

## El llibre d'Amiga e Amada. Versió 2025.

### Prefaci.

*Entre 1276 i 1278, el mai prou admirat Ramon Llull escrivia El llibre d'Amic e Amat.*

*Posteriorment l'inclogué al Llibre d'Evast e Aloma e Blanquerna son fill —més conegut com a Blanquerna—, com si el protagonista en fos l'autor i respongués a la demanda d'un ermità que li demanava com arribar a ser un bon cristià.*

*Consta de tres-cents seixanta-cinc versicles o aforismes que l'ermità o la lectora haurien de llegir durant un any. L'ú de gener, abans d'allitar-se, encetaria el llibre amb el primer, s'adormiria pensant-hi, hi continuaria pensant durant el dia i llegiria el següent el vespre del dia dos fins arribar al trenta-ú de desembre.*

*Durant tots els anys que durés la seva vida mortal podria continuar rellegint-lo fins a finir sense acabar, segurament, la que seria l'última de les seves relectures.*

*El llibret en format app que es pot baixar en versió android o IOS n'és un homenatge.*

*No és que s'hi pugui comparar: la seva grandesa és la meva insignificança, —obra i persona— jo no soc ni sàvia ni geni, la meva obreta és un pàl·lidíssim reflex de la seva.*

*Amb tot, la immensitat de la tasca que es proposà —provar que la religió cristiana era la veritable, convertir-hi el món sencer— i la que realment feu —convertir una llengua vulgar en una llengua de cultura davant d'un llatí indiscutible, mereixen tots els homenatges possibles, fins i tot aquest.*

*Si la immillorable obra lul·liana pretenia que un cristià qualsevol arribés a ser el cristià millor, la meva, des de la seva humilitat, pretén que un amant pugui ser el millor també.*

*Però tres-centes seixanta-cinc reflexions em semblaven massa per a un lector actual.*

*La immediatesa que el caracteritza, la multitud d'estímuls que exigeix la seva atenció constant, el fet que aquesta sigui cada dia més fugissera ha fet que hagi perdut tant l'habitud de llegir de manera reflexiva, com la disciplina necessària per perllongar la lectura d'un mateix text durant anys.*

*Per aquesta raó, el format lul·lià s'havia d'abreujar sense trair-lo i se'm va acudir partir de la idea que el déu dels cristians és tres en un.*

*El nombre de dies d'un any de traspàs és múltiple d'aquest tres, l'hi vaig dividir, doncs, i vaig obtenir el cent vint-i-dos que aquí hi trobareu.*

*Així es pot llegir un pensament cada tres dies, fita més abastable segons el meu albir.*

*La lectora sempre tindrà l'app a l'abast. La seva icona, una bonica llengua rosa, l'avisarà del dia que haurà de llegir un nou aforisme passant a vermell intens i emetent un xiulet i una agradable vibració.*

*Durant el primer de reflexió, quan la llengua passi a blava i soni la campaneta, haurà d'escriure la frase que li ha suggerit la lectura a X amb els hastags #versicle #amant #una —l'últim canviarà per la xifra del dia corresponent fins que arribi al 122.*

*El tercer dia la llengua passarà a verda i ella publicarà una foto a Instagram que dugui a sota la frase llegida amb els mateixos hastags del dia anterior<sup>1</sup>.*

1. **L'amada li digué a l'amiga:** ets la meva amiga, soc la teva amada, soc la teva amiga, ets la meva amada.
2. Tot el que ens envolta ens fa sentir, i el plaer més gran és sentir-te a tu tan a prop com sigui possible.
3. Som éssers sensuals i sexuals, sentim desig, i alimentar-lo ens acosta.
4. Tenir-te lluny i desitjar-te fa que desitgi el meu cos com si fos el teu.
5. Quan veig en els teus ulls el desig per una altra, creix el meu desig per a tu alimentat per la por que et perdís en ella.
6. Quan saps què desitjo i ho satisfàs, oblidó que hi ha altres que també ho podrien fer.
7. Barrejar-nos amb més cossos i gemegar, barrejar-nos amb més cossos i tocar més pells, barrejar-nos amb més cossos i continuar.
8. El sexe és l'únic que ens acosta a un estat d'exaltació i que, quan el compartim des de la igualtat, amb una o més persones, hi fem entrar sorolls i fluids que no entren enlloc més.

