

Franz Ruppert

# IUBIRE, DORINȚĂ ȘI TRAUMĂ

CALEA CĂTRE O IDENTITATE  
SEXUALĂ SĂNĂTOASĂ

Traducere din limba germană de  
**Violeta Dincă**



Un psihic sănătos percepe distincția dintre

- eu, tu și noi,
- trecut și prezent,
- realitate și iluzie,
- viață și moarte.

# Cuprins

- 9 Prefață
- 13 **Sexualitatea – o forță naturală**
  - Culmi sau abisuri? 13
  - De ce există sexualitatea? 14
  - Dimorfismul sexual 18
  - Goana după sex 19
  - Dincolo de perpetuarea bagajului genetic 20
  - Sexualitatea și relaționarea specific umană 22
  - Sex și sexualitate 23
  - Masturbarea 25
  - Penetrare și dorință 27
  - Inseminarea și procesul prin care devenim părinți 29
- 30 **Sexualitate și psihic**
  - 30 Tipic masculin – tipic feminin?
  - 35 Modele de rol sexual
    - Desprinderea de părinți 35
    - Colegii și internetul 38
- 40 **Sexualitate și iubire**
  - 40 Originea iubirii
  - 45 Îndrăgostirea, sexualitatea și parteneriatul de cuplu
  - 48 Sexualitate și parentaj
  - 53 Familie și profesie
- 56 **Sexualitate și identitate**
  - 56 Dezvoltarea identității sexuale sănătoase: eu = eu
  - 59 Identificări: eu = tu
  - 60 Identitate = limbă?
  - 62 Atribuiri: tu = eu
  - 64 Comparații, diferențieri, concurență: eu ≠ tu
  - 65 Sunt ceea ce nu sunt?
  - 66 Identitatea sexuală
  - 68 În ce constă sexualitatea „normală”?
  - 71 Inseminarea artificială
  - 72 Transgenderi

<b>75</b>	<b>Sexualitate și societate</b>
75	Sexualitate și societatea tradițională
	Societatea patriarhală 76 Societatea matrilineară 81
83	Sexualitatea și societatea modernă
88	Sexualitatea, fascismul și totalitarismul
92	Sexualitate, cultură și migrație
96	Societatea și teoriile despre sexualitate
100	Riscuri pentru dezvoltarea sexuală
	Intersexualitatea 100 Imaturitatea psihică 101 Ideologii 102
	Dependența de sex 104
105	Sexualitatea și principalele conflicte de interes
	Conflictul dintre autoconservare și reproducere 105 Conflicte
	între interesele femeii și cele ale bărbatului 108 Conflicte în cadrul
	aceluiași sex 109 Conflicte între interesele părinților și cele ale copii-
	lor 109 Conflicte între frați 110 Conflicte între populații diferite 111
	Competiție sau cooperare? 113
<b>116</b>	<b>Psihotrauma sexuală</b>
116	Psihicul uman
121	Caracteristici generale ale traumei psihice
128	Trăiri dificile: furie, rușine, mândrie și dezgust
	Furia 128 Rușinea 129 Mândria 132 Dezgustul 134
136	Biografia psihotraumatică
	Trauma identității 138 Trauma iubirii 149 Trauma în urma săvârșirii
	de abuzuri 156
159	Trauma sexualității
	Ce este o psihotraumă sexuală? 159 Simptome ulterioare traumati-
	zărilor sexuale 161 Comportamente autovătămătoare 164 Tulburări
	de comportament alimentar 165 „Boli” psihice? 167 Violență sau
	seducție? 169 Sexul ca strategie de supraviețuire în urma psiho-
	traumei 170 Cupluri marcate de trauma sexuală 173 Noi puneri
	în scenă 174 Stalkingul 177 Agresorul traumatizant 179 Teroarea
	maternă 182 Atitudinile agresorului 182 Atitudinile victimei 187
	Strategiile agresorului 189 Cazul petrecut în localitatea Staufen im

Breisgau 191 Societăți traumatizate 201 Trauma sexuală în literatură și artă 205 Traumatizarea sexuală a copiilor în interiorul familiei 207 Reacții imediate în situația traumatică 208 Strategiile de supraviețuire în cazul copiilor traumatizați 209 Trauma de la nivelul sistemului de atașament 211 Cercul vicios al traumatizării sexuale 213

