

MARRENA LINDBERG

ORGAZMIČNA DIETA

Revolucionarni program,
ki bo povečal vašo spolno slo
in vas pripeljal do orgazma

DEBORA

Marrena Lindberg
ORGAZMIČNA DIETA

Revolucionarni program, ki bo povečal vašo spolno slo
in vas pripeljal do orgazma

PREVEDLA: Katja Čater
Janislav Peter Tacol

LEKTORIRALA: mag. Breda Sivec
UREDIL: Janislav Peter Tacol

NASLOV IZVIRNIKA: THE ORGASMIC DIET. A Revolutionary Plan to Lift Your Libido
and Bring You to Orgasm.

Copyright © 2007 by Marrena Lindberg
© 2009, DEBORA za izdajo v slovenskem jeziku

IZDALA IN ZALOŽILA: DEBORA, Ljubljana
OBLIKOVANJE IN GRAFIČNA PRIPRAVA: DEBORA, Ljubljana
TISK IN VEZAVA: SCHWARZ, Ljubljana

Ljubljana, 2009
1. izdaja, 1. natis

Vse pravice, še posebno pravici do razmnoževanja in prevajanja, so pridržane. Noben del te knjige se brez pisnega dovoljenja založbe (lastnice avtorskih pravic za slovensko izdajo) ne glede na odločitev avtorjev izvirnika ne sme v nobeni obliki reproducirati (s fotokopiranjem, z mikrofilmanjem ali drugim postopkom) ali z uporabo elektronskih sistemov predelovati, kopirati, tiskati, razmnožiti ali razširjati. Brez pisnega dovoljenja založbe (lastnice avtorskih pravic za slovensko izdajo) je prepovedano javno objavljane knjige ali njenih delov, distribuiranje in dajanje v najem.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.88(035)
612.6.064(035)

LINDBERG, Marrena
Orgazmična dieta : revolucionarni program, ki bo povečal vašo
spolno slo in vas pripeljal do orgazma / Marrena Lindberg ; [prevod
Katja Čater, Janislav Peter Tacol]. - Ljubljana : Debora, 2009

Prevod dela: The Orgasmic diet

ISBN 978-961-6525-57-2
247137536

Orgazmična dieta na spletu:
www.orgazmicna.si

Druge specialne spletne strani
založbe Debora:
www.najhrana.si
www.paparica.si
www.psi-ha.si

Spletna knjigarna:
www.debora.si

Vsebina

9	Zahvala
13	Medicinska izjava
17	Predgovor
25	Uvod

PRVI DEL

Znanost o seksu

39	Kako sem razvila orgazmično dieto
51	Kaj lahko orgazmična dieta stori za vas
64	Kako deluje orgazmična dieta

DRUGI DEL

Praktični vidiki diete

- 87 Čarodejstvo ribjega olja
- 108 To je dieta za ljubitelje hrane
- 131 Ubijalci orgazmov
- 149 Razgibavanje spolnih mišic

TRETJI DEL

Spolno življenje, polno resničnega zadovoljstva

- 167 Uskladite se s svojim novim jazom
- 177 101 klitoralni orgazem
- 193 Hitra ponovitev
- 199 Izhodi iz vaših hormonskih težav
- 207 Odgovori na pogosto zastavljena vprašanja
- 214 Iti do konca

- 220 Viri in literatura
- 230 Pojemovno in imensko kazalo

Pričevanja žensk o orgazmični dieti

“Ne bi se ji odpovedala, tudi če bi mi plačali ali grozili!”

RYTA, 48, WASHINGTON

“Zdi se, da sem praktično kadar koli pripravljena za seks. Ne potrebujem več toliko predigre, pogosteje pa tudi predlagam seks.”

PAIGE, V ZGODNIH 40-IH, CALIFORNIA

“Moja spolna sla se je povečala v le dveh tednih. Šokiralo me je, kako nizka je bila pred dieto!”

