

*Alberta Marxat*

*A patra  
uimire*

ÎMPĂRTĂȘIREA ȘI INTENSIFICAREA  
SEXUALITĂȚII ÎN CĂSNICIE

Traducere:  
Rodica Stoica

ZAPPY'S

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**MAZAT, ALBERTA**

A patra uimire / Alberta Mazat; trad: Rodica Stoica - Cămpina:  
Zappy's 2005

ISBN 973-87220-0-4

I. Stoica, Rodica (trad.)

2

Soțului meu,  
care a împărtășit și intensificat  
sexualitatea mea timp de cincizeci și trei de ani

*A patra uimire*

## Cuprins

|  |     |
|--|-----|
| <i>Prefață la ediția în limba română</i> ..... | 7   |
| <i>Prolog I</i> .....                          | 11  |
| <i>S-a întâmplat într-o vineri</i> .....       | 13  |
| <i>Ellen White – un punct de vedere</i> .....  | 19  |
| <i>Unde-i greșeala?</i> .....                  | 26  |
| <i>Influențele care ne modelează</i> .....     | 36  |
| <i>Creați într-un mod minunat</i> .....        | 46  |
| <i>Ce-și doresc femeile</i> .....              | 56  |
| <i>Ce-și doresc bărbații</i> .....             | 64  |
| <i>Disfuncționalități sexuale</i> .....        | 71  |
| <i>Numai în cadrul căsătoriei?</i> .....       | 84  |
| <i>Renunțând la toți ceilalți</i> .....        | 103 |
| <i>Vârsta a treia și sexul</i> .....           | 111 |
| <i>Renunțați la povestea cu barza</i> .....    | 117 |
| <i>O lună de miere mai dulce</i> .....         | 129 |
| <i>Prolog II</i> .....                         | 135 |

*A patra uimire*

# Ofertă pentru un... Eden restaurat

(prefață fără negocieri)

Existența este un spectacol al unirii. Cel puțin două elemente ale vieții se întâlnesc pentru a intra în simbioză și pentru a scoate o creație nouă de o frumusețe și de o utilitate pline de semnificații: gândul se întâlnește cu sentimentul, lumina cu ochii, stiloul cu hârtia, bucuria cu zâmbetul, liniștea cu meditația, rugăciunea cu încrederea și... bărbatul cu femeia.

Ultima interacțiune, aceea dintre bărbat și femeie este cea mai bogată în deschideri spre cunoaștere și parabole de viață. Chiar Însuși Creatorul a găsit că relația Lui cu omul, sau cu Biserica Sa, este exprimată asemenea relației legitime dintre un soț și o soție, în peisajul variat al iubirii celor doi.

Expresia: “și vor fi un singur trup” din Genesa 2:24 este al treilea semnal al iubirii care vine după primele două. Există o rațiune sublimă pe care numai Cel mai frumos dintre oameni o putea născoci, ca să fie viața viață. Adică la început omul “va lăsa pe tatăl și pe mama sa”. Sau altfel spus, o atracție irezistibilă pe care numai dragostea o poate genera, va face ca un băiat și o fată să se întâlnească în explozii emoționale, asemenea unor artificii, dar ordonate de rațiunea și motivația relației care oferă iubire. După care urmează decizia celor doi de a ridica o nouă identitate de cuplu. Aceasta este relația de pornire, care anulează cordonul ombilical părintesc, întărind o nouă legătură de origine. În faza a doua, prin expresia “se va lipi de nevastă-sa”, găsim puterea intimității afective, care îți procură un dor atât de fierbinte încât te face să te întorci acasă din orice decor paradisiac în care te-ai găsi. Treapta a doua te aruncă în expresia celui de-al treilea semnal al iubirii, faza dragostei fizice care o face tangibilă și care îi dă trup, așa cum parfumul unei flori te cheamă să descoperi corola ei și să o atingi pentru a-i sublinia existența. Așa după cum albină nu ia nectarul din parfum, ci din floare. Dar toate trei manifestări ale iubirii sunt într-o relație dinamică, ce se combină asemenea unui caleidoscop.

Cartea “A patra uimire” scrisă de Alberta Mazat vine să demitizeze concepția că iubirea fizică, definită de Creator prin sexualitate, trebuie privită cu coada ochiului și așezată în plan secund și îndepărtat, de care să ne fie rușine. E drept că o realitate stranie s-a impus în Biserică de-a lungul timpului și ne-a făcut semn că acest subiect este tabu și nu trebuie comentat și nici aruncat printre tineri ca să nu-i rătăcim. Sper să descoperiți în acest minuat manual de dragoste că sexualitatea nu este doar actul sexual, ci un complex de mișcări afective, de atitudini specifice sexului și de motivații raționale imperioase relației, care concură la o atracție continuă și crescândă, indiferent de vârstă, de circumstanțe sau de presiuni psihologice externe.

Doar în peisajul înțelegerii adevăratei sexualități putem descoperi actul sexual ca un cadou dăruit reciproc de dragostea celor doi.

Relația dintre viața spirituală și viața sexuală din cuplu a fost foarte puțin explorată, socotindu-se incompatibile de către mulți partizani ai înaltei moralități. Și totuși, sondajele au confirmat că acei credincioși care trăiesc o experiență veritabilă cu Dumnezeu, au și experiențe bogate în relația intimă de cuplu și se bucură de o sărbătoare a dragostei fără precedent.

Meritul acestei cărți este acela de a oferi o educație sexuală în cel mai înalt cadru creștin, surprinzând frumusețea dragostei fizice din echilibrul vieții spirituale. Orice exces de-o parte și de alta le afectează pe amândouă.

Surpriza plăcerii din experiența intimă este invenția lui Dumnezeu pentru a spori atracția iubirii, dar nu ca și scop în sine. Faptele care vin din ascultare de Dumnezeu sunt expresia credinței, care duc la credință. Relația sexuală din cuplu este expresia dragostei tangibile (și nu este singura) care vine din dragoste și duce la dragoste. Nu înseamnă că absența legăturii fizice intime prăbușește dragostea. Sunt atâtea elemente de atingere ale iubirii încât pot compensa lipsa acestui dar în anumite situații justificate. Dar când nimic nu împiedică sărbătorirea relației prin apropierea fizică de cea mai înaltă intimitate, este împotriva naturii lăsate de Dumnezeu să limităm exprimarea înaltă a vieții.

Poate că o altă calitate a cărții este aceea de a ne învăța să ne apropiem unul de celălalt în cuplu, fără reținere și prejudecăți, actualizând Edenul prin credință, și în care niciunul din cei doi nu au ceva de ascuns.

Nu în ultimul rând ni se descoperă viața din belșug din acea iubire exclusivă, când partenerii din cuplu beau apă din fântâna lor și nu merg pe filozofia căsniciilor libere și adulterine.

Căsnicia este ocazia în care se lucrează caracterele și se modelează fericit alte vieți din proximitatea lor, obiectiv mai important decât ca cei doi să fie fericiți și împliniți în relația lor.

Veți rămâne în final cu trei cuvinte care rezumă bucuria unirii fizice: comunicare, intimitate și fidelitate. Fără aceste trei egoismul înflorește ghimpi, durere și resentiment.

“A patra uimire” odată înțeleasă aduce protecție dragostei. Și aceasta... ca să fii om întreg!

*George Uba*

*A patra uimire*

# Prolog I

Înțeleptul povestește despre lucrurile care-l uluiesc:

*Trei lucruri sunt mai presus de puterile mele  
și chiar patru nu le pot pricepe:  
urma vulturului pe cer,  
urma șarpelui pe stâncă,  
urma corăbiei în mijlocul mării  
și urma omului la o fată. (Proverbe 30:18,19)*

Într-adevăr, urma vulturului pe cer atunci când plonjează, când se năpustește asupra prăzii și când se ridică este o priveliște splendidă. Omul își poate cu greu imagina setea de libertate a vulturului și exuberanța cu care acesta se mișcă.

Dar cât de misterioasă și de inexplicabilă este această creatură – șarpele! Ușurința cu care alunecă pe diverse tipuri de teren, desenul complicat al pielii sale, dezbrăcarea periodică a îmbrăcămintei – ca o mireasă care-și lasă podoabele, toate acestea ne uluiesc.

Nava care își croiește drum prin apele întunecoase, cu putere și cu siguranță, reprezintă un alt subiect uimitor. Este posibil ca înțeleptul care a scris aceste rânduri să fi auzit în tinerețea lui relatări fascinante despre o arcă construită după modelul dat de Însuși Dumnezeu, arcă ce a transportat în siguranță o gamă largă de păsări și de animale, plus opt oameni, protejându-i de apele înfuriate ale potopului. Gândindu-se la felul minunat în care această corabie a fost călăuzită, la așezarea ei pe vârful munților, într-un mic gol, în timp de apele se retrăgeau, urmașii lui Noe erau însuflețiți de mândrie, de o emoție și de o teamă sfântă.

Oare ce ar putea să stea alături de această serie a minunilor creației lui Dumnezeu? Ezită, oare, înțeleptul să-și continue meditația? Iată că el adaugă un alt mister, un lucru pe care “nu-l poate pricepe”. Privind spre om, el declară că “urma omului la o fată” este cea mai misterioasă relație interumană.

## *A patra uimire*

Și totul a început într-o vineri, în grădina Eden, cu un cuplu de tineri. “Urma omului la o fată” a debutat ca o atracție, o interacțiune între doi tineri. Ea s-a transformat într-o fericită întâlnire a doi îndrăgostiți care urmau să învețe secretul lui “a fi un singur trup”, așa cum Dumnezeu intenționase.

Această carte este dedicată celui de-al patrulea mister. Sper ca ea să fie un ajutor în înțelegerea aspectelor vieții sexuale maritale și să încurajeze o bună comunicare între soți. Răspund astfel solicitărilor de a aduna într-o formă scrisă materialul pe care l-am prezentat în cadrul unor seminarii și discuții.

Ascultătorii mei au fost, în general, creștini. Această carte le este dedicată în mod deosebit. Mă voi considera răsplătită din plin dacă ea va contribui la îmbogățirea sentimentelor de bucurie, de împlinire a vieții sexuale a cititorilor, în încercarea lor de a trăi conform cu minunatul plan pe care l-a avut Dumnezeu în vedere atunci când a creat sexualitatea.

# S-a întâmplat într-o vineri

Primele patru zile ale creațiunii trecuseră. De la un pământ lipsit de formă, pustiu și gol – așa cum fusese la începutul acestor patru zile – avem acum un pământ peste care lumina și întunericul se succed în cicluri regulate, apele se adună în mări, iar uscatul este acoperit cu un covor de plante. Copaci, tufișuri și viță de vie apar din loc în loc, înfrumusețând peisajul, majoritatea plantelor sunt în plină floare: totul este de o frumusețe desăvârșită! Îmi imaginez scena, dar un gând nu-mi dă pace: este atât de liniște!

Așteptați numai “o seară și o dimineață”, ziua a cincea, apoi încă “o seară și o dimineață”, ziua a șasea, și priviți... uscatul, mările și aerul freacă de viață animală de o infinită varietate: de la creaturile uriașe până la cele minuscule, de la coloritul intens până la cel de camuflaj, de la varietățile supte, rapide, la cele masive, greoaie – există ceva care poate încânta orice gust.

Viața abundă pe o planetă adusă la existență prin Cuvântul Creatorului, care încă o dată se pregătește pentru un act de creație: “Dumnezeu a făcut pe om după chipul Său, l-a făcut după chipul lui Dumnezeu; parte bărbătească și parte femeiască i-a făcut” (Genesa 1:27).

Această creație a fost specială, personală. Îmi place să-mi imaginez cum Dumnezeul Atotștiutor Se apleacă asupra bucății de lut, a pumnului de țărână pe care l-a ales drept materie primă pentru crearea omului. Cu multă delicatețe și grijă îi formează capul, atent la fiecare detaliu; urmează gâtul, umerii largi, brațele musculoase, mâna – o capodoperă de inginerie capabilă de multe mișcări precise, sigure, apoi torsul simetric, picioarele puternice – o creatură complicată și totuși completă!

Urmează punctul culminant al creațiunii: “Dumnezeu suflă în nările lui Adam o suflare de viață, iar omul devine un suflet viu” (Genesa 2:7). Instantaneu, apare un om! Oare ce a simțit Adam, proaspăt trezit dintr-un somn adânc, atunci când s-a trezit și a descoperit că este un bărbat adult? Un bărbat ajuns la maturitate, fără să treacă prin anii de formare ai prunciei, ai copilăriei, ai adolescenței – trebuie să fi fost uluit de apariția lui! Mintea

*mea* e uluită și, într-o zi, în veșnicii, aceasta va fi una dintre întrebările pe care îmi doresc să i le pun.

Prima persoană la care s-a uitat Adam a fost Dumnezeu, iar în privirea Sa a întâlnit o dragoste și o bucurie infinită. Adam a realizat că și el este o persoană, a intuit aprobarea Creatorului Său și faptul că are ținte înalte de atins, că viața sa are un scop. Oare despre ce au vorbit unul cu altul? Poate că Dumnezeu i-a arătat lui Adam noutatea creației, care este el, i-a explicat cum toate celelalte lucruri și ființe au fost aduse la existență prin cuvânt (“El zice și se face, poruncește și ce poruncește ia ființă”); dar el, Adam, a fost modelat cu dragoste chiar de mâinile lui Dumnezeu. Să fi vorbit, oare, despre cât de mult însemnau unul pentru celălalt, despre legătura puternică dintre ei și despre rolul lui Adam în planul pe care Dumnezeu îl avea cu acest colț din univers?

Oricare ar fi fost subiectul discuției, se pare că Adam a observat și alte ființe vii în grădina din jurul său. O căprioară sfioasă, ce-i privea din tufișurile vecine, o maimuță jucăușă, o gaiță albastră este posibil să-i fi captivat atenția. Dumnezeu i-a explicat că această prețioasă calitate, numită *viață*, a fost dăruită unei largi varietăți de păsări și de animale mari și mici, terestre, acvatice sau zburătoare. Îmi place să mă gândesc cât de mirat și de impresionat trebuie să fi fost Adam, contemplând blana moale a oițelor, spatele dur al elefanților, puterea mușchilor unui leopard și farmecul din privirea unui ursuleț koala. Cât trebuie să se fi bucurat Dumnezeu, dezvăluindu-i lui Adam ceva din secretele creațiunii: leagănul portabil al femelei cangur, talentul de arhitect al grangurului și salturile zburdalnicului delfin. Câtă bucurie pentru Creator și creatură în această descoperire a naturii și a prieteniei dintre ei, exact așa cum Își dorise Dumnezeu, cum plănuise să fie!

Odată, ca niciodată, în acele vremuri de demult, Adam și-a dat seama că nimeni nu este asemenea lui. În timp ce se plimba prin grădină, el cerceta cu privirea pâlcurile de copaci, tufele de azalee, căutându-și perechea. “Dar pentru Adam nu s-a găsit nici un ajutor potrivit” (Genesa 2:20). Nu era nimeni care să aibă aceeași putere intelectuală ca a lui, aceeași structură emoțională sau același potențial spiritual. Deși perfect sănătos și desăvârșit, Adam suferea un sentiment al neîmplinirii. Îmi place

să cred că acesta era momentul pe care-l aștepta Dumnezeu pentru a-Și completa lucrarea de creațiune.

Gândul că nu este bine ca omul să fie singur nu era nou pentru Dumnezeu. Nimic nu poate fi neștiut pentru Cel Atotștiutor. Ideea unirii dintre bărbat și femeie a fost dintotdeauna prezentă în planul Său, iar acum urma să se realizeze. Bineînțeles că Dumnezeu ar fi putut să-i creeze simultan pe Adam și pe Eva, dar nu a făcut așa. Privind în viitor, în înțelepciunea Sa, El a considerat că este mai bine pentru Adam să simtă gustul amar al singurătății și dorul întâlnirii cu acea unică ființă, care ar putea să-i aducă împlinirea. Eva trebuia dorită, prețuită, înainte de a apare în lume.

Apoi Domnul, Dumnezeu, îl adoarme pe Adam – prima anestezie generală din istorie. Se putea și fără, cu un Adam perfect treaz, conștient, supus fără durere operației de extragere a unei coaste, ca materie de bază pentru formarea femeii. Dar, în afară de donarea unei coaste, Adam nu trebuia să aibă nici o contribuție la acest act de creație, nici măcar în calitate de observator pasiv. Niciodată el nu va avea dreptul să se laude “eu am fost martor la...”, niciodată el nu va avea dreptul să se considere superior femeii, prin ideea că a participat la crearea ei. Apariția Evei urma să fie actul de creație al lui Dumnezeu și numai al Lui, așa încât Adam a dormit profund, în tot acest timp. Din nou, Dumnezeu trece prin procesul formării unui corp, de data aceasta însă materia primă pe care o folosește este o parte din prima Sa creație, Adam, un simbol frumos al faptului că ei doi sunt una. Capul este format, brațele, umerii, pieptul, restul trunchiului, apoi extremitățile. Există diferențe între cele două făpturi create, dar ele nu sunt arbitrare. Scopul lui Dumnezeu era ca cei doi să se completeze reciproc, să se completeze din punct de vedere fizic, emoțional și spiritual.

Adam încă mai doarme în timp ce Dumnezeu lucrează la desăvârșirea Evei. Raportul biblic este succint: “Și Dumnezeu a dus femeia la om” (Genesa 2:22). Atât de mult spațiu este lăsat imaginației! Oare Dumnezeu l-a trezit ușor pe Adam? Sau mai întâi a vorbit cu Eva și a făcut-o conștientă de cine este ea? Știa Adam dinainte că atunci când se va trezi îi va fi prezentată perechea sa? Tot ce știm sigur este că “Dumnezeu a dus femeia la om”. Ce întâlnire! Iat-o pe Eva: frumoasă, fremătând în așteptare; lângă

ea, Adam: uluit, copleșit de bucurie; iată-L pe Dumnezeu: mulțumit, încântat.

Mă întreb care a fost primul comentariu al lui Adam. Cineva sugera – și nu consider ideea irreverențioasă – că prima exclamație a fost un “Oau!!!” plin de entuziasm (sau un echivalent al său în limbajul edenic). Avem înregistrată pe paginile Bibliei afirmația profundă: “Iată în sfârșit aceea care este os din oasele mele și carne din carnea mea. Se va numi femeie (ișă) pentru că a fost luată din om (iș)” (Genesa 2:23). Biblia continuă: “Omul”și nevasta lui erau amândoi goi și nu le era rușine”, (Genesa 2:25). Rușinea între soț și soție, din pricina goliciunii, este invenția lui Satana, nu a lui Dumnezeu.

Dumnezeu a inventat căsătoria, o ceremonie care marca începutul vieții intime dintre bărbat și femeie. Aceasta a fost necesară, deoarece simplul fapt de a fi împreună nu este suficient pentru a face dintr-un bărbat și o femeie un cuplu, o unitate, așa cum trebuiau să fie Adam și Eva. Cu o curiozitate tipic feminină aș vrea să știu mai multe detalii despre acea căsătorie; de exemplu, muzica. Muzica cerească a însoțit întotdeauna evenimentele importante, cum ar fi: creațiunea, prima venire a Domnului Isus, înălțarea la cer a celor mântuiți. A fost un cor, un ansamblu de coruri sau cântece solo? Ce predică a însoțit porunca: “De aceea va lăsa omul pe tatăl său și pe mama sa și se va lipi de nevasta sa și se vor face un singur trup” (Genesa 2:24)? Probabil că li s-a explicat ce înseamnă un tată și o mamă și, de ce nu, ce înseamnă că “se vor face un singur trup”. Apoi, “Dumnezeu i-a binecuvântat și le-a zis: ‘Creșteți, înmulțiți-vă, umpleți pământul și supuneți-l; și stăpâniți peste peștii mării, peste păsările cerului și peste orice viețuitoare care se mișcă pe pământ’” (Genesa 1:28). Pentru a înțelege acest mesaj era nevoie de ceva informații. Niciodată Dumnezeu nu ar fi poruncit: “Creșteți și înmulțiți-vă”, unor oameni abia creați, lipsiți de experiență, fără să le explice ce înseamnă aceasta. Întotdeauna Dumnezeu i-a dat omului tot ceea ce are nevoie pentru o viață împlinită, satisfăcătoare; iar în privința lui “creșteți și înmulțiți-vă” erau multe de aflat.

Cât îmi doresc să știu cuvintele pe care Dumnezeu le-a folosit pentru a le descrie frumusețea vieții intime, a sexualității! Ce termeni a întrebuințat când le-a vorbit despre împlinirea dragostei, pe plan fizic și emoțional,

locul pe care aceasta o ocupa în planul Său pentru fericirea omului?!? Dragostea – ce natură are, ce este ea?! Dragostea – eternă, exclusivă și capabilă de a procrea! De un lucru sunt sigură: cuvintele folosite au fost clare, ușor de înțeles; nicidecum informații voalate, care ar fi născut mai multe întrebări decât răspunsuri. Pe măsură ce Dumnezeu le dezvăluia planul Său de desăvârșită unire între soț și soție, plan de o uimitoare puritate, Adam și Eva erau adânc emoționați și încântați.

Gândiți-vă: doi oameni perfecți, proaspăt ieșiți din mâna Creatorului, două trupuri vibrând de energie, fiecare nerv intact, fiecare mușchi desăvârșit dezvoltat, cu mintea liberă de orice prejudecată culturală sau socială, cu duhul plin de adorare față de Creatorul lor, însuflețiți de un spirit de iubire adâncă unul pentru celălalt!

Ei nu au avut niciodată părinți bine intenționați, care să le explice, copleșiți de jenă, de groază și de bruscă bălbăială, abc-ul vieții sexuale. Nimeni nu i-a spus Evei că ar trebui să se rușineze de părțile sexuale ale trupului ei și să le privească drept necurate. Nimeni nu i-a dat peste mână lui Adam în prima lui încercare de a-și explora zona genitală. Nimeni – cu sau fără intenție – nu i-a înspăimântat cu privire la instinctele lor sexuale sau la transformările trupurilor lor în procesul de maturizare sexuală. Nimeni nu le-a transmis mesaje verbale sau nonverbale care să le sugereze că sexul poate fi murdar, distractiv, pe furate sau anormal. Nici un coleg nu i-a dezinforma în materie de sex, chicotind și punându-i pe piste greșite.

Nu, nimic din toate acestea nu s-a întâmplat! Adam și Eva aveau două trupuri perfecte, două minți ordonate, două suflete altruiste, iubindu-se unul pe altul. O căsătorie și o intimitate perfectă, grozavă! Așa cum Dumnezeu intenționase pentru ei.

Uneori, trăim cu impresia că Dumnezeu a creat organele sexuale la bărbat și la femeie, dar omul singur a descoperit cum să le folosească și să se bucure de ele (lucru care, credem noi, L-a surprins pe Dumnezeu). Biserica a neglijat prea mult timp studierea dragostei, ca împlinire sexuală. Tăcerea, decența, în acest domeniu, erau privite ca virtuți sfinte. Mulți nu înțeleg cum pot fi compatibile aceste două aspecte: o viață sexuală și o viață de sfințenie.

Dar Biblia este foarte deschisă pe marginea acestui subiect. Atât de deschisă, încât anumite părți din ea nu erau făcute publice, pe motiv că ar

conduce lumea în rătăcire. O traducere exactă a Bibliei era catalogată drept vulgară, în epoca victoriană. În anul 1833, Webster a publicat o versiune cenzurată a Bibliei King James Version din care se scosese cuvinte atât de șocante, precum: pântec, adulter etc. În această versiune, Noe nu-și mai “vărsa sămânța”, ceea ce deja este o expresie eufemistică, ci “nu-și mai atinge scopul”.

Acestei versiuni nu i se mai acordă multă atenție astăzi. Cu toate acestea, sentimentul că o abordare sexuală ar fi nepotrivită în biserică, persistă și azi. Mi s-a întâmplat să fiu abordată de oameni care să-mi spună că nu înțeleg de ce Dumnezeu a proiectat așa viața sexuală a omului; ei credeau că ceva esențial a scăpat de sub control și o eroare fatală s-a strecurat în procesul de creare a omului, atunci când s-a avut în vedere latura sexuală; dar, dacă nu-i o eroare fatală, atunci e o greșeală de judecată din partea Proiectantului. Astfel de sentimente nu sugerează decât o foarte slabă și greșită înțelegere a planului pe care Dumnezeu l-a avut cu privire la ce poate însemna o unire în dragoste dintre un bărbat și o femeie.

Dumnezeu merge chiar mai departe, încât folosește acest act al căsătoriei ca pe un simbol al dragostei Sale pentru biserică. O iubire atât de intimă, atât de grijulie, atât de totală, încât cel mai bun mod de a o ilustra este să o asemene cu frumusețea iubirii ce poate exista între un soț și o soție. Prin urmare, cu cât ne bucurăm mai mult de experiența sexuală, cu cât îi descoperim noi frumuseți și cu cât învățăm să dăruim bucurie, cu atât mai mult vom înțelege dragostea lui Dumnezeu pentru noi. În calitate de creștini suntem îndemnați să explorăm această latură a personalității noastre și să învățăm de la El care este voia Sa cu privire la sexualitatea noastră. Aștept cu nerăbdare și cu emoție să o descoperim împreună pe parcursul capitolelor care vor urma.

# După aceea vine Ellen White

“Cred că Dumnezeu este Cel care a inventat sexul, dar mă îndoiesc că a desemnat-o pe Ellen White să ne dea manualul cu instrucțiuni!” Această remarcă era făcută de o persoană credincioasă, extrem de confuză cu privire la ceea ce ea auzise că ar fi părerea lui Ellen White referitoare la sex. Deși multe persoane cred că Dumnezeu a intenționat ca viața sexuală să fie atât o experiență plăcută, cât și una spirituală, ei nu înțeleg ce punct de vedere a avut Ellen White față de această latură a căsniciei. Cel mai derutant este faptul că se pot lua pasaje din scrierile sale și pot fi făcute să se potrivească unor păreri puternic antisexuale.

Acest material reprezintă mijlocul prin care mulți oameni au fost “deturnați” de la un studiu aprofundat al scrierilor ei, pentru a descoperi ei înșiși care sunt afirmațiile contradictorii ale lui Ellen White; le-a fost mult mai ușor să o desconsidere complet. Prea adesea, ea este văzută ca o persoană severă, încruntată, adversara oricărei bucurii nevinovate – oricum, prea bătrână pentru a ne înțelege!

Știu că această uimitoare femeie nu are nevoie de mine pentru o pledoarie de apărare; totuși doresc să prezint câteva puncte de vedere ale dânzei cu privire la sex. Studiul pe care l-am întreprins m-a ajutat mult să înțeleg ce lucruri încântătoare și pline de căldură a scris. De asemenea, i-a ajutat pe cei cu care am avut prilejul să discut – persoane suficient de confuze în acest subiect pentru a-și periclita viața sexuală conjugală.

De fapt, majoritatea materialului scris de Ellen White pe tema sexualității a fost conceput în anii timpurii ai slujirii sale, când era încă o femeie tânără. Ea s-a căsătorit la 19 ani și primul ei băiat s-a născut cu două zile înainte de prima aniversare a zilei lor de căsătorie. Ulterior, a mai avut încă trei fii, iar căsnicia ei a durat mulți ani fericiți.

Ellen White a scris într-o perioadă în care sexualitatea nu era privită ca un subiect decent, potrivit pentru o dezbatere publică. Exact în acest timp, regina Victoria își folosea influența pentru a impune o conduită

socială artificială, plină de rigiditate, până acolo încât cuvântul *victorian* a ajuns să fie folosit tocmai pentru a sugera acest lucru. În următorul capitol, vom prezenta o parte din aspectele istorice ale gândirii cu privire la sexualitate, inclusiv curentul victorian; deocamdată, să reținem că el desemna o epocă în care se presupunea că o adevărată doamnă mai degrabă ar fi trebuit să îndure neplăcerile relației sexuale, decât să se bucure de ea. Ellen White, care a scris despre aceasta în termeni plini de căldură și de iubire, are o atitudine de avangardă; dar acest lucru nu ar trebui să ne surprindă!

În acea perioadă, viața sexuală era plină de multe anxietăți cu privire la concepție, căci se cunoșteau numai metode de contracepție nesigure și nesatisfăcătoare. Iar când experiența sexuală este asociată cu anxietatea, rezultatul este dezastruos! Sănătatea femeilor nu era atât de bună, așa cum este acum. Datorită unor obiceiuri dăunătoare, datorită modei și ignoranței în ceea ce privește o alimentație sănătoasă, datorită condițiilor de trai precare, femeile nu erau atât de viguroase și de robuste ca astăzi. Traumele suferite la naștere și netratate corespunzător erau responsabile de disconfortul sau chiar suferința din timpul actului sexual. Adăugați și faptul că bunătatea și înțelegerea nu erau principii împărtășite de bărbații acelei epoci. Așadar, este important să înțelegem care era viața sexuală a femeii obișnuite, pentru a înțelege ce anume condamna Ellen White.

În compilația *Căminul adventist*, în mod deosebit secțiunea a V-a “De la altarul căsătoriei”, ea vorbește într-un mod direct, deschis despre anumite practici sexuale. Stilul adoptat este unul dur, militant, așa cum obișnuiește să folosească ori de câte ori dezbate un subiect important pentru inima ei. Ellen White pornea o cruciadă împotriva a tot ce părea că l-ar abate pe om de la idealul pe care Dumnezeu îl are pentru noi. Destul de des, ea condamnă “pasiunile animalice”, “pasiunile desfrânate”, “desfrâul carnal”, “pasiunile josnice” și “înclinațiile animalice”. Ce voia să spună prin acestea? În mod clar, nu intenționa o condamnare universală a sexului, deoarece avem declarația ei prin care afirmă că “relația conjugală” (un eufemism pentru actul sexual, la fel cum era și “relația familială” sau “drepturile conjugale”) este un simbol pentru acea “unire sacră și tandră dintre Cristos și poporul Său”. Ea își argumentează afirmația prin citarea unor pasaje din Isaia și din Solomon (Isaia 54:4,5; Cântarea

cântărilor 2:16; 4:7; 5:10). Iată deci o descriere frumoasă și tandră a iubirii conjugale, demnă de un asemenea simbolism!

Mă întreb, de ce nu am privi aceste declarații la adevărata lor valoare? Ce înțelegem când vorbim despre “tendențe animalice”? Gândul meu zboară la cățelușii pe care i-am avut. Copulația lor nu avea nici o legătură cu o relație de dragoste. Nu manifestau nici o preocupare pentru a oferi plăcere, dragoste, afecțiune partenerului lor. A întreține relații sexuale cu mai mulți parteneri este un lucru obișnuit în lumea animală. Uneori, există tendința de a provoca durere, traume partenerului de sex – prin mușcăături, zgârieturi, apucare și ținere cu forța. Vreau să declar în mod vehement că sunt cu totul împotriva unor astfel de acte sexuale! Și mulți alți scriitori moderni au aceeași părere ca și mine. Să vă dau câteva exemple. Harry Hollis: “La animale, sexul este ceva sezonier, glandular, instinctiv și imperativ”. Lark Ellzey: “Dacă vom privi sexul ca fiind un act pur și simplu animalic, nu vom obține decât rezultate animalice”. Ira Reiss: “Actul sexual ar trebui să fie un act centrat pe persoană în întregime, nu doar pe trupul cuiva”. Lester Kirkendall: “Calitatea relației interpersonale este de o deosebită importanță”. Alexander Lowen și Robert Levin: “Atunci când actul sexual încetează să mai fie o expresie a dragostei dintre două persoane, el nu este superior unei banale funcții fiziologice caracteristice oricărui animal... Iar sexul în sine nu poate produce cea satisfacție puternică și de durată, dacă este limitat la un nivel animalic.”

Vi se pare că aceste afirmații diferă mult de cele făcute de Ellen White, cu ani în urmă? Cum am putea să o catalogăm ca fiind împotriva sexului, când spune exact aceleași lucruri ca și psihologii din ziua de azi, pe care în nici un caz nu-i putem considera ca fiind adversari ai vieții sexuale?

Ori de câte ori unul sau ambii soți fac din eliberarea tensiunii sexuale scopul principal al partidei lor erotice, ori de câte ori ostilitatea și dușmănia, mai degrabă decât gesturile de dragoste, preced actul sexual, ori de câte ori egoismul, tendința de a profita de partenerul tău este dominantă, iar tandrețea lipsește din peisaj – cred că putem aplica termenul de “pasiune josnică” despre care vorbea Ellen White.

Prin contrast, ea descrie relația sexuală din cadrul căsătoriei în termeni deosebit de calzi, de admirativi! Să amintim câteva astfel de pasaje: “El (Isus) privește cu plăcere asupra familiilor în care domnește o dragoste

sfântă și neegoistă”. (*Căminul adventist*, pag. 121). “Există o trăsătură a dragostei conjugale pe care Dumnezeu o consideră sfântă.” (*Idem*, pag. 123). “Întrețineți terenul inimii afânat, prin *manifestări* de iubire ocrotitoare.” (*Idem*, pag. 19). “Soții și soțiile pot avea parte de o fericire, în care îngerii lui Dumnezeu să găsească bucurie.” (*Idem*, pag. 102). “Toți aceia care pășesc în relația de căsătorie având un scop sfânt – soțul, de a obține afecțiunea sinceră a inimii doamnei lui, iar soția de a îmbunătăți, de a îndulci, de a perfecționa caracterul soțului ei – toți aceștia corespund idealului pe care Dumnezeu îl are pentru ei” (*Idem* pag. 99). “Îngerii lui Dumnezeu vor fi oaspeții aceluși cămin, iar ocrotirea lor sfântă va lumina dormitorul soților.” (*Idem*, pag. 94). Toate aceste afirmații îmi dau impresia că Ellen White recunoștea frumusețea pe care o relație sexuală plină de iubire o poate aduce într-o căsnicie.

Unii au fost derutați de un termen pe care ea l-a folosit: “a abuza de privilegiile conjugale”, gândind că acesta ar implica o folosire excesivă a lor. Este important de reținut faptul că o mare parte din materialul scris de Ellen White pe această temă este o compilație din ceea ce am putea numi “cazuri reprezentative” – răspunzând unor situații specifice. În timp ce o parte din material se pretează unei generalizări, nu *tot* ceea ce s-a scris este valabil în dreptul *oricărei* căsnicii. Este periculos și incorect să alegem câteva fraze dintr-un astfel de caz specific și să le transformăm într-o doctrină general valabilă. Dacă ea a scris domnului și doamnei X sau domnului Y, cu siguranță că avea dreptate atunci când îi atenționa că abuzează de privilegiile lor. Noi nu avem de unde să știm. Sfatul era bun pentru ei și sper că le-a fost de folos. Dar aceasta nu înseamnă că domnul și doamna Z, care se bucură de o viață sexuală satisfăcătoare care le împlinește nevoile din punct de vedere fizic și emoțional, ar putea beneficia de același sfat.

Acum câțiva ani, am auzit o poveste despre un credincios sincer. El era atât de dornic să se conformeze sfaturilor pe care Ellen White le dădea cu privire la dietă, încât, atunci când a citit o afirmație prin care ea condamna obiceiul nesănătos de a mânca prea mult, s-a decis să consume câte o cană de granola de trei ori pe zi. După vreo câteva zile a recitit mesajul; acesta era neschimbat “nu este bine să mănânci prea mult”, așa încât și-a redus porția la câte o jumătate de cană de trei ori pe zi. Au trecut

mai multe zile astfel, omul respectând credincios rația pe care și-o impusese; imaginați-vă ce surpriză a avut când, recitind mesajul, a descoperit că este în continuare condamnat pentru că mănâncă prea mult!

Concluzia este evidentă: un sfat trebuie aplicat în mod specific unei persoane aflate într-o situație *specifică*. Cu siguranță, există un pericol în a citi sfaturi constructive și a gândi întotdeauna că sunt bune pentru ceilalți, dar niciodată pentru noi. Ca și în celelalte domenii ale viețuirii creștine, avem nevoie de o judecată aflată sub călăuzirea Duhului Sfânt pentru a trăi o viață sexuală echilibrată.

Uneori întâlnesc persoane care declară hotărât că au citit ei undeva o afirmație făcută de Ellen White, prin care actul sexual este îngăduit numai dacă are drept scop reproducerea. Această părere era susținută de către unii contemporani cu ea, în mod deosebit de doctorul Kellog. În cartea sa, *Viața sexuală pe înțelesul tuturor*, scrisă în anul 1879, el sugera că multe rele ar putea fi evitate dacă unicul scop al actului sexual ar fi procreerea. “Ar exista mai puțină plăcere senzuală, dar mult mai multă bucurie nobilă.” Ellen White nu a împărtășit acest punct de vedere. Conform unui articol scris de Arthur, nepotul lui Ellen White, în *The Ministry* din aprilie 1969, J. N. Loughborough a scris o scrisoare de răspuns unui domn preocupat de acest subiect. Acest domn auzise că Ellen White împărtășea ideea doctorului Kellog. Loughborough îl asigura că “sora White nu i-a aprobat niciodată pe aceia care au adoptat o astfel de poziție”.

Iată un fragment din scrisoarea către acel domn, datând din anul 1907: “Un bărbat din California a scris un eseu pe această temă și dorea ca sora White să-i confirme faptul că face o lucrare bună publicându-l. El a venit în vizită, dar ea a refuzat să-l primească, transmițându-i că mai bine ar abandona acest proiect. El a insistat să o vadă și, în final, Ellen White l-a primit. După ce el și-a terminat expunerea teoriei, ea l-a întrebat dacă mai are ceva de adăugat. El a răspuns că nu, iar ea l-a sfătuit: ‘Du-te acasă și comportă-te ca un adevărat bărbat!’ El a înțeles aluzia, iar tratatul nu a mai fost publicat niciodată.”

Vă propun să luăm în considerație și alte dovezi, care demonstrează falsitatea teoriei “sexul este numai pentru procreare”. Dumnezeu a proiectat pe bărbați și pe femei cu capacitatea de a avea dorințe sexuale și posibilitatea de a face sex chiar după ce perioada fertilă a femeii a trecut;

## *A patra uimire*

ideal este ca bucuria sexuală să fie a ambilor parteneri. În mod cu totul deosebit de regnul animal, care are perioade de împerechere sezoniere, ritmice, omul poate să se bucure de sex săptămână după săptămână, lună după lună, an după an.

Cred că este interesant să ne dăm seama că numai omul trăiește orgasmul față în față. Nu există ceva asemănător în lumea animală. Acesta este un indiciu al faptului că actul sexual este mai mult decât un act de procreare, în vederea înmulțirii rasei umane; el pare să fie un cadou deosebit făcut de Creator oamenilor, în calitatea lor de ființe raționale. Deși aceste două activități sunt unite pentru a îndeplini acest scop, cele două funcții nu sunt în aceeași relație pentru o femeie!

Am discutat mai devreme, în acest capitol, despre faptul că Ellen White a accentuat conceptul biblic al asemănării dintre relația de iubire ce există între doi soți și dragostea pe care Domnul Isus o are pentru biserica Sa. Următoarele fragmente din Cântarea cântărilor lui Solomon, adevărate cântece de dragoste, nu-i erau străine:

*Să mă sărute cu sărutările gurii lui!  
Căci toate dezmierdările tale sunt mai bune decât vinul.  
(Cântarea cântărilor 1:2)*

*Să-și pună mâna stângă sub capul meu  
și să mă îmbrățișeze cu dreapta lui. (Cântarea cântărilor 2:6)*

*Ce lipici în dezmierdările tale, soro, mireaso!  
Dezmierdările tale prețuiesc mai mult decât vinul,  
și miresele tale sunt mai plăcute decât toate miresele!  
Miere picură din buzele tale, mireaso,  
miere și lapte se află sub limba ta,  
și mirosul hainelor tale este ca mirosul Libanului.  
(Cântarea cântărilor 4:10,11)*

*Dis-de-dimineată ne vom duce la vii,  
să vedem dacă a înmugurit via, dacă s-a deschis floarea,  
și dacă au înflorit rodiile.  
Acolo îți voi da dragostea mea. (Cântarea Cântărilor 7:12)*

Aceste versuri deosebit de frumoase nu sugerează o experiență erotică timidă! Sexul nu este privit ca ceva ce trebuie îndurat, oferit împotriva voinței, acceptat cu seninătate sau cu pasivitate. Din contră, stilul denotă bucurie, plăcere, dorință. Ellen White sfătuiește ca în cadrul căsătoriei “fiecare să promoveze fericirea celuilalt”. (*Căminul adventist*, pag. 103). Și cât de frumos ilustrează această idee Cântarea cântărilor lui Solomon! Cu adevărat, “o casă în care dragostea domnește, acolo unde iubirea este exprimată prin cuvinte, priviri și fapte” (*Idem*, pag. 109) este în deplină concordanță atât cu filozofia biblică, cât și cu spiritul profetic.

