



JÜNE PLÄ

Clímax

UNA CARTOGRAFIA
DEL PLAER

CLÍMAX

Clímax

UNA CARTOGRAFIA
DEL PLAER

BENVINGUDA I BENVINGUT AL CLUB

Amb el suport del Departament de Cultura



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Cultura**

Títol original: *Jouissance Club*, per Jüne Plä

© Hachette Livre (Marabout), 2019

Projecte: Ariane Geffard

Primera edició: setembre del 2020

© del text i de les il·lustracions: Jüne Plä

© de l'edició

9 Grup Editorial

Cossetània Edicions

C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

cossetania@cossetania.com

www.cossetania.com

Traducció: Francesc Massana Cabré

ISBN: 978-84-9034-973-1

DL T 507-2020

Cap part d'aquest llibre no es pot reproduir en cap forma ni per cap mitjà electrònic o mecànic, inclosos sistemes d'emmagatzematge d'informació o investigació documental, sense el permís per escrit de l'editor.

Índex

Pròleg	9
Benvinguda i benvingut al club	11
Saluda el teu sexe	27
La cara oculta de la vulva	31
La cara oculta del penis	75
Què, 'nem per feina?	103
Les zones de plaer de Dallò	105
Les zones de plaer de Daixò	175
Unisex	227
Anem acabant	247
Agraïments	249

CLÍMAX

A Nicky i Takumi:
sense vosaltres, aquest llibre no existiria.

« Let's talk about sex, baby
Let's talk about you and me
Let's talk about all the good things
And the bad things that may be
Let's talk about sex »
Salt-N-Pepa

Pròleg

La sexualitat és ben bé aquell tema del qual no parlem mai. Això sí, les paraules hi són, a tot arreu: als diaris, a la tele, sortint de nit amb amigues i amics; però sovint són paraules que disfressen les coses, les amaguen, les ignoren; i converteixen en silencis totes les idees complexes i fora de la norma.

No hi ha classes d'educació sexual, no hi ha hagut cap revolució sexual. Tot plegat queda ofegat pel pes d'una pedra enorme, granítica; això sí, amb bon rotllet i molt de sarcasme, per validar, un cop més, la uniformitat de les pràctiques i dels plaers. La resta, tot el que sigui diferent o poc conegut, no existeix. Pitjor encara: la resta es pot ridiculitzar. La sexualitat és un tema amb el qual podem ser opressius i normatius, però traient pit i fent-nos els alliberats. Ens trobem a l'inici de l'exploració de les nostres sexualitats; hi ha mil maneres de donar-se plaer i de donar-ne, també mil ritmes, mil periodicitats. No n'hi ha cap que sigui superior a cap altra. No hi ha nota de zero a deu, ni es fan curses.

Afortunadament, però, el present és força més engrescador. Llibres com el que teniu a les mans ajuden a construir un futur sexual excitant i ben informat; perquè el plaer necessita coneixements i la sexualitat no és

innata, i encara menys estant com està farcida de tòpics i representacions coercitives. No coneixem el nostre cos, no coneixem el cos de les nostres companyes i companys. I això ha de canviar. Necessàriament. La revolució sexual dels nostres dies passa per les xarxes socials, pels comptes d'Instagram com Jouissance Club, perquè és el lloc on veus diferents es poden expressar de manera diferent, sense control. S'hi informa milions de dones i homes que viuen sota el jou de la no-educació sexual o de la mala educació sexual, on els rols són rígids i la llibertat, absent. I el plaer, escàs.

Necessitem veus que no ens arribin de les institucions i els professionals, sinó de tothom. De les persones que exploren i proposen idees i solucions, de les que inventen i imaginem una sexualitat igualitària, feminista i trencadora.

Martin Page

Autor d'*Au-delà de la pénétration*, publicat a Monstrograph, 2019.

Benvinguda i benvingut al club

Moltes gràcies, amiga, amic, per comprar aquest llibre. El fet que el tinguis a les mans demostra que ets algú com cal i que et mereixes una vida sexual plena i radiant; i un petonàs.

Em dic Jüine (això es pronuncia a la francesa, amb aquella *u* que vol semblar una *i*, d'acord?). Sempre m'ha agradat dibuixar, de molt petita, i el que més mola de tot plegat és que he aconseguit convertir-ho en la meva feina: treball de dissenyadora de personatges en videojocs. Em vaig criar a l'aire lliure als turons de la Provença, a prop de Marsella, la ciutat més preciosa del món (però també una de les més sexistes).