ROBERTA, 36, MASSACHUSETTS

“Zdaj sem mnogo bolj sproščena, mnogo manj zavrta in mnogo lažje doživljam orgazme.”

TRACY, V 30-IH, NEW YORK

“Orgazme doživljam lažje in bolj intenzivno, večkrat pa sem zmožna doživeti tudi klitoralni orgazem do onemoglosti.”

MARTINA, V SREDNIH 40-IH, AVSTRALIJA

“To je prava dieta zame – in za mojo ženo. Še nikoli ni bila tako srečna ali voljna za seks. Orgazmična dieta je najino razmerje obrnila na glavo!”

JOHN, V SREDNIH 50-IH, MISSOURI

Predgovor

Ženska seksualnost je pogosto opisana kot zapletena v primerjavi z moško, kar pogosto služi kot izgovor, da se z ženskimi težavami ni treba ukvarjati. Miselna šola s sporočilom "vse je v vaši glavi" že vse predolgo prevladuje na tem področju. Uvajanje terapije v obliki injekcij in oralne terapije s tabletami pa je osmešilo koncept "vse je v vaši glavi" pri moških. Uspehi pri zdravljenju moške spolne disfunkcije so v očeh mnogih strokovnjakov na področju spolne medicine obetali skorajšnji razvoj farmacevtskih rešitev tudi za žensko spolno disfunkcijo. A to se ni zgodilo. Zakaj? Dejavnikov, ki vplivajo na slednjo, je mnogo. Šele od nedavnega so začeli strokovnjaki razločevati med njimi in določati pomembnost vsakega od njih. Najpogostejši dejavniki, ki jih obravnavajo kot glavne krivce za žensko spolno disfunkcijo, so stres, težave v odnosu, depresija, bolezen, kajenje in droge.

Psihoterapija lahko odpravi prve tri, s fizičnimi težavami pa se ne ukvarja. Zdravstveni delavci, kadar so se sploh

pripravljeni spoprijeti z žensko spolno disfunkcijo, najverjetneje predpišejo zdravila. Vse pre pogosto pa ta zdravila stanje le še poslabšajo. Kaj torej storiti?

Raziskave o moški spolni disfunkciji so razkrile številne zanimive epidemiološke in patološke povezave. Najpogosteje navajani dejavniki tveganja za nastanek srčnih obolenj so bili neverjetno podobni tistim, povezanim z erekcijskimi motnjami. Slednje so pozneje začeli obravnavati kot zgodnje opozorilo za možnost nastanka srčnih obolenj, pa tudi kardiovaskularnega metabolnega sindroma, ki pomeni hkratno prisotnost sladkorne bolezni, hiperlipidemije in previsokega krvnega tlaka, včasih pa tudi arteriosklerotično srčno obolenje. Kakšne koristne informacije nam nudijo ta odkritja?

Standardno medicinsko zdravljenje teh bolezenskih stanj obsega dieto in telovadbo, saj naj bi nanje v največji meri vplival ravno življenjski slog. Če spremembe življenjskega sloga ne zadostujejo, zdravniki predpišejo zdravila. Nedavne epidemiološke raziskave so pokazale, da so neprimerna prehrana, gibanje (telovadba) in druge življenjske navade morda povezane tudi z žensko spolno disfunkcijo.

Prehrana in gibanje (telovadba). Kaj to pomeni? Razprave o prehrani so dolgo zavračali kot kaprice, pripomogli pa niso niti nasprotujoči si in pogosto zavajajoči podatki.