Am subliniat acest lucru, deoarece cuplurilor cărora le-am acordat consiliere a trebuit să le explic care este scopul lui Dumnezeu pentru viața lor sexuală. Sunt încredințată că El a desemnat-o pe umila Lui slujitoare, Ellen White, să ne prezinte în cuvinte pline de căldură și de sensibilitate care este planul Său față de noi.

Atunci, de unde am colecționat atâtea idei negative? În următoarele două capitole vom descoperi acest lucru.

# Unde-i greșeala?

Păstrând în minte idealul edenic al unei relații perfect armonizate, ajungem în mod inevitabil la întrebarea: “Unde-i greșeala ?” Adam și Eva s-au înțeles perfect cât timp iubirea unuia față de celălalt și a fiecăruia față de Dumnezeu a fost o iubire lipsită de egoism. Cât timp gândurile și dorințele soților au țintit în primul rând la unitatea familiei, fericirea lor nu a fost tulburată de nimic. Eva era tovarășa de viață a lui Adam, egală cu el, având statutul unui “al doilea eu” pentru soțul ei (Ellen White, *Patriarhi și profeti*, pag. 46); amândoi comunicau în mod personal cu Dumnezeu în fiecare zi.

Aceasta a fost cândva. Vă invit într-o scurtă incursiune în istorie, pentru a înțelege impactul fiecărei epoci asupra vieții conjugale de ieri și de azi. Ne începem călătoria în grădina Edenului, unde prima pereche de soți a avut parte de o fericire idilică și ajungem curând într-o societate unde gândurile egoiste au luat locul fidelității față de partenerul de viață și față de Dumnezeu. Este un adevăr cunoscut faptul că ori de câte ori omul consideră că planul pe care Dumnezeu îl are pentru viața lui este inferior celui pe care mintea lui îl poate concepe, eșecul este sigur. Astfel, una dintre primele consecințe ale răzvrătirii lui Adam și a Evei împotriva lui Dumnezeu este poziția de subordonare pe care o capătă acum soția. Într-o lume în care și-a făcut apariția păcatul, existența a doi conducători, a două persoane cu drepturi egale, poate periclita unitatea și armonia familială, pentru că, vedeți dumneavoastră, păcatul nu înflorește și nu rodește nicăieri pace, încredere și o colaborare loială. Ellen White afirmă că noua configurație a rolurilor lor trebuia să fie “o binecuvântare pentru familia umană; dar faptul că bărbatul a abuzat de supremația ce i-a fost dată a făcut adesea ca soarta femeii să fie foarte amară, făcându-i viața o povară” (*Idem*, pag. 59).

Acest grup de “femei amărâte” a apărut destul de devreme în istoria umanității și, o dată cu ele, inaugurăm epoca disfuncționalităților sexuale. Ori de câte ori femeile sunt considerate și tratate ca fiind niște ființe inferioare, deschidem larg porta pentru exploatare și degenerare. Bărbatul

devine agresor, acționând într-un mod total diferit de rolul pe care ar fi trebuit să-l joace într-o relație sexuală: plin de iubire, copleșit de respect, motivat de grijă și de atenție față de soția sa.

Deși în Israelul antic femeia era respectată mai mult decât în culturile vecine, anumite practici existente împiedicau trăirea unor experiențe sexuale care să se desfășoare într-un climat de afecțiune. De exemplu, femeia era privită ca o proprietate; i se acorda o valoare mai mică decât unui bărbat, exista un standard dublu al fidelității maritale, iar divorțul era foarte ușor de obținut pentru un bărbat. Copiind obiceiurile popoarelor vecine, evreii au introdus căsătoriile poligame și concubinajul. Acest import de practici păgâne a generat o înrăutățire a vieții de familie. Plăcerea sexuală era căutată numai pentru propria satisfacție. Totuși câteva lucruri bune mai rămăseseră: recunoșteau că, din punct de vedere al Dumnezeului lui Israel, căsătoria ideală era cea monogamă, heterosexuală, iar infidelitatea conjugală era, cel puțin teoretic, condamnată. Aceste precepte au avut un caracter permanent, în ciuda faptului că evreii le încălcau adesea. Un alt aspect demn de remarcat este limbajul direct și clar folosit în Israel pentru descrierea sexualității. Biblia nu înregistrează nimic care să sugereze existența unui limbaj eufemistic, cețos, acesta apărând mult mai târziu.

Dar ce se întâmpla în cultura romană sau greacă? Nici aici viața conjugală nu era prea elevată. Demostene, 3000 î.Hr., om de stat grec, sfătuia bărbații să-și ia mai multe dintre creaturile acelea inferioare, numite femei, pentru a putea îngriji mai bine de nevoile importante ale bărbaților: “Amantele să le iei pentru plăcere, concubinele pentru delectarea de peste zi, iar soțiile sunt bune să-ți aducă copii legitimi pe lume și să-ți conducă gospodăria cu credincioșie”. Soția putea fi repudiată și alungată pentru următoarele motive: sterilitate, lipsă de atractivitate în ochii soțului sau, pur și simplu, pentru că s-a plictisit de ea. Vechii greci credeau că bărbatul este de natură bisexuală. În afara soțiilor și concubinelor, bărbatul grec, care se respecta, ținea pe lângă casă un tânăr cu care întreținea relații homosexuale. Homosexualitatea era un fenomen social pretutindeni acceptat, uneori chiar încurajat. Solon, regele grec, cunoscut pentru sistemul de legi pe care le-a promulgat, a acordat mari privilegii sociale celor care practicau homosexualitatea. Acest stil de viață nu era caracteristic numai bărbatului grec. Cuvântul “lesbiană” derivă din numele

insulei Lesbos, din Marea Egee, unde exista o comunitate de femei ce-și ofereau reciproc companie sexuală.

Să ne întoarcem privirile spre Roma: în perioada timpurie găsim o societate strict monogamă, ulterior alterată de acumularea de bogății și de câștigarea multor războaie. Astfel statutul de inferioritate al femeii se continuă. Cato, om de stat roman din secolul III î.Hr., spunea: “Dacă-ți prinzi nevasta în adulter, omoar-o pe loc, fără judecată și cu conștiința împăcată. Dar, dacă ea te prinde pe tine în adulter, nu are dreptul să te atingă nici măcar cu un deget”. Soțul avea dreptul să aplice soției “pedepse moderate”, cum ar fi: ”bătăi violente cu bice și bețe, dar nu avea voie s-o doboare la pământ prin lovituri cu vergele de fier”.

În cartea sa *O istorie a căsătoriei și a familiei*, Goodsell descrie societatea romană imperială drept una coruptă și degenerată, având norme sexuale destul de lejere. El afirmă că bețiile, îmbuibările cu mâncare, jocurile violente, viața trăită la extrem “au condus la stârnirea pasiunilor animalice, fapt ce a degenerat deseori în adevărate orgii sexuale – cel puțin în rândurile nobilimii”. Toate acestea l-au determinat pe Juvenal, poet din secolul I d.Hr., să exclame: “Castitatea a dispărut de mult de pe pământ!”

Acesta era cadrul în care Domnul Isus Și-a desfășurat viața și Și-a prezentat învățăturile, cu ocazia primei Sale veniri. Ce contrast izbitor între viața Sa și viața oamenilor! Un loc important în predicile și în pildele Sale a fost acordat problemelor cu care se confruntau femeile. El a încercat să îmbunătățească statutul femeilor în ceea ce s-a numit biserica creștină primară. Chiar din perioada Vechiului Testament au existat femei care au ocupat poziții importante în societate.

În tot timpul lucrării Sale, Domnul Isus a fost sensibil la nevoile altora, fie că a fost vorba de hrănirea unor mulțimi înfometate, vindecarea unui suferind sau evitarea unei situații jenante, cu ocazia unei nunți într-o familie săracă. Ținta Sa declarată era aceea de a oferi tuturor o viață îmbelșugată; aceasta includea și restaurarea relațiilor conjugale, la demnitatea și la calitatea proiectului inițial al Creatorului. El a onorat și a întărit instituția căsătoriei, evidențiind caracterul ei durabil, prin faptul că a restrâns foarte mult motivele valabile de obținere a divorțului. De asemenea, a lărgit mult categoria actelor etichetate drept “infidelitate

matrimonială”, condamnând până și atitudinea care stă la baza faptei de infidelitate, cercetând mintea și inima.

După această perioadă a bisericii creștine primare, în secolele II și III ale erei creștine, un important concept de origine greacă s-a strecurat în biserică, iar una dintre urmările acestei infiltrări a fost perturbarea comportamentului sexual al credincioșilor. Acest concept este numit “dihotomia omului”, adică separarea spiritului de trup. Consecința acestei idei a fost considerarea oricărei plăceri trupești – inclusiv a plăcerilor sexuale – ca fiind de natură rea, nesfântă. Alungarea lui Adam din Eden era interpretată ca o pedeapsă a păcatului sexual, păcat în care Eva a jucat rolul seducătoarei. Reprezentativ pentru epoca sa, Tertulian, unul dintre părinții bisericii timpurii, acuza: “Femeie, tu ești poarta de intrare a diavolului în lume. Tu ești aceea care a cules fructul oprit. Tu ești prima care a nesocotit Legea divină. Tu ești aceea care l-a convins pe Adam să păcătuiască, căci diavolul nu avea suficientă putere să-l biruiască. Femeie, tu ești aceea care l-a distrus atât de ușor pe cel ce trebuia să fie imaginea lui Dumnezeu, bărbatul. Și astăzi, continui să fii aceeași seducătoare periculoasă. De aceea declar: femeia să fie izolată cât mai mult, să se îmbrace în haine sobre, să-și acopere fața și să pășească umil pe pământ.”

Orice manifestare a sexualității era privită ca un virus contagios, mortal. A face sex numai pentru plăcere era considerat un păcat. Teologii bisericii avertizau creștinii de faptul că Duhul Sfânt părăsește camerele în care soții întrețineau relații sexuale, chiar dacă motivația lor nu era de dragul plăcerii, ci de dragul apariției unor copii în familie. Deoarece căsătoria era considerată a fi generatoare de stricăciune morală, biserica refuza să officieze această ceremonie în anumite zile ale anului, zile considerate sfinte. Datoria unei soții era aceea de a descuraja interesul sexual al soțului ei, refuzându-i chiar și sărutul. Cei mai admirați oameni ai bisericii erau aceia care se dedicau celibatului, negustând din “plăcerile cărnii”.

Oricât de incredibil ar părea, unele dintre aceste concepții s-au perpetuat până în ziua de azi. Influența lor a fost puternică datorită originii lor sacre, bisericesti. Mulți oameni trăiesc în umbra acestor concepte fără să aibă habar cine le-a instituit: Dumnezeu sau omul. Un lucru este sigur: atunci când manifestarea plină de dragoste a sexualității în cadrul unei

căsătorii este declarată dezgustătoare, respingătoare, revoltătoare, obscenă – ceva este greșit în ipoteză sau raționament. Asemenea atribute nu pot fi folosite pentru a descrie un act pe care Dumnezeu l-a creat și l-a binecuvântat. În mod trist, în această perioadă a epocii creștine, statutul femeii decade și mai mult: dacă înainte, în epoca barbară, femeia era considerată o creatură inferioară bărbatului, acum, în biserica creștină timpurie, ea este văzută ca o adevărată amenințare – femeia, o corupătoare! Crisostom, părinte al bisericii timpurii grecești, scria: “Femeia este un rău necesar, o tentație adevărată, o calamitate pe care ți-o dorești, un pericol pe lângă casa omului, uluitor de fascinantă! Femeia – otravă frumos ambalată!” Câte secole sunt necesare pentru a eradica complet rezultatele unei astfel de gândiri din conștiința bărbaților și a femeilor, nimeni nu poate ști!

Dar să trecem mai departe, la evul mediu, unde observăm o revenire la ideile anterioare epocii creștine timpurii, caracterizată de inhibiție sexuală. Conform lui Lewishohn (*O istorie a obiceiurilor sexuale*), în evul mediu “adulterul era văzut ca o distracție socială”. Prostițuția, violul și incestul au luat amploare mai ales în rândurile nobilimii și ale regalității. Alcuin, unul dintre consilierii regelui Carol cel Mare, scria că “nobilimea era cu totul inundată de un potop de imoralitate, adulter și incest”. La curtea regelui Arthur, o legendă povestește cum cineva a confecționat o mantie deosebită ce trebuia purtată numai de o femeie castă. Și în toată curtea regelui Arthur, nu s-a găsit niciuna demnă s-o îmbrace.

Bonifaciu, călugăr englez, își descria contemporanii astfel: ”Englezul disprețuiește profund instituția căsătoriei, refuză categoric să-și ia neveste legitime și continuă să trăiască în desfrâu și adulter, luând drept model măgarii în călduri”.

Un singur lucru bun se poate spune despre această epocă: atât bărbații, cât și femeile priveau viața sexuală ca fiind o experiență antrenantă, “mai mult pentru plăcere decât pentru reproducere”. Astfel, s-a căzut dintr-o extremă în alta, de la ascetism la desfrâu. Idealul lui Dumnezeu cu privire la căsătorie nu s-a împlinit în niciuna dintre ele.

Și iată că am ajuns în secolul XVI, când apare Reforma, mișcare ce va contribui mult la întărirea instituției căsătoriei. Urișe schimbări au loc în gândirea religioasă a vremii, fapt care va conduce la o elevare a

relațiilor umane. Statutul femeilor a început să se îmbunătățească, pe măsură ce ele au căpătat acces la literatura clasică și la învățarea limbilor străine. S-au scris cărți în apărarea lor, iar bărbații au început să le privească cu alți ochi.

O diferență de opinii interesantă a existat între doi oameni importanți ai Reformei, Calvin și Luther. Calvin și-a pierdut soția și singurul lor fiu, la puțin timp după căsătorie, el nu a fost motivat și nu și-a folosit influența pentru a promova drepturile femeii. El a descris sexul în cadrul căsătoriei ca fiind o activitate lipsită de bucurie, al cărei caracter sfânt nu este tocmai sigur.

Luther însă a avut parte de o căsătorie fericită alături de fosta călugăriță Katherine von Bora, cu care a avut șase copii. El a scris un catren devenit faimos și deseori citat de bărbați și femei, cu privire la cât de des ar trebui să întrețină relații sexuale soțul și soția.

*Dacă într-o săptămână*

*Îți faci datoria de soț de două ori,*

*Nu face rău nimănui*

*Iar într-un an ai de două ori câte cincizeci și două.*

În timp ce femeia era considerată ca fiind capabilă de trăirea unor dorințe sexuale, totuși se credea că datoria ei era, în primul rând, să împlinească dorințele soțului, neținând cont de propria sexualitate; nu același altruism era așteptat și din partea soțului.

Paralel cu Reforma a avut loc Renașterea, aducând mari schimbări în știință și în artă. Femeia nu avea mare încredere în talentul sau în forța sa creativă, deoarece numai câtorva femei li se îngăduia să studieze și să se specializeze în vreun domeniu. Căsătoria nu a fost o preocupare majoră a oamenilor Renașterii. Mai degrabă, ei priveau căsătoria ca pe un aranjament convenabil din două puncte de vedere: obținerea unor copii legitimi și îmbunătățirea situației financiare sau sociale a viitorilor soți. Căsătoria nu era cadrul ideal pentru o relație de tandrețe și grijă iubitoare. Dragostea romantică nu se asocia în mintea lor cu ideea unei căsătorii. Mulți gândeau că nu este un lucru înțelept să amesteci iubirea și căsătoria, acest lucru ducând la dezastre sau, în cel mai fericit caz, la dezamăgiri

amare. Un scriitor francez anonim, din secolul XVI, scria: “Soția există pentru a-l onora cu multă reverență și respect pe soțul ei, tratându-l ca pe stăpânul și regele ei, fiindu-i ascultătoare în toate lucrurile, făcând din dorințele lui lege pentru ea, neînșelându-l, adaptându-se și plîindu-se pe obiceiurile și toanele soțului, așa cum oglinda reflectă în mod credincios chipul celui ce o privește, neavând dorințe, sentimente și gânduri proprii”. Soția era considerată o ființă naivă, copilăroasă, care, “bună sau rea, are întotdeauna nevoie de o nuia”.

Scriitorul englez Lord Chesterfield descria femeile, într-o scrisoare către fiul său, astfel: “Un bărbat adevărat numai se joacă cu ele. Nici un compliment nu este prea gogonat sau prea mărunț pentru o femeie: ea îl va crede întru totul pe primul și-l va accepta cu bucurie pe celălalt.” Shakespeare, prin gura Katerinei din *Îmblânzirea scorpiei* spunea: “Îmi este rușine de cât de simple, de limitate sunt femeile”. Legile din acel timp cu privire la căsătorie erau puține și deseori folosite ca mijloace de exploatare a femeii, căreia i se cerea să simuleze ignoranța și să închidă ochii la frivolitatea soțului ei, în timp ce ea însăși era obligată să trăiască într-o absolută castitate. Filozoful francez Rousseau, în secolul XVI, declara: “Ținta educației unei femei este să-i mulțumească pe bărbați, să le facă pe plac și să-i ocrotească atunci când sunt mici; să-i sfătuiască și să-i consoleze, să le facă viața plăcută și ușoară atunci când sunt bărbați maturi. Aceasta trebuie să fie ținta educației unei femei chiar din copilăria sa.”

Gânduri de demult care *astăzi* sunt răspunzătoare pentru acele sentimente ciudate, de neînțeles cu care multe femei se luptă: nesiguranță în ceea ce privește valoarea personală, lipsa ambiției de afirmare intelectuală și profesională. Numai de câteva decenii au îndrăznit femeile să abordeze anumite profesii, alegându-și fiecare domeniul preferat, iar numărul lor nu este mic. Ținând cont de secolele în care au fost abuzate, ar trebui să trecem cu vederea eventualele lor greșeli comise în încercarea de a se face remarcate pe plan profesional.

Influențele europene pe care le-am amintit aici au atins chiar și nou-formata Americă. În familiile coloniale îmbolnăvirea femeilor era pusă pe seama practicării unor activități periculoase, cum ar fi: cititul sau scrierea cărților, activități considerate mult prea solicitante pentru creierul firav al femeii. Steward Queen, în cartea sa *Familia în culturile lumii*,

scria că bunul-simț dicta ca ”femeile să stea acasă și să îngrijească de gospodărie”.

Omul de stat american Calhoun era cunoscut pentru credința sa că ”femeile sunt simple instrumente ale plăcerii pentru bărbați” și sugera că ”mulțumirea bărbaților era o îndatorire sfântă pentru poporul american”. Revista *Ladies Magazine*, din august 1771, enunța o idee cel puțin ciudată: ”O viață de desfrâu poate fi trăită în mod liniștit de bărbați, fără pericolul vreunei perturbări mintale care i-ar face nedemni de patul conjugal și incapabili de a dezvolta nobilele virtuți cerute de calitatea de soț, tată sau prieten. Nu tot așa stă situația cu femeile a căror judecată, după o singură clipă de desfrâu, este complet și iremediabil deteriorată. Femeia poate fi ori complet imaculată sau dezgustător de stricată.” Expriarea publică a sentimentelor era reținută și formală. De exemplu, o notă interesantă de subsol dintr-o carte de istorie ne informează despre cazul unui căpitan de vas din Noua Anglie, care a fost pedepsit sever pentru îngrozitoarea crimă de a-și fi sărutat soția în public, într-o zi de duminică, la sosirea dintr-o lungă călătorie pe mare.

Influența reginei Victoria asupra valorilor sociale din epoca sa a fost tot atât de importantă, ca și în celelalte domenii de viață. Astfel încât ne reîntoarcem la ideea că bucuria într-o relație sexuală este ceva de o moralitate îndoielnică. Nici o domnișoară drăguță și binecrescută nu trebuia să se gândească cu bucurie la experiențele sexuale care o așteptau în viață. Îi era îngăduită participarea la actul sexual numai atât cât era necesar pentru conceperea copiilor, în rest trebuia să fie foarte rezervată față de soțul ei, descurajându-i interesul sexual. Regina Victoria însăși, într-o scrisoare către fiica ei, descria actul sexual ca fiind ”ceva ce noi, bieteles femeii, trebuie să îndurăm cu resemnare”.

Deși nu era privit ca o experiență păcătoasă, sexul era considerat ca fiind ceva ce trebuia redus la minimum, pe cât posibil. Chiar și poemele de dragoste erau considerate suspecte. Biblia era ”o carte periculoasă în mâinile unui om neconsacrat castității”. Aceste restricții excesive au condus la exagerări aberante, cum ar fi: descurajarea obiceiului unei spălări regulate, mai ales a zonelor genitale, deoarece se presupunea că simplul act al spălării va inspira gânduri necurate, ba chiar fapte păcătoase. De dragul decenței, voluptoasele picioare ale pianului erau uneori drapate cu

pantaloni de pânză; cărțile scrise de bărbați erau așezate pe rafturi separate în bibliotecă de cărțile scrise de femei; cuști ingenioase erau așezate uneori, noaptea, pe organele genitale ale băieților; aceste dispozitive se încuiau cu atenție pentru a preveni masturbarea; unele erau împodobite cu țepi pe dinafară, pentru o mai mare siguranță. Gândurile referitoare la sex erau considerate degradante pentru femeie, dar nu și pentru bărbat.

Cât de mult din această mentalitate se mai păstrează și azi, nu putem estima; dar când o femeie spune: “Sexul este numai pentru plăcerea bărbatului, eu mă străduiesc pur și simplu să-i fac pe plac soțului meu”, ea nu este departe de epoca victoriană. Când o Evă modernă citește o avertizare dată de Ellen White într-un caz specific, unei anumite persoane, și o interpretează ca pe o condamnare universală a sexului în cadrul căsătoriei, ea reflectă valori culturale, nu spirituale. Când un bărbat își solicită soția într-o manieră lipsită de iubire și o pedepsește pentru că nu și-a obținut “drepturile de soț”, el este tributار aceleiași epoci victoriene.

Doar în ultimul secol femeile au reușit să-și îmbunătățească statutul. Acest fenomen a fost lent, iar o perfectă egalitate cu bărbații încă nu s-a obținut. Din fericire, azi se recunoaște că femeile au nevoi și dorințe sexuale motivate biologic, nu dictate de cultura în care trăiesc.

În plus, anumite descoperiri și invenții au jucat un rol important în revoluționarea actelor sexuale. Una dintre ele este condomul, care apare la sfârșitul secolului XIX. Dispozitivele ocluzive, diafragmele și diverse supozitoare vaginale și-au adus aportul lor în direcția contracepției. Ele au contribuit la trăirea unor experiențe sexuale mai puțin încărcate de teama apariției unor sarcini nedorite. O altă descoperire a fost automobilul, care a asigurat spațiul și intimitatea necesare pentru sex.

Datorită faptului că în trecut femeile au fost mai puțin independente decât bărbații, căsătoria era o instituție care le oferea siguranță. Tinerele fete erau dornice să se mărite indiferent de existența sau inexistența unor sentimente de iubire. În multe publicații ale zilelor era recomandat tinerelor un sistem complicat de jocuri. Jocurile propuse fetelor tinere includeau sâcâirea și înșelătoria, având ca scop final acapararea tânărului ales. Doar în ultimii ani, revistele pentru femei au renunțat la metoda prezentării căilor de a câștiga atenția bărbaților prin a se face plăcute, până acolo încât să-și sacrifice identitatea. Cu siguranță că epoca

actuală, caracterizată de mai multă sinceritate în cadrul cuplului, vestește timpuri mai bune.

Dr. Van deVelde, în cartea sa *Căsătoria ideală*, publicată în anul 1926, este unul dintre primii medici care dau sfaturi cu privire la datoria soțului de a-i oferi soției plăcere în timpul actului sexual. Chiar și azi, această carte merită să fie citită. Într-un limbaj specific vremii sale, el scria: “Într-o partidă erotică motivată de o dragoste delicată și plină de respect, ca și într-o partidă erotică în care partenerii nu se cunosc prea bine și nu sunt perfect armonizați, ar trebui petrecut mult timp în mângâieri și sărutări înainte ca organele genitale să fie atinse. După îmbrățișări și mângâieri gentile, mâna va trece ușor peste abdomen, peste zona pubiană, atingând partea interioară a coapselor, apoi va coborî rapid spre organele sexuale și va continua să mângâie cealaltă coapsă. Numai după ce a acordat atenție fiecărui centimetru din acest traseu ocolit, soțul va avea voie să se apropie de locul sfânt al sexului și, cu multă grijă, va încerca să intre.”

Acest bărbat deosebit, acest medic, a fost conștient de multitudinea factorilor care pot înfrumuseța o relație. El considera important ca o femeie să vrea să “se bucure conștient de toți stimulii pe care-i primește”. (*Idem*, pag. 176). De aceea, el sfătuia pe orice femeie nemăritată să facă un examen medical al organelor sexuale, sfat bun chiar dacă nu plăcea oricui. El sugera ca părinții să se înțeleagă cu un medic, care să efectueze acest control sub pretextul încheierii unei polițe de asigurare de sănătate. Imaginați-vă numai cât de dificil era pentru o tânără să fie de acord cu așa ceva, dacă trebuia astfel păcălită. Femeile de astăzi nu sunt nici ele prea departe de asemenea sentimente de jenă și pudoare.

Plimbarea noastră prin istorie a luat sfârșit. Am evidențiat câteva atitudini și idei atât pozitive, cât și negative, pe care le-am moștenit de la predecesorii noștri. În capitolul următor, vom descoperi unele idei care pot încetini sau chiar pot împiedica experiențele noastre sexuale să se transforme în experiențe de dragoste, experiențe ale împlinirii.

# Influențele care ne modelează

Oricât de incredibil ar părea, influențele din perioada prenatală determină capacitatea de adaptare la viață a viitorului copil. O influență binecunoscută asupra fătului este starea de sănătate generală a mamei; însă la fel de importante sunt: dieta mamei, regularitatea exercițiului fizic și dispoziția ei emoțională.

Ellen White sfătuia: “Dacă, înainte de nașterea copilului, mama cedează în fața plăcerilor, dacă este egoistă, nerăbdătoare și pretențioasă, aceste trăsături se vor reflecta în caracterul copilului...”

Dar, dacă ea aderă fără șovăire la principiile corecte, dacă este stăpână pe sine (moderată) și caracterizată de tăgăduire de sine, dacă este bună, blândă și lipsită de egoism, poate transmite copilului ei toate aceste trăsături de caracter.” (*Divina vindecare*, pag. 372, 373)

Doctor Warren Gaddpaille, un savant contemporan, scria: “Influența stării emoționale și a atitudinii mamei asupra copilului pe care-l îngrijește reprezintă o realitate ce nu poate fi explicată numai din punct de vedere biologic. S-a demonstrat că viitoarea mamă poate comunica bebelușului nenăscut stările ei emoționale. Multe, dacă nu chiar toate emoțiile, sunt însoțite de schimbări hormonale și de o modificare chimică a compoziției sângelui mamei, iar acest sânge modificat ‘emoțional’ poate traversa placentă și poate intra în circuitul sanguin al fătului. Stresul, în mod deosebit, produce anumite modificări periculoase în organism; dacă stresul se prelungește, aceste modificări pot altera și distruge multe funcții vitale ale organismului uman.” (*Ciclurile sexualității*, Charles Scribner’s Sons: NY, 1976)

Întrebarea este: Există vreo legătură între influențele prenatale și viața sexuală a viitorului adult? Între felul în care este îngrijit un bebeluș și capacitatea lui de a se bucura de sex peste... douăzeci și cinci de ani? Da! Căci orice tinde să îmbunătățească starea de sănătate generală a omului când este mic va avea un efect pozitiv asupra sexualității omului când este mare; în viitoarele experiențe sexuale pe care le va trăi, el are nevoie de câteva daruri prețioase, cum ar fi: vitalitatea, calmul și armonia interioară.

Primele luni de viață ale unui copil sunt determinante pentru viitoarea sa viață sexuală. Bebelușul învață să aibă încredere în mama sa, în cei din jurul său, dacă primește hrană, căldură și o igienă adecvată, așa cum este și normal într-o relație sănătoasă părinte-copil. Chiar și un bebeluș foarte, foarte mic știe că poate atrage atenția celorlalți atunci când are nevoie. Experimentat în mod constant, acest ciclu de cerere și împlinire a nevoilor sale va genera în copil sentimente de siguranță și de încredere; aceste sentimente pot fi îmbogățite, dezvoltate, dacă purtarea de grijă a mamei este însoțită de blândețe, de mângâiere drăgăstoasă și de șoapte liniștitoare.

Unii cunosc studiul condus de Harlow, în care pui nou-născuți de maimuță au fost separați în două grupuri diferite pentru a se observa efectele îngrijirii. Primul grup a primit tot ceea ce avea nevoie din punct de vedere biologic, dar nimic din ceea ce înseamnă atingere, mângâiere, atenție; hrana era adusă printr-un mecanism ce ținea biberonul, dar nimeni nu-i mângâia, nu-i atingea cu plăcere, nu le acorda atenție în mod individual. Al doilea grup avea o “mamă de cârpă”, ceva moale, care ținea biberonul și oferea un confort relativ. S-a demonstrat că bebelușii privați de confort erau fricoși, nesiguri și incapabili să răspundă într-un mod drăgăstos confrăților lor. Aceasta implică existența unui handicap viitor în activitățile sociale. Concluzia care se impune este următoarea: un bebeluș are nevoie să se știe iubit și prețuit în mod constant prin mângâieri, atingeri, legănări, îmbrățișări și toate celelalte lucruri minunate și pline de tandrețe pe care le poți face în calitate de părinte, lucruri care-i transmit bebelușului mesaje pozitive prin intermediul pielii. Când atingerile drăgăstoase suntacompaniate de vorbe, gângureli, cântece, silabe melodioase, bebelușul va ști chiar din primul moment că el aparține cuiva, că este iubit. Fericit este acest copil, căci prețioasă este moștenirea pe care o primește!

Multora li se pare că “bebeluș” este un cuvânt neutru din punct de vedere sexual și că nu ar trebui făcută mare diferență între îngrijirea unui băiețel și a unei fetițe. Și totuși nu așa stau lucrurile! Într-o creșă s-a observat că băieții primeau un tratament diferit de cel al fetelor. Fetițele auzeau mai des cuvinte blânde și erau tratate cu mai multă grijă, așa cum se cuvine unor ființe delicate și fragile. Băieții însă auzeau exclamații de genul: “Uite ce băiat mare! Din el va ieși un adevărat bărbat!” Aceste

limbaje erau caracterizate de tonuri diferite în voce și de un limbaj diferit al trupului. Un băiat, bebeluș, este apreciat după dimensiunile sale corporale mai mari, după forța de care dă dovadă și după vioiciunea sa, ca și cum toate acestea l-ar face mai de dorit!

Personal, cred că fetițele sunt mai avantajate în această perioadă de început a vieții, deoarece primesc un tratament delicat fără să li se pretindă mai mult decât poate oferi un bebeluș: să fie roz și adorabil. Băieții sunt apreciați dacă îndeplinesc condițiile: mai mari, mai puternici și capabili să-și țină capul sus. Mă întreb dacă tendința unor bărbați de a-și demonstra masculinitatea nu-și are originea în această etapă a vieții lor. Tratamentul diferențiat nu este nici corect, nici înțelept; ar putea fi el precursorul ideii că un bărbat trebuie să-și exprime sexualitatea exact așa cum o descriu tiparele culturale în care trăim? Dar am intrat deja în digresiune... Să revenim la copilașii noștri.

Cam pe la vârsta de doi ani, multe lucruri importante încep să se desfășoare. Băieții sunt atenționați că fetele – personaje cu totul diferite! – trebuie tratate diferit: “Niciodată să nu lovești o fată!”, “Băieții nu plâng!”, ”Fetele au întâietate!” – mesaje ce transmit ideea că fetele au un statut aparte, plin de avantaje.

Tot în această perioadă, degețelele lor curioase și-au examinat corpurile fragede. Ceva surprinzător este posibil să se fi întâmplat deja; ceva ce poate deruta un omuleț. Când și-au descoperit năsul, urechișele, limba – părinții au zâmbit cu condescendență; când degețelele lor au început să-și exploreze zona genitală, rezultatul a fost nervozitate, jenă însoțită de încruntare, o rapidă și hotărâtă îndepărtare a mâinii, poate chiar o palmă ușoară dată copilului împreună cu un sever “Nu!” sau “Urât!” Adăugați la aceasta grimasa mamei și sunetele dezaprobatoare care însoțesc schimbatul scutecului. Acest ritual trăit zilnic transmite ideea că este ceva necurat, negativ în legătură cu zona genitală. Reacțiile de acum ale părinților influențează felul în care va fi perceput aparatul genital în viitor; iată de ce unii îl consideră murdar, rușinos, respingător, într-un cuvânt “o-r-i-b-i-l”.

Când un băiețel învață să-și direcționeze jetul de urină, folosindu-și mâinile pentru a susține penisul, el este lăudat temeinic. Mămica și tătucul îl asigură că aceasta este o mare realizare, care merită toată aprecierea lor.

Din acest motiv, și nu numai, băieții învață să fie mândri de penisul lor și să gândească despre el în termeni pozitivi. Dar acest lucru nu este valabil și în dreptul fetelor. Ceea ce Dumnezeu a decretat ca fiind “foarte bun” atunci când a privit la creația Sa, este atribuit de mulți oameni numai jumătății superioare a corpului lor. Mă întreb ce simte Dumnezeu referitor la această discriminare...

Tot în această perioadă, micuții încep să-și dea seama de diferențele anatomice dintre un băiat și o fată, prin observarea fraților lor, a surorilor lor, a altor rude apropiate sau prieteni. Este interesant să amintim până unde merg, de obicei, părinții cu răspunsul la întrebările copiilor lor. Când un copil arată spre un animal, o mașină sau o jucărie și întreabă: “Ce este aceasta?”, părinții îi răspund cu dragoste și cu atenție, într-un limbaj simplu, pe înțelesul celui mic. Dar când sunt întrebați despre diferențele anatomice între un băiat și o fată, curiozitatea copilului este răsplătită cu teamă, cu jenă, vorbă schimbată, tehnici de distragere a atenției sau, pur și simplu, ignorare. Un motiv pentru care se întâmplă aceasta este faptul că puțini părinți sunt acomodați ei înșiși cu pronunțarea numelor ce definesc părțile genitale. Și nu este de mirare, când ei înșiși au crescut în cămine care e foloseau denumiri eufemistice mai degrabă decât nume corecte în descrierea corpului uman sau a funcțiilor aparatului excretor. Ce listă uimitoare de silabe repetitive există pentru a denumi aceste concepte!

Ar trebui oare să ne mai surprindă faptul că micuții chicotesc în fel și chip sau îi apucă un entuziasm debordant când aud cuvântul corect pentru acel ceva ce mami și tati le-au sugerat că este prea misterios, prea dubios, prea emoționant pentru a se putea vorbi în mod deschis și clar?!?

Mult prea curând apare întrebarea care indică o dorință de a înțelege ce este viața. Pe scurt, toți copiii întreabă: “De unde vin copiii?” Oare mințile lor micuțe și curioase nu merită un răspuns mai bun decât: “Îi aduce barza”, “Îi aduce doctorul” sau chiar acel “Îți voi spune când vei crește mai mare”? Răspunsurile la aceste întrebări pot avea un impact pozitiv sau negativ asupra felului în care copilul va înțelege frumusețea planului lui Dumnezeu cu privire la sexualitate.

Un alt domeniu de îngrijorare pentru părinți este momentul în care își surprind copilul jucându-se împreună cu alți copii vecini; de menționat faptul că părintele este mai emoționat decât copilul. Nu este surprinzător

faptul că sunt atât de populare jocurile “de-a mama și de-a tata” sau “vizita la doctor”. Ele pot fi greșit interpretate de părinții care-și găsesc odraslele în posturi neobișnuite. Cel mai sigur mod de a cataloga aceste jocuri drept ilicite este să țipăm, să strigăm, să amenințăm, să ocărăm. Cu mult mai indicat este să ne așezăm pe un scaun și să-i lăsăm pe copii să ne povestească ce făceau și care era tema jocului. Poate veți ajunge la concluzia că acei copii nu sunt întruchiparea răului sau a stricăciunii; poate veți realiza faptul că ați fost neglijenți și nu i-ați supravegheat atent; sau poate veți considera că ar trebui să vă jucați mai des cu copilul dumneavoastră. Uneori, plictiseala este cea care îi împinge în acele activități care vă îngrijorează atât de mult. Este adevărat că anumite jocuri cu tentă sexuală pot cauza traume fizice și emoționale. Dar și reacțiile exagerate pot avea aceleași efecte. Ca și în celelalte arii de creștere a copilului, acest tip de probleme poate fi tratat cel mai bine după o perioadă de “răcorire”, într-o atmosferă de calm și de dialog explicativ; în nici un caz nu este indicată o stare de nervozitate și lipsă de stăpânire de sine.

Câteodată, părinții sunt adânc îngrijorați de faptul că au fost surprinși în timp ce făceau dragoste. Părerea mea este că un copil are tot dreptul să fie protejat de detaliile din viața intimă a părinților săi. Ceea ce se petrece este imposibil de înțeles pentru un copil mic. În plus, anumite scene nu-i vor sugera blândețe și dragoste. Încurajez părinții să-și încuie dormitorul – cu încuietori suficient de sus pentru ca mânuțele mici să nu ajungă la ele, riscând să intre și să rămână blocați în dormitor. Explicația referitoare la ușa încuiată este un prilej foarte bun pentru a discuta despre acea dragoste specială care există între mămici și tătici.

Când un copil atinge vârsta școlară, influențele din viața lui se înmulțesc. Noii colegi sunt aducători de “vești noi” în toate domeniile din viața unui copil. Faptul că vor avea o baie comună, o toaletă comună va facilita auzirea unor discuții colorate cu expresii și cuvinte noi, necunoscute de ei; în plus, ele vor fi însoțite de expresii faciale și tonalități ale vocii ce-i vor încânta și-i vor intriga în același timp. Mai devreme sau mai târziu, orice copil ajunge să le cunoască. Fericit copilul ai cărui părinți nu s-au fâstâcit la nici o întrebare ce le-a fost pusă. Acel copil va veni acasă cu orice informație nouă pe care o va întâlni și va dori să discute. Iată o prețioasă ocazie pentru părinți de a separa adevărul de gunoi. Nu același

lucru va face copilul care, ori de câte ori a abordat un subiect cu tematică sexuală, s-a confruntat cu jena, uluirea sau dezgustul părinților.

La ușă bate pubertatea: părinții care au stabilit o bună comunicare cu copiii lor până în acest moment, nu vor tremura îngroziți de apariția acestei noi etape, care, cu siguranță, va veni! Ideal este ca până în acest moment atât băieții, cât și fetele să fi luat cunoștință de schimbările prin care vor trece din punct de vedere fizic și biologic. Ce tragedie pentru o tânără fată să trăiască prima menstruație din viața ei fără să știe despre ce este vorba! Ce tragedie pentru un tânăr să aibă prima ejaculare nocturnă și să nu știe ce se întâmplă! Cu toate acestea, sondajele au arătat că de multe ori aceasta este trista realitate. Îi implor pe toți părinții care au copii mici să nu lase ca acest lucru să se întâmple prețioaselor lor odrasle! Când vorbim copiilor noștri despre planul lui Dumnezeu cu privire la sexualitatea lor nu discutăm despre ceva rușinos, urât sau păcătos! Copiii noștri nu merită să pornească cu o astfel de imagine în viață.