I van passar molts anys fins que no vaig entendre que «feminisme» no era una paraulota i que una dona ha de tenir la mateixa consideració que un home. Sí, perquè et van menjant el cap amb allò de «no saben conduir», «corres com una nena», «els grans genis sempre han sigut homes i és per alguna cosa», «vinga, Paula, para la taula» i altres perles misògines; i, al final, t'ho acabes creient. De fet, jo estava realment convençuda que som inferiors als homes en tots els aspectes. I encara pitjor: jo mateixa he contribuït, tot i que inconscientment, a reproduir aquesta visió de les coses quan he fustigat les feministes. Perquè només la idea de ser «feminista» era... com un pecat! I jo no volia que em tractessin d'«histèrica». Ara bé, per més que, de vegades, em foti tot plegat, he de dir que estic profundament convençuda que els homes que m'he anat trobant pel camí, també ells són víctimes del patriarcat.

Sí, ens hem d'enfrontar a tot això, hem d'emprenyar-nos, cridar i llençar al foc totes les idees preconcebudes. Ara ja respecto plenament la lluita de les que gosen fer-ho: dir, amb la veu ben alta, ben forta, tot el que la gent no vol escoltar. Admiro el seu coratge i la seva força. M'agrada imaginar-nos com un gran equip, cadascuna de nosaltres amb les seves eines i mètodes per assolir els nostres objectius. També és veritat que, dintre d'aquest equip, em veig més aviat com a mig-campista, no tant com a atacant... Perquè sí: crec que, de vegades, la gentilesa i el bon to, associades a la revolta, poden fer canviar d'opinió fins i tot el més carca dels carques. Resumint: soc feminista, una feminista que té fe en les persones, en la seva bondat, en la seva intel·ligència col·lectiva. I la veritat és que, d'una altra manera, sense unir-nos, tampoc veig com ens en podríem sortir. Així doncs, el meu feminisme no és només una lluita de les dones per a les dones. Amb el pas del temps ha evolucionat. N'hi ha que diuen que l'expressió més correcta seria «humanisme»... Però jo segueixo pensant que ser feminista és lluitar contra qualsevol forma de discriminació. No només lluito per les dones cisgènere (bé, potser encara no ho sabeu, però si heu nascut amb vulva i heu validat el vostre gènere com a femení, és a dir, el que us van assignar en néixer, llavors sou cisgènere). No, la meva lluita no té jerarquies. Totes les lluites són importants. I si no tenim clar això és com si afirméssim que una determinada categoria

de persones (minories, en aquest cas) és encara i sempre inferior a una altra. Eeeeeccsssss! Valem més que tot això. Jo no vull ser algú que fa invisible les minories dient allò que «la seva lluita encara pot esperar», que «ara no toca», que «hi ha coses més urgents», i bla, bla, bla.

Així que he decidit plantar-me davant d'això i, per més que, de vegades, m'equivoqui, vaig aprenent a posar per damunt de tot el que és humà, ni més ni menys, i no només una categoria d'éssers humans. Al cap i a la fi, totes i tots lluitem contra el mateix: les desigualtats.

Per tant, el meu feminisme és inclusiu en el sentit més ampli del terme. Això implica que el gènere, l'orientació sexual, les capacitats físiques, l'estat del compte bancari, la nacionalitat o si tens targeta sanitària, no és el que compta; tothom és digne d'un dret fonamental: el respecte.

I precisament parlant de qüestions de gènere, ja aniràs veient mentre llegeixes que he posat noms als meus personatges (força curiosos, tot sigui dit): Daixò, Dallò i Dalloaltre. Són sobrenoms triats sense gènere expressament; indeterminats. I és que, encara que el món estigui construït d'una manera molt binària i que, segons ens han dit sempre, un home té un penis i una dona una vulva, també hi ha persones intersexe, persones trans, persones no binàries, de gènere fluid, agènere, persones que s'identifiquen amb més d'una d'aquestes categories, etc. Sí, ja ho sé: això és un merder i posa en perill els nostres costums... Les identitats no normatives gairebé que no es veuen perquè són una minoria, però això no vol dir que aquestes persones no existeixin. Vull que, aquí, tothom s'hi senti còmode i s'ho passi bé. De manera que, en aquest llibre, Daixò té un penis, Dallò té una vulva i Dalloaltre potser ho té tot. Ho enxampes?

