

# VEM TRANSAR COMIGO

Um manual do sexo
*quase* completo

TATIANA PRESSER



# VEM TRANSAR COMIGO

Um manual do sexo
*quase* completo

TATIANA PRESSER



# VEM TRANSAR COMIGO

Um manual do sexo
*quase* completo

TATIANA PRESSER

Tatiana Presser

# VEM TRANSAR COMIGO

Um manual de sexo

*quase completo*



*Para minha mãe,*

*com todo meu amor*

# SUMÁRIO

Para pular o Sumário, clique aqui.


Prefácio – Revolução sexual

Introdução

PARTE UM – CONHECIMENTO: O MAIOR AFRODISÍACO DE TODOS

I. Por que é tão difícil?

II. Era uma vez o sexo

III. www.sexo.com

IV. Rola uma química?

V. Vamos discutir a relação?

VI. Afinal, o que quer uma mulher?

VII. Desconstruindo Harry

VIII. Aula de anatomia

IX. DSTs

PARTE DOIS – ATITUDE: DA TEORIA À PRÁTICA

I. A verdadeira arte da sedução

II. Masturbação: Os prazeres do sexo solo

III. Preliminares: Entrada ou prato principal?

IV. Massagens: Vamos nos conectar?

V. Sexo manual

VI. Sexo oral: Na ponta da língua

VII. É um pássaro? É um avião? É o ponto G

VIII. A ditadura do orgasmo

IX. Sexo anal: Devagar, devagarinho

X. Academia da vulva

PARTE TRÊS – DESEJO: BEM-VINDOS A UM MUNDO NOVO

I. Sex toys: Mingau se come pelas beiradas

II. Fantasias sexuais e fetiches: Sem medo de ser feliz

III. Mitos do sexo

Conclusão

Agradecimentos

Créditos

A Autora

PREFÁCIO

# REVOLUÇÃO SEXUAL

Sempre fui um cara muito liberal quando se trata de sexo.

Sofri grande influência da minha mãe, a atriz e vedete Rose Rondelli, que foi uma pessoa totalmente livre de preconceitos e muito desencanada com esse assunto. Cresci no ambiente artístico, que também está longe do convencional. Há mais de quatorze anos conheci a minha mulher Tatiana, com quem me envolvi rapidamente, pessoa também sem grandes neuras ou pudores em relação à questão sexual. Formamos o casal perfeito, quem nos conhece sabe disso. Quem não nos conhece vai entender melhor depois de ler esse livro.

Mesmo com uma formação liberal, depois que conheci a Tatiana, uma revolução sexual aconteceu. Ela nem sequer pensava em se tornar sexpert, mas sua chegada na minha vida mudou muita coisa. Detalhes íntimos à parte, passei a encarar o assunto, na teoria e na prática, de forma bem mais clara e com muito mais tesão.

Dizem que eu sou um felizardo por ser casado com uma especialista em sexo. Concordo 100%. Bom, na verdade, 99%, porque ser cobaia de sexpert tem seu preço. Vocês poderão ver isso de forma bastante explícita, uma vez que minha querida senhora me utiliza como exemplo a cada oportunidade. E eu, por minha vez, não fiz a menor questão que ela omitisse detalhes sexuais, sendo que vários deles não são muito de se orgulhar. Mas tudo bem, tudo pelo aprendizado.

Vocês não podem imaginar o orgulho que sinto dessa mulher, que trabalhou de forma frenética para fazer deste livro algo inovador e especial. Até o fato de não só me expor, mas de nos expor, tem um motivo: ajudar ao próximo, trazendo qualidade de vida. Por

isso, meus queridos, o privilégio é seu, já que vocês têm em mãos um manual do sexo quase completo. Sexo é uma arte e em arte não se para de aprender. No entanto, não se engane, este livro é escrito e assinado por quem entende e estuda seriamente o assunto, e mostra tudo de uma forma simples e muito gostosa, como o sexo deve ser. Siga à risca o que ela diz, porque eu garanto: uma revolução também vai acontecer na sua vida.

NIZO NETO

# INTRODUÇÃO

Imagino você pegando este livro e pensando: “Vem transar comigo. Que proposta louca é essa? Como assim?” Bom, digamos que é quase isso. Ironicamente se debate tanto sobre se e quando deveria haver educação sexual nas escolas, mas a maioria dos adultos não tem ideia do que o tema trata.

Minha missão aqui é educar, pois acredito que informação é poder. A maioria das pessoas sofre com questões sexuais, e muitas vezes isso lhes custa a relação e a família. A partir do momento em que alguém lhe informa de maneira clara e sem rodeios, você terá a oportunidade real de explorar a sua sexualidade.

Ainda somos sexualmente reprimidos, porém vivemos em uma sociedade hipersexual, o que não facilitou a questão. Ao contrário: sexo é propagado como algo passional e mágico, o que acaba nos provocando uma sensação de inadequação quando não experimentamos cenas de cinema hollywoodianas. Perdemos tempo tentando imitar uma sensualidade falsa e que não dá tesão de verdade em ninguém!

Certamente esse é um mal que atinge a todos. Sexo continua a ser um mistério. Quando me refiro a sexo, não estou falando apenas do ato em si, mas de todas as nuances da sexualidade.

Trabalhando com educação sexual, uma coisa me parece clara: para alcançar uma vida sexual recompensadora, é necessário passar por três fases, nas quais uma desencadeia a outra. Ou seja, só o primeiro passo demandará esforço, e assim os seguintes virão naturalmente.

São elas: conhecimento, atitude e desejo. A partir do momento em que você aprende e consegue ter uma verdadeira compreensão do que é o seu corpo, como ele funciona e do que ele é capaz, além de como funciona o corpo do outro, é possível tirar o melhor proveito dessa mistura para atingir um nível mais elevado de prazer. Naturalmente, a sua atitude perante o assunto vai mudar,

pois a sua confiança aumentará e você se sentirá no controle das suas emoções, podendo vivê-las sem culpa ou julgamento. A sua nova atitude não é só um afrodisíaco para o outro, mas também para você.

Ao conhecer e mudar de atitude, o desejo virá. Queremos fazer aquilo que sabemos fazer bem, queremos explorar e nos aprimorar. Nosso ego agradece! Passamos a nos sentir confiantes perante algo que nos faz bem e que faz todo o resto ficar melhor: sexo tem um papel fundamental na saúde e no bem-estar.

Esses três pilares me inspiraram a escrever este livro. Por um ano, graças ao amor e à compreensão da minha família, me vi enfurnada no quarto, pesquisando e escrevendo, numa missão que se mostrou complexa, intensa e extremamente solitária.

Além da minha experiência de consultório, procurei reunir as informações mais inovadoras sobre o assunto e destrinchá-las de forma compreensível. Jargões não têm lugar aqui. Quero que todos realmente entendam do que estou falando. Ter senso de humor ajuda: sexo, como tudo na vida, também pode ter graça.

Em resumo, tentei escrever algo que fizesse você não desistir da sua busca. Ao contrário, quero dar algumas respostas e, quem sabe, ser aquele empurrãozinho que você precisava para viver sua sexualidade com mais liberdade.

Então, eis minha missão: informá-los sobre sexo para que tenham uma nova atitude e, consequentemente, possam sentir um desejo mais autêntico, não só para renovar, mas para ir além na exploração do prazer.

Sei que vários problemas podem surgir numa vida a dois. Não pretendo diminuir as dificuldades de nenhum casal, porque elas podem, inclusive, ser irreconciliáveis. Mas é bom saber que a maioria dos problemas vem de um desgaste natural da relação. A novidade já se foi, aquela época de transar em qualquer canto desesperadamente, três vezes por dia, já era. Isso não significa que você não possa alcançar uma vida sexual mais plena. Com o tempo, vêm confiança, maturidade e também o poder de se

aventurar – numa relação estável, você se sente seguro o suficiente para isso.

Peço desculpas ao público LGBTT por sempre fazer referências a casais no feminino e no masculino. A verdade é que é um costume, uma vez que minha clínica é 80% heterossexual. Entretanto, tudo é perfeitamente ajustável.

Ter uma boa vida sexual dá trabalho, mas todo trabalho tem uma recompensa, meus queridos, e, nesse caso, o resultado é maravilhoso! O que não entendo é não termos disposição de trabalhar para algo tão gratificante, não só emocional como fisicamente. Espero poder responder a muitas dessas questões, pois assim vamos encontrar várias peças desse quebra-cabeça. Será necessário ter paciência porque, antes de montá-lo, precisamos desmontá-lo, e isso não é fácil, mas garanto que será divertido.

O passo a passo desse processo poderá lhe exigir muito emocionalmente, e é provável que vá lhe tirar da sua zona de conforto. Não estou falando em pendurar ninguém pelos mamilos, podem ficar tranquilos, mas, para muitos, será difícil colocar em prática o que será descrito. Mesmo assim é importante conhecer alternativas para chegar a outro patamar no relacionamento e consigo mesmo.

A dificuldade vai além da prática: está na cabeça. Mudar é difícil, e mudar um condicionamento moral, mais ainda. Apesar de o sexo estar na moda, a prática da atividade, para muitos, não parece saudável e necessária, mas sim algo negativo e proibido. Vamos desconstruir essa imagem e construir outra, a do prazer por direito. Afinal, temos não só o direito de sentir prazer, como também o de atender o nosso desejo.

Para entendermos como nos metemos nessa confusão, vamos dar uma olhada na história do sexo, que, mesmo absurda, é fascinante. Depois vamos tentar entender a anatomia do sexo, fundamental para o conhecimento do próprio corpo. Ao estudar o cérebro e os seus mecanismos de recompensa, aprendemos que a novidade é o principal ingrediente para voltarmos a sentir um

prazer banhado por dopamina, hormônio que você passará a conhecer bem.

“Novidade? Vou ter que me vestir de diabinha?” Não feche o livro ainda, pois minha intenção é tudo menos ser clichê. O mercado transformou o conceito de novidade em algo material e grandioso, mas é um erro achar que o jeito é se fantasiar ou passar óleo comestível no corpo.

Coisas palpáveis, sem dúvida, fazem parte da equação. Porém, mais importante do que novidades visíveis são as aparentemente sutis, que, no entanto, têm um impacto profundo.

Uma das minhas principais teorias tem a premissa: a partir do momento em que você decide experimentar coisas novas, se libertará para ter mais prazer. A cada gesto, por menor que seja, você tira uma camada de culpa, fica mais leve, e dá um passo adiante.

Chegou a hora de entender que o sexo não é uma arte tão simples – você precisa saber o que acontece no seu corpo e no corpo do outro. Como ninguém – nem os seus pais, nem a escola – ensinou, é provável que você tenha uma quantidade de informação limitada por meio de amigos, da internet e de filmes pornôs. Nada contra, mas talvez essas não sejam as melhores fontes.

Aos solteiros de plantão, este livro servirá como um instrumento para entender por que atraímos certas pessoas à nossa vida, e também uma maneira de aprender a tirar o máximo proveito sexual de uma relação, antes de entrar em certos padrões difíceis de abandonar. No fundo, este não é um livro para casados ou solteiros. É um livro para que todas as pessoas possam entender e aprender sobre sua sexualidade e depois levar isso para seus relacionamentos.

Sexo é uma experiência egoísta. Todo mundo grita quando digo isso, mas pense bem: é você quem está sentindo e não a outra pessoa. Se você se divertir, consequentemente, o outro também vai. É como uma dança: toda ação gera uma reação.

Claro que o fato de a experiência em si ser egoísta não significa que você não deve se preocupar com o prazer do parceiro. Mas, no final, o seu prazer é seu e o dele é dele.

Vamos aprender sobre a anatomia feminina e masculina. Sim, meus amores, muitos de vocês as desconhecem por completo. Farei descrições detalhadas de preliminares eficientes que não envolvem contorcionismo e mostrarei que há outras formas de encarar as nossas fantasias.

Quando digo que o título deste livro é quase literal, não me refiro somente ao conteúdo, que, a meu ver, é o mínimo que você deveria saber sobre sexo. Estou indo além, colocando minha cara a tapa, dando exemplos da minha vida sexual e de como ultrapassei certas dificuldades, justamente para criar uma identificação com o leitor. Por sexo ser tabu, dificilmente discutido em detalhes, as pessoas têm a impressão de que estão sozinhas nas suas angústias, o que certamente é a maior ironia, porque estamos todos no mesmo barco.

Se a minha proposta é que você veja o sexo como algo natural, eu tenho que dar o exemplo. Por isso me exponho. Quero que entendam que meu objetivo não é escrever um mero livro de autoajuda e sim algo que faça pensar e incentive você a encontrar um caminho prazeroso com naturalidade. Este livro vai mudar a sua vida.

# PARTE UM

# CONHECIMENTO:

# O MAIOR AFRODISÍACO DE TODOS

CAPÍTULO I

# POR QUE É TÃO DIFÍCIL?

Como você definiria um bom parceiro sexual? Uma pessoa confiante? Visivelmente confortável com o próprio corpo? Espontânea? Que não tenha medo de experimentar coisas novas e valorize o outro? Eu acrescentaria: uma pessoa que veja o sexo como algo saudável, sem se apegar à culpa ou à vergonha. E, logicamente, que tenha uma boa comunicação, em que intimidade e respeito prevaleçam.

A verdade é que poucos têm todas essas características. Em geral, os casais transam pouco ou mentem descaradamente, não só sobre a frequência como também sobre a qualidade – mesmo havendo relação, é algo bem longe da experiência maravilhosa que o sexo deveria proporcionar.

Quando estou em uma festa, numa roda de amigos, eventualmente é levantada a questão sobre o que cada um faz. Você pode imaginar o rebuliço que a minha resposta provoca. Depois dos “Uuuss” e “Oooss” sempre há os que dizem que, em matéria de sexo, não precisam de ajuda e descartam a ideia, quase ofendidos. Sexo é uma parte importante na vida das pessoas – umas percebem isso mais do que outras. Ao serem afrontadas dessa forma por uma professora de sexo, o medo e a insegurança falam mais alto e há quem acabe ridicularizando a proposta como mecanismo de defesa.

Porém, como hoje as pessoas estão começando a se abrir para a ideia de que ter bom sexo é qualidade de vida, é uma minoria que reage assim. Estou espantada de ver como o meu trabalho tem sido bem recebido. Independente de sexo, idade e até crença, tem sido incrível. Por isso, sei que há um espaço para o que eu proponho a ensinar, pois a maioria está sedenta por aprender.

Apesar de a mídia esfregá-lo na nossa cara diariamente, sexo ainda é tabu. Sexo é algo que acaba sendo aprendido sozinho, pois os pais – mesmo que bem-intencionados – não dão muita informação e os amigos dão informação errada.

Qual era a sua referência de sexo na infância? Ao perguntar para sua mãe como você chegou ao mundo, a resposta devia ser um conceito que envolvia um grande mistério, aumentando ainda mais a fantasia de como você surgiu. Quantos de nós acreditávamos que tínhamos chegado ao mundo trazidos por uma cegonha? Tudo bem que uma criança pequena não tem capacidade de entender exatamente o processo, mas a teoria da sementinha é uma versão muito mais próxima da realidade.

Com criança é assim: damos informações conforme o avanço da idade, ao responder às perguntas com o máximo de honestidade ao seu nível de compreensão. Entretanto, chega uma hora em que, se você não abrir o jogo, ela vai acabar aprendendo na escola, com os amigos ou na internet. Certamente não é o ideal. Que tal começarmos a quebrar esse padrão e não cometermos os mesmos erros dos nossos pais?

Por conta dessa falta de informação e por todo o mistério em torno da sexualidade, a própria relação com o corpo é de ambivalência desde a primeira infância. A criança percebe que é prazeroso se tocar, mas imediatamente é castrada quando faz isso. “Tira a mão daí, Joãozinho!”, ou “Mocinhas não ficam de pernas abertas!”. Meninos e meninas aprendem que a zona genital não deve ser exposta, muito menos explorada.

Ainda assim, é tarde demais: a essa altura, a menina já percebeu que é gostoso acariciar a vulva. É só ela começar a usar calcinha e, ao colocá-la, esbarrar no clitóris, já percebe uma sensação diferente. Obviamente, ela vai querer ir mais a fundo.

Para o menino, é ainda mais fácil, porque o órgão sexual dele é externo. Mesmo com pouca idade, já tem ereções involuntárias. Num primeiro momento, a manipulação do pênis é vista como algo natural. Como a sensação é prazerosa, a criança vai seguir esse instinto. Ao ser surpreendida pelos pais, na maioria das vezes será

repreendida. Desde esse momento delicado da infância, a relação com o sexo começa a se complicar.

Na pré-adolescência, quando a menina redescobrir o prazer, certamente voltará a investigar o motivo de tanto alvoroço. Para ela, a sensação de manipular o clitóris é uma mistura de sentimentos opostos: por um lado, um prazer incrível e, logo depois, uma culpa quase insuportável.

No caso do menino, a testosterona virá com tudo na pré-adolescência. Então, por mais que ele acredite que aquilo que está fazendo é errado, a vontade de fazer é enorme. Ele vai sentir medo de ter pelos nas mãos, de ficar cego e de outras lendas inventadas para que garotos não cedam à vontade. O mais louco é que ele vai continuar cedendo, só que, além da culpa, o prazer lhe trará grandes preocupações.

Conclusão: a pessoa vive com a fantasia sobre o que o sexo poderia ser desde muito jovem, mas só descobre o que de fato representa muitos anos depois – se é que vai conseguir. O complicado da fantasia é que ela é muito mais assustadora do que a realidade. Ela ajuda a aumentar o mistério, enraizando complicações com a sexualidade desde o primeiro momento da vida.

*

Sexo deve ser visto, antes de mais nada, como algo natural. Uma necessidade básica que nos traz equilíbrio e bem-estar. Sexo é justamente isso, porém é visto como tudo – menos como o que de fato é. A própria palavra prazer é considerada quase um pecado. Culturalmente, parece que a vida tem que ser sacrificada, e que prazer não é uma prioridade.

Uma coisa que nunca mudou é a utilização do sexo como uma boa ferramenta de troca, seja no casamento ou na carreira, para adquirir status ou recursos financeiros. Por isso, o meu maior

desafio é ajudar vocês a desenrolarem essa confusão que a conotação da sexualidade carrega e tentar encontrar o nosso verdadeiro ser sexual.

## SER SEXUAL

Compreender o seu ser sexual é a única opção para ter uma vida sexualmente saudável e feliz. Ao entender o seu corpo, os seus desejos e saber como alcançar prazer, você passa a ter um autoconhecimento iluminador.

A partir do momento em que você vai se aprofundando na sua viagem de autoconhecimento, é lógico que queira compartilhar isso com o outro. Seria fantástico se o parceiro entendesse de imediato, não se sentisse ameaçado por sua busca e quisesse acompanhá-la nessa empreitada. Mas a reação nem sempre é essa. Não se frustre! É como eu sempre falo: mingau se come pelas beiradas. Continue no seu caminho, se aproximando cada vez mais dos seus desejos e, em paralelo, comece a trabalhar as suas descobertas com o seu parceiro em doses homeopáticas.

Para atingir resultados, a chave é ter intimidade sexual. Não estou falando da intimidade que você tem com os seus amigos e familiares, mas a intimidade de um ser sexual com o outro, algo que depende de uma comunicação eficiente. Repare que, quando as pessoas dizem “nossa, somos muito íntimos, conversamos sobre tudo”, isso pode se aplicar a qualquer pessoa da sua vida, inclusive ao seu parceiro.

Acredito que vocês possam falar sobre tudo e que se sintam íntimos, mas vocês falam sobre sexo? Tanto das neuras, dos medos e até das suas fantasias? Pois eu garanto que, a partir do momento em que esse canal de comunicação estiver aberto, você descobrirá coisas a seu respeito que nem desconfiava. Quando a gente verbaliza desejos, se dá conta da importância que eles têm. Isso sem contar a compreensão que o outro passa a ter a nosso respeito. A conversa desmistifica, coloca um freio na bola de neve

que essa questão parece ter se tornado; enfim, é através das palavras que a gente se entende. Não é um conceito novo, mas é o melhor que há.

Por outro lado, sabemos que não será só a conversa com o parceiro que irá desfazer anos e anos de sentimentos pouco saudáveis em relação à sexualidade. Você pode pensar: “Acho sexo supernormal, eu gozo e tudo!” Ok, no primeiro momento você pode achar que sim, mas aceitar o sexo como algo normal não é somente ser capaz de gozar numa transa. Você tem que abraçar a intimidade sexual e aceitar a experiência na sua totalidade.

Sexo não é apenas um papai e mamãe, dar uma gozada rápida e dormir. Isso seria como um animal que trepa para descarregar o estresse, procriar e ponto. Somos animais, sim, mas intelectualmente mais desenvolvidos, então essa versão do sexo não nos agrada. Certamente você sabe disso, ou não estaria lendo esse livro.

Vamos então analisar três questões que dificultam, e muito, o entendimento sexual entre você e o seu parceiro:

■ CULPA;

■ FALHA NA COMUNICAÇÃO;

■ VERGONHA.

■ CULPA – É bem difícil se livrar do sentimento de culpa, porque ele está entranhado em nossas mentes. São anos e anos ouvindo que sexo é errado, é pecado, deve ser feito apenas para procriação. Nada disso! Sexo muda tudo, até sua forma de viver. Você fica mais relaxado e se relaciona melhor com as pessoas. O sexo pode mudar sua vida familiar, o tratamento que você dá aos filhos, e, principalmente, a forma como você se relaciona com o seu companheiro. Porém, a mudança mais radical está na forma como você passa a se ver e as consequências dessa nova relação consigo mesmo.

Entendo como a culpa pode ser um problema. Ela é uma praga! Claro que ela tem uma função, mas essa função é reservada para atos moralmente errados da nossa conduta, o que não é o caso do sexo.

Sabe o que eu acho que nos libera dessa culpa, embora em doses homeopáticas? Sexo. Complicado, não é? Mas não é tão difícil. Ao começar a passar pela verdadeira experiência sexual, aos poucos você se permite mais e mais, e aí começa a aproveitar os benefícios do sexo, e pode até se tornar uma pessoa mais leve.

É aí, nesse momento, que você começa a se despir da culpa! Por que sentir culpa por algo que, além de dar tanto prazer, traz verdadeiros benefícios para a sua vida? O termo mal-amada não surgiu à toa – assim como a maioria dos ditados populares, tem fundamento.

■ FALHA NA COMUNICAÇÃO – Ela faz com que a gente não consiga relaxar. Muitas vezes isso está ligado à culpa e, por mais doido que pareça, com a própria falta de sexo, ou melhor, com a relação pouco saudável que você possa ter com o sexo, pois você passa a ver o sexo como uma obrigação, como mais um dos seus vários compromissos diários.

Uma típica transa em que nada saia do previsto, na qual nem um nem outro incentiva uma prática verdadeiramente prazerosa, pode nos deixar irritados. A irritação se avoluma e dá vontade de ter um ataque! A última coisa que você vai querer é sexo! Especialmente se você está tentando cobrir o corpo para que ele não veja sua celulite, ou se está preocupada se a luz está muito forte com medo de que ele veja as caras nada sensuais que você faz durante o ato em si.

■ VERGONHA – Aí começa a vergonha! Desconfiar que não somos bons de cama nos detém porque ficamos sempre pensando se estamos agradando, e nunca relaxamos para sentir as emoções do sexo. E não adianta transar pensando no que

vocês têm que fazer no dia seguinte, porque, a meu ver, essa transa não vale! Ah, peguei você, não é? No fundo, você está entediada, nada disso é novo e as emoções que essa experiência provoca são corriqueiras. Certamente não é o que você imaginava, nem o que você merece! Por isso a conversa é tão importante.

Repare como uma coisa se entrelaça na outra e, para variar, o negócio sempre tem que acabar no diálogo – é inevitável. O difícil é começar, depois fica fácil. Tenha certeza de que os homens vão estar animadíssimos para conversar sobre sexo! Você pode achar que o seu parceiro será machista, que a conversa não vai agradar em nada, mas eu garanto que não é bem assim. A partir do momento em que ele perceber os ganhos, essa atitude com certeza vai mudar.

Meu conselho pra ele é ir com calma. Em vez de encher o saco com uma típica fantasia masculina, como sexo a três, vá devagar. Comece com posições mais ousadas, aprenda a levá-lo à loucura com técnicas novas de sexo oral, mostre que em termos de sexualidade há um mundo a ser explorado. Sexo não deve ser uma ocasião de apreensão, e sim de aprofundamento do prazer. É isso que vai convencer vocês dois de que existem outras possibilidades na cama sem perder a identidade ou comprometer o caráter.

## ESCOLA DO SEXO

---

Muitas vezes, quando falo para os meus alunos sobre os efeitos da culpa no sexo, vários deles se manifestam dizendo não sofrer desse mal. No entanto, infelizmente, todos nós sentimos culpa de uma forma ou de outra, manifestada de diferentes maneiras, algumas das quais nada óbvias. O pudor é uma delas. Pode ser difícil de aceitar, mas toda forma de prazer é válida, por mais estranha e bizarra que possa lhe parecer. Se ninguém está se

ferindo e todos os envolvidos são adultos explorando seus desejos por livre e espontânea vontade, não cabe a ninguém julgar. O que é bom para um pode não ser para outro, mas se há um lugar onde quem faz as regras é você, esse lugar é a cama.

Deixe a culpa e os julgamentos de lado: vamos nos concentrar no que você quer de verdade na cama. Se você disser que não tem fantasias, é mentira! Mas vou contar um segredo: existem fantasias que você nem sabe que tem porque, numa boa, ninguém conhece todas as vontades sexuais. Somente através da experiência você poderá descobri-las. É justamente por isso que experiências novas são tão importantes, pois servem para desencadear novas sensações e vontades.

Quando comecei a ter relações sexuais, lembro que sempre perguntava ao meu parceiro: “Quais são as suas fantasias?” Em geral as respostas eram “não tenho” ou “transar em uma praia deserta, em um elevador ou no carro”, e eu, morrendo de raiva, pensava “isso não é uma fantasia!”. Demorei tanto para ter a coragem de fazer a pergunta e o idiota responde “transar em uma praia”! Isso é um lugar para transar, não uma fantasia!

Fantasias são desejos, como o de ser controlada na cama e se tornar submissa por uma noite, ou fingir que é prostituta e seu parceiro, o cliente. Como as fantasias vêm do inconsciente, muitas vezes a gente nem sabe que existem – só aparecem quando atiçadas. Fantasias certamente não vêm em formatos clássicos. Elas variam em detalhes que podem fazer a maior diferença.

Experimentar é a melhor ferramenta para mediar essa busca e ultrapassar o próprio diálogo. Por exemplo, se você curte uma pegada mais firme, é melhor pedir para ele puxar o seu cabelo durante o ato, em vez de sentar e conversar sobre o assunto. Se for do agrado de ambos, a puxada no cabelo naturalmente vai levar a outros comportamentos. Essa conversa pode ocorrer logo após a transa, o que vai ser muito melhor do que de uma forma fria, em uma mesa de lanchonete, tomando um suco! Estamos falando de fantasias, não é, gente? Tem que rolar um clima.

Claro que nem toda conversa vai acontecer desse modo. Muitas necessitarão partir de outra premissa que não envolva suor e corpos nus. Vergonha sempre rola, até eu tenho. Se o negócio ficar inviável, escreva uma carta, mande um e-mail, qualquer coisa para iniciar o diálogo. Depois você vai se sentir mais à vontade. Repare: se você não conversa sobre uma coisa básica, tipo “como ele deve me masturbar”, vai ser difícil explorar o restante das possibilidades no sexo.

Já aconteceu com muitas alunas: o cara começa a sugar forte demais o clitóris, chega até a doer! Ou então ele toca a mil quilômetros de onde deveria, e acha que está abafando. É supercomum, muitos homens não têm ideia de onde fica o clitóris e, convenhamos, o danado é bem difícil de achar!

*

Cada um tem suas preferências. Toques suaves ou mais fortes, de um ou outro ângulo, enfim – sexo oral e manual são uma arte peculiar. Se a pessoa esfrega o clitóris muito intensamente é horrível; se fizer muito leve, a gente não sente nada. Vamos ter piedade, dar uma força, pegar o dedo dele e mostrar como a gente gosta. Seria melhor ainda se você abrisse a vagina e mostrasse onde você sente mais prazer. Não adianta fugir!

Não, este não é um livro que responsabiliza o homem pela falta de harmonia na cama: as mulheres têm tanto a aprender quanto eles. Por exemplo, o pênis, apesar de externo, muitas vezes é visto como um mistério. Algumas não sabem como manusear, e essa é uma grande questão para muitas mulheres. Diante de algo que as deixa um tanto quanto nervosas, elas preferem não mexer e deixar que o outro mexa.

A verdade é que, do mesmo jeito que os homens não foram ensinados a estimular o clitóris, as mulheres também não foram ensinadas a fazer sexo oral ou manual em um homem.

Como os homens, dependemos da desenvoltura do outro para descobrir os seus desejos. Caso contrário, somos guiadas por tentativa e erro, não tem outro jeito. É triste pensar que questões que poderiam ser resolvidas através de uma simples conversa se acumulam por anos, chegando ao ponto de separar um casal.

Nunca vou esquecer a primeira e única vez que um cara resolveu me explicar que a sensibilidade maior do homem é na cabeça do pênis e que eu trabalhava demais no corpo, esquecendo o mais importante. Confesso que me senti ofendida. Jurava que estava tirando a maior onda, mas a festa estava do outro lado do salão. Como eu podia saber? Ninguém tinha me explicado!

**DICA PRO MACHO**

---

Pense assim: uma pessoa que trabalha no mercado financeiro precisa conhecer o funcionamento da empresa, a situação do mercado atual, o momento político do país, as regras e flutuações da bolsa, enfim, muitas variantes. Esse entendimento não se resume à empresa que está em pauta, mas envolve todas, tanto de um ponto de vista individual, como em conjunto. No sexo, o mesmo entendimento é necessário, seja para a parceira atual como para as futuras. É importante conhecer as possíveis dificuldades emocionais que o(a) parceiro(a) pode ter e como isso poderá impactar a relação em matéria de sexo, assim como quais são as variantes físicas que podem estar na jogada. Enfim, compreender da forma mais completa possível a pessoa com a qual você tem ou deseja ter um relacionamento sexual.

Ler um livro como este é um passo importante, mas não anula a necessidade do diálogo, justamente porque cada um é de um jeito. Traduzindo: se a sua ex enlouquecia com os seus dedos

enérgicos, talvez a atual goste de carícias suaves. Não é porque uma pessoa gostou que a mesma coisa vai despertar loucura em outra. Essa é uma lição importantíssima!

*

Sem autoconhecimento é óbvio que nada disso adianta. Isso virá com o tempo, pois chegar ao seu ser sexual é uma jornada. No entanto, existem aspectos básicos da sua sexualidade que considero primordiais, como a conscientização das possíveis variações do seu corpo e de que forma isso poderá ajudar você a encontrar mais satisfação sexual. Lembre-se: este caminho poderá ir além do físico, e é tão importante quanto o emocional. Como você poderá chegar ao orgasmo se desconhece as partes do seu corpo que vão te ajudar a alcançá-lo ou as diversas respostas sexuais que você pode ter?

É possível que você tenha medo da ideia de uma compreensão mais profunda a respeito do seu corpo e, mais ainda, da perspectiva de investigar coisas novas. Mantenha a tranquilidade porque eu estarei junto com você. Prometo que vai valer a pena!

CAPÍTULO II

# ERA UMA VEZ O SEXO

É mais fácil falar sobre qualquer outra coisa que não seja sexo. A verdade é que simplesmente preferimos ignorar o tema a lidar com ele! Por que o sexo é tão carregado de significados?

Na Antiguidade, sexo era considerado algo divino. Acredita-se que Aton, o deus egípcio do Sol, masturbava-se para criar o mundo. Dessa prática teriam nascido o deus Shu e a deusa Tefnut, tornando impossível que se visse sexo como algo pecaminoso ou imoral. Além disso, Afrodite, a deusa grega do sexo e do amor, teria surgido da espuma do sêmen do seu pai castrado. Ou seja, lendas e mitos faziam com que as pessoas vissem o sexo de forma bem mais natural do que hoje.

O falo era considerado um talismã, presente em objetos de arte e símbolos. Os romanos decoravam palácios com pênis em grandes murais e esculturas. Para onde você olhasse havia um falo para lembrar a sua importância na construção do universo. A comparação com a atualidade chega a ser surreal: quando rola nu frontal masculino na arte ou no cinema, vira pauta de discussão. Jamais houve uma cultura que idealizasse a figura do falo desta maneira. Hoje essa idealização é feita de forma inconsciente ou totalmente velada.

Após o período das civilizações arcaicas – excluindo-se os pequenos grupos que fazem parte de culturas remotas e conseguiram manter-se intocados por mais tempo –, a história se repetiu, oscilando entre períodos de liberdade sexual e repressão. É mesmo a história o nosso maior recurso para entender o que é sexo, uma vez que, de tempos em tempos, ela se repete.

Começaremos do princípio. Na antiga Mesopotâmia, sexo era visto como algo pacificador: o rei Gilgamesh precisava controlar o

selvagem Enkidu e mandou a prostituta Shamhat seduzi-lo. Eles transaram por seis dias e sete noites, e ela conseguiu apaziguá-lo, tornando-o civilizado. Vejamos como era visto o sexo no Egito, na Grécia e na Roma antigos.

## SEXO NO EGITO

Sexualidade e sensualidade estão presentes em praticamente toda a cultura. Na poesia e na arte havia uma sensação de celebração dos corpos, especialmente o feminino. Acreditava-se que a sexualidade e a espiritualidade caminhavam juntas, de modo que o rumo para a vida eterna poderia ser encontrado tanto nos templos como na cama.

Não havia grandes proibições, a não ser o adultério – este sim era castigado de forma feroz, pois a manutenção do núcleo familiar era muito importante. Sem filhos não haveria continuidade do nome ou da memória. Entretanto, mesmo que a família fosse importante, isso não significava que as mulheres tinham filhos um atrás do outro. Os contraceptivos eram criativos: esponjas feitas de frutas exóticas e ervas, mel, duchas de leite azedo e até fezes de crocodilo.

O maior recurso para entender a sexualidade egípcia está dentro das pirâmides, onde milhares de desenhos contam a história do erotismo da época. A crença é de que os egípcios encontraram uma forma harmoniosa de equilibrar as inquietudes do desejo sexual e do amor romântico.

## SEXO NA GRÉCIA

Na Grécia clássica, o pensamento livre era incentivado na filosofia, na religião e também no sexo. Não que os gregos fossem liberais,

mas eles encaravam o sexo como algo natural, sem distinguir heterossexuais de homossexuais. Aliás, sexo e amor entre dois homens era visto com naturalidade, a exemplo do deus grego Zeus, que não fazia distinção na escolha de seus parceiros.

O amor romântico não era regra entre os gregos e muitos casamentos eram alianças políticas. Então, não era raro que tanto o homem quanto a mulher tivessem amantes.

Os banquetes eram grandes orgias em que o prazer sexual cumpria um papel fundamental. Por mais que os homens participassem com muito ânimo destas festas, eles acreditavam que suas esposas eram insaciáveis. Fantasiavam, inclusive, que as mulheres usavam próteses para praticar sexo sozinhas, na tentativa de saciar seu incrível apetite sexual.

Os gregos, assim como os egípcios, achavam que sexo era uma parte saudável e natural de suas vidas. Não havia noção de pecado, logo, a culpa também era infinitamente menor. Caso existisse, provavelmente era pelo contexto em que o sexo estava inserido – por exemplo, o adultério –, prática às vezes punida com a morte.

## SEXO EM ROMA

Os romanos seguiram a maioria das tendências sexuais dos gregos, com direito a orgias indiscriminadas. Apesar de as mulheres romanas não terem os mesmos direitos que os homens, não era esperado que elas ficassem quietinhas em casa. Uma famosa poetisa da elite romana, Salpicha, alardeava seus casos amorosos através da poesia e, mesmo casada, incentivava as mulheres que não tinham prazer em casa a procurá-lo nos braços de amantes.

Com a decadência do império romano, o sexo se distanciou do divino e foi rapidamente transformado em algo negativo e sujo. Houve uma brusca baixa de natalidade, creditada à crescente

homossexualidade e às formas criativas de contracepção, que aparentemente funcionavam. Mas a verdade era bem diferente: o problema não era a natalidade, mas a mortalidade. Grandes surtos de doenças, com e sem transmissão sexual, tornavam o quadro de saúde pública uma verdadeira catástrofe.

Esse cenário de caos e desespero foi o contexto perfeito para a ascensão da Igreja Católica. Com a promessa de reinstalar a paz e a ordem, caso a pessoa se abstivesse de sexo, que passaria a ter fins exclusivamente reprodutivos, a instituição, então, começou a ganhar mais e mais poder. Essa é sempre a primeira e mais eficaz estratégia, justamente por tornar a pessoa mais vulnerável. Sem sexualidade, qualquer um se torna mais manipulável, perdendo energia vital, tendo seu poder de decisão diminuído. Sabemos muito bem as consequências dos valores morais da cultura judaico-cristã, pois temos como herança suas culpas e julgamentos.

Na visão da Igreja, a mordida do fruto proibido mudou a conotação sexual de algo natural para um ato de luxúria insaciável, que levava as pessoas à loucura. A incoerência disso tudo é que sexo foi criado no jardim de Eva: é o presente divino para iniciar a humanidade, ou seja, não pode ser ruim! A Igreja então resolveu a questão, permitindo o sexo após a união matrimonial e somente para fins reprodutivos. Além disso, depois de muita revolta do próprio clero, foi estabelecido o celibato daqueles que dedicariam sua vida a Deus.

Não me canso de achar graça em uma situação como a da Igreja, por tentar determinar quando seria apropriado fazer sexo. Imagina todo o alto clero reunido em volta de uma mesa, decidindo quando seria apropriado pecar. Sim, porque a situação demandava que se fizesse sexo em algum momento – ou seria o fim da humanidade e, obviamente, do catolicismo. Certamente as culturas e os povos que não tinham sido tocados pelos valores morais da Igreja não deixariam de praticar o coito. Para a Igreja, isso significava que o mundo seria povoado por selvagens.

Havia o medo de se viver numa sociedade selvagem e caótica, sem regras nem restrições, cheia de doenças e mortes. Para se

certificar de que isso não aconteceria, era necessário dar um passo além. A Idade Média marca o início do catolicismo na Europa e, na tentativa de fazer com que as pessoas se abstivessem, a Igreja distribuiu livretos com punições específicas para cada ato sexual, além de castigos sádicos – estes sim acabaram provocando infecções absurdas, morte e/ou enlouquecimento. Então, não era o sexo ou a masturbação que tinha consequências trágicas, mas sim a suposta cura, que envolvia torturas dignas de lendas.

Qualquer coisa poderia ser um comportamento sexual inadequado, como a mulher ficar por cima, sexo anal, masturbação, atos homossexuais, enfim, tudo que não tivesse fim reprodutivo. Os castigos iam desde mutilação até ser queimado vivo ou morrer de fome, entre várias outras torturas inimagináveis.

Entretanto, o tiro saiu pela culatra e o Renascentismo não ocorreu como planejado: a Igreja presenciou uma epidemia de sífilis que tomou a Europa no século XVI, o que serviu como prova de que os cristãos não estavam vivendo de acordo com os valores pregados.

As contradições da Igreja estavam prestes a provocar uma grande crise, sendo um dos motivos a aceitação da prostituição. Por volta do ano de 1500 havia mais de 7 mil prostitutas em Roma. Ao engolir a profissão como um mal necessário, a Igreja havia reconhecido que o homem necessitava de sexo. Outras contradições, como o desrespeito do celibato por parte dos padres e bispos, provocaram uma rachadura liderada pelo monge Martinho Lutero em 1570.

No meio desse conflito, nascia o protestantismo. A nova religião permitia que os pastores se casassem, uma vez que a família era vista como algo divino, a ser preservado a qualquer custo. Por outro lado, a prostituição deixa de ser tolerada entre os protestantes, pois representava uma ameaça direta ao núcleo familiar.

A Idade Média teve uma enorme influência na maneira como vemos o sexo, uma vez que muitos valores plantados nessa época, como sexo somente após o casamento e preconceitos contra masturbação e homossexualidade, perduram até hoje.

# SEXO NO BRASIL

No Brasil, a história é bem interessante e nos faz entender o motivo da percepção mundial de nos considerar um povo sexualmente liberal: em carta ao rei, Pero Vaz de Caminha descreve as suas descobertas nas terras brasileiras sem cansar de exaltar como os índios desfilavam “com as vergonhas de fora” e total naturalidade.

O choque e a reprovação são evidentes – este é um dos principais temas da carta. No entanto, há um trecho em que Pero Vaz de Caminha reconhece que não havia maldade em um comportamento que toda a Europa enxergaria com horror e como selvageria. Ao descrever os índios que só usavam tinta no corpo, ele diz: “… outra trazia ambos os joelhos com as curvas assim tintas, e também os colos dos pés, e suas vergonhas tão nuas e com tanta inocência descoberta, que nisso não havia nenhuma vergonha.”

Considere, porém, esse trecho apenas um lapso. Quando os jesuítas e os missionários chegaram, ficaram absolutamente horrorizados com o que encontraram. Índios, negros e brancos, que teriam feito parte da escória da sociedade portuguesa aos olhos dos religiosos, caracterizavam uma terra sem lei e sem moral, onde os homens viviam como bichos e os corpos nus estavam por toda parte.

Imagine o choque, aliás, não só o choque como o medo, ou melhor, o pânico. Eles não sabiam como lidar com a situação, e tinham medo da representação do homem vivendo de uma forma não civilizada com tanta naturalidade e aparentemente feliz. Era simplesmente inaceitável.

O que mais deixava os missionários desesperados era o corpo nu. Além disso, o toque gerava grande incômodo, uma vez que os nativos não tinham problemas em se tocar, se abraçar ou andar de mãos dadas – coisa que a cultura europeia do século XVI nunca

havia visto, nem sonhado. Na percepção ocidental, esta era uma terra onde o pecado, a fornicação e o vício da carne reinavam.

É interessante perceber como, desde os primórdios, o brasileiro – ou pelo menos essa mistura que acabou formando o povo brasileiro – sempre manteve uma relação natural com o corpo, sempre foi um povo que usou o toque como ferramenta de diálogo e como forma de demonstrar afeto sem grandes cerimônias. Isso foi mal interpretado no início da história, e continua até hoje. A terra do carnaval ainda é sinônimo de promiscuidade e vulgaridade, o que está longe da verdade.

Como sexpert, posso afirmar que o brasileiro é mais conservador do que o americano e o europeu no contexto sexual. Sem dúvida alguma, a percepção errônea acerca do comportamento do brasileiro continua a reinar por absoluta falta de compreensão. Em nossa essência, temos uma melhor relação com o corpo, fonte de muita vaidade, não temos problema algum em exibi-lo, nossas praias que o digam, mas isso não significa que sejamos mais liberais sexualmente.

Como a exposição do corpo na colônia portuguesa agredia jesuítas e missionários, a primeira solução para começar a tentar resolver o que eles consideravam um problema gigantesco foi lidar com o corpo nu. Acreditava-se que não seria possível haver civilização e viver uma vida baseada nas leis de Deus sem que as pessoas estivessem vestidas.

Acreditem: foi isso que provocou a primeira crise financeira na missão, pois não havia roupa que desse conta. Apesar de pedir doações para o rei, os trapos mandados eram insuficientes. Foi necessário começar a plantar algodão para fazer roupas. Claro que as primeiras a serem vestidas eram as mulheres (os missionários deveriam estar pagando penitências diárias pelos seus pensamentos impuros…). O grupo estava determinado a tornar os nativos aptos a começar a viver de acordo com as leis de Deus.

Para os missionários, o problema não era da ordem da doutrina, mas sim da moral, chegando a achar que os “maus costumes da terra” corrompiam os colonos portugueses. Segundo eles, as

mulheres andavam nuas e se jogavam em cima dos cristãos porque era uma honra transar com eles. Prevendo o nascimento de milhares de mestiços, foi feito outro pedido desesperado ao rei para que de Portugal viessem mulheres órfãs ou viúvas.

Mesmo com tanto esforço, a frustração retornava. Aos olhos dos religiosos, parecia impossível controlar tantos selvagens. O tamanho da terra e a quantidade de pessoas eram bem maiores do que as de missionários. Tradições como concubinato eram comuns, pois o casamento era considerado um luxo, como é até hoje no Brasil. As pessoas não casam, juntam os trapos – o que é considerado pecado.

Com uma tarefa tão grande pela frente, e sem obter os resultados que desejavam, a frustração logo se tornou raiva e repulsa. Os portugueses não conseguiam conceber a ideia de viver daquela forma e bolaram uma nova estratégia: catequizar o povo.