Ali v razvitih državah danes lahko govorimo o pomanjkljivi ali neuravnoteženi prehrani? Odvisno od tega, koga vprašate in komu verjamete. V ambulantah se vsak dan srečujejo s slabokrvnostjo zaradi pomanjkanja železa in z razpokami v koticčkih ust zaradi pomanjkanja riboflavina ali vitamina B2. Osteoporoza, ki se pojavi delno zaradi pomanjkanja kalcija in vitamina D, zlasti med ženskami dosega epidemične razsežnosti. Zdravila na recept, kot na primer

fosomax, povzročajo skorbut oziroma pomanjkanje vitamina C. Diabetes tipa 2 (torej tisti, ki ni odvisen od inzulina) postaja pomemben zdravstven in finančni problem v ZDA. Za njim zbolevalo celo otroci. Prekomerna teža, dejavnik tveganja za diabetes tipa 2, je glavna tema zveznih zdravstvenih in izobraževalnih programov. Tisti, ki hujšajo, ker je moderno, in vegani se pogosto soočajo s prehranskimi pomanjkljivostmi, med katerimi so nekatere neozdravljive. Kaj naj torej jemo?

Običajno zdravniki ljudem zagotavljajo, da bodo z vsakodnevno prehrano zaužili vse potrebne vitamine in minerale. Ta trditev temelji na trhlih predpostavkah. Prva je ta, da pacient uživa uravnoteženo prehrano, ki obsega vse potrebne skupine hranil. Druga predpostavka je, da pacient izbira polnovredno hrano, torej polno vitaminov in mineralov, ki jih človek potrebuje. Nazadnje zdravnik predpostavlja tudi, da pacient nima bolezni oziroma ne uživa zdravil, ki spreminjajo človekove prehranske potrebe.

Pa poglejmo te predpostavke. Kaj je uravnotežena prehrana? Ameriško ministrstvo za kmetijstvo objavlja 'prehrambene piramide', ki pravijo, da moramo zaužiti določene količine različne hrane. Zanimivo je, da isti organ upravlja s kmetijskimi subvencijami in presežki kmetijskih pridelkov. Njegovi nasveti se pogosto spreminjajo na podlagi nedokončnih novih znanstvenih dokazov. Nazadnje se na Ministrstvu za kmetijstvo niso mogli strinjati o eni prehrabeni piramidi; objavili so jih dvanajst. Kako naj torej javnost 've', kaj naj je? Ameriška zveza za srce objavlja zdrave diete, a hkrati podpira tudi 'srcu prijazno' hrano, kot je Co-unt Chocula (vrsta žitaric za otroke, op. p.). Očitni konflikti interesov teh organizacij postavljajo njihova priporočila pod vprašaj. Diete z malo maščob in veliko žitaric zagovarjajo

že desetletja, pa vendar imajo tudi pacienti, ki se jih držijo, pogosto težave s prekomerno težo, s sladkorno boleznijo tipa 2 in z boleznimi srca. Zdravstveni odpadniki kot Robert Atkins so analizirali te fenomene in oblikovali navidezno protislovne diete, ki namerno znižujejo vnos ogljikovih hidratov (škrob in sladkorji), svetujejo večji vnos beljakovin in zelenjave ter le zmerno omejujejo vnos maščob. Začuda te diete zmanjšujejo prekomerno težo, sladkorno bolezen in hiperlipidemijo (povečana količina maščob v krvi, op. p.). Zdaj, ko so uspeli bolje pojasniti vlogo inzulina, medicinska javnost tem odkritjem verjame še bolj.