Ah, a més del feminisme, tinc una altra gran passió: el sexe. Sí. I no et pensis que no m'ha costat poder-ho dir sense vergonya, perquè, com ja saps molt bé, una dona a qui li mola el sexe és una tia facilota, quan no directament una porca que et pot passar qualsevol ITS. Per cert, en el meu cas és totalment fals: no he agafat mai la sífilis (però, vaja, encara en puc tenir la sort). En fi, que no et vull atabalar amb les meves MTS: no crec que sigui el que t'ha portat a aquest llibre. I si ets aquí i encara llegeixes, és perquè has entès de quin pal va el llibre.

DE QUÈ PARLEM QUAN EN PARLEM

Que quedi clar: a *Clímax* toca desacomplexar-se, no prendre's massa seriosament i, sobretot, anar de bon rotllo; tingue-ho ben present mentre naveguis per aquestes pàgines. Al llibre hi trobaràs una mica de tot el s'ha de saber sobre sexe sense haver de posar la fitxa a la casella «penetració genital». Em sembla que ja deus saber de què va, això; per tant, no te'n faré cap dibuix. Però sí que, en canvi, te n'he fet molts altres, de dibuixos, i molt més interessants. M'ho he pres molt seriosament per garantir-te que no et penediràs d'aquesta petita inversió. He treballat molt perquè puguis explorar la teva sexualitat i la de la teva parella o parelles sexuals, i de manera ben variada. I encara que consideris que ja ets a nivell «pro», m'agradaria pensar que et descobriré nous mètodes per donar plaer a les persones que et facin companyia... al llit. Jo, ho he estat fent nit i dia per trobar les millors tècniques de fer el ditet, per perfeccionar la succió i..., en fi, totes aquestes coses. I no et pensis que he estat una observadora passiva: gairebé se m'ha gastat el parrús, amb tot plegat; així que m'encantaria que facis una bona crítica del meu llibre per aquests mons d'Internet. La idea és que vagis al teu ritme i que provis nous plaers, sola, sol, en companyia o en multitud, independentment del gènere que et defineixi, de la teva orientació sexual o del color de la teva pell. Tant si ets verge com si t'afecta la satiriasi (bona, per a l'Scrabble, aquesta: resumint, és l'addicció sexual en els homes) o si ets una nimfòmana; o ni una cosa ni l'altra. En fi, que aquest llibre

està pensat per a TOTHOM (I TOTADONA ;o)! Vaja, tothom a qui agradi... el pit i cuixa!

Voldria que, des d'ara i per sempre, la sexualitat s'abordés d'una manera clara i oberta perquè cadascú pugui accedir a tota la informació que necessiti per perfeccionar la seva creativitat i, sobretot, desfer-se de totes les pressions i normes socials que ens han estat inculcades des de fa massa temps. El sexe no hauria de ser una font d'estrès, i al nostre club creiem fermament que és l'única cosa, juntament amb menjar, passejar pel bosc i Brandy & Monica, que de debò val la pena de viure. El sexe és amor, ja sigui amb una parella de per vida o amb un rotllet d'una nit. És compartir i una font de benestar. Fins i tot els teus pares en gaudeixen, i això vol dir alguna cosa... El sexe és vida i gairebé sempre és gratuït.

El que et proposo en aquest llibre no és ni més ni menys que una petita lliçó d'anatomia, juntament amb mapes de les múltiples zones de plaer de tots dos sexes i un inventari de moviments i posicions, recollits al llarg dels anys, que han estat capaços de produir orgasmes o senzillament plaer en individus majors d'edat i amb consentiment. L'únic animal que ha estat objecte de maltractament ha estat el meu pobre conillet de vellut. No tots els mètodes han rebut una aprovació unànime, perquè tothom és diferent i és important recordar, en explorar la pròpia sexualitat, que la comunicació en una relació és vital. Si un determinat moviment funciona bé en una persona, no necessàriament ho farà en una altra. D'aquí ve que sigui tan important parlar, escoltar i qüestionar-se les coses ben sovint. Esteu avisats.

DIGUES, JÜNE, PER QUÈ AQUEST LLIBRE?