Dar să vorbim mai întâi despre menstruație. Acest fenomen aluitor are o reclamă destul de proastă. Timp de secole a fost asociat cu sentimente de rușine, groază și izolare. Se credea că femeile aflate în perioada menstruației dețin puteri diavolești până acolo încât puteau să provoace pericole publice. În istoria lui Pliniu, din secolul I, este scris că aceste femei aveau puterea să distrugă recolte, grădini, răsaduri, să facă să cadă fructele din pom, să omoare albinele, să cauzeze coșmaruri provocatoare de avort, să acrească laptele dulce sau să transforme vinul în oțet. Un cap de acuzare destul de consistent! Fetele sunt acum confruntate cu un eveniment lunar însoțit de restricții, jenă și diverse inconveniente. Li se pretinde să nu se observe nimic din exterior, nici vreo umflătură, nici vreo pată și să fie atente la primele semne de apariție. Sentimentul cu care este întâmpinată această primă apariție a menstruației este determinant pentru felul în care se vor raporta la aceasta mai târziu, în viață. Uneori se face prea multă vâlvă pe acest subiect, iar tânăra fată este obligată să folosească tampoane oriunde, fie că merge la școală, fie că lucrează ceva prin casă. Nu exclud faptul că pot exista și fenomene neobișnuite la această primă apariție a menstruației. Ceea ce vreau să accentuez este ideea că ar trebui să tratăm această problemă cu mai puțină anxietate și îngrijorare, dând astfel posibilitatea fetelor să o considere ca pe ceva firesc, normal în

viața lor. Personal mă simt prost când aud cuvintele “blestemul meu” sau “sunt bolnavă” pentru a desemna ciclul menstrual. Îmi transmit un sentiment negativ. Un alt element de îngrijorare îl reprezintă informațiile incomplete și denaturate. Câteva fete mi-au povestit cum toată instruirea de care au avut parte s-a concentrat într-o frază; de exemplu: “Acesta este un tampon; de acum să fii atentă cum te porți cu băieții” sau: “Sângele otrăvitor trebuie să fie eliminat”. Sau: “Scoate răul din tine” – o adevărată bătaie de joc la adresa măreței capodopere care este omul, creația lui Dumnezeu!

Este bine să furnizăm informații concrete despre acest fenomen interesant, menstruația, să-l explicăm din punct de vedere biologic; dar putem face chiar mai mult decât atât. El poate fi privit ca o bornă kilometrică în viața unei fete. Tânăra poate avea acum o relație mai caldă, mai apropiată cu mama sa, pentru că amândouă trăiesc aceeași experiență specific feminină. Îmi amintesc de o fată care mi-a povestit despre felul în care mama ei a pregătit-o pentru acest eveniment. Când, în mijlocul nopții, au apărut semnele clare ale menarhiei, tânăra a fugit în dormitor la mama ei să-i dea vestea cea mare. Mamă și fiică s-au îmbrățișat cu entuziasm în liniștea nopții. Ce minunat debut în viața de femeie! O altă tânără mi-a relatat o poveste încântătoare: după ce mama i-a spus tatălui ei despre noua etapă de viață în care tocmai a intrat copilul lor, el a sărbătorit evenimentul oferindu-i tinerei domnișoare un buchet de trandafiri roșii. Aceste două exemple fac cinste planului lui Dumnezeu pentru o familie fericită.

Să trecem acum la băieți. Și un băiat are nevoie să știe despre ce este vorba atunci când apar primele ejaculări nocturne, “visele umede”. Dar înainte de acestea, el a avut cu siguranță cel puțin o erecție, fie că părinții lui au observat, fie că nu. Dacă observând apariția erecției, părinții au pierdut ocazia de a-i explica băiatului semnificația transformărilor care au loc în corpul lui, atunci această explicație trebuie furnizată cel mai târziu o dată cu apariția primului “vis umed”. Este important felul în care îi veți vorbi, ce mesaj va transmite atitudinea dumneavoastră. Nu este dorit să induceți sentimente de jenă, de vinovăție sau depreciere. Părinții trebuie să știe că erecția nu este o reacție impusă, plănuită conștient; pur și simplu, se întâmplă în mod normal, natural. Satana și ispitele lui nu au

nici o legătură cu existența erecțiilor în viața unui tânăr. Băieții trebuie să cunoască faptul că ejaculările nocturne au rolul de a asigura o descărcare a energiei sexuale cât timp ei nu sunt capabili să trăiască o viață sexuală matură. Este un ajutor dat de natură pentru a le păstra echilibrul în această interesantă aventură de creștere. În nici un caz, sub nici un motiv, nu asociați ejaculările nocturne cu masturbarea. Există tineri care au trăit adevărate drame, care s-au “dărâmat” sub povara vinovăției din acest motiv; ei au auzit avertizări înfiorătoare împotriva obiceiului masturbării și l-au asociat în mintea lor cu ejaculările nocturne, fenomen cât se poate de normal. Repet, o comunicare deschisă și corectă, începută de timpuriu în viața copilului, poate înlătura multe probleme false.

Până acum am trecut în revistă modul în care experiențele din primii ani de viață pot influența sexualitatea unui om matur. Într-un alt capitol, vom reveni asupra unor aspecte specifice din viața adolescenților. Și totuși nu voi încheia aici. Permiteți-mi să adaug câteva sfaturi importante. Părinții, prin sensibilitatea și înțelegerea lor față de impulsurile sexuale care inundă copiii ajunși la vârsta pubertății, pot fi de mare ajutor. Dar mai există părinți care se intimidează în fața copilului lor aflat în plină transformare.

Părinți care reușeau să-și exprime afecțiunea, dragostea pentru copiii lor într-un mod natural, confortabil, nu numai prin cuvinte, dar și prin îmbrățișări și sărutări, se inhibă brusc! Această schimbare de atitudine aruncă adolescenții într-un climat de gheață; ei sunt privați de manifestările fizice ale afecțiunii pe care până atunci o primeau, din sursele corecte, adică mama și tata. Ei sunt confrunțați nu numai cu o răceală afectivă, dar și cu o confuzie de gânduri, întrebându-se: “De ce?”, “Care este vina mea?”

O altă greșală este aceea de a face glume, ironii stupide pe seama noilor caracteristici sexuale pe care fiii sau fiicele lor le dobândesc. Acest tip de umor nu-i va determina pe copii să-și îndrăgească părinții; din contră, se vor îndepărta! Este adevărat că tinerii se bucură atunci când părinții lor se mândresc cu frumoasa dezvoltare a copiilor; dar țineți cont de faptul că tinerii nu s-au obișnuit încă cu noile lor corpuri. Ei sunt nesiguri și nu vor gusta nici bășcălia, nici ridiculizarea, fie ea cât de amuzant sau de inteligent exprimată. Cu mult mai indicat este să nu-i expuneți la glume cu aluzii sexuale sau care frizează indecența.

Tinerii din ziua de astăzi pot alege mai multe căi prin care să-și trăiască sexualitatea. Ei pot decide dacă mariajul reprezintă modalitatea optimă prin care să-și împlinească nevoile și să-și atingă țelurile. În cazul în care decid să se căsătorească, o altă alegere le stă în față: a fi sau a nu fi părinte. Mă bucur că astăzi există atât de multe posibilități de alegere la îndemâna tinerilor – a fi celibatar sau căsătorit, a avea copii sau nu. Cu câteva decenii în urmă, cei care nu doreau să se căsătorească erau priviți ca fiind anormali. Astăzi suntem dornici să acordăm încredere faptului că un om poate avea o viață împlinită, fericită, plină de rod, chiar dacă nu are copii sau decide să rămână celibatar. A fi celibatar implică o suprimare a oricărei activități sexuale, dar nu înseamnă și suprimarea sexualității, calitate ce include manifestarea simpatiei, compasiunii, comunicării deschise cu ceilalți sau trăirea unei bucurii reale în diverse activități estetice.

Pe de altă parte, când un cuplu se hotărăște să devină părinți, ar trebui să știe că orice copil reprezintă o criză deosebită pentru familie. Copiii nu sunt întotdeauna o binecuvântare pentru familie! Studiile au confirmat faptul că ei pot fi adevărați factori destabilizatori pentru mariajele instabile. Speranța că un copil va vindeca o căsnicie furtunoasă nu este numai ilogică, ci de-a dreptul tragică. Ideal este ca cei doi soți să-și rezolve mai întâi problemele, ca doi oameni maturi ce sunt, înainte de a se hotărî să aibă un copil. Asumarea responsabilității de părinte poate provoca un cutremur, care să ruineze relația de iubire dintre doi soți insuficient maturizați, a căror căsnicie ar fi decurs cel puțin acceptabil, dacă nu glorios. Soțul și soția au datoria să-și planifice viața de familie cu înțelepciune, având drept țintă înflorirea unor sentimente de dragoste, apartenență și împlinire. O relație sexuală de bună calitate îmbogățește viața de cuplu, o înfrumusețează o dată cu trecerea anilor. De aceea este indicat ca apariția copiilor s-o perturbe cât mai puțin posibil. Dacă veți îngădui ca zarva și învâlmășeala aferentă creșterii unui copil să stingă focul dragostei dumneavoastră, vă va fi extrem de greu să vă reapropiați din punct de vedere fizic și emoțional atunci când “cuibul se va goli”. Astfel de părinți dau impresia că sunt simpli străini care stau împreună legați numai de nevoile copiilor lor. Se poate observa o creștere a ratei divorțurilor care se produc în această perioadă, una dintre cauze fiind cea de mai sus.

Cuplurile care au atins această vârstă ar trebui să aloce timp și romantism pentru a realiza o viață sexuală cât mai atrăgătoare. Ei trebuie să refuze în mod hotărât ca oboseala excesivă sau grijile de zi cu zi să le submineze relația sexuală. Timpul petrecut împreună ar trebui să se desfășoare într-o atmosferă de voieșie și încântare.

Chiar și ultimii ani de viață pot fi o binecuvântare pentru relația intimă din cadrul căsătoriei. Glumele obișnuite care se fac pe seama sexualității cuplurilor în vârstă sunt nu numai deplasate, dar și dăunătoare. Când o persoană în vârstă ajunge să creadă că manifestarea interesului sexual față de partenerul său este un act nepotrivit, în curând el va fi copleșit de vinovăție, de ridicol. Astfel, ei vor fi privați de exprimarea palpabilă, reală, a dragostei lor.

Am aruncat o privire fugară asupra a ceea ce poate fi sexualitatea unui om pe parcursul întregii sale vieți. Am evidențiat cât de influențabil este omul în fiecare etapă de dezvoltare. Masculinitatea, feminitatea – într-un cuvânt sexualitatea este definitorie pentru un om. În următorul capitol, vom explora caracteristicile și diferențele dintre un bărbat și o femeie.

# Creai într-un mod minunat

Cât de puțin ne cunoaștem trupurile, aceste minunate și veritabile “temple”! Cu fiecare studiu pe care îl facem asupra structurii și funcționării corpului uman, descoperim mai multe întrebări și tot mai adânci mistere. Cât timp organismul nostru funcționează bine, ne imaginăm că acest lucru este simplu, banal; însă această impresie se spulberă atunci când ignoranța noastră își primește răsplata, căci orice lipsă de adevărată cunoaștere va avea drept rod îmbolnăvire și disfuncționalitate.

Într-unul din psalmii săi, David își arată interesul pe care-l avea în cunoașterea complexității biologice a omului:

*Te laud că sunt o făptură așa de minunată! Minunate sunt lucrările Tale și ce bine vede sufletul meu lucrul acesta! Trupul meu nu era ascuns de Tine, când am fost făcut într-un loc tainic, țesut în chip ciudat, ca în adâncimile pământului. Când nu eram decât un plod fără chip, ochii Tăi mă vedeau, și în cartea Ta erau scrise toate zilele care-mi erau rânduite, mai înainte de-a fi fost vreuna din ele. Cât de nepătrunse mi se par gândurile Tale, Dumnezeule, și cât de mare este numărul lor!* (Psalmii 139:14-17)

Evaluarea lui David asupra trupului său, a felului în care a fost creat a fost profundă. Cât de încântător descrie el evoluția unui aparent “nimic”, supus unei “ciudate fasonări” pentru a ajunge, în final, un minunat corp omenesc. Cu siguranță că Duhul Sfânt i-a inspirat aceste versete într-o vreme când nu se știa prea mult despre dezvoltarea prenatală a fătului. Acela care privește un bebeluș nou-născut și încearcă să-și imagineze cum se va transforma acest micuț într-un adult înalt, puternic și ager este conștient de faptul că, departe de a fi banal, procesul de creștere și de dezvoltare este un miracol. A fi indiferent, a nu căuta să înveți tot ce poți despre complexitatea organismului uman poate fi catalogat, în cel mai bun caz, drept neglijență.

Câteva remarce bine țintite ale lui Ellen White ne sugerează necesitatea unei cunoașteri corecte a corpurilor noastre. Iată una dintre ele: “Toți au nevoie să se familiarizeze cu cel mai minunat organism din

câte există – corpul omenesc. Ar trebui să înțeleagă funcțiile diferitelor organe și interdependența lor pentru o funcționare sănătoasă a tuturor.” (*Divina vindecare*, pag. 128)

Am putea umple întregul capitol cu sfaturi izvorâte din același condei, sfaturi care pot varia în formă, dar nu și în intenție. Am observat că mulți aprobă cu entuziasm aceste îndemnuri înțelepte de a cunoaște ființa umană, dar îngheață brusc când sunt puși să studieze anatomia părților sexuale și fiziologia proceselor aferente. Încă ne mai confruntăm cu ecouri venite din trecut, pe când sexualitatea era privită ca fiind ceva rușinos și pervers. Personal, nu am găsit vreun pasaj în scrierile lui Ellen White care să sugereze un studiu anatomic discriminator, aceasta da, aceasta nu.

Nu voi abandona subiectul înainte de a mai aminti alte două comentarii: “Când se studiază mecanismul corpului uman, atenția ar trebui îndreptată către minunatele lui adaptări a mijloacelor pentru obținerea unui bun rezultat, lucrarea armonioasă și interdependența diferitelor organe”. (*Educație*, pag. 198)

“Legile care guvernează organismul nostru au fost scrise de Dumnezeu pe fiecare nerv, mușchi și fibră a corpului.” (*Idem*, pag. 196)

Cu riscul de a fi agasantă, doresc să accentuez faptul că pecetea lui Dumnezeu este pusă pe fiecare organ și pe fiecare celulă a corpului nostru. O abordare frontală a sexualității, așa cum El a proiectat-o, nu trebuie privită ca o deviație, ca o perversiune de la planul Său. Domnul Dumnezeu a creat sexualitatea umană de la A la Z, dorind ca ea să fie o exprimare fizică și emoțională a iubirii dintre cei doi soți.

În continuare, ne vom ocupa de aspectele fizice ale sexualității umane. Deși nu vom intra prea mult în detalii, cel puțin vom pune bazele unui punct de pornire în viitoarele discuții. Pentru claritate, vom utiliza câteva diagrame. Dacă în acest moment ați trecut pe faza de alarmă (dorind să ascundeți aceste pagini de copilul dumneavoastră sau pregătindu-vă să închideți cartea în eventualitatea că va intra cineva pe ușă) opriți-vă aici! Aceste gesturi reflexe indică părerea pe care o aveți despre creația lui Dumnezeu, părere care poate fi greșit orientată; vă închipuiți, poate, că domeniul este prea misterios pentru a merita să fie explorat sau, pur și simplu, îl considerați un subiect spinos, incomod. Speranța mea este că veți încerca, cel puțin acum, să ameliorați situația. Dorința inimii mele, și

ținta pe care o am scriind această carte, este ca dumneavoastră să reușiți un dialog confortabil, netensionat cu partenerul de viață; să fiți bine pregătiți în confruntarea cu copiii dumneavoastră, astfel încât subiectul sexualității în familie să fie îmbogățit, înfrumusețat, plin de farmecul spiritual pe care l-a avut la început.

Să începem povestea: spermatozoizii din canalul vaginal pleacă în călătorie, prin trompele falopiene, pentru a întâlni ovulul (“oul”), plecat și el din ovar și ajuns la intrarea aceluiași trompe; ei încearcă să penetreze suprafața ovulului; dacă acest lucru reușește, cromozomii din spermatozoidul “câștigător” se vor uni cu cromozomii mamei, aflați în ovul. Din acest moment începe miraculosul proces de divizare și de înmulțire a noii celule fertilizate. Combinația de cromozomi a hotărât deja care va fi sexul copilului, ce caracteristici fizice va avea (robustețe, culoare, statură etc). Chiar din primele săptămâni de sarcină apar celule care diferențiază un embrion masculin de unul feminin. În conformitate cu planul lui Dumnezeu, urmează ca maturitatea sexuală să se desăvârșească traversând furtunoasele schimbări hormonale ale pubertății, până când tânărul adult va fi capabil el însuși să trăiască o experiență sexuală.

Există anumite părți ale corpului care sunt considerate zone erogene; mai simplu, aceasta înseamnă că ele conțin terminații nervoase capabile să trezească dorința sexuală atunci când sunt stimulate. Zonele erogene se împart în două categorii: unele situate în zona genitală, altele în afara ei. Din ultima categorie enumerăm câteva exemple valabile atât pentru bărbat, cât și pentru femeie: fața, gura, urechile, pleoapele, umerii, pieptul, partea inferioară a abdomenului, fesele și coapsele, în mod deosebit partea interioară. Bineînțeles că intensitatea senzațiilor variază de la individ la individ, deoarece nu suntem identici. Ca regulă generală, o atingere ușoară, delicată este mult mai plăcută decât una puternică sau bruscă.

Zona genitală feminină este compusă din “muntele lui Venus” (o zonă proeminentă acoperită cu păr), labiile mari și mici (numite și buzele externe și interne), clitorisul și vaginul; toată această zonă mai este cunoscută sub numele de vulvă sau arie vulvară. Partea care separă vaginul de anus se numește perineu.

Studierea diagramei vă va ajuta să înțelegeți cum sunt poziționate aceste elemente în zona genitală. O altă diagramă va lămurii modul în care aceste elemente sunt legate unele de altele.

Trecând acum la zona genitală masculină, descoperim cât de minunat este concepută în scopul unirii cu părțile corespondente feminine. Ea include penisul, compus din glandul (zona sensibilă de pe capul penisului), un cerc sau un inel care delimitează capul de restul penisului, cunoscut sub numele de trunchi. În spatele și dedesubtul penisului se află scrotul. Începând din partea de jos a scrotului, printre testicule, pornește o linie care continuă pe partea din spate a penisului până la vârf.

Până acum am stabilit terminologia specifică pe care o vom folosi în următoarele capitole. Unora s-ar putea să li se pară un limbaj ciudat și demn de a fi condamnat. Dar, dacă doriți să studiați “mecanismul” după care funcționează acest templu minunat, corpul uman, dacă vreți să-i înțelegeți “minunatele lui adaptări ale mijloacelor pentru obținerea unui bun rezultat”, atunci este nevoie să dispuneți de informații corecte (inclusiv terminologia specifică) și de o gândire sănătoasă.

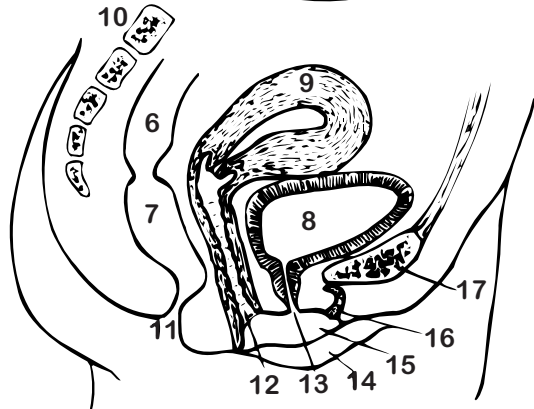
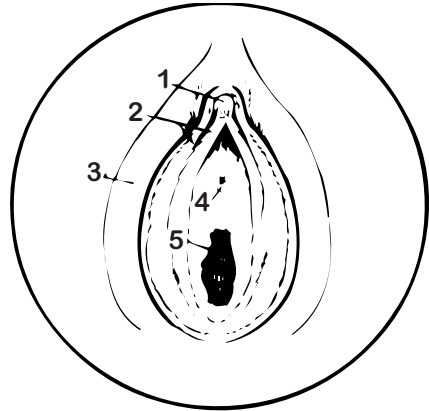
Suntem gata acum să discutăm despre transformările spectaculoase care au loc în corpul unui bărbat și al unei femei atunci când sunt excitați sexual. Știind că Însuși Dumnezeu a plănuit și a creat corpul uman, nu ar fi corect să ne așteptăm ca aceste transformări să fie supuse hazardului, să nu aibă un ritm, o cauză și o coerență.

Nimic din ceea ce se petrece cu noi nu este la întâmplare. Mai degrabă, am putea spune că există o succesiune predictibilă de transformări fizice în procesul desfășurării unui act sexual. Totuși ținând cont de faptul că Dumnezeu nu ne-a creat la indigo, că fiecare individ e unic, vor exista întotdeauna variații. Apropo, acesta este un motiv pentru care Îl admir și Îi sunt recunoscătoare.

În încercarea de a face studiul mai ușor, răspunsul sexual, atât al bărbatului, cât și al femeii, a fost împărțit în patru faze. Acestea sunt: excitația, faza de platou, orgasmul și relaxarea. Două fenomene fiziologice importante vor avea loc: unul constă într-o congestionare a vaselor sanguine, atât a celor profunde, cât și a celor superficiale; iar celălalt este compus dintr-o creștere a tensiunii musculare, a mușchilor voluntari și involuntari. Transformările pe care le vom descrie sunt caracteristice unor

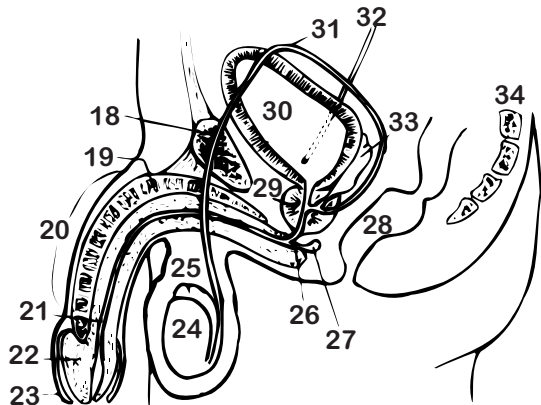
**Femeie**

1. clitoris
2. labia mică
3. labia mare
4. orificiu uretral
5. orificiu vaginal
6. colon sigmoid
7. rect
8. vezică urinară
9. uter
10. coloana vertebrală
11. anus
12. vagin
13. uretra
14. labia mare
15. labia mică
16. clitoris
17. simfiza pubiană



**Bărbat:**

18. simfiza pubiană
19. corp cavernos
20. trunchi
21. uretra
22. glandul penisului
23. prepuțul
24. testicule
25. epididimus
26. canal ejaculator
27. glanda bulburetrală
28. rect
29. prostata
30. vezica urinară
31. canale deferente
32. uretra
33. vezicula seminală
34. coloana vertebrală



persoane sănătoase și care nu manifestă repulsie față de actul sexual. Pentru a ușura procesul de comparație, vom examina fiecare fază în parte, atât din punct de vedere al bărbatului, cât și din punct de vedere al femeii (textul este preluat din descrierea lui Masters și Johnsons).

### *Faza I – Excitația*

Apare ca un răspuns al organismului la anumiți stimuli. Atingerea este stimulul principal prin care se poate declanșa. Anumite zone ale corpului sunt dotate cu mai multe terminații nervoase, favorizând astfel apariția excitației. Celelalte simțuri contribuie mai puțin. Văzul, auzul, mirosul și gustul, deși nu pot declanșa excitația în mod reflex, pot contribui la apariția ei prin asocierea cu anumite experiențe ce au conotații sexuale. Un cântec de dragoste, devenit “cântecul îndrăgostiților”, un trandafir roșu, o plimbare pe plajă, un corn cu scorțișoară proaspăt copt, anumite cuvinte de alint – toate pot aduce în memorie o experiență sexuală sau anumite sentimente de tandrețe față de persoana iubită, amintiri ce pot constitui baza trezirii dorinței sexuale.

Excitația emoțională este uneori incomplet înțeleasă. Simpla excitație fizică nu este suficientă pentru o partidă erotică satisfăcătoare. Sentimentele, ce țin de latura emoțională a omului, îmbogățesc actul sexual. Sentimente pozitive sunt: conștiența de a te ști iubit, respectat, demn de încredere. Pe de altă parte, teama, ostilitatea, nesiguranța, o slabă imagine de sine pot efectiv bloca răspunsul sexual.

Am fost obișnuiți să gândim că bărbații și femeile se excită grație unor stimuli diferiți. Această părere ar însemna că Dumnezeu a cam greșit proiectul, astfel încât merită să examinăm valabilitatea acestei idei. Studii recente (este adevărat nu foarte extinse) sugerează faptul că deosebiriile nu sunt la nivel fizic, ci cultural; acestea influențează imaginea și experiențele sociale. Se pare că variația răspunsului la anumiți stimuli între un bărbat și o femeie nu este mai mare decât variația în cadrul aceluiași sex. Pe măsură ce soții și soțiile au început să-și împărtășească trăirile lor, au descoperit că ei reacționează destul de asemănător la un preludiv tandru și senzual.

Primul indiciu al excitației la o femeie este lubrifierea vaginului. Această umezeală sau “transpirație” a peretelui vaginal începe în 10 până

la 30 de secunde de la apariția unui stimul de natură fiziologică sau psihologică. Aceasta în nici un caz nu înseamnă că femeia este pregătită pentru penetrare; lubrifierea vaginului este un indiciu al faptului că soția începe să răspundă stimulării sexuale. Multe alte transformări trebuie să aibă loc înainte ca excitația să fie deplină. Una dintre ele este modificarea clitorisului, acel mic organ situat deasupra intrării vaginale (vezi desenul). Deși nu există o mărime “normală” a acestui ghem de terminații nervoase, de obicei este descris ca fiind de mărimea unei mici boabe de mazăre. Trunchiul clitorisului este învelit de pielea de deasupra capului, vârfului clitorisului. Acest mic organ începe să se umezească la majoritatea femeilor, deși la unele atât de fin, încât este greu observabil. Cantitatea de lubrifiant este irelevantă pentru calitatea răspunsului sexual ulterior. Labiile mici încep, de asemenea, să se congestioneze. Vaginul experimentează o lărgire și o lungire a sa. Buzele exterioare, labiile mari, tind să se deschidă, pregătindu-se pentru a primi penisul. Și în restul corpului feminin se pot observa schimbări: la nivelul sânilor are loc o creștere a lor, sensibilitatea se accentuează, apare o erecție a mameloanelor. Mușchii devin tensionați, pulsul crește, iar respirația se accelerează. Uneori se poate observa o “îmbujorare” asemănătoare pojarului care apare pe sâni și pe partea superioară a abdomenului. Fiecare schimbare descrisă mai sus anunță faptul că soția se pregătește pentru unirea cu soțul ei.

Acum să examinăm faza excitației din punct de vedere masculin. Primul semn constă în erecția penisului. Aceasta înseamnă o creștere a dimensiunii lui și o modificare a unghiului pe care-l face cu corpul. Ea apare în decurs de câteva secunde de la expunerea la un stimul sexual. Un penis de mici dimensiuni poate să-și dubleze lungimea sau mai mult, în timp ce un penis mai mare, în stare neexcitată poate prezenta o mărire nesemnificativă. Cu alte cuvinte, erecția are rolul de a egaliza dimensiunea penisurilor. Scrotul va deveni mai gros și mai încordat, astfel încât întreg sacul scrotal va fi împins în sus. El conține cele două testicule, care, uneori, se pot situa unul mai sus și altul mai jos, dar acest lucru este lipsit de importanță din punct de vedere al actului sexual. Bărbații excitați pot prezenta și ei o erecție a sânilor. De asemenea, poate apare o îmbujorare, o creștere a pulsului și a tensiunii musculare.

## *Faza II – De platou*

În această fază, transformările care au început în perioada excitației se definitivează. Menționăm că nu există un moment distinct, specific de trecere de la faza I la faza II. De fapt, aceste două prime faze sunt cel mai slab definite dintre toate cele patru. Cu toate că momentul de trecere dintr-o fază în alta nu este pe deplin elucidat, accentul se pune pe necesitatea existenței unei perioade de trecere dintre faza I, excitația, și faza III, orgasmul. Faza II, numită de platou, nu ar trebui să fie o tranziție rapidă spre orgasm. Aici își au locul mângâierile și alintarea verbală, astfel încât nu vă grăbiți! Un repertoriu sărăcăcios în jocul dragostei va da startul spre plictiseală, eșec sau disfuncționalități sexuale.

La femei, aureola din jurul mameloanelor va continua să crească. Îmbujorarea va deveni mai pronunțată. Încordarea musculară se poate extinde din cap până în picioare. Inima va ajunge la 160-170 de bătăi pe minut, iar respirația se va accelera și se va intensifica.

Clitorisul este acum retras sub mantaua clitoridiană. Acest fenomen are loc pe măsură ce clitorisul se ridică și se trage înapoi dinspre intrarea vaginală. El continuă să răspundă la stimularea produsă de presiunea generată de mișcarea mantalei clitoridiene, în sus și în jos, o dată cu pătrunderea penisului în vagin. “Platforma orgasmică” se formează prin dilatarea treimii exterioare a vaginului, care se poate lungi până la 2,5 centimetri.

Uterul se înalță, provocând ridicarea celor două treimi interioare ale vaginului. În acest timp, femeia trăiește o plăcere intensă. Dacă la această plăcere se adaugă conștienta faptului că este iubită și admirată de soțul ei, femeia poate gusta din adevărul cuprins în Cântarea cântărilor 6:3: “Eu sunt a preaiubitului meu și preaiubitul meu este al meu”. Ea se poate simți cu adevărat într-o “grădină de crini”.

La bărbați, transformările din această fază includ o tensiune musculară asemănătoare cu cea experimentată de femei. Ritmul cardiac crește, respirația se accelerează și se intensifică. Dacă mameloanele bărbatului nu au intrat în erecție mai devreme, atunci ne putem aștepta ca acest fenomen să apară acum. Testiculele continuă să se ridice. Într-o partidă erotică de lungă durată, sacul scrotal se poate relaxa de mai multe ori în această fază, iar erecția va fi când mai slabă, când mai puternică.

## *A patra uimire*

Aceste variații sunt absolut normale. Datorită presiunii crescute a sângelui, capul penisului se descoperă, devenind mai pronunțat. Pot apărea câteva picături de fluid preorgasmic care se scurg din uretra și penisul bărbatului. Acest fluid conține un număr semnificativ de spermatozoizi activi. În cazul în care nu doriți o sarcină, ar fi bine să țineți cont de acest lucru. Scurgerea aceasta este involuntară, iar bărbatul rareori își dă seama când are loc. O continuare a excitării sexuale în această fază va conduce aproape sigur la orgasm.

## *Faza III– Orgasmul*

A treia fază apare ca un punct culminant al excitării sexuale. Este ca și cum ai umple o cupă, picătură cu picătură, până când o picătură în plus determină revărsarea peste margini. Gustarea deplină a acestei experiențe fizice și emoționale e rezervată, în mod deosebit, speciei umane. Îmi place să cred că ea reprezintă un cadou special destinat omului în calitatea sa de ființă rațională și emoțională. Dumnezeu putea să creeze actul sexual ca fiind ceva lipsit de orice plăcere, dar pe care omul trebuie să-l îndeplinească de dragul înmulțirii rasei umane, însă El nu a făcut așa. Putea să se gândească la o altă metodă de multiplicare, care ar fi inclus numai un contact superficial. Dar El nu a făcut așa. Dumnezeu a proiectat actul sexual ca pe o unire într-un singur trup a două persoane care au hotărât să se dedice una alteia, pe viață. Actul sexual va uni puternic bărbatul și femeia prin plăcerea pe care o conferă, prin puterea/forța pe care o inspiră și prin sentimentele de recunoștință și laudă față de Creatorul lor.

Din punct de vedere al unei femei, orgasmul este asociat unor contracții musculare ritmice, care urmează unui scurt moment de calm; pot fi de la 3 la 15 contracții. După fiecare contracție, intervalul de timp crește, iar intensitatea scade puțin. Uterul și întreaga zonă a perineului sunt cuprinse de aceste contracții. Câteodată, o senzație de căldură se răspândește în tot corpul, începând din zona pelviană.

La bărbați, sfârșitul fazei de platou are loc atunci când intervine sentimentul că ejacularea este iminentă. Apar contracții care vor aduce lichidul seminal din uretră. Intervalul dintre aceste contracții este același ca la femeie, adică 8 zecimi de secundă, inițial, apoi din ce în ce mai lung. Ar trebui să menționăm faptul că din faza I, atunci când penisul intră în

erecție, nici un strop de urină nu va mai traversa uretra. Ele sunt procese fiziologice separate; această separare este asigurată de închiderea unui mușchi sfincter intern, care blochează trecerea urinei.

În această fază, atât bărbatul, cât și femeia vor prezenta o accelerare a bătăilor inimii, o creștere a tensiunii și o respirație sacadată. Tensiunea musculară poate provoca o crispă a feței; mâinile ambilor parteneri se caută pentru o îmbrățișare mai strânsă. Momentul de a fi “un singur trup” este atins.

### *Faza IV – Relaxarea*

Aceasta este ultima dintre cele patru faze. La femeie, corpul începe să-și revină la starea anterioară fazei de excitație. Îmbujorarea și tensiunea musculară dispar, pieptul revine la dimensiuni normale. Inima, tensiunea și respirația revin și ele la normal. Unele femei pot prezenta o acoperire fină de transpirație pe tot corpul. Congestionarea ariei genitale se risipește în câteva minute. Aceasta înseamnă că labiile mari și mici, clitorisul și vaginul revin la starea anterioară excitării.

Și bărbatul trece printr-un proces invers al transformărilor apărute în corpul său. Dispare erecția, iar scrotul revine, deși mai lent, la starea neexcitată. De asemenea, îmbujorarea și tensiunea musculară se risipesc. Bătăile inimii, tensiunea și respirația revin la normal. Corpul său poate fi acoperit de o ușoară peliculă de transpirație.

Rândurile de mai sus reprezintă o descriere a proceselor prin care trec cei doi parteneri într-o partidă erotică. Ele nu sunt un model sau un standard pe care cineva ar trebui să-l atingă în cel mai mic detaliu. Nu am făcut decât să descriem, în mod simplu, desfășurarea unui act sexual obișnuit.

În acest capitol, ne-am rezumat prezentarea numai la aspectul fiziologic al experienței sexuale; totuși trebuie avut în vedere faptul că partea psihologică este inseparabil legată de cea fiziologică. Am încercat să dăm o idee despre cât de atent a plănuit și a construit Dumnezeu fiecare organ din corpul unui bărbat și al unei femei în scopul obținerii plăcerii sexuale. Faptul că nu întotdeauna sexul este o bucurie pentru soți indică ceva: planul lui Dumnezeu pentru fericirea familiei a fost greșit înțeles sau greșit aplicat.

# Ce-și doresc femeile

“Cum pot să aflu ce i-ar plăcea soției mele? Nici măcar nu îndrăznim să discutăm despre acest subiect”. Majoritatea soților se confruntă cu această problemă. Am avut ocazia să vorbesc cu diverse soții despre cum și-ar dori să arate viața lor sexuală și am de gând să vă împărtășesc și dumneavoastră ce am aflat. Cu siguranță că vă va fi de folos în cel puțin trei direcții: (1) va ajuta bărbații să-și înțeleagă mai bine soțiile, (2) va ajuta doamnele să realizeze că nu sunt singurele soții neînțelese, (3) va ajuta atât soții, cât și soțiile să inițieze un dialog pe teme sexuale, fiindcă, în ultimă instanță, cei mai buni consilieri în materie de sex sunt ei înșiși. Doresc să accentuez această ultimă afirmație. Fiecare om este o personalitate unică, cu reacții specifice; prin urmare, să nu vă surprindă faptul că nu orice sfat din această carte va fi perfect potrivit oricărui om. De aceea, dialogul cu partenerul dumneavoastră de viață este factorul cel mai important în realizarea unei relații sexuale reușite.

Doamnele afirmă în cor că felul în care percep inițiativele sexuale ale soților lor este în strânsă legătură cu calitatea relației interpersonale dintre ei. Să explicăm ultima frază. O relație interpersonală sănătoasă include preocupare, respect, sentimentul de a te ști iubit, adorat și înțeles, toate însoțite de o bună comunicare – cel puțin în majoritatea timpului petrecut împreună. Sunt excluse abordările de genul: “Iubito, dar e absurd să-mi spui că nu te simți în stare să execuți o parcare laterală cu mașina”. Sau: “Cei cu tine astăzi, de nu te poți aduna suficient încât să faci bilanțul financiar al familiei?” Atunci când o soție se simte ignorată, neimportantă în ochii soțului, când i se spune că nu este capabilă să gătească un prânz decent sau să facă o curățenie “ca la mama acasă” (mama lui, bineînțeles) nu poate exista o relație conjugală armonioasă. A visa că o femeie va fi plină de entuziasm față de avansurile sexuale ale soțului ei, e doar un vis!

Un alt motiv pentru care o femeie detestă să fie abordată sexual este incapacitatea soțului de a spune “Iartă-mă!” atunci când greșește și are ideea nefericită de a considera că sexul poate fi un substitut al acestui

cuvânt fermecat. În cartea sa *Căsătoria în societate*, doctor R. Udry ajunge la niște concluzii interesante, în urma unor studii efectuate. Atunci când există o relație interpersonală bună între cei doi soți, ne putem aștepta la următoarele consecințe: apetitul sexual al celor doi să fie bine armonizat; se ajunge cu ușurință la orgasm; cuplul cade repede de acord în ceea ce privește frecvența partidelor de sex și felul în care vor face dragoste. Ceea ce se întâmplă în dormitor nu poate fi strict separat de ceea ce se întâmplă în afara lui. Când orele din zi sunt încântătoare, parfumul lor se va răspândi și noaptea, iar sexul va fi o bucurie.

Un alt secret este faptul că femeile doresc ca intimitatea sexuală să fie privită ca o experiență totală și nu una limitată la aspectul fizic. Sentimente de apropiere și bună înțelegere trebuie să existe în toate celelalte domenii ale vieții, cum ar fi: lucrul împreună în treburile casnice, deciziile luate în comun cu privire la petrecerea vacanțelor, dezvoltarea intelectuală prin participarea la cursuri, citit sau discutarea unor subiecte de natură spirituală. În cartea lor, *Căsnicia intimă*, soții Clinebell descriu felurite moduri în care soții pot să-și dezvolte sentimentul unității conjugale și subliniază faptul că *intimitatea emoțională*, care rezultă dintr-o cunoaștere reciprocă a sentimentelor, este de o mare importanță pentru cuplu. A fi capabil să-i împărtășești iubitului tău toate visele, bucuriile sau dezamăgirile tale – iată ceea ce creează o apropiere emoțională între cei doi, apropiere care le va îmbogăți cu siguranță și viața sexuală. Numai astfel expresia “a fi un singur trup” își găsește cu adevărat justificarea.

O femeie își dorește să fie tratată ca o persoană completă, mai degrabă decât ca un set de organe genitale. Pentru mintea unui bărbat plăcerea este localizată în jurul organelor sexuale și-i este greu să creadă că soția lui poate gândi altfel. Reacția unei femei este mult mai difuză. Ea este capabilă să trăiască senzații erotice și în alte zone ale corpului. Avansul ideal este acela în care soția este îmbrățișată, strânsă, mângâiată, în timp ce cuvinte pline de dragoste se revarsă de pe buzele soțului.

Un posibil scenariu al unui act sexual ar putea debuta cu o privire sau o atingere urmată de sărutări ușoare pe gât, pe umeri, sărutări din ce în ce mai drăgăstoase. Pieptul și coapsele ar trebui mângâiate și sărutate înainte chiar ca actul sexual să fie inițiat. Anumite sondaje au arătat că o femeie are nevoie de 20 până la 40 de minute pentru a atinge un nivel

optim de excitație sexuală. Este evident că timpul și energia necesare creării unui climat adecvat consumării actului sexual nu sunt neglijabile. Multe soții apreciază enorm acest timp de pregătire fizică și emoțională, deoarece le oferă posibilitatea de a-și trăi din plin propria feminitate – propria sexualitate.

Pentru multe doamne este un mister de nedezlegat faptul că soții lor preferă să facă dragoste atât de rapid, atât de grăbiți. Dacă sexul este o experiență cu adevărat formidabilă, de ce s-o scurtezi în mod inutil? De ce să nu savurezi fiecare clipă de iubire, în loc să le privești ca pe simple etape dintr-un drum de loc interesant, care te conduce la “marele eveniment”? *A face dragoste* este în sine însuși un mare eveniment, începând cu prima atingere ușoară și terminând cu relaxarea satisfăcută în brațele celuilalt. *A face dragoste* este o experiență memorabilă care implică alternarea perioadelor de excitație, pauză, comunicare verbală și seducție. Fiecare poate să-i spună celuilalt cum dorește să fie atins, mângâiat, sărutat. Dar niciodată reacțiile unei soții nu ar trebui comparate cu “idealul” descris de anumite manuale.