## **217 Terapia psihotraumei centrată pe identitate (IoPT)**

217 De ce e nevoie de psihoterapie?

Ce sens au traumele? 220

222 IoPT ca formă de psihoterapie

Observații preliminare 222 Metoda propoziției intenției 223

Exprimarea intenției 225 Când vorbim neîncetat ca să nu simțim dureră 228

Ce presupune metoda propoziției intenției 231 Atitudinea

terapeutică 232 Terapia de grup 234 Terapia individuală 235 Tratarea

de la rădăcină a biografiei traumatice 238 Eul sănătos 241 Îndurarea

rușinii 247 Ce să fac cu furia mea? 249 Cum asiguri încrederea? 250

Precizarea trăirilor 251 Înapoi la corp 253 A-fi-eu și relația construc-

tivă de cuplu 254 Cum gestionez interacțiunea cu agresorul? 255

Travaliul terapeutic cu agresorii 258

260 Concluzii

262 Bibliografie

## Prefață

Ce este sexualitatea? La ce e ea bună și la ce nu? Când este sexualitatea plăcută și satisfăcătoare pentru cei implicați? De ce are ea potențialul de a deveni, pentru mulți dintre noi, motivul numărul 1 de stres? De ce poate produce dependență? Cum ajunge sexualitatea să devină o experiență care ne dă peste cap întreaga viață? De ce unii oameni nu se simt acasă în propriul corp și ar prefera să aibă un alt sex?

Sexualitatea are diverse dimensiuni biologice, psihologice, sociologice și politice. Sexualitatea are o importanță deosebită nu doar la nivel individual, ci și pentru relațiile intime. Raportarea la celălalt sex și la formele de reproducere reprezintă un nucleu esențial al relațiilor sociale. Sexualitatea are un rol determinant, în cele din urmă, chiar și în politica mondială.

Am scris această carte pentru că psihotrauma sexuală apare frecvent în cadrul practicii mele psihoterapeutice. Numeroase persoane încearcă să găsească urgent soluții la această problemă greu de abordat, din cauza multiplelor tabuuri și sentimente de rușine. Am dezvoltat, între timp, o bază teoretică și o metodă practică pentru a putea fi realmente de ajutor unor astfel de pacienți.

Lansez un apel public de a lua, cu toții, mult mai în serios fenomenul psihotraumei sexuale. În opinia mea, a continua să

- 10 operăm cu categorii vagi, precum „abuz” sau „violență sexuală”, nu ne mai e de prea mult ajutor. A face asta ar însemna să continuăm să orbecăim cu înțelegerea cotidiană, să emitem judecăți morale în exces și să lucrăm sisific la muntele mereu crescând de simptome în loc să vedem cauza acestora. În acest fel nici nu facem dreptate victimelor traumelor psihice, nici nu înțelegem psihologia agresorilor traumatizanți, drept pentru care nu-i putem opri pe aceștia din urmă din a acționa, la nesfârșit, în același mod.

E nevoie ca dinamicile deosebit de complexe dintre victimă și agresor să ne devină mult mai clare, altfel rămânem neajutorați. Doar realizând acest lucru, putem deveni o societate care nu continuă să-și traumatizeze propriii membri, ci dezvoltă forme constructive de conviețuire (Ruppert 2020). Sexualitatea noastră reprezintă un enorm potențial creativ, prin care ne putem oferi unii altora multă plăcere și bucurie, dacă este îndeplinită premisa ca această sexualitate să fie necontaminată de trauma psihică.

Nu am avut experiența de a fi tată. Nici în prima tinerețe, pentru că eram deja sătul de schimbatul scutecelor, pregătirea biberoanelor, pusul pe oliță și împinsul cărucioarelor prin sat — fusese nevoie să fac lucrurile astea cu vârf și îndesat pentru cei patru frați ai mei. Mai târziu, a trebuit să o sprijin pe mama, care era copleșită de faptul că, la o vârstă înaintată, era nevoită să continue să meargă la serviciu din cauza situației financiare dificile. După ce am plecat de acasă, nu am vrut să renunț așa de curând la independența mea atât de greu câștigată de dragul „familiei și copiilor”. Așa cum îl văzusem funcționând în cazul părinților mei și al celorlalte rude, acest traseu de viață nu mi se părea dezirabil.