A banda que m'agrada parlar amb mi mateixa, sempre he tingut la trista impressió que la meva sexualitat i jo no anàvem alhora, que em faltava alguna cosa per sentir-me plenament satisfeta. I no soc jo sola que he arribat a aquesta conclusió; però per més que, de vegades, adonar-te que no ets l'única persona al món que té un problema,

sempre et fa sentir millor, per més voltes que hi donés, no aconseguia assenyalar amb el dit quin era el problema (el dit no només serveix per a allò que tots sabem, eh?!).

Per més que veia porno i em sentia còmoda amb el sexe, seguia cometent els mateixos errors. La penetració era dolorosa i el pitjor de tot és que es repetia una i altra vegada el mateix guió d'un amant a un altre. No fallava mai: cunnilingus o fel·lació, que, de fet, no era més que per lubricar i preparar el terreny pel tan esperat moment de copular i aleshores... PATAPAM! Xoc de genitals. I PATAPLAF! Escorreguda (de vegades als morros, per anar variant). I feina feta. Amb això ens conformàvem i, en part, tampoc estava malament, però sempre en sortia amb un regust de *déjà vu*.

Grava-t'ho al front: en sexe, no es tracta només de tenir un orgasme o no tenir-lo. Un orgasme és només la part visible de l'enorme iceberg que és el sexe. De fet, el que de debò em fotia era l'absoluta i cruel manca de fantasia. Repetim incansablement la mateixa escena, una vegada i una altra, independentment de amb qui estiguem. Imagina't que mengessis el mateix plat cada dia. Dilluns, patates, dimarts, patates, dimecres... Estaràs d'acord amb mi que seria tristíssim. Per què, aleshores, ens imposem tanta monotonia quan es tracta de sexe? Ens canviem de roba amb les modes, no dubtem a ser creatius a la cuina, fins i tot canviem de parella més sovint que no ho fèiem abans. Ens encanta la novetat i la volem tan aviat com la veiem. Però quan es tracta de sexe... nanai.

Un bon dia que hi rumiava tot fumant una pipa i mirant l'horitzó, em vaig adonar que no era casual el fet que sempre acabem fent l'amor de la mateixa manera. Com podríem fer-ho d'una altra manera si ningú ens ho ha explicat? A les revistes no hi ha una secció de «consells i trucs» per al sexe (com sí que n'hi ha sovint, per exemple, per a la cuina). L'única documentació disponible lliurement és el porno *mainstream* que, francament, tampoc destaca per la imaginació. En fi, això potser no és del tot cert, perquè hi ha una gran varietat de trames: des del lampista amb bigoti que ve a casa a reparar una canonada dels baixos de la senyora fins a la cunyada viciosa, passant

per la MILF i el jovenet verge, l'avi passat de voltes, o els pops sexuals que arriben a tot arreu amb els seus tentacles..., i no els he dit tots, eh! Sí, l'oferta és variada. Però es tracta només de l'escenografia, un simple canvi de decoració. Perquè quan arriba la part més important del vídeo, el sexe, quina falta d'imaginació més miserable! Quins guions més tristament previsibles... No falla mai: preliminars, clavada, escorreguda. I sant tornem-hi: preliminars, clavada, escorreguda. I a prendre pel...

A tothom qui hagi vist porno, el missatge que li queda és que qui domina són els penis. Els penis penetren i les vulves accepten; i semblen força satisfetes si tenim en compte els xiscles de plaer. Nosaltres, com lloros, ho copiem i ho repetim, perquè és més senzill no pensar-hi massa. I mai no ho posem en dubte. Però, què passaria si invertíssim els papers i les persones heteros amb un penis es deixessin penetrar? Per què el fet de deixar-se penetrar de sobte es convertiria en un problema per a algú que té penis? Perquè pensem que aquesta posició és submissa, de persona dominada? Em nego a creure que ser gai o tenir vagina és sinònim de submissió.

Les pel·lícules que veiem al cinema són igual de culpables de la imatge que tenim de la penetració. Hem vist infinites vegades a la pantalla una parella hetero cisgènere copular i esperar sistemàticament l'orgasme al mateix temps mitjançant la penetració. Quants i quantes de nosaltres ens hem sentit d'un altre món veient aquestes imatges? L'orgasme mitjançant la penetració s'ha convertit en el Sant Greal o, encara pitjor, en la norma. I com a norma, fa molt de mal a tothom qui no s'ajusta al motlle. I Déu sap que en som moltes i molts!