Femeile detestă comparația dintre ele și oricare altă femeie, în materie de sex. Soțul își poate lua drept etalon de comparație fosta soție, fosta amantă sau chiar soția prietenului său, care a fost prea slobod de gură, dezvăluind secretele din patul conjugal. Nici o femeie nu dorește ca felul în care ea se comportă în intimitatea dormitorului să fie subiect de discuție în anturajul soțului ei, nici măcar în serios, darămite în glumă! Trist este faptul că unii oameni pot discuta probleme sexuale mai liber cu străinii decât cu partenerii lor de viață.

Acum este momentul să prezentăm câteva aspecte fizice specifice actului sexual. Cea mai senzitivă parte a vaginului este treimea exterioară. În general, excitația produsă în această zonă este de mare efect. Buzele interioare și exterioare ale vaginului sunt și ele foarte sensibile. Ele ar trebui atinse cu delicatețe, cu tandrețe, nicidecum dur sau brutal. De multe ori, bărbatul care este obișnuit să aprecieze o strângere de mână fermă, puternică, nu este capabil de o atingere suficient de tandră; ceea ce el consideră a fi delicat poate să nu fie deloc așa pentru soția lui. De aceea, cred că este o idee bună să se discute acest subiect, fiecare să atingă mâna celuilalt, încercând blândețea. Un feedback bun al soției poate ajuta soțul

bine intenționat să deosebească o atingere delicată de una brutală, neîndemânică.

Precauții similare ar trebui folosite și în stimularea clitorisului. “Clitoris” provine din anticul cuvânt grecesc pentru “cheie” și reprezintă cu adevărat o cheie a sexualității feminine. Este interesant de remarcat că acest minuscul organ din corpul femeii și al bărbatului nu are alt rol decât acela de a produce plăcere sexuală. Atunci când este corect stimulat, el transmite niște senzații uluitoare. Gândiți-vă ce înseamnă aceasta! Atunci când a proiectat femeia, Dumnezeu a asigurat prin acest organ posibilitatea ca ea să experimenteze o fericire extatică alături de bărbatul ei. Existența acestei piese în proiectul Evei ar fi trebuit să distrugă vechiul mit cum că sexul este numai pentru plăcerea bărbatului, iar femeia trebuie să îndure totul. Amintiți-vă ceea ce apostolul Pavel scria în 1Corinteni 7:5, ca *nici* bărbatul, *nici* femeia să nu-l priveze pe celălalt de ceea ce Dumnezeu a intenționat să fie o experiență plăcută pentru amândoi.

Deosebirea dintre orgasmul vaginal sau clitoridian este și ea un mit. Un orgasm este un orgasm indiferent de stimulul care l-a generat; el angajează întreaga arie vulvară prin pulsații trăite în mod specific de fiecare femeie. Uneori, bărbații, cunoscând importanța clitorisului, acest mic organ deosebit de senzitiv, se concentrează exclusiv asupra lui. Este o greșeală, căci ei pierd din vedere faptul că pentru o femeie tot corpul este important, iar stimularea altor zone va intensifica și *nu* va reduce puterea unui orgasm clitoridian. Datorită sensibilității sale unice, o presiune directă asupra clitorisului va provoca disconfort, chiar durere, mai ales dacă nu există o suficientă lubrifiere. Amintiți-vă că în “faza de platou” clitorisul practic se retrage sub mantaua clitoridiană, protejându-l astfel de un contact direct. Atingerile indirecte, presiunea exercitată pe “muntele lui Venus” și cea rezultată din pătrunderea penisului sunt, de obicei, suficiente pentru a provoca un orgasm, mai ales atunci când s-a acordat suficient timp și atenție fazelor anterioare.

Să discutăm acum ce înseamnă un orgasm; iată un cuvânt devenit faimos în ultima decadă. Și nu știu cât din faima lui este meritată. Obsesia atingerii orgasmului începe să semene cu obsesia unei cruciade, a faimoasei legende “În căutarea Sfântului Graal”. A minimaliza frumusețea acestei experiențe extraordinare ar însemna o devalorizare a creației lui Dumnezeu.

Pe de altă parte, a avea așteptări exagerate și nerealiste ne va conduce cu siguranță la dezamăgire.

Capacitatea unei femei de a avea un orgasm multiplu, adică de a experimenta orgasme succesive înainte de faza de relaxare, a devenit o temă obișnuită în literatură. Din perspectiva aceasta, atingerea orgasmului a devenit un joc al numerelor. Doamnele care nu demult erau mulțumite să atingă un orgasm respectabil, au ajuns să se considere mai puțin feminine, mai puțin sexy dacă nu trăiesc orgasmul la intensitatea și frecvența pe care anumite femei pretind că le au. Termeni precum “a atinge”, “a obține” sunt des folosiți în legătură cu orgasmul, ca și cum ei ar fi singura măsură a performanței sexuale.

Acest lucru mă întristează profund, deoarece nu-mi place să gândesc în termeni competitivi despre sex. A face dragoste nu este o competiție; ea reprezintă mai degrabă o experiență complexă, desfășurată atât în plan fizic, cât și emoțional și spiritual. Sandra McDermott în cartea *Sexualitatea feminină* descrie un studiu efectuat în Anglia, în cadrul căruia s-au făcut sondaje pe un lot de peste 200 de femei. Majoritatea au declarat că se simt la fel de satisfăcute, de împlinite sexual, indiferent dacă au un orgasm sau mai multe; atmosfera care precede apariția orgasmului este mai importantă decât numărul lor. Ceea ce face ca sexul să fie atât de plăcut sunt: tandrețea, dragostea, drăgălășenia îmbrățișările. Unii bărbați cred că tehnica lor de a face dragoste s-a îmbunătățit dacă reușesc să-i provoace partenerei un orgasm multiplu. Ei nu știu că o femeie poate prefera să se bucure de plăcerea pe care i-a adus-o un orgasm, în loc să dorească o creștere numerică a acestora. Este util pentru bărbați să cunoască faptul că femeile variază mult în felul în care trăiesc orgasmul. Îmi place să descriu curba intensității orgasmelor ca fiind ceva continuu. La un capăt al curbei se află o stare de relaxare plăcută, liniștită, iar la celălalt capăt o explozie fantastică.

Modul în care este trăit orgasmul variază de la o femeie la alta, dar și pentru aceeași femeie poate varia în funcție de starea în care se află. Bărbații sunt înclinați să creadă că au avut mai mult succes dacă soțiile lor răspund mai activ, mai sonor, mai emoțional. Dar răspunsul vizibil nu este întotdeauna o oglindă fidelă a intensității trăirii. Unele femei se manifestă mai puternic, altele sunt mai inhibitate din fire.

Să vă împărtășesc din experiența pe care am căpătat-o de-a lungul timpului, asistând în camere de naștere: există femei care țipă puternic în timp ce nasc; altele sunt mai calme, dar fiecare se comportă normal, căci nu suntem identici.

Folosesc, uneori, următoarea ilustrație pentru a veni în ajutorul soților care nu știu sigur dacă entuziasmul soțiilor lor pentru partidele lor sexuale este real sau trucat. Imaginați-vă că aveți bilet la un meci de baseball din Cupa Cupelor, iar în fața dumneavoastră stau două doamne; amândouă urmăresc cu atenție desfășurarea meciului. Se ajunge la un moment crucial; jocul este strâns, s-au dat două out-uri, iar bărbatul care ține bâta va hotărî calificarea echipei sale. Iată că țintește și aruncă mingea peste peluză. Presupunând că doamnelor erau suporteri înfocați ai echipei ieșite acum învingătoare, urmăriți-le reacțiile: una sare în sus și își îmbrățișează prietenul cu care a venit la meci, cealaltă zâmbește ușor și aplaudă. Puteți spune care dintre cele două doamne a trăit momentul la maximum? Care a fost cea mai emoționată? Tot ce puteți face este să speculați. Modul în care un om își exteriorizează emoțiile, este cu totul și cu totul personal; nu este corect să folosim reacțiile ca pe o măsură a nivelului de entuziasm. Niciodată femeile nu ar trebui forțate să răspundă din punct de vedere sexual, astfel încât să se potrivească în tiparele de gândire ale altcuiva. În plus, să reținem faptul că există momente de oboseală sau de îngrijorare ce pot determina o variație a intensității orgasmului; soții nu ar trebui să-și facă griji inutile, căci, în ciuda acestora, viața sexuală poate fi frumoasă.

Până de curând mulți credeau că atingerea simultană a orgasmului de către cei doi parteneri este ideală. Din fericire, teoria orgasmelor simultane nu mai este considerată astăzi o expresie a unei sexualități mature. Atingerea simultană a orgasmului este dificil de obținut pentru două persoane cu moșteniri culturale, sociale și individuale diferite. Pornind de la faptul că orgasmul este o experiență personală, specifică, unii au dezvoltat un punct de vedere interesant: îți poți dubla plăcerea dacă trăiești separat propriul orgasm, apoi te concentrezi pe plăcerea pe care i-o poți oferi celuilalt. Eu cred că aceasta înseamnă cu adevărat să fii “un singur trup”, să știi să te bucuri în mod egal de plăcerea ta, ca și de a partenerului. Uneori, femeile care nu au orgasm încearcă să-și asigure soții de faptul că viața lor sexuală este OK. Bărbaților le este greu să

accepte o astfel de afirmație. Ei se încăpățânează să creadă că dacă ar fi fost mai pricepuți, mai experimentați, soțiile lor ar fi fost mai satisfăcute. Este adevărat că e de datoria fiecăruia să facă tot ce poate mai bine pentru fericirea partenerului; în același timp, nu considerați că vina vă aparține în exclusivitate dacă soția dumneavoastră nu are orgasm. Sunt implicați o multitudine de factori, unii datând chiar din perioada anterioară căsătoriei. Soților, asigurați-vă că ați făcut tot ce depindea de dumneavoastră, apoi acceptați declarațiile soțiilor referitoare la plăcerea pe care o simt și bucurați-vă împreună de viața sexuală conjugală.

După ce orgasmul s-a consumat, partida de sex nu a luat sfârșit. Cele mai multe femei doresc ca soții lor să investească mai multă tandrețe și imaginație în acest timp ulterior momentului culminant (orgasmului). Aceasta se întâmplă, deoarece ele pot trăi o plăcere adevărată, emoții profunde timp îndelungat, prin simplul fapt că se relaxează în brațele soțului. Uneori, bărbații sunt destul de obtuzi față de această nevoie specific feminină. În acest caz, atitudinea lor e percepută ca o bruscă îndepărtare emoțională, iar soțiile rămân cu impresia că totul a fost un act mecanic, nimic mai mult.

Acest timp ulterior orgasmului, numit postludiu, este un moment ideal pentru îmbrățișări delicate, mângâieri și declarații de dragoste. Acum puteți discuta despre iubirea voastră sau despre uluitoarea experiență pe care ați trăit-o și, de ce nu, puteți înălța o rugăciune de mulțumire pentru acest minunat dar al sexualității.

Aș dori să menționez alte câteva subiecte, demne de luat în seamă, pe tema sexualității feminine. În general, femeile sunt mai reticente în a descoperi și practica diverse inovații (un alt moment al zilei, un alt cadru sau o altă poziție) ce le-ar feri de o rutină plictisitoare în viața sexuală. Cred că aceasta e o consecință a faptului că femeile au fost considerate responsabile pentru moralitatea relației de cuplu. Ele își pot aminti refrenul preferat al mamelor: “Tu ești răspunzătoare dacă lucrurile scapă de sub control”. Atâția ani în care te-ai supravegheat și în care ai supravegheat fiecare mișcare a partenerului au generat în femei o atitudine extrem de circumspectă cu privire la inovațiile sexuale. Puse în fața unor noutăți, femeile se întrebă: “Este decent? Este curat? Este sfânt?” Răspunsul la aceste întrebări nu este întotdeauna simplu sau ușor. Nu poți obține nimic

de la o femeie folosind cearta, cicăleala sau amenințarea. Numai când o soție simte că poate avea încredere în iubitul ei, în dragostea și în respectul lui pentru ea, numai atunci va reuși soția – chiar dacă mai lent – să se entuziasmeze de valoarea creativității în viața sexuală.

Un alt aspect ar fi acela că femeile doresc ca soții lor să-și dea seama că un refuz al inițiativelor lor sexuale nu înseamnă o respingere categorică și definitivă a soțului în calitatea sa de iubit sau de prieten. Uneori amânarea unei partide sexuale este un fel delicat de a spune: “Acest lucru este prea important pentru mine ca să-l fac atunci când sunt obosită, îngrijorată sau bolnavă”. În astfel de momente, o femeie își poate dori mai degrabă să se cuibărească în brațele soțului ei, decât să se lanseze într-o partidă erotică.

Și iată că ne apropiem de alt subiect fierbinte. O întrebare des ridicată de soții este aceasta: ”Oare nu pot exista gesturi de tandrețe, de iubire, fără să se ajungă în pat?” Cu alte cuvinte, trebuie neapărat ca exprimarea sexualității să conducă la sex? Ascultați câteva comentarii: “Mi-aș dori să mă giugiulesc cu soțul meu fără ca aceasta să fie preludiul ajungerii în dormitor!” “Mă simt ca o mașină de făcut sex: îi dai un sărut, obții o partidă erotică.” “Îmi doresc să fiu îmbrățișată pentru simplul fapt că sunt o persoană demnă de a fi iubită, nu pentru că soțul vrea să mă ducă în pat.”

Stimați soți, acum ați aflat ce gândesc femeile. Unele soții mi-au spus chiar că trebuie să răspundă cu răceală și dezinteres unei îmbrățișări sau unui sărut, deoarece știu cam ce se așteaptă de la ele. Una spunea: ”Sărutările pe obraz sunt inofensive, dar atenție la cele de pe gât!” Altele declară că-și cenzurează dorința de a fi tandre cu soții lor în momentele când nu se simt în stare să “meargă până la capăt”. Ce trist! Ce pierdere imensă de ocazii care ar putea întări și hrăni dragostea – rodiile și strugurii iubirii pe care Solomon și mireasa lui le lăudau. Cuplurile au nevoie să se angajeze deseori în îmbrățișări, mângâieri, sărutări reciproce, un minisport erotic. Iar indiciile cu privire la dorința amândurora de a continua primele scânteii, vor apărea cu siguranță.

În apelul său către cuplurile căsătorite, apostolul Petru scria bărbaților: “Soților, trăiți împreună cu nevestele voastre în concordanță cu înțelepciunea și cunoștința pe care le aveți” 1Petru 2: 7 (KJV).

Aceasta include, cu siguranță, o cunoaștere corectă a răspunsului sexual specific feminin. Și acesta este secretul unei conviețuiri fericite.

# Ce-și doresc bărbații

“Trăiesc cu impresia că toți bărbații sunt considerați niște obsedați sexual.” Aceste cuvinte porneau de pe buzele unui tânăr revoltat de faptul că prea adesea se aud comentarii despre cât de nesimțiți, pretențioși și brutali pot fi bărbații.

Ceea ce am scris până acum despre bărbați este valabil în dreptul unora, nicidecum în dreptul tuturor. Sunt conștientă de faptul că valorile culturale pe care le promovăm, pretind lucruri nerezonabile de la bărbați. Li se cere să știe totul despre sexualitate și să fie conducători ai vieții sexuale maritale imediat ce s-au căsătorit. Cu toate acestea, nici un expert nu le-a pus la dispoziție informațiile necesare. Li se pretinde să ghicească exact felul în care soțiile lor doresc să facă dragoste, fără ca acestea să aibă vre o obligație de a le comunica preferințele lor. Li se spune că un bărbat trebuie să fie puternic, tare în fața emoțiilor și neatins de stresul cotidian. În același timp, se așteaptă din partea lor să dea dovadă de tandrețe și delicatețe în momentele de intimitate. Dacă o femeie întâmpină dificultăți în a găsi satisfacție în viața sexuală, atunci e vina soțului. Dacă soțul are propriile probleme sexuale, tot vina lui este. Măsurat cu acest ideal, el tinde să se considere “jumătate de bărbat”, iar cu astfel de gânduri nu poți fi un învingător.

Numai în ultimul timp s-a încercat o regândire a acestui tipar, iar specialiștii s-au străduit să descopere ce-și doresc cu adevărat bărbații, ce temeri au, ce probleme, ce emoții și ce sentimente.

S-a constatat că majoritatea bărbaților sunt preocupați de împlinirea sexuală a soțiilor lor. De asemenea, ei își doresc să fie alinați și nu agreează partidele de sex rapide. Un studiu a demonstrat că bărbații se simt vinovați, egoiști, neputincioși, inferiori dacă eșuează în momentele de intimitate. La modul general, bărbații nu ar trebui etichetați ca fiind egoiști și lipsiți de sensibilitate. Unii nu au fost niciodată așa. Din nefericire, alții sunt exact așa.

Să aruncăm o privire asupra unor sugestii avansate de bărbați în speranța îmbunătățirii vieții sexuale. Ei declară că ar trebui demitizată

ideea că bărbații sunt întotdeauna gata să facă sex, întotdeauna dornici și întotdeauna capabili. Teoria aceasta ne conduce la următoarele: (1) bărbații nu caută să se bucure pe îndelete de actul sexual, (2) bărbații nu au nevoie de încurajare pentru a demara acțiunea. Aceste concluzii sunt cu totul greșite.

Motivul pentru care bărbații sunt, uneori, prea insistenți este faptul că se simt raționalizați, puși la regim de înfometare sexuală. Atunci când ei se simt siguri pe virilitatea lor, când avansurile le sunt întâmpinate cu căldură și cu plăcere, atunci ei nu mai sunt atât de insistenți și de neînțelegători. Bărbații știu că asupra lor planează acuzația de a accelera desfășurarea unei scene de dragoste, fără a mai pierde timpul cu îmbrățișări și declarații romantice. Educația pe care au primit-o, exact ea le-a sădit ideea că “rapid” este mai bărbătesc decât “lent”.

Oare câți tați din cei care citesc acum aceste rânduri și-au luat timp să le explice fiilor lor despre modul în care o soție dorește să fie iubită: cu dragoste, pe îndelete, cu “miere”? Iar dintre bărbații care citesc acum, câți au învățat asta de la tatăl lor?

Pe de altă parte, unii soți s-au plâns că un motiv pentru care ei se grăbesc “să termine” este faptul că soțiile lor îi încurajează la aceasta. Nevestele ar trebui să examineze ce anume din atitudinea lor le-a sugerat această idee. Iar atunci când bărbații încep să manifeste mai multă atenție față de soțiile lor, ele ar trebui să-i aprecieze prompt, să-i laude pentru noua inițiativă. Oamenii tind să repete comportamentul care a fost apreciat.

Azi, bărbații încep să învețe faptul că întregul lor corp se poate bucura de atingeri și de îmbrățișări. Bucuria aceasta crește pe măsură ce descoperă plăcerea de a fi mângâiați cu tandrețe pe față, pe gât, pe umeri etc. Câteodată, soții ajung în situația jenantă de a cere aceasta! Gândiți-vă cât de mult ar aprecia dacă inițiativa ar veni din partea soțiilor lor.

Se poate întâmpla ca apariția copiilor să creeze probleme, iar viața sexuală a cuplului să treacă pe planul doi. Deseori, soții se plâng de faptul că, atunci când sugerează o noapte romantică sau chiar în timp ce fac dragoste, sunt bombardați cu remarcе de genul: “Copilul se agită!”, “S-a trezit!”, “Ar putea să ne audă!”, “Iubitule, trebuie să-ți vorbesc despre istericalele lui Andrei!”

Dacă sexul trece pe planul doi o dată cu apariția copiilor, farmecul lui poate fi pierdut pentru totdeauna și niciodată recâștigat, nici măcar atunci când copiii au crescut de mult mari. Atât tatăl, cât și mama sunt responsabili de planificarea unui timp numai pentru ei doi, fără posibilitatea de a fi întreruși. Ei trebuie să comunice și să acorde atenție sugestiilor celuilalt, până ajung la un plan comun, convenabil tuturor.

Există frumusețe, feminitate în răspunsul plin de dragoste pe care o soție îl dă soțului ei. Aceasta exclude atitudini ca retragerea, îmbrâncitul, chicotitul sau mormăitul; întâmpinat astfel, soțul se poate întreba de ce ar rămâne credincios unei asemenea femei.

Răspunsuri precum: “Ei bine, dacă vrei tu” sau “Oh, nu din nou!”, îl pot face pe un bărbat să se simtă de-a dreptul un pitic, un nimeni. Bineînțeles că o soție are tot dreptul să amâne o partidă de sex atunci când circumstanțele sunt potrivnice. Dar ea are datoria s-o facă astfel încât soțul să perceapă un refuz al partidei, nu o respingere a persoanei sale. Să dăm câteva exemple de răspunsuri care au o nuanță pozitivă.

“Astăzi pari plin de energie, te invidiez. Eu mă simt extenuată după câte conserve am făcut [călcat, spălat etc]. Iubitule, aș putea face un duș?”

“Iubitule, în seara asta nu mă simt în stare să fac dragoste cu tine; dar îmi doresc să te țin în brațe și să-ți spun cât de mult te iubesc!”

“E o idee minunată, iubitul! Însă momentul e total nepotrivit... Ce-ai zice dacă ne-am trezi mâine dimineață mai devreme? Am să pun ceasul să sune.”

“Sunt atât de fericită că dorești să faci dragoste cu mine! Mă faci să mă simt deosebită, unică, dar...”

Soția însăși ar putea plănuși un rendez-vous: “Iubitule, să nu întârzii diseară. Am trimis copiii la bunica, iar noi vom avea o cină romantică la lumina lumânărilor. Avem timp până la ora 21:00, când va trebui să mergem să-i luăm.” Privește bucuria din ochii lui și bucură-te în timp ce faci pregătirile necesare. Nu-i așa că îți aduce aminte de Cântarea cântărilor 7:12: “Dis-de-dimineață ne vom duce la vii să vedem dacă a înmugurit via, dacă s-a deschis floarea și dacă au înflorit rodiile. Acolo îți voi da dragostea mea”?

Chiar și atunci când doamnele sunt dornice de a gusta o astfel de întâlnire, soții lor trăiesc cu impresia că ele sunt reci, dezinteresate datorită

pasivității lor. Aceasta se întâmplă, deoarece persistă ideea că o doamnă nu este activă sau agresivă pe plan erotic. Însă totul se poate schimba dacă soția dorește să răspundă nevoilor bărbatului ei. Ea poate învăța cum să-și exprime interesul și plăcerea în mod concret. Poate descoperi noi căi prin care să-și manifeste bucuria, chiar dacă din fire ea este o persoană mai rezervată. Apropo, această comunicare trebuie făcută într-un mod coerent cu personalitatea ei. Dar oricine, indiferent de temperamentul pe care îl are, poate găsi modalitatea optimă de a-și exprima entuziasmul. Bucuria ei va crește pe măsură ce soțul îi va aprecia eforturile de a fi mai activă, mai comunicativă.

O soție ar trebui să înceapă cu afirmații generale despre iubirea și plăcerea ei, dar să nu se oprească aici; ea trebuie să-i spună soțului ce anume îi place în mod deosebit atunci când fac dragoste. Odată, cineva mi-a spus: “Soțul meu ar trebui să știe ce vreau de la el!” Ea avea pretenția absurdă ca soțul ei să fie sau un tip perfect intuitiv sau un cititor de gânduri. Ei bine, nimeni nu este așa! Soția și soțul pot ști numai ceea ce au învățat din experiență, prin observarea partenerului și din analiza feedback-ului primit. Comunicarea nu este nici simplă, nici ușoară datorită atât reticenței, cât și cunoașterii noastre limitate în domeniul sexualității. Una dintre țintele acestei cărți este aceea de a facilita discuțiile între soți.

Un alt mod prin care o soție își poate învăța soțul cum să se poarte este acela de a-i lua mâinile lui cu mâinile ei și de a-i arăta presiunea, mișcarea cu care dorește să fie atinsă și zona în care dorește să fie atinsă. Unele soții mi-au spus că, abordați astfel, soții lor s-au îmbufnat, le-au respins; bărbații detestă să li se spună ce să facă – un răspuns condiționat de educația primită, în care există ideea că bărbatul este acela care ia inițiativa și care deține toate răspunsurile. Dar este posibil ca reacția lor să fi fost generată de felul în care li s-a spus: “Nu așa!”, “Ce neplăcut mă atingi!” aceste reacții îi fac să se simtă mai mult cicăliți decât ghidați. Ambii soți trebuie să fie conștienți de faptul că “tonul face muzica”. Modul în care spui ceva, inflexiunile vocii au un impact foarte puternic. Un gest de enervare sau un cuvânt aspru pot îndepărta extrem de ușor.

Citiți Cântarea cântărilor lui Solomon și remarcați cum sunt implicate toate simțurile umane în descrierea unei scene de dragoste. Relația dintre mire și mireasă nu este una prăfuită, monotona sau greoaie. Solomon

transmite sentimentul de vitalitate, activitate, preocupare. Acești iubiti erau *interesați* unul de celălalt.

În ultimul capitol, vom discuta despre dificultățile pe care le întâmpină uneori soțiile în încercarea lor de a fi creative pe plan erotic. Soții au impresia că nevestele lor dau dovadă de mai multă creativitate în alcătuirea unui meniu sau în aranjarea unui buchet de flori, decât în sărutul pe care-l oferă. Să detaliem puțin.

Există doar un număr limitat de căi prin care poate fi spartă rutina sexuală. Poți schimba locul, momentul, decorul sau tehnica. Multe cupluri sunt de părere că o vacanță contribuie în mod semnificativ la îmbunătățirea repertoriului lor erotic. Însă nu este nevoie să plecați de acasă (deși câteva week-end-uri petrecute împreună, ca doi porumbei, sunt categoric recomandate). Dar chiar și acasă puteți schimba locul – o altă cameră, un colț tainic al grădinii, în fața unui șemineu în care arde focul. Unii bărbați cred că singurul moment potrivit pentru a face dragoste este noaptea; alții merg atât de departe, încât să afirme că soțiile lor sunt disponibile numai noaptea, deoarece este întuneric beznă. Puteți saluta zorile unei noi etape: o după-amiază planificată pentru dragoste poate fi la fel de plăcută, cu soarele strecurându-se pe fereastră. Iar noaptea puteți folosi lumânări, muzică, parfumuri, în timp ce lumina argintie a Lunii vă bate în geam.

Pentru anumite persoane poziția “bărbatul deasupra” este considerată sacrosantă; uneori se adaugă “fără a folosi mâinile”. Aceasta poartă numele de “poziția misionarului”, deoarece așa îi învățau misionarii pe indigeni să facă dragoste atunci când li se părea că aceștia se distrează prea mult. Ca și cum bucuria, entuziasmul erotic ar fi incompatibile cu o viață consacrată. Alții au sugerat ideea că poziția “bărbatul deasupra” este ideală, deoarece exprimă un mare adevăr: bărbatul este superior femeii și are autoritate asupra ei, iar acest lucru trebuie să fie evident chiar și atunci când fac sex. Nu pot fi de acord cu această interpretare. Mulți bărbați mi-au spus că le place poziția “femeia deasupra”. Puteți varia o partidă de dragoste în multe feluri: cei doi stau întinși pe aceeași parte (fie față în față, fie față în spate) sau stau pe un scaun față în față sau soția stă de-a curmezișul patului cu fesele pe margine, iar soțul se apropie de ea îndoindu-și genunchii.

Atunci când își îmbrățișează soțul, când îl mângâie, unele doamne manifestă reticență în a atinge corpul soțului lor, mai ales în zona genitală; ca și cum ar exista o linie magică ce delimitează partea superioară de partea inferioară a unui corp bărbătesc. A atinge partea superioară este considerat decent, “pur”, iar a atinge partea inferioară – obscen, depravat. Dumnezeu a creat *tot* corpul uman, chiar și zona genitală, cu propriile Lui mâini! Oare nu ar trebui ca doi oameni ce formează un singur trup, să se bucure unul de celălalt cu respect și cu admirație?!

Câteodată, mângâierea partenerului în zona genitală a fost greșit catalogată drept “masturbare”; s-a folosit chiar termenul de “masturbare reciprocă”. Așa ceva nu există într-o partidă de dragoste dintre doi soți! Masturbarea, prin definiție, este un proces de autostimulare, autoexcitație; el este autoerotic. Atunci când două persoane se mângâie, se ating cu mâna, într-un mod tandru și plin de afecțiune – simultan sau pe rând – iată un mod frumos de a-și exprima dragostea și plăcerea.

O altă problemă cu care se confruntă uneori bărbații este generată de sentimentele de nemulțumire ale soției față de propriul corp. Ei sunt de părere că soțiile sunt exagerat de critice față de sânii, coapsele sau proporțiile corpurilor lor până acolo încât această idee ajunge să le perturbe bucuria de a face dragoste. Foarte, foarte puțini bărbați caută dimensiunile ideale, “90-60-90”. Rareori soții își desconsideră fizic soțiile; ei caută o atitudine caldă, drăgăstoasă și veselă într-o partidă sexuală. Bănuiala lor este că aceste sentimente negative le determină pe soțiile lor să poarte cămăși de noapte lungi sau pijamale, înfășurându-se din cap până în picioare. Bărbații își apreciază soțiile pentru frumusețea lor nativă, neîmpodobită artificial și și-ar dori să aibă ocazia de a le admira mai des. Ei simt nevoia să se bucure de soțiile lor, de acelea care sunt una cu ei, “carne din carnea” lor. Lor le este dificil să înțeleagă reținerea și refuzul cu care sunt întâmpinați chiar și după ani de zile de la căsătorie.

Asemenea doamnelor, bărbații apreciază și ei o apariție curată, plăcut mirositoare și îmbrăcată atractiv. În același timp, vor să fie lăudați atunci când ei înșiși sunt curați, proaspăt bărbieriți și parfumați.

Cred că este important ca doamnele să știe că și bărbații sunt nesiguri de virilitatea lor și au nevoie de apreciere. Datorită oboselii, îngrijorării sau bolii se poate întâmpla ca soțul să nu poată face față unei partide de

sex. Este aproape imposibil pentru o femeie să-și dea seama ce înseamnă aceasta pentru un bărbat! Imaginea de sine a bărbatului este în strânsă corelație cu virilitatea sa. Știu că nu ar trebui să fie așa, dar *așa este!*

Un bărbat merită să fie apreciat pentru purtarea sa de grijă, pentru empatia sa, pentru responsabilitatea și integritatea sa. Totuși având toate aceste calități, mai puțin sentimentul competitivității în “arena” sexuală, el se poate considera neîmplinit, nesatisfăcut de sine. Am ales termenul “arena sexuală”, deoarece, de cele mai multe ori, bărbații percep actul sexual ca pe o luptă, o competiție în care ei trebuie să atingă idealul întruchipat de propriile așteptări, de ceea ce ei bănuiesc că și-ar dori soția sau de normele culturale în care trăiesc. Iată o povară imposibil de purtat! Dacă soțiile ar da dovadă de mai multă înțelegere atunci când actul sexual trebuie întrerupt din cauza incapacității soțului de a continua sau din cauza apariției unei ejaculări premature, sentimentele de vinovăție ale bărbaților s-ar diminua considerabil. Ambii parteneri trebuie să fie conștienți că aceste lucruri se mai întâmplă câteodată; nu dezbaterem aici cazurile cronice, ci disfuncționalitățile ocazionale.

Uneori, bărbații fac un subiect de îngrijorare din dimensiunea penisului lor. Acest subiect nu este nicidecum o preocupare majoră pentru femei, de aceea nu-și pot înțelege soții. Ambii parteneri trebuie să cunoască faptul că zona cea mai sensibilă a vaginului este treimea exterioară. Astfel, ei vor avea o perspectivă corectă asupra problemei. De menționat faptul că aprecierea soției joacă un rol important în dezamorsarea tensiunii.

Întotdeauna sunt uluită când studiez planul lui Dumnezeu cu privire la modul în care doi soți devin un singur trup în cadrul actului sexual. Odată, s-a întâmplat ca secretara mea să-mi înțeleagă greșit dictarea și în loc de “uluită” să scrie că sunt plină de “ah-uri”. Ei bine, chiar așa și este! Cât de minunată este “calea omului la o fată”!

# Disfuncționalități sexuale

Unul din doi – acest raport nu pare să spună nimic. Dar doctorii Masters și Johnson estimează că unul din două cupluri căsătorite din S.U.A. au o viață sexuală neîmplinită, nesatisfăcătoare. Unii se confruntă cu probleme de nivel mediu; alții însă au atins punctul critic. Uneori, această nepotrivire a apărut imediat după căsătorie; alteori, ea s-a dezvoltat pe parcursul vieții conjugale.

Câteodată, soțul sau soția spun: “Ei bine, este problema lui”. Sau: “Nu este nimic în neregulă cu mine, ajutați-o pe ea”. Părerea mea este că ori de câte ori ne confruntăm cu o problemă sexuală, ambii parteneri sunt profund implicați. Întâlnim deseori emoții, cum ar fi anxietate, sentimente de vină, reproșuri, durere, dezamăgire, preocupare – sentimente care influențează ambii soți. Prin urmare, procesul de vindecare va trebui să fie un proces de cooperare.

Ori de câte ori un cuplu își dă seama că relația lor sexuală este nesatisfăcătoare, ar trebui făcute eforturi pentru a se descoperi dacă problema poate fi rezolvată din punct de vedere medical. Multe probleme sexuale își au originea în disfuncționalități fiziologice. Ce trist să trăiești cu o astfel de suferință atunci când leacul este disponibil! Uneori, poate părea dificil să discuți asemenea probleme intime cu doctorul tău. Dar majoritatea doctorilor din generația tânără sunt instruiți să acorde atenție pacienților atunci când aceștia descriu simptomatologia problemelor sexuale cu care se confruntă; de asemenea, ei au fost învățați cum să se poarte cu pacienții, astfel încât aceștia să nu se simtă jenați.

Vom împărți problema disfuncționalităților sexuale în două secțiuni: cele specific feminine și cele specific masculine. Ținta mea este să furnizez suficiente informații, astfel încât cititorii să înțeleagă cu ce probleme se confruntă. Câteodată, simpla înțelegere a ceea ce ți se întâmplă este suficientă. Alteori este necesar și un ajutor profesionist.

## Disfuncționalități cu care se confruntă femeile

### **1. Actul sexual dureros**

Actul sexual dureros sau “dyspareunia” are drept cauze principale anxietatea, tensiunea, teama. Alte cauze posibile: starea fizică – este vorba despre vagin, uter sau vezica urinară; o iritație sau o infecție la oricare dintre părțile componente ale vulvei și perineului; o alergie la anumite metode de contracepție, soluții pentru spălături vaginale sau diverse deodorante; spălăturile vaginale (schimbă flora vaginală și încurajează diverse infecții); un himen intact sau resturi senzitive ale himenului; o lubrifiere insuficientă; schimbări cauzate de vârstă în structura vaginului (devine fragil și subțire); leziuni sau cicatrice ale țesutului vaginal; polipi, chisturi, tumori sau ulceratii ale oricărei părți din zona genitală sau a aparatului reproducător.

Imediat ce o femeie se confruntă cu un act sexual dureros, ar trebui să consulte un doctor. Există tratament medical capabil de a alina durerea în majoritatea cazurilor. Este mult mai dificil de tratat o traumă emoțională generată de repetarea constantă a acestei experiențe neplăcute. Dacă actul sexual este asociat cu o neplăcere fizică, femeii va începe să îi fie groază, să respingă, să evite actul sexual. Și, din nefericire, pentru aceste emoții nu există nici un tratament, nici o pilulă vindecătoare.

### **2. Vaginism**

“Vaginism” este un termen folosit pentru a descrie o altă formă de disfuncționalitate sexuală. El corespunde unui spasm *involuntar* al mușchilor vaginali, astfel încât vaginul tinde să se închidă. Sper că ați remarcat prezența cuvântului *involuntar* în definiția precedentă. Nu este ceva ce o femeie poate să facă în mod conștient, deși există soți disperati și absurzi, care le acuză de acest lucru. Acest fenomen este cu atât mai derutant, cu cât, după ce spasmul dispare, unele femei sunt capabile să participe la actul sexual cu plăcere și confort.

Cauza unei astfel de probleme poate fi de origine fizică, ceva ce determină vaginul să reacționeze spasmodic, ca și cum s-ar proteja de o penetrare dureroasă. Și chiar dacă această durere este îndepărtată, reflexul s-a format, iar spasmul poate apărea încă o perioadă de timp. În plus,

există factori perturbatori de origine conștientă și inconștientă. Dacă femeia a fost obișnuită să privească sexul ca pe ceva neplăcut, dezgustător, dacă educația ei religioasă și morală i-au insuflat ideea că actul sexual e încărcat de rușine și obsenitate, dacă i s-a repetat cu consecvență că “toți bărbații sunt niște brute” și că “tot ce-și doresc este să facă sex cu tine”, atunci ea este vulnerabilă față de acest tip de disfuncționalitate sexuală numită vaginism. Pot exista și alte cauze, cum ar fi un control medical făcut cu brutalitate, diverse molestări sau un viol.

Unele femei sunt convinse că, din punct de vedere fizic, sunt “prea înguste” pentru ca penisul să poată intra fără durere. Ele nu-și dau seama cât de minunat este construit corpul uman, astfel încât să asigure o perfectă compatibilitate între oricare bărbat și oricare femeie sănătoasă.

Dacă cei doi soți au permis apariția unor resentimente și a ostilității în căsnicia lor, aceste tensiuni mocnite vor eroda relația dintre ei până acolo încât să provoace, în mod inconștient, vaginismul.

Repet, este necesar să consultați un medic, de preferat unul care are un minimum de cunoștințe în psihologie pentru a putea detecta emoțiile care au provocat apariția acestei disfuncționalități. Uneori, medicii obișnuiesc să lucreze în echipă cu astfel de specialiști. În plus, o explicație a răspunsului sexual feminin poate ajuta o femeie să se înțeleagă mai bine pe ea însăși. Medicul ar putea prescrie folosirea unor tuburi de diverse diametre pentru obținerea dilatației. Atunci când femeia se acomodează cu astfel de dispozitive de dilatare, din ce în ce mai largi, ea poate deveni încrezătoare în capacitatea ei de a participa la un act sexual normal.

Soții ar trebui să fie implicați atât în aspectele fizice ale tratamentului, cât și în cele emoționale. Sentimentele, emoțiile lor sunt extrem de importante. Este posibil ca soțul să fi suferit la gândul că nu a fost capabil să-și pregătească soția suficient pentru a se bucura de actul sexual. Soluția poate veni atunci când ambii soți vor înțelege fenomenul și vor încerca să se poarte cu sensibilitate și grijă reciprocă.

### **3. Preorgasm și nonorgasm**

Termenii “preorgasmică” și “nonorgasmică” l-au înlocuit pe cel de “frigidă”, care avea implicații peiorative și criticiste. Multor femei li s-a pus eticheta de frigide, deoarece au refuzat să se angajeze în partide sexuale

din motive de bun-simț și de conștiință. Alteori, un soț dornic de sex în fiecare zi își consideră soția frigidă, deoarece dorința ei sexuală nu ține pasul cu a lui. Tinere necăsătorite sunt declarate frigide dacă refuză să practice sexul premarital. Este evident că noțiunea de “frigidă” și-a pierdut mult din semnificația științifică.

Personal, prefer termenul *preorgasmică*, deoarece are o nuanță optimistă. El sugerează faptul că o femeie poate să nu fi avut încă experiența trăirii unui orgasm, dar *potențial* ea este capabilă de aceasta. Exact acest potențial ne dă motive de speranță. Femeile sunt în mod natural capabile de a avea orgasm, exceptând situațiile în care există vreo problemă de natură fizică. În plus, ele sunt *dornice* de să-și trăiască viața sexuală la parametri optimi. Dacă o femeie manifestă indiferență, lipsă de entuziasm, repulsie față de actul sexual, atunci cu siguranță că influențe conștiente sau inconștiente sunt implicate. Ceva din viața ei anterioară căsătoriei sau vreo experiență neplăcută din viața conjugală a *învățat-o* să își reprime instinctele naturale.

