



**PSIHOLOGIE
PRACTICĂ**

COLECȚIE COORDONATĂ DE
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Dr. Kate Balestrieri

CE S-A ÎNTÂMPLAT CU VIAȚA MEA SEXUALĂ?

**RECUPEREAZĂ-ȚI DORINȚA PIERDUTĂ,
CONEXIUNEA ȘI PLĂCEREA**

Traducere din limba engleză de
Doina Fischbach

TREI

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE:

Sofia-Manuela Nicolae

DESIGN ȘI ILUSTRAȚIE COPERTĂ:

Tudor-Gabriel Motroc

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Cristian Haba

CORECTURĂ:

Dana Anghelescu
Irina Mușătoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**BALESTRIERI, KATE**

Ce s-a întâmplat cu viața mea sexuală? : recuperează-ți dorința pierdută, conexiunea și plăcerea / dr. Kate Balestrieri ; trad. din lb. engleză de Doina Fischbach. - București : Editura Trei, 2026
ISBN 978-606-40-3253-9

I. Fischbach, Doina (trad.)

613.88

Titlu original: WHAT HAPPENED TO MY SEX LIFE?: A SEX THERAPIST'S GUIDE TO RECLAIMING LOST DESIRE, CONNECTION, AND PLEASURE

Autor: KATE BALESTRIERI

Copyright © 2025, by Kate Balestrieri

Originally published in the U.S. in 2025 by The Experiment, LLC. This edition published by arrangement with The Experiment, LLC.

© Editura Trei, 2026
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Fiecărei femei, care, la un moment dat pe parcursul vieții sale, s-a simțit deconectată de ea însăși, de plăcere, de senzualitate ori s-a aflat în conflict cu dorința: nu ești singură și meriți o relație cu sexul care să fie autodefinită, puternică și plină de satisfacție.

Sper ca în paginile acestei cărți să găsești puțină alinare și o cale de a reveni la tine însăși.

CUPRINS

Introducere	9
-------------	---

Partea I: Ce se întâmplă cu mine?

1	Sunt defectă?	21
2	Cine sunt eu?	33
3	De ce nu pot trece peste asta?	47
4	Sunt epuizată?	65
5	Sunt amorțită?	79
6	Sunt furioasă sau mâhnită?	95

Partea a II-a: Ce se întâmplă în relațiile mele?

7	Mă simt în siguranță?	113
8	Trebuie să spun „da“?	129
9	Mă simt dorită sau obiectificată?	145
10	Suntem compatibili?	161
11	Sunt un partener sau un părinte?	173
12	Măcar suntem atrași unul de celălalt?	193

Partea a III-a: Ce pot face în această privință?

13 Ce mă excită de fapt?	213
14 Care sunt nevoile, limitele și valorile mele?	233
15 Cum pot reveni în corpul meu?	249
16 Cum pot simți mai multă plăcere?	265
17 Cum pot rămâne conectată cu dorința mea?	279
Concluzie	287
Note	295
Mulțumiri	301
Despre autoare	303

Introducere

— Dar tu ești terapeut sexual! a strigat buna mea prietenă Betty.

Cunoscându-mă de aproape douăzeci de ani, a rămas uimită când a aflat că eu și partenerul meu făcuserăm sex o singură dată în tot acel an. Sinceră să fiu, și eu eram uimită. Nu spuseseam acest lucru nimănui altcuiva în afară de terapeutul meu și simțeam că era într-o contradicție totală cu cine sunt eu, nu doar ca terapeut sexual, ci și ca om. Iubesc sexul! Îmi place să-l studiez, iubesc sunetele, mirosul, senzațiile și, bineînțeles... plăcerea!

Betty mă cunoștea foarte bine și, după ce a încetat să mă tot întrerupă, m-a întrebat încetișor:

— Care-i problema?

Am învățat paharul cu vin Nebbiolo, am luat o înghițitură și am încercat să număr notele de tanin, pentru a câștiga puțin timp înainte de a răspunde. Adevărul este că, treptat și totodată dintr-odată, îmi pierdusem interesul pentru sex. Totul și nimic era de vină. Nu puteam numi un singur lucru, deoarece existau multe motive aparent mărunte sau neînsemnate. Cumva, sexul devenise mai puțin important pentru mine. Oare asta se întâmplase? Poate că petreceam prea mult timp vorbind și gândindu-mă la sex, iar dezinteresul față de acesta era o daună colaterală a muncii mele. Poate că intram la premenopauză? Poate că eu și partenerul meu nu ne mai potriveau? Poate pentru că mă îngrășasem? Sau poate că

greutatea era un efect secundar al unei alte probleme? Poate că eram plictisită?