*

A mulher educada era casta e religiosa, obediente ao pai e depois ao marido – após o casamento, tornava-se sua propriedade. Dela era esperado que se casasse virgem e que se mantivesse fiel.

O marido, como chefe, era proprietário de tudo. A esposa pouco interferia, sendo vista apenas como um meio de se obter herdeiros. A escrava era o real objeto de desejo dos homens, e era assim que era tratada: como um objeto.

Além de perder o lugar de amante do marido, assim que paria, a mulher entregava a criança para uma escrava, que se tornaria a ama de leite e, mais tarde, a mãe preta, cumprindo todas as funções da maternidade de ordem prática e emocional. Aqui podemos observar que a violência não era somente direcionada à escrava, que sofria os horrores de ser objeto do seu dono, mas, nas devidas proporções, também à mulher branca, obrigada a

ceder seus direitos de mãe e mulher, que desempenhava apenas o papel de reprodutora, tendo um filho atrás do outro.

Essa tradição surgiu quando as primeiras mulheres de colonizadores, muito jovens e desacostumadas ao clima tropical, testemunharam um considerável aumento da mortalidade infantil. Parecia fazer mais sentido deixar as escravas e as indígenas, acostumadas com as condições climáticas, assumirem a tarefa. Mas esse comportamento ultrapassava os primeiros cuidados e continuava por toda a vida. Há quem diga que a atração do homem branco pela mulher negra é uma manifestação edipiana, porque foi dela que ele recebeu afeto e direção, deixando a mulher branca sem lugar.

## DO OUTRO LADO DO ATLÂNTICO

Enquanto isso, na Europa, com a ascensão dos valores burgueses – baseados na moral cristã e no trabalho –, os aristocratas passaram a ser tidos como descontrolados, por conta de suas festas regadas a álcool e sexo. Na primeira metade do século XIX, porém, numa sociedade europeia comprometida com a volta da moral e dos bons costumes, os valores burgueses começaram a ser adotados também pela nobreza. O casamento da princesa Vitória com o príncipe Alberto, na Inglaterra, marcou essa mudança com o início da era vitoriana, período marcado por ideais de austeridade, obediência e contenção sexual extremas, e que só teria fim no início do século XX.

Mais uma vez, a resposta moral à liberdade sexual é a repressão. A mulher passa a ser vista como pura e casta, interessada apenas na vida familiar e no lar. Considerava-se a mulher frígida, e as relações sexuais limitadas à reprodução ou à satisfação do marido. Segundo ele, para a mulher, o ato variava entre repulsivo e indiferente, jamais prazeroso.

As cartilhas de orientação sobre sexualidade continuavam ditando, inclusive, a frequência com que o casal deveria transar, que

variava de uma vez por semana até duas por ano, a depender da referência.

Claro que estas cartilhas estavam longe de ser fonte confiável de informação. Aliás, não eram informativas. O objetivo era proibir o sexo e causar pânico nas pessoas. Tudo o que envolvia sexo, na prática ou no pensamento, teria devastadoras consequências espirituais e morais.

A era vitoriana foi marcada pela desvalorização da mulher e de sua sexualidade. A sociedade privilegiava a etiqueta e a educação, mas, em essência, era hipócrita, fazia valer suas leis somente quando lhe era conveniente. Ou seja, tornou-se pior do que a tão criticada aristocracia da era pós-medieval.

A repressão das chamadas necessidades naturais levou à exploração de um mundo alternativo, cheio de promiscuidade e vícios. No início do século XX, a população de Londres era de aproximadamente 2 milhões de habitantes, sendo 80 mil prostitutas. Com surtos de doenças venéreas, iniciou-se uma tendência doentia a desvirginar meninas novas, sendo isto considerado um luxo para os privilegiados. Muito casto, não?

Dessa época herdamos justamente a forma hipócrita de ver as coisas, especialmente em relação ao sexo, e a nossa ambiguidade diante do assunto. Na virada do século XX, mais uma vez os valores morais viraram alvo de discussão e, pela primeira vez em muito tempo, a sexualidade começou a ser debatida.

## O SÉCULO XX

Em 1905, Freud publicou Três ensaios sobre a teoria da sexualidade, volume que era lido com muito interesse, não somente pela área médica. De barco, ao viajar para os Estados Unidos, ele se surpreendeu ao perceber que a camareira lia o seu livro. Os escritos de Freud atravessaram o mar e lançaram a visão de que tudo tinha um fundo sexual. O fundamental era mostrar

que a sexualidade era importante, poderia ser experimentada, e isso nada tinha a ver com valores morais ou éticos.

Surgiram outros artigos sobre a sexualidade e sua complexidade, publicados principalmente por filósofos e psicanalistas. Nos cem anos seguintes, houve uma alternância entre repressão e experimentação, sendo que, conforme o tempo avançava, cada período era vivido ainda com mais intensidade.

No século XX tudo aconteceu com mais velocidade. As informações atravessavam as fronteiras de forma cada vez mais rápida: primeiro, a navio por carta; depois, por telegrama; em seguida, por telefone; até decolar pela internet.

Para entender a sexualidade, temos que entender o conceito como um todo. A verdade é que, em se tratando desse tema, nada é irrelevante. É importante ter uma perspectiva multidisciplinar individual e social. A história, a política, a cultura, a ciência, a religião e a tecnologia são conceitos que moldam a consciência e o comportamento sexual do indivíduo.

Durante todo o século XX e no começo deste XXI, o catolicismo e outras religiões continuam a utilizar a melhor ferramenta para a castração do desejo sexual: o medo. A Igreja associa a luxúria ao pecado original de Adão e Eva. A educação sexual dos soldados que estavam prestes a embarcar para os campos de batalha durante a Primeira Guerra se resumia a uma lavagem cerebral. Focava-se nos perigos das doenças venéreas que se podiam encontrar em terras estrangeiras. A principal lição era a abstinência e, durante o treinamento, os soldados ficavam isolados para não sofrerem tentações.

Adivinha o que aconteceu?! Uma epidemia, causando a morte de milhares de soldados, não por causa dos conflitos, mas devido às doenças venéreas contraídas por meio do sexo desprotegido.

No entanto, uma coisa curiosa se passou: os soldados aprenderam valiosas lições de luxúria com as mulheres exóticas de terras misteriosas e trouxeram o aprendizado para casa. Esse foi um dos grandes motivos de os anos 1920 terem sido marcados

por mais uma fase de excessos sexuais, drogas e, claro, muita música.

Outro grande empurrão para esse período de rebeldia sexual foi a criação da camisinha de látex. Até então, ela era feita de intestino de carneiro – apetitoso, não? E era usada diversas vezes, já que não era descartável. Certamente menos prático e muito menos seguro. A invenção da camisinha de látex foi considerada uma dádiva.

Mais do que as lições sobre sexo erótico aprendidas no estrangeiro ou até mesmo a chegada da tão esperada camisinha de látex, uma outra invenção agitou ainda mais o comportamento sexual: o automóvel. Foi uma feliz coincidência, que por si só não tem nada a ver com sexo, mas seria a ferramenta perfeita para a exploração sexual. Finalmente os casais tinham um lugar para namorar longe dos olhos dos pais e dos vizinhos! Podia-se pegar o carro no meio do dia e estacionar em um lugar deserto para experimentar os prazeres da carne sem ser incomodado. Isso sim foi revolucionário!

Apesar de tudo isso, foi só depois da Segunda Guerra Mundial que a moral vitoriana acabou, junto com a farsa da moral e dos bons costumes. O famoso Relatório Kinsey, de 1948, foi a primeira grande pesquisa sobre sexualidade. Feita nos Estados Unidos, com mais de 11 mil pessoas, foi uma pesquisa meticulosa, com mais de quinhentas perguntas. Os resultados chocantes provocaram polêmica, mas também fizeram com que a sociedade americana abandonasse a hipocrisia, se dando conta de que o sexo realmente fazia parte de suas vidas. Sem ter como negar as necessidades sexuais como algo mais normal do que anormal, começava, novamente, um movimento de rebeldia contra a repressão.

Vamos aos números: 69% dos homens já haviam utilizado os serviços de uma prostituta, 37% dos homens e 17% das mulheres já haviam tido experiências homossexuais, 50% dos homens e 26% das mulheres casadas haviam sido infiéis, 92% dos homens e 62% das mulheres afirmaram já ter se masturbado. Entre 67% e 98% dos homens (dependendo do nível socioeconômico) e cerca

de 50% das mulheres haviam praticado o coito antes do matrimônio.

A pesquisa foi um tapa na cara, denunciando o que realmente acontecia na sociedade americana, fazendo com que os seus membros deixassem a hipocrisia de lado e se lançassem na era do amor livre, sem compromisso e com liberdade para experimentar: múltiplos parceiros, volta às orgias, exploração do suingue e de outras modalidades aparecem na famosa revolução sexual.

Esta, por sua vez, foi patrocinada pela pílula anticoncepcional. Em 1966, 5 milhões de mulheres americanas usavam. Na mesma época, quando William Masters e Virginia Johnson confirmaram em sua pesquisa sobre sexualidade, o Relatório Masters & Johnson, que a resposta sexual feminina depende principalmente do estímulo do clitóris, finalmente este recebia o reconhecimento que merece. A mulher começou a assumir o controle do seu corpo, tentando conhecê-lo, buscando formas de utilizá-lo em busca do prazer. Na Europa o movimento foi parecido, e o Brasil seguiu as tendências. O movimento hippie avançou pelo mundo e promoveu um crescimento intelectual no meio das artes, o que casou com a nova liberdade sexual.

*

Nos Estados Unidos, mais de 50 mil homens foram presos em Nova York, ao longo dos anos 1950 e 1960, por serem homossexuais. Não precisava ser pego em flagrante: somente dar indícios ou estar em algum lugar suspeito bastava. Depois de uma rebelião em um famoso clube frequentado por homossexuais, The Stonewall Inn, em 1969, os homossexuais começaram a contra-atacar e a exigir seus direitos como cidadãos e seres humanos. Nascia o movimento pelos direitos dos homossexuais e, com ele, a primeira Parada Gay.

É óbvio que ainda existia uma luta pelo conservadorismo. A juventude, com seus questionamentos e sua insistência desagradável em experimentar, ainda encontrava resistência nos últimos herdeiros da moral e dos bons costumes, que não pretendiam assistir de forma pacífica aos seus filhos fugirem do controle, se tornando sexualmente liberais e moralmente corrompidos.

Uma coisa é certa: o sexo acompanha o momento político do país e do mundo. É claro que a religião também faz parte dessa equação – aliás, eu diria que é o centro dela.

Na Revolução Sexual, os Estados Unidos passavam por um momento de renovação e esperança. O governo de John Kennedy promoveu um ambiente de possibilidades. Porém, com a chegada da Era Reagan – e as ditaduras militares na América Latina –, o ambiente mudou radicalmente para um clima de repressão, e toda a liberdade sexual adquirida voltou a ser tabu. O movimento da abstinência recomeçou com força total.

A AIDS foi determinante para ajudar a mudar esse quadro político, pois seriam necessárias mais do que ameaças para convencer a população a se abster sexualmente. Parece até uma piada de mau gosto, mas, com o HIV, as preces dos conservadores foram atendidas, e o sexo, a sexualidade, e tudo o que vinha avançando para um conhecimento mais profundo levaram um baque de fazer qualquer um puxar o freio de mão. Praticar sexo passaria a ter consequências graves, não de forma fantasiosa, mas com uma realidade cruel: a morte.

Todo o avanço que o movimento homossexual tinha obtido pareceu se estagnar, uma vez que os homossexuais foram os primeiros a contrair o vírus, em plena época de amor livre. Isso podia ter acontecido com qualquer grupo, já que uma das formas de contaminação é através do sexo, e naquele momento ninguém tinha medo de engravidar, já que se tomava pílula.

Não se pode dizer que os homossexuais eram mais ou menos promíscuos do que qualquer outro grupo. Mas como a AIDS surgiu na comunidade gay, passou a ser vista como a “praga gay”.

Justamente por esse preconceito, não se dava a atenção que a doença merecia e o vírus saiu de controle. Há quem diga que, se não tivesse sido a comunidade homossexual a primeira a ser atingida pela AIDS, o vírus teria sido controlado antes de virar uma catástrofe. Não duvido!

Confesso que adoraria poder contar histórias das minhas experiências com o sexo livre na era de Woodstock ou me gabar dos excessos da era da brilhantina, mas a minha realidade foi outra: vivi em uma era em que perdemos Cazuza, Renato Russo e Freddie Mercury. E por mais que o vírus pudesse ser transmitido de outras formas para a juventude dos anos 1980 e 1990, a doença era diretamente ligada ao sexo, tornando a ameaça de pecado muito mais real, porque o castigo não era na vida após a morte, mas sim durante a própria vida, pior do que queimar no inferno – mas é claro que o inferno viria logo depois.

Isso começou a se inverter na Era Clinton e subsequentemente na Era Obama com o “Yes, we can”: a AIDS não seria mais vista como sentença de morte e o sexo seria associado à qualidade de vida. Conceitos como “Sexo faz bem à saúde” chegaram com toda a força. Não é difícil ligarmos a TV e assistirmos a programas incentivando uma vida sexual saudável.

Descobrimos que uma atividade sexual saudável pode prevenir o câncer de próstata, além de ser analgésico e ajudar na depressão, entre tantos outros benefícios. A cada dia o sexo vem ganhando força como algo que faz bem, ao invés de fazer o mal.

*

A grande questão é: como fazer para reverter anos de repressão? Muitos se perguntam: “Mas, peraí, não era pecado?”, ou “Como assim, agora não é mais para reprimir meus desejos e sim explorá-los?”.

O maior avanço é a compreensão de que sexo não é pornografia, mas algo saudável e necessário, especialmente em um relacionamento. As mulheres estão começando a entender o que eu considero uma das minhas lições principais: achar o prazer dentro de si. Não se trata somente de atender as vontades do homem. A sua satisfação também é importante, tornando a experiência muito mais intensa e profunda.

Na cama, a mulher deve se concentrar no próprio prazer. Isso naturalmente fará a experiência melhor para ambos. Isso porque, em primeiro lugar, o homem gosta de ver a parceira sentindo prazer, isso é muito prazeroso para ele. A sensação chega a ser orgástica, é incontrolável, ele deixa de associar o seu prazer com a sua capacidade de performance, atingindo um orgasmo mais intenso e verdadeiro, pois pela atitude dela percebe-se o investimento e o esforço.

Em segundo lugar, essa nova busca promove melhoria na qualidade do sexo, pois ambos passam a ter informação sobre o seu próprio corpo e as diferentes formas que ele pode reagir sexualmente. As tentativas para aumentar a frequência serão inevitáveis, o que, por sua vez, abre a porta para que ele também possa expor seus sentimentos e vontades.

Temos que reconhecer que muitas mudanças na dinâmica da relação a dois partem da mulher. Minha estratégia é mostrar por que é importante considerar os diversos aspectos da sexualidade e aprender que promover uma mudança no cenário sexual é melhor que parta ou tenha envolvimento da mulher. Conforme a minha experiência, sem a participação dela é bem mais difícil.

O perfil das minhas alunas é variado: diferentes idades, raças, religiões, e status, mas há algo em comum: a tentativa de compreender seus corpos. Elas querem entender como perder a inibição e ultrapassar dificuldades para provocar mudanças no relacionamento sexual do casal e em si mesmas.

*

No meio dessa confusão de sensações novas e sentimentos contraditórios apareceu a pílula azul. O Viagra é, adequadamente, comparado à pílula anticoncepcional por desencadear uma revolução sexual. Sem dúvida, cada um teve a sua devida importância.

A pílula mudou a nossa forma de nos relacionar no mundo, o que, consequentemente, mudou todo o comportamento das gerações seguintes. E, sem querer diminuir a importância desses efeitos, quero convidá-los a ver os efeitos do Viagra, que também são revolucionários em um aspecto diferente, mas igualmente importante.

Em termos emocionais, o indivíduo que sofre com problemas de ereção se encontra com uma pílula mágica que dá a ele a oportunidade de voltar a se relacionar sexualmente depois de cinco, dez ou até vinte anos! Imagina isso! Trata-se de algo digno de uma revolução pessoal, que não deixa nada a desejar para o anticoncepcional.

O Viagra devolveu a inúmeros homens a habilidade de se sentirem livres, a oportunidade de ter e dar prazer durante o ato sexual, sem paranoia ou reservas. É sem dúvida uma droga revolucionária.

Inclusive há de se tomar cuidado com uma droga com tanto poder. Veja bem: de repente o homem pode voltar a transar, então a única coisa que ele quer é subir correndo para o topo do morro, levantar a sua espada e gritar “Eu tenho a força!”. Ele estava adormecido há anos, achando que essa parte de sua vida havia passado e não voltaria jamais.

Há também os que, na verdade, não precisam da droga, mas se sentem mais seguros ao tomá-la, passando a fazer isso regularmente por questões psicológicas e não físicas.

Em contrapartida, o homem que provavelmente se encontra acima dos 65 anos, casado com uma mulher que está passando pelo climatério ou que já passou há muito tempo pela menopausa, leva

o casal para uma situação complicada. Longe de mim dizer que a mulher na menopausa não pode ter uma vida sexualmente ativa – aliás, eu acredito que essa pode ser uma das melhores fases da vida sexual do casal, isentos da responsabilidade com os filhos. Muitos relatam que a redescoberta sexual corresponde a uma redescoberta da própria vida. A questão é conseguir se readaptar à nova situação sem contar com o mesmo entusiasmo por parte do parceiro.

Tenho orgulho pelo fato de 30% a 35% das minhas alunas terem acima de 65 anos, são senhoras respeitadas. Vocês não acreditariam que elas frequentam aulas de sexo, se as vissem. A maioria me procura justamente para conseguir soluções para acompanhar o novo pique do marido, que está em conflito direto com a sua situação hormonal. É incrível como elas conseguem, com bem menos pudor, compreender como podem controlar a situação, evitando frustrações e mágoas. Elas procuram soluções práticas e, a meu ver, muito ousadas, sem tantas neuras ou inseguranças.

O problema pode estar em ajustar um possível desequilíbrio. A mulher vê o cenário com os olhos bem abertos, e sabe que a devolução da virilidade do homem pode comprometer a fidelidade da relação, e ela não ficará parada. Mesmo que não possa fazer reposição hormonal, ela sabe que há outras soluções – e quando uma mulher quer alguma coisa, sai de baixo.

O Viagra é importantíssimo por devolver ao homem o seu direito nato ao prazer, mas às vezes é necessário ter paciência e muita conversa para saber qual a forma correta de proceder nessas situações. Se não, facilmente tudo desanda e pode acabar mal.

CAPÍTULO III

# WWW.SEXO.COM

Para os fetichentos, a internet é um oásis caso estejam em busca de pessoas com o mesmo perfil. Para os curiosos, uma grande biblioteca. Para os tarados, mais material do que se poderia sonhar. Fico boba quando lembro que meu irmão precisava bolar um plano mirabolante para conseguir comprar uma revista de sacanagem na banca da esquina. Agora, a oferta é até maior que a demanda.

Na internet podemos liberar os nossos desejos, inventar personagens para viver fantasias ou conversar com os que compartilham as mesmas curiosidades, porque nos sentimos protegidos. Você se aprofundará cada vez mais, passará a frequentar esses espaços, descobrirá coisas que nem imaginava, e ainda se sentirá mais seguro por saber que existem outras pessoas iguais a você. Isso pode ser bom, mas também pode virar uma obsessão – há uma linha tênue entre ambas as situações que deve ser levada a sério.

A internet é um hiperestímulo que foge ao nosso controle, e muitas vezes banaliza o sexo. Acredito que vamos começar a vivenciar as consequências das relações no mundo virtual nos próximos anos e que a sexualidade será afetada.

Os meninos, que criavam planos mirabolantes para conseguir espiar a revista de mulher pelada do pai, agora têm muito mais acesso a material pornográfico. Ou vocês acham que garotos de 12 anos não conseguem burlar as barreiras tecnológicas implantadas por pais? Mesmo que não consigam, acham que eles não terão acesso ao computador de um amigo que será a fonte de pornografia para a turma toda? E não são só os meninos: as meninas são igualmente curiosas.

Como esse adolescente vai ver o sexo no futuro? O que estes meninos vão esperar das suas futuras companheiras? O que eles vão ter como referência de uma boa performance sexual? E as meninas? O que elas vão achar que tem que fazer para satisfazer seus parceiros? O que elas vão esperar da experiência sexual?

Você pode dizer que isso sempre ocorreu, já que existem filmes pornôs há muito tempo. Mas se conseguir uma revista já era uma missão para essa garotada, imagina assistir a um filme? Conseguindo, eram de dois a dez. Hoje, na internet, um menino pode ver de dez a 100 filmes novos por dia. A quantidade de estímulo mudou e o jovem acaba vendo esse material como regra, ou seja, ele acha que sexo é assim e fica ansioso em se aperfeiçoar, usando esse material como principal fonte.

Agora, me diz: se aperfeiçoar em quê? A pornografia pode ser ótima como diversão, mas está longe de representar a realidade de um ato sexual. Não me refiro a sentimentos: você pode ter relações sexuais com uma pessoa que nunca viu e nunca mais vai ver, mas isso não significa que vocês vão transar como nos filmes pornôs. Seria a mesma coisa que achar que transar é como uma cena de filme hollywoodiano: incrivelmente romântico, delicado e perfeito, quando cada peça de roupa cai sem o menor esforço e as mãos deslizam pelo corpo do outro com um erotismo sem fim, com a trilha sonora perfeita.

Além disso, a internet tem um lado obscuro, que ajuda a alimentar as fantasias perversas de muitas pessoas verdadeiramente doentes. Estou me referindo a machucar ou matar pessoas, crianças e animais. A violência contra outro ser, muitas vezes com direito a tortura, em geral tem um embasamento sexual e isso se reflete no sexo de uma forma assustadora. Pois um sujeito considerado normal pode se deparar com uma fantasia dita perversa, e fugir que nem o diabo da cruz, achando que vai se tornar um monstro, só por ter tido pensamentos “perigosos”. Estou falando de pessoas que curtem BDSM (Bondage, Disciplina, Sadismo e Masoquismo) ou algo no gênero. Isso reflete na nossa abertura sexual, que reflete na nossa realização sexual, que acaba refletindo na repressão sexual, que passa a ser a conclusão de tanta confusão.

Entendo que você não goste muito da ideia de o seu parceiro ver imagens de mulheres peladas ou filmes pornográficos, mas a verdade é que ele recebe diariamente uma quantidade absurda desse material na caixa postal. Então, meninas, sejamos realistas! Do mesmo jeito que muitas mulheres se masturbam pensando em fantasias ou lendo histórias eróticas, os homens precisam de estímulo visual – o que pode ser bem-vindo para a mulher também.

Outra forma de utilizar a internet nesse contexto é procurar sites que mostram comportamentos mais específicos, desejos que talvez você tenha mantido em segredo por vergonha, pudor ou privacidade mesmo.

Nem todo mundo tem essa desenvoltura, seja por falta de interesse ou por medo de vírus ou coisas assim. O fato de a informação estar tão perto pode ser intimidador para algumas pessoas, que preferem ignorar a possibilidade.

## BASEADO EM FATOS REAIS

---

Outro dia eu estava comentando com o Nizo sobre os sites especializados em categorias que nunca tinham passado pela minha cabeça e sobre como era fácil ter acesso a filmes longos sem nem precisar se registrar. Ele ficou de cara e falou: “Só uso o PornoTube.” Eu disse que ele não sabia o que estava perdendo, que tinha muita coisa melhor por aí. E ele: “Para mim, PornoTube já está bom. Tem filminho de oito minutos, não precisa de mais, né?” Ou seja, para um cara como o Nizo, que não tem desejos sexuais muito fora do comum – e nesse sentido o meu marido é o típico clichê masculino, tendo como fantasias preferidas “duas mulheres” ou, melhor ainda, uma suruba –, o PornoTube resolve. Oito minutos é mais do que o suficiente para um homem adulto se masturbar e chegar ao clímax. Para homens e mulheres que têm desejos mais criativos, existem milhares de sites para

comportamentos que poderiam ser considerados mais bizarros – o que, se não está ferindo ninguém fisicamente (contra a vontade) ou emocionalmente, não tem nenhum problema.

## DESAFIO PARA O CASAL

Conheço vários casos de alunas que já tiveram esse problema com os seus maridos, então selecionei um para compartilhar com vocês. Faz tempo que tive uma aluna que vivia um momento curioso. Suas fantasias preferidas de masturbação sempre envolviam algum tipo de exposição: ela gostava de fantasiar que homens e mulheres a olhavam enquanto se masturbasse ou fizesse sexo com alguém. Na fantasia, ela era uma exibicionista até o dia em que encontrou um mundo paralelo na internet.

Chamaremos esta aluna de Ana, que ficou alucinada por ter encontrado um lugar onde não só podia dividir seus desejos, mas também realizá-los. Veja bem, no caso da Ana, ela queria se exibir e para isso precisaria de alguém que sentisse prazer em observar, ou seja, um voyeur. Então, para que ela elevasse a sua fantasia ao próximo nível, ela poderia, de forma totalmente anônima, utilizar uma webcam e se exibir para milhares de estranhos.

Às vezes, ela não mostrava o rosto. Em outras, usava disfarces com perucas, maquiagem e acessórios, transformando-se em outra pessoa. Até essa produção servia como afrodisíaco: ela adorava sair para comprar e criar as composições.

Como Ana é proprietária da empresa em que trabalha, contava com certa privacidade no escritório, o que permitia que ela realizasse essas fantasias sem levantar nenhuma suspeita. O ânimo ao relatar a sua história era evidente. Mesmo porque acredito que sou uma das poucas pessoas que não têm nenhum preconceito sexual. Posso não curtir, mas em 95% das vezes consigo me colocar no lugar do outro e entender por que a pessoa tem determinada tara. Por isso foi tão fácil para Ana se abrir

comigo. Claro que ela estava um pouco assustada, afinal, sua sensação era de estar vivendo duas vidas paralelas.

Ela me confessou que talvez fosse possível o marido gostar da ideia, uma vez que tinha dado algumas indiretas e ele havia mostrado certo interesse. Entretanto, não queria compartilhar isso com ele. Essa era a fantasia dela, e desse jeito tinha quase total controle da situação. Com o tempo, Ana formou um grupo selecionado de espectadores – bloqueava quem escrevesse algo que não fizesse parte da fantasia, ficando com os espectadores que só assistiam, e os que diziam coisas que a deixavam excitada.

Um caso assim demonstra a evolução na descoberta da sexualidade. Ao mesmo tempo em que algo assim pode ser novo e excitante, provoca medo, ansiedade e insegurança. No fundo, isso varia conforme a autoconfiança. Ou seja, se você se conhece, acaba se permitindo pirar com mais facilidade e se deixar envolver por algo que pode fugir ao controle.

Nesta fase, Ana estava preocupada por estar se envolvendo muito e então começou a pisar no freio. Sinceramente, eu não estava preocupada. Geralmente é assim: a pessoa fica totalmente obcecada pela coisa, mas, depois de um tempo, a empolgação diminui e a pessoa pode abandonar, ou frequentar esporadicamente, ou passar por fases mais intensas depois de longos períodos sem fazer nada. Fazer uma coisa nova, completamente inusitada, causa uma “obsessão temporária” devido ao patrocínio dos hormônios do circuito de recompensa que estão a mil, e das endorfinas e dopaminas, um coquetel de êxtase natural. Enfim, dá para perceber a diferença entre uma obsessão temporária e a obsessão-problema.

Apesar da confusão de Ana, logo isso tudo tomaria outro rumo. Há uma grande diferença entre estar fascinada e estar estranhamente obcecada. É importante que seu entusiasmo não a prejudique socialmente ou as relações pessoais com o parceiro, com a família ou com os amigos.

Seria bom se existisse um botão de pausa para todos podermos pirar um pouco sexualmente, sem precisar dar satisfação para ninguém nem lidar com a sensação de trair a pessoa amada. Sem

esse recurso, a confusão e a culpa nos fazem sentar e conversar sobre a situação para estabelecer limites.

A virada interessantíssima na história de Ana é que, um ano depois, quando ela já havia passado pela fase da loucura virtual, se acalmado, tendo aprendido a brincar sem fazer disso o centro da sua vida, contou ao marido parte do que havia encontrado na internet. Digo parte, pois não entrou em detalhes como o de ter quase virado uma famosa exibicionista na web. Contou apenas ter encontrado esses sites e que certa vez havia exibido o seu corpo – sem o rosto, é claro – e sentido muito tesão. Cabe a cada um decidir se vai ou não incluir o parceiro em sua fantasia, pois cada um conhece o parceiro que tem, e é responsável pelas possíveis consequências. Nem preciso dizer o que aconteceu, né? Ele adorou a brincadeira e os dois eventualmente se aventuram juntos diante da webcam.

Inicialmente, a resistência dela para incluí-lo era natural. Para começar, tratava-se de uma fantasia particular, que ela não tinha nenhuma intenção de explorar. Ao se deparar com uma forma de fazer isso no anonimato, em um momento de atrevimento, ela se jogou e deu os passos necessários sozinha, tendo a oportunidade de explorar suas fantasias sem a intervenção de ninguém. Quando contou ao marido, já não era mais chocante e tinha até um certo grau de normalidade, de modo que ela se sentia relativamente mais confortável na situação, ao agilizar a transição de “O que estamos fazendo?” para “Nossa, isso é sexy!”. Convenhamos que o conforto da mulher, especialmente em tal grau de exposição, facilita a performance do homem.

A minha postura sempre é unir o casal ao explorar as diferentes facetas das suas sexualidades. Mesmo que as fantasias não sejam as mesmas, poder introduzir a versão light de cada desejo no sexo é um bom começo. Caso isso não ocorra, resta abrir mão de uma parte da sua sexualidade ou ser desonesto e procurar sua turma na net. A escolha realmente é sua, depende do quanto isso é importante para você. Não seria mais fácil se as pessoas relaxassem um pouco?

# SEXO VIRTUAL

Por último, entramos em um terreno mais complicado: o sexo virtual. Olha, não vou dizer que sexo virtual entra nos 5% das atividades sexuais que eu não entendo, porque consigo entender racional e emocionalmente os seus ganhos. Mas, sinceramente, acho burocrático se masturbar e teclar ao mesmo tempo. Para mim, raramente funcionou, por uma questão de conforto – quero relaxar, não quero digitar! No entanto, trata-se de uma válvula de escape para muita gente e estou disposta a apostar que mais de 85% dos homens casados já experimentaram sexo virtual. Não me atrevo a chutar a porcentagem feminina, mas duvido que fique muito atrás. O orgasmo depende do estímulo mental, e isso inclui ler o que o outro escreve. Teclando com uma pessoa que fala tudo o que você quer ouvir, não será difícil ela alcançar o orgasmo. Inclusive essa é uma forma que algumas mulheres, especialmente hoje, utilizam para garantir os seus melhores orgasmos.

Mas e aí? Isso é traição ou não? Não estamos falando de um site sobre determinado assunto em que você vê fotos, lê histórias e participa de fóruns. No sexo virtual há uma pessoa por trás da tela. Se esse comportamento configura traição ou não, mais uma vez vai depender da perspectiva de cada um e também da situação.

Algumas pessoas ficam confiantes de que sexo virtual não traz reais ameaças; outras se sentem aliviadas pelo fato de o parceiro não passar da traição virtual para a real; e outros se sentem tão ofendidos quanto se fosse uma traição de carne e osso.

Como sexo virtual proporciona diversas formas de diversificar e inovar, de forma muito discreta e segura, é difícil deixar de ao menos experimentar. Por isso, melhor seguir o meu conselho e entrar na festa. Não precisa ser nada radical. Pode acontecer em doses homeopáticas, até você se sentir confortável. Nunca ultrapasse os seus limites, mas ao mesmo tempo saia da sua zona de conforto. Sinto muito, queridas, mas o seu parceiro vai continuar a dar uma espiadinha – com ou sem o seu aval.

Quando o assunto é internet, o que mais me preocupa é a quantidade crescente de pessoas que se viciam em sexo virtual e pornografia, entre outras coisas. Embora muitos homens casados, executivos e pessoas consideradas respeitáveis também se viciem, a internet não é só o ambiente perfeito para pedófilos e maníacos sexuais, mas também para fisgar homens e mulheres solitários ou que tenham problemas de relacionamento ou até mentais. Todos vão ter que passar pelo processo que qualquer outro dependente passaria, independentemente de qual seja o seu vício.

Podemos usar a internet como um plus na relação, mas como tudo que libera muita dopamina, é importante entender os seus riscos. Não se engane: internet é uma fantasia. É muito fácil cair na armadilha da perfeição virtual. Então, se você não consegue enxergar isso, talvez a internet não seja para você.

Uma coisa se pode concluir de tudo isso: a internet nos conecta com o resto do mundo. Tem mais conteúdo sexual do que qualquer outro assunto, então sexo continua em alta. Agora falta modificarmos a forma de viver essa novidade para poder tirar proveito e, ao mesmo tempo, evitar problemas.

E é só o começo. A internet é a principal ferramenta da nova revolução sexual e traz benefícios: por exemplo, une pessoas e as liberta para vivenciar os seus desejos sem culpa ou vergonha, pode proporcionar e até unir de forma definitiva pessoas com os mesmos interesses. A internet já salvou muitas pessoas que se consideravam diferentes e viviam uma vida solitária e depressiva.

*

Com tanta troca de informação em tempo real, percebe-se como o sexo é influenciado pela moda. Comportamentos que antes demoravam anos para cruzar o oceano, agora são instantâneos. A desenvoltura do movimento bi-curious – curiosidade em ter relações sexuais com o mesmo sexo sem ser bissexual – é um

exemplo disso. Jovens de diversos cantos do mundo começaram a trocar ideias sobre esse comportamento na internet, e elas se espalharam como fogo na floresta, virando moda no mundo todo com muita rapidez.

Agora parece que chegou a vez dos meninos: já temos indícios de uma nova moda. Na Europa, o homem pode experimentar relações homossexuais por questão de curiosidade. Será que finalmente poderemos derrubar a lenda de que se um homem transar com outro homem jamais voltará atrás?

CAPÍTULO IV

# ROLA UMA QUÍMICA?

Há uma diferença muito grande entre o que dizem que devemos sentir e o que de fato sentimos, ainda mais quando o assunto é sexo. Isso acontece porque reprimimos nossas vontades naturais. Envolvidos em uma falsa sensação de superioridade, às vezes esquecemos que somos animais, e que na verdade somos apenas a quinta espécie de primatas sobreviventes, diretamente ligados, e compartilhando ancestrais, a duas dessas espécies: os bonobos e os chimpanzés.

O Homo sapiens, assim como os bonobos e os chimpanzés, é hipersexual. Isso significa que fazemos sexo não só pela reprodução. Pense, por exemplo, que durante o período em que a mulher não ovula (durante a gravidez e depois da menopausa), a grande maioria continua mantendo relações sexuais.

A maior e mais radical mudança na evolução do homem foi quando ele ficou de pé. Isso mudou por completo nossa relação com o sexo. A vulva, que antes era inclinada para trás, se deslocou para a frente – uma mudança aparentemente simples, mas que mudou para sempre nossa maneira de lidar com o outro. Em um passe de mágica, nos encontramos cara a cara! A partir do momento em que podemos nos encarar durante o sexo, fixando o olhar no olhar do outro, tudo muda: aí nasce a possibilidade de romance, aí a sedução é aprimorada.

Não foi só a vulva que sofreu mudanças com a evolução. O pênis também passou por um processo evolutivo. Aparentemente, a mulher sempre teve a tendência de preferir homens com o pênis maior e isso, como veremos, passa mais por aquilo que o pênis significa do que pelo prazer que proporciona. Foi através de um processo de seleção natural que os pênis ficaram mais

avantajados. Hoje o pênis do ser humano é proporcionalmente o maior entre todos os primatas – e o homem continua reclamando!

Nas comunidades pré-históricas, o que chamaríamos de promiscuidade era a norma. Dividia-se tudo: comida, segurança, moradia, as mulheres davam de mamar a bebês que fossem de outras mulheres, não havia muita privacidade, e esse conceito de compartilhamento se estendia para o sexo. Isso significa que ambos, mulheres e homens, teriam múltiplas relações com parceiros diferentes e, às vezes, durante o mesmo período de tempo, uma pessoa poderia estar se relacionando sexualmente com dois, três ou mais homens ou mulheres do grupo. Isso acontecia naturalmente, sem que houvesse qualquer tipo de censura. Estas relações estavam longe de ser superficiais ou sem sentido; ao contrário, elas reforçavam leis sociais cruciais para manter a comunidade unida.

Somente há 10 mil anos esse cenário se modificou. A transformação deveu-se à segunda maior mudança na organização social da humanidade, a entrada da propriedade privada. Para os dias de hoje, o que acontecia na pré-história pode parecer promiscuidade, mas não era. Afinal, esse conceito nem sequer existia, pelo menos no sentido atual.

Quando caminhamos em direção ao desenvolvimento, nos afastamos da nossa essência. Quem mais sofreu fomos nós mesmos: os conflitos da humanidade têm a sexualidade como raiz e centro do problema.

O importante é saber que trazemos conosco o comportamento dos nossos ancestrais. Trata-se de uma questão de evoluir e ultrapassar milhões de anos vivendo nestas pequenas sociedades igualitárias. Contra apenas 10 mil anos de civilização, é mais do que natural que ir contra a natureza seja um dos principais motivos dos nossos distúrbios emocionais.

Atualmente, cerca de 50% dos casais se separam. Mundialmente gasta-se entre 60 a 100 bilhões de dólares em pornografia, o que pode significar que as pessoas estão sexualmente frustradas, entediadas ou bastante confusas.

Em 2008, a Igreja Católica pagou 436 milhões de dólares em indenizações por abuso sexual. O que realmente sentimos sobre o sexo e o que achamos que deveríamos sentir são coisas completamente diferentes, e acredito piamente que esse é o sofrimento mais desnecessário do nosso tempo.

O que teria acontecido se a propriedade privada não tivesse surgido? Ou se ao menos não tivesse tido o efeito devastador em nossa natureza sexual? Sim, porque é a partir do momento em que é necessário certificar-se da paternidade do filho para lhe passar os seus bens que isso começa a complicar. Até então, a paternidade não era questionada, uma vez que o nascimento de uma criança seria o nascimento de mais um filho da tribo, de modo que todos cuidariam dele e ele teria direito a tudo que o restante do grupo tinha.

Imagine se, de alguma forma, esta questão da paternidade não tivesse importância e tivéssemos continuado a viver nossa sexualidade de forma natural, ou seja, em vez de encarar o sexo como algo pecaminoso que provoca doenças e loucura, tivéssemos tomado um caminho completamente diferente e deixado a natureza tomar o seu curso sem a nossa interferência. Como estaríamos vivendo hoje?

Não tenho ideia de como seria, porque nunca o homem civilizado viu o sexo dessa forma, mas não estou totalmente convencida de que seria um caos como muitos preveem. E o motivo disso é simples: a natureza tem o dom de se encaixar de forma perfeita na equação do mundo. Por termos sido tão profundamente contra esta natureza, pagamos o preço agora.

## MONOGAMIA

Ao constatarmos que somos seres hipersexuais, é fácil reconhecer que a monogamia não é natural para nós, mas sim uma imposição. Segundo a antropóloga americana Helen Fisher – que alcançou fama e reconhecimento com os seus estudos sobre

sexo, amor e relacionamentos –, a monogamia surgiu da necessidade de se ter um parceiro para ajudar na criação do filho, já que este nasce totalmente dependente.

Helen Fisher diz ainda que, depois do momento inicial da paixão, graças a muitos hormônios que deixam os dois nas nuvens, a oxitocina entra em campo para assegurar laços e formações de vínculos entre o casal, podendo estender o tempo juntos, pelo menos até os filhos ficarem mais independentes.

Sem o suporte do parceiro, seria fisicamente impossível a mulher caçar sozinha, carregar a sua cria e zelar pela segurança dos dois. Isso lança a teoria da Guerra dos Sexos, em que tanto o homem quanto a mulher fazem uma seleção do seu futuro parceiro. Ou seja, a mulher vai procurar um homem que tenha status, recursos e possa lhe dar filhos saudáveis. O interesse dele é poder espalhar a sua semente o máximo possível, com uma parceira que vai lhe dar muitos filhos, e que estes sejam saudáveis. A tendência do homem em semear o máximo possível tem a ver com a alta produção de sêmen que pode chegar a 100 milhões por ejaculação.

A grande questão é: como o sexo realmente funciona? Por que nos sentimos atraídos por certas pessoas e não outras? Será que isso também tem a ver com a nossa composição química? A biologia também tem influência nisso? A resposta é sim. A mulher produz apenas um óvulo por mês, o que nos torna seletivas ao avaliar quem terá o direito de semear este óvulo.

Obviamente, a visão é o primeiro sentido aguçado ao avistarmos aquela pessoa que nos atrai mais fisicamente. Inclusive, há estudos que demonstram que a simetria do rosto é extremamente importante. Porém, o primeiro fator determinante na escolha do parceiro é o cheiro.

Os feromônios são substâncias imperceptíveis que soltamos no nosso cheiro e que têm o poder de aumentar o nível de testosterona nos homens em 150%. De forma inconsciente, as mulheres também conseguem identificar a força do sistema imunológico do homem se certificando de que ele, e

consequentemente seus filhos, poderá lutar contra doenças e ter uma sobrevida maior.

Nossa herança evolutiva nos deu esses atributos como mecanismos de defesa. O homem precisa encontrar o par para reproduzir um herdeiro saudável e a mulher, sempre mais exigente, precisa encontrar um par saudável, apto a caçar o alimento do dia a dia e que traga alguma sensação de segurança.

Se ambos se atraem através do cheiro, é muito provável que vocês tenham encontrado o par perfeito, pelo menos no quesito químico – nem sempre a conexão emocional estará presente. Levando em consideração que há milhares de anos a questão emocional não era importante e sim a preservação da espécie, nem sempre o encaixe perfeito através do olfato será o encontro de almas gêmeas.

Contudo, isso nos traz um aprendizado e tanto, talvez até explicando por que atraímos e nos sentimos atraídos pelo mesmo tipo de pessoa. Talvez os feromônios sejam responsáveis por estarmos sempre nos relacionando com alguém indesejável.

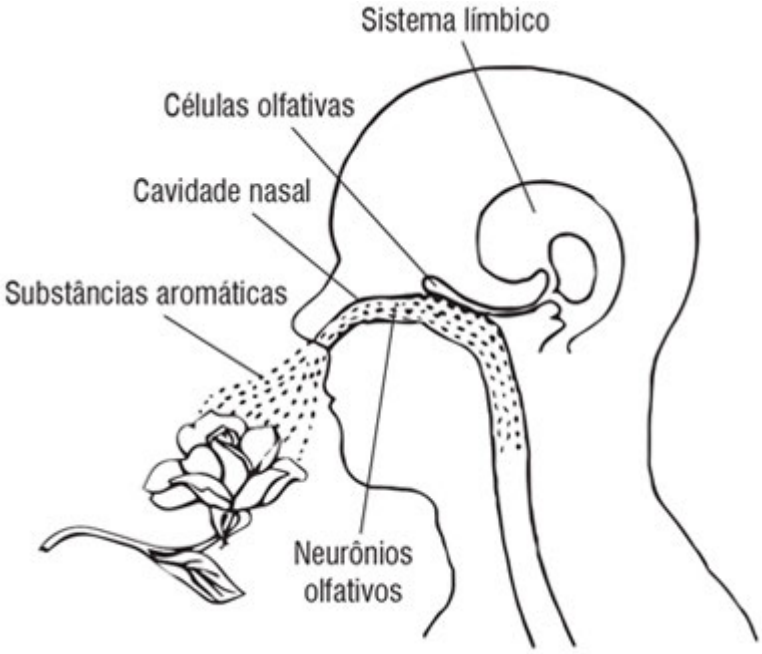
Estudos realizados em Viena pelo cientista Karl Grammer, especializado em biologia da evolução, comprovaram que a mulher se sentirá mais atraída pelo cheiro do homem se ela estiver no período perto da ovulação. A loucura é que este mesmo cheiro poderá lhe parecer desagradável e pouco atraente em outros momentos do seu ciclo menstrual.

E por que a gente fica tão intoxicada com o amor e com a paixão? Às vezes, tão intoxicados que nem conseguimos nos defender dos babacas que atraímos pelo cheiro? O amor intenso, ou melhor, a paixão, vai mexer no sistema límbico, que é a parte do cérebro responsável pelo intenso prazer, a mesma que mexe com vários tipos de vícios prazerosos.

O amor romântico tem várias características do vício. A verdade é que muitas vezes a sensatez e a lógica não têm chance contra o exército de química, hormônios e neurotransmissores que são liberados através da atração, da luxúria e do amor.