Grupul reprezentativ pentru termenul *nonorgasmică* poate fi divizat în două, (1) cele care nu sunt capabile să aibă un orgasm (disfuncționalitate orgasmică de gradul I) și (2) cele care au avut orgasm cândva, dar nu mai sunt capabile să-l aibă din nou (disfuncționalitate orgasmică de gradul II). Mai există o altă clasificare numită *disfuncționalitate orgasmică situațională*, conform lui Masters și Johnson. Ei le descriu pe acele femei care pot trăi un orgasm numai în situații festive – vacanțe, diverse aniversări, evenimente fericite etc.

Multe cauze pot provoca apariția unor astfel de probleme. Unele au legătură cu disconfortul fizic și cu boala. Drogurile și alcoolul sunt responsabile pentru o altă parte din cauze. Dar multe cauze nu sunt de natură fizică. Următorii factori pot influența apariția disfuncționalităților orgasmice: (1) teama exagerată față de actul sexual sau de o posibilă sarcină; (2) idei negative cu privire la sex impregnate de cultura în care trăim sau de o înțelegere greșită a religiei; (3) o imagine de sine slabă; (4) amintirea unei prime experiențe sexuale neplăcute; (5) un partener care te-a dezamăgit (de exemplu, soțul poate să nu întruchipeze idealul soției cu privire la succesul în carieră, atitudinea drăgăstoasă sau virilitate); (6) obișnuința de a se masturba și de a obține rapid un orgasm, devenind

astfel dependentă de propriul stil de excitare; (7) ignorantă în ceea ce privește procesele care au loc în corpul uman pe parcursul excitării și al actului sexual. Merită să menționăm următorul aspect: graba de a trece rapid peste faza de excitație poate “jefui” o femeie de posibilitatea atingerii unei adevărate împliniri sexuale; același lucru îl pot face și neîndemânarea, brutalitatea, cruzimea, vulgaritatea sau lipsa unor manifestări emoționale de dragoste din partea soțului.

O mamă își poate programa fiica pentru inhibiție sexuală, vorbindu-i despre propriile probleme și sugerându-i că orice femeie are parte de așa ceva. Influența tatălui nu este de neglijat. Un studiu desfășurat pe parcursul a cinci ani, pe un lot de 300 de femei, a descoperit că o femeie este mai aptă pentru o viață sexuală împlinită dacă “ea a fost crescută de un tată responsabil, grijuliu și cu înalte standarde morale, care a pretins fiicei lui să respecte anumite ținte și principii morale” (vezi Seymour Fisher, *Femeia și orgasmul*, New York, 1973). Un astfel de tată era prezentat în contrast cu cel care “nu era capabil de a avea o relație profundă”, cu care te puteai “trage de mânecă”, o atitudine pe care fiica o interpreta ca fiind neserioasă, lipsită de responsabilitate. Un astfel de trecut le-a împiedicat să aibă încredere în partenerul lor de sex, ele nu au avut aceeași ușurință pe care ar fi avut-o o femeie obișnuită; și așa cum știm, lipsa de încredere poate fi devastatoare într-o căsnicie.

Ce ar trebui să facă o femeie care, în urma unui control medical, a fost declarată sănătoasă din punct de vedere fizic? Procesul de vindecare terapeutică trebuie să includă o evaluare a factorilor din trecut, care, într-un mod inconștient, pot contribui la actuala ei stare; de asemenea, este necesară o atentă examinare a relației dintre ea și soțul ei, soț care ar fi de dorit să participe la aceste investigații – sperăm că el este un soț înțeleghător și grijuliu.

Ambii parteneri trebuie să fie conștienți de faptul că ținta nu este atât atingerea orgasmului, cât trăirea plăcerii și a dragostei împărtășite. De fapt, într-un proces de terapie profesionist, celor doi li se interzice să mai aibă un contact sexual o perioadă de timp, până când ei vor învăța să aprecieze și alte laturi, alte modalități de a face dragoste.

Acest experiment este numit “a te concentra pe senzații”, de către Masters și Johnson (*Răspunsul sexual uman*), și “mângâiatul corpului”, de către William Hartman și Marilyn Fithian (*Tratamentul*

*disfuncționalităților sexuale*). El mai este cunoscut sub numele de “obținerea plăcerii nu este obligatorie”, deoarece nu se impune apariția unui orgasm. Cuplul este încurajat să se relaxeze și să se bucure de senzațiile fizice plăcute pe care le trăiesc datorită atingerilor ușoare, îmbrățișărilor, mângâierilor acelor părți care nu includ zona genitală.

Cred că ar fi folositor să descriem un astfel de exercițiu, deoarece el este plăcut și benefic atât din punct de vedere terapeutic, pentru situațiile nonorgasmice, cât și pentru cei care nu au astfel de probleme.

În acest exercițiu, partenerul-beneficiar stă întins (cu fața în jos), iar apoi relaxat, cu fața în sus. În fiecare dintre aceste poziții, partenerul-activ îngenunchează deasupra partenerului-beneficiar și începe să-i mângâie corpul gentil, lent, din cap până în picioare, evitând zonele sensibile sexual. A nu se confunda cu masajul, care se efectuează într-o manieră fermă, asupra unor anumite grupe de mușchi. Conceptul de a provoca plăcere are la bază ideea că oamenii rareori își dau seama cât de plăcute pot fi senzațiile fizice obținute ca urmare a unei atingeri drăgăstoase din partea partenerului lor, mult prea adesea unica țintă fiind atingerea orgasmului. Degetele pot efectua mișcări circulare de mângâiere, altele pot iniția o atingere prelungă sau un joc de frământare a corpului partenerului-beneficiar. Acesta nu trebuie să fie un receptor pasiv, neimplicat. Partenerul-activ trebuie să poată sesiza prin atingere și prin privire efectul pe care mângâierile sale îl au asupra partenerului-beneficiar. Ei ar trebui să devină conștienți de varietatea țesutului pielii, de senzația pe care un păr mătăsos o poate da, de zonele mai dulci, mai moi, de cele mai ferme, mai dure, de tonusul muscular etc. Acest exercițiu ar trebui să dureze cel puțin o jumătate de oră pentru fiecare partener pe post de beneficiar.

Numai după câteva zile de practică a acestui exercițiu, zona genitală va fi inclusă și ea. Atenție, am spus *inclusă*; ea nu trebuie să deturneze scopul exercițiului. După încă vreo câteva zile este permis actul sexual. Deoarece participantul a fost învățat să răspundă la stimularea sexuală, orgasmul va apărea în mod spontan.

Doresc să subliniez faptul că acest exercițiu nu este o metodă-miracol, care va rezolva problema cuplului, dacă nu s-a acordat suficientă atenție relației interpersonale dintre soți. Ambii trebuie să participe la procesul

de vindecare fără să recurgă la învinuiri, incriminări, afișarea martiriului sau adoptarea unei atitudini ostile. Nu trebuie permis nimic de genul: “Vai, prin câte trec pentru tine!” Sau: “Mai durează mult?” Cea mai adecvată atitudine este aceasta: ”Sunt tot atât de interesat ca tu să obții plăcere sexuală, pe cât sunt de dornic să fiu eu împlinit”.

În timp ce multe cupluri înțelepte și unite sunt capabile să-și rezolve singure eventualele disfuncționalități apărute, alte cupluri au nevoie de un ajutor profesionist. În cazul în care există o problemă nerezolvată de mult timp, de natură emoțională, este indicat să se apeleze la un consilier matrimonial sau la o persoană calificată în acest gen de consiliere.

## Disfuncționalități cu care se confruntă bărbații

Când un bărbat se confruntă cu disfuncționalități sexuale, el este mult mai vulnerabil decât o femeie. Cu excepția rarelor cazuri în care există impedimente fizice, o femeie este capabilă să participe la actul sexual. Chiar dacă nu are orgasm, ea se poate simți împlinită ca soție, ca iubită. În astfel de circumstanțe, plăcerea ei va izvorî din propria atitudine și din îndemânarea soțului ei de a-i împlini nevoile sexuale – excluzând apariția orgasmului; astfel încât ea nu este jefuită de sentimentul că este o parteneră plăcută, activă și plină de dorință. În astfel de situații, ea și soțul ei pot continua să descopere noi metode de a-și îmbunătăți stilul de a face dragoste, chiar dacă ei nu vor căuta un ajutor specializat. Se poate întâmpla ca după câțiva ani de căsătorie, felul în care soția își trăiește sexualitatea să se schimbe de la un statut preorgasmic la trăirea deplină a unui orgasm.

Disfuncționalitățile sexuale cu care se confruntă un bărbat îl pot împiedica de a mai participa la actul sexual. Am menționat deja ce efect devastator poate avea aceasta asupra imaginii de sine. El tinde să își aprecieze propria personalitate direct proporțional cu abilitatea sa de a fi un partener de sex desăvârșit; acest fel de a judeca este mult mai limitat decât al unei femei. Un bărbat confruntat cu disfuncționalități sexuale este mai vulnerabil la a avea depresii decât o femeie nonorgasmică.

Pentru a înțelege de ce se întâmplă așa, amintiți-vă cât de mult se prețuia în trecut capacitatea de a avea copii – o femeie nonorgasmică poate avea un copil, dar un bărbat impotent nu poate face nici unul. De

asemenea, în trecut se credea că femeile sunt incapabile de a se bucura de sex. Reminiscente ale acestei filozofii întâlnim și în ziua de astăzi; de aceea femeile care nu pot avea orgasm nu consideră aceasta ca fiind o catastrofă, nu disperă și nu își deteriorează imaginea de sine, așa cum ar face-o un bărbat.

Ejacularea prematură apărută ocazional și pierderea capacității erectile pot deveni cronice, pe un fond anxios. După numai un eșec într-o partidă erotică, bărbatul începe să se îngrijoreze cu gândul la ce va face data viitoare. Această îngrijorare îi poate afecta suficient de mult noua sa tentativă de erecție, astfel încât anxietatea se accentuează. Problema se permanentizează. Ea se poate exacerba din cauza tentativelor încărcate cu tensiune și îngrijorare pe care bărbatul le va face pentru a-și demonstra virilitatea, el simțindu-se sub o continuă presiune. În acest punct, el poate începe să se autoînvinuiască și să evite un contact sexual.

Soția este un ajutor potrivit la debutul acestor simptome, prin faptul că-i poate reaminti că orice bărbat este vulnerabil la astfel de probleme. Ea îl poate liniști prin cuvintele ei și prin rolul pe care-l va juca în timpul actului sexual. În același timp, este posibilă și varianta contrară: ea îi poate mări îngrijorarea prin afirmații de genul: “Ce să-i faci, îmbătrânești!” Sau: “Sper ca data viitoare să te descurci mai bine”. Ea poate gafa, chiar și cu bune intenții, prin faptul că îi reamintește continuu să se ducă la doctor și se întreabă cu voce tare dacă o fi adevărată ideea că anghinarea are un efect afrodisiac. (Nu are! Nici un aliment nu s-a demonstrat că ar avea un efect de a îmbunătăți virilitatea, deși o dietă echilibrată, care promovează o sănătate bună, poate, în mod indirect, să contribuie la aceasta.)

### **1. Actul sexual dureros**

Deși este un fenomen mai rar întâlnit la bărbați, decât la femei, actul sexual dureros există și merită să fie discutat. Vom enumera câteva cauze: (1) un prepuț neretractibil atunci când bărbatul este necircumcis (deși faptul că e necircumcis nu este o problemă în sine); (2) o iritație a capului penisului din cauza substanțelor anticoncepționale sau o alergie la un anumit tip de săpun, obiecte de toaletă; (3) lipsa unei igiene adecvate poate determina apariția unei infecții sau iritații la bărbații necircumciși;

(4) un incident care are ca urmări o rănire sau o vătămare a mușchilor penisului. În plus, există o serie de boli care pot avea ca efect un act sexual dureros pentru bărbat. Din acest motiv, este bine să consultați un medic chiar de la apariția primelor simptome, pentru a determina adevărata cauză.

## **2. Probleme de ejaculare**

A. *Ejacularea precoce*: acest tip de disfuncționalitate este des întâlnit; cu toate acestea, definirea exactă a fenomenului nu este ușoară. Noțiunea de “precoce”, “prematur” are sensuri diferite de la cuplu la cuplu. În timp ce un cuplu este perfect mulțumit cu un anumit interval de timp între penetrare și ejaculare, alt cuplu poate considera intervalul de timp prea scurt, rezultând sentimente de insatisfacție din acest motiv. Există o gamă foarte largă de descrieri ale acestei disfuncționalități.

În unele definiții, intervalul de timp este măsurat între prima secundă a penetrării până la orgasm. Alte definiții consideră relevant numărul de mișcări ale penisului în vagin înainte de ejaculare. Poate că cea mai simplă definiție este aceea dată de Master și Johnson; ei definesc ejacularea ca fiind prematură atunci când soțul nu poate întârzia apariția ejaculării după ce a penetrat, cu mai mult de jumătate din timpul necesar pentru a-și satisface soția.

Nici una dintre aceste definiții nu este completă. Ele ne arată că oamenii percep problema în mod diferit și au așteptări diferite. Vreau să repet faptul că *anxietatea* care acompaniază această disfuncționalitate – a cărei apariție poate fi ocazională – va ruina cu totul viața sexuală a cuplului.

Rareori există o motivație pentru apariția acestei disfuncționalități. Sporadic, au fost raportate incidente de sensibilizare la iritații chimice sau infecții. Dr. Helen Kaplan presupune că un bărbat confruntat cu o astfel de problemă nu a învățat încă să identifice senzația care precede un orgasm și, din acest motiv, el nu poate exercita un control asupra ejaculării (vezi Helen Kaplan, *Noua terapie sexuală*).

Unii oameni de știință au lansat ipoteza conform căreia giugiuleala din adolescență este o cauză pentru ejacularea precoce. Excitarea sexuală împreună cu mișcarea corpului și presiunea exercitată asupra penisului pot condiționa apariția ejaculării mai degrabă de frecare și presiune decât de penetrare. Deoarece multe dintre întâlnirile acestea sunt clandestine și

grăbite, iar foarte puțină atenție se acordă ideii de a prelungi plăcerea, acest tipar al ejaculării premature se poate prelungi pe termen lung, astfel încât să cauzeze ejacularea prematură chiar și în patul conjugal.

Au fost sugerate și alte motive. Un motiv ar fi practicarea unei masturbări intensive și repetate. Un alt motiv este actul sexual prea rar. Dacă nu există o regularitate în viața sexuală, soțul poate deveni insensibil la sesizarea semnalelor sau indiciilor de apariție a inevitabilei ejaculări și poate pierde controlul; sau intensitatea excitației poate fi atât de mare, încât controlul va fi realizat cu dificultate.

Din fericire, dintre toate disfuncționalitățile sexuale bărbățești aceasta răspunde cel mai bine la tratament. Deoarece ea este o problemă care vizează atât soțul, cât și soția, vor fi mai multe șanse de vindecare acolo unde există o cooperare hotărâtă și plină de dragoste. Un consilier poate ajuta cuplul să cunoască nu numai aspectele fizice ale problemei, dar și pe cele emoționale. Soția trebuie ajutată să înțeleagă importanța rolului ei, mai ales în evitarea acelor acțiuni prin care poate sabota procesul de vindecare. De multe ori, ea este în totală necunoștință de cauză. Optimismul, încurajările și atitudinea ei sunt cruciale în timpul tratamentului.

Tratamentul conceput de doctorii Master și Johnson este cunoscut sub numele de “tehnica presării”. Soția excită penisul soțului cu mâna până când orgasmul devine iminent. La semnalul lui, ea apucă cu hotărâre capul penisului, cu degetul mare deasupra pliului tegumentar, iar al doilea și al treilea deget chiar dedesubtul lui. Ea va presa puternic până când senzația de ejaculare se diminuează. După câteva momente, ei vor repeta acest procedeu, încercând să mărească intervalul de timp de excitație, până la apariția senzației de ejaculare. Numai după ce se îmbunătățește controlul asupra ejaculării, cei doi soți se pot angaja în actul sexual, cu soția într-o poziție în care să poată aplica rapid tehnica presării în caz de nevoie, atunci când soțul ei o atenționează. Ei vor continua acest program până când soțul va căpăta suficientă îndemânare în a controla momentul ejaculării, astfel încât ambii soți să fie mulțumiți. Acest tratament în echipă se poate personaliza pentru nevoile fiecărui cuplu.

Cea de a doua metodă este diferită de prima. Este sugerată o reducere a excitației penisului prin folosirea unei metode fizice, cum ar fi: o alifie anestezică pe capul penisului, folosirea unui prezervativ, mușcarea părții

inferioare a obrazului pentru a cauza suficientă durere, astfel încât să distragă atenția, sau nedezbrăcarea tuturor hainelor, astfel încât excitarea să fie diminuată. S-au sugerat și metode cognitive care să micșoreze excitația emoțională. De exemplu, recitarea tablei înmulțirii, rememorarea unui meci sau rezolvarea unei probleme de algebra în minte.

Personal, cred că asemenea tehnici de distragere a atenției jefuiesc cuplul de sentimentul de dragoste pe care ar trebui să și-l împărtășească și de intimitatea emoțională specifică actului sexual.

*B. Ejacularea întârziată:* deși această disfuncționalitate nu este întâlnită frecvent, ea trebuie totuși amintită. În această situație, soțului îi este dificil sau imposibil să ejaculeze când penisul se află în vagin, chiar dacă excitarea este suficientă, iar timpul petrecut în actul sexual este destul de lung. În anumite cazuri, el poate fi stimulat suficient de mult încât să poată atinge orgasmul în afara vaginului. Uneori, aceasta este o disfuncționalitate primară, adică ea a existat dintotdeauna; alteori, ea este o disfuncționalitate secundară, apărută mai târziu. Se poate întâmpla să apară după traume emoționale puternice. Există cazuri în care, deși soțul este capabil de a avea o erecție, el să nu poată ejacula niciodată.

Unii psihologi consideră că această disfuncționalitate are cauze pur emoționale. Mânia soțului poate determina conștient sau inconștient dispariția ejaculării. Ea poate fi cauzată și de o “pedepsire” a soției pentru anumite infidelități pe care soțul le-a sesizat. Teama, chiar și inconștientă, de a nu lăsa soția însărcinată se numără și ea printre cauze. Aceste tipare de gândire au fost studiate pe grupe de indivizi, care sufereau de aceste disfuncționalități. Până la ora actuală nu există o abordare terapeutică eficientă și clară. Dacă problemele persistă, este indicată intervenția unui psihoterapeut.

### **3. Probleme erectile**

Noțiunea de “impotent” a fost folosită pentru a descrie incapacitatea unui bărbat de a atinge și a menține o erecție suficient timp pentru a penetra. Acest termen este încărcat cu conotații negative și tinde să fie înlocuit. Deoarece majoritatea bărbaților acordă o mare importanță abilității lor sexuale, imaginile negative pe care acest cuvânt le evocă (de exemplu,

slăbiciune, debilitate, neajutorare) sunt deprimante și nocive. Orice tinde să diminueze respectul de sine al unui bărbat – fie el și un cuvânt – poate avea efecte nedorite.

La ora actuală, psihologii au clasificat problemele erectile în câteva categorii. Unele au cauze de natură fizică – un defect anatomic sau o vătămare a sistemului de reproducere sau a celui nervos; cazurile de acest gen sunt însă rare. O altă categorie de probleme erectile au la bază anumite boli, cum ar fi diabetul, anemia, hipotiroidismul, malnutriția sau alte condiții care cauzează o deteriorare a stării de sănătate generală. O afecțiune a prostatei poate genera probleme erectile.

Drogurile (dintre care unele pot fi medicamente prescrise în tratamentul anumitor boli), sedativele și alcoolul se numără și ele printre vinovați. Atât de important este aportul lor, încât medicul poate impune o pauză de minimum 30 de zile, fără alcool, sedative și droguri, înainte de a efectua testele de evaluare a problemelor erectile.

Mulți bărbați sunt vulnerabili față de factorii psihologici. Emoțiile și problemele stresante acționează ca niște inhibitori, perturbând impulsurile de la nivelul creierului. Aceste impulsuri afectează centrul nervos din cordul spinal, responsabil cu controlul erecției.

Disfuncționalitățile erectile se împart în două categorii: disfuncționalități primare, pentru bărbații care nu au avut niciodată o erecție; disfuncționalități secundare, pentru cei care au pierdut cu timpul capacitatea de a avea o erecție sau de a menține erecția în vagin suficient timp pentru a ejacula. Masters și Johnson aplică termenul de *disfuncționalitate* unui bărbat care eșuează să aibă o erecție atunci când este excitat în mod corespunzător, în mai mult de 75% dintre tentativele de a avea un act sexual.

La fel ca în cazul ejaculării premature, ejacularea întârziată se poate instala după una sau două încercări nereușite de a face sex; teama de eșec generează o anxietate care îl copleșește pe soț, situația devenind cronică. Majoritatea bărbaților sunt afectați din când în când de depresii datorită notelor de plată amețitoare, o promovare ratată sau o afacere care-i absoarbe toată energia. Dacă soțul este conștient de posibilitatea apariției acestor probleme sporadice în viața sa sexuală, el nu le va mai privi ca pe o catastrofă atunci când se vor ivi. Dacă i se vor prescrie medicamente

care pot cauza disfuncționalități sexuale sau i se aduce la cunoștință că are o boală care-i poate perturba virilitatea, el nu trebuie să considere că disfuncționalitățile vor apărea în mod obligatoriu. Îngrijorarea referitoare la ce i se poate întâmpla și stresul de a-și supraveghea următoarea erecție pot conduce exact la lucrul de care se teme – disfuncționalitate sexuală. Este mult mai indicat să participați la actul sexual fără a vă stabili o “agendă de lucru” în prealabil, fără a încerca să atingeți anumite ținte. Bărbații cu predispoziție de a avea asemenea probleme trebuie să învețe să se relaxeze, să se bucure și să prindă gustul aventurii atunci când fac dragoste.

Repet, contribuția soției este importantă. Dacă soțul o percepe ca fiind pretențioasă, dezamăgită, dezgustată, pasivă, nerăbdătoare sau plictisită, situația lui se va înrăutăți. Doresc să accentuez faptul că o relație interpersonală bună între soți poate alina mult din suferința bărbatului.

Cuplul ar trebui să învețe cum să-și îmbunătățească repertoriul sexual, cum să-și îmbogățească tehnica de a-și excita partenerul prin atingeri ale corpului. Este ideală descrierea referitoare la stimularea femeii. În timp ce soția îl mângâie, soțul se va relaxa și va acorda atenție senzațiilor pe care corpul său le trăiește. Niciodată atingerea erecției sau a ejaculării nu va fi o țintă. Soțul va învăța, pur și simplu, să se bucure de excitație fără a avea vreo altă preocupare. El poate fi sigur că, atunci când își va depăși teama și anxietatea, ejacularea va apărea, în mod spontan, după penetrare.

Factorii emoționali joacă un rol major în rezolvarea acestor probleme; de aceea consider indicată o consiliere de specialitate pentru atingerea unei relații interpersonale cât mai bune. Acest sfat este valabil în majoritatea disfuncționalităților primare și cu atât mai mult în cazul disfuncționalităților secundare, de durată.

Mulți bărbați găsesc că este dificil să apeleze la asistență specializată, considerând problema mult prea înspăimântătoare, prea compromițătoare pentru imaginea de sine. Dar niciodată nu va fi ușor. Rețineți că în ultimul timp s-au făcut pași mari în procedeele de tratament ale disfuncționalităților sexuale. Terapeuți, medici, consilieri au făcut cursuri pentru a învăța cum să risipească tensiunea existentă la primul control, la prima vizită. În mod obișnuit, această primă vizită va înlătura multă îngrijorare, va aduce un sentiment de ușurare numai la ideea că cineva competent, profesionist, poate să-ți înțeleagă problema și să te ajute în procesul de vindecare.

# Numai în cadrul căsătoriei?

İată o întrebare cu care Adam și Eva nu s-au confruntat niciodată! Nu s-a pus problema dacă să aștepte sau nu momentul căsătoriei pentru a da frâu liber atracției sexuale. Astăzi, situația nu mai este aceeași. Trăim într-o epocă în care termenul de a avea o “relație serioasă” implică și o viață sexuală activă, astfel încât tot mai mulți oameni necăsătoriți își pun întrebarea: “Sex numai în cadrul căsătoriei?”

Deoarece statisticile sunt depășite rapid și nu reflectă întotdeauna realitatea, cred că ne-ar fi de puțin folos să prezentăm numărul celor care au o viață sexuală activă înainte de căsătorie. Statisticile sunt cu totul inutile în descrierea unui tablou viu a ceea ce înseamnă sexul premarital: îngrijorare, fățarnicie, durere și stres.

Este trist faptul că nu am reușit să prezentăm castitatea premaritală ca fiind o opțiune atractivă în ochii celor tineri. Este, de asemenea, trist faptul că generațiile părinților de ieri și de astăzi nu au făcut o reclamă bună căsătoriei, prin felul în care au trăit. Consilierii sunt asaltați de tineri care nu au amintiri plăcute despre viața din căminul părinților lor. Ei au văzut ceartă, ciodăneală, ostilitate, intoleranță; rareori un cuvânt bun, o îmbrățișare, un sărut, o atingere dragăstoasă între părinți. Viața sexuală a părinților era atât de bine ascunsă de ochii copiilor lor, încât acestora le era aproape imposibil să-și imagineze că ea a continuat să existe după momentul concepției lor.

Dar să explorăm acum problemele sexului premarital. Propun să împărțim subiectul în două secțiuni aferente grupului de persoane necăsătorite: adolescenți și adulți.

## *Adolescenții și sexul*

Oricine își dorește să mai fie o dată un “adolescent lipsit de griji” are, probabil, o memorie scurtă. Un adolescent este confruntat cu multe probleme de creștere; nu cea mai mică dintre ele este adaptarea la noua sa identitate sexuală. Încă din perioada pubertății, tensiunea și surpriza îi sunt tovarăși permanenți. Acum începe să-și dea seama că sexul opus nu este în primul rând opus, ci interesant.

Corpul îi trece prin transformări fizice, prin schimbări pe care este nevoit să le accepte și nu poate face nimic ca să ascundă imperfecțiunile ce devin din ce în ce mai evidente. Cum ai putea să fii mulțumit de tine când părul îți este prea cârlionțat... sau prea drept? Nasul este prea lung... sau prea turtit? Ești prea înalt... sau prea scund? Ca să nu mai vorbim despre noile caracteristici sexuale care-ți provoacă jenă, îngrijorare, chiar spaimă – mai ales atunci când nu ai discutat în prealabil cu părinții tăi, părinți care ar fi trebuit să fie deschiși și interesați de copilul lor.

Acesta este momentul în care societatea aruncă tinerii nepregătiți în aventura întâlnirilor de dragoste. Este adevărat că întâlnirile romantice pot contribui semnificativ la maturizarea tinerilor. Adolescenții au ocazia să învețe cum să comunice și cum să se poarte cu partenerii lor de sex opus. Aceste întâlniri îi pot ajuta să discearnă de ce apreciază sau nu unele persoane. Ei își pot forma criteriile după care să împartă anturajul în grupa celor cu care “au dat lovitură”, dacă au obținut o întâlnire, grupa celor cu care se simt bine și grupa celor a căror tovarășie le diminuează respectul de sine. Poți obține o experiență bogată din aceste întâlniri, dacă ele îți largesc orizontul cu dezbateri de idei, împărtășire de hobby-uri, sport, muzică, plimbări în natură etc. De asemenea, au ocazia să-și înțeleagă nou-apărutele instincte sexuale și să învețe să acționeze în mod responsabil. Dar aceste întâlniri nu sunt o forță pozitivă atunci când ele tind să izoleze sau sunt folosite pentru a cuceri și a-i manipula pe ceilalți.

Părinții sunt deseori îngrijorați de momentul apariției întâlnirilor romantice în viața copiilor lor; ei se tem că acestea ar putea marca debutul în viața sexuală. Într-adevăr, pentru unii adolescenți chiar așa și este. Tinerii care nu au relații afectuoase, prietenoase cu familiile lor pot cădea în această capcană. Căci orice tânăr își dorește să aibă pe cineva care să-l accepte, să-l prețuiască, chiar dacă “mârâie” că vrea să fie lăsat în pace, că vrea să fie singur. Este important ca părinții să nu ia în seamă aceste proteste, ci să le arate toată afecțiunea lor.

Timp de aproape doi ani am lucrat cu un grup de adolescente între 13 și 19 ani, aflate în diverse stadii ale sarcinii. Ele gândeau în unanimitate că nu erau îndrăgite de părinții lor. Iată câteva exemple din discuțiile purtate: “Nu-mi amintesc ca vreunul dintre părinți să-mi fi spus vreodată ‘Te iubesc!’” “Țipau deseori la mine.” “Nimic din ceea ce făceam nu era

bun.” “Părinții mei se pricep foarte bine să-mi atragă atenția ori de câte ori greșesc, dar niciodată nu-mi spun că am făcut și eu ceva bun.” “Niciodată nu discutăm liniștiți.” “Întotdeauna am simțit că nu prea contez în ochii părinților mei.”

Pare logic să concluzionăm că atunci când o adolescentă are o imagine slabă de sine, când nu se apreciază suficient, îi va fi mult mai ușor să se lase antrenată în relații sexuale care promit sentimente pozitive, oricât de efemere ar fi acestea. O persoană nesigură pe sine este aproape incapabilă să reziste cu succes presiunii la care o supun colegii ei: “*Toți fac asta, iar dacă tu nu vrei, ești cu adevărat o înapoiată!*”

Apropo, nu toți fac asta! Un sondaj de anvergură națională, desfășurat printre 21.000 de studenți americani, tineri și adulți, a arătat că 76% dintre tineri nu au avut nici o experiență sexuală, iar 81% practicau o formă de religie organizată; 60% intenționau să rămână virgini până la căsătorie, iar 50% declarau că nu ar accepta să trăiască împreună cu altcineva înainte de nuntă.

Și iată-ne ajunși la o nouă concluzie: tinerii vulnerabili la a avea experiențe sexuale premaritale sunt cei care nu și-au stabilit ținte clare în viață, cei care nu sunt consecvenți în atingerea acestor ținte sau care nu au convingeri religioase ferme. Mai mult de jumătate dintre acești studenți au declarat că un rol important în păstrarea unui standard moral corect l-a jucat viața spirituală personală.

Un alt grup de tineri care vor experimenta sexul premarital este format din copiii care nu au învățat să-și amâne o bucurie, care nu știu să aștepte momentul potrivit (din punct de vedere economic, moral sau al sănătății). Părinții care nu-și lasă copiii să tânjească după un obiect sau o experiență mult dorită le fac acestora un deserviciu. Din dorința ca odraslele lor să beneficieze de “ceea ce ei nu au avut”, ei își privează copiii de bucuria așteptării, de ocazia practicării stăpânirii de sine, a învățării că, uneori, este mai bine să te abții decât să obții imediat. “Așteaptă” – un cuvânt din opt litere ce trebuie învățat din copilărie.

Deseori tinerii întrebă: “Dacă iubesc *cu adevărat*, este OK să fac sex, nu-i așa?” Și iată-ne ajunși în punctul în care este necesar să descoperim ce este dragostea. Dar mai întâi vom arăta ce *nu* este dragostea. Dragostea nu ar trebui confundată cu o inimă care bubuie gata să-ți spargă

pieptul. De curând, un polițist m-a oprit pe autostradă pentru a-mi semnala o încălcare a legii circulației. Atunci când luminile roșii intermitente și sirena m-au atenționat să trag pe dreapta, credeți-mă, inima mea o luase la galop; dar acesta nu era nicidecum un semn că mă îndrăgostisem de polițist (cu toate că îi sunt recunoscătoare că nu m-a amendat).

Dragostea nu este nici sentimentul acela de a te simți “bine, bine de tot”. Dacă cineva ar veni la mine și mi-ar oferi un cec de un milion de dolari, cu siguranță că m-aș simți extraordinar – dar, nu vă înșelați! Nu m-am îndrăgostit de acest filantrop generos (și ireal).

Dragostea nu înseamnă că pur și simplu “nu poți trăi” fără acea persoană. Există multe persoane de care nu ne putem dispensa: mama – care gătește, spală și face curat; tata – care plătește facturile; unii profesori – care te ajută să absolvi o școală. Nu confundați dragostea nici cu dorința naturală de a oferi iubire și tandrețe. Uneori dorințele sexuale pot fi interpretate ca fiind dragoste; când, de fapt, ele sunt niște trăiri normale, care arată că o persoană tânără doar a ajuns la o vârstă când ea, sau el, încep să se simtă responsabili pentru aceste trăiri dar nu sunt încă gata să le demonstreze.

Atunci, cum știi că te-ai îndrăgostit? Părerea mea este că un îndrăgostit nu va fi centrat pe “eu”, ci va căuta să se dăruiască pe sine. În loc să gândească: “Eu ce câștig?” (“Tipul acesta e trăsnet!” “Când sunt cu ea, toți băieții mă invidiază.”), adevărata dragoste se întreabă cum ar putea contribui la fericirea celuilalt. Un cuplu veritabil de îndrăgostiți nu caută să fie permanent singuri; ei au momente când vor dori compania altora – prieteni sau părinți. Îndrăgostiții sunt fericiți atunci când au ocazia să petreacă timp împreună, să-și împărtășească ideile și valorile. O persoană îndrăgostită dorește să afle cât mai multe despre iubitul ei, conversația fiind o plăcere, o comoară. Va dori să descopere istoria neștiută a celuilalt, copilăria, viața de familie, de școală, idealurile pe care le-a avut. Aceasta nu e deloc o incursiune plictisitoare, ci una plină de surprize; surprize care te încântă sau te întristează, dar întotdeauna te apropie de iubitul tău și-l îndrăgești tot mai mult.

Atunci când ești îndrăgostit, ești plin de energie, de creativitate. Iubirea te face capabil să înveți mai bine, să muncești mai bine, să excelezi în tot ceea ce faci. Un alt indiciu al adevăratei iubiri este faptul că aceasta e caracterizată de respect reciproc și de o mare plăcere de a fi în compania

iubitului tău. În plus, acorzi libertate gusturilor celuiilalt, manifestării personalității sale, îi accepți obiceiurile și-i respecti obiectivele din viață. Nu vei ține în nici un caz o listă secretă cu ceea ce dorești să schimbi la iubitul tău, astfel încât acesta să devină o copie fidelă a “iubitului perfect” din imaginația ta. Dragostea adevărată nu încearcă să exaspereze, să forțeze, să manipuleze în vreun fel persoana iubită. Dragostea caută întotdeauna binele suprem al celuiilalt.

Aceste principii sunt dificil de înțeles pentru un adolescent. Iată un motiv rezonabil pentru care adulții responsabili ar trebui să avertizeze tinerii despre pericolul sexului la o vârstă la care adolescenții sunt dornici, dar incapabili să trăiască o dragoste matură.

Totuși adolescenții vor să știe în mod *clar* de ce e greșit să aibă o viață sexuală activă. Pe vremea mea, răspunsul obișnuit era: “Ca să nu rămâi însărcinată”. “Ca să nu contactezi vreo boală cu transmitere sexuală.” Sau: ”Pentru că așa spune Biblia”. Nici unul dintre aceste răspunsuri nu a fost suficient de convingător atunci. Nici astăzi ele nu au mai multă putere de convingere.

Cred că primele două motive sunt bune, dar nu sunt și cele mai relevante. Numai un naiv poate desconsidera durerea și tulburarea pe care o sarcină nedorită sau o boală le poate aduce. Însă trebuie să recunoaștem că adolescenții de astăzi sunt destul de sofisticati și știu cum ar putea să evite o sarcină nedorită sau să trateze o boală venerică; există clinici de consiliere, medici și medicamente care vin în ajutorul lor. Astfel încât aceste argumente și-au pierdut mult din forța lor de convingere. Pe vremuri ele constituiau un motiv suficient pentru abținerea sexuală, dar astăzi trebuie să ne reconsiderăm motivațiile.

Cred, de asemenea, și în al treilea argument: “Pentru că așa spune Biblia”, dar sunt convinsă că el nu este prezentat tinerilor așa cum Și-ar dori Dumnezeu. Autorul Bibliei ne invită: “Veniți dar, să ne judecăm” (Isaia 1:18).

Doresc să prezint câteva dintre motivele pentru care eu nu cred că adolescenții ar trebui să facă sex și felul în care acest lucru contravine planului lui Dumnezeu pentru o viață sexuală fericită, sănătoasă și care “să țină cât zilele tale”. Prima experiență sexuală din viața unei fete este extrem de importantă; dacă aceasta se transformă într-o deziluzie, în dezamăgire, viitoarele sale nopți de dragoste vor sta sub această umbră.

De obicei, acest eveniment se consumă pe ascuns, cu teamă și în grabă – nu se găsește nici timpul, nici locul potrivit pentru a învăța tandrețea, grija, răsfățul pentru partenerul tău. Astfel încât nici pe departe nu se atinge idealul unei relații de dragoste, care implică dăruire, înțelegere, acceptare. Îmi vine în minte anticul obicei evreiesc, acela de a-ți duce mireasa în cortul mamei pentru consumarea primei nopți de dragoste. El nu era nicidecum un eveniment secret, grăbit, ci o sărbătoare a bucuriei și a demnității. Ce debut promițător în viața sexuală!

Motivele care stau la baza angajării într-un act sexual sunt diferite pentru cei doi adolescenți. Un băiat poate s-o facă pentru că dorește să-și consolideze imaginea de mascul și să crească în ochi lui. Uneori, prietenii îi sugerează că nu este un adevărat bărbat dacă nu face sex și fiecare nouă cucerire va fi înregistrată pe lista “trofeelor”, a victimelor ce-i demonstrează bărbăția. O fată însă o poate face din teama de a nu fi respinsă atât de băieți, cât și de fete. Având motivații atât de diferite, partida de sex nu le va aduce nici împlinire, nici fericire, deoarece a face dragoste este cea mai intimă, cea mai apropiată legătură care poate exista între un bărbat și o femeie, iar ei sunt departe de “a fi una”.

Din experiența mea de consiliere, am învățat că tinerii își dau puțin seama unde poate să-i ducă o “nevinovată atingere”; tensiunea sexuală crește progresiv, iar mângâierile și dialogurile tandre îi pregătesc din punct de vedere fizic și emoțional pentru o alunecare rapidă în vârtejul amorului. Adolescenții nu sunt încă pregătiți să înțeleagă acest fenomen exploziv, această reacție în lanț; prin urmare, ei trec prin toate fazele amorului fizic fără să realizeze frumusețea și unicitatea fiecărei etape. Bucuria de a te ține de mână cu persoana iubită, ei o percep ca pe o fază premergătoare unei apropieri fizice mai intense; pur și simplu nu-i interesează plăcerea și sentimentul minunat de a fi împreună și a te ține de mână. Există multe întâlniri în care cei doi îndrăgostiți nu trec mai departe de această atingere. Priviți cuplurile în vârstă și observați ce încântați sunt de o plimbare în care se țin de mână. Adolescenții gândesc că ținutul de mână este numai o piatră kilometrică ce marchează intrarea într-o nouă etapă a apropierii fizice, una mult mai intimă; ei sunt jefuiți astfel de o experiență frumoasă.

Astăzi predicăm eliminarea “standardului dublu” pentru bărbați și femei; o discuție pe tema “pierderii respectabilității” ar putea părea

deplasată. Dar să vă spun un secret: mai mult *citesc și aud* discursuri pe această temă, decât o observ în realitate!

Nu trebuie să subestimăm puterea unor norme culturale, sociale și spirituale, chiar dacă trăim într-o perioadă de liberalizare a valorilor. Să recunoaștem, că băiatul încă își mai pierde respectul pentru fata cu care face sex! Tinerele femei cu care am discutat mi-au consolidat această idee. Iubiții lor le-au implorat să accepte o relație sexuală cu ei și le-au promis solemn că acest lucru nu-i va face nicidecum să le disprețuiască. Mai târziu, confrunțați cu perspectiva de a deveni tătici, ei au întrebat: “Ia spune, păpușo, cu câți alții ai mai făcut-o?” Sau: ”Dacă ai acceptat să faci sex cu mine, ce te-ar fi putut reține s-o faci și cu alții?”

Literatura existentă despre sexul premarital susține acest lucru. În publicația *Aspecte medicale ale sexualității umane*, din mai 1979, patru sute de psihiatri și-au spus părerea despre adolescenți și sexul premarital. Au rezultat câteva concluzii interesante. Una dintre ele era faptul că băieții împart fetele în “bune” și “rele” după cum acestea acceptă sau nu să întrețină relații sexuale.