După douăzeci și cinci de ani, echipat cu o crescândă conștiință critică, nu voiam să-mi cresc copiii într-o lume pe care o percepeam ca fiind extrem de amenințătoare pentru mine însumi. Pe la patruzeci de ani, după ce m-am stabilizat și dezvoltat în plan personal, am încercat de mai multe ori să devin tată, inclusiv cu inseminare artificială. Era însă prea târziu. Iar acceptarea acestui lucru a fost un proces dureros.

Astăzi știu că frica mea de a avea copii își avea rădăcinile mai adânci în faptul că, în primul meu an de viață, mi-a trebuit mult noroc pentru a supraviețui. Părinții mei nu mă doriseră și am supraviețuit în pântecul mamei mele doar cu prețul clivării de mine însumi. Nașterea mea a fost un proces traumatizant, în care am fost foarte aproape de moarte. Plânsetele mele de sugar au fost reprimare cu multă vigoare. Am fost adus în pragul înfometării odată cu înțarcarea prematură. Izolarea, singurătatea și incapacitatea părinților mei traumatizați de a oferi iubire aproape că i-au făcut să mă abandoneze. Acest context nu mi-a permis dezvoltarea în mod sănătos a identității sexuale.

Fiind bărbat și cunoscând astfel, pe de-a-ntregul, doar unul dintre cele două sexe, nu emit pretenția de a avea, în cartea de față, o poziție neutră asupra temei sexualității, care să-mi permită să o prezint în mod obiectiv. Totuși, sunt, zic eu, un om de știință cu puține prejudecăți ideologice, pentru care faptele cântăresc mai mult decât simplele opinii și convingeri; sper, cel puțin, ca perspectiva mea să aibă la bază o atitudine științifică. Sunt oricând dispus să renunț, fără probleme, la concepțiile mele dacă, în lumina unor idei noi, aceste concepții se dovedesc a fi fost greșite sau dacă ceilalți reușesc să mă convingă de un aspect pe care nu-l cunoșteam până atunci și la care nu mă gândisem.



12 Psihologia este o știință subiectivă realizată de psihologi. Fiecare subiect are propriile sale „pete oarbe”. În calitatea mea de psihoterapeut practician, pot cita un număr semnificativ de studii de caz, implicând persoane traumatizate sexual. Și îmi este limpede că, în ciuda acestei vaste cunoașteri empirice, și eu pot avea propriile „pete oarbe” asupra temei sexualității, lipsuri de care evident nu sunt conștient. Am nevoie, în acest context, de oglindire din partea colegilor mei, de discuții critice, chiar și de sprijin terapeutic competent. Astfel, o dată pe lună, continui să lucrez pentru a afla tot mai mult despre propria identitate, pentru a-mi putea trăi sexualitatea într-un mod care să-mi permită întreținerea de relații constructive cu ceilalți.

Când, în acest text, folosesc forma masculină a pronumelui personal, dacă nu se specifică în mod expres altceva, mă refer, în mod generic, atât la bărbați, cât și la femei. În egală măsură, fac referire la persoanele care nu se identifică cu niciunul dintre cele două sexe.

*München, mai 2019*  
*Franz Ruppert*

# Sexualitatea — o forță naturală

## Culmi sau abisuri?

Sexualitatea este punctul de vârf al pulsunii de viață și al creativității. De asemenea, ea își dovedește uneori și uriașul ei potențial distructiv. Sexualitatea ne poate ghida către culmile înalte ale vieții. Cu toate acestea, ea poate, în egală măsură, să ne arunce, sfâșiați, în abisul existențial. Sexualitatea poate fi aspectul cel mai de dorit, dar și cel mai temut din viața unui bărbat sau din cea a unei femei. Poate da aripi celor mai avântate fantasme, lăsându-ne complet fără cuvinte. Sexualitatea umană poate deveni întruchiparea atât a binelui, cât și a răului.

Care este sursa acestei game contradictorii de senzații, sentimente, idei, gânduri și acțiuni legate de sexualitatea noastră? Să fie aici în joc o forță naturală care ne domină la nivel de specie? O forță primordială pe care n-o putem îmblânzi niciodată, nici cu ajutorul religiei și al moralității, nici prin constituții, legi sau înțelegere rațională? Suntem, pentru totdeauna, niște sclavi nevolnici ai beției senzuale, ai descărcărilor corporale orgiastice, ai proceselor hormonale, microbiologice și macromoleculare inconștiente? Trebuie să ne împăcăm cu violurile, traumatizarea sexuală a copiilor, prostituția și pornografia și să considerăm

- 14 toate acestea ca fiind aspecte „normale”, doar pentru a nu ne pierde mințile din cauza lor?