O sistema límbico é responsável por processar a informação que a paixão carrega. Antes de chegar a ele, porém, a informação passa pelo córtex. Por exemplo, quando um beijo – um grande afrodisíaco, já que a boca é cheia de terminações nervosas – chega ao córtex, este indaga se o beijo é gostoso ou não. A resposta será encontrada no sistema límbico, que vai acessar a memória e atribuir valor ao beijo.

Já o cheiro, que tem um poder incrível, passa batido pelo córtex e vai direto ao sistema límbico. Devido ao seu poder frenético, a resposta é imediata.




Não são somente os feromônios que entram em ação. Indo além, Karl Grammer e a bióloga Elisabeth Oberzaucher investigaram o poder das copolinas. Copolina é uma secreção que a mulher libera durante a ovulação. O cheiro não é agradável, tem certo ranço e perdura por um tempo. É o famoso “cheiro de sexo”, que às vezes invade o ambiente quando estamos transando – mas não é sempre, só em certos momentos do ciclo. Pode reparar que, em geral, o homem comenta que acha gostoso. Já para a mulher não é tão agradável.

A pesquisa dos austríacos consistia em liberar, de forma imperceptível, pequenas doses de copolina enquanto homens examinavam fotos de mulheres de diferentes perfis. O resultado foi impressionante: o cheiro da copolina foi determinante na escolha, ou seja, mulheres com padrões de beleza ditos mais atraentes perdiam para as menos atraentes se o cheiro da copolina fosse mais forte.

*

Não é segredo que tudo começa e acaba no cérebro – o nosso maior órgão sexual. Ao contrário do que se possa imaginar, estamos em constante estado de excitação, porém é o sistema nervoso que vai nos liberar para sentir desejo. É preciso que o cérebro dê um sinal para tudo começar a acontecer e então nos excitarmos sexualmente. Na verdade, o que não falta são esses sinais: somos submetidos a eles diariamente, vivendo uma verdadeira revolução hormonal interna.

Os orgasmos, como a maioria das nossas experiências, ocorrem graças a impulsos elétricos que constroem um caminho pelas células nervosas, que se conectam. Alguns desses caminhos ficam acesos, enquanto outros se apagam. Tudo isso ocorre no sistema límbico.

O sistema límbico faz parte de uma zona do cérebro responsável pelo prazer, pelo desejo e pelos impulsos. Está relacionado fundamentalmente com a regulação dos processos emocionais do sistema nervoso. É nessa mesma região que a dor emocional é sentida com intensidade igual à euforia. Assim como a palpitação do nosso coração, isso não é algo que podemos controlar, ou seja, são desejos e impulsos involuntários. Uma pena, não é? Seria bem mais fácil se pudéssemos lidar com as nossas emoções ligando e desligando um interruptor. Aliás, seria fácil demais ligar um botãozinho na hora em que quiséssemos sentir tesão e chegar ao orgasmo, não é? Talvez, não; talvez a graça seja conseguirmos sozinhos, como um pai que ensina o filho a pescar, em vez de lhe

oferecer o peixe pronto. A grande diferença é que é impossível ensinar o outro a lidar com os próprios desejos e impulsos de sentir, entre várias sensações, tesão.

A dopamina é o principal mediador neuroquímico que ativa esse circuito de recompensa, que por sua vez é liberado ao exercer as funções de sobrevivência como comer, beber água, alcançar metas e fazer sexo. É um efeito cascata: quanto mais liberamos dopamina, mais a queremos. Quando desejamos muito um chocolate, não é o chocolate em si que estamos querendo, mas a sensação de bem-estar que a dopamina proporciona.

A mesma coisa acontece no sexo. Desejamos a sensação de bem-estar, seja uma paz tranquilizante, uma das reações pós-sexo, ou até a hiperatividade, que também pode ocorrer após o sexo. Essas reações podem ser distintas, mas elas têm em comum a dopamina como alimento do desejo.

A dopamina é uma substância altamente viciante, que nos faz querer alcançar nossas metas e saciar nossas vontades. Ela é muito saudável, porém se torna um problema quando o abuso de substâncias como drogas, álcool, e também o sexo, aumenta a sua intensidade, desequilibrando todo o sistema neuroquímico.

A dopamina se alimenta da novidade, por isso muitos se viciam na paixão, no amor novo e no sexo com paixão como formas naturais de intensificar seus efeitos. No entanto, pode ser justamente essa a causa de muitas dificuldades nas relações. Quando falo de “sexo com paixão”, me refiro ao comecinho de uma relação que ainda não se desenvolveu, não migrou para o campo do amor. Pode até ser o começo disso, mas ainda não é. A rotina pode provocar o desencanto total, de forma curta e grossa. Nem velamos o falecido e já estamos no circuito outra vez, novamente à caça de aventura, romance e, claro, muita paixão.

Há quem tenha medo de relações mais profundas, nas quais o envolvimento emocional e intelectual é maior, justamente por achar que cair na rotina é inevitável. Esse medo muitas vezes paralisa, impossibilitando a pessoa de entender que se envolver não significa necessariamente acabar com o encanto. A meu ver,

esse medo é tolo, uma vez que o envolvimento emocional e intelectual aumenta ainda mais a atração.

Entretanto, em termos científicos, o medo do compromisso tem um significado. O ser humano não é monogâmico. Mesmo na teoria da antropóloga Helen Fisher, o amor e a atração física entre duas pessoas podem ser driblados, mas de forma alguma a monogamia é um estado natural nos seres humanos.

Cientistas descobriram que, após um período de copulação frenética, o rato logo perde interesse pela rata. Já se aparecer uma rata nova, ele volta a se animar e, ao contrário de quando está com uma “parceira fixa”, podendo demorar um tempo para se animar para o segundo round, ele não necessita de descanso, podendo continuar a atividade até a exaustão – contanto que seja com uma parceira que vai lhe dar muitos filhos, e que estes sejam saudáveis. A produção do sêmen é alta, pode chegar a 100 milhões por ejaculação.

Do ponto de vista neuroquímico, a razão dessa perda de interesse é a diminuição da dopamina. O mesmo ocorre com uma pessoa viciada em drogas. No início, a onda é incrível e leva o sujeito às alturas. Após essa primeira fase, ele passa a se drogar ainda mais, atrás do primeiro voo que provocou aquela sensação tão intensa. Sem conseguir alcançar a mesma sensação de euforia, ele procura outras drogas para conseguir o efeito desejado. Porém, como nosso sistema límbico não está apto a racionalizar, ele não fica satisfeito e logo virá a baixa, vivida com a mesma intensidade da alta. É igualzinho a uma desilusão amorosa, que tem o poder avassalador sobre nossa alma e nosso coração.

Nós temos o poder de escolha: por mais que a dopamina e todos os outros hormônios que entram na jogada instintivamente nos provoquem sensações incríveis, temos o livre arbítrio de ceder ou não às tentações.

*

A adrenalina tem um papel importante no desenvolvimento da relação: é ela que faz as pernas ficarem bambas e o coração acelerar. Já a oxitocina vai ajudar na transição da paixonite para o amor. Este é o neuroquímico relacionado ao aconchego, que promove a sensação de “amor incondicional”, que faz vocês parecerem dois bobos apaixonados. Além disso, é ela que promove o vínculo entre pais e filhos: graças à oxitocina, a mãe produz leite para amamentar.

A oxitocina é considerada o hormônio do toque, ou seja, sua produção depende de contato físico, e aumenta quando temos um vínculo harmonioso e quando somos carinhosos com o parceiro. É por isso que muitos casais e, em especial, as mulheres, têm muito prazer na transa, mesmo sem ter orgasmo.

Simplesmente o amor pelo parceiro é suficiente para driblar a situação na cama. Não acho que seria necessário renunciar ao orgasmo, mas é inegável que sexo pode ser prazeroso mesmo sem o clímax. E muitas vezes fica difícil para o homem entender como isso é possível.

Eu explico: além da dopamina, várias outras substâncias neuroquímicas são liberadas e, em equilíbrio, promovem a sensação de realização, felicidade e contentamento. Enquanto a dopamina e a adrenalina movem o nosso desejo, a oxitocina desencadeia sentimentos de conforto e calma. São necessárias doses equilibradas para estabelecermos uma relação harmoniosa.

Bom, depois dessa aula de neuroquímicos, o que podemos concluir? Muitos podem dizer: “Ah, então é isso! Não consigo me fixar em um único parceiro porque sou viciada em dopamina e estou sempre procurando novidade.” Não necessariamente. Podemos enganar nosso cérebro introduzindo novidades na relação. No fundo, fazer isso é bem mais divertido do que simplesmente arranjar um parceiro novo: as variações sexuais podem estimular você a migrar para um campo em que o sexo é mais profundo, não só com o parceiro, mas com você mesmo. Se você está pulando de galho em galho, fica difícil não só realizar seus desejos, como até conhecê-los. A gente só consegue

desvendar os próprios desejos com parceiros em quem confiamos e com quem temos uma relação mais completa.

CAPÍTULO V

# VAMOS DISCUTIR A RELAÇÃO?

Neste livro, quero me aproximar de você. Quero que você se identifique com o que eu estou falando e que possa pensar: “Nossa, isso já aconteceu com ela? Já aconteceu algo parecido comigo também!” Por isso, lá vou eu contar minhas intimidades para você se sentir um ser “normal”.

Houve um tempo em que eu tinha certeza de que era frígida, termo tão absurdo quanto minha mentalidade na época. Lembro como se fosse hoje: eu e minha prima discutindo o assunto deitadas no chão do quarto, pois ela também achava que sofria do mesmo mal! Começamos o papo nos perguntando coisas como: “Será que é de família?” Dávamos gargalhadas porque, aos 22 anos, não conseguíamos imaginar nossas mães usufruindo dos prazeres do sexo. Era muito frustrante: em vez de estarmos transando como loucas, afinal, havíamos esperado a adolescência inteira para viver essa fase com todo o alvoroço a que tínhamos direito, estávamos ali, pensando numa causa e numa solução para o que considerávamos um enorme problema. Claro que não chegamos a nenhuma conclusão e continuamos achando que éramos frígidas por um bom tempo.

Não é que eu não sentisse prazer em transar. Acho até que já tinha tido um ou dois orgasmos no início de um namoro mais sério, mas como já fazia tempo e não me lembrava da sensação, não tinha como identificar. Vou explicar melhor: no início da minha vida sexual, eu não entendia o porquê do alvoroço em torno do ato sexual; aliás, só fui entender uma década depois. Transar tinha de ser uma coisa muito boa, afinal todo mundo só falava nisso! Nos filmes, parecia que as pessoas estavam no paraíso a cada gemido, e eu simplesmente não conseguia entender. Depois de um tempo, comecei a achar que o prazer sexual era mentira, que

todo mundo fingia que era maravilhoso só porque era legal dizer que estava transando ensandecidamente. No fundo, eu achava que era um grande complô da sociedade moderna. Essa era a minha conclusão e ninguém me faria mudar de ideia.

Anos depois, tive a grande revelação: eu não era frígida e sexo era uma coisa maravilhosa! Juro para vocês que pulei na cama como se tivesse visto Papai Noel! Que sensação incrível – estou até vendo a cena. Ainda bem que o cara estava tão apaixonado quanto eu e riu junto, senão era capaz de abrir a porta e sair correndo pensando: “Que mulher louca, pulando na cama gritando ‘Eu não sou frígida! Eu não sou frígida!’.”

Depois disso, passei a sofrer de “sexo com paixão”. Veja bem, eu disse “com paixão”, não “com amor”. Muitos homens e mulheres sofrem ou já sofreram dessa síndrome. Sabe aquela fase de início do relacionamento em que você está terrivelmente apaixonada? Você tem certeza de que achou sua outra metade da laranja, e nem mesmo sabe como sobreviveu até então sem seu grande amor? A fase em que vocês se ligam a cada três segundos, fazem mil declarações, e cada segundo longe do amado parece uma eternidade? Pois então, é justamente a essa fase que me refiro. Em geral ela dura de três a seis meses e inevitavelmente começa a esfriar. Você começa a ver os defeitos da sua cara-metade, e percebe que ele ou ela não é bem aquele presente perfeito enviado pelos céus. Pois bem, eu só conseguia ter orgasmos nessa condição: amando loucamente. Os primeiros meses eram espetaculares, mas depois deixavam de ser tão espetaculares assim, para não dizer fraco.

A verdade é que o sexo, na prática, não tinha nada demais. Não nos pendurávamos em lustres fazendo posições do Kama Sutra; ao contrário, sequer colocávamos nossas fantasias em prática, muito menos levávamos apetrechos para a cama. Aliás, o sexo era bastante comum, mas a intensidade movida pela paixão era tanta que o corpo se inundava de hormônios, chegando a sair faíscas. Assim o sexo passa a ser extremamente instintivo e intenso. Mas existe uma lógica por trás de tanto instinto. Como vimos, a química do sexo tem funcionamento próprio.

Lembra do cara que me fez pular de alegria porque eu não era frígida? Três anos depois, além de o sexo ser uma porcaria, a gente praticava uma vez a cada três meses. Pelos cinco anos seguintes foi assim: quando eu me apaixonava, o sexo era ótimo, mas, logo que a relação estabilizava, ficava péssimo. Não era um bom negócio, né? Três meses de festa na cama para então aturar dois ou três anos de sexo medíocre. Eu não conseguia entender; como a coisa esfriava assim? Mas olha a dopamina fazendo o seu trabalho. Eu não sabia o que precisava fazer para manter um equilíbrio hormonal e emocional, porque ninguém nos ensina a driblar essas situações.

Anos depois, vim a entender que o buraco era bem mais embaixo. Como somos animais extremamente intelectualizados, a neuroquímica não é a única coisa que entra na jogada. Para começar, nós, mulheres, somos emocionais. Na maior parte do tempo, a gente liga sexo à emoção. Até aí, sem novidades. Porém, um fato muito importante é que essa emoção não é só ligada à pessoa com quem estamos, e sim a todo o nosso estado emocional e, nesse caso, principalmente, a como a gente encara o sexo.

Não é raro ver casos de mulheres que amam seus companheiros, mas mesmo assim não conseguem atingir o orgasmo. Por isso acredito que o sexo é ligado à emoção, sim, mas depende de como o encaramos, e do quanto libertamos nossa cabeça da culpa e da castração para vivermos nossa sexualidade em sua plenitude. Ou seja, precisamos liberar geral! Explorar nosso corpo sem preconceitos, abrir nossos horizontes para outras possibilidades na cama com brinquedos, encenações, fantasias e tantas outras coisas.

Está na hora de ser honesta com você mesma: se você acha que é frígida ou o sexo está em extinção na sua vida, está na hora de terminar o seu relacionamento ou concluir que você e seu parceiro não se dão bem na cama. Se você ainda quer mudar o quadro com o mesmo parceiro, posso dar todas as dicas do mundo para agitar sua vida sexual. Mas se você está no relacionamento errado, nada vai adiantar.

Certos padrões que os casais estabelecem podem dificultar muito o desejo e a satisfação no sexo. Por exemplo, quando a relação do casal se transforma na de “mãe e filho” ou “pai e filha” – em geral a primeira é mais comum do que a segunda. Isso porque nós, mulheres, somos maternais e muitas vezes isso migra para a mecânica da relação. Você não trata o parceiro como homem, e sim como filho, atendendo às necessidades dele de forma materna. Isso cai como uma bomba no cenário sexual, porque transar com a figura materna ou paterna, mesmo no sentido simbólico, é um corta tesão total!

Outro fenômeno que acontece com casais muito íntimos e que parecem ter sido feitos um para o outro é o que chamo de “Síndrome da Irmandade”: casais que se dão tão bem que parecem irmãos. O problema é que o tesão desaparece; afinal, quem quer estar casado com o irmão? Muitos casais se acomodam e não ligam para a falta de faíscas. No entanto, existe um percentual que não está muito satisfeito e quer sair do plano da irmandade ou maternidade e migrar para o de amante. Para isso é necessária uma espécie de reprogramação da cabeça do casal, para começar a ver o parceiro com outros olhos. Pode dar trabalho, mas é perfeitamente possível. O importante é se dar conta de que você se encaixa em um desses quadros. Sem essa conscientização, será impossível correr atrás do prejuízo.

O tipo de relacionamento e a forma com que esse convívio é estabelecido serão decisivos no sexo. A raiva, especialmente a velada, poderá atrapalhar e até paralisar a sexualidade a dois. Um dos parceiros pode estar se sentindo ressentido, porque acredita que tem mais responsabilidades ou que está carregando o outro nas costas. Isso inclui as finanças, as distribuições das tarefas e até a extensão da família. Se a mulher chega em casa após um dia de trabalho estressante e ainda tem que lidar com as tarefas domésticas, com os filhos e ainda cuidar do marido – em vez de contar com a ajuda dele –, ela poderá se sentir injustiçada. Se o homem também trabalha duro e, chegando em casa, tem que conviver com uma sogra que ele não suporta e ainda lhe tira a privacidade, ele poderá desenvolver ressentimentos.

São muitas as situações que podem atrapalhar a vida do casal. Algumas poderão não ter solução, como uma sogra que está doente e não tem onde morar. Em casos assim, devemos encontrar a melhor forma de convívio, ou então o ressentimento vai corroer tudo, inclusive a vida sexual.

A raiva e o ressentimento, em geral, vêm de motivos muitas vezes bobos, como não querer que o marido jogue futebol ou tome cerveja com os amigos, ou ele não gostar da quantidade de tempo que você passa com a sua família ou com suas amigas. A dificuldade de deixar o outro ter sua vida individual é nociva não só porque provoca discussões, mas também porque, sem a individualidade, a pessoa perde seu nicho.

Precisamos de um tempo para espairecer, ou então a identidade própria some e você passa a viver somente a identidade do casal. Repito: sejam compreensivas, sensatas e negociem sobre questões que causam conflito. Senão, inevitavelmente, o resultado será visto na cama!

Falando em cama, este é um fator importante. Como vocês mantêm o quarto do casal? É um ambiente tranquilo e relativamente organizado? Ou é a extensão do quarto de bagunça das crianças? É fundamental que este ambiente seja um oásis para vocês, um lugar tranquilo e relaxante. Um dos maiores erros que o casal contemporâneo comete é levar o trabalho para a cama. Os laptops e smartphones só atrapalham. Este não deve ser a extensão do escritório, mas sim um lugar de comunicação, aconchego e, claro, sexo!

Aprendemos que podemos tentar usar a neuroquímica a nosso favor, enganando o cérebro e provocando sensações de extremo prazer, alimentando a dopamina com novidades. Para tanto, o fator preguiça desempenha um grande papel, porque a verdade é que muitas vezes você só quer ver televisão, ler um livro e dormir! Por isso é importante dedicar uma hora inteira, pelo menos um dia da semana, para as delícias do sexo. Sem desculpas, sexo tem que ser prioridade na sua vida! Se você passa pelo menos uma hora por semana no salão, na academia ou no curso de inglês, tem que dedicar o mesmo tempo para se conectar de verdade

com seu parceiro, com você mesma, ver do que é capaz e sentir o que você merece sentir. Nada pode ser mais importante do que isso!

Sabe qual é a melhor forma de sair de um período de seca? Se jogar. Feche os olhos e vá: transe muito. Às vezes isso pode ser a solução – ou, pelo menos, um bom começo. Quantos acham que não estão com vontade, mas acabam cedendo e, quando veem, estão se divertindo bastante? Quantos não acabam se fazendo essa pergunta: “Por que não faço isso mais vezes?” Em alguns momentos, fazer sexo é como ir a uma festa quando se está com preguiça: chegando lá, é tão bom que você fica feliz por ter se esforçado para ir.

Pode parecer mecânico, mas a partir do momento que você começa a encarar o sexo como um evento, vocês vão se flagrar antecipando esse evento e curtindo muito mais a experiência. Logo a preguiça fará parte do passado. Falaremos mais sobre isso, e tenham certeza de que vou dar exemplos claros e sugestões para resolver vários destes problemas. O propósito deste livro não é somente analisar, mas também oferecer ferramentas concretas para direcionar você no incrível mundo do prazer.

CAPÍTULO VI

# AFINAL, O QUE QUER UMA MULHER?

Existe uma teoria que diz que a disfunção sexual feminina é uma condição inventada por médicos e laboratórios, uma vez que, para a FDA (Food and Drug Administration, órgão norte-americano equivalente à ANVISA) aprovar uma medicação, é necessário que se legitime uma doença, e só assim poderá haver a comercialização de um determinado medicamento.

Quando digo teoria, estou sendo generosa, porque de fato não há nenhum embasamento científico que comprove por A+B a disfunção sexual feminina. O que tende a dar veracidade a ela são as próprias reclamações das mulheres que já tiveram ou têm dificuldade de chegar ao clímax ou convivem com problemas de baixa libido. De forma alguma quero negar que as disfunções sexuais femininas existem, mas a verdade é que estamos muito longe de entender claramente as interferências físicas para poder encontrar um tratamento eficaz.

Nós, mulheres, somos bem mais complexas sexualmente que os homens, e isso não é segredo para ninguém. Mas está na hora de procurar nosso lugar ao sol. Vamos destrinchar esses “problemas” e vê-los como são. Para isso, nada melhor do que colocar as cartas na mesa. Tudo bem que não temos muitos recursos para fazer um estudo mais profundo dos porquês de tanta complexidade, justamente porque ninguém tem respostas certas, mas temos muitas hipóteses…

Vamos partir do princípio de que o desejo é uma decisão consciente. Ou seja, você pode provocar uma situação para se autoexcitar, como se masturbar ou se estimular mentalmente a partir de fantasias. Pronto, o desejo vem e não é que você não possa senti-lo, mas existem casos em que você sente desejo e seu corpo não corresponde aos sinais que o cérebro manda.

# BAIXA LIBIDO

Muito se fala de baixa libido ou falta dela. É comum que uma pessoa sofra de baixa libido temporária ou estendida. A baixa libido temporária pode ter várias explicações, como problemas no trabalho, perda de um ente querido ou até estresse. Se você parar para pensar, poderá encontrar a resposta sozinha. É neste momento que você deve avaliar o impacto que as coisas têm na sua vida, pensar e reconhecer que, às vezes, o preço a pagar é caro demais.

Repense sua vida, se dê um tempo para se recuperar dessa fase difícil, que acontece com todo mundo. Não se exija tanto e converse com o seu companheiro sobre o assunto, explique que você está precisando de um tempo para reorganizar suas ideias e que sexo, no momento, não apetece. Mas atenção: é de extrema importância que você coloque os problemas em pauta e mantenha seu companheiro informado sobre a situação e seus avanços. Dependendo da pessoa, ela vai ou não ter disponibilidade emocional para esperar.

A baixa libido estendida é um pouco mais delicada. Se passar de um ano, deve ser investigada com mais seriedade. Depois de eliminar as possíveis causas fisiológicas, é recomendado procurar ajuda psicológica para chegar à raiz do problema.

Muitas vezes, os motivos emocionais ligados à baixa libido estendida têm raízes profundas – conscientes e inconscientes. A violência está na raiz desses problemas, podendo aparecer de forma sutil: ter sido criado por pais agressivos, infiéis ou que simplesmente tinham uma relação complicada, o que deixa sequelas que dificultam a capacidade de confiar e estabelecer laços duradouros. Pode ser algo mais óbvio, como problemas com pais, namorados ou maridos, que constantemente te humilham e agridem de alguma forma – palavras podem ter o mesmo efeito psicológico que agressões físicas, então não classifique esse sofrimento como algo pequeno.

*

Existem diversas pesquisas que afirmam a dificuldade da mulher de chegar ao orgasmo. Em 2000, a American Medical Association reportou que 43% nunca – ou raramente – chegaram ao orgasmo, e acredita-se que essa porcentagem seja ainda maior. O problema não é reconhecer que existe uma dificuldade, e sim de que ordem é essa dificuldade e como ela pode ser vencida. Com tanta repressão envolvida, não podemos ignorar o lado psicológico. Porém, como ainda estamos no início das nossas descobertas, o que achamos que é psicológico hoje pode vir a ser fisiológico amanhã.

Está óbvio que para a maioria das mulheres é necessário reavaliar e redefinir o sexo para si mesmas e, consequentemente, para o parceiro. Se satisfazer o parceiro é prioritário, encontramos o primeiro erro. Afinal, a prioridade tem que ser você. Sexo não será bom para nenhum dos dois se você não se colocar em primeiro plano. A partir do momento que você está se divertindo, se sentindo à vontade e legitimamente procurando o prazer, garanto que ele vai estar no céu! A mulher precisa entender que aquilo que deixa o homem mais satisfeito é vê-la com tesão e curtindo a transa. Então pare de pensar tanto nele e concentre-se em entrar em contato com o seu prazer.

É importantíssimo que você esteja concentrada naquilo que está fazendo. Só assim você poderá ter a verdadeira experiência sexual. Os sentidos são fundamentais no sexo e, se a sua cabeça está em outro lugar, você não poderá sentir, nem ouvir, nem degustar, nem visualizar o que está fazendo com a intensidade desejada.

Já sabemos que não é simples para a mulher: ela não está acostumada a se permitir ter prazer, logo, não espera por ele. É fácil encontrar mulheres que esperam uma relação unilateral com relação ao sexo, ou seja, o parceiro introduz o pênis, ele entra e

sai da vagina até se satisfazer. Quando acaba, ele vira para o lado e dorme, deixando ela a ver muito mais do que navios.

Essa é uma situação muito frustrante para a mulher, pois se sentir um buraquinho é o pior que pode acontecer. Depois de passar por experiências assim, a mulher se sente inadequada e vê o sexo como algo dispensável, algo que simplesmente não é para ela. É necessário que ela sinta uma frestinha de prazer sexual para começar a pensar que pode haver algo além do que está vivendo. O problema é quando esta frestinha demora anos e muitos parceiros até aparecer. E muitas vezes, quando aparece, a mulher faz descaso, pois é difícil acreditar que a vida pode ser melhor e que ela merece sentir algo prazeroso. É mais fácil dispensar essa ideia e continuar vivendo no mundinho que você conhece e se sente confortável.

As dificuldades mais comuns encontradas pelas mulheres são: alcançar o orgasmo, sentir baixa libido e, às vezes, dor. Os motivos podem ser físicos, emocionais ou do próprio relacionamento. Em termos emocionais, além das complicações citadas anteriormente, ainda temos a baixa autoestima e a imagem corporal.

O corpo é uma ferramenta essencial no sexo, além de uma obsessão mundial. A eterna obrigação da mulher de ter um corpo perfeito não ajuda em nada a sua relação com o sexo. O principal problema é que as mulheres nunca estão satisfeitas com seus atributos e isso se reflete, e muito, na cama. Elas estão mais preocupadas com o que o parceiro vai ver do que com o que vai acontecer de fato. O mais louco é que, cientificamente, os homens se sentem mais atraídos por mulheres com curvas do que por aquelas magras demais – não querendo desmerecer o valor de uma silhueta mignon.

A baixa autoestima é uma das grandes barreiras no sexo, uma vez que a autoconfiança é provavelmente o maior atrativo que uma pessoa pode ter. A insegurança, por sua vez, é mais brochante.

É difícil se aceitar como você é. Aliás, acho que não há ninguém que eu conheça que se aceita exatamente como é, para você ver como realmente é difícil. Mas uma coisa é certa: nós, mulheres,

nos concentramos mais nisso do que os homens. No ato sexual, então, eles não querem nem saber. Nizo diz o seguinte: “Não importa se a mulher é ‘feia’ ou ‘gorda’, o homem é tão animal que acha um ângulo e ‘vai’.” Ou seja, nós é que nos importamos com isso.

Digo tudo isso porque também sofri com esse problema durante algum tempo. Aliás, em geral nós nos achamos bem mais gordas do que realmente somos. E nossa autoimagem nos consome a um grau tão alto que quase nos enlouquece! Apesar de sabermos que o peso ideal que as revistas mostram é irreal, e que essas mulheres não são a maioria, continuamos insistindo em chegar lá! Não está na hora de mudar o disco? Ou de dar uma folga pelo menos na hora da transa? É realmente necessário acordarmos para o mal que essa mania de magreza nos causa e tomarmos uma decisão consciente: não vamos ser escravas de conceitos impossíveis de atingir! Resumindo, o cara está lá, numa boa, relaxado, gozando feliz, e a gente está tensa, preocupada se ele está vendo nossas gordurinhas a mais! Nada a ver, não é? Nessa a gente não pode culpar os homens, porque criamos e vivemos essas sensações sozinhas. Quem perde, definitivamente, somos nós.

*

Se o problema não é emocional, pode ser que seja físico. O mais importante, aqui, é entender que cada pessoa é uma pessoa e que a doença, e principalmente, o tratamento, podem provocar efeitos completamente diferentes. Alguns sintomas físicos:

◆ EXAUSTÃO: a falta de sono é um dos maiores inimigos da libido. Uma boa noite de sono é essencial não só para uma vida sexual saudável, mas para o bem-estar em geral. Sabe-se que 30% das pessoas que reclamam de baixa libido têm problemas

com o sono, contra 8% das que não têm nenhum problema no sono e sim na libido.

◆ ANSIEDADE E DEPRESSÃO: o que tem que ser levado em conta aqui é que se você toma antidepressivo, muitos interferem na libido consideravelmente. Converse com o seu médico e, se esse for o caso, talvez ele possa mudar a medicação.

◆ ALIMENTAÇÃO: muitos alimentos carregados em gordura, sal e açúcar provocam sensação de cansaço e falta de energia. Uma dieta balanceada é a chave.

◆ SEDENTARISMO: a falta de exercícios também pode ser um problema. O exercício ajuda na energia e na disposição. Ao nos exercitarmos, liberamos endorfina, que provoca bem-estar físico e ajuda bastante a manter uma libido saudável.

◆ GRAVIDEZ: em algumas mulheres, provoca aumento do desejo devido aos hormônios; para outras, o efeito é contrário. Não tem regra, e esse momento da vida da mulher deve ser de compreensão, não de exigências. A mesma compreensão se deve ao fato de o parceiro também estar em um momento especial e muito delicado. No seu instinto protetor, ele pode ter dificuldades em transar com você durante a gravidez.

◆ NASCIMENTO DE UM FILHO: além do cansaço natural, ocorrem mudanças físicas que em geral são temporárias, como dores nos músculos pélvicos, sensibilidade no clitóris e em toda a região genital. O tecido do canal vaginal afina e atrofia, além da lubrificação diminuir bastante, podendo provocar dor no ato sexual. Além de tudo isso, ainda tem o aumento da prolactina, o

hormônio que produz leite, que diminui consideravelmente a libido nesse período. No entanto, esses sintomas passam; se persistirem, é bom investigar com seu médico.

◆ MENOPAUSA E PROBLEMAS HORMONAIS: podem provocar o desinteresse sexual. Veremos isso em detalhes mais adiante.

◆ DIABETES, PROBLEMAS DE PRESSÃO E OUTRAS DOENÇAS: se tratadas com medicação, podem interferir na libido e talvez você nem tenha essa consciência.

Claro que podem haver variantes. O corpo humano é a máquina mais incrível que existe, por isso não é só porque o seu amigo toma remédio e dá o efeito X que você obterá o mesmo resultado.

Então, se nenhum dos itens acima se aplica a você e você desconfia que o seu problema seja físico, continue a investigar. Você poderá estar com uma simples deficiência de vitaminas ou outra condição que pode ter uma solução muito mais fácil do que se imagina.

## OS HORMÔNIOS E O DESEJO DA MULHER

Chegamos à parte mais complicada da disfunção sexual: a questão hormonal. A baixa libido, se não é causada em razão de sintomas emocionais, pode estar relacionada aos hormônios que, para alguns, têm um papel fundamental no desejo da mulher. A verdade é que não há consenso entre a comunidade médica em relação aos hormônios e seus efeitos na libido. A polêmica é grande e os estudos já realizados aumentam ainda mais a discussão.

Como psicóloga e pesquisadora, acho muito difícil não haver uma relação entre uma coisa e outra. A TPM, por exemplo, mostra como os hormônios influem no nosso humor. O que confunde muito o meio de campo são os laboratórios que, visando um mercado enorme de mulheres insatisfeitas sexualmente, se apressam na fabricação de remédios com o objetivo de lucrar. Sem entendermos realmente o que ocorre, não é possível chegar a um remédio eficiente, o que significa que os remédios disponíveis no mercado não são as pílulas mágicas que muitas desejam. Contudo, quero enfatizar que muitos médicos não acreditam que existe relação entre os hormônios e a libido.

Então o importante é que nós, mulheres, tentemos entender o que são os hormônios e como eles agem no nosso corpo. Ninguém melhor do que você mesma para investigar e monitorar como seu ciclo funciona em relação à sua libido.

O grande mito com relação aos problemas hormonais é que a mulher só precisa se preocupar com isso na menopausa. A necessidade de fazer a reposição hormonal pode vir décadas antes do climatério. Na minha opinião, os hormônios possuem importância-chave na vida sexual, sendo de extrema importância para se usufruir de uma vida sexualmente saudável e feliz.

A primeira e mais importante dica é procurar um bom médico ginecologista ou endocrinologista para fazer uma avaliação detalhada dos níveis hormonais. A escolha do profissional é muito importante, pois nem todos levam esse assunto a sério. Se você achar que seu médico não considera esse assunto fundamental, procure outro.

O fato é que muitos profissionais da área de saúde não dão o devido valor às influências dos hormônios e não estou me referindo só ao impacto na vida sexual, também me refiro ao bem-estar em geral que, por sua vez, afetará a cama. Alguns profissionais de saúde não veem isso como uma ameaça à sua vida, talvez por não considerarem que o nível de qualidade de vida é tão importante quanto a vida em si.

Por isso, é muito importante se informar antes de ir ao médico. A internet está aí – uma biblioteca aberta e à sua disposição 24

horas por dia. Procurando organizações sérias, é possível encontrar com facilidade informações para o entendimento do seu corpo e de como ele funciona.

*

Há cerca de um século, as mulheres não conheciam métodos eficazes de contracepção. Ou seja, elas tinham filhos quase todos os anos. Além disso, as chances de elas entrarem na menopausa eram menores que 50%, já que morriam antes disso. Logo, a maioria nem sequer sentia o efeito do declínio hormonal, muito menos seus efeitos, noção que, com o tempo, mudou bastante.

Como hoje a mulher vive, em média, até os 85 anos, veio a necessidade de entender todo esse processo químico, que influencia tanto no nosso bem-estar – o que não quer dizer que devemos usar os hormônios como desculpa ou até como muleta na vida sexual. Se realmente existe uma deficiência, o objetivo é entendê-la e tratá-la. Ok, o tratamento não é assim tão fácil como tomar uma vitamina. Mas, sim, existem vários tratamentos de reposição que dão resultado. Pode ser um pouco frustrante no começo, mas é o método de tentativa e erro que vai fazer você chegar ao resultado desejado.

## O CICLO HORMONAL E A SUA LIBIDO

Calendário do desejo: marque em um calendário todos os dias que você sentir uma faísca de desejo. Você não precisa transar nesses dias, só reconhecer que poderia e marcar no calendário. Em geral, após três meses você vai identificar um padrão. Ou seja, é nessa fase do seu ciclo que o desejo é mais potencializado. Isso vai trazer tranquilidade, porque ao marcar o calendário sabendo que você não tem obrigação de fazer sexo nesse dia, você se

tranquilizará porque, sim, você sente alguma coisa. Só que talvez você não esteja explorando isso no momento certo do ciclo. Algumas pesquisas pontuam uma alta no desejo durante a ovulação; outras pontuam a mesma alta um pouco antes da menstruação. Com certeza, o seu ciclo tem uma influência e isso muda de pessoa para pessoa. Por isso, o calendário do desejo é tão legal: você identifica o seu ritmo e pode tirar vantagens desse conhecimento. Se você transa em momentos do ciclo em que normalmente está mais disposta, claro que será mais prazeroso e mais fácil chegar ao clímax. Mas isso não é regra: por mais certinha que seja sua menstruação, hormonalmente não é tão simples assim. Seus níveis oscilam mais do que a bolsa de valores, e a comunidade científica está apenas começando a entender estas oscilações. Mas, para todos os efeitos:

■ Dia 1-6: Há pesquisas que confirmam que, do primeiro ao sexto dia de menstruação, muitas mulheres se sentem mais atiçadas porque relaxam em relação à gravidez. Outras não se sentem nem um pouco à vontade para transar menstruadas. Alguns homens não ligam, outros têm nojo.

■ Dia 7-11: Nestes dias, o sexo não está em primeiro plano. Os hormônios estão trabalhando com força total para garantir o revestimento do útero e prepará-lo para receber o sêmen.

■ Dia 12-16: Este é o período fértil da mulher, o momento que antecede a ovulação ou que você está de fato ovulando. Teoricamente são os dias mais fogosos do mês, ou seja, que você tem mais vontade de transar. Isso porque os níveis de testosterona e estrogênio estão no seu pico. Faz todo sentido, pois o aumento do desejo é uma forma de a natureza provocar o coito para a fêmea procriar. Algumas mulheres sentem uma diferença nítida, enquanto outras não veem uma diferença tão grande assim. De qualquer maneira, é o melhor período para se aventurar

sexualmente com precaução, caso a sua intenção não seja aumentar a família.

■ Dia 17-22: Apesar da queda no estrogênio e, consequentemente, da testosterona, a progesterona começa a subir e isso provoca, em algumas mulheres, uma alta no tesão maior até do que no período fértil. Por isso que eu sempre digo: toda mulher é diferente!

■ Dia 23-28: Algumas mulheres continuam sentindo desejo apesar da TPM começar a dar o ar de sua graça. A TPM pode desestimular, e muito, o sexo, apesar de ele poder minimizar sintomas como cólicas e dores nas costas, além de deixar a mulher mais relaxada. Durante essa fase não tem meio-termo: ou a ideia de transar será muito bem-vinda, ou será descartada com direito a olhares de horror!

Por favor, não se engane: a baixa libido, apesar de muitas vezes ser algo complexo, também não é um bicho-papão. Podemos resolvê-la sem estigmas difíceis de remover. Partindo do princípio que os hormônios têm algo a ver com a nossa sexualidade, é importante notar que as reações físicas, emocionais e até comportamentais dependem da combinação entre eles. Cada hormônio tem sua característica e um pode afetar o funcionamento do outro.

Vamos por partes:

## O ESTROGÊNIO

Os ovários produzem grandes quantidades de hormônios femininos: estrogênio e progesterona. O estrogênio é produzido a partir da adolescência, período em que aparecem os primeiros sinais sexuais secundários da mulher. Ele é responsável, por exemplo, pela textura da pele, afetando a aparência e dando traços femininos. Pesquisas indicam que mulheres com alto níveis de estrogênio são mais femininas, têm uma beleza considerada clássica e são mais atraentes. Ele também ajuda na formação dos seios, dos quadris e das curvas da mulher. É ele o hormônio que nos diferencia fisicamente do homem.

Quando há uma baixa de estrogênio, normalmente na menopausa, podem ocorrer atrofiamento e secura vaginal, que podem provocar dor durante a relação. O estrogênio é chave na saúde da vulva em si, pois sua presença é necessária para que o fluxo sanguíneo irrigue o canal vaginal. Só assim os poros liberam a lubrificação, como se a vagina estivesse suando. Por isso o desconforto quando ele não está presente. Em casos de secura vaginal, o uso de lubrificantes é indicado para evitar dor e machucados no canal vaginal.

## A PROGESTERONA

Segundo Theresa L. Crenshaw, autora de Alquimia do amor e do tesão, a progesterona é um “agressor sexual” natural. Ela mata o impulso sexual em ambos os sexos, principalmente por reduzir a testosterona. Para você ter uma noção do impacto que a progesterona tem na libido, ela é utilizada na sua forma sintética como tratamento de agressores sexuais para o castramento químico.

Alguns anticoncepcionais também têm níveis significativos de progesterona. Eles não chegam a matar o desejo, mas podem reduzi-lo bastante. Cada mulher vai reagir à pílula de uma forma diferente da outra. Lembre-se de que é o conjunto dos hormônios, junto com a composição química da mulher, que fará o efeito. Então não são todas as pílulas que terão esse efeito em você,

mas se você desconfiar que isso esteja acontecendo, vale a pena conversar com o seu médico e tentar outra medicação, ou até outro método contraceptivo. Afinal, a utilização do anticoncepcional é justamente para usufruirmos do sexo de forma mais plena, não o contrário.

Crenshaw continua explicando que a progesterona é um hormônio paradoxal: por um lado, pode tornar as mulheres irritáveis e agressivas; por outro, pode torná-las mais carinhosas por ter efeito calmante. Ou seja, em termos de hormônios, é necessário muito mais pesquisas para entendermos efeitos tão ambivalentes.

## A TESTOSTERONA E A ANDROSTENEDIONA

Em quantidades menores, as mulheres também produzem os hormônios masculinos testosterona e androstenediona. A androstenediona, ou “andro”, como é chamada, é um importante precursor da testosterona, responsável pela formação dos músculos e aumento da força.

Como ela tem a capacidade de aumentar os níveis de testosterona, já foi utilizada em pequenas doses em mulheres a fim de aumentar a libido. Há poucas pesquisas que confirmam esse resultado, e os efeitos colaterais incluem a possibilidade de adquirir algumas características físicas masculinas, como o crescimento de pelos.

A testosterona é responsável pelo desenvolvimento dos órgãos sexuais masculinos, dos músculos, da barba, dos pelos do corpo, entre outros. Apesar de ser um hormônio masculino, nós mulheres também contamos com pequenas doses.

Muitos especialistas acreditam que a testosterona é o hormônio do desejo, e aí começa a controvérsia a respeito do uso complementar da testosterona, sintética ou biossintética, para estimular a libido. Isso se partirmos do princípio de que seu nível

esteja abaixo do normal não só na menopausa, mas ao longo da vida reprodutiva.

Na Austrália, realizou-se um estudo com 250 mulheres pós-menopausa em que metade delas utilizou um adesivo com testosterona e a outra metade recebeu placebo. As mulheres que receberam o adesivo com o hormônio tiveram um aumento significativo de sexo satisfatório e todas tiveram aumento na libido. Contudo, ainda há poucos estudos que constatam essa melhora em mulheres mais novas.

A grande preocupação na administração da testosterona são os efeitos colaterais, pois há indícios de que este hormônio tem o potencial de mudar o HDL (bom colesterol) e o LDL (colesterol ruim), sendo necessária a monitoração. Outras preocupações envolvem as mulheres que têm ou tendem a ter problemas coronários e doenças no fígado.

Antes de abordar a menopausa, quero continuar focando na mulher jovem ou mulher pré-menopausa. Quando digo isso estou me referindo basicamente às mulheres de 27 até 47 anos. Obviamente, com o avanço da idade, é normal que ocorra a diminuição hormonal, mas é importante não desconsiderar a mulher jovem.

Nem sempre a terapia de reposição da testosterona é necessária por longos períodos. Muitas vezes ela é usada somente para reencontrar o equilíbrio, mesmo no caso de mulheres na menopausa. A terapia de aplicação deste hormônio via adesivo ainda não foi aprovada pela FDA. Acredita-se que são necessárias mais pesquisas para comprovar os benefícios e principalmente investigar as possíveis consequências.

No entanto, muitos médicos conseguem driblar as restrições, combinando, através de medicação manipulada, o estrogênio junto com a testosterona. Estas medicações vêm em forma de comprimidos sublinguais, creme, gel ou sprays, que são aplicados diretamente na região genital ou em certos pontos da pele. É justamente o sucesso destes tratamentos que nos faz acreditar que sim, existe uma correlação entre libido e hormônios e que vale a pena continuarmos investigando.

# MENOPAUSA

A menopausa pode ser considerada uma grande violência contra o corpo feminino.

Neste período os ovários gradativamente deixam de produzir estrogênio e progesterona. Apesar de ser uma passagem natural na vida da mulher, muitas vezes essa pode ser uma fase de dificuldade e desconforto com o corpo. Há quem diga que a sensação é de ser um estranho na própria pele.

Os sintomas são bastante desagradáveis, porém a intensidade e até a aparição de cada um varia de pessoa a pessoa.

Alguns sintomas:

- Insônia
- Irritabilidade
- Depressão ou alteração no humor
- Perda de memória
- Dificuldade na concentração
- Ondas de calor
- Suor noturno
- Ressecamento vaginal
- Atrofiamento de toda a região genital
- Dor durante o sexo

◆ Diminuição ou até perda da libido

O tratamento com reposição hormonal deve ser analisado caso a caso. A menopausa ocorre de forma diferente em cada mulher e é assim que deverá ser tratada. Claro que seria infinitamente mais fácil se todas pudessem tomar a mesma medicação e o problema ser resolvido, mas tratando-se de hormônios, é necessária uma avaliação profunda e personalizada. Enfatizo isso porque não é aceitável um tratamento generalizado. Não existe tamanho único quando se trata de reposição.