---

<sup>1</sup> Hi trobareu dos protagonistes principals que formen una parella en un moment i un espai vital inconcret. En cap cas he volgut defugir la genitalitat, ja que amb genitals naixem i els fem sovint en el sexe.

Pel que fa al gènere i als seus condicionants he hagut de prendre algunes decisions:

1. sempre que m'ha estat possible, no l'he emprat
2. i quan ho he hagut de fer he triat el femení com a primera opció per dues raons essencials:
  - a. per defugir una tradició que considera el masculí com a genèric
  - b. i perquè és el gènere que té, arbitràriament, la paraula "persona" que ens caracteritza a tots.

Pel que fa al començament de les reflexions, totes haurien pogut encapçalar-se amb un "l'amiga li digué a l'amada" o "l'amada li digué a l'amiga", però no volia ser carregosa i ho he fet únicament en la primera i en l'última.

Pel que fa a l'ordre intern en què s'han disposat les màximes he seguit la lliure associació d'idees.

9. Hauria de ser sempre clos el sexe? No hauríem de poder ensenyar a tothom com ens estimem? Seria més bonic compartir llits immensos que camps de batalla.
10. Si fóssim massa polits no podríem fer bon sexe, el bon sexe sempre vol deixar-se de manies pulcres i embrutar-se sense manies.
11. Abandonem-nos a les passions i deixem-nos ser felices, estimem-nos respectant com a única regla "mai farem res que l'altra rebutgi", neguem allò que molts diuen sobre el sexe, no és brut, no és lleig, és i ha de ser feliç i alegre.
12. Si ets amb algú que, en arribar a l'orgasme, és capaç de posar-se a dormir i dir-te que ja t'ho faràs, l'has d'abandonar: el joc sexual només ha de ser individual quan es practica en solitud o per gaudi de l'altra.
13. Com més conec una persona, més ganes tinc de follar-me-la, com més ganes en tinc, més m'excita. Esperar augmenta el desig i em fa fabular. El cardar ben imaginat és magnífic.
14. M'estira i la petonejo, plena d'escalfor, un batec afamat de pura existència. Ens apedacem l'una amb l'altra, forcegem, ens debatem, manquen mans per aferrar-nos, no tenim prou cos per poder-lo pressionar sobre el de l'altra, volem agafar i estrènyer més, coincidim punt per punt i per primera vegada.
15. M'ensenya la seva cambra, ens mirem, ens arrenquem petons que ens xuclen i roba que ens molesta, ens llencem sobre el llit i allà, ens dediquem a explorar-nos els cossos.
16. La primera vegada amb una altra persona no és mai del tot plaent, massa vergonyes; durant la segona, comencem a fruir, i aprenem què