Cum am putea spune că ne cunoaștem pe noi înșine, atâta timp cât nu ne înțelegem propria sexualitate, atâta timp cât acționăm în baza pulsionilor și facem lucruri care ne rănesc pe noi, dar îi vatămă și pe ceilalți? În cei 20 de ani de practică psihoterapeutică am înțeles, în cele din urmă, că sexualitatea se activează în organismul uman încă de la începutul existenței acestuia și influențează multe dintre comportamentele sale. Știu acum că este necesară îndeplinirea unei multitudini de cerințe în cadrul procesului de dezvoltare, pentru ca sexualitatea să poată fi integrată în dezvoltarea identității unei persoane, pentru ca ea să nu devină autonomă, deviind în direcții imprevizibile și producând moarte în loc de viață. M-am confruntat și continui să mă confrunt cu nenumărate cazuri de traumatizări sexuale. Mi s-au împărtășit lucruri pe care nu le-aș fi crezut vreodată posibile. Am ajuns să înțeleg cum ajunge cineva un abuzator ce poate provoca trauma sexuală. Înțeleg, de asemenea, cum de victima adesea nu reușește să se detașeze de abuzatorul ei, cum de ajunge chiar să-l iubească și să-l jelească după ce acesta iese din viața ei.

## De ce există sexualitatea?

Tot ce e viu apare, crește, se înmulțește — sau cel puțin încearcă să o facă — și dispare. Viața creează în permanență viață. Chiar și cele mai simple forme de viață se divizează în noi forme de viață (algele, de exemplu, o bacterie, un mușchi), care, la rândul lor, creează descendenți noi și independenți.

Plantele se înmulțesc prin semințe sau prin bulbi. Toate formele de viață continuă să urmeze această dinamică, populația înmulțindu-se, până ce întâmpină limite în mediul extern (lipsă de energie și hrană, schimbări climatice, prădători). Reproducerea asexuată se desfășoară simplu și necomplicat, căci nu necesită acțiunea unei a doua viețuitoare. Apar astfel „copii” identici din punct de vedere genetic cu „părinții” lor — caz în care vorbim de „clone”.

Prin sexualitate ne referim la înmulțirea sexuată. Prin schimbul de material genetic care are loc între părinți, apar copiii, care seamănă cu părinții, nefiind însă identici cu aceștia. Apare astfel o nouă individualitate, care prezintă mai multe avantaje:

- Paraziților care atacă și dereglează organismele le e mai dificil să distrugă o întreagă populație.
- O variație continuă a însușirilor face posibilă o mai bună adaptare la condițiile de mediu mereu în schimbare, ceea ce crește șansele de supraviețuire a speciei.

Organismele vii al căror mediu nu se schimbă prea des (cum este mediul cârțiței golașe, ce trăiește sub pământ) își pot permite să se înmulțească prin clonare. În schimb, toate formele superioare de organisme vii care se pot descurca în ecosisteme diferite se înmulțesc sexuat, în pofida tuturor dificultăților și riscurilor (destul de importante) asociate acestei sarcini.

Obiectivul de creare, prin reproducerea sexuată, a noi combinații de gene și cromozomi, ca elemente de bază ale organismului viu, duce la excluderea, pe cât se poate, a relațiilor sexuale între indivizii înrudiți. În regnul animal (la cimpanzeii bonobo de exemplu, care se împerechează aleatoriu), parametrii

16 imunologici par să acționeze astfel încât să împiedice o fertilizare reușită a femelei de către tatăl sau frații săi. În societatea umană există, de asemenea, tabuul incestului, care exclude, sub imperiul legii morale, relațiile sexuale între membrii aceleiași familii. În plus, informațiile din sfera cercetărilor genetice ne-au arătat că, prin căsătoria între rude, copiii sunt predispuși la mai multe handicapuri fizice și psihice, pentru că o eventuală genă defectă a unuia dintre parteneri nu mai poate fi compensată de genele sănătoase ale celuilalt.