El mal que ens podem arribar a fer per voler ser «normals»... Sense desitjar-ho, ens creem problemes d'erecció i penetracions doloroses, i ens posem límits, tenim la mala sensació de no poder fer que Dallò arribi a l'orgasme amb la nostra titola, si no és perquè fingeix... Però hem de posar les coses a lloc i intentar que el sexe sigui més ric i equitatiu. Un moment únic i diferent cada vegada.

Perquè sí, el coit és una cosa fantàstica i no poso en dubte de cap manera el plaer que proporciona. Però sí que qüestiono el fet de

repetir-lo sense més ni més i que sigui al centre de la sexualitat. Que sigui indefectible.

Fins a tal punt s'ha convertit en el centre del sexe que ha calgut inventar la paraula «preliminars». Sembla que amb això estiguem dient que els preliminars no són sexe. Sovint escolto coses com: «Amb la meua nòvia, ens hi posem a fons, amb els preliminars, però després quan fem l'amor, li segueix fent mal. Què podem fer?» Potser el primer seria començar a no utilitzar aquesta paraulota tan horrible.

El que generalment anomenem «preliminars» és en realitat un acte sexual en tota regla. Perquè, si no, el sexe lèsbic només és un preliminar? Per favor...

Pots fer l'amor amb les mans, amb la llengua, amb cordes, amb accessoris, amb els peus i amb el cap. A més, hi ha les carícies que són part integrant de l'acte d'amor, però que massa sovint enllestim ràpidament perquè ens diem que els nostres genitals són el centre del plaer. Però el cos sencer és una zona erògena i hi ha persones que poden arribar a l'orgasme sense ni tan sols tocar-los l'entreuix. Tothom té el seu secret; tothom, la seva zona. Hi ha moltes coses per explorar fora de la zona genital!

Dels preliminars en formen part un ram de flors, flirtejar, el sèxting, jugar a les mirades... Què, eh?! Ni t'atreveixis a jutjar-me!

Que potser no vols tenir millors amants? Si Dalloaltre no et fa una bona feina, probablement és perquè ningú li ha ensenyat a tocar-te. Tu i només tu saps el que t'agrada. Ensenya-l'hi! No et cansa la poca originalitat i la passivitat de Dallò? Aquesta passivitat no és pas anodina: sovint ens deixem fer perquè no tenim ni idea de què podria ser millor, no ens coneixem el cos i tenim por de molestar amb el nostre plaer, de ser perepunyetes, de tallar el rotllo, vaja... I també tenim por d'empenyar perquè no arribem a l'orgasme al mateix temps, de trigar més que l'altre...

Però per l'amor de Déu, traiem-nos d'una vegada del cap que l'objectiu no és més que ejacular, escorre's o penetrar, només perquè aquestes tres accions marquen el final de l'acte sexual. De debò que només te-

nim ganes de ventilar-nos aquest moment? No, impossible, és massa bo, tot plegat, quan es fa ben fet.

Ara que hi penso, si volem fer tanta via, potser és que, al cap i a la fi, no ho fem tan bé com és això... Hummm... No em feu cas, pensava en veu alta.

Donem-nos temps per sentir plaer amb els nostres dits, amb la boca, amb els ulls, amb les carícies. Estimem-nos i respectem-nos, hòstia! No tot ha de ser córrer i estressar-nos. «Corre, m'haig de menjar els cereals», «Corre, haig d'anar a la feina», «Corre, que m'he d'escórrer», «Corre, que aquest article és massa llarg, només cal llegir el títol», «Corre, corre, corre!».

PAAARA EL CARRO! Respira.

Centrem-nos i parlem de creativitat. Sortim de les nostres zones de confort i imaginem, per un moment, com podria ser el sexe si la penetració fos una opció més entre tantes altres.

No és fàcil, oi? És normal; tu, ets normal. Sortir d'aquest patró comporta qüestionar-se moltes coses i fer servir molta imaginació. Quan es tracta de cuina, per exemple, tenim llibres i llegim blogs que ens donen idees: «Mmm... Què passaria si afegís surimis a aquest pastís de xocolata? Ho vaig veure en una recepta del millor blog de cuina...» Dit això, us he d'explicar que si bé aquest llibre és segurament el llibre de receptes sexuals que calia, combinar el surimi amb la xocolata probablement seria una idea nefasta.