Hoje existe uma grande variação de tratamentos em que é investigada a deficiência específica de cada mulher, levando em consideração o histórico médico e evitando o desencadeamento de doenças crônicas.

Talvez a maior preocupação com a reposição hormonal seja um possível desencadeamento de câncer de mama devido ao fato de uma porcentagem da testosterona se converter em estrogênio, podendo ser um facilitador da doença. Até hoje muitas mulheres com histórico de câncer de mama evitam a reposição hormonal, apesar de haver alguns tratamentos de reposição que minimizam esse risco.

A verdade é que os benefícios da reposição são inúmeros, como a neutralização e melhora de outros fatores como:

◆ Redução do risco da osteoporose

◆ Prevenção da doença de Alzheimer

◆ Proteção contra o câncer de cólon

Porém, a maior vantagem sem dúvida é a melhora na qualidade de vida, devido a tantos sintomas, muitos deles agressivos. A

menopausa para algumas mulheres é vivida como um verdadeiro inferno, e nenhuma merece viver assim. Mas claro que os riscos têm que ser muito bem avaliados. Existem mulheres que simplesmente não podem fazer o tratamento porque o risco de desenvolver um câncer – em geral por conta do histórico familiar – é grande demais.

Um dos maiores recursos que a mulher na menopausa tem para manter a vagina saudável – ajudar na manutenção da sua elasticidade e na lubrificação das paredes do canal vaginal – é se masturbar. O autoestímulo, nesse caso, é ideal com o uso do vibrador. Assim a masturbação não ocorre somente via clitóris, mas também com a introdução do vibrador no canal vaginal. Esta não é uma recomendação rara no consultório e é uma forma extremamente prazerosa de manter a saúde da sua vulva. Falaremos mais disso no capítulo “Os prazeres do sexo solo”.

## AS MARAVILHAS DA LUBRIFICAÇÃO ARTIFICIAL

É chegada a hora de dar o “pulo do gato” e sair da sua zona de conforto. Isso porque, a partir do momento em que você decide fazer uma mudança, vai precisar encarar os desafios de frente. O resultado é tão impressionante que você vai ficar se perguntando por que demorou tanto para fazer isso.

O lubrificante não é só necessário na prática do sexo anal ou quando a mulher está no climatério. Na verdade, ele é extremamente importante para eliminar aquela paranoia ultrapassada: “Ela não está lubrificada, então não está excitada”, “Eu não estou lubrificada, ele vai achar que não estou excitada”.

Elimine esse problema da sua cabeça, deixe o desconforto, as dores e incômodos de lado, e se concentre nas preliminares, na transa, naquele momento de busca do seu prazer e do prazer do outro. E o que estou falando serve tanto para as mulheres quanto para os homens, que muitas vezes têm preconceito de utilizá-lo.

Não tem nem muito o que falar: não é para usar vaselina, manteiga, creme hidratante, bolinha que estoura, xilocaína nem anestésico. Primeiro porque esses produtos não foram feitos para essa área sensível do corpo e, possivelmente, vão gerar infecções, alergias, entre outros problemas. Segundo porque usar um anestésico tira toda a sensibilidade de ambos ou da mulher – se é para ter a experiência vaginal ou anal, ela deve ser curtida e apreciada pelos dois. Com a perda da sensibilidade, você perde inclusive a capacidade de perceber se está se ferindo. A dor cumpre um papel fundamental de alerta, especialmente no sexo anal, uma vez que a parede do ânus é muito fina e delicada.

Agora, não pense que lubrificante faz milagre, como deixar a mulher novamente virgem – com o canal vaginal mais apertado – ou resolver a ejaculação precoce do parceiro. O que ele pode fazer, conforme o tipo, é provocar sensações, mas quando elas são muito exóticas podem acarretar quenturas em excesso, alergias e frustrações.

Uma maneira de saber se você terá alguma reação ao produto é passá-lo no pulso e esperar 24 horas. Se nada acontecer, pode usar – qualquer reação deve ser avisada ao médico imediatamente. O modelo que promete retardar a ejaculação do homem tira a sensibilidade, o que de novo não é a proposta, pois ambos têm que curtir o momento.

Existem vários tipos no mercado. Basta pesquisar. E não precisa ficar acanhada: hoje você os encontra nas farmácias e em lojas âncoras, não só na sex shop. Minha recomendação é sempre optar pelos à base de água ou silicone e fugir dos que são à base de óleo, que inclusive perfuram a camisinha. O mais importante é se certificar sobre a qualidade do produto e saber se você terá alguma reação a ele. De resto, bom proveito!

**DICA PRO MACHO**

Queridos, muitos fatores interferem na lubrificação natural das mulheres de qualquer idade, como ar-condicionado, ansiedade, estresse, lactação, algumas pílulas anticoncepcionais e outros medicamentos que apresentam essas reações adversas. A camisinha não tem lubrificação suficiente para substituir o lubrificante, muito menos o bom e velho cuspe. Sem contar que o lubrificante também pode ser utilizado para facilitar o uso de um sex toy para se masturbar, realizar alguns fetiches ou fazer uma massagem. O lubrificante é um poderoso aliado na hora do sexo e deve ser considerado assim.

CAPÍTULO VII

# DESCONSTRUINDO HARRY

Todo mundo sabe que as mulheres são mais complicadas sexualmente, mas elas não são as únicas que têm probleminhas nessa área. Os homens temem uma brochada como o diabo teme a cruz. Como diz meu marido: “É inevitável! Algum dia todo homem vai brochar!” Isso, além de ser verdade, é normal. Uma vez aqui e outra ali não é nada demais; o problema é quando vira rotina. Não conseguir ter ou manter uma ereção mexe com o ego do homem, uma vez que ter uma ereção é, para ele, um atestado de macheza. Portanto, a perda da ereção ameaça diretamente a sua identidade.

Sabendo a força que a mente tem, não é difícil imaginar o turbilhão que um único episódio pode desencadear. Por exemplo, vamos dizer que o seu companheiro anda muito cansado, estressado… e não “comparece”. Ele pode, mesmo decepcionado, entender que o episódio foi uma exceção à regra, ou ele pode começar a temer que aquele seja o início de uma vida sem nenhum prazer sexual! O medo chega a ser tamanho que, cada vez que se faz uma tentativa, ele não consegue ter uma ereção. Esta é a forma mais típica de, psicologicamente, desenvolver o problema.

Vários sintomas podem desencadear esse fenômeno tão desagradável: além do estresse e do cansaço, uma vida muito atribulada, problemas no trabalho, crise no casamento e a perda de um ente querido também podem interferir. Especialistas dizem que, para o homem, os problemas financeiros é que realmente pegam quando se trata de disfunção sexual.

Pode ser um problema físico, como uma doença, ou o efeito colateral de um remédio. De qualquer forma, os níveis de testosterona do homem vão diminuindo com o passar dos anos e

alguns irão viver isso apenas na terceira idade. O lado bom é que hoje temos tratamentos muito mais eficazes do que os destinados às mulheres.

Outro fator que pode levar à falta de ereção é a monotonia na cama, estar simplesmente entediado com sua vida sexual, que se tornou previsível. O tesão pela companheira parece ter desaparecido. Como o cérebro manda um sinal para o pênis enrijecer, se ele não receber esta mensagem sinalizando a excitação, nem Viagra vai funcionar. Neste caso, vejo isso como algo positivo, porque faz você encarar a realidade da sua vida sexual.

Há três tipos de ereção:

A primeira é a ereção psicológica, que basicamente é incontrolável, acontece quando o cérebro reconhece o estímulo erótico. O pesadelo de todo homem é ficar com o pênis ereto numa situação nada apropriada. Esta poderá deixar de acontecer quando o sexo fica previsível e, por consequência, hormonalmente morno.

A segunda é a de reflexo, que acontece quando o homem estimula ou é estimulado diretamente no pênis. Essa ereção pode deixar de ocorrer quando o homem está cansado, estressado, deprimido etc.

A terceira é a ereção noturna, que acontece durante o sono. Em geral o homem vai ter de três a quatro ereções durante a noite. Se você estiver com dificuldade de ter ereção no sexo, a melhor forma de des-cobrir se existe algum problema físico ou psicológico é identificando se você tem essas ereções noturnas, como veremos a seguir.

# TIPOS DE IMPOTÊNCIA

O estado de impotência varia. Impotência significa não conseguir manter uma ereção tempo suficiente para transar, enquanto impotência global é não conseguir manter uma ereção e ponto! Já impotência situacional é não conseguir ter ereção numa determinada situação – o outro pesadelo de todo homem é brochar numa suruba!

O pênis, ao contrário do clitóris, tem outras funções além de dar prazer, como urinar e ejacular, que é o processo de liberação do esperma e fluido seminal da glândula prostática. Mas, afinal, como ocorre a ereção no homem? Quando o homem é estimulado sexualmente através de uma imagem, pensamento ou toque, o cérebro manda um sinal para relaxar os músculos que envolvem as artérias que transportam o sangue até o órgão. O pênis é composto pelo corpo cavernoso (que se parece com dois charutos), o corpo esponjoso (que envolve a uretra e é por onde sai a urina), e, especialmente importante no caso da ereção, veias e artérias.

Ao contrário do que se possa pensar, quando está em repouso, o pênis se encontra tenso, contraído. O sangue que chega até ele passa pelas veias, fazendo com que ele receba irrigação. Esse fluxo sanguíneo mantém o órgão vivo e funcionando, porém não é suficiente para formar a ereção. A magia acontece quando o cérebro, a partir do estímulo sensorial, manda um sinal para as artérias, que se abrem para pressurizar o sangue. Não é uma contração muscular, mas uma simples pressão. Obviamente, o fluxo sanguíneo aumenta consideravelmente e esse sangue pressurizado viaja através do corpo, fazendo o pênis ficar ereto. Como são as artérias que transportam o sangue para o pênis, é necessário comprimir as veias para que o sangue continue no seu devido lugar. Voilà: temos uma ereção!

Parece simples, não? Então, por que alguns homens têm dificuldade? O jeito mais fácil de saber se o problema é psicológico ou físico é observar se há ereção durante o sono. Conheço um truque que pode ajudar: coloque uma fita, pode ser

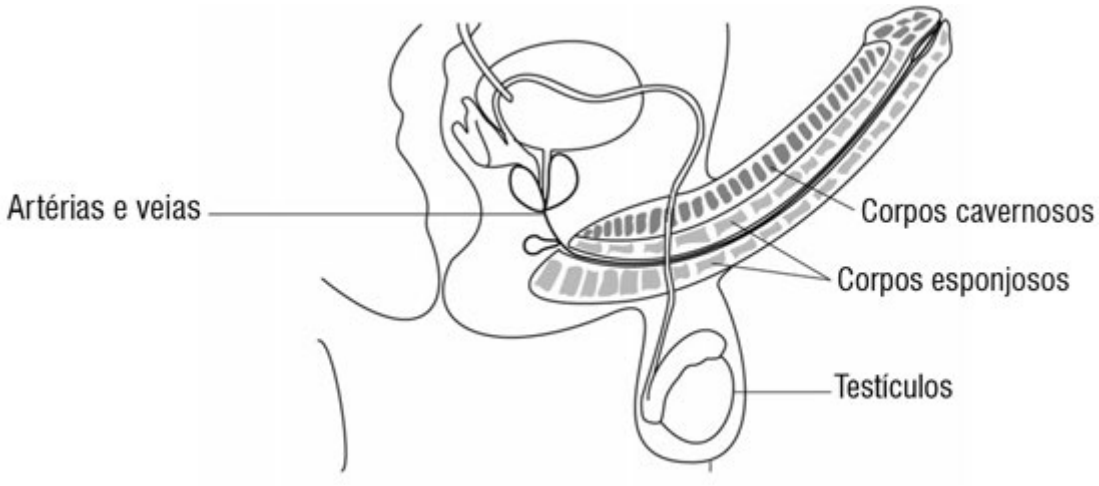
durex, crepe, esparadrapo, nada que tenha uma cola muito forte, prendendo o pênis para cima, em direção à barriga ou para o lado, em direção à perna. Se a fita soltar, rolou uma ereção. Isso significa que, muito provavelmente, o problema é psicológico. Aí é caso de avaliar bem a sua vida e pensar no que pode estar ocasionando o problema.

Talvez seja o caso de procurar uma terapia, e não há motivos para se sentir mal com isso. O que é pior: conversar com alguém que ajude a identificar o problema ou continuar com a dificuldade?

Outro truque é propor uma transa sem penetração – mesmo que a ereção ocorra. Brinque e comece com uma massagem de corpo inteiro, menos no pênis. É importante não haver penetração para retirar por completo a expectativa.

Se a dificuldade de ter e manter uma ereção ultrapassar 25% das tentativas, isso pode ser considerado um problema. Constatado que este não é psicológico, o próximo passo é procurar um urologista. Doenças como diabetes, pressão alta, problemas de tireoide, depressão ou doenças neurológicas também podem provocar disfunção. Efeitos colaterais de certas medicações também entram na jogada, por isso é importante a visita ao médico. A solução pode ser uma simples troca de remédio.

Um problema que vai aumentando com a idade é o enrijecimento do tecido da artéria que bombeia o sangue pressurizado até o pênis, ou seja, a artéria passa a não se dilatar corretamente e por isso o sangue não chega até o pênis. O que o Viagra faz? Relaxa esse tecido, que na verdade é uma musculatura lisa e involuntária – ou seja, não é como mexer a perna ou o braço (a dificuldade não está na excitação em si, mas na dilatação da artéria que transportará o sangue até o pênis, deixando-o ereto). O Viagra relaxa essa musculatura, fazendo com que a artéria fique dilatada o suficiente para a passagem do sangue pressurizado.




Ou seja, o Viagra não resolve problemas de desejo sexual ou dificuldade de se excitar. O remédio é indicado quando o cérebro manda o sinal para o pênis, mas este não obedece, pois a artéria não dilata o suficiente ou o sangue que vem em grande quantidade não encontra um caminho. O Viagra faz efeito quando se trata uma dificuldade física. Por isso não funciona com a mulher, que em geral tem problemas em sentir desejo.

É perfeitamente normal a ereção do homem oscilar. O pênis pode começar mais rígido, perder essa rigidez parcialmente e voltar a ficar rígido de novo. Porém, apesar de ser normal, é algo muito frustrante para o homem.

O erro começa quando nós, mulheres, presumimos que ele está pronto num estalar de dedos. Não é assim e não há nada de errado com isso. O homem não é uma máquina, e a emoção entra muito na jogada quando começam a surgir essas dificuldades. Elas, em geral, acontecem com os homens mais jovens, que ainda não têm experiência. Por isso há tantos jovens de 25 a 35 anos que fizeram do Viagra uma muleta. Apesar de não precisarem fisicamente da droga, inevitavelmente ela vai produzir neles uma ereção mais firme e duradoura. Para um jovem inseguro sexualmente, a garantia de que isso vai acontecer o deixa muito tranquilo. Então, mesmo não precisando, ele vai se viciar psicologicamente em Viagra – uma condição difícil de reverter.

Por outro lado, os homens acima dos 50 e 60 anos estão sendo muito beneficiados pela droga. Mas caso encontrem uma parceira

que está passando pela menopausa e tendo uma queda drástica na libido, pode haver um desequilíbrio. Tenha certeza de que o Viagra já influencia a estrutura familiar causando muita felicidade, mas também estresse e sofrimento. Muitas vezes a solução não é só o Viagra; precisa haver uma estratégia para que esse encontro seja harmonioso. Obviamente, é importante que a mulher, com auxílio do parceiro, consiga encontrar alguma solução para a baixa libido, chegando a um estágio que deixe ambos à vontade e em harmonia sexual. Uma dica: raramente se trata de frequência, e sim de qualidade. Por isso é importante ele controlar o entusiasmo e vocês trabalharem juntos para redescobrirem o prazer.

**DICA PRO MACHO**

---

A masturbação também pode ajudar. Então, encare uma sessão de sexo solo e utilize todo e qualquer material que possa te excitar sem censura ou julgamento: imagens, vídeos, histórias eróticas, vibradores, enfim, qualquer estímulo que te atraia em um ambiente tranquilo e sem chances de ser interrompido. Se necessário, vá para um motel – o importante é que este seja um momento só seu! Temos a impressão de que só as mulheres precisam ter um entendimento mais profundo em relação à sexualidade, mas esse entendimento é fundamental para o homem também.

## EJACULAÇÃO PRECOCE – OUTRO PESADELO MASCULINO

A ejaculação precoce pode ser uma dificuldade bastante frustrante. Pode-se constatar o problema quando o homem ejacula antes, durante ou até um minuto após a primeira penetração. A média de tempo até a ejaculação está entre dois minutos e meio

até cinco minutos. Então, se o seu parceiro ejacula em menos de um minuto, o quadro pode ser considerado de ejaculação precoce.

Mais de 40% dos homens passam por situação semelhante em determinado momento de suas vidas, sendo mais comum antes dos 30 anos. Muitas vezes é algo passageiro, porém, se persistir, é bom procurar um médico. Existem soluções bastante simples e muito eficazes.

Por que será que a ejaculação pode chegar de forma acelerada demais? Muitas vezes a resposta é simples: hábito. Como acontece com muitas coisas na vida, podemos nos condicionar a ejacular rapidamente. Por exemplo: quando o homem é jovem, ele pode se sentir envergonhado ao se masturbar ou com medo de que alguém o surpreenda. Desta forma, ele se masturba rapidamente para não ser pego no flagra. Isso pode se tornar um hábito que persiste na vida adulta. Portanto, é na própria masturbação que esse vício terá que ser revisto.

Já ouvi muitas reclamações de homens que têm performances duradouras com algumas mulheres, e rápidas demais com outras. É óbvio que com aquela que o resultado é precipitado desenvolve-se uma insegurança maior por parte do parceiro.

Algumas dicas podem ser aplicadas no momento da transa:

Ao perceber que você está chegando lá, tente pensar em outra coisa. Cuidado, porém, pois pensar na sogra, por exemplo, pode ser um corta tesão geral – o que não é o nosso objetivo.

Outra saída é parar a penetração e voltar-se para outra atividade, como sexo oral.

Truque infalível: dar uma leve puxada para baixo no saco escrotal. Pode reparar que quando os homens estão prestes a ejacular os testículos encolhem e ficam bem rentes a pele, é só dar uma puxadinha para baixo e pronto! Isso deve te dar mais alguns minutinhos e pode ser repetido de duas a três vezes.

A dupla Masters & Johnson desenvolveu uma técnica que é muito eficaz. Pode ser que você passe por algumas tentativas até acertar, mas o nível de sucesso é muito grande. Quando estiver chegando ao clímax, retire o pênis e aperte (ou peça para a sua parceira apertar) uma veia que passa pelo centro do corpo do pênis e fica visivelmente inchada. Ao apertá-la com o dedão, aplicando pressão, mas sem machucar, você voltará a se recompor para mais diversão.

Se você consegue ejacular e voltar a ter uma ereção na mesma transa, proponha uma sessão de sexo oral ou manual depois de ejacular e concentre-se nos prazeres da sua parceira. Quando você se recuperar, avance para mais penetração.

Se ejacular duas vezes numa única transa é carta fora do baralho para você – o que é absolutamente normal –, masturbe-se algumas horas antes do encontro, isso poderá ser o suficiente.

Outro bom recurso é o anel peniano. Esse acessório é um anel de borracha que é colocado na base do corpo peniano. Ele ajuda a segurar o sangue no pênis, retardando a ejaculação e deixando a ereção mais firme. Existem modelos que têm um pequeno vibrador na parte superior, estimulando não só o pênis, mas o clitóris da mulher também. Este é um ótimo acessório para começar a desmistificação dos brinquedos sexuais. Eles não são uma ameaça, pelo contrário: somam na vida sexual do casal.

**DICA PRO MACHO**

---

Se você quer aprender a controlar a sua ejaculação, recomendo o exercício “começa e para”: quando estiver se masturbando, pare ao chegar perto de ejacular e depois recomece. Se simplesmente parar não adiantar, aperte a base do pênis com os dedos em forma de anel ou, se necessário, aperte a própria glande – não se preocupe, pois isso não trará nenhum dano. Repita o procedimento duas ou três vezes durante a masturbação.

## O HOMEM E SEU PÊNIS

O homem tem uma relação com o próprio pênis muito diferente da que a mulher tem com a vulva. Para começar, trata-se de um órgão externo: quando se brinca que ele tem cabeça própria, não deixa de ser uma verdade. Duvido que exista algum homem que nunca se encontrou em uma situação embaraçosa na qual seu pênis ficou rígido sem o seu consentimento.

O pênis muitas vezes é um brinquedo: os homens gostam de ficar mexendo nele quando estão vendo televisão – mexem, esticam, enfim, é uma relação que a mulher desconhece por completo, pois não temos um órgão que nos acompanha desse jeito.

Pode ter certeza de que a primeira coisa que o homem faz de manhã é mexer no pênis e nos testículos – e certamente será a última coisa que ele vai fazer antes de dormir. Fora todo o ritual ao ir ao banheiro: quando menino, ele já leva a atividade na brincadeira, mirando em certos ângulos do vaso, fingindo atirar em alguma coisa.

Nem sempre esse ritual desaparece com a idade. Em geral, fica ainda mais fantasioso. É durante a infância que já se começa a estabelecer o ritual de balançar e se limpar. São tradições que cada homem estabelece com seu pênis. Tudo isso junto com o prazer que ele proporciona, faz do pênis um órgão, sem dúvida, muito especial.

O tamanho do pênis é uma das maiores reclamações que me chegam. Bom, para começar, isso não é disfunção sexual e a verdade é que muitas vezes isso incomoda mais o homem do que a mulher. Há também toda uma pressão cultural uma vez que, desde criança, o pai fica orgulhoso se o filho é “bem-dotado”. Vivemos em uma sociedade em que ter um pênis grande é atestado de macheza; sendo assim, os homens estão sempre buscando formas de aumentá-lo.

A média do pênis do homem brasileiro é de aproximadamente 13 centímetros. Um ótimo tamanho, considerando que o canal vaginal tem 10 centímetros – podendo, é claro, se esticar; lembre-se de que é por esse mesmo canal que nasce o bebê. Mas, afinal, tamanho é documento? Sinceramente, não vejo um consenso entre as mulheres. O gosto por um pênis avantajado passa mais pelo fator visual, uma vez que a maioria das mulheres tem medo de sentir dor e desconforto.

Mas, numa coisa, todas concordam: a importância da circunferência. Um pênis menor, porém mais grosso, vai muito mais longe do que um longo e fino. Isso porque é necessário que o canal vaginal envolva o pênis para haver o atrito.

Para aqueles que acham que seu pênis é pequeno, respondo o seguinte: apesar de o canal vaginal ter 10 centímetros, são os primeiros 5 que têm maior concentração de terminações nervosas. Mais que isso: se 80% das mulheres chegam ao orgasmo via clitóris, seus dedos, sua língua e até o corpo todo podem ser bem mais importantes do que o tamanho do seu pênis. Não estou querendo diminuir a importância da penetração, mas sem dúvida há formas de driblar o tamanho do pênis, se isto de fato for uma questão. Em geral, o tamanho do pênis só vai ser um problema se houve uma dificuldade no desenvolvimento do órgão, como o

crescimento para dentro em vez de para fora. Aí você tem que buscar um urologista para analisar as suas opções.

A única maneira de aumentar o pênis de forma definitiva é através de um processo cirúrgico, que pode variar entre instalações de próteses, bombas, e outros procedimentos. O aumento do tamanho do pênis em si (sem bombas) raramente chegará a mais de 2 centímetros. Uma forma de adquirir esses 2 centímetros naturalmente é perder peso. Está comprovado que homens acima do peso ganham 2 centímetros no pênis quando emagrecem – pode confiar!

Uma boa higiene também ajuda, e com isso eu me refiro a aparar os pelos pubianos. Além de ser muito melhor para sua companheira fazer sexo oral, o seu pênis aparenta ser maior, de verdade. Não estou dizendo para ninguém sair se depilando, é para dar uma aparada com uma tesoura mesmo ou passar uma máquina de cabelo. Esta é uma ótima opção, porque é rápido e você determina o quanto você quer “retirar”: você pode achar que o efeito vai ser zero, mas nunca vou esquecer a cara de felicidade do meu marido quando ele passou máquina 2 ou 3, não sei… não era pelado, só ficava mais rente e realmente dava para ver mais o pênis. Então, obviamente, ele parecia maior. O Nizo era só sorrisos, parecia que ele realmente acreditava que seu pênis havia crescido!

Quanto às ervas e vitaminas amplamente divulgadas: não há nenhuma comprovação científica de que dão resultado. As bombas podem ter um efeito temporário, mas em geral ele não persiste o suficiente para durar uma relação inteira.

Existem as capas penianas, outro brinquedo sexual que pode ajudar tanto no comprimento, como na espessura. Algumas inclusive vêm com texturas diferentes para aumentar a sensibilidade da mulher. Essa certamente é uma boa saída.

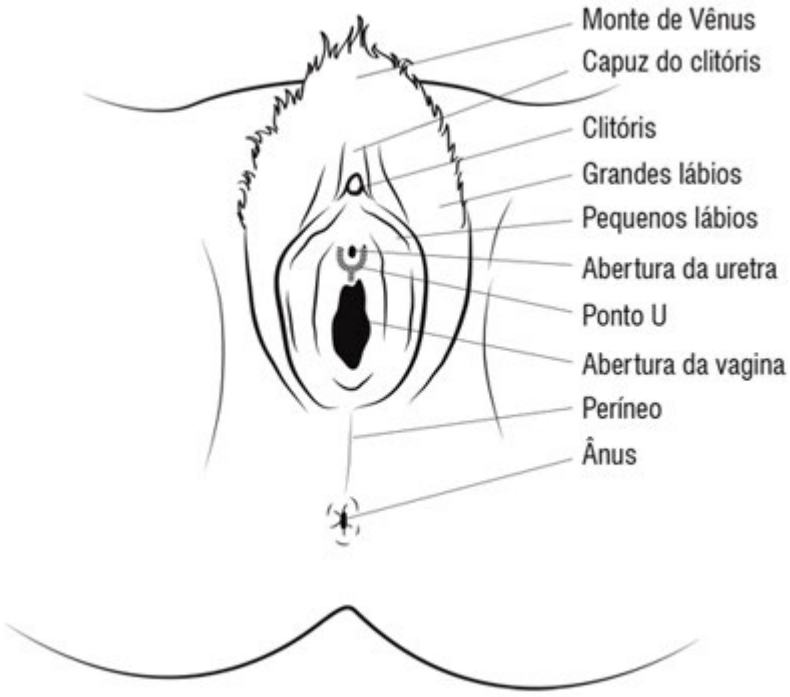
CAPÍTULO VIII

# AULA DE ANATOMIA

## O CORPO DELA

Agora vamos ser mais explícitos e falar dos órgãos sexuais. Em primeiro lugar, sugiro que deem uma olhada nas figuras a seguir para saber exatamente o que é o quê, fator importantíssimo para uma boa performance na cama.

Este é um exercício de autoconhecimento, e nele você tem duas opções: ler e observar a figura abaixo ou fazer o exercício de fato, acompanhando os desenhos e observando sua própria vulva no espelho, para poder identificar todos os pontos que vamos abordar.



Para começar, o que normalmente chamamos de vagina é a vulva; a vagina é só uma parte dos genitais. Chama-se Monte de Vênus a extensão de onde começam os cabelos pubianos até onde eles terminam. Estão aí compreendidos os grandes lábios, área rica em tecido adiposo e com intensa pilificação e pigmentação. Os grandes lábios são bem sensíveis ao toque, e exalam um cheiro atraente ao macho. Ao abrir seus grandes lábios você encontrará os pequenos lábios. Estes não têm pelos e tampouco tecido adiposo, mas são ricos em glândulas sebáceas. Os pequenos lábios variam de cor e tamanho e, dependendo de cada mulher, podem ser largos e grossos ou bem pequenos e quase imperceptíveis; as cores podem ser roxo, rosa, vermelho, acinzentado ou até marrom. As variações são completamente normais.

Foram os romanos que batizaram os pequenos lábios de “lábia minora”, o que nem sempre acontece, já que muitas vulvas têm os lábios pequenos maiores do que os grandes. Uma curiosidade em relação aos pequenos lábios é o seu grau de sensibilidade, talvez porque é da união dos lábios pequenos que surge o capuz do clitóris. Muitas mulheres dizem sentir mais sensibilidade nos lábios do que no próprio clitóris.

Algumas mulheres têm os pequenos lábios grandes demais, o que incomoda especialmente na hora de transar. Pode até doer. Se for seu caso, fale com seu médico, porque, se o caso for extremo, hoje existem soluções cirúrgicas para este problema. A função dos lábios é proteger a vulva de bactérias.

Ao abrir os pequenos lábios, olhando de cima para baixo, bem embaixo do Monte de Vênus, lá o encontramos: o maravilhoso clitóris. Mas não antes de subir pela terminação dos pequenos lábios que forma uma espécie de capuz e que conecta as glandes. Porém, você está só vendo a ponta do clitóris, porque, acredite se quiser, ele é praticamente do mesmo tamanho de um pênis! Aliás, a cabeça do clitóris é feita do mesmo tecido erétil da cabeça do pênis. Se você colocar seu dedo sobre o clitóris certamente vai sentir uma espécie de cosquinha e até sentir algo mais duro, que

seria o “corpo cavernoso”. Ele segue em forma de duas “pernas”, que se chamam “crura”, passando por dentro dos grandes lábios e terminando nos “bulbos clitorianos”, abraçando a parte inferior do canal vaginal.

O clitóris tem 8 mil terminações nervosas na sua ponta, junção de quatro mil terminações de cada “perna”. É o ponto mais prazeroso para a maioria das mulheres. Provavelmente, ao se masturbar, é nele que se mexe. Como o clitóris é diretamente ligado a terminações nervosas, músculos e veias, há um grande aumento de fluxo sanguíneo quando você está excitada, o que significa que ele incha não só por fora como por dentro também. Ao inchar, ele acolchoa o canal vaginal e o entorno da uretra, fazendo a área pulsar o sangue até a libertação no orgasmo.

Embaixo do clitóris fica outra espécie de capuz que cobre a uretra, um buraquinho bem pequeno por onde sai a urina. Finalmente, embaixo da uretra, está a abertura vaginal. É bem importante observar como a uretra e a vagina ficam próximas. Por isso a higiene, tanto sua como do parceiro, é importante para evitar a contaminação de bactérias.

Bem na abertura da vagina, fica (ou provavelmente ficava, se você está lendo este livro) o hímen. Algumas mulheres nascem com ele já rompido. O hímen é uma membrana bastante elástica, então mesmo sendo virgem você poderá colocar um absorvente interno. Alguns são tão elásticos que mesmo transando eles não se rompem – o chamado “hímen complacente”. Outros são tão duros que é necessário um procedimento médico para rompê-los. Mesmo depois de serem rompidos, os hímens se convertem em retalhos de tecidos que se chamam carúnculas himenais.

Na primeira transa, é normal sentir dor ou desconforto quando ele é rompido, mas isso não tem a ver somente com o rompimento. É muito provável que, por estar tensa, você não fique lubrificada – ou seja, um bom lubrificante é essencial.

O sangramento varia, mas, em geral, não vem em uma quantidade significativa. Algumas mulheres não sangram na primeira relação, porque nasceram sem o hímen ou com ele já rompido, ou porque não sangram mesmo.

Imagina o que acontecia na era Medieval, quando o costume era mostrar o lençol sujo de sangue, após a primeira noite do casal, para provar que a esposa era pura! Olha a situação: você nasce com o hímen rompido, não sangra, e aí? Forca. Quem não era virgem inseria sanguessugas no canal vaginal. Ao sair, as sanguessugas pareciam sangue coagulado, passando pelo sangue da perda da virgindade.

*

A vagina mede aproximadamente 10 centímetros. As paredes do canal são compostas por um tecido musculomembranoso que tem a capacidade de se esticar. No fundo, abre-se o colo do útero. Na hora da transa acontece a distensão vaginal para acomodar o pênis. Parte desse aumento é feito pelo colo do útero, que se desloca para cima.

Se você colocar o dedo dentro da vagina e apertar, como se estivesse segurando o xixi, poderá sentir várias dobras de tecido com diferentes texturas. Veja como sua vagina segura seu dedo. É assim que ela segura um absorvente interno, um pênis e até um bebê durante o trabalho de parto. Você poderá sentir sua vagina mais ou menos lubrificada, dependendo do dia do seu ciclo menstrual. Logo depois que você menstruou ou se não está excitada, é mais provável que esteja mais seca. Depois de duas semanas dentro do seu ciclo ou quando você está excitada, é mais provável que esteja mais lubrificada.

Muitas mulheres confundem a umidade vaginal fisiológica com corrimento. O corrimento é o resultado de uma infecção ou de um desequilíbrio da flora natural. Isso produz um líquido com odor, coloração e consistência que parecem ser anormais. Já a umidade vaginal, o lubrificante natural da mulher, é incolor e sem odor – a não ser que você esteja ovulando: aí as copulinas produzem um cheiro para ele, mas não para você. A quantidade, como sempre, varia de mulher a mulher.

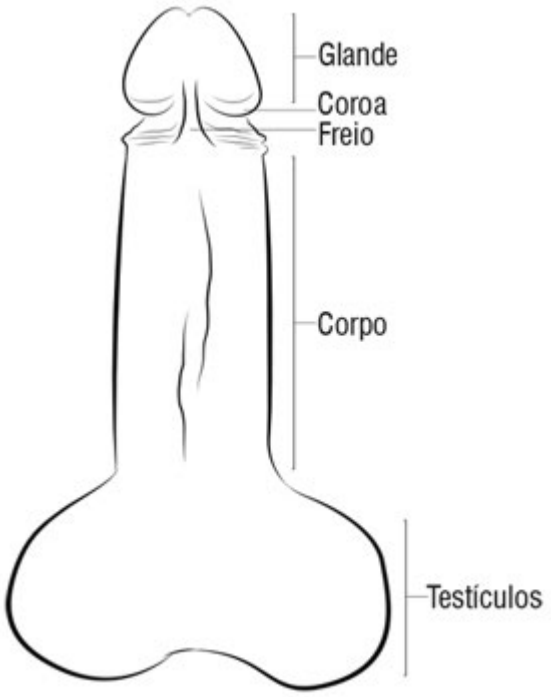
De forma alguma a mulher deve usar produtos para tentar limpar a vagina internamente. Os micróbios que vivem ali têm um papel importante, que é proteger o ambiente vaginal de infecções por bactérias e fungos. A flora vaginal é o conjunto de micro-organismos em equilíbrio que moram na vagina. Esses micro-organismos, junto com células e líquidos produzidos ali, formam a secreção que mantém o pH vaginal sempre ácido.

Se você colocar o dedo 5 centímetros dentro do canal vaginal e incliná-lo para cima, na direção da barriga, vai encontrar um tecido esponjoso. É o ponto G. Se seu dedo for curto, é capaz de não o alcançar.

Se você colocar o dedo bem no fundo da vagina (nem sempre dá), vai sentir algo parecido com o osso da ponta do nariz ou do queixo. Esse é o cérvix, a base do útero, e é por aí que entra o esperma. Mas fique tranquila que só o esperma cabe aí. Tirando o dedo do canal vaginal e descendo um pouco, você passará pelo períneo; logo depois está no ânus.

## O CORPO DELE

O pênis muitas vezes é visto de forma simplificada demais. As mulheres reclamam da falta de conhecimento por parte do homem sobre a genitália feminina, mas acredito que estamos no mesmo barco. O que acontece é que, como o homem costuma chegar ao clímax com mais facilidade, não consideramos que ele também tem mais pontos de prazer e que podem haver diferentes caminhos para se chegar ao mesmo fim.




Diferentemente da vulva, o pênis está exposto entre as pernas do homem, ficando ao alcance dele 24 horas por dia. À primeira vista, temos um corpo que é composto por tecidos cilíndricos. Os corpos cavernosos parecem dois charutos e, perto deles, fica outro corpo esponjoso, menor em diâmetro, que envolve e protege a uretra – por onde sai a urina. Apesar de o corpo ser a área em que as mulheres se concentram durante o sexo manual e oral, ele está longe de ser o ponto mais sensível do homem.

O corpo do pênis termina na glande, mais popularmente chamada de cabeça – eu chamaria de capacete, porque é o que parece, mas tudo bem. A cabeça é sem dúvida a parte mais sensível do pênis, por ter quatro mil terminações nervosas. Não é à toa que ela fica tão sensível depois de uma transa. Aliás, essa é uma ótima comparação para se entender a sensibilidade do clitóris, que tem o dobro de terminações nervosas, 8 mil. Por isso que, às vezes, a sensação se torna desagradável, por ser intenso demais. (Em compensação, a sensibilidade do clitóris passa rápido, já a do pênis demora mais.)

Quando ele está ereto, o excesso de pele se retrai, parecendo que o seu pênis é circuncidado. Se você é sensível, explique para a sua parceira a melhor forma de manuseá-lo. Uma puxada firme demais pode provocar o rompimento da pele. Apesar de não ser uma tragédia, a quantidade de sangue que sai pode ser assustadora. É melhor tomar os devidos cuidados.

Voltando à glande, nela fica a abertura da uretra – por onde saem a urina e o sêmen. A coroa é o contorno do capacete – ops!, cabeça –, sendo uma área muito sensível, lotada de terminações nervosas. Durante a ereção, os músculos da bexiga se contraem, garantindo que não saia urina na ejaculação, além de impedir que o esperma entre na bexiga. O que sobra, o próprio corpo absorve.

Por fim, temos o freio, que é onde toda a pele do prepúcio é presa. Este é considerado o clitóris do pênis, por ser considerado o ponto mais sensível do membro.

Existe a discussão sobre se o homem circuncidado tem menos sensibilidade. Sinceramente, acredito que, se há diferença, é pequena. Talvez, pelo fato de a cabeça ficar constantemente protegida pelo excesso de pele, ela possa ser um pouco mais sensível que as dos homens circuncidados, cujas cabeças ficam em contato direto com a cueca. Isso pode diminuir um pouco a sua sensibilidade, mas dificilmente será muito perceptível.

O que não se pode ignorar é que o prepúcio tem um tipo específico de receptor nervoso chamado Corpúsculo de Meissner, cujo único propósito é o aumento do prazer. Ou seja, estimular a ereção.

Fora a obsessão pelo tamanho do pênis, o formato é outro motivo de insegurança. Assim como a mulher, que tem o seu ideal de

vulva, chegando até a fazer cirurgias plásticas para ter a vulva perfeita, o homem também sofre com isso. Às vezes o pênis é torto para a direita ou para a esquerda, tipo banana, guarda-chuva… Cada pênis é diferente e único.

**DICA PRO MACHO**

---

Use o que você tem a seu favor: um pênis torto pode ser ótimo para alcançar pontos sensíveis do canal vaginal. Às vezes você terá que utilizar posições diferentes, então seja criativo. Mas jamais veja o seu pênis como um empecilho, pois sempre tem um jeitinho.

## OS TESTÍCULOS

Cada testículo é composto por um quilômetro de ductos seminíferos, que parecem um emaranhado de microtubos. São eles que produzem o esperma: cada testículo produz em torno de 100 milhões de espermatozoides por dia. Para que o esperma sobreviva, ele precisa estar em uma temperatura de 1 a 3 graus abaixo da temperatura do corpo, que em média é de 36,5°. Como a natureza é perfeita, o saco escrotal foi feito para manter a temperatura ideal para a produção de espermatozoides.

Não é só esperma que os testículos produzem. A testosterona se manifesta na pré-adolescência, por volta da primeira ejaculação, quando começa a dar o ar da sua graça – para o desespero dos meninos. É um momento estranho e incômodo.

Nessa fase de mudança que é a pré-adolescência e a adolescência, tendemos a nos concentrar mais na mulher, talvez por ela dar sinais mais perigosos, como o crescimento dos seios e a menstruação. Não só esse período, mas também a chegada da menopausa, são física e emocionalmente muito complicados, uma vez que os hormônios entram e depois saem da equação.

Para o homem, também é complexo. Ele não menstrua, porém sofre várias mudanças físicas com as quais é muito difícil lidar. Quando mais velho, ele não entra na menopausa, mas também tem declínio hormonal, problemas como dificuldade de manter a ereção, ejaculação precoce, entre outras coisas que começam a acontecer com mais frequência, e mexem bastante com o seu ego.

## O BUMBUM DELE

Agora chegamos à parte mais tabu da anatomia masculina. Digo isso porque homem, especialmente na América Latina, com a nossa cultura ultra-machista, associa imediatamente o ânus, o períneo, a próstata e tudo o que tem a ver com o seu bumbum à homossexualidade.

A próstata é uma glândula exócrina, que fica na raiz do pênis, um pouco abaixo da bexiga. Ela é do tamanho de uma noz e é lá que é produzido parte do fluido da ejaculação. Seu estímulo pode ser feito diretamente pelo ânus ou indiretamente, massageando a área entre o saco escrotal e o ânus, que eu gosto de chamar de zona de ninguém.

Quero deixar uma coisa bem clara agora, porque não pretendo ficar repetindo isso. O orgasmo via próstata pode ser um dos melhores e mais intensos que o homem vai experimentar. O fato de o homem gostar que a sua próstata seja massageada durante o sexo ou na masturbação, com um dedo ou até um vibrador, de nenhuma forma faz dele um homossexual. Ser homossexual e ter prazer anal são duas coisas completamente diferentes. E, pela

minha experiência, só homens muito seguros da sua sexualidade têm a capacidade de não só experimentar, como também incorporar essa prática ao repertório sexual do casal. Nós, mulheres, muitas vezes estranhamos este interesse e questionamos a sexualidade do homem, o que é simplesmente ignorância.

CAPÍTULO IX

# DSTs

Eu já ressaltei que informação é poder. Então, se informar sobre tudo o que acontece com o corpo é uma ótima forma de entender determinadas coisas que prejudicam a vida sexual da gente. Nesse capítulo vou abordar um assunto que é muito debatido na mídia, nas escolas, aonde quer que você vá, e mesmo assim não é levado muito a sério: as doenças sexualmente transmissíveis (DSTs). Também há outro assunto que não tem muita divulgação: as doenças que não estão diretamente ligadas à vida sexual, mas que de alguma forma a atrapalham ou até paralisam-na. E aviso logo: isso não é somente destinado aos jovens e solteiros. Os casados, inclusive os idosos, devem dar especial atenção ao assunto. A verdade é que a incidência de doenças entre esses grupos, que se consideram fora de risco, aumenta cada vez mais. Não é só o HIV que deve ser visto com preocupação; aliás, existem outras doenças crônicas muito sérias.

Vamos começar pela boca. Muitas vezes mais difícil de diagnosticar e tratar, há doenças que podem ser passadas de um ficante para outro no beijo ou através do sexo oral. A forma mais comum de se infectar é estar com sangramentos na gengiva, aftas ou qualquer lesão na boca, e entrar em contato com uma pessoa contaminada que também está com algum tipo de lesão bucal, ou nos órgãos genitais. Dessa forma, você pode pegar doenças como mononucleose, cárie, gengivite, candidíase (sapinho), herpes labial ou genital, tuberculose, hepatite, HPV, HIV, cancro mole, uretrites, sífilis e gonorreia.

O HIV não passa pelo beijo, porém pode ser transmitido através do sexo oral. Utilizar camisinhas feitas para o sexo oral e fazer uma higiene bucal completa (uso de fio dental, cremes dentais e antissépticos bucais) ajuda na prevenção dessas doenças, que

podem se manifestar na boca, nos lábios, na bochecha e na garganta.

Sim, eu sou a primeira a incentivá-los a curtir diversas experiências sexuais, mas é muito importante que vocês se previnam e não se coloquem em uma situação de risco. Uma pessoa pode experimentar tudo, contanto que ninguém saia ferido fisicamente e/ou psicologicamente.

Certas coisas são melhores na imaginação do que na realidade. Por exemplo: transar no mar ou na areia pode acabar em ferimentos e dor. A primeira precaução para que isso não aconteça é usar camisinha. Isso porque a água do mar é poluída, cheia de bactérias, grãos de areia, sal e coliformes fecais. Se você transar sem camisinha, o pênis vai empurrar toda essa sujeira para dentro do canal vaginal. Isso é candidíase ou cistite na certa para as mulheres, e alergias para os homens. E não pense que na piscina tudo bem, pois o cloro pode desequilibrar o pH vaginal, deixando a mulher mais vulnerável a doenças.

**PALAVRA DE SEXPERT**

---

Coloque a camisinha antes de ir para a água e use lubrificante à base de silicone, que não é solúvel em água. Não esqueça que a água corta a lubrificação do canal vaginal e o atrito pode ferir tanto a mulher quanto o homem, deixando-os cada vez mais vulneráveis.