O privire asupra evoluției vieții ne arată că principiul sexualității s-a dezvoltat treptat. Se manifestă în diferite tipuri și forme intermediare — un exemplu sunt speciile hermafrodite și autogame (Wickler și Seibt 1990). Unele specii de pești își pot schimba sexul, chiar de mai multe ori, în funcție de etapa de viață și de condițiile ecologice în care trăiesc.

În cazul unor specii de animale, al țestoaselor de exemplu, sexul este determinat de căldura cu care sunt eclozate ouăle. În cazul oamenilor, însă, caracteristica „masculin” sau „feminin” este predeterminată de cromozomi specifici din celulele germinale. Dacă un ovul și un spermatozoid se asociază, fiecare, cu câte un cromozom X, ființa va fi de sex feminin. Dacă ovulul se asociază cu un cromozom X, iar spermatozoidul cu un cromozom Y, va fi vorba despre un bărbat. Timp de până la șase săptămâni după contopirea ovulului și spermatozoidului, toți copiii nou-concepuți au caracteristicile potențiale ale ambelor sexe. Abia după aceea genele îi transformă în organisme feminine sau masculine. O pereche de cromozomi XY face loc dezvoltării testiculelor, ulterior a penisului, în timp ce o pereche XX permite dezvoltarea ovarelor și a clitorisului. Gena SRY, localizată pe cromozomul Y, determină direcția acestei

FRANZ RUPPERT

diferențieri. Lipsa acesteia permite gonadelor să se dezvolte, în cele din urmă, în ovare.<sup>1</sup>

Contează foarte mult dacă ouăle fertilizate se dezvoltă înăuntrul sau în afara corpului genitorului. Femelele-pești își depun ouăle în apă, masculii își pulverizează sperma peste ele, după care icrele sunt lăsate, de regulă, în voia sorții. Țestoasele își îngroapă ouăle fertilizate în nisip, de restul ocupându-se soarele și marea. Prin urmare, calitatea reproducerii va depinde în aceste cazuri de cantitatea de ouă fertilizate. Lăsați pe cont propriu, urmașii devin ușor potențială pradă pentru alte ființe vii. Principiul este, așadar: cât mai mulți nou-născuți, pentru ca măcar o parte din ei să supraviețuiască.

Speciile de păsări care depun ouăle în afara corpului femelelor trebuie totuși să se înmulțească, drept care partenerii își îngrijesc împreună puii după eclozare, până ce aceștia învață să zboare și părăsesc cuibul. Acest aspect reduce numărul de pui care pot fi crescuți de o pereche de părinți. Criteriul calitativ primează în această situație în fața celui cantitativ. În cazul oamenilor, de asemenea, o mamă poartă în pântec, naște și crește în mod obișnuit câte un singur copil odată. Gemenii născuți vii sunt excepții; în cele mai multe cazuri, atunci când sunt fecundate două ovule, corpul mamei elimină, în primele zile sau săptămâni de sarcină, în mod inconștient, unul dintre cei doi copii. Direcția este limpede: reproducerea se face selectiv, nu în masă. Măsurile de reducere a mortalității infantile într-o comunitate contribuie, de asemenea, la această tendință. Dacă aproape fiecare copil care se naște supraviețuiește, numărul nașterilor per femeie va fi mai limitat.

<sup>1</sup> Cf. <https://de.wikipedia.org/wiki/Geschlechtsorgan>, republicată la 4.8.2018.

Din perspectivă biologică, există doar două genuri: acel sex care e specializat în producerea de „ouă” cu scopul înmulțirii este desemnat drept sexul „feminin”, în timp ce celălalt, prevăzut cu capacitatea de producere a spermatozoizilor, este numit sexul „masculin”. Cele două ovare ale femeii pot produce, pe durata vieții acesteia, între 400 și 500 de ovule în vederea înmulțirii – în medie, unul pe lună. Testiculele bărbatului pot produce, pe de altă parte, milioane de noi spermatozoizi în fiecare zi.