“Majoritatea psihiatrilor sunt de părere că standardul dublu este încă în vigoare; băieții clasifică fetele în “bune” și “rele” pe criteriul virginității. Este adevărat că numărul celor care gândesc așa a scăzut, dar acest standard dublu este valabil atât pentru pătura socială mijlocie, cât și pentru pătura de jos și pentru clasa muncitoare.

Disprețuiesc un sistem care acceptă ca băieții să-și împlinescă nevoile lor sexuale, cu scuza “băieții sunt băieți”, în timp ce o fată, care face exact același lucru este etichetată drept “stricată”. Partea simpatcă este că acești băieți ocupați cu deflorarea fetelor caută domnișoare virgine pentru căsătorie, într-o societate în care procentele de băieți și fete sunt aproximativ egale. Lucrul important este ca fetele să fie conștiente de această filozofie. Eu cred că și ele ar trebui să ridice pretenții la virginitatea viitorului soț. Standardul dublu poate fi eliminat numai în două moduri: (1) băieții și fetele să fie de acord cu experiențele premaritale ale partenerului lor, (2) ambii să pretindă abstenență totală până la căsătorie. Cred că ultima variantă este cea mai bună.

Alte idei interesante, descoperite de acest studiu, sunt următoarele: majoritatea psihiatrilor cred că sexul are un efect negativ asupra

personalității adolescenților. Ei sunt de părere că adolescenții nu sunt capabili să ia decizii mature cu privire la un angajament de durată, serios, necesar într-o relație sexuală.

De curând, am citit ceva interesant în *Jurnalul american de ortopsihiatrie* din 9 aprilie 1977. Se scria: “Relațiile sexuale prea timpurii, imature, pot afecta dezvoltarea unor sentimente de dragoste. De cele mai multe ori, viața sexuală începută la o vârstă timpurie își are rădăcinile (1) într-o perturbare emoțională, (2) în nevoia de a compensa sentimentele de singurătate, de disperare din cauza unei relații defectuoase cu părinții sau de inferioritate, (3) în dorința de a obține faimă pe seama virilității sau feminității sale”.

Experiența mea din clinică m-a condus la aceleași concluzii, așa încât am decis să aprofundez subiectul. Următoarea întrebare m-a preocupat în mod deosebit: “Este posibil ca debutul timpuriu, în viața sexuală, să afecteze capacitatea de a avea mai târziu o sexualitate împlinită, armonioasă?” Am discutat cu mai multe femei până în patruzeci de ani, femei care își începuseră viața sexuală în primii ani ai adolescenței. Ele erau îngrijorate de faptul că nu găseau prea mare plăcere în viața sexuală, deși unele erau căsătorite de ani de zile cu parteneri serioși și iubitori. M-am gândit foarte mult la asta și am încercat să găsesc un argument în literatura de specialitate, în afară de motivațiile fizice, pentru a descuraja apariția sarcinilor la fetele adolescente. Am menționat deja sentimentul de teamă aferent sarcinilor nedorite și a contactării bolilor venerice. (Ar mai fi de adăugat ceva despre riscul apariției cancerului cervical atunci când faci sex, la o vârstă tânără și în condiții improprii.) Există oare vârste la care angajarea într-un act sexual poate avea efecte negative asupra vieții sexuale viitoare a femeii?

Erik Erikson, cunoscut pentru teoria sa despre cele opt stadii de dezvoltare ale omului, sugerează că în fiecare etapă, omul trebuie să atingă, cel puțin parțial, anumite obiective specifice stadiului de dezvoltare în care se găsește, mai înainte de a trece la următorul stadiu (vezi *Copilăria și societatea*, pag. 261-263). El descrie adolescența ca pe o vârstă la care omul își definește identitatea, își dezvoltă un puternic sentiment de sine. Următorul stadiu, cel de adult tânăr, este destinat descoperirii intimității. Acum, el poate învăța ce înseamnă un angajament într-o relație serioasă,

ce înseamnă să oferi și să primești. Erikson e de părere că, fără a avea un sentiment – cel puțin rudimentar – al identității personale, nici nu se poate pune problema de a da sau a primi.

Dezvoltând această idee, doctorul William Patrick scrie: “Astăzi, acest proces cunoaște o inversare; mulți tineri se aventurează într-o viață sexuală fără a-și defini mai întâi propria personalitate. În cazul în care viața intimă debutează înaintea definirii unei identități proprii, ea va fi o intimitate înșelătoare, “de carton”: va face dragoste, dar nu va cunoaște dragostea adevărată! Deoarece nu există o înțelegere clară a eu-lui, a propriei persoane, adolescentul care inversează aceste etape de maturizare, va fi incapabil să lege relații solide, de durată”. (*Aspecte medicale ale sexualității umane*, 19 10 1976, pag. 39, 40). El afirmă că studii recente, efectuate la Centrul de Sănătate al Universității Yale indică faptul că adolescenții care încep de timpuriu să aibă o viață sexuală activă vor întâmpina, mai târziu, mari dificultăți în stabilirea unei relații intime armonioase, relație în care sunt necesare calități precum altruismul și încrederea. Aceasta este una dintre problemele cu care se confruntă unii dintre pacienții mei cu diagnostic de disfuncționalitate sexuală. O relație sexuală “fără obligații” nu va genera încredere reciprocă, cunoaștere intimă, înțelegere profundă și altruism! Așa ceva nu poate fi nici măcar întrezărit de doi adolescenți care se luptă cu întrebările: “Cine sunt eu? Ce-mi doresc de la viață?” O pereche de adolescenți care-și excită reciproc organele genitale este tot atât de departe de idealul lui Dumnezeu cu privire la “cei doi vor fi una”, pe cât este de departe o mângălitură făcută de un copil de doi ani față de un tablou de Renoir.

În epoca noastră, efectele negative se observă mai ales la femei. Cred că aceasta se întâmplă, deoarece femeile sunt mult mai afectate decât bărbații din punct de vedere emoțional, de sexul practicat la vârsta adolescenței. Ideea este frumos surprinsă de zicala: “Băieții oferă dragoste pentru sex, fetele oferă sex pentru dragoste”.

Personal, am încredere în băieții tineri și cred că ei merită respectul nostru. Experiența mi-a arătat că majoritatea dintre ei cred sincer că sexul sporadic “nu-i chiar atât de greșit”; asta îi învață societatea și prietenii. Ei nu au intenția și nu bănuiesc că ar putea face rău cuiva prin satisfacerea promptă a nevoilor lor sexuale.

Am ferma convingere că adolescenții ar fi mult mai prevăzători dacă ar ști adevărul: de cele mai multe ori, o fată care-și începe de timpuriu viața sexuală va fi incapabilă să se bucure de sexualitatea sa la anii maturității. Anii trec, băiatul a uitat de mult partida de sex din liceu, dar fata rămâne cu cicatrice care nu se șterg ușor. Nici un bărbat responsabil nu și-ar dori să fie cauza unor asemenea traume, iar adolescenții pot înțelege destul de ușor această idee.

Aș dori să prezint câteva sugestii despre cum să faci față presiunii de a face sex. Într-o societate în care suntem inundați de materiale cu tentă sexuală, este necesar să fii pregătit, să ai un plan despre cum să răspunzi în situații critice. O scurtă observație: din ce în ce mai mulți tineri raportează faptul că prietenele lor îi împing să se angajeze într-o relație sexuală. Spun aceasta, deoarece nu vreau să las impresia că întotdeauna băieții sunt cei care au inițiativa – acest lucru nu este adevărat!

Pentru început, cred că fiecare adolescent ar trebui să-și formeze o părere proprie, solidă față de subiectul insistențelor partenerului lor de a face sex. Cu mult timp înainte ca aceasta să se întâmple, tânărul trebuie să decidă calm, rațional, ce poziție dorește să adopte referitor la sărutări, mângâieri pe gât, îmbrățișări și sex. Nimeni nu poate furniza o listă de “da” și “nu” uri potrivită în orice circumstanță. Câteodată, o atingere ușoară sau o banală ținere de mână poate fi mai încărcată de erotism decât multe mângâieri. O îmbrățișare “de urs” poate fi mai inofensivă decât atingerea mâinii. A te întreba dacă este corect să săruți este același lucru cu a te întreba dacă este corect să mănânci. Ce înțelegeți prin “sărut”? O atingere a frunții sau a obrazului? Un țocăit superficial? O unire prelungă a buzelor? Mai mult, se pune întrebarea ce indică acțiunea – sărutul, mângâierea, îmbrățișarea? Ce senzații trăiți din punct de vedere emoțional și fizic?

Singurul lucru demn de menționat este faptul că atunci când aceste manifestări de tandrețe te determină să nu mai ții cont de normele pe care ți le-ai stabilit anterior, cu privire la ceea ce tu ai decis că ar trebui să fie un comportament creștin, atunci ceva este greșit. Pentru a putea rămâne credincios deciziilor luate în mod conștient, matur, este indicat să evitați situațiile încărcate de stimuli sexuali: reviste, cărți, filme erotice; chiar plictiseala, “staționarea” pe o lungă durată poate fi periculoasă. Plănuieți

activități creative, luați parte la întâlnirile de grup, angajați-vă în proiecte interesante, captivante, și veți evita multe capcane. Uneori faci sex pentru că nu ai altceva mai interesant de făcut!

Tinerii trebuie să învețe cum să-și arate afecțiunea altfel decât pe plan fizic. Iată câteva exemple: puteți găti sau inventa ceva deosebit pentru persoana iubită, puteți împrumuta cărți valoroase pentru a le citi împreună, puteți colecționa articole din reviste pe teme de interes comun sau puteți ține un album cu tăieturi din ziare, etc.

În afară de implicarea în activități interesante, sfătuiesc tinerii să-și planuiască din timp răspunsuri adecvate pentru o eventuală invitație de a face sex. Puteți să le scrieți pentru a le întipări mai bine în minte – unii adolescenți mi-au spus că acest lucru i-a ajutat enorm. Iată câteva fraze pe care ei le-au folosit cu succes:

“Să știi că te plac cu adevărat și n-aș vrea să ruinezi această impresie.”

“Felul în care înțeleg viața intimă acum m-ar face să regret dacă aș acționa împotriva convingerilor mele.”

“Mă străduiesc din răspuțeri să fiu atent cu latura fizică a relației noastre și cred că tu mă vei ajuta în acest sens.”

“Ești o enigmă pentru mine. Mi-aș dori mai degrabă să te cunosc decât să fac sex cu tine acum.”

“Nu este stilul meu și-mi doresc foarte mult să mă comport așa cum trebuie, dar am nevoie de ajutorul tău!”

“Nu mă simt încă pregătită pentru un asemenea pas. Am alte planuri în viață și sunt convinsă că și tu ai niște ținte de atins.”

“Mă cunosc suficient de bine ca să știu că m-aș disprețui dacă aș face asta. Și te cunosc suficient de bine ca să știu că nu-ți dorești să-mi faci așa ceva.”

“Nu sunt de părere că acesta este cel mai potrivit mod de a-ți arăta dragostea. Cred că atunci când iubești cu adevărat faci totul pentru a încuraja persoana iubită să-și atingă potențialul maxim; o ajuți să se respecte și să fie cât mai aproape de idealul pe care și l-a stabilit.”

“Dacă mă iubești cu adevărat, te rog, nu mă împinge să fac ceva ce nu-mi doresc și nu sunt pregătită să fac.”

“Mi-aș dori să nu faci asta; insistențele tale mă fac să mă simt prost și sper că nu-ți dorești așa ceva.”

“În privința acestui subiect am hotărât cu mult timp în urmă care va fi comportamentul meu. Te rog să mă ajuți să fiu credincios idealului pe care mi l-am stabilit.”

Discutând cu tinerii pe marginea acestui subiect, am observat că există o întrebare care-i tulbură profund: “Eu deja am făcut sex cu iubitul/iubita mea și nu am deloc conștiința liniștită; dar ce mai pot să fac acum?” “Da, am o viață sexuală activă – sunt oare, iremediabil pierdut?”

Acestea sunt niște vești proaste, însă există și o veste bună. Lăudat fie Dumnezeu, pentru că în Numele Domnului Isus Cristos puteți deveni o persoană nouă, cu dorințe și cu idealuri noi, dar mai ales cu șansa unui nou început! Același Dumnezeu care ne iartă pentru că nu am răspuns corect dragostei Sale, ne oferă mantia propriei Sale neprihăniri, acoperind păcatul făptuit.

Am citit cu un deosebit interes articolul scris de Arlene și Joel Moskowitz, *Aspecte medicale ale sexualității umane*, decembrie 1975. Ei au folosit termenul “a doua virginitate” definit ca acea hotărâre a unui tânăr deziluzionat de experiența sa sexuală, prin care el decide să rămână cast până la căsătorie. În calitate de creștini, sunt de părere că putem extinde acest concept. Îmi place expresia “virginitate restaurată” datorită spiritualității. Dacă interpretarea mea este corectă, atunci Dumnezeu chiar asta oferă în următoarele făgăduințe:

*Le voi ierta nelegiuirea și nu-mi voi mai aminti de păcatul lor (sexual) (Ieremia 31:34).*

*El va avea iarăși milă de noi și... vei arunca în fundul mării toate păcatele lor (Mica 7:19).*

*Pe cât este de departe răsăritul de apus, atât de mult depărtează El fărâdelegile noastre de la noi (Psalmi 103:12).*

Iertarea pe care ne-o oferă Dumnezeu este instantanee și desăvârșită. Tot ce-i mai rămâne de făcut păcătosului este să accepte această iertare și să se ierte pe sine însuși. Omul tinde să ierarhizeze păcatele și să plaseze păcatul sexual în topul listei. Cu toate acestea, inspirația ne spune că cele mai perverse, cele mai dificile păcate sunt egoismul și setea de plăcere. Iar egoist poate fi și cineva care este sfânt din punct de vedere sexual!

Acela care ne oferă cu bunățate darul “virginității restaurate” este Domnul Isus, Cel care Și-a trăit adolescența pe acest pământ. Spre

## *A patra uimire*

deosebire de Adam, care ar fi putut să nu înțeleagă această problemă, Domnul Isus poate! Iar adolescenții au nevoie să știe că El este întotdeauna gata să-i ajute, nu să-i execute pentru greșelile lor.

Am descoperit un poem printre dosarele mele. Autoarea este cunoscută, dar nu și sursa, astfel încât mi-a fost imposibil să-i cer permisiunea de a-l publica. Sper că se va bucura să-și împărtășească experiența cu cititorii adolescenți ai acestei cărți.

### Rugăciunea unui adolescent

*Fii alături de mine, Isuse!  
Mă întreb – cum Te-ai simțit atunci când erai tânăr?  
Există vreo gașcă în Nazaret  
Iar Tu stăteai pe margine, privind-o?  
Știi ce înseamnă să te plimbi singur,  
Atunci când totul înflorește, primăvara?  
Ai gustat, oare, izolarea  
La care te condamnă unicitatea,  
Hotărârea de a nu fi copia nimănui?  
Ai alergat vreodată pe dealuri în jos,  
Chiuind de bucurie, pentru că... trăiești?  
Ai privit uneori lumea aceasta – strălucitoare, frumoasă,  
Cu sentimentul că numai pe Tine Te așteaptă?  
Cunoșteai oare, la ce ispite vei fi supus?  
Ce bătălii aveai de dus?  
Fii alături de mine, Isuse!  
Astăzi, lumea mă așteaptă... am de făcut multe alegeri,  
De luat multe decizii, așa încât, Te rog,  
Fii alături de mine, Isuse!  
Viața este nouă, palpitanță și emoționantă,  
Simt atingerea viitorului.  
O, Doamne, Te rog, ajută-mă să-mi păstrez  
Puritatea sufletului!*

Patricia Halbe

## *Adulții necăsătoriți și sexul*

În timp ce există proteste puternice împotriva adolescenților care se aventurează să aibă o viață sexuală activă, abia dacă descoperim niște murmure slabe împotriva a doi adulți responsabili, care aleg să trăiască împreună înainte de căsătorie. Din ce în ce mai multe autorități religioase nu mai protestează împotriva sexului practicat în cadrul unei “relații serioase”. Vechile condamnări religioase sunt din ce în ce mai anemice. Societatea de astăzi acceptă următoarele:

- (a) să fii necăsătorit și să faci sex când și cu cine dorești;
- (b) să fii necăsătorit și să faci sex cu un singur partener sau
- (c) să trăiești o viață de “cuplu”, dar să faci sex combinat cu alte cupluri.

Din ce în ce mai multe persoane aderă la una dintre cele trei opțiuni prezentate mai sus. Cu privire la cuplurile care trăiesc în comun, recensământul din anul 1979 indica existența a 1,1 milioane de cupluri “ilicite” (termen folosit de Biroul de Recensământ). Cei mai mulți erau tineri sub 25 de ani.

Există câțiva factori care favorizează creșterea numărului de adulți necăsătoriți ce caută companie sexuală. Destul de des auzim: “Dar este ceva corect, ceva necesar și îmi place atât de mult!”

Trăim într-o societate hedonistică, astfel încât nu ar trebui să ne surprindă că sentimentul este adoptat ca normă de conduită. Expresii tip: “E problema mea”, “Voi face exact așa cum cred eu că e mai bine”, “Trebuie să fiu eu însumi”, inundă conversațiile în această societate orientată pe “eu”. Am încetat să ne mai gândim la noi înșine ca la o comunitate de “păzitori ai fratelui/surorii mele”. Etica creștină în care omul își asumă responsabilitatea pentru semenii săi pare demult depășită. Un grup de quakeri britanici scriau: “Într-un cuplu care are o viață sexuală activă, fiecare partener trebuie să ofere fidelitate și acea deschidere a inimii și a minții atât de necesară pentru sudarea intimității. Aceasta înseamnă să te preocupe tot ce i se întâmplă ființei iubite, să te străduiești să-i împlinești nevoile și să încerci să-i ușurezi poverile. Este necesar să adopți o atitudine responsabilă și să înveți mereu care sunt responsabilitățile tale.” Iată o frumoasă descriere a relației maritale, fiindcă responsabilitatea și căsnicia merg mână în mână.

Definiția mea preferată cu privire la căsătorie este: fidelitate, dăruire totală, angajament 100%; a gusta din intimitatea sexuală specifică unei relații conjugale fără a trece mai întâi pe la altar, fără a rosti jurămintele de căsătorie generează nesiguranță. Această nesiguranță asociată cu o experiență atât de marcantă, precum este actul sexual, jefuiește partenerii de una dintre cele mai importante semnificații ale unirii sexuale: aceea de a fi un simbol al purtării de grijă, pline de tandrețe și de dragoste pe care Domnul Isus o are pentru biserica Sa; o iubire puternică, o iubire eternă.

Un element caracteristic ființei umane este și nevoia de intimitate, de apartenență, de a ști că-i pasă cuiva de tine. Societatea noastră, formată aproape în întregime din familii de două persoane și din adulți celibatari, este o societate de oameni singuri, dornici de o atingere tandră, de un alint. Din acest motiv, tindem să confundăm intimitatea totală cu intimitatea fizică. Intimitatea totală apare atunci când două persoane se apropie atât de mult una de alta, încât își împărtășesc gândurile, sentimentele, ideile și valorile. Acest tip de intimitate nu se obține prin simplul fapt că ai făcut sex cu cineva! Din nefericire, mulți oameni folosesc intimitatea fizică, sexul, ca pe un substitut pentru intimitatea totală, și aceasta numai din dorința de a fi cu cineva. Unii dintre cei mai singuri și mai neîmpliniți oameni din lume își oferă aparatul genital în speranța că vor avea parte de puțină tandrețe, intimitate și părtășie.

Pentru alții, sexul reprezintă o cale de a obține admirația celorlalți; ei se cred mai seducători și își îmbunătățesc imaginea de sine. Da, sexul le poate aduce o siguranță *temporară* celor care au o proastă imagine de sine; însă această fericire nu e durabilă. Ei trebuie să treacă din floare în floare pentru a-și alimenta senzația de bine, de fericire.

O altă categorie de oameni a ajuns să privească sexul ca pe o activitate recreativă – “jocuri și distracție”. Noțiunea de “joc” implică și ideea de competiție. Manualul de sex devine important, iar actul sexual nu este nimic mai mult decât o combinație ingenioasă de tehnici erotice; “învingătorul” este acela care posedă cea mai bună îndemânare/dexteritate fizică. Richard Hetlinger, consilier și membru la Kenyon College, afirmă: “Pe ce bază crede cineva că poate să-și schimbe mentalitatea ușor, fără probleme – de la sexul ca joacă, la sexul ca o experiență a dragostei conjugale? Credeți oare că obișnuința, răspunsul învățat al organismului

nostru – din punct de vedere fizic și emoțional – va putea să se adapteze ușor la dorințele și așteptările fizice și emoționale ale partenerului de căsătorie?”

Sexul mai poate fi folosit și ca o armă prin care se exprimă ostilitatea, disprețul sau furia. Dar nu vom discuta despre aceasta.

Ceea ce vom dezbate în continuare este sexul ca mijloc de a seduce, de a determina pe cineva să se îndrăgostească de tine. Există destul de multe persoane care folosesc sexul în speranța că “vor descoperi marea dragoste”. Dar actul sexual rareori aprinde flacăra iubirii adevărate. Dacă spuneți că mă înșel, gândiți-vă câte “iubiri nemuritoare” ar trebui să trăiască o prostituată!

Este adevărat că sexul premarital poate conduce la încheierea unei căsnicii, în cazul în care intervine o sarcină, dar acest lucru nu este idealul! S-au făcut studii pe acest subiect, iar un cercetător sânguinos poate găsi concluziile cele mai diverse: “Sexul premarital conduce la dificultăți de adaptare în căsnicie”, “favorizează adaptarea”, “sexul premarital alungă dragostea”, “o întărește”. Cert este că tot mai mulți sunt de părere că femeile care au făcut sex înainte de căsătorie sunt de două ori mai vulnerabile la a comite un adulter. Studii efectuate în anii 1950, de importanți oameni de știință în domeniul comportamentului uman, au descoperit faptul că persoanele care nu au avut o experiență sexuală premaritală sunt capabile să realizeze căsnicii solide, se înțeleg mai bine și prezintă o rată a divorțului mai mică. Această idee a fost validată în deceniile următoare de studii.

Mi-am făcut o obișnuință în a pune anumite întrebări cuplurilor care vin și solicită consiliere și care declară că au practicat sexul premarital. Întrebările sunt: “Credeti că această decizie va consolidat căsnicia? Dacă ați avea posibilitatea să dați timpul înapoi, ați proceda la fel?”

Unii au răspuns destul de neutru, dar, în majoritatea cazurilor, unul sau ambii parteneri au declarat că bine ar fi fost dacă ar fi așteptat momentul căsătoriei. Iată motivațiile prezentate:

“Îmi este greu să mai am încredere în partenerul meu – stau și mă întreb dacă nu mai are pe altcineva”.

“Din momentul în care am început să facem sex, am încetat să mai vorbim. Nu am dezbătut punctele de vedere diferite pe care le aveam fiecare, iar acestea au degenerat în adevărate conflicte.”

“Nici nu m-aș fi căsătorit dacă nu aș fi cedat sexual. Eram pe punctul de a-mi părăsi logodnicul, deoarece ne certam foarte des și nu eram deloc compatibili. Dar o dată ce i-am cedat sexual, m-am gândit că este prea târziu să mai dau înapoi și am fost obligați să ne căsătorim.”

“Am sentimentul că am fost manipulată când mă gândesc la motivele pe care le-a invocat prietenul meu pentru a mă convinge să mă culc cu el înainte de căsătorie.”

“Sexul premarital nu poate fi în nici un caz o pregătire pentru sexul marital. Premisele nu sunt aceleași.”

“Cred că problemele mele sexuale au apărut de la prima experiență, care a fost încărcată de emoții negative, de sentimentul de vinovăție și de multă ignoranță; toate acestea au reprezentat un start greșit.”

Am discutat cu femei necăsătorite, care sunt implicate în legături sexuale fie sporadic, fie la modul serios și am descoperit că viața lor nu e nici ușoară, nici liniștită. Deoarece majoritatea nu aveau convingeri religioase ferme, am tras concluzia că sentimentul de vină nu este responsabil 100% pentru tensiunile și problemele lor. Unele m-au asigurat că din punct de vedere *fizic* se simt excelent; totuși ele nu transmiteau acea senzație de plăcere neumbrită de nimic, de împlinire, de extaz – și aceasta în ciuda faptului că erau femei emancipate, independente de valorile morale și sociale în care au fost educate. Pasiv sau activ, ele se încurcă din când și când în legături sexuale premaritale, dar nu ajung să guste niciodată extazul la care orice femeie visează, iar aceasta li se întâmplă cu orice partener, oricât de sensibil și de atent ar fi.

Sunt de părere că această lipsă de satisfacție indică faptul că sexul este mai mult decât o refulare fizică; el are nevoie să fie îmbogățit de componente ale vieții emoționale, sociale și spirituale. Îmi vin în minte cuvintele doctorului Mary Calderon, director de Educație și Informare Sexuală al Consiliului SUA: “Ori de câte ori vă angajați într-o partidă de sex cu altcineva decât soțul/soția dumneavoastră reduceți din valoarea și semnificația acestui act, care reprezintă o legătură exclusivă dintre două persoane. De câte ori și cât de întâmplător sunteți dispuși să investiți o bucată din dumneavoastră și să primiți investiții de la partenerul de sex fără a avea garanția că este pentru totdeauna?”

Mă preocupă în mod deosebit acel grup de persoane care devin activi sexual datorită presiunii de grup a colegilor. Problema este serioasă, deoarece cei care sunt virgini experimentează adevărate sentimente de vină și de rușine pe motiv că sunt o minoritate față de marele grup al celor activi sexual. De multe ori ajung să se considere anormali, se inhibă sau devin nevrotici, deoarece se văd altfel decât normalul, reprezentat de colegii lor. Nu puține sunt cazurile în care tinere virgine au recurs la operații pentru deschiderea himenului; ele se temeau să nu fie etichetate drept “ciudate”, “anormale”, dacă s-ar fi descoperit că sunt virgine. Este inadmisibil să ți se impună asemenea valori, să trăiești o astfel de tiranie psihică. Este pur și simplu o bătaie de joc a “libertății sexuale” pe care adulții celibatari, activi sexual, își imaginează că o gustă atunci când ignoră acele norme sociale “depășite”. Și mai au tupeul să își impună sistemul lor de valori asupra celorlalți, să subjuge conștiințele celor ce doresc să fie curați, aruncând asupra lor dispreț și împingându-i să ia decizii pe care le detestă. Am o caricatură de Mary Guaerka, ce exprimă destul de plastic această idee. Ea reprezintă două femei care merg pe stradă și comentează: “Dacă este greșit ca eu să îmi impun standardele morale înalte asupra celorlalți, de ce ar fi ceva normal ca ceilalți să-și impună standardele lor imorale asupra mea?!”

Dacă aș avea ocazia să vorbesc tinerilor virgini din întreaga lume, nu i-aș ruga decât să înceteze să mai formeze o majoritate tăcută. Ei trebuie să laude virginitatea ca pe singurul mod de a nu mai fi expus la traume fizice și emoționale, la sentimente de vină și de pierdere a respectului de sine. NU toți tinerii fac sex. Spuneți acest lucru! Dați-le ocazia colegilor s-o afle chiar de la dumneavoastră.

Deseori aud cupluri care invocă necesitatea de a descoperi dacă sunt sau nu compatibili din punct de vedere sexual, înainte de căsătorie. Adevărul e că rareori se întâmplă să existe o incompatibilitate fizică; numai un mic procent al disfuncționalităților sexuale are de-a face cu dimensiunea organelor sau cu dificultăți de penetrare a penisului în vagin. Dumnezeu a avut grijă să elimine aceste probleme prin conceperea unor organe genitale elastice, cu lubrifiere naturală, astfel încât acomodarea să se facă ușor.

Alte cupluri susțin că sexul premarital îi ajută în vederea căsătoriei, prin faptul că le oferă posibilitatea de a-și calma tensiunile sexuale. Ei

bine, e încurajator faptul că nimeni nu s-a îmbolnăvit sau n-a murit vreodată din cauza acumulării de tensiune sexuală nesatisfăcută. Doctor Elaine Pierson a ales un titlu extrem de sugestiv pentru cartea sa *A face sex nu este o urgență*. Ca o mărturie în favoarea acestei idei există multe cupluri căsătorite care trăiesc o viață fericită, plină de rod și care n-au făcut sex înainte de căsătorie. Din contră, atunci când unul dintre parteneri îl presează pe celălalt să facă sex înainte de nuntă, apar resentimente ce pot degenera în conflicte serioase după căsătorie. În general, “victima” este aceea cu personalitatea mai puțin puternică, iar faptul că asupra sa s-a exercitat presiune, manipulare, forță pentru a ceda dorințelor sexuale ale celuilalt, nu se iartă! Acesta nu este startul ideal pentru o căsătorie reușită.

“O bucățică de hârtie nu înseamnă nimic!” știu că ați mai auzit acest argument. Este adevărat, mulți dintre cei care sunt căsătoriți de ani de zile nici nu mai știu pe unde se mai află certificatul de căsătorie; sertare și dosare ar trebui răscolite ca să-l găsească. Dar acel mic document stă la baza multor lucruri, cum ar fi un angajament pe viață – nu până când “mă enervezi și nu te mai suport” sau până când “vor apărea diferențe de nedepășit”, ci până când “moartea ne va despărți”.

Certificatul de căsătorie este garanția că vom încerca să ne rezolvăm problemele, să lucrăm consecvent, chiar prin tensiuni și conflicte, la consolidarea legăturii noastre, a unirii noastre în dragoste. Bărbatul și femeia experimentează o transformare a vieții lor sexuale o dată cu trecerea anilor, dar numai la adăpostul unei căsnicii vor avea posibilitatea să își înțeleagă partenerul, nevoile, ritmul și sensibilitatea lui. Acea “neînsemnată hârtie” este dovada că i-ați făgăduit în mod solemn lui Dumnezeu și oamenilor că veți fi fidel partenerului dumneavoastră. Ea arată că v-ați angajat din punct de vedere legal să vă țineți promisiunile și că ați luat drept martori biserica lui Dumnezeu și reprezentanții Săi pentru hotărârea dumneavoastră. Din acel moment, din ziua căsătoriei, Dumnezeu, prietenii, părinții, întreaga biserică sunt uniți în mărturia lor că dumneavoastră formați o nouă familie, un nou cămin pe pământ.

# Renunțând la toți ceilalți

Trăim într-un veac ciudat... Adulții americani condamnă adulterul în teorie, dar practic el este universal acceptat. În anul 1977, Centrul Național de Sondaje al Universității din Chicago a intervievat un lot de americani cu vârste de peste 18 ani: “Ce părere aveți despre o persoană căsătorită care comite adulter – categoric greșește, în majoritatea cazurilor greșește, numai uneori e greșit sau e bine?” 73% au răspuns “categoric greșit”, 14% au spus “în majoritatea cazurilor greșit” și numai 3% au fost de părere că este bine.

În același studiu, s-a exprimat o atitudine cu totul diferită față de sexul premarital, criteriile de judecată fiind mult îndulcite. Așa-zisa “revoluție sexuală” pare să fi trecut peste cuplurile căsătorite, cel puțin în teorie.

În ciuda acestui neașteptat gir acordat fidelității conjugale, statisticile arată că în viața reală, fidelitatea este din ce în ce mai rară. Literatura abundă de afirmații care aparțin unor voci din toate domeniile culturale și sociale, afirmații în care sexul extramarital este catalogat drept “neimportant”, “fresc”, “normal”, “justificat”, “ziditor” și chiar “terapeutic”.

Motivele pentru care cineva s-ar lansa într-o aventură extraconjugală sunt numeroase; neluând în calcul o despărțire prelungită, o boală sau diverse probleme de natură fizică, tot mai rămân o serie de motive deseori invocate, precum: scăderea interesului sexual față de partenerul de căsătorie, dezamăgirea, depresia, căutarea unui refugiu din furtuna unei căsnicii tulburate, hotărârea de a sfida normele sociale în vigoare, dorința de a-și pedepsi partenerul, de a-l răni, impulsivitatea, gelozia, plictiseala, nevoia de a-și demonstra propria feminitate sau masculinitate, răzburarea, curiozitatea, presiunea socială, etc.

Atunci când o căsnicie este lipsită de bucurie, când nu aduce satisfacție, există pericolul ca unul sau chiar ambii soți să fie tentați de ideea adulterului. O variantă a adulterului este “căsnicia deschisă”. Nina și George O’Neil, în cartea lor *Căsnicia deschisă*, descriau efectele benefice ale adulterului asupra unei căsnicii. Cartea, devenită best-seller, promova ideea că tot răul generat de un adulter își are rădăcina în faptul

că se încearcă ascunderea lui. Prin urmare, dacă un cuplu discută în mod deschis și recunoaște nevoia legitimă a fiecărui partener de a avea relații sexuale extramaritale, lucrul acesta va întări căsnicia lor. Trebuie să menționăm faptul că între timp doamna Nina O'Neil și-a revizuit teoria.

Concluzia cu privire la cuplurile citate în *Căsnicia deschisă* și care se declarau entuziasmate de experiența lor extraconjugală este că toate aceste cupluri au fost incapabile să mențină căsnicii de durată. Cei care au ales varianta "căsnicie deschise" au eșuat în maximum doi ani. Într-un interviu acordat revistei *New York Times*, din octombrie 1977, doamna Nina O'Neil spunea: "Certitudinea fidelității sexuale este o componentă de bază, un atribut important și necesar celor mai multe căsnicii". Ultima sa carte, *Premisa unei căsnicii*, conține încurajări călduroase cu privire la fidelitatea conjugală.

O altă variantă a adulterului este stilul "libertin", aceasta însemnând că poți face sex oricând, oriunde și oricum. Doctorii William Masters și Virginia Johnson, în cartea lor *Legătura plăcerii—un nou punct de vedere asupra sexualității și devotamentului*, au relatat experiența a patru cupluri și un trio care adoptaseră stilul "libertin". După mai multe discuții, cercetătorii au ajuns la concluzia că acești oameni nu trăiau sentimente de intimitate sexuală, ci de conștientizare a sexualității lor. Iată un scurt citat:

"De fapt, ceea ce aceste persoane trăiau era un surrogat, căci o relație fizică nu este echivalentul unei relații emoționale, iar intimitatea fizică nu poate atinge cota unei intimități emoționale. Acestea două, relația fizică și intimitatea fizică, nu pot constitui un fundament solid pentru o relație de durată. Oricine susține că actul sexual în sine poate fi o bună temelie pentru o căsnicie își trădează ignoranța în cel puțin două direcții: aceste persoane nu înțeleg (1) legătura dintre sex și implicarea emoțională și (2) semnificația prieteniei, cum apare ea, cum se dezvoltă și cum poate ea influența viața de cuplu."

Doctorii Masters și Johnson s-au reîntâlnit cu acest grup după un an și au descoperit că un cuplu divorțase, două cupluri renunțaseră la stilul "libertin", iar în ceea ce privește trioul, un membru plecase în "căutarea propriei identități". Există un capitol în această carte intitulat "Importanța fidelității sexuale în cadrul căsătoriei", capitol ce conține multe argumente în favoarea fidelității conjugale. El se încheie cu aceste cuvinte: "Un cuplu

nu are nevoie să răspundă la întrebarea: *Este adulterul bun sau rău?*, ci la următoarea întrebare: *Ce anume se poate face ca adulterul să fie neavenit?* Ei nu au nevoie de predici cu privire la moralitate, fidelitate, devotament. Ceea ce este cu adevărat necesar este transpunerea acestor valori în viața reală; ei trebuie să înțeleagă *cum* și *de ce* fidelitatea poate contribui la fericirea vieții lor sexuale și la consolidarea căsniciei lor.”

Doctor Robert Kolodny, șeful secției de cercetare a Fundației pentru Cercetare și Reproducere din Saint Louis, afirmă: “Oamenii au descoperit că stilul ‘libertin’, departe de a fi o exprimare a libertății individului, îl înrobește, îl degradează pe om. El contribuie foarte puțin la maturizarea și la dezvoltarea capacităților sale personale.” Kolodny susține că aceste concluzii au la bază sute de studii clinice efectuate asupra cuplurilor.

Un alt stil de viață deviat este și acela al oamenilor care au ales să trăiască în grup; ei permit orice relație sexuală în cadrul grupului. A existat o vreme când s-a făcut multă publicitate acestui stil de viață în America; timpul a dovedit că el nu este răspunsul ideal pentru problemele pe care le ridică o căsnicie. De obicei, grupuri care au început cu obiectivul măreț de a permite oricui să aibă relații sexuale cu oricine dorește, au sfârșit prin a forma perechi, mai mult sau mai puțin stabile. S-a dovedit că este dificil să asiguri viabilitatea unui grup a cărui normă sexuală este hazardul. Marele număr al conflictelor, mai degrabă decât utopia, a fost principalul adversar al vieții comunitare. Membrii părăsesc rând pe rând grupul, astfel încât gașca se sparge.

Cei care au acordat consiliere familiilor confruntate cu apariția adulterului, rareori l-au auzit pe soț sau au auzit-o pe soție exprimându-și dorința de a o lua de la capăt și a comite un alt adulter. Adulterul reprezintă o traumă dureroasă prin care partea vinovată dorește să transmită anumite mesaje partenerului de căsnicie, cum ar fi: “Am nevoie de ajutorul tău!” “Mă simt neglijată!” “Dragostea noastră s-a răcit!” “Cred că m-am blocat față de tine, nu-ți mai pot răspunde așa cum ar trebui!” “Simt nevoia după cineva care să mă aprecieze și pe mine!”

Este posibil ca aceste implorări tăcute după ajutor să fi trecut neobservate atunci când ele s-au manifestat sub forma unor certuri, conflicte sau tăceri ostile. Până la urmă, aceste nevoi au copt și au dat un

rod ce nu mai putea fi ignorat: adulterul. Tragic este faptul că orice adulter generează sentimente de respingere, de încredere trădată, sentimente ce tind să închidă irevocabil ușile unei comunicări salvatoare. Ajunse aici, nici una dintre persoanele implicate nu sare într-un picior de fericire. Nota dominantă este durerea pătrunzătoare. Urmarea este un proces extrem de dureros, căci un bisturiu emoțional va despărți ceea ce obișnuia să fie “un singur trup” în două entități separate. Cum să nu existe durere? Mai târziu, în cadrul ședințelor de consiliere, ei spun deseori: “Cât mi-aș dori să nu fi renunțat la căsnicia mea!” “Ar fi trebuit să mai încerc!” “Ar fi trebuit să căutăm ajutor, consiliere!”

S-a descoperit faptul că adulterul este doar simptomul unui alt gen de trădare conjugală. Părerea mea este că noi, ca biserică, am privit fidelitatea ca fiind exclusiv o problemă a “cărnii” și am închis ochii la dovezile faptului că o căsnicie se prăbușește prin erodarea relației sfinte, care ar trebui să existe între soț și soție. Nu am vrut să admitem, deși ar fi trebuit, că exact această erodare stă la baza apariției adulterului. Lucrurile mai greu de îndepărtat dintr-o căsnicie sunt următoarele: răceala, tendința de a-l înțelege greșit pe celălalt, asprimea, critica, puncte de interes separate, lipsa vitalității (inclusiv a celei sexuale) și însingurarea. Comparativ cu acești monștri, ținerea legalistă a poruncii a șaptea este “floare la ureche”.

Până acum, am discutat despre cauzele care conduc la adulter și despre rănilor pe care acesta le provoacă. În continuare, vom acorda atenție următoarelor două subiecte: ce ar trebui să facă o persoană care este ispitită să comită adulter și cum să reacționezi când ești partea trădată într-o căsnicie.

Cred că există puține persoane care să nu fi fost niciodată ispitite (măcar în imaginație) să guste din fructul oprit, adulterul. Nu este un lucru anormal faptul că reacționăm sexual la multitudinea de stimuli cu care suntem înconjurați. Emoțiile apar, nu țin cont de principii; însă persoana care trăiește emoțiile ar trebui să le subordoneze principiilor. Dacă cineva se surprinde în mod repetat că răspunde pozitiv acestei tentații, dacă își imaginează întâlniri romantice, atunci este momentul unei serioase confruntări cu sine însuși.