Ali ljudje izbirajo zdravo hrano in ali hrana, ki jo izbirajo, vsebuje vsa potrebna hranila? Raziskave kažejo, da manj kot 50 odstotkov ameriških gospodinjestev dnevno pripravlja obroke iz surovih sestavin. Raje jedo tržno 'hrano', na primer zamrznjeno pico, vnaprej pripravljeno hrano iz supermarketov, 'hrano za s sabo' in večerje iz mikrovalovne pečice. Nalepke na teh izdelkih jasno kažejo, da so polni maščob in ogljikovih hidratov ter da vsebujejo malo beljakovin. Podatki o vsebnosti vitaminov in mineralov so skromni (sicer v skladu s predpisanimi pravili). Veliko zaposlenih ljudi vsak dan je 'hitro hrano' za kosilo. Nalepke razkrivajo visoko vsebnost maščob in ogljikovih hidratov, ki izvirajo iz žit. Celotisti, ki sami pripravljajo hrano iz svežih sestavin, se soočajo z vprašanjem hranilne vrednosti. Toliko kmetijskih pridelkov (v ZDA, op. p.) je vzgojenih na namakani zemlji, ki jo bogatijo le s kemičnimi gnojili, ki vsebujejo dušik, fosfate in pepeliko. Intenzivno kmetijstvo se ne ukvarja z vsebnostjo mineralov v zemlji. Rezultat so prehransko malovredni pridelki brez okusa. Živali, katerih meso redijo v tržne namene (tudi ribe), hranijo z žiti, da bi jih čim bolj in čim hitreje poredili. Oblike maščob, ki jih tako meso vsebuje,

niso tako zdrave kot tiste v pašni živini.

Mnoga fizična stanja ali zdravila lahko spremenijo vaše prehranske potrebe. Menstruacija povzroča izgubo železa. Sladkorna bolezen povečuje potrebo po kalciju in kaliju. Intenzivna telovadba in pitje ustekleničene vode povečujeta potrebo po kalciju in magneziju. Nosečnost in dojenje povečujeta potrebo po folnih kislinah in esencialnih maščobnih kislinah. Antihistaminiki povzročajo dehidracijo, torej povečujejo potrebo po mineralih in vodi. Določeni antibiotiki vplivajo na absorpcijo in izrabo vitaminov. Stres povečuje potrebo po antioksidantih.

Treba je upoštevati še en dejavnik, tj. metabolne in fiziološke učinke različnih vrst hrane. Poživljajoče učinke kave, čaja in čokolade poznajo že stoletja, a so razloge zanje odkrili šele pred nedavnim. Med drugim ta živila zvišujejo raven dopamina v možganih, kar zbuja občutje zadovoljstva in užitka. Druga živila, na primer ogljikovi hidrati, zvišujejo raven serotonina v možganih. Enako delujejo tudi nekatera zdravila (na primer antidepresivi), ki jih povezujejo z močno negativnimi učinki na spolno odzivnost. Eno vrsto anti-depresivov, ki vsebujejo znatno dozo serotonina, dejansko uporabljajo za zdravljenje prezgodnjega izliva pri moških. Tudi nekatere maščobe stimulirajo možgane, medtem ko druge povzročajo naveličanost in zaspanost.

Kaj ima vse to opraviti s seksom? Če povem preprosto, vaše telo ne more pravilno delovati, če ga ne hranite pravilno. Pomanjkljivosti je treba odpraviti. Za spolno odzivnost telo potrebuje beljakovine in določene maščobe, medtem ko se je treba izogibati prevelikim količinam ogljikovih hidratov. Minerali lahko spremenijo odziv telesa na zdravila in stanja v ozadju.

Marrena Lindberg je razvila program prehrane in teles-

nih vaj, ki izboljšuje premajhno spolno odzivnost, ki tare vse preveč žensk. Skrbno je preučila dejavnike, najprej na sebi, nato pa na drugih prostovoljkah, ki so bile pripravljene preizkusiti njene metode. Rezultati so navdušujoči! Trenutno strokovnjaki za spolnost zagovarjajo 'medicino, ki temelji na dokazih', kar pomeni, da morajo obstajati trdni dokazi o uspešnosti metode. Navadno se napredki v znanosti rodijo iz opazovanj, ki jim sledi popis primerov. Sčasoma izvedejo naključne, ponovljene raziskave, ki naj bi 'dokazovale' učinkovitost postopkov. Gospa Lindberg je naredila prvi korak na tej poti. Jaz in drugi smo poskušali njene raziskave prenesti v klinično okolje, a za zdaj še nismo uspeli najti sponzorja, ki bi te teste financiral. Ker njenega programa ni moč patentirati, je le malo tržnega interesa zanj. A ne pozabite, da so mnoga čudovita medijska odkritja temeljila le na uspešnih praktičnih primerih: Banting in Best sta prejela Nobelovo nagrado, ker sta uspešno ozdravila dva sladkorna bolnika. Rezultati gospe Lindberg govorijo sami zase.