La oameni, în contextul fertilizării celulelor-ou în interiorul corpului femeii și al gestației de 37 până la 42 de săptămâni a copilului în pântecul acesteia, această diviziune extrem de inegală a muncii în ceea ce privește reproducerea conduce la fenotipuri feminine și masculine diferite:

- Corpul femeii trebuie să țină cont de necesitățile sarcinii (având deci un perete abdominal foarte flexibil, o formă încăpătoare a bazinului etc.) și ale „îngrijirii copilului” în perioada de după naștere (sânii care produc lapte).
- Corpul masculin poate fi mult mai rigid, așa că bărbații își pot investi energia mult mai mult în propriul corp și în creșterea masei musculare, ei fiind, în medie, mai înalți și mai solizi decât femeile.
- În comparație cu femeile, bărbații se maturizează sexual mai târziu, aspect care se poate manifesta, printre altele, prin debutul perioadei fertile la o vârstă puțin mai înaintată decât în cazul femeilor. Acestea devin apte pentru reproducere cu circa 1,5 ani mai devreme decât bărbații. Hrănirea adecvată

joacă, de asemenea, un rol important. Cu cât alimentația este mai bună, cu atât mai devreme se maturizează sexual atât fetele, cât și băieții.

Diversele funcții feminine destinate „îngrijirii copilului” necesită, de asemenea, diferențe psihologice considerabile. Femeia trebuie să se poată adapta emoțional în relația cu copilul său. Pentru a se putea dezvolta satisfăcător, copilul, care este sensibil, vulnerabil și extrem de dependent de mama sa, are nevoie de capacitatea acesteia de a simți ceea ce el simte (empatie) și de capacitatea de a-i oferi multă iubire. Aceasta pentru că, într-un fel, toți oamenii sunt născuți prematur, având nevoie, pentru cel puțin încă un an de la naștere, de un contact fizic substanțial. După actul concepției, bărbații și-au îndeplinit, în principiu, datoria biologică. Cel puțin din punct de vedere fizic, ei sunt perfect capabili să-și caute imediat un nou partener sexual. Doar dacă iau decizia conștientă de a-și asuma responsabilitatea cuvenită, adică rolul de tată și de partener de nădejde, au șansa ca, prin relația cu partenera și cu copilul lor, să se maturizeze emoțional și să-și dezvolte pe deplin potențialul personal (Garstick 2013).

## Goana după sex

La speciile al căror proces de reproducere are loc în afara corpului, iar îngrijirea puilor nu este necesară pentru perpetuarea respectivei specii, existența diferenței masculin/feminin se traduce printr-o veșnică vânătoare de parteneri și prin contacte sexuale cât mai frecvente, în condiții de competiție acerbă pentru reproducere. Prețul unui act sexual este uneori propria viață, cum este cazul mantisei, o specie de lăcuste în cazul căreia, după



20 fertilizare, masculul este mâncat de femelă, care are nevoie de acest aport proteic (Miersch 2002, p. 114).

În lumea animală, actul sexual poate fi și un act de exercitare a puterii. Astfel, când un grup de delfini masculi vânează o femelă, pentru a-și atinge obiectivul împerecherii, ei îi provoacă acesteia răni fizice, pentru a o face să se supună. Babuinii masculi de rang înalt sunt purtați în spate de masculii de rang inferior și îi penetrează anal pe „supușii” lor. Masculii și femelele se comportă adesea după modelul prădător/pradă. Femelele sunt colecționate și păzite de masculi, ca și cum ar fi trofee de război. Această formă de sexualitate implică, pentru ambele sexe, mai mult stres decât plăcere. Uneori este imposibil de făcut o distincție între sex și agresivitate.

## Dincolo de perpetuarea bagajului genetic

Ipoteza conform căreia organismele vii cu reproducere sexuală au drept scop principal transmiterea mai departe a propriilor gene nu mi se pare suficient de convingătoare, de vreme ce plantele și animalele nu au nicio idee despre ce sunt genele. Nu cred, de asemenea, că nevoia de împerechere ar mai fi atât de copleșitoare în lipsa substanțelor chimice cu rol de sporire a atracției (feromoni), în lipsa hormonilor cu rol de recompensare (dopamină, oxitocină), în lipsa stimulilor sexuali specifici și a stării de excitație extremă a organelor genitale — toate acestea duc întregul corp într-o stare de apetit sexual înnebunitor, pe care doar actul sexual o poate liniști. Pentru lumea animalelor avem termeni precum „rut”, „călduri”, „montă”. Aceste senzații extatice și stimulentele reprezentate de orgasm sunt suficiente pentru