*

As doenças sexualmente transmissíveis são aquelas que você pode pegar através de qualquer contato sexual, seja vaginal, oral ou anal. Por isso é muito importante o uso de camisinha como forma de prevenção. Uma DST não tratada é uma porta aberta para outros vírus ainda mais sérios. As lesões provocadas aumentam em até dez vezes esse risco no caso da sífilis, seis vezes no caso da clamídia, nove vezes nos casos de herpes genital e gonorreia, e 18 vezes no de úlceras genitais.

■ CANCRO MOLE – O cancro mole é provocado pela bactéria Haemophilus ducreyi, e sua principal forma de contágio é a relação sexual desprotegida com uma pessoa contaminada. É uma doença apontada hoje como causa mais comum do que o fumo para o câncer da garganta, quando transmitida via oral. Sintomas como dor de cabeça, febre, fraqueza, feridas purulentas e dolorosas nos órgãos genitais e íngua na virilha aparecem de dois a 15 dias depois do contágio. As feridas costumam aparecer na cabeça do pênis ou na vagina e no ânus da mulher. Como nem sempre são visíveis, podem causar dor durante a relação sexual e ao evacuar.

■ DOENÇA INFLAMATÓRIA PÉLVICA (DIP) – Pode ser causada por várias bactérias que atingem o útero, as trompas e os ovários, inflamando-os. Pode ocorrer em mulheres que já têm outra DST, como gonorreia e clamídia não tratadas, e acontece pelo contato com a bactéria após a relação sexual desprotegida. Os sintomas são dores no baixo-ventre, secreção vaginal, dor durante a relação, febre, desconforto abdominal, fadiga, dor nas costas e vômitos. Em 2004 houve mais de 93 mil internações de mulheres com DIP.

■ HERPES – Causada por um vírus, essa doença não tem cura, apesar de ser tratável. É transmitida por meio de relação sexual (oral, anal ou vaginal) desprotegida com uma pessoa infectada. Estresse, cansaço, esforço exagerado e febre são fatores que

podem fazê-la reaparecer. A doença é caracterizada pelo surgimento de pequenas bolhas na região genital, tanto do homem quanto da mulher, que se rompem formando feridas, e desaparecem espontaneamente. São sinais de que as bolhas vão aparecer: formigamento, ardor e coceira local, incluindo febre e mal-estar.

■ SÍFILIS – Essa é uma doença infecciosa causada pela bactéria Treponema pallidum, que também é transmitida pela relação sexual desprotegida com uma pessoa infectada. Os primeiros sintomas aparecem entre o sétimo e o vigésimo dia após a contaminação nos órgãos sexuais e na virilha, em forma de feridas e ínguas. Em um estágio mais avançado, a doença pode gerar manchas por todo o corpo e queda de cabelo.

Tem como característica não coçar, não arder nem apresentar pus, podendo ficar no organismo por meses ou anos, mesmo que você acredite que já se recuperou. Uma vez que ela reaparece, as complicações podem ser bem mais sérias, podendo resultar em cegueira, paralisia, doença cerebral, problemas cardíacos e até morte.

■ CLAMÍDIA E GONORREIA – São infecções causadas por bactérias, que podem atingir os órgãos genitais masculino e feminino (vagina, pênis e reto), sendo que a clamídia é muito comum entre adolescentes e adultos jovens. Os sintomas mais comuns são dor ao urinar, no baixo-ventre da mulher e nos testículos do homem. Essas doenças podem causar dor durante a relação sexual, além de infertilidade. É muito importante que os homens se previnam, pois muitas vezes os sintomas não aparecem e ele transmite a doença sem saber que está infectado.

■ DONOVANOSE – É uma infecção causada pela bactéria Klebsiella granulomatis, que afeta a pele e as mucosas das regiões da genitália e do ânus. As feridas não causam dor, porém

as lesões lentamente se transformam em úlcera e podem se tornar o ambiente perfeito para infecções por outras bactérias.

■ INFECÇÃO PELO VÍRUS T-LINFOTRÓPICO HUMANO (HTLV) – Esse vírus infecta as células de defesa do organismo, os linfócitos T. A do tipo I está relacionada a doenças neurológicas e leucemia, enquanto a do tipo II é mais rara. Seus sintomas são dor nas pernas e na região lombar, além de dificuldade para defecar e urinar.

■ TRICOMONÍASE – É uma infecção causada pelo protozoário Trichomonas vaginalis. Essa doença também não manifesta sintomas na maioria das pessoas infectadas, mas pode provocar dor durante a relação sexual, ardência e dificuldade para urinar, além de coceira nos órgãos sexuais. Normalmente ataca o colo do útero, a vagina e a uretra da mulher e o pênis do homem.

■ CONDILOMA ACUMINADO HPV – Esta é uma doença causada pelo papilomavírus humano, que já possui mais de 100 tipos catalogados, e pode resultar em câncer. Normalmente, se manifesta em forma de verrugas de tamanhos variáveis na cabeça do pênis e do ânus ou na região da vulva, da vagina, do ânus e do colo do útero. Essas lesões também podem aparecer na boca e na garganta. Ambos os sexos podem estar contaminados pelo vírus, mas não manifestar os sintomas.

Existem vacinas para alguns tipos de HPV. É importante conversar com o seu médico sobre elas e também fazer o exame de Papanicolau.

■ HEPATITES VIRAIS – A hepatite é uma inflamação no fígado, que pode gerar cirrose ou câncer. Existem cinco tipos: A, B, C, D e E, sendo as três primeiras as mais comuns no Brasil. São doenças

silenciosas, que nem sempre apresentam seus sintomas: cansaço, febre, mal-estar, tontura, enjoo, vômitos, dor abdominal, pele e olhos amarelados, urina escura e fezes claras.

A hepatite B está presente no sangue, no esperma e no leite materno, e por isso é considerada uma DST. O SUS oferece a vacina gratuita até uma certa idade. Os sintomas costumam aparecer de um a seis meses após a infecção e têm duas formas de se desenvolver: aguda e crônica.

A hepatite C, assim como a B, também se manifesta no sangue, e por isso é importante se prevenir.

■ LINFOGRANULOMA VENÉREO – Essa doença é uma infecção crônica causada pela bactéria Chlamydia trachomatis, que ataca a virilha e a genitália. Os sintomas, que aparecem de sete a 30 dias após o contato com a bactéria, são feridas ou caroços, muito pequenos, na área onde houve contato com a bactéria: pênis, vagina, ânus, boca ou colo do útero. É importante ficar atento, porque depois de duas a seis semanas aparece um inchaço doloroso na virilha, que se não for tratado pode gerar problemas mais sérios.

■ HIV/AIDS – HIV é a sigla que representa o vírus da imunodeficiência humana, que é o causador da AIDS, a Síndrome da Imunodeficiência Adquirida, estágio mais avançado da doença que ataca o sistema imunológico do organismo. Nem sempre ter o HIV significa ter AIDS; muitos contaminados não desenvolvem a doença, mas mesmo assim podem transmiti-la para outra pessoa, dentre várias formas, através do contato sexual.

Os primeiros sintomas do HIV são febre e mal-estar, por isso muitas vezes a doença é confundida com uma gripe e acaba passando despercebida. Com o tempo, o vírus vai debilitando cada vez mais o organismo da pessoa contaminada, e com isso abre portas para as doenças oportunistas. É nessa fase que a pessoa se encontra com a AIDS.

Em todo o mundo há 34 milhões de pessoas com HIV, sendo que 90% dos infectadas não sabem da sua condição e menos de 10% de mulheres grávidas fizeram o exame para saber.

No Brasil, estima-se que mais de 670 mil pessoas vivam hoje com essa doença. Tanto em homens quanto em mulheres, as maiores taxas de incidência são na faixa etária de 25 a 49 anos. Observou-se que os indivíduos a partir dos 40 anos estão mais presentes nas estatísticas.

No portal do Ministério da Saúde, encontrei dados que comprovam a nossa preocupação com a AIDS: mais de 60 mil casos registrados de AIDS no país envolvem jovens entre 13 e 24 anos, sendo que 70% desses casos estimados aconteceram por transmissão sexual. Ou seja, pessoas muito jovens transmitindo e pegando uma doença tão séria que poderia ser evitada pelo uso da camisinha.

No entanto, a preocupação não é só com os jovens. De acordo com o Programa Conjunto das Nações Unidas sobre HIV/AIDS, 50% das pessoas infectadas no mundo são mulheres. Só na América Latina são 550 mil mulheres vivendo com essa doença. Em 2008, a transmissão sexual era responsável por 98% desses casos. E não é porque você chegou à terceira idade que está livre de se contaminar: houve um aumento significativo na incidência de DSTs e de AIDS na população acima de 60 anos, sendo de 473% entre mulheres e 103% entre homens, no período de 1993 a 2003.

Em 2006, um estudo realizado no Rio Grande do Sul com 52 idosos e predominância do sexo feminino procurou entender esse aumento, e encontrou respostas bastante convincentes: 73% dos idosos informaram já ter ouvido falar algo sobre essas doenças, mas acreditam que não possuem o risco de contraí-las e 38% deles afirmaram nunca usar preservativos durante a relação. E, para piorar, a maioria disse nunca ter realizado um teste de HIV, mesmo mantendo relação sexual com pessoas desconhecidas ou com mais de uma parceira.

Hoje sabemos que sexo não tem idade. Pelo contrário, faz muito bem quando praticado pela terceira idade, aumentando a qualidade de vida. Porém, o uso de preservativos é essencial e

indispensável, tanto para os jovens quanto para os adultos e para os idosos.

# PARTE DOIS

# ATITUDE:

# DA TEORIA À PRÁTICA

CAPÍTULO I

# A VERDADEIRA ARTE DA SEDUÇÃO

A sedução é mais fácil de ser descrita do que executada, porque a gente sai da nossa zona de conforto para viver um personagem que nem sempre tem a ver com a gente. A vergonha é a primeira coisa que vem à cabeça. Por mais que você tenha um relacionamento de anos, em que o outro já te viu em diversas situações que poderiam ser classificadas como o mico do século, você morre de vergonha de usar os artifícios da sedução. No entanto, seduzir excita, nos leva de volta ao mistério, atiça a imaginação e provoca um clima de erotismo que fica evidente no ar.

Não importa se vocês se conheceram ontem ou se estão juntos há séculos. Quando ambos entram no clima, a sedução tem o poder de mudar o resultado da transa, ou seja, o que poderia ser uma noite trivial tem a chance de se tornar espetacular. Não se esqueça nunca de que sexo é mental, e criar uma história é otimizar e tirar o máximo proveito da experiência. Para alguns, a sedução vai remeter ao início da relação, quando havia mais diversão e brincadeira na cama. Para outros, vai ser novidade. O importante é se esforçar e parar de inventar desculpas, aproveitando para experimentar algo novo.

Nós, mulheres, não estamos acostumadas a seduzir, uma vez que muitos acreditam que este é o papel do homem. Na verdade, é o papel do caçador – e quem disse que a fêmea não caça o macho? Hoje, os estereótipos estão ficando no passado. Sei que é difícil para nós, que temos mil conceitos machistas entranhados na nossa mente, mas… mulherada, está na hora de mudar esse quadro!

*

Vamos à nossa primeira técnica para encontrar essa mulher nova, confiante, feliz com seu corpo e sua sexualidade! Passado o estágio “Ai, será que faço isso?”, vamos para a prática! Não adianta seduzir um homem de forma sutil, até porque ele provavelmente não vai perceber sua intenção. Sem querer falar mal dos machos, vamos ser realistas: eles podem ser muito tapados! Porém, a falta de sensibilidade dele em perceber que você está tentando se tornar uma Angelina Jolie não pode fazer você desistir. Em geral, é isso o que acontece: você vai, dá um beijinho aqui e ali, achando que ele vai perceber sua intenção, e quando não é atendida, não só desiste, como fica furiosa! Você ainda é capaz de provocar uma briga, dizendo que está se esforçando e ele não liga. Aí, quando ele fala “Desculpa, meu amor, faz de novo…”, a gente amarra a cara e diz que não quer mais, o momento passou etc.

Partindo do princípio de que você quer realmente seduzir seu homem, seja mais agressiva. Só assim sua vontade se tornará mais óbvia. Por exemplo, você pode até fazer um jantarzinho especial, mas fará toda diferença se você estiver com um vestidinho mais curto do que o normal e um salto que chame a atenção. Acrescente velas e uma musiquinha sexy e voilà, o vinho nem será necessário, a mensagem estará dada!

O homem é um bicho visual, ou seja, é certo ele ficar excitado com uma lingerie ousada. Essa é a tática mais corriqueira, mas também a mais objetiva, porque ele vai saber exatamente o que você está querendo.

Uma ótima forma de seduzir no século XXI é através da escrita. Mande um e-mail ou uma mensagem de texto bem safado, contando suas vontades e desejos. Quando ele responder, crie um pingue-pongue de literatura erótica.

## QUESTÃO DE CONFIANÇA

A sedução tem de estar acompanhada de confiança, isso é imprescindível. Sedução sem confiança em si e nas próprias intenções não é sedução. Não importa se você pesa 500 quilos: se você está determinada a seduzir o seu homem, é essa confiança que o excitará. Trata-se de uma chave importante não só na sedução, mas em vários aspectos da sexualidade, e a sua certamente melhorará a cada passo descrito neste livro.

A sedução não precisa acontecer em casa: levá-la para fora do seu ninho pode aumentar ainda mais o nível de excitação. Saia para dançar e dê umas esfregadas que só vocês dois percebam. Quando for jantar fora, paquere e insinue o que está por vir.

Aliás, não sei de onde saiu a ideia de que sair para dançar é um programa só para jovens e solteiros. Isso é um absurdo: dançar é um dos afrodisíacos mais potentes, além de uma excelente forma de seduzir, e não tem a ver com idade nem com tempo de relação. Existem vários locais, inclusive, que não são os bares que o seu filho frequenta e onde você pode ir. De todo modo, podemos utilizar a sedução em qualquer lugar, mesmo em situações chatas, como almoço de família. Arranje um tempinho para dar uma olhadinha provocante e crie um clima de safadeza, tornando o almoço bem mais divertido.

Recorrendo aos brinquedos, um que eu adoro indicar é um bullet ou uma calcinha vibratória com controle sem fio. A diferença é que o primeiro você coloca na calcinha e, no outro, o vibrador já vem embutido nela. O controle sem fio vai até 10 metros, e oferece umas dez velocidades e pulsações diferentes. É muito legal o seu companheiro ficar com o controle e, no meio de uma festa, de repente começa um BUZZZ. Você poderá fazer do evento mais chato um verdadeiro sucesso. Brincando a noite inteira, deixando um ao outro loucos. Duvido que na hora em que chegarem em casa alguém vai querer dormir.

A sedução cria um clima de cumplicidade e intimidade e devolve à sua relação o ato de brincar, coisa que nós, adultos, não damos o devido valor, achando que não é mais nosso papel. Porém, brincar

é essencial para todas as idades, nos relaxa, nos deixa mais leves e, principalmente, nos instiga a levar a coisa ainda mais longe.

A sedução é uma forma de diálogo; aliás, é uma das formas mais antigas de comunicar as suas intenções. A troca de olhares sempre foi uma ferramenta muito eficaz, ultrapassando a barreira do idioma. Não é preciso palavra alguma para seduzir.

Quando seduz, você pode facilmente encaixar um desejo. Por exemplo, se hoje você quer dar uma de dominadora, isso pode ficar implícito só na sedução: quando vocês chegarem em casa e você jogar ele na cama, ele já vai ter entendido sua mensagem. O mesmo acontece ao contrário. Na sedução a gente atua, mostrando, através de um alter ego, outra faceta. Isso não significa que você sempre vai atuar da mesma forma. Você pode alternar esse comportamento, fazendo dele uma ferramenta para chegar aos seus desejos, que podem ser diversos e até contraditórios. Exemplo: talvez hoje você queira dominar, mas amanhã você queira ser dominada.

Essa é a beleza da sedução: poder falar através de gestos ou olhares. Mas é inegável que, após uma sessão intensa de sedução, seguida por outra sessão mais intensa ainda de sexo, o canal de comunicação verbal estará ainda mais aberto. Aproveite este momento de descontração pós-sexo, quando tudo parece possível, para conversar sobre o que aconteceu e certas coisas que você gostaria de ver acontecer.

*

Se você está numa relação já faz algum tempo e acha que o mistério acabou ou que essa fase do relacionamento passou, deve estar se perguntando: “Como vou seduzir meu companheiro?” A sedução não tem prazo de validade, e, se você acha que tem, é mais provável que esteja com medo de se sentir ridícula. Essa sensação pode aparecer antes de executar seu plano, e provavelmente nos primeiros minutos que você colocá-lo em

prática. Depois desse primeiro momento, a tensão desaparece e o desejo de ser sensual passa a ser dominante, o que derruba todos os sentimentos de inadequação. Então, não desista, vá em frente: é só passar por aquele primeiro momento e tudo valerá a pena.

Quero insistir na questão de boicotar nossas iniciativas. Fazemos que nem crianças: “Agora não quero mais!” Esse é um círculo vicioso, ruim para você e ruim para a relação. Nem sempre tudo ocorre exatamente como você quer. Isso não significa que não possamos alcançar o objetivo inicial, só que de maneira diferente, às vezes pouco cenográfica. As coisas podem não acontecer exatamente como imaginamos, pois no nosso imaginário só vive uma pessoa – nós mesmos. Então, você tenta controlar tudo o que vai acontecer, como o que você vai fazer e de que forma ele vai reagir. Mas, na realidade, ele vai agir e reagir do jeito dele. Ou seja, nunca será exatamente como você imaginou.

A não ser que a sua relação esteja passando por alguma coisa muito grave, vale tentar. Não vou enganar vocês, esse processo é duro, doido e frustrante, mas temos que dar passos, sejam eles largos ou curtos, para ultrapassar as questões mais difíceis. Acredito que cada passo dado abrirá mais a nossa cabeça e nos levará para mais perto daquilo que queremos alcançar.

Algumas querem alcançar o orgasmo, outras querem aumentar a intimidade entre o casal. Não importa exatamente o que você queira atingir com essa experiência: o que vale é dar os passos para chegar aonde quer e, com isso, entrar em contato com os seus desejos.

Seduzir nada mais é do que mostrar seus desejos e despertá-los no outro, mostrando para o seu parceiro que desejar é um afrodisíaco por si só, justamente por evidenciar que a sua vontade de ter esse contato íntimo não somente existe, como é muito potente. Ele se sentirá extremamente satisfeito porque você mostrou essa vontade. Para um homem isso é tão importante como é importante para você se sentir desejada, e muda o cenário de transar simplesmente por transar.

A sedução não acaba quando o sexo começa. Esse é um dos erros mais comuns, e que pode gerar consequências bem

negativas. Se a sedução é usada só até a hora do sexo, e estou falando de quando o sexo começa, nas preliminares, existe a chance de a sedução perder o encanto, por parecer um comportamento falso, ou somente um meio para chegar a um fim. Na verdade, a sedução não é um truque para transar. É uma forma de intensificar a experiência, uma ferramenta de otimização.

Sendo assim, se você continuar a seduzir durante a transa, o sexo em si será intensificado, porém, se parar a sedução ao chegar na cama, você perderá esse grande benefício.

Arrisco-me a dizer que é melhor nem começar a seduzir se você não vai trazer isso de alguma forma para a transa. A pior coisa do mundo é transar com Dr. Jekyll e Mr. Hyde, em O médico e o monstro, de Robert Louis Stevenson, ficção científica que narra o fenômeno de múltiplas personalidades. No começo da experiência, o cara é incrível, sedutor, sabe apertar os botões certos. Aí começa a transar e ele para de pensar em você. Quando o carinho foi jogado pela janela, o Sr. Galante desaparece, te deixando um ogro de presente! Não estou falando só de homens: muitas mulheres também têm duas caras na hora do sexo e também deixam o parceiro com uma sensação desagradável. Tem mulher que se faz de Angelina Jolie, super hot, mas na hora H é uma lesma. Este é o inferno dos solteiros (generalizando, claro): de um lado, o cara só quer uma transa e não está muito aí depois que consegue o que quer; do outro, a mulher quer mostrar que ela consegue o mais belo, rico e desejado só para alcançar status.

## BASEADO EM FATOS REAIS

---

Outro dia eu estava a fim de fazer umas pesquisas na prática para este livro. Nizo tinha duas apresentações, uma atrás da outra, mas, como ele sempre diz que o palco dá tesão, resolvi fazer uma surpresa e o esperei acordada. Tomei um banho, enchi o quarto

de velas e coloquei uma musiquinha. Quando ele chegou, lá estava eu de camisolinha sexy deitada na cama. Bom, ele disse que adorou, mas percebi que estava extremamente acelerado – algo comum quando ele volta de uma apresentação – e, além disso, morrendo de fome. Bom, eu obviamente fiquei sentida, afinal tinha feito essa produção toda numa hora que normalmente estaria quase dormindo. Eu tinha duas alternativas: ficar chateada e sair totalmente do clima, ou relaxar e entender que às vezes a sintonia não acontece. Quase boicotei tudo! Afinal, na minha fantasia eu estava esperando ele entrar pela porta e me devorar. Como não funcionou assim, cheguei até a sair um pouco do clima. Mas, como me recuperei da decepção, esperei ele comer e só então comecei a conversar sobre as minhas pesquisas. Não fiquei a ver navios: meia hora depois começamos, com toda a calma do mundo, e nos divertimos bastante. Conto isso para pensarmos no peso das nossas decisões. Será que a gente não quer tirar o corpo fora quando tudo não acontece do jeito que queremos? Acredito que, quando a gente realmente quer, vai ter. É só não tentarmos nos enganar, dizendo que a gente está se esforçando muito, mas que eles não estão nem aí!

## OS SENTIDOS

■ TATO – Uma forma de levar a sedução para o sexo é usar os sentidos! De todos, o toque é o mais importante, uma vez que migra para aspectos emocionais da relação. O toque aumenta a oxitocina, hormônio responsável pelo amor romântico, e por criar laços e vínculos. Um casal que se toca é um casal mais intimamente ligado, que desfruta de uma relação sexual mais intensa.

Uma forma de passar a tocar mais no seu parceiro fora da cama é, por exemplo, andar de mãos dadas, abraçá-lo espontaneamente, ou simplesmente acariciá-lo quando ele não estiver esperando. Na verdade, muitas pessoas se sentem intimidadas pelo toque, não se sentem à vontade; nesses casos, será um pouco mais difícil,

mas não impossível. De novo, entenda que esta é uma ferramenta ao seu inteiro dispor, e que o seu uso poderá ser transformador para você. Então, sim, esse é mais um dos momentos em que você deverá sair da sua zona de conforto.

Uma massagem com óleo é muito interessante para se acostumar a tocar e ser tocado. Muitos casais se surpreendem ao perceber que algo simples como brincar com diferentes texturas pode desencadear sensações fortes, novas, que nem a própria pessoa conhecia. Brincar com penas, sedas, ou até mesmo um colar de pérolas provoca sensações diferentes daquelas a que estamos acostumados.

■ VISÃO – Além de tudo isso, a privação de um sentido sem dúvida aumenta o outro, promovendo uma experiência altamente erótica. Tem alguma coisa muito sexy em ter que ceder o controle. Mesmo que não seja a regra, é difícil encontrar alguém que nunca tenha desejado ser submisso ou dominador. Uma simples venda nos olhos dá o gostinho desse jogo de poder – daí a você começar a usar algemas é uma questão de tempo. Não precisa se preocupar, porque você não vai magicamente virar sadomasoquista! É apenas uma brincadeira em que você intensifica outros sentidos ao se privar de um – a visão, no caso da venda; o tato, no caso das algemas. Essas brincadeiras são saudáveis e deveriam ser incorporadas à vida sexual do casal.

■ PALADAR – Ser privado da visão é altamente excitante, porque você não sabe o que está por vir. No entanto, não é somente tirando um sentido que se aguça o outro: a soma deles também é excitante. Por exemplo, no Japão, existem mulheres que usam o próprio corpo como bandeja para servir sushi e sashimi – é bonito de ver e também gostoso de comer, atiçando visão e paladar.

A comida é bem sexy. Brincadeiras com comida podem ser muito divertidas. Se você não curte muito a melação, não precisa se lambuzar de leite condensado. Brincar com morangos e outras frutas já é excitante sem deixar tudo sujo.

Uma das coisas que atiçam a imaginação pode ser simplesmente o ato de comer. A forma com que você come pode significar uma imitação da forma como você gostaria de devorar o outro. Cozinhar também está na moda, e a mistura dos dois é show.

■ OLFATO – Que o olfato está diretamente ligado à nossa sensualidade, especialmente à atração sexual, já estamos cansados de saber. Sabendo dessa informação mais que poderosa, podemos sem dúvida utilizá-la a nosso favor. Existem perfumes e essências que prometem aumentar o nível de testosterona e tornar a brincadeira ainda mais gostosa. Se o efeito chega realmente a cumprir o prometido, não sei, mas com certeza tudo o que a gente faz para animar o cenário vale a pena.

■ AUDIÇÃO – Há quem diga que o ouvido é o maior órgão sexual que existe. Vou confessar: concordo em gênero, número e grau! E não estou sozinha nesse barco: a maioria das mulheres pode chegar a um estado de muita excitação somente com palavras. Não é necessário nenhum estímulo físico, pois as palavras são, para a mulher, o que as imagens são para os homens.

Apesar de as palavras serem um grande afrodisíaco, em compensação, falar a coisa errada pode ser um corta tesão automático. Em um instante o clima vai da safadeza à frustração.

**DICA PRO MACHO**

---

Cuidado: não são todas as mulheres que gostam de ser chamadas de “vagabunda”! Aliás, esse é o maior erro dos homens: achar que falar durante a transa significa ser vulgar. Sim, há momentos em que é excitante, mas há outros em que o que se quer ouvir é uma

historinha, uma descrição, uma fantasia. Enfim, algo que está bem longe de “Vem aqui pro papai”. Na minha opinião, o homem deveria pensar bem mais sobre o que vai falar antes de sair falando. Sejam mais criativos, usem a imaginação, experimentem coisas diferentes e vejam o que responde melhor. A fala é um recurso pouco explorado pelos homens, grande erro.

**DICAS**

■ PEQUENAS MORDIDAS: brincar de dar pequenas mordidinhas nas orelhas, no pescoço e em todo o corpo. A pele é uma zona erógena gigante, então é preciso descobrir quais são os pontos que levam o outro à loucura. Se morder der nervoso, use a língua ou até a pura respiração. Não descarte uma brincadeira se não gostar de tudo o que ela envolve: adapte-a.

■ MÃO NO PESCOÇO: uma brincadeira que pode até ser vista como algo perigoso é o “choking”, que significa “enforcar” seu parceiro perto da hora do orgasmo, intensificando o clímax. Isso acontece porque, ao cortar a passagem do ar e do sangue, a adrenalina aumenta. Pode ser bem perigoso, mas não é necessário enforcar o parceiro. Só o fato de colocar a mão no pescoço com o mínimo de pressão já simula essa experiência e dá o efeito desejado.

■ UM TAPINHA NÃO DÓI: ambos podem gostar de brincar um pouco com a dor, e um tapinha realmente intensifica a experiência. Se for do agrado de ambos, vá devagar. É importante dizer que nem sempre o tapa precisa vir acompanhado de frases como “Você é uma menina má”, “Papai vai te castigar”, ou algo do tipo, pois isso pode ser um balde de água fria. Então experimente um

tapa sem dizer nada, perceba qual é a intensidade que ele ou ela prefere e depois insira o texto, caso seja necessário.

■ IMPROVISE: uma venda nos olhos e uma brincadeira com frutas e champanhe pode ser altamente erótica. Está sem dinheiro para comprar um champanhe caro? Compra Sidra mesmo! O negócio é criar um ambiente sexy, brincando com o paladar e as diferentes texturas das frutas.

■ AMARRE-O: ser restringido fisicamente não só te priva de poder tocar como de se mexer, também. Não precisa de amarras sofisticadas: um simples lenço é o suficiente para ter o efeito desejado.

**PALAVRA DE SEXPERT**

---

Cuidado com o boicote: se você sabe que está perto da hora do seu filho chegar, o que adianta se produzir toda só para ter que interromper seu plano na metade?! Uma amiga diz que o marido sempre se esquece de trancar a porta ou de pegar a camisinha, e que isso é o maior corta tesão. Solução: tranque você a porta e tenha camisinhas, lubrificantes, brinquedos ou outras coisas ao seu alcance.

AUTOSSEDUÇÃO

Segundo Masters & Johnson, pioneiros nos estudos sobre a sexualidade, a relação sexual pode ser dividida em quatro fases: a primeira é a excitação, incluindo a sedução e o começo das preliminares; a segunda é o platô, que é a intensificação das preliminares e o começo da penetração; a terceira é o orgasmo, que é, em síntese, o pico do platô; e a quarta e última é a resolução, que é o descanso pós-coito.

Vou me atrever a acrescentar uma fase que, para mim, é a mais importante de todas: a autossedução. A meu ver, a autossedução deveria vir antes da excitação. Inserindo a autossedução, o estágio platô sofre uma alteração interessantíssima tanto para a mulher quanto para o homem, pois ajuda a mulher a entrar no clima antes de o clima começar. Isso aumentará o seu desejo de fazer sexo, modificando por completo toda a transa. Estamos sempre tão obcecados pelo orgasmo, quando deveríamos estar mais concentrados em otimizar o platô, que é justamente um momento em que a mulher acaba se distraindo, pensando em qualquer coisa menos sexo, diminuindo a possibilidade de ter prazer durante a transa.

A autossedução é extremamente importante, principalmente para as mulheres. É claro que nem sempre o homem está a fim ou com cabeça para transar, e talvez ele tenha que usar recursos próprios para se autosseduzir e entrar no clima, mas no caso da mulher, em geral, sua necessidade de já estar excitada antes de começar a agir não é exceção, mas regra. Quantas vezes o homem não está a fim, mas, ao se ver diante da ideia, muda de opinião rapidamente? Já a mulher, se não está a fim, não quer nem saber – a não ser que você seja aquela mulher que está transando simplesmente para atender ao prazer do outro.

Em 1970, a educadora sexual americana Betty Dodson já dizia: “Somos responsáveis pelo nosso próprio orgasmo.” Taí uma grande feminista e conhecedora da sexualidade humana. Se somos responsáveis pelo nosso próprio orgasmo, temos que nos conhecer como mulher para tirar o máximo proveito dos nossos atributos sexuais. E uma das maiores, se não a maior, característica sexual da mulher é a imaginação. Basta ouvirmos ou

lermos uma coisa que consideramos excitante para o fluxo sanguíneo se acelerar.

Sabendo disso, é indispensável utilizarmos a autossedução para entrar no clima antes até de o clima começar. Estar no clima quando o clima começa faz toda a diferença! Para o homem, entrar no clima segundos depois de o clima começar é mais fácil, em geral. Estou falando da questão do ritmo, uma vez que o homem é mais acelerado, e suas respostas, mais rápidas. Já a mulher é mais lenta sexualmente, e demora mais para responder.

## ENTRANDO NO CLIMA ANTES DE O CLIMA COMEÇAR

A autossedução pode começar no minuto em que você acordar. Se você acha que vai transar nessa noite porque está óbvio – vocês sempre transam sexta à noite –, ou porque você está com desejo, ou porque já passou um mês e você sabe que não pode passar nem mais um dia sem, enfim, não importa o motivo, mas se você sabe que esse dia vai acabar em sexo, você poderá começar a utilizar a autossedução desde cedo, até chegar na cama. Mesmo que isso só vá acontecer 12 horas depois.

Comece dando um beijo de verdade ao se despedir dele, porque, em se tratando de beijo, dois anos ou vinte de relação fazem pouca diferença. Aliás, se você parar para pensar, a diminuição na frequência do beijo começa antes de acabar o primeiro ano de estabilidade. Se morar junto então… Para mim, beijo envolve língua, lábios e pelo menos 10 segundos da sua vida. O problema é que, com o tempo, o beijo que acontecia, pelo menos, ao se encontrar e ao se despedir, passa a ser o tal selinho, que nada tem a ver com beijo de verdade, uma vez que ele é um substituto barato para satisfazer uma regra social. Não satisfeitos, achamos uma forma de deserotizar ainda mais essa prática, passando a prestigiar nossos filhos e pais com o mesmo cumprimento.

Convenhamos que não há nada sexual no selinho, que é só uma forma de destacar a importância daquela pessoa diante dos seus

coadjuvantes. Ainda não satisfeitos com a banalização da bitoca, os descolados passaram a usá-la como sinal de intimidade, para destacar as amizades mais especiais. É por essas e outras que o selinho está longe de ser aquele ato no qual enxergamos desejo e despertamos vontades; aliás, seu efeito é praticamente o oposto. Para variar, é mais uma peça que pregamos em nós mesmos, como se uma bitoquinha, muitas vezes mais automática do que espontânea, fosse suficiente para preencher a cota de afagos do dia.

Quero que parem e pensem no beijo, em si – o tal de dez segundos, não o genérico. Com certeza, vocês poderão apreciar a diferença. Até porque, o beijo é uma das coisas mais eróticas em se tratando de atos sexuais. Um beijo de verdade é capaz de trazer o friozinho de volta à barriga com muito mais intensidade do que uma ótima transa. Depois de olho no olho e aquele beijo com vontade, até quem está junto há mais de cinquenta anos percebe a sensação de revival!

Ao longo do dia, prepare-se da melhor forma possível. É capaz de você não querer fazer todas as minhas sugestões, então explore as que você acha possíveis e, a partir dessas, invente as suas.

A sexualidade tem esse efeito nas pessoas: é comum alguém achar que não tem desejos ou fantasias, só os descobrindo depois de se expor ou ser exposto a algum estímulo que o atiça mais do que o normal. Uma vez que isso aconteça, a porta se abre – mas depende de você entrar ou não. Muitos de vocês já foram expostos a algum estímulo que provocasse isso, mas resolveram ignorá-lo.

Depois de se despedir do seu namorado ou marido com aquele beijo, utilize suas fantasias para continuar provocando friozinho na barriga. A caminho do trabalho, pense sobre elas. Durante o dia, mande mensagens pelo celular ou por e-mail, seja atrevida, aproveite a proteção da tela para ir mais além. Se você nunca usou palavras chulas, se atreva a usá-las.

Para pessoas que nunca foram além do bê-á-bá, dizer algo do tipo “Mal posso esperar para te devorar” já é atrevido. Em se tratando de casais mais desenvolvidos sexualmente, será necessário bem

mais. Você sabe o tamanho da liberdade que tem com o seu parceiro. Vá devagar e faça o que te deixa confortável; ao mesmo tempo, tente ir além.

Dê uma lida em um conto erótico, veja um filme pornô, masturbe-se, tudo isso para começar a aumentar o fluxo sanguíneo na área genital. Sabia que quanto mais você se masturba, mais você transa? É muito comum as mulheres dizerem que só se masturbam quando são solteiras, e isso é uma bobagem. A masturbação é uma atividade normal e saudável, que serve para muito mais coisas do que ser um substituto para o sexo com o parceiro. Masturbar-se durante o relacionamento aumenta a libido e é ótimo na autossedução.

Muitas de vocês vão rir e dizer que jamais terão tempo para se masturbar. Sabe de uma coisa? A gente arranja tempo para coisas importantes e é isso que as pessoas ainda não entenderam: a importância da sexualidade e seu poder de transformar vidas. Portanto, é só começar a priorizar sua sexualidade e incorporar essa técnica para se excitar antes do encontro! Aposto que você vai se divertir bem mais por já estar aquecida. Se você acha que o seu clitóris vai ficar sensível e o efeito será o contrário do pretendido, então só se atice e não chegue ao orgasmo.

Os brinquedos sexuais servem para seduzir as mulheres, muitas vezes até mais do que os homens. Não que eles não gostem – gostam bastante –, mas muito do prazer do homem é ver a mulher excitada. Não há nada melhor.

Os brinquedos sexuais são ótimos na autossedução, pois se você sabe que vai ter um encontro com um brinquedo que você adora, com certeza o ânimo irá aumentar. A questão é focar. Claro que vai haver momentos no dia em que o seu tesão poderá despencar: uma briga no trabalho, um desentendimento com um amigo, chegar em casa e ter que lidar com o banho e o dever das crianças, ter de preparar o jantar e cumprir as outras obrigações que comandar uma casa demanda… Porém nós, mulheres, temos o poder de dar conta de múltiplas tarefas.

O ideal é que, quando coisas desagradáveis acontecerem durante o dia, o plano seja lidar com elas e depois voltar para o seu

espaço de autossedução. O problema é que essa característica pode ser uma faca de dois gumes, caso a mulher não consiga se desvencilhar do resto das coisas à sua volta e acabar perdendo o foco do que está fazendo. Por isso, durante a transa, muitas mulheres acabam com os pensamentos longe da cama e mais perto da organização do calendário da família. Não é difícil ela estar no meio do ato mas com a cabeça na nota de compras do mês do mercado. Cuidado, mantenha-se focada!

Ou seja, no final desse dia em que você beijou o seu parceiro de manhã ao se despedir, se comunicou com ele através de mensagens, e-mails ou telefonemas atrevidos, se masturbou e/ou leu um livro erótico, não deixe tudo ir por água abaixo no fim! Tome um banho e traga a sua mente de volta a esse lugar de excitação. Não se frustre e não se boicote. Essas são as regras. Se segui-las, você vai chegar muito mais longe e muito mais rápido!

## AUTOSSEDUÇÃO CONJUNTA

Outra forma de autossedução que você pode trazer para a sua relação é a autossedução conjunta. Partindo do princípio que a dopamina se alimenta de novidades e riscos, fazer atividades físicas que provocam o aumento da adrenalina é uma ótima forma de deixá-los com mais tesão.

A adrenalina libera endorfinas que proporcionam um aumento na libido, então atividades como andar de bicicleta, fazer trilhas, escalar e especialmente atividades mais arriscadas como bungee jumping e salto de paraquedas vão alimentar a necessidade de dopamina, e vocês poderão aproveitar isso para aumentar suas atividades sexuais.

Se alguém perguntar para um grupo de esportistas radicais quais são as sensações que experimentam em seus esportes, a maioria vai dizer que a sensação é de êxtase, de clímax. Isso é porque os hormônios liberados são muito parecidos com os que se liberam

durante o orgasmo. Essa é uma alternativa divertida e emocionante, que você pode aproveitar junto com o seu parceiro, pois além de aumentar o tesão, podendo render uma bela sessão de sexo ao chegar em casa, provoca uma sensação de unificação: vocês tentaram algo novo, diferente e arriscado. A sensação de companheirismo ao ter experiências assim fortalece o elo que mantém o casal junto. A oportunidade de ter conversas mais íntimas, não necessariamente sobre vocês, mas sobre o que cada um quer e espera da vida, também fica mais fácil após uma experiência como essa, principalmente para o homem.

O homem não tem o mesmo espaço que nós temos para falar e discutir sobre seus sentimentos mais íntimos, muito menos sexuais. Em geral ele não faz isso com os amigos, porque não é socialmente aceitável. Homens não costumam falar sobre as suas questões. Imagina um homem falando com o outro que acha que está com ejaculação precoce? Ou pedindo opiniões sobre como levar a companheira ao orgasmo? Homens não têm esse espaço entre eles, nem em revistas, e dificilmente procuram ajuda profissional. Não é à toa que, apesar de atender mais mulheres do que homens, recebo mais e-mails de homens do que de mulheres.

Esta é uma das imagens do homem que temos que mudar: achar que magicamente ele sabe tudo. Existe uma escola de sexo masculina secreta que eu não saiba? Sim, porque ele não aprendeu com o pai, nem na escola. É mais provável que tenha aprendido errado com amigos, com filmes pornôs ou (hoje) na internet. Então, se você não sabe onde fica o seu ponto G, por que ele deveria saber?

Resumindo, as oportunidades nas quais a adrenalina aumenta facilitam essas conversas e provocam uma sensação de confiança mútua. Aproveite a ocasião para ir além e descobrir o que cada um espera do outro sexualmente.

CAPÍTULO II

# MASTURBAÇÃO:

# OS PRAZERES DO SEXO SOLO

Há mais de mil argumentos para provar que a masturbação não apenas é normal, como uma atividade saudável e recomendada. Hoje temos comprovação científica dos benefícios que ela proporciona. Eles são tantos que não temos mais como ignorar essa atividade, que foi perseguida por tantos anos. Mas a minha preocupação não é essa. Claro que não sou ingênua, e sei que a masturbação continua sendo um grande tabu. Por isso quero tentar enfiar na cabeça de vocês a importância dela. Quero que vocês entendam que os seus benefícios transcendem a sexualidade e que ela é uma ferramenta incrível de autoconhecimento.

Antes de escrever este capítulo, ao falar sobre a importância desse assunto com a minha mãe, ela disse muito sabiamente: “A masturbação é o seu bebê.” Ela tem toda a razão, e a masturbação não ganhou todo esse destaque à toa.

Minha principal missão aqui é tentar fazer você conseguir se masturbar com certa frequência, e sem se sentir culpada por isso. Quero ser aquela pessoa que te dá um tapinha no ombro e diz: “Vai, pode fazer que é natural, você não está fazendo nada de errado!” Ou seja, o meu objetivo é retirar a culpa dessa atividade. Isso porque se masturbar com culpa e sem culpa são duas coisas completamente diferentes.

Masturbação com culpa: você se sente mal, se critica e quer esquecer o que acaba de fazer e de aprender.

Masturbação sem culpa: te faz experimentar sensações novas, é uma forma incrível de se conhecer melhor mental e fisicamente.

Mesmo compreendendo que a masturbação é uma ferramenta valiosa, inconscientemente a mulher ainda evita se olhar e, muitas vezes, se tocar. Muitas mulheres acham suas vulvas nojentas e não têm coragem de colocar o dedo lá. Confesso que eu mesma já passei por isso.

**BASEADO EM FATOS REAIS**

---

Na minha adolescência as sex shops ainda não eram populares. Só existiam aquelas lojas obscuras com janelas pretas no centro da cidade – aliás, quando eu passava por uma, sempre tinha a sensação de que um velho tarado ia sair correndo atrás de mim! Eu usava um massageador. Infelizmente o perdi numa mudança e voltei à minha velha posição de masturbação, de bruços, mexendo no clitóris por cima da calcinha. Durante anos era assim que eu me dava prazer; só de imaginar em colocar os dedos no meu clitóris, me dava arrepios. O nervoso era tanto que lembro de, uma vez ou outra, tocar lá e achar péssimo. Isso é importante para você entender que às vezes a carga negativa está tão entranhada que mesmo após iniciar uma vida sexual, ainda assim eu não queria colocar minha mão ali. O outro podia, mas eu não! Não faz o menor sentido, eu sei, mas comigo era assim. Depois de algumas aventuras sexuais que começaram a abrir minha cabeça, tentei de novo pela vigésima vez. Coloquei meu dedo indicador na cabeça do clitóris e me masturbei. Não preciso dizer que conheci outro orgasmo através da minha nova técnica! Mas não foi só isso, descobri também que a cabeça do clitóris fica dura quando estou excitada; descobri que os lábios vaginais ficam inchados depois que gozo – situação hilária, já que eu jurava que tinha alguma coisa errada e fiquei supergrilada! Descobri que meu clitóris fica sensível depois de um orgasmo, que tensiono minhas pernas e os dedos do pé quando vou gozar, enfim, descobri uma porção de coisas, entre elas como era fisicamente minha genitália. Todas

essas descobertas passaram a ser muito úteis para reformular minha vida sexual.

O que é masturbação para uma mulher? A masturbação nada mais é do que a manipulação da genitália. O que isso significa? De início, colocar a mão no seu clitóris e ficar mexendo. Obviamente, pode ser muito mais: pode ser explorar seus seios, colocar os dedos dentro da vagina ou do ânus e, com a outra mão, mexer no clitóris.

A masturbação é um assunto de saúde. As pessoas cuidam do corpo com exercícios, esportes, dieta balanceada, enfim, buscam saúde. A masturbação é só mais uma ferramenta para completar o pacote – e não um atestado de perversão, loucura, cegueira, surdez e tantas outras doenças que eram associadas a ela.

A história da masturbação é uma das mais bizarras que eu já ouvi, cheia de mistérios e contradições. É inevitável concluir que toda essa histeria em torno do assunto é fruto da perversão do ser humano. Irônico, pois ao tentar evitar algo considerado pervertido, foram utilizadas soluções verdadeiramente perversas, que ainda deram oportunidade para a prática de torturas, embora, como acontece muitas vezes na história, a intenção não fosse essa.