Comenceu provant una nova tècnica o una nova fantasia cada vegada que feu l'amor. Imagineu-vos que hi afegiu un ingredient. Només un petit ingredient i la recepta tindrà un gust completament diferent. No cal posar-ho tot en dubte, seria massa complicat i tampoc volem que el sexe sigui un trencaclosques, oi?

Doncs bé, per tots els motius exposats he volgut escriure aquest llibre. Per fer treballar la nostra creativitat, per sortir de la nostra zona de confort i descobrir una sexualitat molt més rica i plena de satisfacció, tant si teniu una vulva, un *dicklit*, un penis o una altra cosa (?).

ELS FONAMENTS D'UNA VIDA SEXUAL PLENA

En matèria de sexe, podríem pensar que no hi ha regles, que només es tracta de percepcions, de deixar-se anar, de posar-se en situació i de química entre cossos. Però intentem anar una mica més enllà. De regles, n'hi ha d'haver, perquè el sexe sigui un espai segur i atractiu per a tothom. Igual que hi ha normes socials de comportament ben senzilles que diuen que, quan interactuem amb algú, hem de ser educats, saludar, donar les gràcies, acomiadar-nos quan marxem... Temps enrere, en matèria de sexe, les úniques normes que jo coneixia eren: «Depila't» i «Trempa». Però com deia el Cyrano: «Res més? No? Ah no, és massa curt, minyó!» Per tant, intentem anar més enllà d'aquestes obvietats.

Us presentem a continuació els set conceptes bàsics i essencials que tothom hauria d'entendre i aplicar.

CONSENTIMENT

Sembla que la idea de què és el consentiment no és la mateixa per a tothom... Estic convençuda que ets una persona respectuosa i prou intel·ligent com per entendre que hi ha certes línies que no es poden passar i que han de ser discutides amb antelació amb el teu company o companya. Tot i així, n'he de parlar igualment una mica, per a tothom que no en sigui prou conscient.

Quan algú diu «no», de vegades tenim tendència a pressionar per intentar convèncer. I això és un problema, i greu, perquè tant en el sexe com en la vida, NO és NO. Hem de donar temps al company o companya per continuar, al seu ritme. Fins aquí, em sembla que el consentiment és un principi prou bàsic que tothom hauria d'entendre i, per tant, respectar.

Però a partir d'aquí la cosa es comença a recargolar: hi ha qui té problemes per expressar aquest «no»: per por de decebre, pel sentiment de culpabilitat de no tenir-ne ganes, per altres motius vinculats al seu passat, etc. En aquestes persones, el «no» sovint s'expressarà mitjançant un llenguatge corporal que podríem qualificar de «poc habitual»: un moviment de retirada, una mà que et separa (fins i tot si ho fa suaument), un petó diferent, una expressió absent, unes mans rígides que no acaronen l'altra persona, un cos inert, etc.

Fins i tot pot passar que, en una parella establerta, el consentiment (que sembla evident) no es respecti del tot. També en aquest cas, el llenguatge corporal de l'altra persona és molt important, perquè n'hi ha que fan el que creuen que és el seu deure conjugal (quin concepte tan horrible...) i es lliuren a la seva parella sense tenir-ne ganes de debò. Per exemple, quan Dalloaltre no gosa refusar la seva companya o company o, senzillament, dir «NO». És a dir, que si el teu company o companya sexual no demostra que se'n mor de ganes o no t'aplana el camí o no es mostra sensible a les teves accions, potser el millor seria aturar qualsevol contacte físic i encetar una conversa. Sí, encara avui, molta gent s'obliga a mantenir relacions sexuals amb la seva pròpia parella. Però no cal que patiu que no és perquè

no hi hagi més desig ni més amor. El desig va i ve, de vegades, per bons motius, perquè el sexe apassionat del principi no pot durar per sempre. Heu de saber fer el dol d'aquest període perquè pugueu iniciar —per què no?— una nova manera d'estimar-vos o de fer l'amor