Dr. David Ferguson, dr. med.
Član Ameriške Akademije za klinično farmakologijo
Predsednik Fundacije za žensko spolno zdravje
Direktor Mednarodnega združenja
za raziskovanje ženskega spolnega zdravja

ORGAZMIČNA
DIETA

Uvod

Če je tudi vaše življenje tako naporno kot moje, če morate vzgajati otroke, trdo delati v službi in vzdrževati urejen dom, se morate najbrž močno potruditi, da najdete čas in energijo za seks – ne glede na to, ali imate partnerja ali ne. In tudi ko najdete čas, morda – kot milijoni žensk – ne čutite dovolj poželenja, ne doživite orgazma ali pa sploh ne izkusite nikakršnega spolnega zadovoljstva.

Morda mislite, da lahko to pomanjkanje strasti in užitka rešite, če si le vzamete čas: čas za masažo, čas za jogo, čas za romantiko z vašim ljubim ali čas za dolgo penečo kopel. Verjamete, da bi morale to zadostovati, ker so vas v to prepričali mnogi, ki trdijo, da je ključ do zadovoljivega spolnega življenja psihosomatske narave. Pravzaprav ne bi moglo biti nič dlje od resnice.

Ne trdim, da ženska seksualnost ni zapletena zadeva. Ženske želimo biti sproščene, vzbunjene in zapeljane – in včasih vse troje hkrati. Spolni užitek doživljamo na različ-

ne načine in orgazem lahko doživimo z različnimi sredstvi. A dejstvo ostaja: če določene biokemične in fizične poti ne delujejo pravilno, ne bomo čutile poželenja in doživele orgazma, ne glede na vsa romantična dejanja naših partnerjev. Dejansko visok delež žensk bodisi ne more doživeti orgazma, ga doživi le z veliko težavo in/ali ima le malo ali nič spolne sle (spolnega nagona ali libida). Takih žensk ni malo: pravzaprav trpijo zaradi ženske spolne disfunkcije (Female Sexual Dysfunction – FSD), ki je definirana kot nezmožnost doživljanja orgazma (oz. kot težave pri doživljanju orgazma), kot nizka ali sploh neobstoječa spolna sla, kot izguba spolne občutljivosti in spolne odzivnosti ali kot bolečina med spolnim odnosom. (Bolečina med spolnim odnosom je edina od oblik ženske spolne disfunkcije, ki je Orgazmična dieta ne obravnava; če čutite bolečine med spolnim odnosom, vam priporočam obisk pri zdravniku specialistu.) Nedavna študija kaže, da 43 odstotkov žensk trpi za eno od oblik ženske spolne disfunkcije; to pomeni 50 milijonov žensk samo v Združenih državah Amerike, kar je osupljiva številka!

Orgazmična dieta bo vse to spremenila.

Za žensko spolno disfunkcijo ne boleha vsaka ženska, ki še ni doživela orgazma; nekaterim samo nikoli še ni nihče pokazal, kako doživeti orgazem – klitoralni ali vaginalni. Mnoge ženske se obrnejo name rekoč: "Še nikoli nisem doživela orgazma. Sploh ne poznam razlike med vaginalnim in klitoralnim orgazmom – sploh ne vem, kakšen je občutek, ko doživiš orgazem!" Če ste tudi vi med njimi, ne mislite, da ste izjema. Večina žensk, ki so sposobne doživeti orgazem, dosega klitoralni orgazem ob stimulaciji klitorisa

(bodisi z roko bodisi z usti, oralno – v tem primeru bolj težko same – ali s pomočjo vibratorja). Nekatere redke ženske so fizično nezmožne doživeti orgazem, a večina ga lahko. Če še nikoli niste doživele klitoralnega orgazma, preberite deveto poglavje. Če jih že doživljate, pa bi jih rade še več in/ali z manj truda, začnite z mojo dieto.