Qualquer atividade sexual (como masturbação, sexo anal e oral) que não tivesse como fim a reprodução era desencorajada por questão de preservação da espécie. Uma tribo com mais guerreiros teria maior chance de sobreviver, e por isso era encorajada a procriar, para se autopreservar. Acreditava-se que praticar qualquer atividade sexual sem fins reprodutivos era o mesmo que desperdiçar o sêmen ou a “semente” – naquela época não havia um entendimento do sistema reprodutor masculino ou do feminino. Então existia um pavor de que a “semente” acabasse, ou seja, a masturbação seria um desperdício perigoso. Além disso, acreditava-se também que no autoestímulo se desperdiçava energia vital.

Em 1758, o médico Simon André Tissot lançou a Teoria da Degeneração: se o sêmen era o mais vital dos fluidos, desperdiçá-lo significaria acabar com a vitalidade do corpo e abrir espaços para a contaminação de diversas doenças e enfermidades, que poderiam levar à morte. O dr. Tissot chegou a essa conclusão ao observar como os homens castrados pareciam perder sua energia vital, sem saber que o que provocava esse efeito era a drástica redução da testosterona e de outros hormônios.

Ele também observou que as prostitutas costumavam adoecer e, às vezes, morrer, e achou que o motivo também era o desperdício de um líquido vital. A causa real era uma verdadeira epidemia de doenças venéreas.

Partindo do princípio de que ideias como as de Tissot nasceram muito tempo antes dele, hoje conseguimos entender que a falta de conhecimento era responsável por uma teoria como a da Degeneração. O importante aqui é perceber que durante milhares de anos não se tratava de uma questão moral, mas sim de um conceito evolutivo. A moral entrou na jogada depois, quando foi necessário arrumar argumentos para que as pessoas realmente se abstivessem. Para isso, nada como o medo de queimar no inferno.

Como vimos, na Idade Média, as igrejas distribuíam livretos com castigos elaborados para cada falta sexual cometida. São Tomás de Aquino reservou a maior punição para a masturbação, que era considerada uma transgressão mais grave do que o próprio coito. Isso era um inibidor, mas é claro que a vontade falava mais alto. Quando o medo do inferno ou da loucura não foram suficientes para deter as pessoas, falou-se que os pecadores teriam pelos e verrugas nas mãos, entre várias outras pragas, inclusive morte súbita. Na Idade Moderna, foi necessário ir além: durante os séculos XVIII, XIX e XX, inúmeras mazelas foram associadas à masturbação, desde doenças mentais, epilepsia, surdez, cegueira e até acne, problemas de pele em geral, dor de barriga, paralisia infantil, reumatismo, tuberculose e asma.

Mas como as pessoas sempre se masturbaram, nada disso foi um empecilho. Até porque a masturbação, assim como outras

características do homem, é um comportamento instintivo, que nunca foi extinto, pois tem o seu propósito.

Em 1897, John Kellogg ganhou fama como nutricionista e especialista sexual. Ele e seu irmão desenvolveram os sucrilhos Kellogg's, que existe até hoje. John Kellogg acreditava que sua fórmula ajudava a saciar a vontade de se masturbar, e os sucrilhos foram promovidos com esse fim. Mesmo prometendo ajudar a inibir a masturbação, a falta de gosto dos sucrilhos era tal que ninguém quis comprar. Isso levou a companhia a adicionar açúcar à fórmula, o que, para Kellogg, fez com que o efeito antimasturbatório acabasse por completo, assim como a parceria dos irmãos. O fato é que o médico não estava sozinho nessa, e muitos produziram alimentos com a promessa de saciar o desejo de se masturbar.

Até o ano de 1932, os Estados Unidos já tinham patenteado 33 invenções, entre máquinas e apetrechos antimasturbatórios. Ao olhar para esses aparelhos, a gente se pergunta se o seu fim era realmente proteger o indivíduo, porque mais pareciam aparelhos de tortura.

Se nada disso funcionasse e o seu caso fosse realmente grave, ainda havia uma última solução. Para os homens, a retirada do prepúcio (circuncisão) sem anestesia, ou a costura do prepúcio por cima da glande com arame. Acreditava-se que eles perderiam a sensibilidade, o que na verdade não ocorre, a não ser que haja uma verdadeira mutilação. Já a costura do pênis podia ser altamente perigosa, provocando infecções e ferimentos graves, mostrando-se uma verdadeira ferramenta de tortura que deixava os rapazes traumatizados e, muitas vezes, impotentes.

Para as mulheres era recomendado queimar o clitóris com ácido carbônico ou retirar o clitóris e os ovários. Acreditava-se que isso solucionaria problemas como histeria, epilepsia, lesbianismo e a própria masturbação. Essas mutilações continuaram até os anos 1950. As mulheres perdiam totalmente a sensibilidade e, muitas vezes, passavam o resto da vida sentindo dores terríveis, especialmente durante o sexo.

O mais louco é que, em uma pesquisa feita em uma turma de medicina na Universidade da Filadélfia, em 1959, metade da classe ainda acreditava que doenças mentais eram provocadas por masturbação. Isso há apenas cinquenta anos.

Certamente a masturbação teve e continua tendo um impacto forte na sociedade. O fato de a pessoa poder dar a si mesma tamanha sensação de prazer assusta. No centro dessa polêmica sempre esteve o clitóris. Não que a masturbação masculina fosse aceita, porém a feminina chamava ainda mais atenção, como acontece até hoje.

A palavra clitóris vem do grego kleitoris, que significa “pequeno monte”. Na Grécia antiga, o primeiro a fazer referência ao clitóris foi Hipócrates, conhecido como o pai da medicina. Ele acreditava que a mulher também produzia esperma e que só seria capaz de reproduzir se chegasse ao orgasmo. Portanto, ele recomendava que os maridos acariciassem o clitóris de suas esposas.

Na era cristã, em 1559, o cirurgião Renaldus Columbus, muito animadamente, anunciou a existência do clitóris. Mas se Hipócrates já recomendava estimulá-lo, como ele só foi reconhecido tantos anos depois? Mesmo com o reconhecimento oficial de sua existência, Columbus teve sua descoberta convenientemente ofuscada pelas descobertas de Andreas Vesalius, que apareceu com a descrição dos órgãos reprodutivos da mulher, fazendo com que o clitóris voltasse às sombras.

Em 1673, Reiner Graal fez novamente referência ao clitóris, ainda acreditando na necessidade de ele ser estimulado para a fertilidade feminina. Mesmo sem haver ninguém para tirar o seu brilho, as teorias de Graal também caíram no esquecimento.

Em 1844, o alemão Georg Kobelt foi o primeiro a demonstrar, através de desenhos, uma versão mais próxima do que é o clitóris, ou seja, não somente sua ponta, mas uma aproximação de como ele seria internamente.

Logo depois, em 1875, o dr. Van Beneden publicou um livro sobre o mecanismo de reprodução feminina e declarou que o clitóris era inútil e dispensável no processo de reprodução. Por consequência,

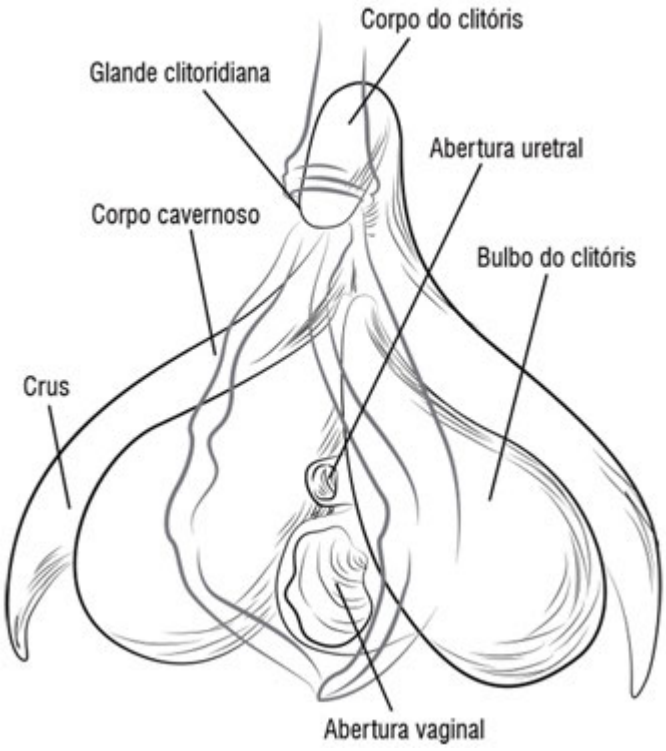
voltamos para um mundo que não estava preparado para um órgão que, diferentemente do pênis, que serve tanto para dar prazer, expelir a urina e semear, tem como única função dar prazer.

Fico me perguntando por que sentimos tanta culpa e vergonha de sentir prazer se nos foi dado tamanho presente! Como dizer que essa é uma atividade errada? Se fosse, por que as mulheres teriam sido feitas assim? O fato é que o clitóris recebeu cadeira cativa no baile da clandestinidade, virando o tabu dos tabus.

## COM VOCÊS: O CLITÓRIS!

O clitóris aparece na bíblia da medicina, Gray's Anatomy, já na edição de 1900. Na edição de 1948, não há qualquer registro da sua existência.

Motivada pelo fato de dez dos quinze livros de anatomia mais usados na medicina não fazerem referência ao clitóris, Helen O'Connell, uma renomada urologista australiana, fez história ao identificar a real forma do clitóris. O tamanho, sem dúvida, foi uma grande surpresa: 8 centímetros. Além disso, sua pesquisa revelou que havia dois bulbos de tecido erétil que descem ao longo da vulva, chamados bulbos de vestíbulo. A grande descoberta foi que esses órgãos não são independentes do clitóris, e sim fazem parte dele. Os bulbos incham de sangue quando excitados, tornando a uretra e o canal vaginal ainda mais sensíveis na preparação para o sexo.




Ao visualizar a real forma do clitóris, a primeira coisa que me veio à cabeça foi a compreensão de por que eram tão bons os amassos da adolescência. Não fazia sentido para mim que todo aquele prazer viesse do estímulo de um órgão do tamanho de uma ervilha. O amasso sempre proporcionava um prazer forte em toda a vulva. Claro que a parte externa do clitóris é o que provocava o ápice, mas eu sabia que o prazer não vinha só dali.

A cabeça do clitóris tem 8 mil terminações nervosas, é o ponto mais sensível do nosso corpo e tem o dobro de terminações da cabeça do pênis. O clitóris tem um funcionamento bem parecido com o do pênis: com o aumento do fluxo sanguíneo, ele enche e a cabeça do clitóris fica ereta, como a do pênis – até a sua ponta fica arredondada, parecendo o capacete do pênis.

Apesar de tantas descobertas científicas em relação ao nosso pequeno pedaço do paraíso, o clitóris não se tornou menos misterioso. As pessoas em geral desconhecem as informações que acabo de fornecer. Em uma entrevista minha com Jô Soares, ele se surpreendeu ao perceber que nunca havia se dado conta de que o clitóris é o único órgão do corpo humano que tem como função exclusiva o prazer, e também ficou surpreso com a

quantidade de terminações nervosas ali. E estamos falando do Jô, um dos homens mais cultos e inteligentes do nosso tempo.

Além de nos informar, é importante dar a informação certa para a próxima geração, pois assim poderemos entender o nosso corpo e sua resposta sexual de uma forma mais completa. O que quero dizer com isso? Claro que com o histórico que a masturbação tem dá para entender como as pessoas reprovam automaticamente a atividade, mas hoje estamos chegando a novas conclusões e é imprescindível continuarmos educando as pessoas sobre o assunto.

Se o ser humano tem uma atitude “Estamos nessa vida para nos sacrificar”, a mulher reforça essa filosofia por estar constantemente se colocando no lugar de vítima, daquela que faz tudo, toma conta de tudo e jamais tem tempo para si. O lado bom é que essa filosofia está com os dias contados. Hoje a mulher já grita: “Preciso de tempo, espaço e prazer!” A cada aula minha, mais mulheres praticam a masturbação. As que não o fazem são minoria e acabam sentindo que estão perdendo algo fantástico. Munidas com a confirmação das amigas, elas vão para casa, experimentam e têm um orgasmo. Posso contar nos dedos o número de alunas que saíram da aula jurando que não iriam experimentar; ainda assim, aposto que pelo menos algumas cederam.

Por essas e outras, vejo que estamos avançando! Devemos isso à mídia e a séries como Sex and the City, cruciais para que esse avanço ocorresse. Ao reunir quatro mulheres sexies, inteligentes e descoladas, discutiram-se vários tabus, como a dificuldade de chegar ao orgasmo e a masturbação. De carona, o famoso vibrador Rabbit se tornou uma estrela internacional – não há um evento que eu faça no qual seu nome não seja mencionado. Muitos outros programas e documentários surgiram, mostrando a masturbação sob essa nova luz.

O problema é esperar que as pessoas mudem de uma hora para outra e, sem o menor pudor, descartem os valores morais que lhes foram impostos durante anos, ou melhor, séculos. A boa notícia é que estamos nos acostumando à velocidade das mudanças. Além

disso, a humanidade como um todo está sempre analisando os avanços do sexo, fazendo com que seja o único assunto que nunca sai de pauta.

Esse poder de adaptação do homem é algo que considero incrível. Mesmo sendo criados em ambientes repressores, somos capazes de mudar de ideia sobre a masturbação e de ver a questão por outro ponto de vista. Vejo isso todos os dias, com os meus alunos. Cerca de 35% deles são maiores de 60 anos, e você ficaria surpreso com a quantidade de mulheres que poderiam ser taxadas como alguém que nem pensa em sexo, mas que são as alunas mais dedicadas. São senhoras elegantes, tradicionais, casadas há mais de trinta anos. Se elas conseguem mudar a cabeça e entender a importância da masturbação, de conhecer os seus corpos, trazer novidades para a cama, se essas mulheres optam por ir atrás de um direito que lhes pertence, acredito que, apesar de ser uma tarefa árdua, vamos conseguir mudar a mentalidade em relação ao nosso corpo.

Como vivemos em um mundo superpovoado, não precisamos nos preocupar com a preservação da espécie – a não ser que haja uma destruição em proporções absurdas, não teremos esse problema tão cedo.

Por outro lado, entendemos hoje também que o homem pode se masturbar à vontade, uma vez que isso não altera a sua possibilidade de gerar filhos, ou seja, o sêmen não vai acabar por excesso de masturbação. A mulher, por sua vez, pode engravidar mesmo sem ter um orgasmo, ainda que estudos recentes demonstrem que o orgasmo faz a parede inferior da vagina levantar (colo do cérvix), podendo facilitar a passagem do esperma. Porém não há pesquisas publicadas que comprovem essa teoria.

## BENEFÍCIOS DA MASTURBAÇÃO

PARA ELE:

◆ melhora o sistema imunológico;

◆ aumenta a resistência a infecções na glândula da próstata;

◆ previne câncer de próstata e ajuda a manter a saúde da próstata em geral.

PARA ELA:

◆ previne contra infecções do cérvix;

◆ ajuda a tratar infecções urinárias;

◆ ajuda na saúde cardiovascular;

◆ previne contra diabetes tipo 2;

◆ melhora a saúde da vagina em geral;

◆ ajuda a manter os músculos da pélvis fortes e saudáveis;

◆ combate a tensão pré-menstrual e alivia as cólicas (por trazer mais sangue para a área pélvica).

Principalmente no caso de mulheres na menopausa e que não têm parceiros, ou não praticam sexo com frequência, a masturbação ajuda a manter a saúde do canal vaginal, sendo recomendado inclusive o uso de algumas próteses ou vibradores no processo.

NA SAÚDE PARA AMBOS OS SEXOS:

◆ é o sexo mais seguro que tem: não há risco de DSTs;

◆ é uma forma natural e muito eficaz de aliviar o estresse;

◆ é um sedativo superpotente para auxiliar na insônia;

◆ graças à liberação de endorfinas, é um antidepressivo instantâneo;

◆ alivia dores nas costas e na cabeça, por ser um ótimo analgésico.

EMOCIONAIS PARA ELE:

◆ Ajuda a conhecer o corpo, analisar o que o atiça sexualmente e qual é a melhor forma de chegar lá. Ao entrar em contato com o estímulo sozinho, o homem terá a oportunidade de estudar como esse processo acontece, ou seja, como ele se excita, que tipo de estímulo é necessário, que estilo de filme erótico o apetece; saberá também se será necessário levar apetrechos para a cama ou se a foto de uma pessoa nua em uma revista qualquer já resolve… Entendam que essas preferências não têm nada a ver com certo ou errado; são simples informações que irão ajudá-lo a ter um maior entendimento sobre a sua sexualidade.

◆ Tratar problemas que assolam a muitos, como a ejaculação precoce. A masturbação é a melhor ferramenta para tratar essa questão, que mexe tanto com o ego masculino, uma vez que ajuda a retardar a ejaculação.

Como vou falar na seção “Disfunção sexual masculina”, a masturbação, ou mais especificamente, a técnica de “começa e para”, desenvolvida por Masters & Johnson, é a técnica que mais se mostra eficaz. Consiste em se masturbar até quase o clímax: em uma escala de um a dez, o homem vai parar de se masturbar ou apertar a glande quando chegar a 8 ou 9, deixando o nível de tesão descer a um, depois é só começar de novo. Com a repetição desse processo, o homem vai criar uma resistência cada vez maior. Através da masturbação, ele pode se educar e aprender a controlar o seu orgasmo, que pode vir a durar muito mais do que cinco minutos. Porém, muito melhor do que durar horas, é saber e entender quando está na hora de chegar ao clímax. É através da masturbação que você aprenderá a ter esse controle.

A verdade é que a maioria dos homens não conhece essas técnicas porque, em geral, um dos fatores essenciais para que o homem fique feliz e satisfeito com a experiência é quando ele acredita estar dando prazer. Pela quantidade de e-mails que recebo pedindo soluções, esse é um assunto que preocupa a muitos, então aí está, meninos! Vão com tudo, não custa nada, só o seu tempo e amor-próprio. Aproveitem para usar o corpo a seu favor e aprender com ele!

EMOCIONAIS PARA ELA:

◆ Dar prazer a si mesma: Mais de 95% das mulheres chegam ao orgasmo pela primeira vez através da masturbação. Isso é um dado incrível: sabendo que muitas mulheres nunca tiveram um orgasmo, o fato de alguém poder se proporcionar essa experiência sozinha é algo fantástico! Fico arrasada ao pensar que algumas mulheres, para não dizer muitas, optam por não viver essa experiência por um preconceito absurdo e sem nenhum fundamento.

◆ Conhecer o próprio corpo: saber o que te atiça e como isso acontece, maximizando o prazer e, assim, podendo ensinar o outro a aumentar as suas chances de alcançar o clímax. Entender a importância de incluir o clitóris na transa também é crucial.

◆ Liberar o estresse: como um antidepressivo natural, sexo solo tem a capacidade de mudar o seu humor instantaneamente devido à liberação da endorfina, ajudando a relaxar. É minha forma favorita de achar uma solução para as questões mais complexas da vida.

◆ Aumentar a libido: quanto mais você se masturba, mais você tem vontade de transar. É um tratamento natural para ultrapassar a falta de interesse sexual.

A ESCOLA DO SEXO SOLO

■ A primeira coisa realmente necessária é pegar um espelho, colocá-lo entre as pernas e dar uma boa olhada. Eu sei: isso te faz lembrar daqueles filmes cafonas dos anos 1970, em que um grupo de feministas cabeludas sentava em círculos e analisava as suas vulvas. Veja pelo lado bom: pelo menos, não estou mandando você juntar um grupo de amigas para compartilhar a experiência! Não, não, não, nada contra, mas neste momento é importante você se examinar sozinha. Eu sei que parece algo esquisito, mas você tem que admitir que também é meio safado, então vá na onda e dê uma bela olhada, veja o seu clitóris e como ele aparece quando você puxa a pele do capuz para trás; coloque o dedo bem na ponta e observe como é sensível, talvez isso seja até um pouco desagradável; depois, abra os lábios e examine o tamanho e a coloração deles – não se esqueça de que todas somos diferentes; identifique a uretra (logo abaixo do clitóris) e veja como o tecido erétil em volta dela também é sensível; observe que tem um caminho da uretra ao canal vaginal com o mesmo tecido, que também tem uma grande sensibilidade.

Se você quiser se aventurar e começar a se masturbar, o espelho é bom para ver como os seus lábios incham, e como o clitóris sai do esconderijo. Não limite as carícias à ponta do clitóris! Veja se consegue identificar a parte interna dele, por trás dos lábios.

■ O próximo passo é realmente se masturbar. Usar um espelho – pelo menos de vez em quando – é bom porque você poderá visualizar não só o que está fazendo, mas o que está acontecendo com o seu corpo. Garanto que isso acelera, e muito, o processo de aprendizagem. Mas, se não der, tudo bem: é possível descobrir as mesmas coisas usando apenas o tato.

■ Preste atenção em como você gosta de ser tocada. A masturbação é uma excelente ferramenta para auxiliar as mulheres que têm hipersensibilidade no clitóris. Encontre uma forma de tocá-lo indiretamente, ou seja, por cima do capuz, ou usando parte do tecido dos lábios. Se a sensibilidade for muita,

comece com um pedaço de tecido entre a sua mão e o clitóris. Seda é o melhor, porque, além de sexy, é bem suave.

■ A partir de então, observe a velocidade das suas carícias, em quais momentos você diminui o ritmo, e em quais acelera.

■ Você prefere movimentos circulares ou de cima para baixo? De um lado para outro? Você alterna as técnicas? Experimente e descubra se mudar de técnica em diferentes momentos intensifica ou diminui o tesão.

■ Repare na intensidade do toque e em quais momentos você tem que aplicar mais ou menos pressão.

O espelho é bom porque temos a impressão de que precisamos de um movimento rápido e constante no clitóris para alcançar o clímax. Pode ser que esse seja o seu caso, porém às vezes temos a sensação de estarmos em uma velocidade muito maior do que de fato estamos. Nesse sentido, o espelho pode ser bem revelador.

Resumindo, neste primeiro momento você precisa observar: onde você gosta de ser tocada, de que forma, usando que movimentos, com que velocidade e com que pressão. Sei que parece muita coisa e é por isso que digo que este é um processo de aprendizagem que demora um tempo. No entanto, saber o que observar acelera o processo. Não que se masturbar seja uma tarefa tão árdua, né?! Mas pode levar a coisa com calma, observar uma coisa de cada vez.

**PALAVRA DE SEXPERT**

---

Meus alunos riem quando digo que deveriam manter um “diário do sexo solo”, fazendo anotações de suas descobertas. Pode parecer engraçado, mas, eventualmente, ele se tornará um mapa da mina – e você poderá compartilhá-lo com o parceiro. Isso fará de você uma mulher feliz e contente, porque seria como ter um manual de instruções para o seu prazer. Aliás, os homens são bons com manuais de instruções – poder ter um de como levar a mulher ao orgasmo é o sonho de todos eles.

■ Munida do conhecimento sobre como alcançar o orgasmo, é hora de compartilhar estas informações com o seu par. Já vejo todas pulando da cadeira: “Como assim, compartilhar?” Sim, meninas, a única forma de ele entender como se faz é você lhe comunicar, ou melhor, ensinar o passo a passo! É isso mesmo o que vocês estão pensando: estou falando de se masturbar na frente dele; deixar que ele observe os seus movimentos. Já vejo todas pensando: “De jeito nenhum. Morro de vergonha!” Compreendo a sua vergonha, mas o resultado da experiência vale tanto a pena que você vai ficar se roendo por não ter feito antes! Mais uma vez, será necessário sair da zona de conforto.

A única forma de vencer a vergonha é simplesmente se jogar! Você verá que pode até ser embaraçoso no início, mas também pode ser uma experiência altamente erótica. Crie um clima de velas e música suave, e deite-se na frente dele. Uma vez passada a vergonha, procure fazer contato visual. Aí você compreenderá: “Ah, a teacher tinha razão!”

Para tornar o aprendizado mais completo, aplique a técnica “mão sobre mão”, ou seja, estimule-se com a mão dele sobre a sua. Assim ele terá uma boa ideia do que você está fazendo, quais movimentos você prefere e qual a pressão que você utiliza. Depois de um tempo, você pode inverter e colocar o dedo dele direto na

sua vulva. Você vai guiá-lo com a sua mão por cima, e poderá corrigi-lo sem parecer grosseira, apenas guiando-o com o dedo.

Todas essas informações importam porque, em geral, as pessoas transam do jeito que elas gostariam que transassem com elas. Por exemplo, a mulher pode querer algo mais suave e lento, enquanto o homem pode gostar de uma pegada mais firme e rápida. Nesse caso, podemos ter um conflito de sincronização. Exercícios como esse podem ser úteis – e não me refiro só a usar a técnica na mulher: usá-la durante a masturbação dele também é essencial.

A sincronia é importante partindo do princípio que, em média, o homem demora de dois minutos e meio a cinco para chegar ao orgasmo e a mulher, de 14 a 20 minutos. Portanto, temos que fazer de tudo para aproximar essas duas médias através de técnicas que formarão uma ponte. Uma delas é a que citei agora há pouco: mão sobre mão. Se ele souber o que tem que fazer, isso acelerará o seu gozo, ajudando a diminuir o espaço de tempo entre os orgasmos dos dois.

**ESCOLA DO SEXO**

---

Uma aluna relatou que, só depois de fazer esse exercício com o marido, conseguiu levá-lo ao orgasmo com a mão. Ela nunca havia conseguido antes, porque, em vez de acelerar o passo ao chegar mais perto do clímax, continuava com estímulos leves e carinhosos. Como ele nunca tinha dito nada, ela fazia o que gostaria que fizessem com ela. O maravilhoso desta história é entender que, quando alguma técnica dá o resultado esperado, isso pode ser só o começo. A verdade é que em relação a sexo, algo como fazer o parceiro chegar ao orgasmo manualmente pode abrir várias portas para explorar outras facetas da sua sexualidade individual e conjunta.

■ O que acontece quando você está chegando perto do clímax? Suas pernas se estendem? Os dedos dos seus pés se dobram? Você faz algo específico com a cara ou com a cabeça? Todos fazem alguma coisa! Em geral, tensionamos um grupo de músculos de determinada parte do corpo, o que é uma reação natural. Faça esse movimento, assim você manda um sinal para o cérebro que está prestes a chegar ao clímax; isso acelera o orgasmo.

**PALAVRA DE SEXPERT**

---

Sabendo qual é a sua resposta física ao chegar perto do clímax, você pode usar isso para enganar o seu cérebro, reproduzindo o movimento antes de chegar a esse nível de excitação. O seu cérebro vai entender que você está prestes a alcançar o orgasmo e vai antecipá-lo. Isso acontece porque o cérebro está condicionado a receber esse estímulo como desencadeador do clímax. Digamos que é um pequeno truque que podemos aplicar em nós mesmos para o mesmo fim: diminuir a falta de ritmo do casal.

■ Entre em contato com as suas fantasias. Os homens são visuais e as mulheres, mentais. Isso significa que, em geral, o homem vai recorrer a uma imagem de revista, de filme ou da internet. Se não utilizar nenhuma dessas opções, é provável que busque na própria memória uma imagem que o atice. Ressalto isso para demonstrar a diferença entre ele e a mulher, que vai ter que recorrer a fantasias ou historinhas para alcançar o clímax.

O fato de a mulher ser mental e o homem, visual, não é regra. Claro que há homens que adoram fantasiar e muitas mulheres que gostam de filmes eróticos, porém o principal desencadeador do tesão vem de sensores distintos – a visão e a imaginação. Em resumo, a mulher, na maior parte das vezes, depende da sua criatividade para inventar fantasias que a deixem excitada o suficiente para alcançar, sozinha, o orgasmo. Missão que não seria difícil se ela se permitisse, e é aqui que a coisa começa a desandar.

Nossa mente é capaz de se atiçar sexualmente de diversas formas, e muitas destas formas não são aceitáveis – o que, inclusive, justifica o fa-to de serem simplesmente fantasias. Muitas mulheres, ao se depararem com desejos considerados pervertidos, se assustam e fogem da masturbação como o diabo da cruz.

Na masturbação, vale tudo o que passar pela cabeça. Isso não necessariamente significa que você vai querer viver esses desejos em um contexto real. Também não significa que você tem de compartilhá-los com o seu parceiro: eles podem ser só seus. O importante é saber o que, mentalmente, vai te levar lá. Querida, não é porque você fantasia com cocô, que você deseja praticar escatologia. Você pode fantasiar com um senhor de idade, com algum animal, ser estuprada ou transar com o Brad Pitt – nada disso interessa. A fantasia é sua e você não deve se julgar.

As fantasias são muito importantes por três motivos:

O autodescobrimento, que é uma ótima ferramenta para descobrir e analisar diferentes facetas da sua personalidade;

Saber o que te deixa excitada, algo essencial na autossedução – lembra que quando falei da autossedução eu disse que era importante entrar em contato com as suas fantasias como ferramenta para se preparar para um encontro sexual? Para que

isso aconteça, você precisa ter fantasias, e é na masturbação que elas vão aflorar mais diretamente;

Bela ferramenta para chegar ao orgasmo durante a transa em si. Isso não é pecado nenhum! Você não está traindo o seu parceiro por estar pensando em outra pessoa ou em outra situação. Enfim, se é isso que te leva lá, parabéns! Você não precisa se sentir mal ou achar que de alguma forma isso diminui os seus sentimentos ou a conexão íntima que você tem com o seu companheiro.

**PALAVRA DE SEXPERT**

---

Não se esqueçam: sexo é uma experiência egoísta. É você quem está sentindo, e você não poderá sentir o prazer do outro. Então, não importa o que te leva lá, contanto que você chegue! Só assim poderá ser uma experiência completa na qual ambos, por caminhos diferentes, chegam ao mesmo fim.

É comum que em 90% das vezes cada um esteja em seu mundo – o que não significa que a experiência tenha menos valor ou que seja menos íntima. Há ocasiões em que vocês estão em perfeita sintonia, então é como se estivessem compartilhando os mesmos pensamentos. Momentos assim são muito gostosos, mas raros – o que, de novo, não diminui o sexo em nada!

Claro que você pode utilizar suas fantasias para se aproximar do parceiro, se é isso que você almeja. Compartilhar fantasias, além de muito íntimo, pode ser altamente erótico. De novo, não necessariamente você levará a fantasia para o real, mas vocês

podem contar historinhas, ler literatura erótica, ver filmes sobre o tema ou até atuar, cada um assumindo o seu papel na fantasia.

■ Experimente um brinquedo sexual. A maioria das sexperts concorda que é melhor experimentar sozinha para só depois compartilhar com o outro, principalmente um brinquedo sexual.

Se vocês são novos nesse esporte, isso é fundamental. Se ficarem cheios de expectativas com um brinquedo, acabam não conseguindo o efeito que desejam, ou porque não sabem usar, ou porque o produto não faz o que promete, e aí vocês ficarão frustrados. As chances de vocês experimentarem de novo são pequenas, então é superimportante fazer um test drive antes para se certificar de que o apetrecho cumpre sua função.

Incluir um brinquedo na masturbação é muito legal porque você vai elevar a masturbação a um nível superior! Algo que vibra é muito mais rápido do que os seus dedos, ou até mesmo do que o mais agradável chuveirinho. É incrível: você poderá diversificar a sua sessão de sexo solo e alcançar diferentes níveis de prazer em tempo recorde. Você vai até questionar a teoria de que a mulher demora entre 14 e 20 minutos para chegar ao orgasmo!

## BASEADO EM FATOS REAIS

---

Fui seca no Rabbit! Afinal de contas, sou uma sexpert e tenho que experimentar de tudo – como é bom ter a desculpa perfeita! E o que aconteceu? Imaginei que um vibrador que unisse uma cabeça que roda, pérolas giratórias e um coelhinho que estimula o clitóris fosse incrível! Não me leve a mal, o Rabbit é bacana, gosto de usá-lo, mas só quando estou com ele… Dificilmente o uso para me masturbar, porque me irrita um pouco. Prefiro só o coelhinho que estimula o clitóris. Portanto, usar um brinquedo de mais fácil

manuseio, que tenha o único propósito de estimulá-lo, para mim faz mais sentido.

Com o auxílio de um vibrador, esse tempo poderá diminuir para de dois a cinco minutos. Então, como se pode observar, muitas vezes não é que a mulher tenha dificuldade para chegar ao clímax, é que o outro não sabe como fazer o que ela mesma faz!

Muitas acham que a vibração no clitóris é o que mais agrada, enquanto outras gostam da sensação de preenchimento do vibrador anatomicamente parecido com o pênis. Não importa se você gosta de estímulo clitoriano, penetração vaginal ou anal, há vibradores para todos os gostos e até uns que estimulam os três lugares simultaneamente. Toda mulher precisa dar uma chance a essas maravilhas!

Sempre faço muitas ressalvas sobre o grau de tolerância e de frustração ao me referir a brinquedos, pois dificilmente se acerta de primeira – e é uma pena a mulher perder uma bela oportunidade por causa disso. Falo em especial das mulheres porque, no fundo, os brinquedos sexuais nos ajudam demais a chegar ao clímax e a aproveitar a transa como um todo, o que é o mais importante. Para o homem é diferente: com o tempo, ele também passa a apreciar os brinquedos, uma vez que vai delirar, vendo o seu prazer. Ao entender que o fato de o brinquedo te dar prazer não faz dele um amante, muito pelo contrário, seu parceiro se tornará um grande fã desses produtos, compreendendo que eles não estão no cenário para substituir ninguém, só para somar!

**PALAVRA DE SEXPERT**

Apesar de achar superimportante usar os dedos, justamente porque temos a sensação dos dois lados (clitóris e os dedos), no caso deste exercício observei melhores resultados com um vibrador. Então, incentivo usar um. Você poderá usar o que quiser para se excitar: literatura, imaginação, filmes, enfim, isso não tem importância! Faça o seguinte exercício: em uma escala de 0 a 10, o máximo de tesão a que você pode se permitir chegar é 8,5 ou 9. Agora vem a parte difícil (não me matem!): tire o vibrador até que o nível de tesão desça para 6,5 ou 7 e volte a se estimular. Eu sei que na primeira vez em que fizer isso você vai querer me matar, porque dificilmente o orgasmo não teria a mesma sensação que se tivesse ido até o fim de primeira, mas é assim mesmo. Experimente umas cinco ou seis vezes em ocasiões diferentes até chegar a ter um orgasmo com a mesma intensidade que você teria se não tivesse parado de se estimular. Uma vez que você dominar a técnica de retirar o estímulo uma vez, passe para duas e repita cinco ou seis vezes ou até alcançar o mesmo nível de orgasmo caso não tivesse retirado o estímulo. Por fim, passe para três vezes. Você vai perceber que, mesmo sem estar estimulando o clitóris, o seu nível de tesão não desce, mantendo-se entre 8,5 e 9, sem você se tocar! E é este o controle que estamos procurando, pois assim você poderá fazer o mesmo durante a transa, mantendo-se em um estado orgástico entre os momentos de estímulo direto ao clitóris ou até em certos pontos do canal vaginal. Trata-se de uma ótima ferramenta e, com um pouco de disciplina, você poderá dominar a técnica com muita facilidade! Olha, eu sou a pessoa menos disciplinada do mundo. Se eu consegui, vocês também conseguirão. Experimente se masturbar com métodos diferentes: com os dedos, vibradores, chuveirinho, almofada, ou o que for. Além disso, mude as posições. Descubra primeiro sozinha alguma posição que você deseja experimentar e depois leve-a para a transa com o parceiro! Também não se esqueça de experimentar o exercício anterior, mudando sempre de posição. O segredo, gente, é não deixar o cérebro se acostumar com o que vai acontecer. Ao contrário, é preciso enganá-lo. Na verdade, não se trata de uma reprogramação, porque não o queremos programado – é justamente esse o problema!

■ Aprenda a controlar o orgasmo. Esta é uma ferramenta fundamental, que só poderá ser aprendida na masturbação.

O estágio do platô, que é a intensificação das preliminares e o começo da penetração e vai até o clímax, pode incluir pequenos espasmos com um grande orgasmo no final. Também pode dar uma sensação de crescimento, como uma Kombi subindo uma ladeira. Ou pode ser um estado orgástico estendido. O que é isso? Uma sensação quase que constante de um grande e longo orgasmo que poderá durar de 10 a 15 minutos! Já estou vendo vocês: “O quê? Impossível!”

Como eu já disse, somos seres condicionados. Mas o que isso significa? Significa que gostamos de rituais, hábitos, que encontramos conforto ao prever o que vai acontecer. Por um lado, isso é ótimo: precisamos desta estabilidade para conseguir avançar nas nossas tarefas e metas da vida. Mas, por outro, quando se trata de sexo, é péssimo quando o seu cérebro já sabe exatamente o que vai acontecer. “É sempre assim: ele faz sexo oral em mim, eu faço nele e depois a penetração acontece na posição de sempre, e acabou.”

Se sempre for igual, o seu cérebro automaticamente te acompanhará de uma fase a outra e poderá até chegar ao clímax, porém sem uma sensação muito satisfatória. Justamente por saber o que esperar de um momento para outro, o cérebro não liberará a dopamina, as endorfinas ou a serotonina, enfim, os hormônios que fazem você se sentir em uma espécie de nirvana. Já quando incluímos uma novidade, isso poderá desencadear uma reação bem mais entusiasmada. Portanto, incentivo a masturbação como uma ferramenta para desprogramar o cérebro.

■ Se nada disso te convenceu ainda, há um último motivo para começar a se masturbar e fazer disso um hábito: manter e rejuvenescer a saúde da vulva! Especialmente no caso de mulheres que já estão em processo de menopausa, a masturbação mantém o tecido do canal vaginal com uma boa elasticidade e ajuda a manter a umidade, fator muito importante, já

que, com a queda dos hormônios, a secura vaginal é um dos principais motivos de reclamação.

Além da falta de lubrificação, o tecido da parede do canal vaginal também vai afinando. Essas duas coisas provocam desconforto em relação ao ato sexual em si. Às vezes, a dor é tanta que fica impossível se divertir, mesmo usando lubrificante artificial. A masturbação ajuda a manter a saúde da vagina e a evitar que isso aconteça! E digo mais: vale muito a pena não somente a masturbação via clitóris, mas também a utilização de um vibrador em forma de prótese, que vai ajudar a exercitar as paredes da vagina, mantendo o tecido suave e úmido.

Ao incorporar os exercícios de contração da musculatura pélvica durante a masturbação, além de sentir mais prazer, você vai estar se prevenindo contra a incontinência urinária, condição quase inevitável se você não mantiver a saúde dos músculos pélvicos.

O que é melhor: se masturbar na privacidade da sua casa, ou ter que ir a um consultório de fisioterapia fazer estes mesmos exercícios na cadeira médica? Sim, porque o tratamento é o mesmo! Vão inserir uma prótese dentro da sua vagina e você terá que fazer os exercícios na companhia de um profissional de saúde. Cá entre nós, é muito melhor estar à vontade em casa e incorporar prazer ao exercício. E garanto que os resultados serão maiores – isso não é teoria, é fato!

## PALAVRA DE SEXPERT

---

Queridas, tudo é possível no sexo, ainda mais se você mantiver a mente aberta e estiver em constante busca do seu ser sexual! Pensem comigo: quantas vezes vocês chegam ao orgasmo no sonho? Já aconteceu com quase todo mundo, não é?! Agora me respondam: durante esse sonho, houve algum estímulo direto no seu clitóris? Na maioria das vezes suas mãos nem chegaram

perto! Como isso aconteceu, então? Pela mente! Vocês não precisam sequer se tocar, e é isso que vamos trabalhar. Claro que isso não se aprende de um dia para outro. Demora uns meses, e depende da frequência com que vocês se masturbam.

## MASTURBAÇÃO NA INFÂNCIA

Por mais que o ser humano tenha um grande problema com isso, a sexualidade começa na infância. A criança sente, sim, prazer sexual, e depende de nós, adultos, como ela passará a lidar com a sua sexualidade. Se ela encontra um ambiente repressivo, rapidamente associará que aquilo que lhe dá prazer não é algo bom, e sim errado. Demorará anos para essa criança conseguir reverter essa situação – se conseguir, é claro!

Eu me pergunto por que tanto auê. Não seria melhor a criança crescer com a noção de que os seus desejos são naturais e que não há nada de errado em sentir prazer? Imagina como isso facilitará sua vida no futuro, sua forma de se relacionar sexualmente com as pessoas!

Ser cabeça feita em relação ao sexo é um adianto emocional gigantesco. Sabe qual é a diferença entre um bom aluno nato e aquele que tem que se esforçar?

Quem desde a infância não associa culpa e sexualidade, passará a vida se divertindo sexualmente, se aventurando, não terá medo de experimentar, porque não se sentirá reprimido. Em contrapartida, haverá quem passe a vida tentando desmistificar a culpa que o sexo traz. O fato é que o ser humano tem que descer do pedestal e compreender que sexo é instinto e a masturbação é natural.

Mãe de duas meninas, o meu conselho é sempre dar informações suficientes para a cabecinha delas compreenderem. Exemplos:

◆ “Só você poderá se tocar, ninguém mais tem esse direito.” Esta é uma ótima oportunidade de explicar para a criança que ninguém pode tocá-la, muito menos os adultos. Por outro lado, as brincadeiras de médico não só são inevitáveis, como, em geral, são uma forma saudável de explorar a sexualidade do mesmo sexo e/ou sexo do oposto. O importante é ficar alerta com as pessoas que possam causar danos.

◆ “Sempre utilizar a mãozinha limpa para não ter bichinhos.”

◆ “Sempre se tocar sozinha, de preferência no quarto ou no banheiro, e não em público.” Inevitavelmente, alguma exploração em público ela vai fazer, ainda que sem a menor maldade. A questão é ter bom senso. O principal é ela saber que tem hora e local, ou seja, não pode começar a se esfregar no braço do sofá no meio do almoço, na casa da titia e todo mundo fingir que nada está acontecendo.

O que eu quero dizer com tudo isso é que não adianta ignorar a atividade. Por favor, não reprimam os seus filhos por seus instintos naturais! A vida deles será muito mais fácil se puderem pular essa neurose toda. Por outro lado, algumas crianças são muito sexuais e se masturbam de forma voraz em qualquer lugar. Não dá para ignorar isso por medo de reprimi-lo! Ele terá que entender que o certo é praticar a masturbação em locais privados.

Essa não deveria ser uma conversa isolada quando a criança alcança determinada idade, e sim um tema que vem à tona diversas vezes, nas diferentes fases da vida da criança. A partir dos três ou quatro anos, ou mesmo antes, a criança já tem curiosidades sobre seu corpo. Use as dicas e saiba ser claro e curto, sem precisar explicar demais. É bom já ter alguma coisa preparada caso o seu filho te faça uma pergunta, mas, caso você

não saiba o que responder, diga que vai voltar a conversar sobre isso depois. E volte mesmo! Pense, converse com o seu parceiro ou com amigos sobre o assunto, leia alguma coisa a respeito – só não faça disso um bicho de sete cabeças. A criança percebe quando estamos fazendo um rebuliço por alguma coisa.

Vocês acham que é difícil? Minha filha e suas três amiguinhas, todas de 5 anos, perguntaram qual era o nome da “historinha” que eu estava escrevendo! Então, não reclame de barriga cheia! Perguntas como “Por que eu tenho pênis e ela não?” são normais. Incentive o uso do nome do órgão e não o seu apelido. Dificilmente vejo as mães se referindo aos órgãos da menina como vulva ou mesmo vagina. Confesso que a minha filha chama de “pepeca”, mas ela sabe que o nome correto é vulva, assim como um dia vou explicar que ela tem um clitóris – coisa que a minha mãe não fez comigo! Quando me dei conta disso, telefonei para ela pê da vida. “Você não me disse que eu tinha um clitóris”, reclamei. E ela se defendeu: “Tati, você acha que eu sabia?”

É por essas e outras que a maioria das mulheres não tem ideia do que é o clitóris, onde ele fica e qual é a sua função. É na infância que isso tem que mudar. Claro que tem hora para tudo. Eu não vou sentar com a minha filha de 5 anos e explicar tudo sobre o clitóris, mas um dia ela saberá como ele é, onde fica e, conforme o avanço da sua idade, qual a sua função.