M-am gândit deseori la faptul că oricine și-ar putea salva căsnicia dacă ar lucra la revitalizarea ei cu aceeași ardoare cu care se lansează în

fantezii erotice, planuri și scheme de tănuire a adulterului. Doctor Natalia Shainess scria: “Trădarea conjugală înseamnă să iei ceea ce îți dorești fără să ții cont de binele cuplului. Pentru a face o căsnicie să înflorească este nevoie de ținte și de interese comune, de o alimentare a dragostei prin fapte de tandrețe și grijă față de partener, de o strictă supraveghere și autodisciplinare atunci când este cazul. Fără acestea nu va exista o căsnicie, ci doar un aranjament convenabil; nu va exista entuziasm și nici vreo hrană pentru suflet. Nimic din ceea ce merită să ai nu se obține ușor!”

O persoană aflată în această stare ar trebui să-și pună următoarele întrebări:

“De ce am ajuns astăzi să simt așa, când acum câțiva ani eram fericit să jur fidelitate veșnică?”

“Cum m-am schimbat *eu* din punct de vedere fizic și emoțional?”

“Felul în care mă port este oare de așa natură, încât soțul/soția mea să știe că îl/o apreciez?”

“De ce aș crede că o nouă relație ar fi mai de durată?”

“I-am împărtășit soțului meu ce sentimente de insatisfacție mă tulbură (oricât de vagi ar fi ele)? Am făcut-o într-o manieră calmă, iubitoare, neacuzatoare?” Sunt excluse învinuirile, implorările, sarcasmul.

“Am fost dispus să accept ajutor profesionist? Sau mai dragă mi-e mașina cea nouă decât achitarea taxelor de consiliere maritală?”

În calitatea de creștini, cea mai importantă întrebare este cât de senini i-am cere lui Dumnezeu să binecuvânteze noua noastră legătură. Această atitudine echivalează cu o declarație de neîncredere în capacitatea lui Dumnezeu de a vindeca căsnicia pe care tocmai am abandonat-o.

Să privim acum din punctul de vedere al persoanei trădate. Ce ar trebui să facă cineva atunci când află că partenerul său de căsnicie i-a fost necredincios? Vom enunța ceea ce *nu* ar trebui să facă:

- Nu dramatizați situația, producând tot felul de blocaje (țipete, istericale, amenințări cu sinuciderea) în speranța că vă veți impresiona partenerul infidel.

- Nu insistați să tranșați problema imediat, indiferent de circumstanțe și de ora din zi; o perioadă de calmare va fi binevenită pentru toată lumea.

- Nu amenințați cu divorțul, nu faceți cereri financiare piperate, nu-l înspăimântați cu posibilitatea îndepărtării de copii, rude, prieteni sau

parteneri de afaceri – numai din dorința de a vă răzbuna.

- Nu vă plângeți de milă – “Ți-am oferit cei mai buni ani din viața mea, nu meritam să-mi faci așa ceva!”

- Nu implorați să vi se acorde o altă șansă.

- Nu vă desființați căsnicia prin sentințe irevocabile: “Nu te voi ierta niciodată”. Sau: ”Nu voi mai avea încredere în tine vreodată!”

Nu acționați din impuls! Știu că multe persoane afirmă (poate chiar dumneavoastră ați spus asta cândva): “Dacă soțul/soția mea m-ar înșela, totul se va sfârși instantaneu. Punct.” Însă acesta este un mod de gândire imatur; nu poți trata atât de simplist separarea a doi oameni care și-au unit viețile și au trăit împreună ca soț și soție. Cu mult mai bine ar fi să se ia în considerare toate punctele de vedere. Este o diferență între o aventură de moment și o legătură stabilă, iar problema ar trebui tratată diferit. Partea vătămată ar trebui să se uite cu atenție la partenerul ei. Au fost oare, semne recente de depresie, de stres sau de nemulțumire? Serviciul pe care îl are nu i-a adus satisfacții, a trăit cu sentimentul că trăiește degeaba, că este neapreciat? A eșuat în atingerea țințelor pe care și le-a pus, fie ele de natură financiară, profesională, în domeniul educației sau al familiei? Există cupluri în anturajul dumneavoastră care au trecut printr-un divorț sau alte situații neplăcute? Aceste schimbări pot eroda în mod imperceptibil și lent, iar partenerul dumneavoastră s-a dovedit incapabil să le facă față. Aceasta a fost numai partea întâi a exercițiului de cunoaștere.

Urmează partea a doua, o importantă și dureroasă autoexaminare; ea face dovada că sunteți un creștin matur, care știe să-și pună întrebări și să dea răspunsuri oneste. Iată câteva exemple: “Cât de mult m-am schimbat din ziua nunții, atunci când soțul/soția mea mă găsea atât de atrăgătoare? Am uitat, oare, să fiu drăgăstoasă, calmă, încurajatoare și senină? Sau m-am transformat într-o persoană indiferentă, necomunicativă, pasivă, ștearsă? M-am strădui să rămân atrăgătoare din punct de vedere fizic? Mă străduiesc să-mi păstrez un fizic atrăgător și îngrijit? Ce fel de reacții am atunci când soțul meu dorește să facem dragoste? Îi sugerez că sunt plictisită, indiferentă, bolnavă, enervată de inițiativa lui? O examinare cinstită și completă va scoate în evidență faptul că ambii soți au o parte din vină.

Doctor Spurgeon English scria: “Cred că adulterul nu va apărea în viața unor parteneri care știu cum să-și înfrumusețeze căsnicia, care

gândesc pe aceeași lungime de undă, care dau dovadă de încredere, interes, respect și dragoste reciprocă”. Iată o frumoasă caracterizare a căsniciei creștine. Dacă vreodată veți fi confrunțați cu un adulter, testați-vă căsnicia prin prisma acestor afirmații și grăbiți-vă să dialogați, să comunicați, nu să divorțați! Dr. English consideră că o abordare înțeleaptă a adulterului poate avea efecte pozitive. El crede că îi “va provoca pe cei doi să fie mai atenți la nevoile partenerului lor, mai sensibili la sentimentele celuilalt, mai preocupați de fericirea și de buna dispoziție emoțională a iubitului. Știind acum ce este suferința și nedorind s-o mai guste, vor fi mai atenți la dispoziția emoțională a soțului/soției lor.” El își continuă ideea astfel: “Dacă a existat puțină dragoste în căsnicie, atunci un adulter are toate șansele să distrugă mariajul lor. Dar dacă a existat o dragoste puternică, cei doi soți vor reuși să treacă prin criza emoțională provocată de adulter și vor continua să-și îmbunătățească mult relația lor conjugală. Ei vor investi doze bune de compasiune, iertare, răbdare și vor încerca o reîmprospătare a vieții lor sexuale.” Tot ce putem spune este că dacă toate acestea ar fi existat de la bun început în căsnicie, adulterul nu ar mai fi survenit, iar durerea nu i-ar mai fi rănit. Cât de des se aud cuvintele din vechea zicală: “Te iert, dar nu uit”. Și totuși definiția lui Dumnezeu referitoare la iertare include o uitare desăvârșită, o alungare a ofensei din mintea noastră. Felul în care oamenii practică iertarea trebuie să fie greu de înțeles pentru îngerii care știu (1) cât de mult avem noi zilnic nevoie de iertarea lui Dumnezeu și (2) cât L-a costat iertarea noastră pe Domnul Isus; viața Sa.

Nici iertarea, nici dragostea nu sunt de natură omenească. Ambele sunt un dar de la Dumnezeu. Este adevărat, faptul că s-a comis un adulter aruncă umbre asupra lui Dumnezeu, dar același efect îl are și atitudinea neiertătoare practică de cei ce-și zic creștini. Creștinii ar trebui să știe că ei dețin un atu important: Dumnezeu poate și va da oricui va cere puterea de a ierta și de a uita; există suficient har pentru aceasta, Dumnezeu garantează! Este nevoie doar de consimțământul nostru.

Un alt domeniu demn de a fi menționat este și întrebarea: “Să-i spun sau nu soțului meu că i-am fost necredincioasă?” Ce ar trebui să facă un creștin? Nu există o formulă magică de a răspunde corect pentru orice situație. Uneori trebuie să alegem între două rele: să-l rănești pe soțul inocent (deși mulți s-ar întreba cum poate un soț sensibil să fie total ignorant

și să nu observe modificările fizice și emoționale survenite) sau să porți povara vinii nemărturisite.

Acum este momentul să fim cinstiți cu noi înșine și să răspundem la întrebarea: “Ce motive am pentru a mă confesa?” Răspunsul trebuie căutat și cântărit cu grijă, verificat, probat. Pot exista motive ascunse (conștiente sau inconștiente) care vă îndeamnă să vă mărturișiți vina, motive pe care trebuie să le descoperiți înainte de a vorbi. Iată câteva exemple:

- Poate doriți să vă răzbunați pe un soț insensibil la nevoile dumneavoastră sexuale și emoționale.

- Poate nădăjduiți ca mărturisirea să vă diminueze sentimentul de vinovăție.

- Nu vă puteți ierta și sperați ca soțul s-o facă în locul dumneavoastră.

- Este posibil să fiți parșiv: doriți un divorț, dar nu vreți să fiți primul care ia inițiativa. Știind ce reacție va provoca mărturisirea unui adulter vă confesați spășit, apoi vă lamentați: “Ce mai puteam să fac? Am încercat tot posibilul.”

- Doriți să-i arătați partenerului dumneavoastră cât sunteți de dorită, sugerându-i că ar trebui să vă aprecieze mai temeinic farmecul.

Sfatul meu este să discutați cu un consilier creștin, care ar fi capabil să vadă anumite aspecte față de care dumneavoastră sunteți orb. Dacă mărturisirea adulterului ar conduce la o ruptură ireparabilă, atunci este indicat să vă purtați singur povara vinovăției, să n-o divulgați. Dacă totuși vă hotărâți să mărturișiți, țineți cont că o relatare amănunțită nu va face bine nimănui. Uneori, partenerul trădat va pretinde o descriere detaliată a adulterului, sub pretext că preferă să cunoască realitatea decât să-și imagineze tot felul de scene. Nu cedați acestei cereri! Adresați-vă unor consilieri specializați. De obicei, cu cât sunt mai puține detalii cunoscute, cu atât este mai ușor să fie uitate.

Am dezbătut într-un capitol întreg stresul, durerea și problemele cauzate de necredințioșia în căsătorie. În trei cuvinte concise, Dumnezeu a căutat să ne protejeze de toate aceste necazuri. Porunca Lui – a șaptea din seria de zece – nu este nici arbitrară, nici despotică. Mult mai corect ar fi să spunem că în marea Sa iubire pentru noi, El a căutat să construiască un zid protector în jurul căsnicilor noastre. Lăudat fie Domnul pentru înțelepciunea și atotștiința Sa!

# Vârsta a treia și sexul

Într-o publicație recentă, am citit un articol interesant scris de un profesor de sexologie; el scria că 1 din 4 studenți nu-și pot imagina că părinții lor au o viață sexuală activă și numai 1 din 13 credeau că bunicii lor mai continuă să facă sex (vezi *Aspecte medicale ale sexualității umane*, octombrie 1979, pag. 11). Aceasta sugerează faptul că, cel puțin în mintea celor tineri, sexul nu este pentru “bătrâni”. Iar în această categorie, ei includ persoanele trecute de 50 de ani. Când Robert Browning afirma (în *Rabbi ben Ezra*): “Îmbătrânește alături de mine, te rog! Abia acum începe ceea ce este mai frumos”, puțini erau dispuși să aplice acest adevăr la viața sexuală.

Deoarece o astfel de mentalitate este larg răspândită – și puteți observa acest lucru din anecdote, glume, remarce (de prost gust, consider eu) – persoanele în vârstă tind să se simtă jenate de nevoile și dorințele lor sexuale. Ei caută să le înăbușe în speranța că vor poza în cetățeni onorabili ai societății. O eroare tragică! Plăcerea și dorințele sexuale nu pot fi măsurate cu ajutorul calendarului. Este posibil chiar, ca, o dată cu trecerea anilor, relația sexuală să devină mai semnificativă, mai fericită. Un cuplu în vârstă nu trebuie să-și mai facă griji referitoare la apariția unor sarcini nedorite. Urgențele și stresul inerent creșterii copiilor nu mai amenință să perturbe o seară romantică – copiii au crescut și s-au stabilit de mult la casele lor. În anii pe care i-au trăit împreună, soțul și soția au avut ocazia să-și îmbunătățească tehnica de comunicare, fiind acum în stare să-și exprime mai ușor dorințele și nevoile. Inhibițiile de la început au dispărut și amândoi soții pot să-și exprime sexualitatea într-un mod liber, firesc.

Anii petrecuți împreună i-au legat mai strâns unul de celălalt prin legături de încredere și siguranță reciprocă, lucru care nu se întâmpla la începutul căsătoriei lor. Toate aspectele intimității, inclusiv modul de a face dragoste, s-au perfecționat datorită cunoașterii reciproce, a acceptării partenerului de viață așa cum e, a dovezilor de iubire pe care le-a primit și le-a oferit; ei au învățat cum reacționează persoana iubită și cum să-i răspundă, astfel încât să o facă fericită. Poate că felul în care vor face

dragoste nu va fi cu scânteii și cu flăcări arzătoare, dar le va face plăcere, le va aduce bucurie și se vor simți bine.

Din nefericire, ultima parte a vârstei a doua marchează declinul erotismului în multe familii; iar viața sexuală ar trebui să fie una dintre cele mai longevive trăsături ale căsniciei! În afara mesajelor pe care le primesc din partea celorlalți și care sugerează că sexul începe să devină ridicol la vârsta lor, ei se mai confruntă și cu modificările fizice inerente vârstei. Dacă acestea din urmă nu sunt cunoscute și nu sunt înțelese corect, ele pot aduce multă confuzie în viața de cuplu. În continuare, vom prezenta modificările care au loc atât la bărbați, cât și la femei.

### *Femeia și transformările vârstei a treia*

Este un lucru încurajator pentru doamnele în vârstă să afle că dorințele sexuale persistă la majoritatea dintre ele. Un studiu efectuat de Universitatea Duke arată că 75% dintre femeile trecute de 70 de ani prezintă nevoi și dorințe sexuale. Totuși vor exista câteva diferențe în modul în care reacționează, deoarece toate procesele fiziologice suferă modificări o dată cu vârsta. Aceste transformări nu diminuează cu nimic bucuria de a face sex. Este important pentru o femeie să realizeze că modificările survenite nu înseamnă că “i-a trecut vremea”, iar acum o așteaptă un iremediabil declin al vieții sexuale; soțul ei *poate* să o excite exact atât cât trebuie pentru a avea un act sexual normal. Uneori, femeia începe să se considere mai puțin atrăgătoare și demnă de a fi dorită. Ea își imaginează că și soțul ei gândește la fel și crede că ardoarea lui s-a diminuat. Aceste lucruri nu sunt adevărate! Ceea ce trebuie să cunoaștem este faptul că semnalele fiziologice ale excitației apar mai lent. Lubrifierea vaginului poate întârzia, iar cantitativ este posibil să fie mai redusă. De aceea este indicat să folosiți un unguent solubil în apă; de asemenea, femeia va avea nevoie de un timp mai lung petrecut în faza 1, de excitație. Toate acestea pot îmbogăți viața cuplului, provocându-i să petreacă mai mult timp împreună, în răsfăț și mângâieri.

Alte schimbări, deseori necunoscute doamnelor, sunt: uterul se ridică mai puțin, canalul vaginal se mărește mai puțin, culoarea pielii nu se mai alterează atât de ușor, iar țesuturile sunt mai puțin elastice. Pot apărea

modificări în labiile mari, cum ar fi o mai mică lipire de “muntele lui Venus”, datorită pierderii de țesut adipos. Acest lucru implică o atenție sporită acordată clitorisului, datorită sensibilității sale. Comunicarea dintre cei doi soți, cu privire la senzațiile pe care le trăiesc în timpul actului sexual, îi poate ajuta să depășească orice problemă. Faza 3, orgasmul, durează mai puțin, dar faza 4, relaxarea și senzația de plăcere este la fel de sublimă. Uneori, femeile care au intrat la menopauză pot avea dureri în timpul penetrării, datorită subțierii peretelui vaginal. Acest lucru se întâmplă ca urmare a scăderii nivelului de estrogen din corp. În acest caz, este indicat să consultați un doctor, care vă poate recomanda folosirea unui unguent pe bază de estrogen. Este bine să se cunoască faptul că femeile care au o viață sexuală regulată prezintă câteva dintre aceste probleme. De asemenea, se pare că femeile care sunt interesate sexual și au o viață sexuală activă își pot reactiva producerea de estrogen. (Butler, *Dragostea și sexul la 60 ani*, pag. 18). Sfatul specialiștilor pentru persoanele care se apropie de 60 ani sau au depășit această vârstă este următorul:

“Străduiți-vă să aveți o activitate intelectuală și sexuală cât mai bună”.

### *Bărbatul și transformările vârstei a treia*

În timp ce îngrijorarea unei femei cu privire la faptul că a devenit plictisitoare în pat îi poate crea anxietate, acest lucru n-o va împiedica să fie o bună parteneră de sex, cel puțin din punct de vedere fizic. Nu același lucru este valabil și pentru soțul ei. Atunci când un bărbat își face griji cu privire la capacitatea sa fizică de a face dragoste, el poate deveni temporar impotent, prin simplul fapt că și-a făcut griji. De cele mai multe ori, reacții absolut normale sunt catalogate ca fiind ciudate, anormale, iar acest lucru va conduce cu siguranță la eșec. Contează ce standard ai în minte, cu ce faci comparație! Este important ca bărbatul să cunoască felul în care se va transforma răspunsul său sexual o dată cu vârsta, astfel încât să poată întâmpina aceste modificări cu calm, nu cu panică.

Uneori, ele nici nu sunt observate, deoarece apar treptat și gradat. Vor exista totuși ocazii în care oboseala, boala sau stresul vor determina aparatul genital să nu funcționeze la parametrii “standard” – și iată că apare îngrijorarea. Bărbatul se poate simți “scos din uz” și-l poate apuca

disperarea. Cea mai frecventă problemă este întârzierea apariției erecției. Ceea ce înainte se întâmpla în câteva secunde, acum poate dura minute întregi. De asemenea, penisul nu este la fel de ferm, de drept și de mare precum era odinioară. Totuși nici una dintre aceste schimbări nu ar trebui să afecteze actul sexual; adevărata problemă apare atunci când preocuparea pe tema transformărilor sexualității generează perturbări psihologice. O erecție întârziată nu înseamnă că este o erecție “mai puțin viguroasă, mai puțin puternică, mai ales dacă așa obișnuia să fie în anii tinereții”. (Butler, *Dragostea și sexul la 60 ani*, pag. 20)

Bărbații care aveau probleme cu ejacularea precoce vor constata că lucrurile se îmbunătățesc, deoarece ei nu mai reacționează la fel de prompt la stimulare/excitare. Bărbații care obișnuiau să elimine lichid lubrifiant din penis înainte de ejaculare, vor observa că acest lichid se va diminua, poate chiar va dispărea. Toate aceste schimbări nu afectează desfășurarea normală a unui act sexual. Cantitatea de spermă se va reduce și nu va mai fi ejaculată cu aceeași vigoare. Nici acest lucru nu ar trebui să afecteze cuplurile în vârstă, deoarece o sarcină este rar dorită acum.

Bărbatul în vârstă va mai observa că momentul acela de “inevitabil”, apărut chiar înaintea ejaculării, va fi din ce în ce mai scurt. Chiar și intensitatea cu care este perceput orgasmul se poate diminua, dar farmecul curtării, al actului sexual în sine și al plăcerii de după rămâne același.

O altă schimbare semnificativă este faptul că perioada dintre ejaculare și apariția unei noi erecții devine mai lungă. În timp ce pentru bărbatul tânăr aceasta poate fi de câteva minute sau ore, un bărbat în vârstă va trebui să aștepte ceva mai mult pentru a avea o nouă erecție. Imediat după ejaculare, penisul său va deveni flasc. Nici una dintre aceste modificări nu semnifică o deteriorare a penisului sau a capacității sale erectile. A face dragoste înseamnă mai mult decât a avea o erecție și a ejacula.

Mulți bărbați în vârstă încep să înțeleagă ceea ce femeile au știut dintotdeauna, și anume că poți obține o mare satisfacție sexuală fără ca orgasmul să fie neapărat necesar. Dragostea, mângâierea, atingerea intimă, realizarea unirii într-un singur trup sunt suficiente pentru a trăi un sentiment de împlinire; faptul că ai sau nu orgasm nu diminuează cu nimic bucuria trăită. Ce minunat este să știi că la vârsta a treia, vârsta unor schimbări majore – nu mai ai un serviciu care să-ți dea sentimentul utilității; rudele,

prietenii dispar unul câte unul – da, la vârsta a treia, soțul și soția descoperă cât de plăcută este îmbrățișarea lor. Ei se pot bucura de masculinitatea și de feminitatea lor datorită modului în care celălalt reacționează; ei se știu apreciați, deosebiți, unici pentru partenerii lor. Prelungirea acestui dar al sexualității pe tot parcursul vieții trăite în doi este un exemplu tipic al bunătății lui Dumnezeu.

### *Vârsta a treia și boala*

Uneori, vârsta a treia aduce cu sine o serie de boli care pot afecta buna funcționare a aparatului sexual. Iată câteva exemple: probleme cu inima, hipertensiune, diabet, cancer, artrită, anemie, boala Parkinson, prostată. Chiar și anumite operații la care sunt supuși pacienții pot perturba temporar sau definitiv activitatea sexuală. De asemenea, medicamentele prescrise pentru anumite boli influențează potența sexuală.

Discutarea acestor aspecte medicale nu face obiectul cărții noastre. Sfatul meu este ca oricine observă o alterare a capacității sale de a face sex să se prezinte imediat la doctor. Cauza poate fi sau nu de natură medicală, dar stresul psihic inerent va complica mult lucrurile; de aceea este bine să vă adresați unui specialist, el va înțelege și va ști exact ce sfat să vă dea. Nimeni să nu considere că următoarea abordare este cea corectă: “Ți-ai trăit traiul, de acum gata, adio sex!” Sau: “S-a dus tinerețea – la ce poți să te mai aștepti?” – aceste atitudini sunt total nepotrivite.

Persoanele care s-au obișnuit să privească sexul mai mult ca pe un teren al performanței decât ca pe un tărâm al intimității și al bucuriei împărtășite, sunt în pericol să cadă în deprimare atunci când erecția nu se mai produce sau orgasmul este ratat. Eșecul înspăimântă, deprimă. Atenție, deci: orgasmul nu trebuie privit ca fiind singura dovadă a satisfacției sexuale. Absența lui nu trebuie considerată ca fiind actul de deces al vieții intime. Dacă veți gândi astfel, sunteți în pericol să abandonați total sexul, această minunată cale de părtășie a cuplului. Chiar și fără apariția unor disfuncționalități, a crede că poți să menții același nivel al performanțelor sexuale de la... 20 de ani este o iluzie și o povară greu de purtat; dacă mai apar și probleme de natură fizică, atunci dezastrul este o certitudine.

Toate cuplurile ar trebui să facă un inventar ca să știe pe ce se pot baza în caz că intervine vreo boală sau vreo neputință. De exemplu: “Mai există plăcere fizică? În ce zonă apare? Cum poate fi generată? Care sunt pozițiile în care mă simt confortabil și cum le-am putea adapta în experiența noastră? Ce momente din zi sunt ideale, dacă luăm în calcul energia disponibilă și gradul de confort? Care sunt cele mai plăcute mângâieri?”

În concluzie, dacă ambii parteneri sunt încurajați ca de fiecare dată când fac dragoste (gama completă, nu numai copulația) să obțină din experiența sexuală un sentiment de apropiere și de senzualitate, fără a se simți obligați să joace teatru, dacă pornesc fără prejudecăți referitoare la ceea ce ar fi trebuit să fie partida lor erotică, dacă se pot mulțumi cu senzațiile pe care Dumnezeu a îngăduit să le trăiască, atunci fiecare experiență sexuală nu va degenera niciodată într-un test. Ei vor ști ce înseamnă relaxarea și bucuria de a trăi la orice vârstă. Vor continua să guste din intimitatea dată prin binecuvântarea de a fi “un singur trup”.

# Mai mult decât păsări și albine

Cu siguranță că niciodată un părinte nu și-a privit bebelușul nou-născut, gândind astfel: “Mă voi strădui să-ți blochez orice cale prin care vei încerca să cunoști bucuria unei relații sexuale atunci când te vei căsători. Voi încerca să te arunc în confuzie prin tăcerea, atitudinea și cuvintele mele. Voi evita să vorbesc despre sex, în măsura în care depinde de mine. Dacă va fi absolut necesar să spun ceva, îți voi furniza informații vagi, grăbite, încât să-ți fie clar că mă stânjenești cu întrebările tale, că mă nemulțumești; sper că vei înțelege repede și mă vei lăsa în pace. Așa va trebui să mă port!” Repet, astfel de gânduri nu au existat niciodată în mintea vreunui părinte, și totuși cât de real este acest scenariu în viața de zi cu zi.

Nu este potrivit să-i judecăm pe părinți prea aspru, deoarece ei nu fac altceva decât să reflecte propria experiență din copilărie. Dar ce bucurie când întâlnești părinți tineri, hotărâți să-și educe copiii într-un mod diferit de felul în care au fost ei crescuți, părinți hotărâți să dea o bună pregătire sexuală copiilor lor. Progresăm și este bine!

Cred că cel mai important lucru este să înțelegem că numai o mică parte din educația sexuală pe care o dăm este de natură conștientă și verbală. Dacă noi înșine suntem nemulțumiți cu viața noastră sexuală, atunci cuvintele pot fi corecte, dar mesajul pe care-l transmitem copiilor noștri va fi distorsionat. De aceea, am plasat acest capitol spre sfârșitul cărții, în speranța că până acum ați reușit să apreciați și să înțelegeți mai bine sexualitatea, acest neprețuit dar și această bucurie desăvârșită, că personalitatea dumneavoastră s-a deschis, s-a îmbogățit, iar acum sunteți capabili de o mai bună comunicare.

Din momentul nașterii, dacă nu chiar dinainte, începe să fie scris scenariul vieții sexuale a viitorului adult. Neonatologii, acele persoane care se ocupă cu studiul nou-născuților, au descoperit recent importanța unei legături timpurii dintre bebeluș și părintii lui. În multe spitale se obișnuiește ca imediat după naștere, mama, tata și copilul să vină în contact piele la piele pentru câteva minute. Beneficiul constă într-o stare de sănătate

mai bună a copilașului, precum și în dezvoltarea unui sentiment de siguranță și de acceptare. Bebelușii au nevoie să fie îmbrățișați, legănați, admirați cu mâinile, cu ochii, cu vocea și cu gura. Senzațiile pozitive care le sunt transmise îi ajută să devină conștienți de corpul lor și să dezvolte sentimente de siguranță și de încredere. Toate acestea formează o bună temelie pentru viitoarea lor experiență sexuală conjugală, unde un rol important îl vor juca sentimentele de încredere, de siguranță și de plăcere față de corpul lor. Dacă un bebeluș este luat rareori în brațe, iar atunci este manevrat într-un mod brutal și fără alinturi verbale, el va deveni din ce în ce mai puțin sensibil și nu va aprecia niciodată suficient gingășia și căldura unei relații umane.

În capitolul patru, am discutat despre felul în care acționează aceste influențe din primii ani de viață ai copilului. Cred că nu este deplasat să repetăm următoarea idee: nu ar trebui să vă enervați, să vă agitați sau să fiți gata să pedepsiți când observați că bebelușul începe să-și exploreze cu mâna corpul, inclusiv zona genitală. Nu este benefic să transmiteți sentimente de neplăcere sau de rușine. Un copil mic nu va înțelege îngrijorarea dumneavoastră morală, astfel încât el va asocia sexualitatea (sau acele părți ale corpului care sunt implicate într-un act sexual) cu ceva neplăcut, dacă tot ceea ce observă în legătură cu sexul este însoțit de încruntare, severitate sau groază, iar comentariile sunt din gama “rău”, “murdar”, “rușinos”. Asemenea reacții îl vor mira pe copil, deoarece propriile simțuri îi spun că în zona genitală pot exista senzații *plăcute*. Ce derutant pentru copilaș!

Când bebelușul intră în copilărie, la aproximativ doi ani, apar noi ocazii pentru părinți de a-și educa puiul într-o manieră corectă și sănătoasă, cu privire la sex. Pe măsură ce copilul începe să observe diferențele anatomice dintre un băiat și o fată, el are nevoie de o informare corectă. Întrebările lui ar trebui să fie întâmpinate cu răspunsuri simple și la obiect. De exemplu, la întrebarea: “De ce frățiorul mai mic are un penis?” nu este nevoie de un întreg tratat de sexologie. Puteți spune: “Acesta este penisul fratelui tău. Băieții au penis, iar fetele au vagin.” Cineva relatează că fiica lor mai mare s-a temut că și-a pierdut o parte din corp sau că este incomplet construită, dar răspunsul următor a fost suficient de liniștitor: “Băieții sunt împodobiți pe dinafară, iar fetele pe dinăuntru”.

Uneori, părinții își închipuie că le fac un bine copiilor lor dacă nu abordează deloc subiectul sexualității. Ei doresc să le conserve “puritatea”. Această atitudine denotă faptul că ei privesc sexualitatea ca pe ceva sordid, nicidecum ca pe ceva sacru.

Mi s-a părut interesant un articol din *The health reformer* apărut în 1873 și girat de Ellen White. Dânsa comenta: “Articolul din *Herald of health* ar trebui citit cu atenție și cântărit cu grijă”. Autoarea îi sfătuia astfel pe cititori: “Vă scriu, mamelor, ca să înobilăți lumea”. Ea deplângea neștiința fetelor cu privire la “constituția lor fizică și la dezvoltarea ei”. În continuare, ea scria:

“De ce se întâmplă aceasta? Gândim oare că legile care guvernează corpul uman sunt impure, nedemne de a fi studiate? Aceasta este părerea pe care o avem despre Tatăl nostru ceresc? Disprețuim noi lucrarea Lui?”

“Aceste legi sunt asemănătoare cu cele care guvernează viața plantelor și a animalelor. Copiii primesc lecții despre acestea – sunt învățați să privească cu admirație și cu plăcere la transformarea unei semințe minuscule într-o splendidă floare, apoi într-un fruct; dar despre ei înșiși, ‘cea mai nobilă lucrare a lui Dumnezeu’, sunt lăsați într-o ignoranță totală. Mult mai bine ar fi ca încă de mici, copiii să învețe despre felul în care sunt construiți, despre etapele de creștere pe care le vor traversa, tot așa cum învață despre viața plantelor și a copacilor; ei ar trebui ajutați să sesizeze în toate aceste minuni proiectul înțelepciunii uimitoare a lui Dumnezeu și purtarea Sa de grijă. Este mult mai indicat ca aceste lucruri să fie înțelese la o vârstă fragedă, decât la acea “vârstă dificilă” când senzații misterioase încep să-i asalteze, când au o nevoie mai mare de grija și de simpatia celor apropiați, când marile întrebări ale vieții încep să-și aștepte răspunsul; este privilegiul mamei să-i învețe lecții prețioase despre corpul lor, iar această sarcină nu ar trebui lăsată pe seama colegilor de școală sau de stradă, care au numai o slabă idee despre caracterul sfânt și deosebit al sexualității.”

Există persoane care gândesc: “Perfect! Educația sexuală este o problemă care se rezolvă acasă, nu la școală.” Din nefericire, educația sexuală în cămin, de cele mai multe ori, lipsește, iar dacă școala nu ar furniza un minimum de informații, copilul n-ar mai afla niciodată acele lucruri necesare referitoare la aspectele biologice ale sexualității. Cu

siguranță că nu acesta este idealul, deoarece o prezentare a sexualității, ca pe o simplă funcție biologică, nu este cea mai bună metodă. Dar chiar și așa, educația sexuală în școli este mai bună decât nimic. Idealul ar fi ca familia să furnizeze informații pe lungimea de undă a copilului, informații prezentate cu dragoste. Atunci, educația sexuală primită la școală va fi un mijloc de a dezvolta comunicarea părinte-copil, pe măsură ce copilul povestește ce a învățat la școală.

Înainte ca un copil să înceapă școala, anumite noțiuni de bază ar trebui să fie clare pentru mintea lui. De obicei, părinții au greșita impresie că va veni un moment magic în viața copilului lor când acesta va fi pregătit să primească, în bloc, toată teoria referitoare la educația sexuală. Uneori, mama devine preocupată de apariția menstruației, ca următoarea bornă kilometrică ce marchează dezvoltarea fetei ei, sau își aude băiatul folosind un cuvânt “deocheat”, a cărei semnificație nu o cunoaște. *Acum*, gândește ea, este momentul să avem o “discuție importantă”. Greșit, total greșit! Cu mult mai bine ar fi să furnizeze informații într-un proces continuu, pe măsură ce curiozitatea copilului se manifestă, iar capacitatea lui de înțelegere crește.

Se întâmplă ca uneori să aud câte un părinte oftând ușurat: “Copilul meu nu mi-a pus nici o întrebare până acum; bănuiesc că nu este pregătit pentru o discuție pe această temă”. Ei bine, acest părinte s-ar putea să se înșele. Există posibilitatea ca acel copil să fi intuit jena părinților lui cu privire la sex, iar acest lucru s-a produs atât de timpuriu, încât nici copilul, nici părinții n-au fost conștienți de acest proces. O altă posibilitate este aceea ca părinții să nu fi ascultat cu atenție întrebările puilor lor. Remarce de genul: “Cățelușa lui Andrei va face pui” sau “Am văzut când mama Mariei a așezat-o pe oliță”, pot ascunde multe întrebări care zumzăie în căpșorul lor. Nu întotdeauna întrebarea importantă vine în forma clasică: “De unde apar copiii?” Prin urmare, părinții trebuie să sesizeze ocaziile în care pot vorbi despre aspectele sexualității.

Înainte ca un copil să meargă la școală, el ar trebui să discute cu părinții lui cel puțin următoarele concepte de bază: definirea corectă a părților anatomice ale copilului lor, a funcțiilor de excreție și a acelor elemente care deosebesc o fată de un băiat; ei ar trebui să cunoască procesul prin care un bebeluș se dezvoltă în uterul (nu “burta”) mamei și câte ceva

despre rolul alăptării. Copiii ar trebui avertizați despre cum să reacționeze la atingeri indecente ale organelor lor genitale și despre cum să răspundă la invitația de a însoți alte persoane, decât cele desemnate să aibă grijă de ei.

Ei au nevoie de o listă tip “NU – DA – RAPORTEAZĂ”; această listă trebuie revizuită periodic și bine înțeleasă, deoarece pericolul unor molestări crește atunci când copilul lipsește o perioadă mai lungă de acasă.

În următorii ani, copilul ar trebui să învețe despre procesul de maturizare al ovulului în corpul mamei și al celulelor de spermă în corpul tatălui. Conceptul “păsări și albine” este mai dificil de înțeles pentru un copil decât cel de “spermă-ovul fecundat”, cu exemplificări din viața animalelor și a oamenilor.

Acest proces de fertilizare este greu de explicat, cel puțin pentru majoritatea părinților. Ideea existenței unei iubiri profunde între mamă și tată, a dorinței lor de a-și exprima această iubire printr-o apropiere mai accentuată este, de obicei, ușor de înțeles pentru un copil. Spun “de obicei”, deoarece în familiile unde nu există manifestări de dragoste și tandrețe între părinți, această idee va fi dificil de explicat. Cât de important este în procesul de educație al copilului, ca între mamă și tată să existe o dragoste veritabilă și un respect reciproc! Nu este vorbă în vânt următoarea zicală: “Cel mai prețios cadou pe care o mamă și un tată îl pot face copilului lor este să se iubească unul pe altul”. Acest adevăr este în mod deosebit valabil în procesul de educație sexuală a copilului, pentru a-i transmite o imagine echilibrată și sensibilă a actului sexual, act care ar trebui asociat întotdeauna în mintea lor cu dragostea, fidelitatea și responsabilitatea.

Pe măsură ce copilul își dă seama de faptul că iubirea dintre cei doi soți îi motivează să se apropie fizic unul de celălalt, devine tot mai ușor să i se explice că această iubire îi determină să-și dorească apariția unui nou membru în familie, pentru a se bucura deplin de dragostea lor. În cuvinte potrivite pentru înțelegerea unui copil, ar trebui să i se spună că tata pune în corpul mamei o celulă foarte importantă (sămânța). El face aceasta prin plasarea penisului în vaginul mamei, așa cum Dumnezeu a plănuțit. Acest lucru se întâmplă atunci când fac dragoste, când se iubesc într-un fel unic pe care Dumnezeu l-a hotărât pentru mămici și tătici. Această explicație va fi suficientă pentru moment. Copilul care știe că fetele au

vagin, pentru ca într-o bună zi să poată fi mame, iar băieții au penis, pentru a putea deveni tați, va accepta și va înțelege ușor prezentarea de mai sus.

O dată ce părinții au fost capabili să dea aceste informații fără a avea sentimentul că lumea se prăbușește (câteodată ai impresia că exact asta se va întâmpla dacă discuți liber despre sex), atunci comunicarea în familie pe tema sexualității va fi mult mai confortabilă și mai eficientă.

Există multe cărți bune scrise pentru copii, cărți care explică aceste noțiuni importante folosind desene și diagrame. Sfatul meu este ca părinții să-și rezerve câteva ore la librărie sau la bibliotecă, răsfoind aceste cărți. Unele sunt mai bune, altele pot avea ilustrații mai puțin inspirate, etc. De aceea este bine ca părinții să-și arunce o privire prin aceste cărți înainte de a le aduce acasă. Cititul împreună cu copiii reprezintă o bună metodă de a dezvolta o relație deschisă părinte-copil și de a stimula discuția pe această temă. Nu sugerez ca părinții să utilizeze cărțile ca pe singurul instrument de educație sexuală. Ar fi exagerat! Cărțile nu pot suplini absența dialogului părinte-copil, ele nu pot clădi o relație caldă! Este foarte important să se deschidă liniile *comunicării*, astfel încât copiii să fie nu numai relaxați, dar chiar dornici să pună întrebări, să relateze anecdote, să-și împărtășească nelămuririle cu care se vor confrunta în mod inevitabil de-a lungul anilor de creștere. Cât de mulți adolescenți ar fi fost scutiți de teamă, de anxietate, chiar de spaimă, dacă s-ar fi simțit liberi să-și mărturisească problemele. Dacă ar fi avut părinți suficient de înțelepți, încât să adopte o atitudine prietenoasă, lipsită de critică sau de sentimente de jenă, gata pentru dialog; părinți caracterizați de un spirit de explorare a oricărui subiect, astfel încât să-i ajute să-și înțeleagă propria sexualitate și sentimentele nou-apărute. Părintele ar trebui să-și pună astfel de ținte și să caute călăuzirea și binecuvântarea lui Dumnezeu.

Ajuns la vârsta pubertății, orice copil ar trebui să aibă o idee clară cu privire la miracolul procesului de reproducere și despre grija maternă de care are parte un bebeluș. Băieții, în aceeași măsură ca și fetele, ar trebui să privească menstruația ca pe o etapă firească în procesul de maturizare al unei fete. De asemenea, fetele, în aceeași măsură ca și băieții, ar trebui să considere ejaculările nocturne ca pe un fenomen normal în procesul de maturizare al unui băiat. Nici un părinte responsabil nu-și poate dori ca aceste evenimente (menstruația și ejaculările nocturne) să survină în viața

copiilor lor fără ca aceștia să fie pregătiți, iar pregătirea nu trebuie să se limiteze la aspectele fiziologice, ci și la realizarea importanței intrării în viața de femeie sau de bărbat adult. Am ascultat comentarii extrem de recunoscătoare din partea unor tineri ai căror părinți i-au pregătit în mod coresponsabil pentru întâmpinarea acestor experiențe. Ei au găsit că este ușor să adopte scara de valori a unor astfel de părinți, care au fost gata să discute cu ei “marile întrebări ale vieții”. Tratați astfel, adolescenții – care în mod obișnuit se confruntă cu o perioadă confuză și furtunoasă – vor beneficia de un sentiment de securitate, știind că se pot baza pe dragostea și pe interesul părinților lor pentru ei.

Ignoranța cu privire la adevărata înțelegere a sexualității, mai degrabă decât o cunoaștere clară a corpului uman, îi va determina pe tineri să se lanseze în experiențe *îndoielnice* din punct de vedere moral. Puterea curiozității este mare! Un motiv pentru care tinerii caută un loc discret, unde să dezbătă ideile neclare cu privire la sex, este și faptul că autoritățile în domeniu nu au ajuns la un consens în ceea ce privește noțiunea de “comportament sexual corect”.