Mnoge ženske trdijo, da še nikoli niso doživele vaginalnega orgazma, in mnoge pravijo, da so le redko razpoložene za seks. Tu vstopi *Orgazmična dieta*. Naj navedem primer: Neko gospo, staro malo čez trideset in poročeno dvanajst let, je najbolj presenetil vpliv, ki ga ima taka dieta na telo. Dejala je: “Čudilo me je, kako slaboten je bil moj spolni nagon pred to dieto.”

Ženska v poznih tridesetih, ki je imela zelo malo spolne sle in nizko spolno odzivnost (dve najpogostejši obliki ženske spolne disfunkcije), je po le dveh tednih *orgazmične diete* imela več interesa za seks in si je bolj želela zadovoljiti svojega partnerja. Dejala je tudi, da se zaradi diete počuti “bolj sproščena, manj zavrta” in da hitreje doživi orgazem. Ženska v zgodnjih štiridesetih, mati dveh otrok, je rekla, da “/.../ od rojstva moje druge hčere nisem čutila nobene spolne sle. Prvo leto to niti ni bilo pomembno. A sedaj je moja hči stara že skoraj dve leti in čutim frustracije. Ko sem začela uživati ribje olje, sem v le treh tednih občutila razliko! Bilo je neverjetno – spet sem bila pri volji! Moj partner je bil olajšan in hvaležen – njegova ljubimka se je vrnila.”

Orgazmična dieta obsega preprost in jasen program prehranjevanja in telesnih vaj, s pomočjo katerega boste kmalu (večina žensk občuti učinke po dveh tednih diete) voljne, željne in zmožne imeti spolne odnose. Sčasoma boste hitreje in globlje doživljale orgazem – celo med ‘popolnim’ spolnim odnosom (združitvijo s partnerjem). Nekatere

ženske so sposobne doživljati spontane orgazme in nekatere dosežejo vrhunec celo že deset sekund po penetraciji. V bistvu lahko s pomočjo *orgazmične diete* postanete tako spolno aktivne, kot želite biti. Ta dieta ni pomagala le meni in mnogim drugim ženskam, ki lahko s pripovedovanjem številnih izkušenj dokažejo njeno učinkovitost, temveč je nedvoumno utemeljena tudi na znanstvenih dognanjih.

Neka ženska v poznih štiridesetih mi je nedavno zaupala, da pred dieto ni mogla nikoli doživeti orgazma med spolnim odnosom. Po le štirih tednih diete sta se z možem "obnašala kot mladoporočenca, namesto da bi skoraj vsak spolni odnos končala v solzah". Dodala je, da sedaj "namesto hitre ponovitve dejanja tri- do štirikrat mesečno vsaj tolikokrat tedensko uživava v dolgih in intenzivnih sladostrih ponovitvah! Ta teden se najini otroci vračajo s študija zaradi zimskih počitnic, midva pa se sploh ne veseliva pomanjkanja zasebnosti, ki sledi!" Kakšna sprememba, kajne? Neka druga ženska je povedala, da je *orgazmična dieta* pripomogla ne le k "boljšemu razpoloženju in večji spolni sli", temveč tudi k "več samozavesti in manj zavrtosti".

Tako rekoč revolucionarna orgazmična dieta je prva znanstveno podprta metoda prehranjevanja in telesnih vaj, ki povečuje spolni nagon in sposobnost doseganja orgazmov pri ženskah.