COMUNICACIÓ

Vet aquí el fonament d'una vida sexual i amorosa plena i radiant. Tant és així que els consells d'aquest llibre no et serviran absolutament de res si oblides aquesta premissa. És més fàcil de dir que de fer, però recorda que no has de tenir mai por ni vergonya de dir coses, siguin positives o negatives. Tan aviat com alguna cosa et molesti, no has de dubtar ni un segon a verbalitzar-ho, ja que quan deixes que l'altra persona s'equivoqui, acabes permetent que es repeteixin una vegada i una altra determinats comportaments negatius i es fa més difícil parlar-ne. El silenci condueix a bloquejos i, de reconduir-los, en depèn el bon futur de la teva vida sexual. Els meus suggeriments no funcionaran si no et comuniqués bé amb Dalloaltre. Tothom ha d'obrir-se sobre el que sent per millorar i apreciar plenament el moment. Sí, has de dir la veritat, obrir-te, parlar amb la teva companya o company, també sobre el que trobes a faltar i el que no t'agrada... Fins i tot si penses que pots molestar l'altra persona al principi o ferir-la perquè, al capdavant, ho intentava de bona fe i en tenia moltes ganes... Encara que pensis que és més fàcil evitar converses «incòmodes» i encara que ho facis amb bona voluntat, creu-me: fingir, simular, serà un dels teus pitjors enemics a llarg termini...

Tingues en compte els esforços de la teva parella i guia-la quan no vagin pel camí correcte. N'hi ha prou amb un simple «Prova-ho d'aquesta manera»; «M'agradaria més així»; «Deixa'm que t'ho ensenyi», que serà molt eficaç perquè, un cop passada la vergonya d'haver-se equivocat, ella o ell se sentiràn molt millor. Parla de les teves fantasies amb un partenaire de confiança. No tinguis por de confessar els teus desitjos més bojós: tothom en té! El sexe és una meravellosa finestra per obrir-te al món, deixar-te anar i convertir-te en una altra persona, només per un moment. Amb consentiment i respecte, totes les fantasies estan permeses.

Parlar de les teves fantasies, fins i tot de les que més vergonya et fan, pot provocar alguna cosa especial en tu, en la teva relació... Un exemple, jo no sabia que m'agradava fer l'amor davant d'un retrat de Kim Jong-un fins que algú em va confessar que li encantava. (NO, ÉS BROMA, POMA.) (Tranquil, pernil, que sí que m'agrada.) (T'ho has cregut, mamut!) (...)

CREATIVITAT

Ens hi hem de posar amb ganes si volem que el sexe sigui una experiència plaent per a tothom i sostenible a llarg termini. De fet, s'ha de dir que al principi d'una relació, o fins i tot a l'inici de la vida sexual en general, a l'adolescència, en el fons no cal fer cap esforç, perquè el simple fet de descobrir la sexualitat o un nou cos ja és increïblement emocionant. És un moment de descobriment i qualsevol cosa ens emociona: no cal trencar-s'hi el cap! Passats sis mesos d'una relació, la passió es calma una mica, però el desig es manté. És un moment en què la creativitat en la relació pot representar un punt d'inflexió en la vostra sexualitat.

Més amunt, parlava sobre la redundància d'un cert tipus de guió, allò de «mamada/llepada, follada, escorreguda»; però l'últim que vull fer és condicionar més o donar normes: no, canviar-ho tot no és una obligació. Si aquest guió funciona per a la vostra relació, no hi ha cap motiu per fer canvis radicals. No, res de pressió, que quedi clar! Ara bé, també és cert que en el sexe, com en la vida en general, hem de fer un esforç per no acabar en l'avorriment. Sovint faig la comparació amb el menjar: és molt probable que, si cada dia del món menges el mateix plat, per més que sigui el teu preferit, i ho fas durant sis mesos, al final, t'acabarà fotent angúnia. Vas captant per on vaig?

Mira, pensa en aquest petit joc que us pot agradar i, al mateix temps, fer-vos mantenir viu el desig. Proposa a la teva parella que proveu una nova tècnica, una nova fantasia, un nou forat o noves maneres d'acariar-vos cada vegada que feu l'amor. No cal questionar-ho tot, eh?! Només cal afegir-hi el petit toc d'espècies que mai no havies pensat als vostres plats...

CARÍCIES

Per fer saber a algú que en tenim ganes, sovint ens dirigim automàticament cap als seus genitals, cap a les natges o els pits que, tot sigui dit, són unes zones erògenes fantàstiques. Però tot plegat és una mica limitat, no? Quan t'adones que tot el cos és erogen, es fa evident que és una autèntica llàstima descuidar-lo, tot ell, amb les presses per arribar directament a l'objectiu. Malauradament, el desig no neix fent petar els dits, l'has de despertar i també has de crear frustració, que és el que ens fa desitjar. No sempre anem a una, en qüestió de desig. N'hi ha que necessiten més temps, més carícies, més petons... Podem acaronar, esgarrapar, gratar, fregar suaument, fer pessigolles, prémer fort amb les mans, refregar-nos... Cadascú té les seves pròpies zones erògenes i seria massa llarg enumerar-les, però no conec ni un sol replec de la pell que no sigui sensible a les carícies.