- podem fer. Cap a la desena tot continua essent apassionat i apassionant: tocar, palpar, olorar, introduir, tancar, obrir, sentir, riure, mossegar, tastar, observar, escoltar... a partir de llavors, trobada més, trobada menys, pot arribar la rutina. Hem d'impedir que ens acompanyi.
17. Jugar a jocs nous, sorprendre-la, tapar-li els ulls, lligar-li les mans, fer-li sentir l'èxtasi d'altres maneres.
18. Deixar que algú que no veus et pugui acaronar suaument, dolçament, alegrement, innocentment...
19. Deixar que algú que no veus et pugui follar violentament, sorprenentment, salvatgement, bestialment...<sup>2</sup>
20. Deixa que algú que no veus et llepi, et besí, t'ompli de saliva.
21. Tapar-li els ulls i passejar-me pel seu cos, amb les mans, amb la llengua, amb els dits, amb les cuixes, el millor regal.
22. Tapar-li els ulls, despullar-la, lligar-li les mans suaument i deixar-la asseguda amb les cames obertes i ben lubricada. Quan cregui que l'espera ha estat llarguíssima, m'hi acostaré i li lleparé el sexe sencer.
23. Em besa mentre una tercera persona ens mira. M'acarona el cos i l'altra també ho fa, em deixo anar i em fan cridar de plaer.
24. Ballem lents, ens abracem fort i ens petonegem àvides. Una altra parella se'ns acosta. Et baixo les calces perquè puguin tocar el teu sexe humit, la meua llengua torna a la teua boca, panteixes furiosament fins que t'escorres. Ara ens dedicarem als altres.
25. Anar a la barra d'un bar ple de gent, preparades per follar-nos mentre els altres prenen begudes, xerren alt i escolten músiques.

---

<sup>2</sup> Les sèries adverbials podrien fer-se eternes.

26. Entrar al mar juntes i despullades. L'aigua ens acarona, els peixets se'ns acosten i ens llisquen pel cos, sentim, ens acaronem, ens toquem, ens xucllem salades.
27. Nit, no tenim casa on anar i la passió es desferma. Mentre tothom dorm, follem a una escala de veïns estranys, en sortirà algun?
28. La seva llengua se'm passeja per les cuixes com si no tingués cap intenció d'arribar al sexe humit que la desitja i vol ser font.
29. Em diu que passejarà pel meu cos sense cap pressa, que no tocarà el meu sexe, i que em farà embogir de plaer. No me la crec fins que em sento cridar.
30. Només dos dels seus dits són necessaris per fer-me arribar a un èxtasi que recordaré sempre, després em tocarà a mi, després li ho faré jo.
31. Les seves mans toquen amb la rapidesa i la tremolor d'un pàrkinson delicat i desitjable.
32. L'índex i el del mig fent una V sobre el sexe, la llengua passejant entremig, ràpida, tan ràpida com eficaç. Que duri sempre, que acabi ja.
33. La llengua passeja sobre el botó erecte i sospires. Les dents mosseguen amb cura, els llavis llepen, xuclen, liben... el teu perfum es fa gust salat a la boca, ostres i eriçons de mar.
34. Les mans als ous, masegant-los, la boca xuclant, la llengua llepant. Quan acaba la desitjo més.
35. Li agafo la mà i la hi poso als ous, m'agrada que me'ls masegui, me'ls fregui, me'ls batzegui, no vull que ara toqui cap altra cosa.
36. Li agafo la mà i la hi poso als pits, m'agrada que me'ls masegui, me'ls fregui, me'ls batzegui, fins que li digui prou.

37. Llengua d'ales de colibrí, no es deixa cap plec, els envaeix tots amb la mateixa profunditat i la mateixa pressa i deixa sadollats de gaudi tots els racons.
38. Exploro cada mil·límetre de la seva pell i dels seus orificis per descobrir quins són font de plaer.
39. Anem a comprar joguines de tot tipus per poder-les utilitzar a poc a poc.
40. Tot i que dic que seré clara, deixo que sigui ella qui descobreixi què m'agrada de debò, però triga més del que pensava, amb tot, l'espera té alguna cosa de plaent.
41. Li faig una llista completa de les coses que m'entusiasmen i les que no, comencem amb les primeres i tot llisca meravellós.
42. Com que ella me n'ha fet una llista tan completa, li comunico la meva, és delectant seguir-la.
43. Quan ens coneixem més, comencem a assajar allò que crèiem que no ens agradava i veiem que també ens satisfà.
44. Cal demanar-me si ho vull quan em sent gemegar de plaer?
45. Respondre no a la pregunta: "vols que et llepi?" I que tot continuï sense cap llengua entremig és impensable.
46. M'agrada pujar al lloc del copilot sabent que la seva mà acaronarà les cames suaus i el sexe moll.
47. M'agrada conduir per una carretera tranquil·la i sinuosa mentre em menja amb suavitat i calma.
48. I s'adorm amb la mà al meu cony que s'humiteja per despertar-la i fer que em toqui.
49. Vull que s'adormi tocant-me la polla, vull que es desperti quan ella creixi.