Numai că eu nu eram plictisită sau dezinteresată: mă simțeam complet deconectată de sexualitatea și de libidoul meu. Era ca și cum sexul ar fi fost un prieten vechi cu care pierdusem contactul și abia dacă ne mai recunoșteam unul pe celălalt. Îmi lipsea, mă gândeam la el cu drag, mă întrebam cum ar fi să ne conectăm din nou, însă nu-i acordam prioritate. Mă simțeam atât de înstrăinată de propria sexualitate, încât mă întrebam dacă voi mai face vreodată sex. Atât sexul solo, cât și cel cu partenerul meu dispăruseră, pur și simplu, din viața mea.

Betty nu a acceptat tacticile mele de tergiversare și a sărit cu câteva ipoteze.

— Tu și [partenerul meu] sunteți în regulă? Muncești prea mult! Cum o duci cu sănătatea?

Am mai luat o înghițitură de vin, iar ochii mi s-au umplut de lacrimi. Îmi era greu să port această discuție, deoarece făcea ca problema să fie atât de reală. Cine eram eu? Mai eram eu însămi?

Trecuseră deja șase luni de când eu și partenerul meu avuseserăm o relație intimă. Înainte de asta, trecuseră zece luni. Eram blocați. Ne aflam în derivă, incapabili să ieșim din această situație. Se întâmpla de atât de mult timp, încât era jenant. La început nu am știut ce să facem sau cum să începem. Nu că nu am fi discutat despre viața noastră sexuală, care la început fusese pasională, iar acum stagna, însă niciunul dintre noi nu știa cum să o recupereze. Amândoi ne simțeam derutați, plini de resentimente și respinși. Purtam această discuție în mod regulat și, deși niciunul dintre noi nu putea fi învinovățit, părea să nu existe un răspuns sau o soluție satisfăcătoare. Amândoi continuam să ne trăim viața de zi cu zi fără sex.

Eram ieșiți complet din ritm, desincronizați. Deși existau momente în care corpurile noastre se simțeau familiare, eram ca niște actori care repetau un scenariu vechi — aveam toată recuzita adecvată, dar se întâmplaseră atât de multe în viețile noastre de când fuseserăm ultima dată împreună, încât replicile păreau că nu mai aveau sens. Personajele deveniseră plictisitoare și, deși odinioară ne plăceau acele roluri, acum păreau monotone și lipsite de inspirație. Când o făceam, eram ușurată că *am făcut sex* și că am întrerupt, în sfârșit, abținerea neintenționată, dar tot nu mă simțeam eu însămi.

Desertul a sosit: o prăjitură cu cremă moale de fistic. Ne aflam într-unul dintre restaurantele mele italiene preferate și aceasta era plăcerea mea vinovată, însă în acel moment nu aveam chef de ea. Prăjitura arăta la fel și avea același gust — avea un raport perfect între blat și crema moale și o aromă de fistic nu prea dulce. Betty, care nu mai avea răbdare să aștepte răspunsul meu, a început să se uite insistent la desertul din care mâncasem ce era mai bun.

— Ai de gând să o termini? m-a întrebat ea cu un zâmbet plin de speranță.

— Nu, ia-o tu, i-am răspuns, deși prăjitura era delicioasă, așa cum mi-o aminteam.

Eu eram cea insipidă. Am mai luat o înghițitură de vin în timp ce încercam să pun cap la cap gândurile care îmi trecuseră prin minte în ultimele câteva minute.

— Nu știi ce să-ți răspund în legătură cu viața mea sexuală, am spus brusc, mă simt complet deconectată de ea.

Betty a terminat prăjitura și m-a dojenit în glumă spunând că ea nu se simte deconectată de sexualitatea ei, așa că ar trebui să-i dau ei câteva dintre jucăriile sexuale gratuite pe care mi le trimit diferite firme și să nu fiu atât de lacomă, din moment ce eu și viața

mea sexuală nu mai suntem în relații bune. Am răs amândouă și am băut restul sticlei, în timp ce ne relaxam după o altă zi grea.

Când am ajuns acasă m-am trântit pe canapea, fiindu-i recunoscătoare lui Betty pentru umorul ei și pentru faptul că-mi ținuse oglinda în care mă privisem pe mine însămi. De ce acceptam lipsa unei vieți sexuale? Nu mai puteam simți nimic în legătură cu propria mea sexualitate. Nu aveam niciun interes, prea puțină curiozitate și, de cele mai multe ori, părea că nu mă deranjează deloc absența ei. Rareori simțeam nevoia să mă masturbez, darămite să mai și inițiez sexul cu partenerul meu. Cine eram eu? Ce îmi lipsea? Relația mea era în regulă?