Danes obstajajo številne knjige o ženskah in seksu; velika večina jih ponuja nasvete o ustvarjanju pravega razpoloženja za seks ali o izboljšanju odnosov s partnerjem, priporoča tehnike za odpravljanje z dolgotrajnosti, odpora, občutka neprivlačnosti ali obupa zaradi tega, ker traja pre dolgo, da dosežete orgazem. Poleg tega obstajajo še mnoge koristne in poučne knjige o tehnikah – kako doseči orgazem s samozadovoljevanjem, metodah predigre in položajev med

spolnim odnosom. Vse te knjige nudijo koristne namige o tem, kako prebuditi seksualnost v sebi ali vzpostaviti odnos s svojim partnerjem, nobena pa se ne ukvarja z vprašanjem, zakaj ne morete doživeti orgazma ali zakaj ne čutite spolne sle. Knjiga *Orgazmična dieta* se ukvarja prav s tem. Kako vem, da dieta deluje? Ker sem jo ustvarila in ker sem bila priča njenim pozitivnim učinkom name in na tisoče drugih žensk po vsem svetu. Kar pogledjte pričevanja ljudi na začetku knjige! Te ženske dokazujejo, kolikšne spremembe je mogoče doseči z *orgazmično dieto*. Ta dieta ženskam, ki jo preizkusijo, ne le vrača njihovo spolno zdravje in zmožnost spolnega užitka, temveč jim daje tudi moč, da spremenijo svoje življenje, postanejo samozavestne in znova začno verjeti vase.

Ena od posebnosti, zaradi katerih se moja dieta tako razlikuje od drugih, je v tem, da vas nauči doživeti vaginalni orgazem, ki ga občutite popolnoma drugače kot klitoralnega. Ženske občutijo vaginalni orgazem v vagini. Nekatere ženske ga doživijo zaradi stimulacije točke G ali 'slepe ulice' (*cul-de-sac*), spet druge na bolj običajen način v obliki utripanja celotne mišične votline. Ker moja dieta pomaga ustvariti močnejšo povezavo med vulvo (zunanjim spolovilom) in možgani, zaradi česar ženske občutijo večjo mišično napetost, povečan pretok krvi in večjo vzdržljivost med seksom, lažje doživijo vaginalne orgazme.

Orgazmična dieta bo izboljšala tako vaginalni kot klitoralni orgazem, a na različne načine. Ti dve obliki orgazma občutite drugače, ker izvirata iz različnih delov telesa. Klitoralni orgazem doživite izrazito v klitorisu, medtem ko se vaginalni začne globoko v nožnici, a se občutek razširi navzven. Klitoralni orgazem je bolj oster in močan, medtem ko je vaginalni globlji in bolj vseobsegajoč. Ena vrsta orgaz-

PRVI DEL

Znanost o seksu

Kako sem razvila orgazmično dieto

Zakaj pišem to knjigo? Iz preprostega razloga: zaradi te diete se boste počutile kot boginje – boginje seksa. In ker morate izvedeti zanjo, saj vam lahko spremeni življenje. Kot sem dejala v uvodu, dieta deluje, hitro in učinkovito. Povrnila vam bo spolno moč in vam omogočila, da doživite čutne užitke, poželjivo ščemenje in orgazme – kadar koli in kakor koli hočete.

A preden vam povem vse, kar morate vedeti, da prebudite v sebi boginjo seksa, naj vam povem nekaj o moji malenkosti in o rojstvu te diete. Zgodbo vam bom povedala, a ne zato, ker želim celemu svetu razbobnati vzpone in padce v svojem življenju, temveč zato, ker menim, da se lahko mnoge med vami poistovetite z mojimi izkušnjami, še posebej z mojimi (nekdanjimi) velikimi težavami glede doživljanja orgazmov in čutne naslade. Prikazati vam želim, kako mi je ena sama pomanjkljivost v mojem življenju občutno znižala samospoštovanje, me vodila k slabim odlo-

čitvam in h kronični depresiji. Ko sem to pomanjkljivost odpravila, je postalo moje življenje veselo, zabavno in srečno.