50. Em desperto humida, què somiava? Li agafo la mà inerta i la poso al sexe. Faig que s'amari d'humitat, fins que es desperta i em diu que li encanta.
51. Me la menjo quan encara és en ple son. El seu respirar canvia de compàs, el seu cos anguileja.
52. Em desperto excitada. És al meu costat dormint profundament. Hi entro suaument, la desperto i li encanta.
53. Em diu que només vol fer una migdiada, l'acompanyo. Quan soc al seu costat xiuxiueja, "toca'm". Li arrapo els pits, li llepo el sexe, la penetro, i torno a començar. Orgasma sense obrir els ulls, com si dormís.
54. Migdiada, cossos nus, s'acaronen amb mandra, es descobreixen sense pressa, petons i sexe salivants, el temps s'atura sobre ells i l'espai s'omple de gemecs, riures i crits.
55. Migdiada, cossos nus, s'acaronen apressats, es busquen els racons amb urgència, el temps corre entre ells i l'espai s'omple de suor, saliva i fluids.
56. Quan ella em diu que tanqui els ulls i em centri en el cos toco i visc en el plaer.
57. M'agrada que a vegades m'utilitzi com si només fos cos, m'agrada de vegades utilitzar-la igual.
58. Li aturo les paraules amb la llengua, li poso la mà al sexe, no és moment de xerrada buida.
59. Quan ens abracem desapareixen els límits dels nostres cossos, perdem la facultat de respirar com a éssers individuals, ens mengem l'una a l'altra sense quedar mai saciades.

60. Mentre llepo un gelat, em mira amb desig i entenc que m'agradaria molt més si ho faig sobre la seva pell.<sup>3</sup>
61. Com que no la tinc a prop, demano ostres crues i, mentre les xuclo, la recordo. Menjar-me-les amb ella davant.
62. Mengem unes figues sucoses que acaben barrejant-se a les nostres boques.
63. Vaig pel carrer assaborint les restes de sexe que m'han quedat al bigoti.
64. "El teu cos em posa calent", em diu. Com que no soc a prop, el fotografio i l'hi envio.
65. "T'exigeixo que em diguis que t'has enamorat de mi o del meu sexe." Li dic que el meu amor habita entre les seves cames.
66. M'agradaria tenir el seu sexe en un gerro, a sobre de l'ampit d'una de les finestres de casa meva, i poder mirar-lo sempre que em senti sola, allà, sense context, com preparat per a mi.
67. "Estic tan bé aquí dins", i la sento humida i còmoda, moviments compassats que s'acaben en un udol. Després cridaré jo.
68. "Em saps tocar tan bé", i sento el seu cos que s'allarga i es retreu, com si volgués quedar-se, com si volgués marxar, fins que crida "prou, ja no puc més!"
69. Em fa l'abecedari amb la llengua, pinta les lletres al meu sexe fins que arriba a la F i ens follem.
70. Què deu sentir quan li xuclo els ous?, què deu sentir quan li llepo la polla?

---

<sup>3</sup> Aquesta frase em fa pensar en un Magnum frac (i perdoneu per la publicitat)