**BASEADO EM FATOS REAIS**

---

Me lembro que lá pelos meus 5 anos, descobri que era gostoso estimular o clitóris, mesmo sem saber o nome que ele tinha. Essa é a minha lembrança, mas certamente em uma idade mais tênue eu já deveria ter experimentado algum tipo de prazer ou recebido algum estímulo que proporcionasse prazer. Eu não tinha ideia do que estava entre minhas pernas: só sabia que por ali saía o xixi. Além disso, era uma área que ninguém podia tocar. Percebia que

tinha algum mistério já que, além de não ser tema de conversa na mesa do jantar, todos se esquivavam do assunto. Como eu não tinha ideia do motivo de sentir prazer ali, minha sensação era de estar fazendo alguma coisa muito errada. E olha que minha mãe conversou comigo. Me lembro como se fosse hoje: ela disse que não havia nada de errado em me tocar. Ainda assim, saí do quarto correndo e dizendo: “Não, mãe, eu não faço isso!” Chorei e me senti muito mal. E isso porque minha mãe não me reprimiu! Ao contrário, ela disse que era algo natural e que todo mundo fazia! Mesmo assim, me senti extremamente envergonhada, como se todo mundo soubesse do meu segredo. Imagina se ela tivesse me dito que eu iria pro inferno? Provavelmente a postura dela não teve tanto peso por causa do meu pai, uma pessoa rígida, que via a sexualidade como algo para adultos, e que jamais conceberia que eu tivesse prazer sexual naquela idade. Como era ele quem mandava na casa, sua reação à minha sexualidade era a que se destacava, fazendo com que, no meu inconsciente, a aprovação da minha mãe tivesse pouco valor. Sempre que víamos TV e, por acaso, entrava uma cena de gente se beijando, o ambiente ficava tenso. Meu pai mudava de canal correndo, sem dar uma palavra. Se bobear, ele reagiria dessa forma até hoje se ainda morássemos juntos. Não precisa ser Freud para imaginar que relação eu teria com sexo e com intimidade de modo geral. Sem dúvida, era algo vergonhoso e, consequentemente, ao ter prazer na masturbação, a sensação que eu tinha era de vergonha seguida de culpa – uma reação normal para quem cresceu achando que toda forma de sexualidade tem uma conotação negativa. Mesmo porque essa perspectiva não se limitava ao meu pai, mas a toda uma família muito conservadora. É preciso levar em conta que fui criada na Flórida, um dos estados americanos mais conservadores, ainda por cima nos anos 1980. Enfim, minha história mostra como é importante que não somente a mãe, mas também o pai, apoiem a criança em suas descobertas, assim como o resto da família. Claro que o meu pai não é o único responsável pela minha opressão. Ser criado em uma sociedade repressora tem seus efeitos.

*

Quando escuto mulheres dizendo que nunca se tocaram (mesmo na infância), sei que não é verdade, justamente por ser um comportamento instintivo. Não estou chamando ninguém de mentirosa! Provavelmente a pessoa não se lembra, por conta da bronca que levou, e que fez com que ela nunca mais chegasse perto da sua vulva, ou por conta da sensação inconsciente de que boas meninas não fazem essas coisas.

Se pararmos para analisar a masturbação, vamos perceber que o assunto mexe mais com as pessoas do que o ato sexual em si. Especialmente quando se trata da masturbação feminina, há muita dificuldade em expressar o que ela significa para a mulher, uma vez que o tema provoca profundo desconforto.

Por mais que a nossa geração viva em um ambiente repressor, no qual “tira a mão daí” é a resposta imediata quando algum adulto vê uma criança se estimular, o fato de o menino se masturbar é mais aceitável. É como se fosse “tudo bem, eles não conseguem se controlar”, ou algo do gênero. Então é comum os meninos comentarem entre eles as várias técnicas e estratégias que usam para se masturbar. Rolam inclusive sessões de masturbação conjunta até os dez ou 12 anos. Já entre as meninas, a prática é vista como algo nojento ou sujo.

Quando crianças, os meninos olham para o pênis do outro e comentam sobre o tamanho e a ejaculação. Já entre duas meninas, a experiência de olhar a vulva uma da outra carrega culpa e constrangimento, ainda que provavelmente a mulher tenha tido uma ou duas experiências assim. Para os meninos, não tem tanta carga emocional.

Não é difícil entender por que as mulheres são mais complexas sexualmente. Desde criança, se sentem culpadas. Ao fazer o coro “Argh, que nojo!” quando o tema masturbação é levantado por alguma amiguinha, no fundo ela sabe o prazer que a atividade proporciona! O fato de as suas próprias amigas, que são suas

principais referências, não aprovarem o ato, faz com que a menina se sinta mal, sozinha e muito confusa.

Talvez se a mulher tivesse que tocar no clitóris na hora de urinar como o homem tem que tocar no pênis não existiria tamanho tabu em torno da manipulação da vulva. Enquanto a vulva é mais reservada e o acesso a ela é restrito, o homem tem que manusear o seu pênis toda vez que vai fazer xixi. Ele o sacode, limpa, enfim, está em constante contato com uma parte importante da sua identidade. A mulher pode passar anos em que o maior contato que terá com o seu clitóris é na hora de se secar com o papel higiênico ou no banho, ao se lavar.

Mesmo que muitos pais se esforcem para explicar que a masturbação é perfeitamente normal, a criança sabe que não é um assunto que ela possa falar a qualquer hora. Ou seja, ela percebe que há algo mais ali, algo misterioso. Não sabe bem o que é, mas intui que não é tão simples assim. Minha esperança é que os filhos dos nossos filhos possam realmente viver em um momento em que o assunto seja encarado com mais naturalidade, a ponto de não haver pessoas como eu tendo que educar e esclarecer tantas coisas em relação ao sexo e à sexualidade.

CAPÍTULO III

# PRELIMINARES:

# ENTRADA OU PRATO PRINCIPAL?

Não sei se você já percebeu, mas estou em uma missão de mudar o significado do sexo, trazendo mais qualidade à experiência, para te pro-porcionar sensações incríveis e provocar uma inundação de hormônios direto do circuito de recompensa, ou seja, o êxtase natural.

Para isso proponho trocar a frequência de transas triviais, medíocres e entediantes por uma frequência menor (se desejar, é claro), mas de qualidade infinitamente superior.

Quando comecei a trabalhar como sexpert, uma das coisas que descobri rapidamente é que tem um mundo imenso aí fora, cheio de perguntas ansiando por respostas. É difícil eu estar em um evento, desde festa infantil a jantares e reuniões, em que alguém não me cutuque para fazer uma consulta. Uma das primeiras coisas que me chamou atenção foi a quantidade de mulheres reclamando que os seus maridos queriam transar todo dia e que, consequentemente, a transa tinha se tornado uma tarefa feita de forma automática, no intervalo da novela, sem provocar grandes emoções, mesmo que ambos chegassem ao orgasmo.

É o que eu digo: se as pessoas fizessem sexo só pelo orgasmo, ficariam na masturbação, que é mais eficiente e rápida, especialmente no caso das mulheres. Foi aí que formulei a teoria da boneca inflável. O que significa isso?

Somos animais e, como eles, muitas vezes transamos só para desestressar, como uma descarga mesmo, que além de nos aliviar, ajuda a circular e recarregar as energias. Até aí, tudo bem. Só que, em geral, o homem usa essa técnica de relaxamento mais

do que a mulher. Há algumas sortudas que foram abençoadas com uma dosagem a mais de testosterona, o que aumenta o desejo sexual – essas não só conseguem como gostam dessa rotina. Nada de errado, porém, meninas, não descartem as transas mais completas que estou propondo para vocês.

Para o resto de nós, mortais, essa transa para desestressar só serve para cumprir uma obrigação e faz a mulher se sentir um buraquinho, ou um meio para chegar a um fim! Então, a proposta é renegociar a frequência com que essa transa acontece, e a sua arma para isso é a qualidade. Não importa qual a frequência que vocês determinarem: pode ser uma vez por dia, por semana, por mês ou a cada quinze dias – isso é entre vocês e não existe uma frequência certa, pois cada caso é um caso. Portanto, façam uma análise entre vocês. É importante levar em conta a libido de cada um, respeitando os limites, mas também procurando ceder.

Esta negociação é extremamente importante e não precisa se limitar ao ato sexual em si. Pode ser que em alguns dias vocês optem por fazer uma massagem peniana nele, levá-lo às alturas e ficar por isso mesmo; pode haver outras ocasiões em que vocês façam uma sessão de masturbação conjunta; pode haver dias em que ele não está a fim e pode só brincar com você, usando um vibrador de clitóris; enfim, nem tudo tem que acabar em penetração. Sexo é muito mais do que isso.

Uma vez que essa negociação é feita, você pode dar adeus às transadinhas de cinco minutos, passivas, automáticas e absolutamente sem graça. As rapidinhas gostosas e cheias de tesão podem ficar, mas as outras… bye-bye! Nada de boneca inflável! Isso modificará o papel de ambos, sendo que, a princípio, a mulher vai sentir mais por ter se acostumado a ser passiva.

Então, nos dias em que o homem viria para cima da mulher só para dar aquela relaxadinha, ele vai se aliviar sozinho! Vai ver um filminho, ler uma revistinha, mas nada de usar a mulher como depósito de esperma. Isso serve para as supersexuadas também: o homem não é uma máquina, logo, se a intenção é só dar aquela relaxada para dormir, o sexo solo é o melhor caminho. Agora, se

os dois querem transar para desestressar juntos, vocês podem ficar à vontade!

*

Esse discurso todo é para dizer que as preliminares, assunto que vamos abordar agora, serão fundamentais nessa transformação. Com isso, quero dizer duas coisas. A primeira é que é imprescindível ele entender que 80% das mulheres chegam ao orgasmo via clitóris, de modo que as preliminares são essenciais para a mulher, inclusive mais do que a própria penetração.

A segunda coisa é que as preliminares não têm que ser aquela coisa de sempre: ele faz oral nela, ela faz nele, e acabou. Não que as preliminares devam ser intermináveis, mas sim divertidas, safadas e imprevisíveis. O sexo oral em que a pessoa que está recebendo consegue narrar o evento com perfeição, prevendo cada manobra, não é uma boa preliminar, e tira tudo de gostoso que essa prática poderia ter! Sinceramente, se vai ser assim, é preferível nem acontecer.

Chamam a minha atenção as reclamações das mulheres que culpam os parceiros por não tomarem a iniciativa ou não incluírem as preliminares na transa. Com certeza, ele adoraria um sexo mais picante, mas, para ele, o fato de estar transando já é bom, pois todo o processo de penetração que ocorre no estágio platô é prazeroso.

O que precisa mudar é a passividade da mulher. É muito importante que a mulher comece a tomar para si a responsabilidade de incluir essa etapa na transa. Afinal, não é porque ele não faz que ela vai aceitar essa situação numa boa. Ela tem que falar com o parceiro: “Peraí, vamos com calma, querido, porque preciso me aquecer!” O sexo não pode depender só do outro, levando em conta só as vontades e os desejos do seu parceiro sem considerar os seus.

Claro que é importante que ele possa desenvolver a sua sexualidade, mas os desejos das mulheres são igualmente importantes. Quando elas comprometem esses desejos em prol dos deles, estão fazendo muito mais do que ser generosas sexualmente, estão abrindo mão de uma parcela da sua sexualidade, que poderia servir na construção de um sujeito mais confiante, bem-humorado e feliz. As pessoas não se dão conta do quanto estão abdicando sexualmente quando se contentam com pouco, e pior é que isso é contraproducente porque não ajuda em nada a relação sexual do casal.

*

Em termos afrodisíacos as mãos têm um papel fundamental. O toque aumenta o nível de oxitocina, hormônio que promove a sensação de conexão emocional e também intensifica o prazer sexual.

Há quem diga que um beijo é mais íntimo do que sexo. Pode até ser, mas tocar o outro também é uma forma de promover intimidade. Quando foi a última vez que você experimentou a sensação do seu parceiro passar a mão por todo o seu corpo sem deixar nada de fora?

Por esse aspecto, o sexo é uma das atividades mais paradoxais que existem. O ato sexual em si é banalizado. Em contrapartida, tudo o que envolve o autoconhecimento, o entendimento do funcionamento sexual, a visualização do corpo de forma explícita e até o toque, tudo isso entra para a categoria tabu.

O motivo pelo qual eu quero que você afaste estes preconceitos e derrube esses tabus dentro de você não é rebeldia, mas ter a chance de viver o sexo como ele deveria ser vivido. O uso das mãos de forma mais ativa durante o sexo aumentará a experiência sensorial, além de sempre te dar a oportunidade de mudar alguma coisa na transa.

Por exemplo, você pode se concentrar em diferentes áreas erógenas do corpo a cada transa. Algo simples assim já pode ter o efeito de novidade que vai fazer a dopamina e todos aqueles hormônios que nos fazem sentir tão bem darem o ar de sua graça.

Alguns pontos já identificados como mais sensíveis:

DELE:

— Olhos

— Orelhas

— Pescoço

— Mamilos

— Palmas das mãos

— Caminho do prazer: do umbigo ao monte de vênus

— Bumbum

— Dobra do bumbum

— Períneo

— Extremidade superior do pênis

DELA:

— Lábio superior

— Nuca

— Lóbulo da orelha

— Mamilos

— Pulso

— Lombar

— Umbigo

— Entre a parte posterior da coxa e o bumbum

— Ponto G

— Parte interna da coxa

— Atrás dos joelhos

Para saber quais são os pontos erógenos do seu parceiro, é bom se familiarizar com o corpo dele. Nem todos os pontos indicados vão ser prazerosos, sendo que alguns podem provocar o efeito contrário. Além disso, cada um tem seus pontos sensíveis, que não são os mais óbvios. Então, queridos, a melhor forma de descobrir o que cada um gosta é, literalmente, colocando a mão na massa.

CAPÍTULO IV

# MASSAGENS:

# VAMOS NOS CONECTAR?

Após uma doença, perda ou uma traição que promova a quebra da confiança, ou até um afastamento natural, uma forma de voltar a se conectar com o seu parceiro em um nível mais profundo e lidar com as emoções que a experiência possa trazer é lançar mão de uma boa massagem. Para um momento de reconexão, a técnica mais indicada não inclui penetração. Claro que as regras são feitas para serem quebradas: depende de vocês.

Ao usar essa técnica, talvez um de vocês se sinta exposto demais e até desconfortável. Use a oportunidade para verbalizar os seus sentimentos e, se não quiser continuar, volte a tentar em outro momento. Só pular na cama pode ser mais prático. Se for uma transa de verdade, acho ótimo, mas se for aquela só para constar, depois você vai acabar se sentindo ainda mais afastado emocionalmente do que antes do sexo.

A massagem erótica é perfeita para dar uma chacoalhada na rotina. Como é inicialmente inofensiva, dificilmente uma pessoa vai se negar esse prazer. Se um dos dois tiver problemas em expor o corpo, use uma toalha para cobrir somente o necessário – só no começo, pois logo ela sairá de cena. A questão é usar bem o tempo e fazer com que o outro se sinta menos inseguro e se solte.

Ambos devem estar desnudos, mas se isso for um problema, um robe pode ser uma boa opção. Uma massagem erótica com concentração na genitália é para mim a melhor de todas, justamente pela quantidade de informação que você pode adquirir, simplesmente por olhar e tocar a vulva ou o pênis do parceiro. Então essa massagem é para os casais que querem elevar esse

conhecimento sexual, o nível da relação sexual e, sem dúvida, o nível do prazer também. Por mais que esta seja a parte mais difícil da massagem erótica, porque realmente tira a maioria das pessoas das suas zonas de conforto, é também a mais recompensadora. Então, se parecer demais para você nas primeiras vezes, em algum momento é importante que, em vez de se boicotar, você faça um esforço consciente e veja os benefícios que algo tão simples pode trazer.

## ESCOLA DO SEXO

---

Tive uma aluna que me pediu uma consulta para ela e o marido. Ela teve câncer de mama e fez uma mastectomia. Obviamente, essa mulher estava passando por muitas questões em torno da sua autoimagem, que sem dúvida estavam pesando na autoestima. Quando o assunto era sexo, então, tinha muita dificuldade. Parte do problema era a sua própria aceitação, além do medo de o marido não mais a achar atraente e perder o tesão por ela – medos absolutamente normais. Resumindo, trabalhei junto com a terapeuta dela para prepará-la para retomar a vida sexual com ele. Entre outras coisas, recomendei que fizessem uma massagem erótica de corpo inteiro sem penetração, justamente para que ela conseguisse relaxar com o toque dele após um início tenso, já previsto. Como não se trata de uma atividade de cinco minutos, a pessoa tem a chance de realmente entrar na onda, ultrapassando um eventual desconforto inicial. Como cada caso é um caso, seria impossível dar um passo a passo para cada leitor, por isso é preciso ter bom senso. Essa aluna já estava preparada emocionalmente para retomar a sua vida sexual. Ainda assim era difícil se expor, mesmo para o marido, com quem estava casada há 15 anos; com quem, segundo ela, tinha uma relação feliz do ponto de vista sexual até a chegada da doença. Isso é bem característico dessas situações: as pessoas idealizam um passado que certamente não foi tão

brilhante assim. Foi ela quem começou a massagem nele, acostumando as suas mãos com a pele dele, em um toque mais profundo e sexual. Sugiro que ambos fiquem sem roupa, mas ela preferiu usar um roupão preto, um pouco transparente, justamente para se sentir sexy e entrar no clima da massagem, mas não se expor totalmente a ponto de se sentir desconfortável. Quando chegou a hora de massagear o pênis e o saco escrotal dele, ela teve a oportunidade de perceber que era capaz de excitá-lo, o que gradativamente a fez se sentir mais confortável, relaxada e, sim, excitada. Na sua vez de receber a massagem, ela começou de bruços. Ele foi orientado a massagear a região do ânus e do canal vaginal, para manter o foco na erotização do exercício. Ao virar de frente, ela já estava excitada como ele, e o encontro tão temido foi leve e tranquilo, a ponto de os dois quererem quebrar a regra e transar. Neste caso, óbvio que a regra tinha sido feita justamente para ser quebrada. Quero alertar que estou me referindo a um caso específico. Pesquisei casos de mulheres com câncer de mama, inclusive apresentei trabalhos em congressos sobre a sexualidade da mulher mastectomizada. Não estou minimizando esse processo, nem dando uma receita para voltar a viver uma vida íntima com o seu parceiro: esta foi apenas uma parte da recuperação daquela mulher.

## MASSAGEM ERÓTICA PARA ELE

Apesar da minha sabida preferência por lubrificantes à base de água, as massagens eróticas sempre caem bem com um óleo. Então procure um que possa ser colocado na genitália sem oferecer riscos de infecção. Ou seja: não use qualquer óleo, ele tem que ser específico para isso.

Mesmo sendo específico para a genitália, muitos óleos perfuram camisinhas e danificam brinquedos feitos de látex. Então, certifique-se que seu óleo não faça isso.

Você não é uma massagista profissional e não é isso que o seu parceiro está esperando de você. Portanto, relaxe e aproveite a experiência para se concentrar no corpo dele. Vá devagar para poder identificar os pontos que parecem excitá-lo. Lembre-se de que esse exercício é para entrar em contato com o seu parceiro, ter uma maior compreensão do seu corpo e explorar a sensação de toque para poder incorporá-la em suas vidas.

Peça para o seu parceiro deitar de bruços. Para criar um clima, coloque uma toalha pequena sobre o bumbum dele. Esquente as mãos, esfregando uma contra a outra, pois ninguém merece mãos geladas, e aplique uma camada generosa de óleo nas costas dele. Com movimentos longos, passe as mãos nas costas até o bumbum e repita várias vezes. Coloque uma das mãos em cada braço e deslize-a do mesmo jeito. O movimento básico será este: deslizar. A brincadeira estará em você encontrar e em seguida atiçar as zonas erógenas.

Por exemplo, você deslizará as mãos até o início do bumbum. Quando vier pelas pernas, deslizará pela parte interna das coxas, chegando quase lá. Ao pedir que ele vire de barriga para cima, sempre continue o movimento de deslizamento, aplicando a pressão que o parceiro indicar. Eu gosto bem profundo: assim relaxa e, ao mesmo tempo, excita.

Brinque na região dos mamilos e faça movimentos de deslizamento circular em volta deles. Ao passar pelos braços, deslize pelas axilas – não para provocar cosquinhas, mas sim porque é uma zona erógena pouco explorada. Não se esqueça do pescoço e dos ouvidos, e continue deslizando por toda a área dos ombros. Aperte um pouco o couro cabeludo, com pequenas puxadas. Puxe também as orelhas. Não se esqueça dos pés e massageie cada lado, puxando as suas extremidades. Deslize a mão na palma e no peito do pé.

Como esta é uma massagem erótica, você poderá ir aonde quiser. Se você quiser utilizar algumas técnicas de sexo manual e oral, obviamente está liberado!

Na hora de massagear o pênis dele, pode ser que ele fique ereto (se já não estiver). Se não estiver, lembre-se de que esta é apenas

uma massagem erótica. Não tendo a penetração como objetivo, concentre-se em fazê-lo relaxar e aprenda mais sobre o pênis dele e os seus ângulos mais sensíveis.

■ O CÍRCULO: Com a mão fechada como se fosse dar um soco, aplique pressão na base e vá subindo no corpo do pênis, fazendo o “O” e aplicando pressão até a cabeça.

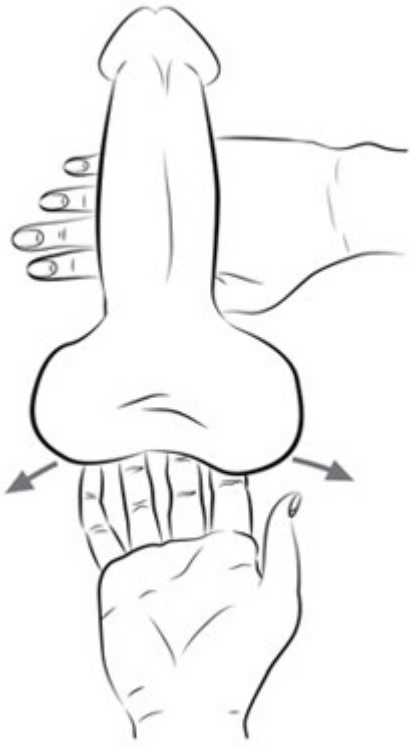


■ ALONGAMENTO: Se o pênis estiver relaxado, estique-o para cima, para baixo e para os lados. Não se preocupe, pois isso não vai machucá-lo – claro que você não vai fazer com muita força. De leve, também estique o saco escrotal para cima, para baixo e para os lados, nesse caso, mais devagar do que o pênis. Essa técnica não machuca. Ao contrário, é bem agradável.

■ O JOYSTICK: Com uma das mãos em volta do pênis, mexa-o de um lado para outro como se estivesse usando um joystick. Com a outra mão virada para cima, deixe os testículos repousarem na palma. Os dedos abertos em V estarão repousando na parte interna das coxas, perto da virilha, como se estivessem erguendo os testículos.



■ TCHAU-TCHAU: Com a palma da mão no monte púbico dele e os dedos da outra mão apoiados até o fim do saco escrotal, dê uma leve chacoalhada como se estivesse dando tchau.



■ SOCO-INGLÊS I: Segure o pênis com uma das mãos. Feche o punho da outra e encoste as duas juntas no saco escrotal dele. Se você fizer movimento de serrote com o punho, será bem agradável.

■ TESOURA: Com os dedos em V, segure o saco escrotal para cima, como no exercício Joystick. Com a outra mão, deslize o pênis entre os seus dedos e faça movimentos de cima para baixo.

## MASSAGEM ERÓTICA PARA ELA

Chegamos na vez dela. Use as mesmas técnicas de deslizamento indicadas para ele. Inicialmente, concentre-se no corpo como um todo. Do mesmo jeito que foi indicado anteriormente, procure zonas erógenas que não sejam na genitália nem nos mamilos – guarde isso para depois.

Como vimos, a mulher precisa ser esquentada, e a pura antecipação do momento que você vai literalmente colocar a mão “lá” é a mais esperada. Então, prolongar um pouco essa ação com certeza irá provocar a excitação desejada.

■ ESQUENTANDO A VULVA: Com o dedão por dentro dos grandes lábios e o dedo indicador por fora, puxe os lábios para baixo. Sei que pode parecer estranho tanto para você quanto para ela, portanto, não puxe com força! Depois, puxe para cima, para os lados, um para cima e outro para baixo. Observe a reação dela. Após o choque inicial – ela não vai entender o que você está fazendo –, peça que ela relaxe. Aí você pode aumentar a pressão, pedindo orientação quanto à intensidade desses movimentos. Como é uma sensação muito agradável para a mulher, o clima começa a esquentar. E você terá uma visão privilegiada da vulva.



■ CRIANDO UM BUZZ: Repouse a palma da mão na entrada do canal vaginal e abra um pouco os lábios embaixo. Coloque os dedos em cima do clitóris, feche os lábios, e faça uma batucada

com os dedos criando uma vibração que será sentida por toda a vulva.



■ TERREMOTO: Você poderá manter a sua mão na posição descrita anteriormente e dar uma chacoalhada. Esse movimento provoca vibrações que iniciam o processo de aumentar o fluxo sanguíneo na área, o que acelera e intensifica a sensibilidade da mulher.

■ BARCO À DERIVA: Com a mão na mesma posição dos exercícios anteriores ou, se for mais confortável, pode ser ao contrário: a palma sobre os lábios e os dedos na altura do canal. O importante é fazer movimentos de ondulação com a mão de cima para baixo, de um lado para outro. Para intensificar, com a outra mão, faça uma pressão na parte mais baixa do abdômen, onde começam os pelos pubianos.

■ LÁBIOS TENSOS: Repouse as mãos na parte interior das coxas. Com os dedos por cima dos lábios, deslize de cima para

baixo, para massagear o clitóris internamente. Varie a técnica, invertendo a posição das mãos, ou seja, deslize os dedos de perto do bumbum para cima.

CAPÍTULO V

# SEXO MANUAL

## SEXO MANUAL NELE

Preste atenção neste passo a passo se quiser fazer uma massagem peniana maravilhosa!

Lembrem-se, meninas, de que estamos fazendo uma troca: qualidade em vez de quantidade. Então, quando você transar com o seu parceiro, ele tem que captar imediatamente que essa foi a melhor troca da vida dele. Uma vez que já foi negociado que, em vez de ter transas corriqueiras, essa que ele quer só para desestressar, ele vai encarar sozinho fazendo sexo solo. Em contrapartida, o sexo a dois se tornará algo de outro mundo. A chave é ele ver a sua sexualidade à flor da pele, pronta para experimentar coisas diferentes e levá-lo ao delírio.

A massagem que vou ensinar é poderosa, e já rendeu presentes incríveis para as minhas alunas; inclusive, um dos maridos presenteou a sua amada com uma viagem internacional. Então, uma coisa eu garanto: ele vai amar!

Como se trata de uma massagem, a sua saliva não lubrificará o suficiente. Logo, você terá que usar não só um lubrificante (à base de água, uma vez que você já aprendeu que são os melhores) como deixá-lo ao seu lado todo o tempo. É bem possível que você precise de mais para não machucar o seu homem – essa não é a nossa intenção. Se você quiser alternar com sexo oral, prefira um lubrificante com sabor.

Bom, essa massagem pode servir para vários propósitos: em um dia em que você não esteja muito disposta, mas queira participar

de alguma forma do prazer dele; como parte de uma sessão incrível de sexo; ou como uma prévia do que está por vir – supersexy!

Se optar por usar a técnica como parte do espetáculo, pode ter certeza de que o ato será um dos destaques da noite. Sabendo disso, é necessário fazer algumas considerações: se você estiver saindo com o cara pela primeira vez, ou se estiver no início da relação, será mais difícil saber de antemão a melhor tática a ser usada. Nesses casos não tem jeito, só o tempo dirá como funciona o corpo dele e qual a melhor postura a tomar.

Já a mulherada que está em uma relação há algum tempo sabe perfeitamente se o seu homem pode ter a segunda ereção depois de um período de descanso, ou se isso simplesmente não vai acontecer, não importa a que nível de êxtase ele chegue. Enfim, cada um sabe o que tem em casa, o que será importante na hora de definir o momento de realizar essa massagem.

Para início de conversa, dificilmente ele chegará ao final dessa sessão de sexo manual atingindo o clímax. Várias alunas dividem-na em prestações, pensando que, se ele chegar ao orgasmo, será mais complicado ele conseguir penetrar em seguida. Mas se ele pode ter outra ereção, faça a massagem até ele chegar ao orgasmo e depois vá explorar o seu ponto G, a sua vulva com o sexo oral ou manual com toda a calma do mundo, pois aí haverá tempo suficiente para ele voltar a ter uma ereção, ainda mais vendo você delirar com as técnicas novas.

Se a dificuldade for ele ter e/ou manter a ereção, aí vale mais a pena começar a massagem em você. Ver você ter prazer vai deixá-lo excitado e é justamente a excitação gradativa que funciona melhor nesses casos. Em se tratando dessa dificuldade, o momento da penetração é crucial e você terá que perceber a hora certa. Baseie-se na rigidez do pênis – ela terá que estar no máximo. Você já deverá estar com o canal vaginal lubrificado, seja de forma natural ou artificial. Em um movimento rápido, suba por cima dele e comece a penetração. O método tem tido sucesso entre os meus alunos.

Como somos más, vamos deixá-los loucos, fazendo os primeiros passos sem encostar na cabeça do pênis dele. Isso fará com que ela fique cada vez mais vermelha, sinal de que ele está mais e mais excitado. Ele sentirá calafrios quando você finalmente colocar a mão na glande.

Não existe uma ordem certa do que deve ser feito, e é até bom que você alterne a ordem dos passos. Não esqueça que o previsível é o maior inimigo do sexo e banalizar uma massagem como essa é um verdadeiro pecado.

Por fim, é óbvio que ele não vai gostar de todos os passos. Preste atenção na linguagem corporal ou pergunte diretamente se está legal. Conforme a resposta, pule para o próximo passo. Vá com calma, seja paciente e não se esqueça da sedução. Tudo isso ajuda muito nesses casos.

■ DO-IN: Coloque as duas mãos na base do pênis dele, fazendo uma leve pressão para baixo. Com os polegares, pressione diversos pontos do corpo do pênis, intercalando um dedo e outro até um pouco antes de chegar à glande.



■ TORCIDA ORGANIZADA: É sempre bom, mesmo que o exercício não peça, que você mantenha uma das mãos na base do pênis. Os seus dedos farão as vezes de um anel peniano, estancando o sangue no pênis e provocando uma ereção mais firme e duradoura. Nem sempre isso será possível, às vezes vai exigir um pouco de coordenação motora, mas o esforço vale a pena, porque o resultado é muito mais prazeroso para ele. Então, mantendo uma das mãos na base, envolvendo-a com o dedão e o polegar, suba a outra mão até a altura da coroa, fazendo um movimento de torção para a direita. Deslize para a base de novo. Agora, a mão que acabou de deslizar para a direita fará o papel do anel peniano e, com a outra, você fará o movimento para a esquerda. Deslize para baixo. Pode repetir de cinco a dez vezes, dependendo do quanto ele gostar.

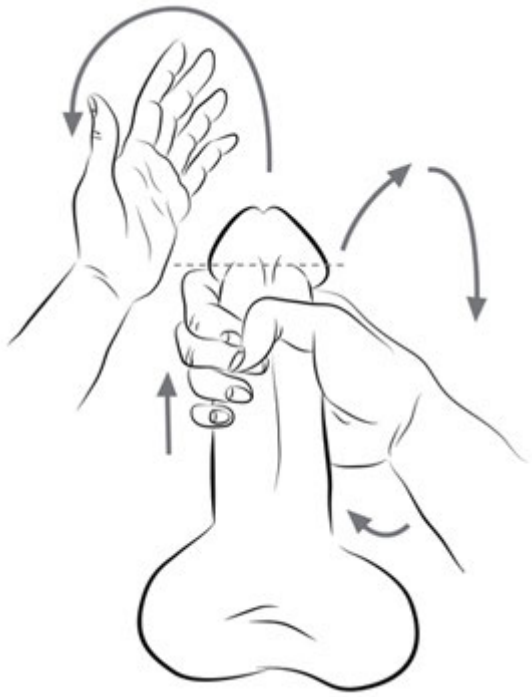
■ FAZENDO FOGUINHO: Coloque o pênis rígido entre as palmas das suas mãos esticadas e faça um movimento de vaivém como se estivesse fazendo fogo com um pedaço de madeira. Não se esqueça: vamos evitar a cabeça, para atiçá-lo bastante; então, vá apenas até a coroa. A boa notícia é que você pode voltar à mesma técnica mais tarde e ir até a ponta da glande.

■ BRINCADEIRA DE CRIANÇA: Lembra daquela torção que a gente fazia um no braço do outro quando era criança? A pessoa pegava o seu braço e, com uma das mãos para cada lado, torcia até você não aguentar mais a dor. Queimava! Pois bem, digamos que essa seja a técnica: torcer o pênis com cada mão para um lado, só que, obviamente, de forma muito, muito, muito mais light. É uma pequena pressão, sem a intenção de provocar dor alguma. Desse jeito, garanto uns gemidos de prazer no lugar dos de dor.

■ BORBOLETA: Sabendo que a glande é o ponto mais sensível, e que a essa altura o que ele mais deseja é que você pegue nela,

vamos chegar lá aos poucos. Nesta técnica uma das mãos ficará na base do pênis; coloque o centro da palma da outra mão, totalmente aberta, na glande, e faça pequenos círculos apenas no topo do pênis, bem na abertura da uretra.

■ TROCA-TROCA: Com o intuito de prolongar a tortura ao máximo, essa é mais uma técnica em que não se toca na glande. Alternando as mãos, vá da base do pênis até a costura da coroa, passando por ela bem de leve, para aumentar a sensação de excitação. Esses movimentos são curtos e rápidos, uma das mãos sobe, solta e volta para a base, e a outra faz a mesma coisa.



■ MAÇANETA ABERTA: Ciente de que a coroa também é supersensível, deslize a ponta dos dedos e passe-os em volta da coroa como se estivesse abrindo uma maçaneta. Detalhe: só as pontas dos seus dedos tocam na coroa – nem os dedos, nem o resto da mão encosta na glande.



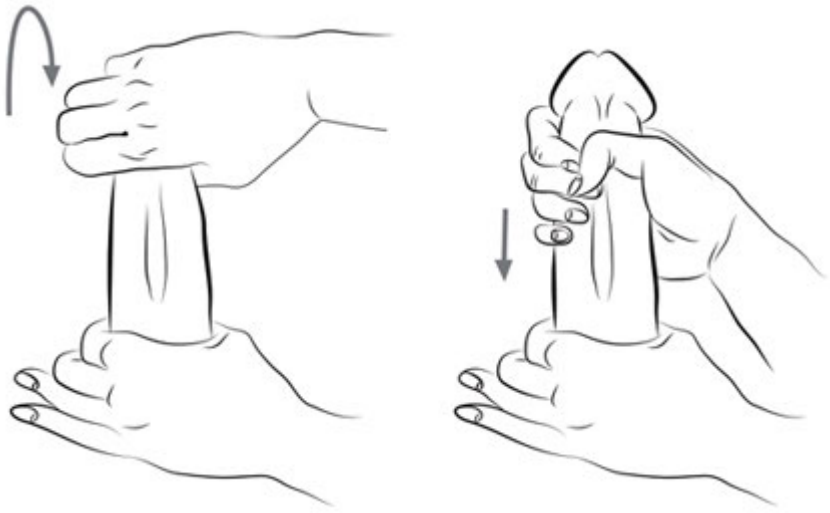
■ DIREITA-ESQUERDA: Antes de, enfim, estimular a glande diretamente, vamos elevar o nível de tesão dele só mais um pouquinho. Eu gosto de chamar o freio de “clitóris do pênis”. Isso porque pesquisas indicam que este é o ponto mais sensível do pênis do homem. Bom, com as duas mãos entrelaçadas e abraçando o pênis, posicione os dedões um ao lado do outro, bem em cima do freio. Alternando os dedos, faça movimentos circulares, de modo que a ponta do dedão direito circule para a direita e a ponta do dedão esquerdo, para a esquerda. Cuidado para ele não gozar nessa hora, porque nem pegamos no tranco ainda.

■ INTERVALO I: Se a coisa esquentar demais em qualquer momento, você pode dar uma aliviada sem parar de brincar. Pense no pênis como uma bola de pingue-pongue e nas suas mãos como raquetes, e jogue o pênis de um lado para outro, devagar e descontraidamente, só para ele respirar um pouco.

■ INTERVALO II: Esta pausa é mais para você descansar as mãos, apesar de a massagem não exigir tanto. Com ele de barriga para cima, esfregue o seu corpo no dele e termine passando os

seus seios no pênis dele. Brinque um pouco de sobe e desce. Eles adoram: o seu maior bem (o pênis) junto com os seus seios os deixam loucos. Saiba sempre que você não tem que entender tudo o que o atiça, nem ele tem que entender tudo o que excita você.

■ MAÇANETA FECHADA: A essa altura, tudo o que ele quer é que você pare de brincar e pegue logo na cabeça! E finalmente você vai ceder. Com a mão esquerda na base do pênis, a direita ficará de cabeça para baixo (dedo mindinho na glande e dedão no meio do corpo), abraçará o pênis (sentido glande-base), torcerá para a direita por cima da glande e inverterá a posição (de cabeça para baixo, para normal), descendo a mão fechada, como se estivesse penetrando. É como se você estivesse abrindo uma maçaneta. Depois troque de mão e por aí vai. É gol na certa!



■ PENETRA: Com a mão fechada em punho, deslize o pênis dentro dela como se ele estivesse penetrando no canal vaginal.

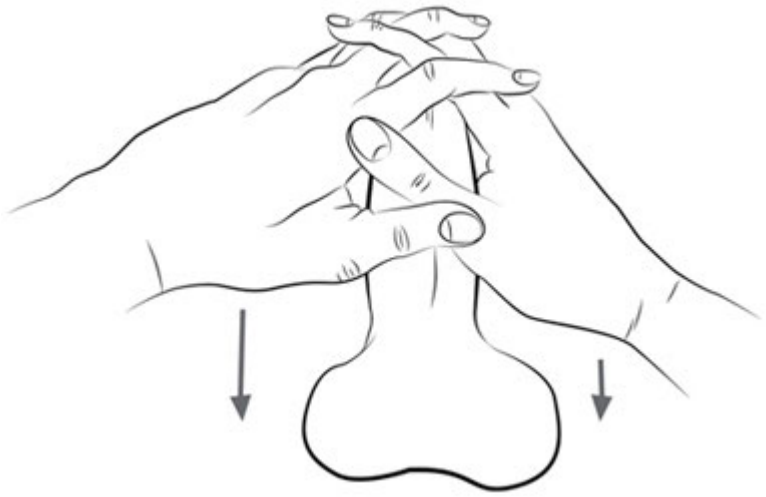
■ ORDENHA: Com a mão fechada em volta da base do pênis, faça-a subir pelo corpo até passar a glande, simulando uma ordenha. Alterne as mãos. Elas soltam o pênis e voltam para a base. Para dobrar o efeito, alterne com a técnica Penetra.

■ NO COMPASSO: Com uma das mãos apertando a glande, deslize a outra pelo corpo e torça para um lado quando chegar na base. Essa mesma mão sobe novamente pelo corpo até apertar a cabeça, enquanto a outra mão desliza até a base e torce na direção oposta. Faça em um ritmo bom, sem ser rápido demais. Observe a linguagem corporal dele para interpretar a pressão certa a ser aplicada na glande.

■ OK: Faça um “O” com os dedos e passeie pelo pênis, começando pela cabeça e acabando na base. Alterne as mãos e faça movimentos de ondas pulsantes enquanto desliza o “O” pelo pênis.

■ ESPREMEDOR: Com uma das mãos na base, suba a outra, dando leves apertos no corpo até chegar à glande. Se você acha que ele está quase chegando ao clímax, aperte bem a glande – isso espantará a vontade um pouco. Se for necessária uma intervenção mais agressiva, você pode até utilizar a técnica de Masters & Johnson para retardar a ejaculação, apertando a veia que sobe pelo corpo do pênis e termina no freio: com o dedão, pressione o fim da veia, que estará bem inchada – será fácil de identificar. Logo abaixo do freio, com o resto da mão, abrace o pênis e aplique uma certa pressão. Assim vocês podem brincar mais um pouco.

■ TEIA DE ARANHA: Confesso que esta técnica é a minha preferida. Entrelace os seus dedos e deslize o pênis entre eles até chegar à base, como se estivesse penetrando. Repita. Sensacional, prometo.



■ MÁQUINA DE LAVAR: Para finalizar em grande estilo, entrelace os dedos e coloque o pênis entre eles. Enquanto seus dedões repousam no freio, chacoalhe os dedos até chegar na base. É impossível passar por esse grande final sem ir às nuvens, te garanto!

## A BOLA DA VEZ

Você deve estar pensando: e os testículos? Decidi separar esse assunto de propósito, justamente porque muitas mulheres não sabem bem o que fazer em relação ao saco escrotal. É certo que lá é uma área sensível, mas muitas vezes o pânico de machucar essa região é tanto que uma boa oportunidade para oferecer prazer é desperdiçada.

Não são só as mulheres que ignoram alguns pontos sensíveis da genitália, muitos homens não tiveram a oportunidade de realmente explorar o prazer que o saco escrotal pode proporcionar. Muitas vezes, eles passam a vida toda tão obcecados pelos pênis que não dão o devido valor ao resto.

Lembrando: enquanto você ainda estava em formação e era apenas um embrião, o tecido do saco escrotal foi o tecido que formaria os lábios da vulva. Olhando de perto, você verá a costura

que uniu o saco para acomodar os testículos. Sendo assim, a sensibilidade dos lábios e do saco escrotal é muito parecida.

Em primeiro lugar, sempre trate os testículos como ovos, mesmo. Eles são delicados e, definitivamente, importantes. Se você quer constituir família, os seus futuros filhos estão ali.

Uma ótima forma de saber a pressão certa a aplicar no saco escrotal é pedir para ele apertar os seus seios na intensidade que gostaria de ser tocado. Já que os seios também são sensíveis, trata-se de uma ótima referência.

Todas as técnicas a seguir podem ser usadas durante a massagem peniana. Se o seu parceiro está apreensivo, é só você ir com calma. Depois ele vai agradecer o seu esforço.

**BASEADO EM FATOS REAIS**

---

Com o Nizo foi assim: ele mal deixava eu chegar perto dos testículos dele, mas, com o decorrer do tempo, fui mostrando que as carícias que ele estava recebendo davam uma sensação muito boa. Aos poucos ele foi apreciando cada vez mais, a ponto de hoje ser um carinho que ele acha indispensável.

■ HELLO, STRANGER: com a palma de uma das mãos no monte púbico e os dedos da outra na altura dos testículos, use a ponta dos dedos para segurar o saco pela base inferior. Mexa a ponta dos dedos em um constante movimento de pegar, como se os dedos estivessem andando na parte inferior do saco. É uma cosquinha diferente.

■ SOCO-INGLÊS II: Com a mão fechada, utilize as juntas dos dedos para massagear o saco escrotal por baixo.

Para um plus, com o dedão da mesma mão, você poderá estimular o períneo. É só fazer movimentos circulares com o dedo nessa área – pode ter certeza de que você saberá quando acertar o lugar certo.



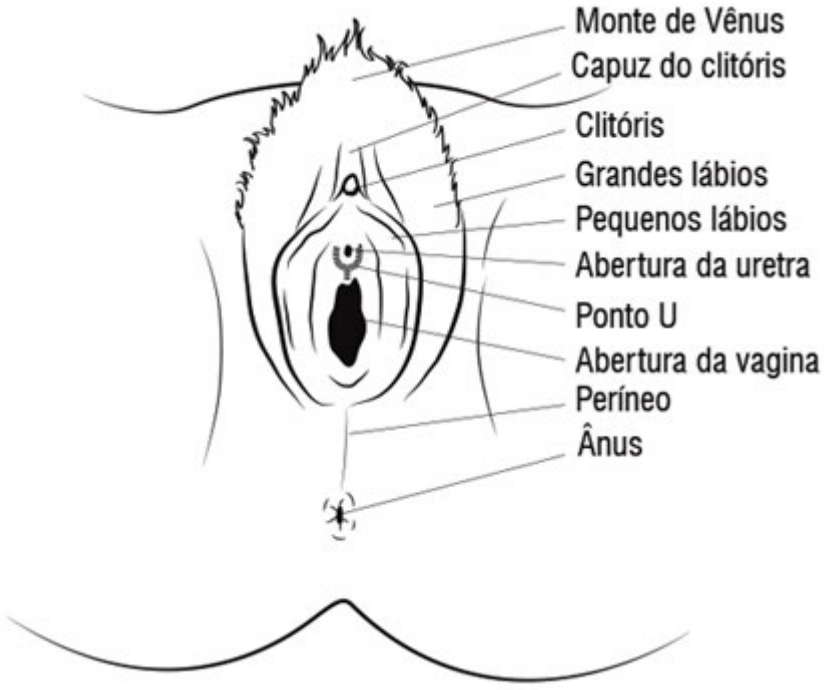

■ ESTICANDO OS LIMITES: Apesar do nome assustador desta técnica, ela tem um grande fã-clube. Além de provocar uma sensação eletrizante, ela poderá ser usada em um momento da massagem em que você queira retardar a ejaculação dele. Puxe cada lado do saco, colocando a pele entre os seus dedos, não com força, mas devagar e com firmeza, como se estivesse esticando uma massa delicada. Você pode também fazer um lado de cada vez. Puxe os dois juntos na parte debaixo do saco, por baixo dos testículos. Não precisa ter medo. Aumente a pressão gradativamente até o gosto dele.