Pogled od zunaj

Pred devetimi leti sem imela vse – ali sem se vsaj pre-pričala v to. Poročena sem bila z moškim, ki sem mu bila popolnoma predana. Imela sva dobri službi; zaslužila sva s trgovanjem delnic na borzi in si nameravala kupiti hišo, ko on zaključi doktorat iz teologije. Bil je popoln moški. Bil je romantičen, pozoren, spontano mi je podarjal rože, bil je zabaven, pameten, duhovit, v odlični formi in zelo čeden. Najin dom je bil poln orientalskih preprog in starin, ki jih je prodajal popoldan po službi, ustvarjalno pa je sodeloval tudi z našo lokalno cerkvijo. Bila sem zelo ponosna nanj. Ljubila sem ga z dušo in telesom. Načrtovala sva otroka.

Žalostna resnica pa je, da sem bila nesrečna, čeprav tega o sebi dolgo niti nisem vedela. Nisem vedela, da sem izgubila svoje bistvo, da sem se odpovedala svoji moči in se v celoti razdala. Morda se sprašujete, zakaj sem bila tako nesrečna, če je bilo moje življenje od zunaj videti tako dobro. Odgovor leži v moji seksualnosti.

Razmerje moči v najinem zakonu je bilo v temeljih nenako in je bilo skrito za vrati spalnice. Vedno sem imela težave z doživljanjem klitoralnega orgazma, ta nezmožnost pa je kmalu prerasla v vir zakonske nesreče, pa tudi moje osebne negotovosti. Kmalu po poroki se je mož naveličal skrajnega truda, ki ga je moral vložiti v to, da bi doživel orgazem; trajalo je predolgo. Ponavadi je vzdihoval in zavijal z očmi, kar je bilo zame seveda ubijalsko in mi je popolnoma pokvarilo razpoloženje. Po prvem letu zakona sem ga nehala prositi, naj me zadovolji, in še v tistih redkih

trenutkih, ko se je sam ponudil, me je bilo tako sram, da sem odločno rekla ne. Kmalu je predigra odpadla, ker sem laže prenašala seks, če nisem bila vzburjena. Biti vzburjena in ne doživeti orgazma je bilo zame huje kot samo ležati tam in ne čutiti ničesar.

Prišla sem do točke, ko me mož že več kot pet let ni pripeljal do orgazma in ko se tudi sama nisem že več kot šest mesecev. Moja spolna dejavnost je ugašala. Bila je že skoraj popolnoma zatrta. Še v obupanem poskusu, da bi spolno zadovoljila vsaj svojega moža, sem vseeno pristala na seks – čeprav sama nisem čutila nobenega poželenja ali česarkoli drugega. Najini neredni spolni odnosi so postali nekakšni spopadi, ponižujoči za oba. Moški, ki je nekoč obvladal predigro bolje od večine in ki ga je erotika navduševala, je postal robot. Jaz pa, ki me je bilo sram zaradi svoje nezmožnosti, sem molče ponavljala gibe, ne da bi se kadar koli postavila zase.

Odpreti srce poželenju

Potem se je nekaj v meni začelo spreminjati. Vprašala sem se: "Je tvoje srce odprto spolnemu užitku? Je tvoje srce odprto spremembam? Si pripravljena v sebi razvneti nekaj, kar te bo gnalo naprej?" Delček mene je hlastal za življenjem, v katerem bi lahko na novo zadihala. Zavedela sem se, da moram biti voljna verjeti, da se lahko počutim poželjiva in da lahko doživim orgazem. A za to sem potrebovala partnerja in ker sva se z možem v najini spalnici tako odtujila, sem si ustvarila namišljenega moškega, fantoma, grškega boga. Potrebovala sem namišljenega moškega, ki je bil neskončno potrpežljiv, izkušen v predigri, sproščen, brez predsodkov in popolnoma osredotočen samo na *moj* užitek