Uneori, aceste discuții pot debuta cu o remarcă făcută la adresa unor prieteni: “Maria și Ionuț petrec mult timp împreună acasă la ea, când părinții ei sunt la serviciu”. Sau: “Una dintre colegele mele de școală crede că e însărcinată și este foarte îngrijorată”.

O cale sigură de a întrerupe comunicarea este să răspundeți: ”Dacă nu sunt atenți, vor da de bucluc; să nu te prind niciodată că-mi faci una ca asta”. Iar în al doilea caz: ”Nu știi ce-și imaginează unii copii când vor să devină adulți la 15 ani; au toate șansele să-și rateze viața. Dacă vreun copil de-al meu ar face așa ceva, aș înnebuni.”

Dar protestele, amenințările cumplite sau avertizările sunt ineficiente. Comparați cu următoarele răspunsuri la remarcele precedente: “Am impresia că ceva te tulbură” și “Cred că este îngrijorată; nu este ușor să hotărăști ce decizie să iei. Tu ce crezi că ar trebui să facă?”

Numai după ce vor avea o discuție relaxată, prietenească, părinții vor putea să-și împărtășească punctele lor de vedere, cum cred ei că ar trebui să se comporte un creștin, ce atitudine ar dori să adopte copiii lor referitor la sex și faptul că singura lor țintă este fericirea lor. Binecuvântarea lui Dumnezeu este asupra unei astfel de abordări. Personal, cred că vor

exista beneficii bogate nu numai în sensul obținerii unui comportament responsabil al adolescenților, dar și pe termen lung, printr-o corectă pregătire a copiilor în vederea unei viitoare căsătorii.

Există domenii ale educației sexuale mult mai dificil de explicat. Scopul acestei cărți nu este să dezbată subiecte precum exhibiționismul, homosexualitatea, molestarea, violul și alte practici sexuale dăunătoare. În cazul nefericit în care copiii dumneavoastră sunt confrunțați cu astfel de experiențe, ar trebui să căutați consiliere specializată. Dacă părintele reușește să nu se manifeste prea emotiv, să nu arate cât este de afectat atunci când află prima dată despre problema copilului, copilul va reuși să treacă mult mai ușor peste respectiva traumă. Atât părintele, cât și copilul ar trebui coopertați în procesul de terapie.

În continuare, vom aborda un subiect care înfierbântă spiritele, generând destule controverse în rândul creștinilor sinceri. Este vorba despre masturbare. Biblia nu are nimic de spus pe această temă, prin urmare, ceea ce voi scrie nu ridică pretenții la a deveni autoritatea supremă.

Pentru început, vom defini ceea ce *nu* este masturbarea. Ea nu trebuie confundată cu acea examinare plină de curiozitate cu care copiii mici își studiază organele genitale (nimic nu este mai natural pentru un bebeluș sau un copil decât să manifeste interes pentru fiecare părțică a corpului său, iar în scopul explorării acestui necunoscut teritoriu, el va utiliza simțul tactil – exact același simț cu care studiază și mediul înconjurător, fără ca cineva să fie scandalizat). Masturbarea nu este nici fenomenul de ejaculare nocturnă; aceasta reprezintă o eliminare involuntară a lichidului seminal, ca formă de eliberare a tensiunii sexuale caracteristice băieților. (Mult prea adesea, au existat băieți care s-au cufundat în rușine și au fost acuzați de fapte necurate datorită acestui fenomen absolut normal, ejacularea nocturnă. Ei au suferit remușcări și sentimente de vinovăție inutile, gândind că aceasta este dovada stricăciunii lor.)

Masturbarea nu este ceva ce se petrece între un soț și o soție. Ocazional, termenul “masturbare reciprocă” a fost folosit pentru a descuraja una dintre metodele de a-ți excita partenerul. Această definiție nu este corectă. Masturbarea reprezintă un act de autostimulare până la atingerea orgasmului. Este o activitate care implică o singură persoană, ceva ce se petrece în singurătate. Exact acest lucru deranjează pe unele

persoane. Dialogul sexual este un dialog *minunat* între corpurile a două persoane; el înfrumusețează legătura celor doi. Prin urmare, masturbarea reprezintă o încercare de a trișa, de a obține plăcerea sexuală evitând dialogul, părtășia și unirea cu altă persoană.

O ultimă remarcă: masturbarea nu este “onanism” sau o “vărsare a seminței”. Acest act este menționat în Biblie și, uneori, este confundat cu masturbarea. În acel caz, Onan nu dorea să o lase însărcinată pe cumnata sa văduvă, pentru a nu ridica neamul fratelui său decedat (vezi *Dicționarul biblic adventist de ziua a șaptea*, pag. 79).

De-a lungul istoriei, părinți bine intenționați au mers foarte departe în încercarea lor de a-i împiedica pe copii să obțină plăceri sexuale prin atingerea corpului lor. În afara amenințărilor fioroase care sunt eficiente numai în măsura în care copilul este suficient de mare pentru a se teme de consecințele îngrozitoare ale masturbării, ei au folosit diverse mijloace de restricționare fizică. De exemplu, mâinile și picioarele se legau de pat, peste organele genitale se plasau cuști de aluminiu sau dispozitive de metal, unele dotate cu țepi, care străpungeau carnea atunci când penisul intra în erecție.

În rândul creștinilor descoperim atitudini diferite cu privire la masturbare. În privința acestui subiect Biblia tace. Ellen White a scris pasaje din care unii cred că ea discuta despre toate tipurile de masturbare atunci când menționa “viciul secret”, “abuzul asupra propriei persoane” etc. Astfel de noțiuni erau frecvent folosite în vremea ei. În Dicționarul Internațional Webster, din 1864-1884 găsim următoarele trei definiții ale noțiunii de “abuz asupra propriei persoane”. Le vom enunța în ordinea din dicționar:

1. abuzul cuiva asupra propriei persoane, de puterea sau de facultățile sale;
2. autoînșelarea;
3. masturbare, onanism, ejaculare provocată de unul singur.

Așadar, masturbarea era un cuvânt cunoscut în vremea ei, dar pe care Ellen White a ales să nu-l folosească. Nu sugerez că Ellen White *nu* s-ar fi gândit deloc la vreun tip de masturbare. Ceea ce doresc să subliniez este faptul că trebuie să fim atenți ce semnificație dăm cuvintelor unui autor în lumina epocii în care a trăit. Haideți să acordăm un pic de atenție

felului în care Ellen White a caracterizat “abuzul asupra propriei persoane”. Aceste caracterizări sunt împărțite în patru grupe diferite.

1. Aspecte fizice – dureri de cap, amețeală, insomnie, stare febrilă, epuizare, nervozitate, durere, lipsa poftei de mâncare și o serie de alte boli.

2. Indicii intelectuale – uitarea, imposibilitatea de concentrare a atenției, prostirea și un deranjament al creierului pe care-l atribuia unei deteriorări ale “celor mai sensibili nervi ai creierului”.

3. Efecte emoționale – apatie, depresie, tristețe, gelozie, revoltă împotriva autorității părintești și dorința de a încheia căsătorii timpurii.

4. Starea spirituală – o împietrire față de subiectele spirituale, imposibilitatea de a-și exercita voința și de a face eforturi serioase, hotărâte în vreo direcție, sustragerea de sub influența Duhului Sfânt.

Nu poți decât să fii impresionat atunci când citești pasaje din cărțile: *Un apel către mame*, *Îndrumarea copilului* (secțiunea 16) și *Mărturii* (vol. 2, pag. 346-411, 468-471, 481). Ea menționează de foarte multe ori cuvântul “minte”, ca și cum mintea ar fi mult mai implicată în păstrarea nevinovăției, a purității decât corpul. Ea era extrem de preocupată de felul în care gândim: ce atitudini adoptăm, care sunt fanteziile pe care le hrănim etc. Permiteți-mi să citesc câteva exemple: “Efectul nu este același asupra oricărei minți”, “corupând mintea”, “gândurile impure pot capta și controla imaginația, ele pot fascina mintea umană”, “primul pas în reformă este să ne purificăm imaginația”, “mintea ar trebui stimulată în direcția cea bună”, ”mintea firească găsește plăcere în contemplarea acelor scene care trezesc pasiunile animalice”, “ele corup imaginația”. Ellen White continua prin evidențierea faptului că “abuzul asupra propriei persoane” are efecte înspăimântătoare în anumite perioade din viață. “Tinerii practică destul de mult acest viciu fără a-i simți efectele negative până la vârsta pubertății. Dar ajunși la această etapă critică de dezvoltare, în momentul păsirii spre viața de bărbat sau de femeie, natura îi face să devină conștienți de faptul că legile ei au fost violate.”

Un alt grup sincer de creștini este oarecum jenat de afirmațiile lui Ellen White în legătură cu masturbarea și lansează ideea că nici un profet nu este infailibil (lucru pe care ea singură l-a declarat). Ei cred că în acest punct, Ellen White s-a înșelat (luându-se după tiparul de gândire al epocii în care trăia). Pe de altă parte, este posibil ca ea să-și fi schimbat părerea,

deoarece, în ultimii ani de viață, nu a mai scris nimic pe marginea acestui subiect. Există persoane care susțin că Ellen White exagerează în descrierea efectelor negative ale acestui tip de abuz, prin urmare, ei pun un mare semn de întrebare în dreptul afirmațiilor ei. Dacă toți oamenii care se masturbează, ocazional sau regulat, ar suferi toate acele simptome descrise de Ellen White, nu ar exista pe pământ suficiente persoane lipsite de acest viciu, care să-i îngrijească pe cei afectați.

Este momentul să menționăm că multe dintre afirmațiile făcute de Ellen White în domeniul sănătății au părut nerealiste, exagerate până când știința le-a confirmat; de exemplu: cancerul este provocat de un virus, este nesănătos să fumezi, să mănânci peste măsură, să folosești prea multe grăsimi, zahăr și sare. De cele mai multe ori, ea nu înțelegea din punct de vedere medical fenomenul descris; cu toate acestea, tot ce a scris a fost confirmat. Să ne reamintim faptul că știința medicală este imperfectă, în oricare punct al istoriei ne-am plasa. Am descoperit aceasta eu însămi! Avem doar două variante: (1) *Ellen White* nu a știut despre ce vorbește când a scris acele avertizări sau (2) *noi* nu înțelegem ce spune ea. Personal, am prea mare încredere în sfaturile pe care această femeie deosebită le dă pentru a crede prima variantă. Sunt sigură că cea de-a doua variantă este cea adevărată. Masturbarea nu poate fi fenomenul acela banal, pe care majoritatea pare să-l accepte. Sunt multe puncte de vedere asupra cărora trebuie să medităm. Haideți să abordăm problema, folosind conceptul continuității. Îmi imaginez această continuitate ca având într-o extremă simpla descărcare fizică, iar în cealaltă extremă obsesia patologică. Undeva, între aceste două puncte, se găsește experiența sexuală complet hedonistică, alimentată de o imaginație bogată, de stimuli emoționali și sociali. Pe acest grafic întâlnim și masturbarea inconștientă, nebunească, forțată, asociată cu singurătatea, izolarea și repetarea frenetică.

Are vreunul dintre noi suficientă lumină pentru a ști la care punct din această continuitate s-a referit Ellen White atunci când și-a scris avertizările? Desigur, multe autorități medicale de renume declară că există comportamente patologice într-o masturbare continuă, repetitivă, obsesivă. La aceasta să se fi referit Ellen White? Sau vorbea, oare, despre dependența sexuală (asemenea dependenței de droguri)? Termenul pe care ea l-a folosit – “abuzul asupra propriei persoane” – acoperă o gamă largă de acțiuni.

Părinții sunt deseori îngrijorați, și pe bună dreptate, atunci când copiii lor petrec prea mult timp și depun prea multă energie în jocul cu organele genitale și cu masturbarea. Ei trebuie să descopere cauza unor astfel de preocupări. Este copilul înspăimântat, îngrijorat, plictisit? Există certuri și tensiuni în familie, care îi transmit sentimentul că este respins? Este el temător și agitat? Contribuie la apariția acestor sentimente ostilitatea, lupta fățișă sau ascunsă dintre părinți? Dacă veți decide să vă pedepsiți copilul și să-l faceți de rușine, aceasta îl va determina mai hotărât să caute plăcerea trupească. Cel mai indicat este ca părinții să evalueze în mod cinstit atmosfera din familie, presiunea la care este supus copilul și să caute o îmbunătățire a relațiilor părinte - părinte și părinte - copil. Dragostea și acceptarea pot face minuni!

În încheierea acestui subiect, aș dori să-mi exprim ideea că idealul lui Dumnezeu cu privire la sexualitatea noastră este o experiență de părtășie și de unire într-un singur trup a soțului și a soției. Sper ca și dumneavoastră să vă fundamentați părerile în privința acestui subiect, folosind o metodă pe care eu am găsi-o bună: studiu, reflexie și rugăciune. Pentru acele întrebări la care Biblia nu răspunde, iar Ellen White lasă loc la interpretări, cred că este nepotrivit să dăm răspunsuri dogmatice. Prin “dogmatic” înțeleg luarea unei poziții care nu admite vreo contradicție. În calitate de frați și surori, peregrini pe acest pământ, doritori de a ne apropia tot mai mult de idealul pe care Dumnezeu Îl are pentru viețile noastre, cred că cea mai potrivită atitudine este una de dialog prietenesc, înțelept, pe marginea acestei probleme spinoase.

Părinții creștini interacționează cu copiii lor încă din primele zile de viață, având posibilitatea să-i învețe ce înseamnă o purtare de grijă plină de dragoste și ce bucurie îți poate aduce o îmbrățișare. Ei au ocazia să-i instruiască pe copii în ceea ce privește aspectele sexualității, iar acest lucru va fi un prilej de creștere atât pentru părinți, cât și pentru copii.

Așadar, momentul în care un copil începe “să pună întrebări” nu trebuie privit cu groază, ci cu bucurie: aveți ocazia să începeți un dialog care va întări relația părinte-copil și va contribui la îmbogățirea sexualității copilului.

# Gânduri cu privire la luni de miere mai fericite

Prima lună din viața de căsnicie este cunoscută sub numele de “luna de miere”; ideea provine din credința că această primă lună este și cea mai dulce din toată viața conjugală. “Luna de miere” sugerează că orele și zilele ce urmează imediat ceremoniei de căsătorie sunt încărcate cu dulceață, sentimentalism, romantism și speranțe frumoase. Câte așteptări nu avem în această perioadă de vis, care începe cu jurămintele solemne ale căsătoriei și ia sfârșit în fața realității vieții de zi cu zi.

Prima lună de familist era cândva alocată în întregime vacanței, un timp petrecut împreună numai de cei doi “porumbei” proaspăt căsătoriți. Și era bine, căci o lună întreagă este de preferat câtorva zile petrecute în grabă, undeva între învălmășeala și stresul pregătirilor de nuntă și întoarcerea la programul aglomerat din noua locuință, vechiul serviciu sau eterna școală.

Biblia sugerează ca acest timp să fie chiar mai lung: “Când un om va fi însurat de curând să nu se ducă la oaste și să nu se pună nici o sarcină peste el (aceasta includea servicii publice sau afaceri); să fie scutit din pricina familiei timp de un an și să veselească astfel pe nevasta pe care și-a luat-o” (Deuteronomul 24:5). Ce antidot excelent ar fi acesta pentru acele căsătorii care nu au începuturi glorioase!

În timp ce unele cupluri își amintesc cu plăcere de luna lor de miere, altele cred că ar fi fost loc de mai bine, căci fericirea conjugală din primele zile este cu adevărat importantă pentru familia nou-formată. Indiferent de calitatea relației celor doi pe perioada logodnei, în luna de miere ei se vor confrunta cu schimbări majore. Cupluri care se cunosc “parțial” sunt expuse acum în mod permanent la valorile, atitudinile și ciudăteniile de comportament ale celuilalt, fără a mai avea posibilitatea vreunui moment de respiro. Chiar și aceia care au respectat timpul tradițional de prietenie și de logodnă până în cel mai mic amănunt, pot avea surpriza vieții lor atunci când petrecerea de nuntă se va sfârși. Frecușurile vieții de zi cu zi

pot spulbera chiar și cea mai roză fantezie. Interesant este faptul că nu sunt feriți de surpriza lunii de miere nici cei care au trăit împreună înainte de căsătorie; noutatea constă în diferența dintre vechea relație, caracterizată de un grad mai mare de libertate și angajamentul total pe care cei doi soți și l-au asumat cu ocazia căsătoriei. Din aceste motive, luna de miere este momentul în care apar tot felul de neînțelegeri, de probleme.

Până acum am discutat la modul general, de dragul unei introduceri corecte în subiect. Sunt plictisită de anecdotele care se fac pe seama lunii de miere, descrisă exclusiv ca un maraton sexual și nimic mai mult. Nu trebuie să ignorăm faptul că în această perioadă soțul și soția învață să fie una pe plan fizic, dar *nu numai*. Luna de miere oferă ocazia unei adevărate aventuri de explorare a partenerului tău și a felului în care vă potriviți. Referitor la această perioadă, literatura disponibilă pe piață este invadată cu clișee ce ignoră dorința mirelui și a miresei după o unire cât mai desăvârșită. Ele sunt nerealiste și dăunătoare.

Deoarece această carte este destinată promovării fericirii sexuale conjugale, vom acorda atenție și perioadei de început a căsătoriei, adică lunii de miere. Fiecare membru al perechii nou-formate aduce cu sine un set de probleme. Din punct de vedere al miresei, acestea sunt:

- Teama că nu va reacționa corespunzător la felul în care soțul ei va dori să facă dragoste.
- Teama de a-și dezveli corpul, atunci când nu are o părere prea bună despre sine.
- Teama de durere sau de disconfort.
- Teama că nu va fi la înălțimea așteptărilor pe care le are soțul ei.

Și mirele are propriile puncte de îngrijorare, cum ar fi:

- Ce părere va avea mireasa despre corpul lui.
- Speră că va fi suficient de viril.
- Tehnica lui de a face dragoste va fi oare ceea ce ea își dorește?
- Tehnica lui de a face dragoste va fi oare ceea ce el visa?
- Va reuși să atingă anumite performanțe, pe care le-a auzit la prietenii lui?
- Ejacularea prematură – dacă asta i se va întâmpla și ce va gândi soția lui.

• Mai rău, dacă toată această îngrijorare îl va împiedica să aibă o erecție bună?

Este imposibil de apreciat tensiunea emoțională pe care aceste îngrijorări o generează! Din dorința de a diminua măcar o parte din stresul lunii de miere, vă voi prezenta câteva sugestii; ordinea va fi exact aceeași cu cea pe care o folosesc atunci când discut cu un cuplu care este pe punctul de a se căsători.

1. Este bine să vă planificați câteva întâlniri de consiliere premaritală, fie în grup, fie în particular sau în ambele variante. Acestea vor contribui la o mai bună înțelegere a partenerului dumneavoastră, vor facilita discuții pe marginea așteptărilor pe care le aveți de la viitoarea voastră căsnicie, vă vor apropia emoțional unul de celălalt și vă vor permite citirea “agendelor secrete de vise”. Ședințe de consiliere premaritală sunt oferite de biserică, școală sau consilieri privați.

2. Asigurați-vă că cel puțin una dintre întâlniri va fi alocată discutării comportamentului sexual, a standardelor și idealurilor pe care le aveți. Surprizele din acest domeniu apărute în timpul lunii de miere pot fi devastatoare.

3. Folosiți una dintre ședințe pentru a dezbate scara de valori spirituale. Faptul că aparțineți aceleași biserici nu garantează că aveți concepții similare despre stilul de viață pe care doriți să-l adoptați, despre importanța consacrării religioase și despre aspectul spiritual al sexualității.

4. Învățați anatomia și fiziologia aparatului genital. Un organism atât de desăvârșit construit merită toată atenția dumneavoastră, așa încât, studiați-l!

5. Faceți o vizită la doctor. Chiar dacă este stânjenitoare, o examinare fizică este necesară. De obicei, nu există probleme, dar nu știți aceasta decât după un control. Spre exemplu, puține femei prezintă un himen neperforat (fără deschidere) sau un himen prea rezistent. Totuși există câteva cazuri, chiar și în “epoca tampoanelor”! Atunci când ați aflat că ai un himen neperforat, în timpul lunii de miere, prin metoda încercărilor și a erorilor, te expui în mod inutil la efecte dăunătoare pentru viitoarea ta viață sexuală.

6. Gândiți-vă împreună la o metodă de prevenire a sarcinii. În luna de miere aveți nevoie să vă simțiți sigură, nestânjenită și bună cunosătoare

a metodei de contracepție folosite; unele metode necesită o atenție în plus pentru a fi eficiente în luna de miere. Este important ca viitoarea mireasă și viitorul mire să hotărască împreună ce metodă vor alege și să înțeleagă punctul de vedere al celuilalt. Contracepția nu este o responsabilitate a soției, ci a cuplului.

7. Soțule, nu te grăbi să-ți dezbraci mireasa! Poate că ea a petrecut ore întregi căutând acel neglijeu care să aibă culoarea, stilul și croiala potrivită. Această achiziție a însemnat pentru ea ceva deosebit, cu totul diferit de cumpărarea unei banale pijamale. Ea este nerăbdătoare să afle dacă îți place, așa încât, admir-o!

8. Un alt sfat util pentru soți: nu vă grăbiți să vă demonstrați virilitatea chiar din prima noapte, nici chiar dintr-a doua. Și să știți că nu glumesc! Unele doamne mi-au mărturisit că printre cele mai dragi amintiri pe care le au cu privire la soții lor este felul în care și-au petrecut primele nopți din luna de miere: proaspătul mire a venit cu ideea de a se relaxa și a dormi unul în brațele celuilalt, nimic mai mult. Propunerea a fost binevenită, deoarece este greu să te relaxezi și să “fii pe recepție” brusc, după o lungă perioadă de stres: planuri de nuntă, hotărâri de ultimă clipă, urgențe neprevăzute; toate acestea au consumat mult din energia fizică și emoțională a celor doi miri. O astfel de sugestie nu a deteriorat imaginea de “bărbat adevărat” al proaspătului soț; din contră, mireasa a fost impresionată de siguranța și masculinitatea lui.

Înainte de a începe să-i compătimiți pe cei care aleg postura ginerelui răbdător, permiteți-mi să vă spun că înșiși soții au mărturisit cât de bine s-au simțit punând în practică acest sfat, atunci când și mireasa a fost de acord. Iată un subiect pe care ar trebui să-l discutați înainte de nuntă. Întrebați-vă unul pe celălalt: “Care sunt așteptările tale cu privire la noaptea nunții?” Este bine să țineți cont de toate circumstanțele și să ajungeți la un consens în acest domeniu. (Veți face sau nu sex din prima noapte?) Scopul acestui dialog nu este stabilirea unui program rigid, ci instaurarea unui sentiment de bine, cu posibilitatea de a-ți comunica preocuparea și grija față de persoana iubită.

9. Luați cu dumneavoastră un tub cu unguent solubil în apă. În faza de excitație, lubrifierea poate să apară natural; dar tot atât de adevărat este și faptul că teama și anxietatea pot întârzia sau diminua această

secreție. Unguentele pe bază de vaselină nu sunt indicate și nici loțiunile sau cremele de față.

10. Poate că veți dori să luați cu dumneavoastră o lumânare pentru crearea unei atmosfere romantice; în acest caz, vă sfătuiesc să alegeți o lumânare parfumată. O carte de poezii de dragoste este oricând binevenită; ea poate fi un ajutor prețios într-o seară dedicată declarațiilor de dragoste. Bineînțeles că nu va putea lipsi Cântarea cântărilor, imnul iubirii dintre Solomon și mireasa sa. Toate acestea constituie un bun start pentru o comunicare deschisă pe tema sexualității.

11. Informați-vă din timp asupra “cistitei lunii de miere”, o afecțiune des întâlnită. Ea afectează miresele și se manifestă printr-o senzație de urinare urgentă. Orificiul uretrei este foarte aproape de orificiul vaginal, astfel încât se poate întâmpla să se irite și să se infecteze ușor. Tratamentul constă într-un consum sporit de apă, băi calde, care să calmeze zona iritată, și evitarea penetrării vaginului timp de câteva zile (încercați alte tehnici de a face dragoste!). Dacă aceste soluții nu dau rezultat în 24 ore, ar trebui să consultați un doctor, care să vă prescrie un tratament medical.

12. Nu vă concentrați pe realizarea unor performanțe sexuale; mult mai importantă este tatonarea, inspirația de moment. Acesta este un sfat bun pentru întreaga viață sexuală a cuplului și cu cât începeți să învățați acest lucru mai devreme, cu atât mai bine. Nu există standarde pe care să le atingeți! Niciodată să nu faceți din experiența altuia ținte pentru propria experiență din luna de miere. Nu sunteți obligat să dați raportul nimănui și nici să răspundeți unor întrebări prea intime. Multe femei și mulți bărbați s-au simțit trădați și s-au necăjit atunci când au descoperit că partenerul dezvăluise altora secretele experienței lor sexuale din timpul lunii de miere. Fie că au vorbit în glumă, fie că au vorbit serios, rana a durut la fel de mult. Dacă vi se pun întrebări pline de curiozitate sau de nesimțire, străduiți-vă să le ocoliți într-un mod politic, dar categoric.

În general, este mult mai bine să vă alegeți o singură destinație pentru petrecerea lunii de miere, decât să aveți un program aglomerat. Împachetatul și despachetatul, graba de a ajunge la timp în anumite locuri, stresul întâlnirii cu noile rude pot risipi cu totul pacea de care mirii au nevoie în scopul stabilirii unei intimități depline și a facilitării unui bun dialog sexual.

## *A patra uimire*

În concluzie, dacă tânăra familie ar ține cont că luna de miere este numai *începutul* vieții în doi, poate că așteptările lor ar fi mai realiste. Arta de a face dragoste, de a-ți intui partenerul, este o artă pe care abia începi s-o descoperi în primele săptămâni. Din acest punct de vedere, cei doi pot spera că viața de căsnicie le va da ocazia să-și dezvolte talentele și perspicacitatea în vederea unei mai bune contopiri, a unei uniri desăvârșite. Dumnezeu a creat căsătoria pentru a fi o aventură de cursă lungă, o aventură a iubirii, iar luna de miere este doar primul pas pe această cale.

Temple Gairdner, un mare misionar, nota aceste rânduri în propriul jurnal, cu puțin timp înainte de căsătoria sa. Merită să le cităm:

*Pentru că vreau să fiu mai aproape de ea,  
Te rog, apropie-mă mai mult de Tine decât de ea!  
Pentru că vreau să o cunosc mai bine pe ea,  
Te rog, ajută-mă să Te cunosc mai bine pe Tine decât pe ea!  
Pentru că vreau să o iubesc cu dragostea desăvârșită a unei inimi  
desăvârșite,  
Te rog, fă-mă să Te iubesc pe Tine mai mult decât pe ea, mai mult  
decât orice!  
Doresc ca nimic să nu mă despartă de ea, de aceea,  
Te rog, stai veșnic între noi doi!  
Doresc să fiu tot timpul lipit de ea, de aceea,  
Te rog, învață-ne farmecul timpului petrecut singuri, împreună cu  
Tine!  
Și când ne vom strânge în brațe,  
Te rog, fă ca îmbrățișarea noastră să fie în brațele Tale!*

## Prolog II

Știu că prologul ar trebui să fie o introducere, o prezentare preliminară. Dicționarul meu îmi spune că “prolog” este o prevestire a unor evenimente importante. Îmi place această definiție! Și chiar dacă acest capitol este ultimul din carte, speranța mea este că el va fi cu adevărat un prolog pentru îmbogățirea experienței sexuale a soților și a soțiilor de azi și de mâine.

Dacă mi s-ar cere să concluzionez în trei cuvinte cele mai importante elemente ale unei relații sexuale reușite, acestea ar fi: *comunicare*, *intimitate*, *fidelitate*; una deschide calea pentru cealaltă. Cum am mai spus, una dintre țintele acestei cărți este să deschidă liniile comunicării pe tema sexualității între soț și soție. Cred că este o idee bună să citiți împreună și să discutați despre ce crede fiecare cu privire la subiectele expuse. A încerca să ghicești ce crede și ce simte celălalt cu privire la o anumită problemă este nu numai “neproductiv”, dar și periculos. Jurământul de căsătorie nu conține promisiunea că veți fi în stare să citiți gândurile partenerului voastre. A crede că eu pot să citesc gândurile sau că partenerul meu ar trebui să știe ce gândesc, înseamnă să ignorăm complexitatea procesului de gândire uman. Lumea ar fi prea banală, simplistă și haotică, dacă toți am avea capacitatea de a ne citi gândurile și de a ne cunoaște intențiile în fiecare moment. Domnul Dumnezeu nu ne-a creat așa!

A realiza o bună comunicare înseamnă să înveți să *ascuți* în aceeași măsură în care dorești să *vorbești*. În plus, aveți nevoie de o atitudine deschisă și de o poziție nondefensivă (cel puțin în majoritatea cazurilor) atunci când vă confrunțați cu idei și cu sentimente diferite de ale dumneavoastră. Un soț și o soție vor fi capabili să inițieze un astfel de dialog dacă ei trăiesc o poveste de dragoste pe care o hrănesc cu fapte și cu demonstrații de tandrețe și de preocupare reciprocă. Ce bucurie inexprimabilă este să fii capabil să discuți cu partenerul tău despre plăcerea pe care Dumnezeu a hotărât-o asupra actului de unire sexuală!

Atunci când ești în stare să participi la un astfel de dialog deschis, vei experimenta o intensificare a sentimentului de intimitate. În capitolul

șase, am dezbătut conceptul intimității din mai multe puncte de vedere. Un cuplu care cunoaște numai apropierea fizică, nu poate fi considerat ca beneficiind de o relație intimă. Intimitatea presupune o apropiere a trupurilor și a personalităților celor doi. Ea este o ilustrare perfectă a ideii de “împreună”. Atunci când doi îndrăgostiți sunt “împreună”, ei trăiesc într-un teritoriu privat, interzis celorlalți (un teritoriu unic, caracteristic perechilor căsătorite). Emoțiile tale vor fi în strânsă dependență de iubitul tău, pe măsură ce înflorește un interes plin de iubire față de ideile, valorile, hotărârile și țintele lui.

Așadar, intimitatea sexuală nu este rezervată exclusiv actului sexual. Ea începe de la prima rază de soare a dimineții, cu o comunicare plină de tandrețe și de respect. Ea înflorește atunci când există un ritual de “la revedere”, însoțit de îmbrățișări și un cuvânt de rămas-bun. Voi încerca să vă redau pe scurt care sunt beneficiile existenței unui ritual de dimineață. Un grup de cercetători germani au făcut o comunicare amuzantă; ei au descoperit că ”bărbații care își sărută soțiile înainte de a pleca la lucru prezintă o stare de sănătate mai bună, trăiesc mai mult și câștigă mai bine. Sărutul de dimineață nu este un sărut obișnuit. El este sărutul cu care debutează o nouă zi, atât pentru soț, cât și pentru soție. Pare să fie cel mai important sărut al unei zile.” Studiul menționa că 87% dintre directorii intervievați își sărutau soțiile în fiecare dimineață. Dr. Albert Szabo afirma că “soții care-și sărută soțiile încep ziua cu o atitudine pozitivă” (vezi *Lumea*, 31 07 1977). Cu siguranță că și soțiile au parte de o atitudine pozitivă, iar întreaga zi zboară mai repede în așteptarea momentului minunat al reîntâlnirii.

Chiar și în cursul zilei puteți să vă împărtășiți gândurile. Un telefon dat de la serviciu atunci când este posibil, un bilețel plasat în pachetelul cu mâncare (sau pe colțul mesei pentru soția care rămâne acasă) – toate acestea pot comunica sentimente care vor contribui la accentuarea intimității dintre cei doi soți. Pe măsură ce orele zilei trec una după alta, gândul poate zbura către partenerul iubit; veți încerca să țineți minte o glumă bună pe care ați auzit-o și pe care trebuie neapărat să i-o povestiți sau îi veți relata prin ce experiențe ați trecut în ziua respectivă. Este la fel de important să vă povestiți atât triumfurile, cât și eșecurile zilnice. Unde altundeva decât în sânul familiei ați putea să vă împărtășiți cele mai tainice

sentimente și ați fi în drept să pretindeți înțelegere? Unde altundeva ați putea fi întâmpinat cu spontaneitate, cu simpatie și cu un zâmbet alinător?

Întoarcerea acasă, la fel ca și despărțirea de dimineață, poate transmite un mesaj de iubire. Cum ar trebui să se salute cei doi? La modul întâmplător, ursuz sau indiferent? Poate că motivul pentru care anumite cupluri încep să se “răcească” are de-a face cu cantitatea de energie pe care cei doi au investit-o în mariajul lor. O bună investiție de timp este să lași lucrul pe care-l făceai în momentul când partenerul tău sosește acasă (cel care vine primul poate fi atât soțul, cât și soția) și să vă salutați cu entuziasm și căldură. Câteva momente destinate unei îmbrățișări, unui sărut, unei priviri tandre, câteva cuvinte drăgăstoase pot marca debutul unei seri minunate împreună.

Aceste trei componente – o *comunicare* deschisă, plină de înțelegere, o *intimitate* plăcută, trăită la toate nivelurile și o *fidelitate* neabătută vor contribui negreșit la înflorirea relației sexuale. Stă la îndemâna oricărui cuplu să transforme o relație sexuală banală, obligatorie, într-o fericită experiență de unire “într-un singur trup”.

Am început această carte cu relatarea faptului că Dumnezeu i-a binecuvântat pe Adam și pe Eva în grădina Eden. Aș dori să închei subliniind următoarele idei: Dumnezeu poate și azi să binecuvânteze orice căsnicie care Îl are în centru pe El, în care atât soțul, cât și soția au o relație vie cu Mântuitorul lor. Prin dragostea pe care Dumnezeu ne-o transmite, noi suntem făcuți în stare să ne iubim unul pe celălalt, iar viziunea noastră cu privire la dragoste se poate lărgi. Cred că este corect să spunem că numai în măsura în care gustăm din dragostea lui Dumnezeu, printr-o comuniune zilnică cu El, numai în măsura în care înțelegem cât de desăvârșită, de eternă și de necondiționată este această iubire, numai în această măsură vom fi capabili să ne apropiem de idealul pe care Dumnezeu îl are pentru fiecare soț și soție de pe pământ.

“Atunci când sexualitatea se exprimă într-un mod ordonat, responsabil, personal, cu credincioșie, atunci când dorința de a oferi este mai puternică decât dorința de a poseda – ea este cu adevărat un simbol potrivit pentru a desemna ‘acea unire mistică ce are loc între Hristos și biserica Sa’ precum și între credincios și Creatorul său”. (W. Norman Pittenger, *Teologia creștină despre sexualitate*)

## *A patra uimire*

Această trăsătură minunată, sexualitatea, pe care Dumnezeu a desemnat-o pentru bărbat și pentru femeie, se poate transforma într-o plăcere sfântă și, în același timp, plină de bucurie. Încerțați să gândiți așa. Discutați pe această temă. Mulțumiți-I lui Dumnezeu pentru ea. Bucurați-vă împreună cu mirele și cu mireasa care cântau:

*Dis-de-dimineată ne vom duce la vîi  
să vedem dacă a înmugurit via,  
dacă s-a deschis floarea,  
și dacă au înflorit rodiile.  
Acolo îți voi da dragostea mea!*

(Cântarea cântărilor 7:12)



## ALTE CĂRȚI LA EDITURA ZAPPY'S:

### *Veniți deoparte*

Autor: **Jim Hohnberger**

168 pagini

La câțiva ani după ce a scris despre mutarea familiei sale în sălbăticie, în cartea *Scăpare la Dumnezeu*, Jim Hohnberger și-a dat seama că are mai multe de spus. Nenumărați oameni care i-au citit cărțile și au ascultat relatările lui și-au pus întrebarea cum ar putea scăpa de rutina vieții și să găsească ceea ce a găsit familia Hohnberger. Ca răspuns, Jim a scris *Veniți deoparte* – o carte care cheamă la schimbarea inimii și a țintei, mai mult decât la o schimbare de adresă.

Nu vă lăsați induși în eroare. *Veniți deoparte* nu tratează despre mântuirea prin viața la țară. Mai degrabă este o carte despre reordonarea priorităților și despre reducerea volumului de muncă, a stresului și a grabei, ca să intrăm în legătură cu Dumnezeu și cu familiile noastre, într-un mod care să ne readucă cu adevărat la viață. Cartea are multe relatări umoristice și istorisiri mișcătoare, care n-au fost cuprinse în lucrările anterioare, cu privire la încercările și necazurile pe care această familie le-a suportat într-o viață reală în sălbăticie, ca să-și asigure un stil de viață pe care credeau că Dumnezeu i-a chemat să o experimenteze.

Nu oricine este chemat să se retragă în munți ca să găsească pe Dumnezeu, însă fiecare dintre noi, în felul nostru, trebuie să descopere liniștea prezenței lui Dumnezeu. Dacă doriți din suflet lucrul acesta, ați ajuns în locul potrivit.

# *Scăpare la Dumnezeu*

Autor: **Jim Hohnberger**

180 pagini

*Această carte este mult mai mult decât o poveste foarte interesantă. Mult mai mult. Principiul lepădării de sine te va inspira, și va provoca fiecare părticică a ființei tale. Dar dacă dorești o viață creștină autentică și ca Dumnezeu să facă ceva în viața ta, atunci ești gata pentru ceea ce are de spus această carte.*

# *Viață din belșug*

Autor: **Jim Hohnberger**

280 pagini

*Un plan de 12 săptămâni pentru îmbunătățirea celor mai importante relații.*

*Cum să ai:*

- o viață puternică;
- o căsnicie puternică;
- o familie puternică.

# *Evanghelia este despre oameni*

Autor: **Jim Hohnberger**

104 pagini

*Cum să-i tratăm pe ceilalți, în special pe cei care sunt diferiți de noi.*

*Modul în care ne tratează Isus pe noi*

*A patra uimire*

## *Revoluție la Vatican*

Autor: **Dr. Martin H. Kobialka**

248 pagini

*O carte de mare actualitate, captivantă, și fără a avea un stil polemic scoate la lumină multe evenimente necunoscute ale bisericii catolice din Evul Mediu până în zilele noastre. Cum va arăta Biserica viitorului? Sfârșitul plin de speranță al acestei cărți ni-l va dezvălui.*

## *Subiecte uimitoare*

*Foarte răspândit în SUA acest ciclu de 27 studii biblice a fost conceput de organizația creștină Amazing Facts.*

*Acest ciclu este format din două seturi de 14 și respectiv 13 broșuri care dezvăluie într-un mod gradat frumusețea și bogăția Sfintelor Scripturi.*

*Fiecare broșură are 16 pagini, coperti color și imagini alb-negru la interior. Sunt prezentate într-o formă grafică foarte atrăgătoare.*

*“Biblia spune” este motto-ul care stă la baza prezentării fiecărui subiect în parte. Modul explicit și simplu în care sunt prezentate subiectele fac din acestea un bun ghid în studiul Bibliei atât pentru cei care fac primii pași cât și pentru cunoscători.*

# *Ultimul tren*

Autor: **Morris Venden**

216 pagini

*Ultimul tren* - oferă puncte de vedere noi, revelatoare (unele chiar șocante) asupra problemelor cu care urmează să ne confruntăm în zilele ce vor veni. De fapt “trenul” este singurul lucru imaginar din această carte care ne deschide ochii! Restul istorisirii este tot atât de adevărată cât este viața pe această planetă. Ceea ce veți citi în această carte va influența viața dumneavoastră pentru totdeauna...

# *Trâmbița dimineții*

Autor: **Lewis R. Walton**

116 pagini

Scrisă imediat după evenimentele de la 11 septembrie 2001, cartea face radiografia lumii contemporane în lumina profeției biblice, a spiritului profeției și a evenimentelor la care suntem cu toții martori.

- Suntem dispuși să acceptăm restrângerea libertăților civile și religioase?

- Există alternativă la soluțiile politico-religioase care sunt gata să fie puse în aplicare?

- Rezolvă acestea problemele lumii moderne?

Sunt numai câteva întrebări alături de multe altele la care găsim răspuns pe paginile cărții

## **PENTRU COMENZI ȘI INFORMAȚII:**

Editura Zappy's

Tel. 0244 - 334 775 e-mail: zappys@spymac.com

*Apatra uimire*