În zilele și săptămânile care au urmat am început să discut cu mai multe prietene despre acest lucru. Prietenele mele nu sunt timide și vorbim cu ușurință despre sex, dar nu mai discutaserăm de mult despre acest subiect. Câteva dintre ele aveau o căsnicie nefericită, iar una se pregătea de divorț. O alta se afla într-un proces de fertilizare, deoarece dorea să devină o mamă singură. Câteva dintre celelalte prietene ale mele renunțaseră să mai meargă la întâlniri pentru a se concentra asupra carierei sau pentru că se săturaseră de aplicațiile pentru întâlniri și voiau să facă o pauză. Într-un pact de solidaritate neconștientizată, majoritatea dintre noi ne aflam într-un blocaj sexual!

O prietenă m-a întrebat pe un ton sumbru: „Cum e să fii deconectată de sexualitatea ta? Cumva, acest lucru rezonază cu mine, dar eu n-aș ști să spun dacă aș fi deconectată de ea“. Răspunsul meu prompt a fost următorul: „E ca moartea. Ca și cum o parte din sângele vital care mă face să fiu cine sunt nu mai curge. E ca o bucată de pământ abandonată, acoperită cu frunzele moarte și uscate ale unei grădini colorate, bogate și înflorite, care pe vremuri era îngrijită și care acum nu mai poate reține nici măcar un strop

de umiditate. A fost neglijată atât de mult timp; pur și simplu un vid abandonat, care trăiește în interiorul meu“.

Sună groaznic și intens, dar așa am simțit. Prietenele mele au încuviințat din cap; povestea mea părea să rezoneze cu ceea ce simțeau ele. După ce m-am auzit spunând toate acestea cu voce tare, am decis că îmi ajunge. Voiam să mă reconectez cu sexualitatea mea. Deconectarea sexuală mă făcea să mă simt în conflict cu multe alte părți ale sinelui meu. Nu mă simțeam prezentă în propriul corp întrupată sau vie. Mă simțeam amorțită și deprimată — nu disociativă, ci nu desprinsă de mine însămi, ci doar lipsită de vitalitate. Creativitatea mea dispăruse, nu mai găteam (un hobby pe care odinioară îl îndrăgeam) și nu mă mai bucuram de momentele mărunte. Nu eram deconectată doar de sexualitatea mea, eram deconectată de mine însămi.

Această carte s-a născut din căutarea unei căi de ieșire din acea stare de amorțeală, vid și deconectare. Probabil că aici începe și povestea ta. Dacă ai ales această carte înseamnă că ai simțit același lucru ca și mine. Sau ceva asemănător. Sper că drumul tău te va duce înapoi la tine însăși și te va ajuta să restabilești o relație cu sexul care să te facă să te simți din nou împlinită.

Înainte de a începe, iată câteva avertismente legate de această carte.

Cartea este structurată în trei părți, pentru a explora (1) ceea ce se poate întâmpla în interiorul tău, contribuind la modificarea dorinței tale, (2) ceea ce se poate întâmpla în contextul unei relații și (3) pentru a te ajuta să dezvoltți câțiva pași concreți și câteva puncte de plecare. Totuși, relația ta cu dorința ar putea să nu fie influențată de un singur lucru, așa că ai putea să recunoști aspecte proprii pe parcursul mai multor capitole. Acest lucru este de așteptat, deoarece

dorința este o chestiune complexă. Simte-te liberă să-ți însușești ceea ce ți se pare important și lasă restul deoparte.

Fiecare capitol reprezintă o oportunitate de autoexplorare, reflectând o întrebare pe care este posibil să ți-o fi adresat în timp ce te gândeai la motivul sau motivele pentru care ți-ai pierdut dorința. Acestea acoperă unele dintre cele mai frecvente teme pe care terapeuții le observă în practică, cum ar fi rușinea, vindecarea traumelor, inegalitățile relaționale, îndreptățirea sexuală și discrepanța în ceea ce privește dorința, însă ele nu sunt menite să alcătuiască o listă exhaustivă, deoarece există o multitudine de motive care duc la pierderea dorinței. Fiecare capitol se încheie cu o secțiune intitulată „Perspective asupra plăcerii“, care te va ajuta să sintetizezi ideile esențiale. Nu ezita să sari direct la final, dacă nu ești sigură că un capitol este relevant pentru tine. După secțiunea „Perspective asupra plăcerii“ urmează o serie de întrebări de autorefecție, care sunt concepute să te ajute să explorezi în continuare fiecare subiect în măsura în care acesta se referă la tine (sau nu).