71. Què deu sentir quan li llepo el cony?, què deu sentir quan li toco el clítoris?
72. Sento com ella? Les reaccions del cos són semblants, però els seus ulls s'aigualeixen i no puc veure els meus, mai sabré què sent del cert, perquè mai seré ella i no hi ha paraules que descriguin com sento jo.
73. La boca plena de sexe, li faig un petó per saber quin gust faig, no soc especialment dolça, ni salada, ni amargant, ni picant. Umami?
74. Se li posa dura una altra vegada i cavalco mentre diu "Tu em vols matar". Paro quan m'agafa el riure i riem totes dues.
75. La deixo estar uns instants, acluca els ulls, compassa la respiració i la torno a tocar amb fruïcio perquè torni a escorre's i ens sentim felices.
76. Em diu que voldrà entrar-me al cul i vaig a comprar lubricant per quan arribi el moment.
77. La primera vegada que noto el seu dit al cul soc a punt de treure-l'en, però no ho faig. Ara espero que m'ho faci cada vegada que ens tenim.
78. Me la imagino com un cuc que entra en una cova estreta, incòmoda i profunda; em sembla que em trenca una mica; m'agrada sentir-la avançant amb dificultat fins ser tota dins.
79. Quan veig que la seva mà em recorre el cos, salivo i humitejo pensant que en segons la tindrè al sexe, els seus dits furgant-lo.
80. Quan veig que es llepa els dits, sé que baixaran a la vagina i acabaran a algun d'aquests punts que gaudeixen.
81. Amb el lubricant ens humitegem el sexe, ens el toquem profundament i ens mirem plenes d'alegria.

82. Quan agafa el lubricant i se'n llença a les dues mans amb abundància, sé que els meus forats dilataran agradosos i que vull fer el mateix amb els seus.
83. Quan vaig a dormir, a vegades, sento que el cos se m'escala pel centre, sense tocar-me, el meu sexe es fa viu i plaent. Irradia i m'emociona. És difícil d'explicar la sensació, alegre intensament gaudir-la.
84. Quan vaig a dormir, a vegades, sento unes ganes immenses de penetrar, si no hi ha ningú, les recreo amb la ment i arribo a orgasmar feliç, sense manies.
85. Vaig amb presses, suo, puc entrar al metro quan les portes ja estan tancades i llavors ho sento, continc el crit, m'assec i irradio joia.
86. Camino, muntanya, desnivell, el cos fa un esforç a què no està acostumat, i el sexe es torna viu, m'abraço a un arbre i dono gràcies de sentir-me plena.
87. M'encén molt llegir o escoltar històries eròtiques, m'encanta quan agafa el llibre i, molt fluixet, me les va dient a l'oïda.
88. Li xiuxiuejo porcades mentre la meva mà comprova com s'excita.
89. Als divendres de pizza hi afegim fruites sucoses i imatges excitants.
90. El meu cony a la seva cara, els genolls a cada costat del cap, apressant-la mentre llepa, xucla, xarrupa fins que jo en tinc prou i l'allibero.
91. Agenolladaa sobre de la meva esquena me'n va mossegant trossets fins que m'escorro.
92. La meva polla a la seva boca i ella llepant, xuclant, xarrupant fins que m'escorro i me'n separo.

93. Quan la cavalco m'agrada entrar-hi fins al fons i fregar-li el ventre, sortir-ne fins gairebé fora, però no, entrar-hi fins al fons i fregar-li el ventre, sortir-ne fins gairebé fora, però no, i mirar-la als ulls, fixos en els meus.
94. M'encanta embolicar les meves cames amb les seves quan ja he acabat i em sento humida, molla, banyada, xopa de totes dues.
95. Em va dir que sabia tocar l'harmònica i que això la feia especial. Quan se'm menjava vaig saber a què es referia.
96. Em desfaig com mantega quan em somriu i clava els ulls en els meus, aviat em xuclarà amb la boca, aviat serem un cos de quatre cames.
97. Olorar, ensumar-li les aixelles i trobar-me amb l'olor de suat lleugerament agra i forta sense que se n'adoni, m'omple d'excitació.
98. Despüllada, em miro al mirall del lavabo, ella entra. M'agafa per darrere, m'acarona el cos, m'inclino, braços estesos, m'enfila suau, accelerem el ritme, panteixem, sento les seves dents a l'espatlla, salivo de felicitat.
99. Davant del mirall em toco com m'agrada, lentitud apressada, fins que ja no puc estar dreta i el cos em marxa.
100. Mentre em dutxo, la veig entrar. M'abraça, cossos que es troben i es freguen, mans que maseguen, paret, panteixem, salivem, èxtasi.
101. M'agrada mirar-la quan s'escorre, mirada aquosa, boca en O. Enregistro el moment i el recupero quan soc sola.
102. Quan m'agrada més és quan acabem de follar, l'únic moment que no té tensió a la cara.
103. La miro: sua, la boca mig oberta a punt del crit, els ulls closos, els braços tensats, tot diu que és a punt d'arribar-hi.