Jo crec que és aquí on comença la relació sexual, en aquest moment tan suau i plaent, que ens estremeix i ens provoca el desig.

DONAR-SE

Estic convençuda que el que la majoria de la gent busca en el sexe és veure com l'altra persona viatja, veure com sent plaer. No hi ha res pitjor que una companya o un company sexual que estigui avorrit. Per descomptat, també hi ha un element d'egoisme en el sexe, però també tenim la necessitat d'assegurar-nos que l'altra persona experimenta tant de plaer com nosaltres. D'aquí ve que ens resulta agradable i ens tranquil·litza escoltar l'altra persona gemegar o respirar fort. Sempre és un goig donar plaer i veure que ho fem bé! Potser és per això que la penetració és una pràctica tan habitual: és una meravella, ja que se suposa que les dues persones implicades senten plaer juntes. És ben fàcil. De fet, massa fàcil i tot, perquè fa que ens costi sortir d'aquesta rutina per investigar

si a l'altra persona li agradaria una altra cosa o si, senzillament, hem de continuar. Ens inquieta, sortir-ne; ens fa por. Però, fer-ho, ens fa sentir vius. Saber sortir de la zona de confort i arriscar-se són les principals qualitats d'un bon amant (i, de fet, diria que de qualsevol persona que visqui la vida amb plenitud). És més, fins i tot m'atreviria a dir que aquesta pràctica, lliurar-se i sortir de la zona de confort, és excel·lent per a persones que tenen problemes d'erecció i que ejaculen precoçment o tenen dificultats per fer-ho... No només et permetrà trempar sense presses i al teu ritme, sinó que, a més, Dalloaltre s'enfilarà al cel de veure que donar-li plaer et dona plaer. I òbviament serà la situació ideal per a tothom que experimenti dolor en la penetració...

RESPECTE MUTU

El respecte és fonamental si tu també vols que et respectin. A més, és especialment imprescindible quan entra en joc la sexualitat. Pensa que tens davant teu algú que t'ofereix la seva intimitat, la seva pell; i, fins i tot si no n'estàs enamorada o enamorat, tens el deure de respectar el seu cos i els seus sentiments. Sé que si has fet el pas de comprar aquest llibre és perquè ets algú com cal, una bona persona, així que no insistiré en aquest punt perquè és evident.

ESCOLTA I OBSERVA

Qui no s'ha sentit mai estúpid o estúpida després d'un suggeriment de la seva parella sexual? Però has de pensar que és el millor que pot passar, que et parli del que desitja, perquè vol dir que confia en tu i que vol anar més enllà en l'exploració dels vostres cossos. Per tant, empassa't l'ego i considera-ho com una oportunitat per convertir-te en l'amant que sempre havia desitjat. El cos de l'altra persona t'envia senyals, que poden ser

molt subtils, però si vols ser l'amant que tothom voldria, tingues sempre present el llenguatge corporal i gestual.

T'he de dir que, de consell, no sé si te'n puc donar cap. No tothom reacciona de la mateixa manera, però, si de cas, les expressions de la cara et poden guiar. Per més que, durant el sexe, la cara pot semblar tensa, hi ha expressions que no enganyen. Però si no n'estàs segur, no en dubtis: preguntar-l'hi.

I d'altra banda, el cos també parla. Durant un cunnilingus o una fel·lació, per exemple, si el teu partenaire aixeca els malucs, potser és perquè vol que desplacis una mica la llengua cap a la seva vagina o cap als testicles, és a dir, que està intentant guiar-te. Si les cuixes es tanquen al voltant del teu cap, potser vol que segueixis fent el que estàs fent, o potser vol que t'ho prenguis amb calma, que vagis més fluixet. Si mou els malucs avall o arqueja l'esquena, aleshores potser el que desitja és que pugis cap al gland. I si t'empeny el cap enrere, llavors... Stop. Mira-li les mans, també et poden dir moltes coses.

En fi, em sembla que ja estàs a punt de llegir el que segueix.

Bona lectura i encara millor exploració. I sobretot, passa-t'ho de conya (i de collons, és clar ;o). És un joc.

Jüne