Această carte este menită să te ajute să privești din mai multe perspective relația ta cu sexul, credințele tale despre acesta și modul în care îți negociezi limitele. Adesea, revenirea la o viață plină de dorință presupune să faci mai multe ajustări, uneori în interiorul tău, iar alteori în interiorul relației. Oricât de nerăbdătoare ai fi să găsești soluții, te rog să-ți acorzi răbdare și îngăduință pe măsură ce explorezi adevărul și opțiunile tale. La fel cum se întâmplă cu sexul însuși, încercarea de a obține mai rapid un rezultat probabil că te va duce la dezamăgire.

De-a lungul celor aproape douăzeci de ani de experiență în acest domeniu, am avut marele privilegiu de a discuta cu mii de persoane

despre relația lor cu sexul. Pentru a le proteja confidențialitatea și pentru a sublinia cât de frecvente și de variate sunt temele din acest domeniu, fiecare exemplu din această carte este o compilație de povești ale mai multor persoane. Niciun exemplu nu reflectă exact povestea unui singur client sau a unei singure persoane.

Nu sunt medic, așa că nu vorbesc despre niciuna dintre cauzele foarte reale ale modificării dorinței sexuale ce nu țin de domeniul meu de activitate în calitate de psiholog și terapeut sexual: problemele medicale, sarcina și nașterea, efectele secundare ale medicamentelor, fluctuațiile hormonale, perioada dintre premenopauză și postmenopauză (cu excepția experienței mele personale), durerea din timpul actului sexual care are o cauză fizică, dieta, exercițiile fizice și așa mai departe. Chiar dacă rezonezi cu ceea ce este prezentat în această carte, te încurajez să consulți un doctor, un medic naturopat sau un alt profesionist licențiat în domeniul medical, pentru a exclude sau pentru a trata orice problemă medicală care ar putea contribui la modificarea libidoului tău sau a senzației tale de plăcere.

De asemenea, această carte nu acoperă întregul spectru al asexualității. Deși unii oameni care se simt deconectați de la dorință se întreabă dacă sunt asexuali și s-ar putea să fie, nu aprofundez acest subiect, deoarece scopul meu este să te ajut să te *reconectezi* cu sexualitatea ta și presupun că dorești să restabilești o conexiune cu dorința pe care ai avut-o odată. Dacă vrei să citești mai multe pe tema asexualității, îți recomand cartea *ACE: What Asexuality Reveals about Desire, Society, and the Meaning of Sex* de Angela Chen, care este excelentă.

Această carte poate trezi unele emoții dificile. Deși poate fi inconfortabil, pentru a experimenta plăcerea trebuie să ne analizăm emoțiile, iar uneori acest lucru ne creează disconfort sau

suferință. Dacă ai reacții emoționale puternice sau dacă anumite părți din această carte sunt prea copleșitoare pentru tine, te rog să faci o pauză și să ai grijă de tine. Cartea nu pleacă nicăieri și va fi aici în momentul în care vei fi pregătită să o reiei.

Partea I

Ce se întâmplă cu
mine?

Pierderea dorinței este adesea cauzată de variabile individuale, chiar dacă unele dintre aceste variabile sunt rezultatul interacțiunilor din cadrul unei relații. Această secțiune abordează unele dintre cele mai frecvente teme psihologice individuale care pot împiedica experimentarea dorinței și excitației, începând cu rușinea și trecând prin subiecte precum identitatea, trauma, sindromul burnout, amorteala sau evitarea, precum și sentimentele de furie sau resentimentele. Nimic din ceea ce este descris aici nu are scopul de a învinovăți pe cineva. Mai degrabă, aceste teme sunt menite să te invite să faci o analiză intenționată asupra circumstanțelor care pot preceda pierderea actuală a dorinței tale sau care fac parte dintr-un proces dinamic ce declanșează reacții în lanț.

Introspecția te poate ajuta să obții un oarecare control pe măsură ce mergi mai departe. Când am reflectat asupra propriei călătorii sexuale, am înțeles că existau unele lucruri pe care eu le adusesem în dinamică și care nu aveau nimic de-a face cu partenerul meu, iar altele care apăruseră în relația cu el. Cu toate acestea, era responsabilitatea mea să le abordez, cel puțin la început. Nu-i putem controla pe partenerii noștri. Ceea ce putem face este să analizăm partea de care suntem noi responsabili.