104. Li dic que m'agrada ella, tota sencera, i em diu que em deixi de bestieses i li digui què m'agrada del seu cos: "la boca, els ulls que miren contents, la pell, i el sexe, m'encanta el teu sexe." Somriu.
105. Entra, m'immobilitza i em folla mentre l'oloro.
106. Freguem els nostres sexes, l'un contra l'altre. Plaer.
107. Quan estem juntes desapareix el temps i l'espai es limita al cos.
108. Caminar tocant-nos, caminar xuclant-nos, uns llavis es mengen els altres, les llengües recorden les vegades que han estat juntes i s'ho expliquen.
109. Mentre m'escorro, m'esgarrapa. El mal i el plaer s'aparellen i m'encanta.
110. Li dic que em mossegui, de cop em ve de gust que el plaer i el mal es barregin.
111. Mirar-me amb els ulls de qui desitja escorre's una altra vegada, mai del tot curull, el desig...
112. Mentre llepo sense fre, les mans acaronen, esgarrapen, es passen per les cuixes. Xuclo, xarrupo, mossego, menjo àvidament.
113. M'agrada quan li costa una mica entrar, es troba amb un tel que no la deixa avançar i ha d'anar a poc a poc fins que, de sobte, ja és dintre, tot comença a fluir i el que era sec es fa humit.
114. M'agrada quan entra amb facilitat, es troba amb l'orifici ben lubricat i a punt, avança segura i ràpida, tota a dins de cop.
115. Totes dues juntes, una al costat de l'altra, toquem cadascuna el nostre cos, provem d'escorre'ns a la vegada, si mai ho aconseguim, joia

- pura, mentrestant aprenem i la primera, no sempre la mateixa, espera la segona sadollada i plena.
116. Mentre em penetra em toco. Quan hi arriba abans, la segueixo, quan hi arriba després, em segueix. Sempre ens acabem fonent l'una en l'altra.
117. Et mossego amb els ulls, et miro amb la llengua, et tasto amb les mans, et toco amb les oïdes i et sento amb la mirada... Sinèstesia.
118. Vull que la definició del paroxisme tingui a veure només amb el plaer.
119. Plaer culpable és un oxímoron, qualsevol plaer compartit lliurement s'ha d'adjectivar sense dol.
120. Quan arribem a l'orgasme, perdem les paraules. Ens queda el gemec, el plany, l'udol, les vocals, som cossos i sorolls.
121. La nostra habitació put de sexe, la nostra habitació fa olor de sexe, una olor forta, com de curry amb molt de clau, una olor que conservem sense obrir les finestres.
122. **I l'amiga li digué a l'amada:** soc tan feliç amb tu, hem après tantes coses, em sento tan afortunada de desitjar-te, m'agrada tant que em desitgis, no podem demanar res més.

### **Postfaci.**

*I aquí poso punt i final al meu modest projecte literari que espero que hagi estat del gust de la lectora que hi hagi topat. Sobre qualsevol altra consideració, voldria, primerament, haver aconseguit emular, tot i que tímidament, qui*

*considero el meu mestre i a qui he dedicat el llibret i, segonament, inspirar amb modesta gràcia aquelles que es reuneixen per estimar-se.*

*A tots, admirat autor, possibles lectors, desitjo que hàgiu tingut o tingueu una vida plena de joia i sentit.*