■ CEREJAS: Faça um “O” com os dedos e aperte o pênis perto da base, incluindo os testículos. O nome dessa técnica é cereja

porque, ao apertar nesse local, os testículos parecem cerejas. É só fazer leves movimentos de pulsação. Alguns homens adoram que a gente use os dedos para acariciar e fazer cosquinhas no saco escrotal.

## SEXO MANUAL NELA

Apesar de várias vezes usar a expressão “masturbar o parceiro”, tecnicamente estou usando o termo de forma errada, uma vez que masturbar significa um autoestímulo, ou seja, a pessoa, ainda que com a ajuda de um acessório, se estimula sozinha. Por isso, vou chamar a manipulação da vulva ou do pênis do parceiro de sexo manual. Então, vamos lá! Segue uma imagem só para você recordar os pontos erógenos da vulva e da vagina.




Lembre-se de que as suas mãos, mais especificamente os seus dedos, não são o seu pênis. Usá-los apenas para imitar o entra e sai do pênis é limitar o potencial do sexo manual. Às vezes, inserir

um, dois ou quantos ela quiser é muito bom. Outras nem tanto. Vamos ficar um pouco mais criativos?

Depois de lavar bem as mãos, tenha em mente estas recomendações:

◆ A vulva não é tão delicada como se imagina. Já o clitóris é muito sensível, de modo que uma pegada mais firme pode ser desagradável. Não necessariamente acontece o mesmo com o resto da vulva. Ao contrário, em geral, um toque muito suave na região dos lábios é irritante em vez de excitante. Sim, queridos, somos complexas a este ponto!

◆ Repita como um mantra: “Calma, paciência, devagar…” Mesmo que você ache que está devagar, vá mais devagar ainda. Preste atenção na reação do corpo dela: se ela se afastar, mude a técnica.

◆ Se ela não se masturba, incentive que ela o faça e depois peça para ela compartilhar o conhecimento adquirido com você.

◆ Estude a anatomia da mulher e aprenda o que funciona para ela, pedindo orientações.

◆ Incentive a autossedução: mande mensagens de texto e e-mails safados; ao chegar em casa, ajude-a a fazer o que tiver que ser feito, assim ambos estarão dispostos para uma boa sessão de sexo.

◆ Não se ofenda se ela estiver pouco lubrificada ou totalmente seca. Isso depende de mil coisas que, em geral, não têm nada a ver com o nível de tesão dela. Ter um lubrificante artificial à mão é indispensável.

◆ Lembre-se de que a mulher pode alcançar o clímax através das técnicas com os dedos ou do sexo oral e logo depois poderá voltar a ter um orgasmo. Para isso é necessário apenas um intervalo de alguns minutos para voltar à ativa novamente! A mulher pode ser muito complexa, porém a capacidade de ter orgasmos múltiplos compensa tanta complexidade.

■ BAMBOLÊ: Faça movimentos circulares no alto do monte púbico. Depois, escolha um lado da vulva entre a perna e a entrada do canal. Siga para a “zona de ninguém” e repita os movimentos circulares nesse pedaço, que fica entre o canal e o ânus. Siga para o outro lado e conclua no monte púbico novamente. Pode fazer de duas a quatro vezes.



■ O GRANDE CLITÓRIS: Com uma das mãos, estimule o clitóris. Com a outra, em forma de punho fechado, use as articulações dos dedos para massagear os grandes lábios – de forma indireta, você estará massageando a parte interna do clitóris.

■ DEVAGAR E SEMPRE: Ao estimular o clitóris com um dedo, use outro dedo para penetrar o início do canal com um movimento rápido de entra e sai, como uma cosquinha na porta de entrada. Se quiser intensificar, use dois dedos.

■ O ATREVIDO: Use a técnica anterior, só que, em vez de colocar o dedo no canal, coloque no ânus. Faça movimentos curtos no início para não machucar e vá cada vez mais longe. Não se esqueça do lubrificante e de jamais colocar na vagina o dedo que foi introduzido no ânus.

■ V DE VITÓRIA: Coloque dois dedos dentro do canal e abra e feche os dedos em formato de V. Como bônus, estimule o clitóris com o dedão.

■ TORTURA CHINESA: Se você está com vontade de ser mau e de adiar o orgasmo dela, dê uma parada no que está fazendo e, com o dedo, dê toques leves e ritmados no clitóris. Isso retardará o clímax sem que ela perca o tesão. É uma tortura maravilhosa!

■ TOQUE A CAMPAINHA: Se você disser para a mulher que essa técnica inclui colocar o dedo direto na cabeça do clitóris, é capaz de ela gritar. Mas fique tranquilo porque você não provocará uma sensação de hipersensibilidade. Prometo!

Com o dedo, faça pressão no clitóris por uns cinco segundos e relaxe. Repita. Se ela já estiver bem excitada, funcionará de forma incrível, forçando o sangue a ir de volta para o bulbo, na parte interna do clitóris. A repetição desse movimento poderá provocar uma pulsação por causa do fluxo do sangue, e você poderá – literalmente – sentir os lábios pulsando.

■ ESPREMEDOR LIGHT: Coloque o clitóris entre os dedos e, devagar, mexa-o de cima para baixo. Veja a resposta dela. Se ela reagir bem, aperte um pouco mais. Lembre-se de que o clitóris é sensível e nem todas as mulheres vão gostar de todas as técnicas. Então, aprenda a ler a linguagem corporal da sua. Para diversificar os movimentos, você pode, com os dedos juntos, subir e descer o suficiente para expor a cabeça do clitóris e depois descer, fazendo a cabeça sumir de novo. É perfeitamente normal se a cabeça não sumir. O clitóris, os lábios e a vulva como um todo variam de mulher para mulher.

■ CUMPRIMENTANDO O CLITÓRIS: Sutilmente abrace a vulva dela com a mão e com o dedo do meio faça movimentos leves e lentos de sobe e desce por cima do clitóris. A ideia é só cumprimentá-lo.

■ A RODA DA FORTUNA: Você já sabe que o clitóris é o ponto mais sensível do corpo feminino. Por isso mesmo, ele não é um ponto mágico. Há partes que são sensíveis na medida certa e outras que são sensíveis demais. Sei que o clitóris é muito pequeno e esta pode ser uma técnica difícil, mas vá bem devagar, que assim você vai matar dois coelhos com uma cajadada só. Além de dar muito prazer a ela, você poderá perceber em qual ângulo ela mais gosta de ser tocada.

Como se o clitóris fosse um relógio, faça movimentos pulsados com o dedo nos pontos que correspondem a cada hora. De novo: sei que é difícil, já que a parte externa do clitóris é pequena, mas

vá avançando devagar: uma hora, duas horas, três horas, até 12 horas. Observe a reação dela. Não se sabe bem o porquê, mas o ponto das duas horas faz bastante sucesso.

■ CONHECENDO O PONTO U: Desça com o dedo indicador em direção ao canal vaginal, sem entrar. Repita o movimento, evitando o clitóris e o canal vaginal. Para variar, você pode fazer pequenos círculos em volta do ponto, limitando as carícias no ponto U.

■ RODA-RODA: Com o dedo, circule lentamente o clitóris. Conforme a mulher for ficando mais excitada, o dedo deve fazer movimentos circulares cada vez mais perto da cabeça do clitóris.

■ CÍRCULOS INTERNOS: Com a palma da mão no monte púbico, repouse os dedos sobre a vulva. Os pequenos lábios são muito sensíveis, já que são protegidos pelos grandes lábios. Com o dedo do meio, passeie pelos pequenos lábios fazendo círculos grandes, passando por baixo deles e depois por cima, entre os pequenos e os grandes lábios. Vá da abertura do canal vaginal até o clitóris, sem necessariamente encostar nesses dois pontos.

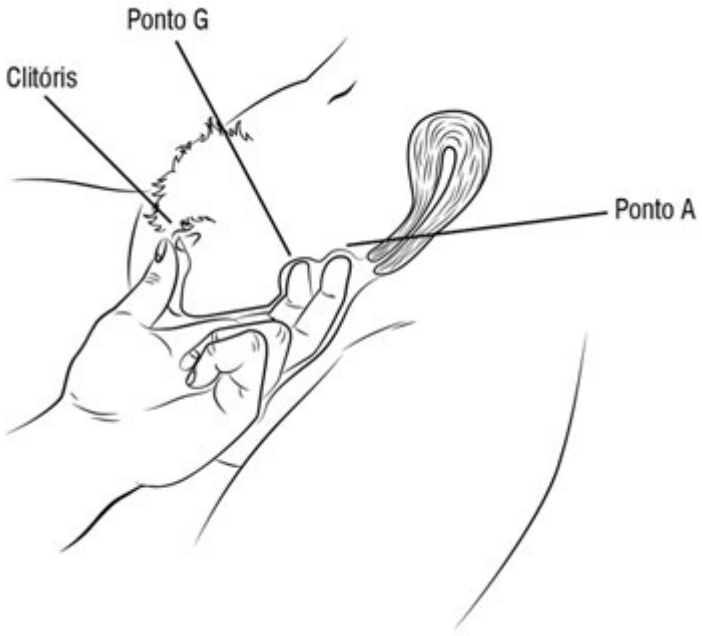
■ TWIST & SHOUT: Ao colocar um ou dois dedos dentro do canal, gire de um lado a outro, o máximo que puder. Se tiver flexibilidade na mão, o seu dedão pode permanecer no clitóris, estimulando-o. Mais um bônus!

■ ALONGAMENTO VAGINAL: Inserir um ou mais dedos na vagina e aplicar um pouco de pressão por cinco segundos. Faça o mesmo nas laterais do canal, embaixo e em cima. Além de uma

sensação bem agradável, isso vai ajudar a preparar o canal para receber o pênis.

■ PRAZER DUPLO: Localize o ponto G e faça um gesto de “vem cá” com o dedo do meio. Devagar, continue a fazer o mesmo gesto enquanto estimula o clitóris com o dedão. Se estiver tudo certo, a sua mão vai estar em forma de C.

■ PRAZER TRIPLO: Enquanto o dedão massageia o clitóris, use o dedo indicador para acariciar o ponto G e o dedo do meio para acariciar o ponto A, que fica logo depois.



CAPÍTULO VI

# SEXO ORAL:

# NA PONTA DA LÍNGUA

O sexo oral, além de ser um presente, é extremamente íntimo. Se você vai praticá-lo, é importante se entregar por inteiro. Não adianta – nem para ele e nem para ela – dar umas lambidas e pular para a penetração.

Pode ser intimidador… Para começar, há o medo de se demorar demais e ter câimbra na língua, ou sentir uma dor quase insuportável na mandíbula. Muitas vezes a sensação de quem está fazendo é mais parecida com a de cumprir uma tarefa do que com a de saborear uma alternativa no sexo. De antemão, posso garantir que isso é motivo suficiente para entrar com o pé esquerdo na história.

Por isso, vou dar algumas dicas para que você comece a sessão de sexo oral confiante, ansiando pela experiência e, principalmente, descobrindo o prazer que o sexo oral pode dar não só para quem está recebendo, mas para quem está fazendo.

A dica mais importante para ambos é que a cabeça é a parte mais pesada do corpo; então, se você estiver em uma posição em que está olhando para baixo, vai cansar mais rápido. Conforto é tudo, ou seja, almofadas e outros acessórios podem ajudar a te deixar mais confortável.

## SUGESTÕES DE POSIÇÃO PARA ELA

Ela de pernas abertas com o bumbum na beira da cama e as pernas dobradas de cada lado. Ele de joelhos (com uma almofada) no chão.

Ela de pernas abertas por cima do rosto dele.

Ela de quatro, com o bumbum no alto e o peito no colchão.

Ela deitada de lado e ele deitado de lado abrindo o bumbum dela.

Ela deitada de lado com uma perna dobrada para cima, e ele deitado de lado com o rosto na vulva dela.

Ela em pé, na parede, de pernas abertas, e ele ajoelhado ou sentado na frente dela.

Ela sentada em uma cadeira fazendo o mesmo que faria na beira da cama e ele confortavelmente sentado ou ajoelhado em um travesseiro.

Ela sentada em uma mesa tipo bar (mais alta) com as pernas abraçando o rosto dele.

Se não tiver jeito e ela ou ele gostar mesmo da posição tradicional (ela deitada na cama de pernas abertas), experimente colocar um

ou dois travesseiros embaixo do bumbum. Assim ele ou ela não tem que inclinar a cabeça para baixo.

## DICAS PARA ELE

■ Relaxe os músculos do pescoço, do rosto e da língua. Sempre que sentir esses músculos tensionados, fique atento para relaxá-los. A tensão muscular dessa região vai fazer você cansar mais rápido.

■ Tenha certeza de que ela está lubrificada o suficiente, pois não há nada pior do que uma língua áspera em uma vulva seca! Em geral, cuspe funciona, mas, se não resolver, não hesite em usar um lubrificante. Mais uma vez, os melhores são à base de água e, para estes casos, prefira um com sabor.

■ Não se esqueça de prestar atenção na linguagem corporal dela. Ao ver o seu empenho, talvez ela fique sem graça de dizer que está bom ou que aquela manobra não é tão agradável assim. É importante avaliar a reação corporal dela e saber diferenciar um “ai” bom de um “ai” ruim.

Em geral a mulher poderá chegar ao clímax através do sexo oral em quatro ou seis minutos. Dependendo do dia, das circunstâncias, do humor, dos hormônios, enfim, de tudo o que você já está cansado de saber, sendo assim, ela pode levar de 15 a 20 minutos.

■ Se você está muito cansado e cada segundo parece uma eternidade, há duas opções: a primeira é desistir e propor outra atividade; a segunda é ter um vibrador de clitóris à mão que pode

vir ao seu auxílio enquanto você continua a acariciar o resto da vulva devagar, sem se cansar. Eu prefiro a segunda opção. Nada mais maravilhoso do que uma vibração constante no clitóris enquanto a língua passeia sem rumo pela vulva.

Outro cenário comum é ela chegar perto do orgasmo, mas você estar começando a ficar entediado, o que pode acontecer especialmente se a mulher em questão demora a alcançar o clímax. A solução aqui é adicionar coisas novas para você não executar a tarefa de forma mecânica. Use a fantasia para atiçar o seu imaginário – não importa se isso significa imaginar a Angelina Jolie. Vale tudo para continuar no ritmo certo. Adicione os dedos para animar o cenário.

■ Concentre-se no que está fazendo e sinta o cheiro dela, deguste os seus líquidos, descubra com a língua onde ela prefere ser estimulada.

■ Algumas mulheres gostam de uma penetração imediata, outras gostam de um tempo de recuperação. Ou, para ficar bem confuso, alguns dias nós queremos uma penetração imediata e no outro queremos um tempo – nunca se sabe! Portanto, pergunte antes de entrar.

■ Não se esqueça: a maioria das mulheres depende do sexo oral para alcançar o clímax, uma vez que é mais difícil alcançá-lo na penetração. Então, especialmente com essas mulheres, tome a iniciativa e ultrapasse as expectativas corriqueiras. Você será visto como um herói, eu prometo!

■ As mulheres às vezes se sentem inseguras com as suas vulvas, acham que têm lábios grandes ou pequenos demais, tons mais escuros ou rosados, um clitóris mais escondido ou saliente. Toda

mulher é diferente, mas, por algum motivo, muitas sofrem achando que não têm o ideal de beleza da vulva – o que é um absurdo, já que todas são tão diferentes. Enfim, é importante que você assegure à sua parceira que ela é linda e que o seu gosto é maravilhoso – outra fonte de insegurança. Se esta segunda não for exatamente o caso, sugira um banho a dois e se certifique de que está tudo bem lavadinho!

■ Os três movimentos básicos são:

Com a parte mais larga da língua, dê lambidas largas, como se estivesse lambendo um sorvete.

Com a ponta da língua, faça movimentos curtos e rápidos.

Com a primeira metade da língua, faça movimentos circulares.

Pode dar pequenas mordidas, pode soprar de leve (nunca direto no canal vaginal para não provocar uma embolia, o que pode ser extremamente perigoso), pode dar beijos e beliscões, fazer sucção, enfim, qualquer coisa que agrade a mulher na intensidade que ela gosta. Por exemplo, ela pode odiar que você sopre a vulva, mas adorar que você a belisque com força. Cada uma tem as suas preferências.

Incorporar um cordão de pérolas, plumas e outros acessórios também é maravilhoso. Nem preciso dizer qual é o meu favorito, né? Um brinquedinho vibratório cai bem demais.

É claro que o clitóris é a estrela do show, mas o resto da vulva também é lotado de terminações nervosas, sendo, portanto, fonte de muito prazer. Para que a mulher alcance o clímax com mais facilidade, é importante que a excitação dela venha em um crescente, de modo que ir direto ao ponto não é a melhor estratégia. Vá devagar! Não se esqueça de que você pode ser mais agressivo nas carícias nos lábios e no restante da vulva, que não têm a mesma sensibilidade que o clitóris. E não esqueça que, se você cansar e parar por um segundo que seja, será o suficiente para o tesão dela voltar a zero. Se tiver que parar, substitua com os dedos, com um vibrador, ou com qualquer coisa – mas parar por completo, de jeito nenhum! Na dúvida, espere ela pedir para parar, porque não há nada pior do que o cara parar um segundo antes do orgasmo.

## PARA ELE PRATICAR

Devagar, abra a vulva dela com os seus lábios e passe-os entre os pequenos e grandes lábios. Evite o clitóris e o canal vaginal, alterne com a respiração. A língua pode passar por baixo dos pequenos lábios enquanto suas mãos acariciam as partes internas das coxas dela. Respire por toda a vulva, expirando de forma leve em volta. Continue reconhecendo o território, alternando a língua com beijos e com um pouco de sucção. Veja o que faz mais sucesso.

■ TORTURA ORAL: Comece fazendo um círculo com a ponta da língua em volta do clitóris, sem chegar na cabeça, é claro. Quando a cabeça do clitóris sobressair, volte a circular a língua. Faça isso durante um tempo.

■ PASSEANDO PELO PONTO U: Também evitando o clitóris e o canal vaginal, circule com a ponta da língua em volta da uretra e

siga até quase a entrada do canal. Suba novamente, circule pela uretra e desça novamente. Perceba como o tecido erétil é diferente do resto da vulva.

■ UM OITO ALONGADO: Para continuarmos a tortura, evitando o contato direto com o clitóris e o canal vaginal, faça um oito com a língua em volta do clitóris e da abertura do canal, mas sem colocar a língua diretamente em cima de nenhum dos dois. A língua na beirada da entrada do canal será um bônus, uma vez que essa região é hipersensível.

■ GOOD VIBRATIONS: Cubra o clitóris com a boca e faça “mmmm mmmm mmmm”. Isso fará com que ela tenha uma sensação superagradável com a vibração que passeia por toda a vulva. Pressione a parte mais baixa do abdômen com uma das mãos, invadindo a parte superior do monte púbico. Essa pressão intensifica a sensação.

■ ABRAÇO APERTADO: Quando ela estiver deitada de barriga para cima e as pernas dela abraçarem o seu pescoço, deslize a língua de cima para baixo ao lado dos lábios, passando de leve pelo clitóris e adicionando o “mmmm mmmm mmmm” para efeitos vibratórios. Você poderá enfiar o seu rosto de forma mais ou menos profunda na vulva dela, dependendo do gosto de ambos.

■ DIRETO AO PONTO I: Você pode começar pelo clássico: lambidas rápidas e curtas com a ponta da língua direto no clitóris – com ou sem a proteção do capuz, conforme a sensibilidade dela. Se ela não é muito fanática por essa técnica, adapte-a usando a parte mais larga da língua, que você vai deslizar por cima do clitóris. Assim, a sua parceira terá a sensação da língua por cima de todo o clitóris, em vez de algo diretamente na cabeça dele.

■ SORVETE DERRETIDO: Passe a parte larga da língua desde a entrada do canal até o clitóris, como se você estivesse lambendo um sorvete. No final de cada lambida, sugue de leve o clitóris, como se ele fosse um pingo que estivesse escorrendo. E preste atenção: é para fazer de leve! São poucas as mulheres que gostam que suguem mais forte. No entanto, as que gostam adoram! Se ela deu indícios de que é o caso, a próxima técnica é para ela.

■ SUGA E COÇA: Fazendo movimentos mais rápidos com a primeira metade da língua, percorra toda a vulva, parando apenas para sugar o clitóris e os lábios. Depois recomece. Sugue onde ela der o sinal de que está gostando. Alerta: essa técnica não funciona com todas as mulheres. Há as que não suportam a sensação de sucção, enquanto outras adoram, uma vez que o fluxo do sangue no local aumenta.

■ CORRENDO CONTRA O TEMPO: Coloque a língua dentro do canal vaginal e rode-a de um lado para outro, alternando com movimentos de entra e sai. Dê atenção à porta do canal vaginal, que é lotada de terminações nervosas.

■ PASSE O CONTROLE: Peça que ela coloque, literalmente, a vulva por cima do seu rosto enquanto você está deitado de barriga para cima. Deixe que ela dê as diretrizes. Ajude-a colocando suas mãos no quadril dela, mas deixe-a mostrar onde quer ser estimulada.

■ DIRETO AO PONTO II: Fazendo um “V” com os dedos, descubra a cabeça do clitóris, fazendo-a aparecer. Se a sua parceira não estiver hipersensível, esse é o melhor passo de

todos. Dê lambidas rápidas e curtas direto na cabeça do clitóris, ou mais largas e compridas, com a parte mais larga da língua, ou faça sucção diretamente na cabeça. Nem sempre os três serão apreciados, mas um deles com certeza fará sucesso.

■ VOLTA ÀS AULAS: Usando a língua como lápis, escreva todo o alfabeto no clitóris e adjacências. Há casais que gostam de escrever mensagens e fazer o outro adivinhar – ô tortura boa!

■ PIRULITO: Continue circulando o clitóris, como se ele fosse um pirulito. Depois de três voltas, coloque a língua dentro do canal e volte a circular. Você poderá terminar com o estímulo direto no clitóris (ou com a ponta da língua, ou a parte mais larga – o que ela preferir) e simultaneamente introduzir um ou dois dedos no canal em um movimento de entra e sai.

■ VEM CÁ: Enquanto seus dedos tocam no ponto G, estimule toda a área da vulva com a ponta da língua. Quando o tesão dela estiver em um nível ainda mais alto, coloque a língua direto no clitóris. Para intensificar o prazer, use outro dedo para estimular o ponto A. Clímax certo.

■ O MELHOR DOS DOIS MUNDOS: Adicione qualquer técnica de sexo oral com manual e veja os efeitos que podem surgir. Prepare-se para elevar o nível do seu sexo oral a outra dimensão.

■ VIBRO DE LÍNGUA: Tem um vibrador que você coloca na língua que é absolutamente incrível! Trata-se de um elástico com um pequeno vibrador na ponta que você coloca em volta da língua. Com a ajuda dele, o orgasmo vem mais rápido.

■ CUCA ABERTA: Garanta uma mistura de sensações maravilhosas, fazendo com a sua língua o movimento preferido dela no clitóris e, ao mesmo tempo, estimulando o canal vaginal com um vibrador. Sensacional! E não precisa ser uma prótese gigante. Tem uns vibradores maravilhosos que são longos e finos, específicos para estimular o ponto G ou o ponto A, além de outros que estimulam a parede do canal como um todo.

## FAIXA BÔNUS: DICAS PARA ENLOUQUECER

■ Quando ela estiver bem excitada, passe a parte larga da língua pelos lábios, depois repouse no clitóris e aplique um pouco de pressão.

■ Adicione um dedo ou qualquer técnica do sexo manual, pois, para a maioria, isso é o clímax na certa.

■ Peça para ela demonstrar com a língua na sua mão os movimentos que prefere. Atenção para a velocidade, pressão e intensidade dos movimentos que ela fará para você conseguir reproduzir depois.

■ Como a parte externa do clitóris é pequena, é necessário ajuda para navegar. Peça que ela pense no clitóris dividido em 12 pontos, como um relógio. A partir de então, em vez de ela dizer “um pouco mais para a direita”, peça que ela diga 9 horas, 10 horas, 4 horas. Pode parecer mecânico, mas depois de duas ou três vezes você não vai mais precisar perguntar, pois já saberá o caminho das pedras.

# SEXO ORAL NELE

Para a mulher, sexo oral costuma ser um gosto adquirido, e ressalto isso por uma série de motivos. Em primeiro lugar, não é que a mulher não sinta prazer em ver o seu homem sentir prazer. Ela fica feliz, satisfeita, mas é necessário um amadurecimento sexual para ela sentir tesão em realizar o ato.

De modo algum quero dar uma de Freud, que, de forma simplificada, dá a entender que a apreciação do pênis só acontecerá quando você virar uma mulher de verdade. Até porque há mulheres que simplesmente não gostam de fazer sexo oral – e elas não estão sozinhas: muitos homens também não adquiriram gosto pela vulva. Não há nada de errado nisso e você não deve fazer o que não te deixa confortável. Mas saiba que o sexo oral, para a maioria das pessoas, é algo muito apreciado. Caso seja impossível para você, ainda que de vez em quando, proporcionar esse prazer a ele, você terá que encontrar uma forma de compensá-lo por ter aberto mão de uma parte essencial do sexo por uma dificuldade sua. Pesquise e veja o que ele pode gostar para compensar. Faço campanha, use a imaginação.

O pênis, por ser um órgão externo, é de mais fácil acesso e, portanto, menos misterioso visualmente que a vulva, que é toda escondida. Não subestime, porém, as sensações que a sua boca pode proporcionar. Fazer sexo oral no homem é muito mais que fazer movimento de entra e sai com a boca. Do mesmo jeito que a mulher deseja criatividade, o homem tem essa mesma necessidade. Lembre-se de que, para sacudir as coisas na cama, a chave é a novidade, capaz de provocar a produção de dopamina e todos os outros hormônios que fazem com que o sexo promova a sensação de êxtase. A inclusão de novas técnicas fará justamente isso. Além de te ensinar mais sobre as zonas erógenas, te mostrará a melhor forma de atiçá-las. Este presente, quando é dado com vontade, promove uma sensação de intimidade incrível, e também de carinho e de muita luxúria. Como se não bastasse, as técnicas te dão sensação de poder ao mostrar

que você é capaz de levá-lo a outro nível de prazer, o que é ótimo para a sua autoestima – dentro e fora da cama.

Para não dar mole e ficar horas estimulando o lugar errado, vamos recordar os pontos mais sensíveis do pênis: freio, coroa e abertura.

Não se esqueçam de que o pênis não é frágil, ou seja, você não precisa usar apenas toques leves e delicados. Em geral, transamos do jeito que gostaríamos que transassem com a gente, mas, neste caso, essa opção seria a fórmula do desastre. O homem, além da pegada mais firme, vai querer terminar com uma velocidade maior, ou não alcançará o clímax.

A técnica “mão sobre mão” descrita no capítulo do sexo solo serve para você também. Observe o ângulo, a velocidade, a pressão e a intensidade dos movimentos que ele aplica em si mesmo para, em seguida, imitá-lo.

## SUGESTÕES DE POSIÇÕES PARA ELE

A posição mais comum é ele deitado de barriga para cima e você ao lado dele. Para não inclinar muito a cabeça para baixo, coloque um ou dois travesseiros debaixo do bumbum dele. Assim você poderá encará-lo melhor.

Ele em pé, encostado na parede, e você ajoelhada na frente dele, com uma almofada sob os joelhos para ficar bem confortável. Muitas mulheres acham essa posição meio submissa, mas a verdade é que é você quem tem total controle da situação. Não se esqueça do olho no olho.

Ele sentado na beirada da cama e você ajoelhada na frente dele.

Você sentada no chão, encostada na parede, e ele na sua frente com as mãos encostadas na parede.

Se a intenção é só usar as mãos, ele poderá estar sentado e você sentada na frente dele com as mãos livres, podendo manter o olhar.

Se você quer tentar algo mais selvagem, deite de barriga para cima e peça para ele abrir as pernas por cima do seu rosto. Se achar mais confortável, encoste a cabeça na parte debaixo da cabeceira, em um travesseiro, e ele fica com as pernas abertas e as mãos encostadas na cabeceira.

**DICAS PARA ELA**

Como o sexo oral é um presente, só faça no momento em que você estiver a fim, sem pensamentos vagantes e com vontade de verdade de se conectar intimamente a ele. Sexo oral meia bomba corta o tesão, ao invés de esquentar as coisas. Entenda que a experiência pode ser extremamente prazerosa para ambos e que a sensação de fazer o outro enlouquecer de prazer é maravilhosa. Para isso acontecer, é importante você estar totalmente empenhada na atividade.

O pênis, como já sabemos, é extremamente importante para os homens, como se fosse outra pessoa, o amigo mais querido. Então, ao fazer sexo oral, você está levantando o ego dele naturalmente, porque está degustando o seu bem mais precioso. Para este momento, não recomendo nada além de um espetáculo.

Nada é mais excitante para o homem do que ver o seu pênis sendo idolatrado. Obviamente a visão de uma cabeça cabeluda subindo e descendo não é para ele, assim como não é para ninguém, um show de erotismo.

Por isso, as próximas regras são indiscutíveis:

◆ Tirar o cabelo do rosto. Nada pior que ele não poder identificar quem está praticando o ato – Chewbacca não é um bom look;

◆ Fazer contato visual;

◆ Usar a mão para aumentar a sensação de profundidade (jamais deixe nenhum homem forçar a sua cabeça para abocanhar o pênis dele de forma mais profunda. Isso é uma tremenda falta de respeito – a não ser que você goste; nesse caso, vai fundo!);

◆ Cuspir no pênis dele é uma boa forma de descansar a boca. Sei que é nojento, mas eles adoram. Mas cuidado: substitua a boca pela mão e acelere a velocidade. Se você simplesmente parar, o tesão dele volta a quase zero e você terá que começar tudo de novo. Nesse sentido, homens e mulheres são parecidos; então, não vai fazer com ele o que mais odiamos que façam conosco;

◆ Elogiar o pênis dele pelo formato, tamanho e desempenho é essencial. Homens adoram esse tipo de comentários. Você o fará mais feliz e, definitivamente, acelerará o processo do clímax;

◆ Enquanto você estiver fazendo sexo oral, massageie a “zona de ninguém”. Assim, de forma indireta, você estará massageando a próstata e intensificando o prazer dele. Se ele aceitar, não hesite em penetrar o ânus dele com um dedo bem lubrificado. Fique só na entrada, ou, se quiser, aventure-se ao massagear a próstata;

◆ Os três movimentos básicos são os mesmos dos homens. A palavra-chave é BÁSICO porque tem mil variações.

## EXERCÍCIOS PARA ELA

■ PRA COMEÇAR: Não vá direto ao ponto: deixe que sua boca passeie por todo o corpo dele, retire a cueca com a ajuda dos dentes, tenha uma atitude de quem sabe o que está fazendo. Antes de se aproximar do pênis em si, acaricie a virilha e a parte interna das coxas. Deixe-o sentir a sua respiração, use a língua levemente e deixe-a deslizar em movimentos estratégicos. Reconheça toda a área ao redor, incluindo o saco escrotal, como se estivesse cumprimentando os órgãos. Isso pode ser feito com o pênis relaxado ou ereto.

■ MÁGICA: Algumas mulheres ignoram o pênis quando ele está mole, como se fosse algo constrangedor. O que elas não sabem é que sentir o pênis crescendo na boca é altamente excitante para os dois. O fato de você colocá-lo na boca já inicia o processo de excitação dele. Consequentemente, ao perceber que o homem está gostando das suas carícias, a mulher se sente poderosa, o que será muito excitante para ela. Particularmente, sempre achei meio mágico algo que era pequeno e murcho tornar-se um membro rígido. Experimente! Você vai gostar. E não se esqueça que o contato visual faz a mágica acontecer ainda mais depressa.

■ ALÔ, DOÇURA: Sei que vocês vão me achar um pouco sádica, afinal, gosto de torturar o cara – no caso, o Nizo, deixá-lo louco antes de pegar de forma mais intensa no pênis, seja no sexo oral ou manual. Mas a antecipação do que está por vir inclui atiçar o pênis o máximo possível para, só depois, de preferência de forma imprevisível, estimulá-lo de forma mais explícita. Então, nessa técnica você dará pequenos beijos e lambidas por todo o corpo do pênis, parando antes de chegar à cabeça. Em seguida, de forma sutil, com a ponta da língua, faça movimentos circulares em volta da coroa, sem deixar a língua encostar na glande. Depois de umas três voltas, também com a ponta da língua, agora em movimentos curtos e rápidos, deslize a língua bem na abertura da uretra. Repita tudo de novo, lembrando-se de tentar evitar o contato direto com a glande.

■ BEIJO DE LÍNGUA: Segure a base do pênis com a mão, fazendo pressão, como se fosse um anel peniano natural. A essa altura, a cabeça do pênis já estará dura, pois o sangue estará todo concentrado na glande. Com a parte mais larga da língua, suba pela parte inferior do corpo do pênis, indo da junção do saco escrotal com o corpo até o freio. Lembre-se de que o freio é o clitóris do pênis. Então com a ponta da língua, faça movimentos curtos e rápidos bem na junção da pele do prepúcio com a cabeça. Depois, fazendo literalmente um biquinho, coloque somente a glande na boca. Os seus lábios devem estar abraçando a coroa, como se você estivesse dando um beijo de língua. Sinta-se livre para deixar a língua enroscar na cabeça, depois desça pelo corpo como um sorvete, suba de novo e repita.

■ TIRANDO ONDA: Com a mão na base, deslize a cabeça do pênis pelo céu da sua boca. É gostoso para ele porque a glande é massageada pelas ondulações do tecido do local. Acrescente um bônus, circulando a sua língua no freio simultaneamente.

■ GULOSA: Coloque na sua boca a maior parte do pênis dele e envolva o resto com a mão. Suba a língua, fazendo-a dançar pelo corpo até a cabeça e repita.

■ GAITA: Suba pelos lados do corpo do pênis fazendo uma vibração com a boca, como se estivesse tocando uma gaita. Alterne as vibrações com lambidas largas. Ao chegar na glande, enrosque a língua na cabeça e desça vibrando outra vez.

■ ABRINDO O VINHO: Com a boca na cabeça do pênis, vá descendo imitando um desenroscar: literalmente, balance a cabeça de um lado para outro enquanto a língua acompanha o movimento, se enroscando da cabeça até onde puder. Essa é de perder o fôlego.

■ BOMBANDO: Enquanto a sua língua alterna técnicas, a sua mão está imitando o movimento de entra e sai da penetração, masturbando o parceiro.

■ ASPIRADOR: Muita sucção é ruim, mas, na medida certa, é uma surpresa bem-vinda. Coloque o máximo que puder na boca, segure o resto com a mão e suba, sugando de leve o pênis. Regule a pressão conforme o gosto dele.

■ TWIST & SHOUT: Incline o pênis para um lado da boca e esfregue a glande no espaço da bochecha. Isso provocará uma sensação agradável. Alterne os lados. A cada vez que passar pelo meio da boca, pare e retire o pênis. Trabalhe-o enroscando a língua pelo corpo. Na cabeça, utilize lambidas longas e curtas. Misture as suas favoritas. Ao entrar de novo na boca, vá em

direção à outra bochecha. Essa técnica exige coordenação e entusiasmo, mas você consegue.

■ PUXA SACO: Claro que você deve incluir o saco escrotal no sexo oral. As técnicas básicas são:

– Com a ponta da língua faça todo o percurso que vai do períneo até a base do pênis.

– Use a parte mais larga da língua para lamber, como se faz em um sorvete, mas vá devagar pelos testículos.

– Coloque um testículo de cada vez na boca e segure-os. Alternando, segure um e outro. A língua também poderá dançar pelo tecido bastante sensível do saco escrotal.

– Coloque um testículo de cada vez na boca e sugue de leve. Alterne ou sugue ao mesmo tempo, mas vá com extrema calma.

– Com a primeira metade da língua e a ponta, alterne beijos e sopradas com lambidas delicadas.

Use uma ou mais combinações dessas técnicas durante o sexo oral, especialmente se ele for fã da causa. Não deixe de intercalar algumas técnicas manuais com as de sexo oral para intensificar as coisas – a não ser que ele peça para você se deter.

## FAIXA BÔNUS PARA O PÊNIS

■ Não espere um pênis rígido que nem uma pedra o tempo todo. O pênis é assim: às vezes, ele fica um pouco mais flácido, e enrijece novamente em questão de segundos. Há momentos em que a resposta do homem vem com certo delay, mas não é porque ele não está com a “espada pronta para o combate” que ele não está excitado – isso seria equivalente a dizer que você não está com tesão se não estiver lubrificada. Resumindo, às vezes pode ser o caso, mas em outras, não. Portanto, não chegue a conclusões precipitadas. Deixe a pressão de lado e saiba que essa variação é natural. Ele pode simplesmente estar em um dia ruim – sim, acredite, isso também acontece com os homens. Não precisa fazer perguntas do tipo: “O que está acontecendo?” Relaxe! A ereção virá quando tiver que vir. Saiba usar o senso de humor, pois essas coisas acontecem com todos.

■ Não se esqueça de que é na cabeça do pênis onde acontece toda a festa. Não estou dizendo para ignorar o corpo ou os testículos, mas pense sempre na glande como o clitóris masculino.

■ Por outro lado, tudo bem que a cabeça é o clitóris do pênis, mas não vamos exagerar. Muitas mulheres acham que sexo oral é ficar sugando com muita força a glande. De antemão, aviso que não é uma boa ideia, a não ser que ele peça por isso. Você gostaria que alguém sugasse o seu clitóris com força? A maioria não. Fazer movimentos leves de sucção, tudo bem, mas tratar o pênis como chupeta não tem graça alguma, e ainda pode machucar.

■ Ninguém merece o homem puxando a cabeça da mulher, forçando uma penetração mais profunda. Além da sensação desagradável de engasgar, ainda fica um sentimento ruim em relação ao episódio. E detalhe: apesar de este ser um dos

comportamentos mais reprovados pelas mulheres, muitas vezes o cara nem se dá conta. Adivinhe por quê. Pesquisas mostram que raramente a mulher protesta. Então, diga que isso é simplesmente inaceitável. A não ser, claro, que isso faça parte da sua fantasia... Aí só o que tenho a dizer é: Uiii!

■ Um pouco de dente pode até ser bem-vindo em alguns casos, só para dar um tchã aqui ou ali, mas raspar os dentes no pênis durante o sexo oral não é uma técnica muito popular. Muitas mulheres cobrem os dentes com os lábios, formando um “O”, só que assim, além de limitar os seus movimentos, há grandes possibilidades de se produzir pouca saliva. O melhor jeito de evitar arranhar o pênis é cobrir os dentes de cima com o lábio superior e os dentes de baixo, com a língua. Desse jeito você não compromete os movimentos nem a lubrificação.

■ Bata com o pênis dele no seu rosto e nos seus seios. Ele vai adorar.

■ Uma dose de erotismo a mais: esteja totalmente nua e ele totalmente vestido, só com o pênis de fora. Ou você totalmente vestida e ele totalmente nu.

■ Se o seu homem gosta de controlar as coisas, faça-o entender que você está no comando. Para que ele não te questione, amarre as mãos dele ou use algemas. Especifique o propósito.

■ O pênis também delira com uma mudança de temperatura. Então, experimente colocar um pedaço de gelo entre os lábios e passear pelos testículos, pelo corpo e pela glande. Ele vai adorar! Incremente ainda mais alternando o frio com o calor, e beba chá

quente. O choque de temperatura vai estimular os sentidos e enaltecer o prazer.

■ Deixe a luz acesa ou pelo menos uma meia-luz. É essencial ele ter o visual da sua boca no pênis dele, um detalhe altamente erótico que muda totalmente o clima da brincadeira. Não se esqueça dos olhares de sedução.

■ Se a sua boca está sempre seca durante o sexo oral, leve uvas sem sementes para a cama. Além de provocarem a salivação, podem ser muito sexy. Outra alternativa é chupar uma bala de menta, ou algo mais ácido, como tamarindo. Lentamente, dê uma massageada na mandíbula – recurso muito confiável. Se for possível, mantenha um copo de água em temperatura ambiente por perto. Se tudo falhar, uma arma secreta que já me salvou é encostar a ponta da língua no céu da boca. Logo a saliva chega.

Há casos em que a pessoa está tomando algum remédio cujo efeito colateral é ficar com a boca seca. Aí nada vai adiantar. Recorra aos lubrificantes à base de água e com sabor. Garanto que essa é a melhor solução. Sexo oral a seco não é bom: irrita e dói.

■ O maior afrodisíaco é ver o outro nos desejando. Então a melhor dica que eu posso te dar é: faça com entusiasmo, com vontade, e demonstre esse prazer, não importa se o seu repertório for de uma ou de duas técnicas. Se você mostrar que está gostando, será muito melhor do que usar muitas técnicas sem desejo algum.

■ Enquanto você está fazendo sexo oral, masturbe-se na frente dele. Isso será um colírio para os seus olhos.

■ Durante o sexo oral, coloque o seu dedo na boca dele, depois com o dedo molhado circule os seus dedos pelo peito dele.

**BASEADO EM FATOS REAIS**

---

Sempre sou a favor de experimentar tudo, pelo menos uma vez, a não ser que isso promova algum dano físico ou psicológico em você ou em outra pessoa. Isso posto, não acho que o esperma tenha um gosto muito agradável. Fica uma espécie de cica na boca, algo que me irrita profundamente. Por isso, ofereço os seios ou o bumbum, porque sei que, para o Nizo, não se trata de algo essencial. Se fosse, eventualmente eu me “sacrificaria”. São esses casos, em que é preciso saber ceder, que temos que levar em conta.

Talvez tanta massagem, técnicas de sexo oral e a nova apreciação pelo prazer no saco escrotal sejam demais para ele e… ele ejacule. O que fazer? Bom, definitivamente, a escolha é de cada uma. Algumas pessoas não se incomodam de segurar na boca, mas preferem cuspir; algumas acham isso ofensivo; já outras acham sexy ver o esperma escorrer da boca. Outras adoram o gosto e até o ato de engolir acham afrodisíaco. Se for seu caso, então, vá com tudo. Para quem não gosta, ofereça um lugar no corpo que ele ache sexy. O que não é lá muito atraente é ter uma caixinha de lenço ao lado da cama mas, se você não se incomodar, a escolha também é sua.

CAPÍTULO VII

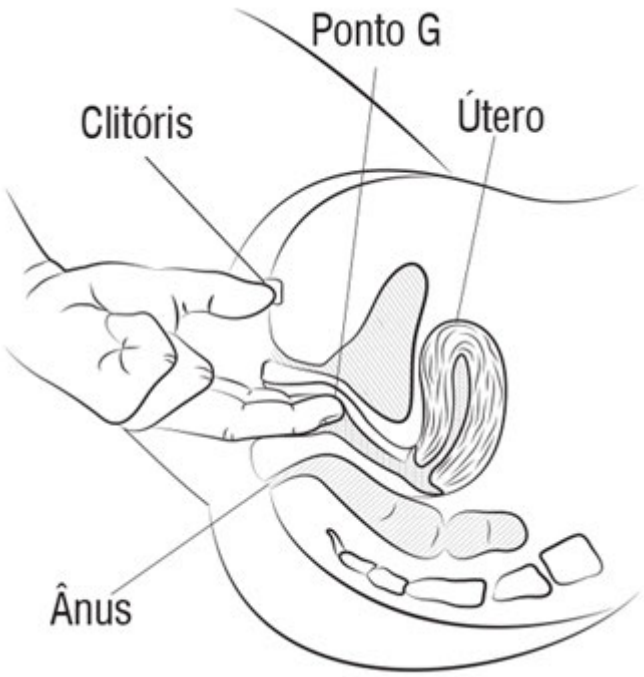
# É UM PÁSSARO? É UM AVIÃO? É O PONTO G

Para começar, quero tentar desmistificar toda essa especulação sobre o ponto G. Nos anos 1950, o médico alemão Ernst Gräfenberg causou rebuliço ao anunciar a existência de um ponto extremamente sensível, capaz de dar à mulher um grande prazer sexual. A comunidade médica passou muito tempo discutindo sua existência. Hoje, mesmo que de forma polêmica, foi constatado cientificamente que o ponto existe. Porém, como toda mulher é diferente, a sensibilidade de cada uma varia junto com a quantidade de tecido e de terminações nervosas do corpo. O próprio Gräfenberg diz que não há nenhum ponto no corpo feminino que, se estimulado, não provoque desejo sexual.

O ponto G é localizado embaixo do osso púbico, na parede frontal interna da vagina. O tecido é bem característico e dá a dica de que você chegou ao lugar certo, pois a textura é diferente da parede da vagina, mais rugosa ou ondulada, como a parte dianteira do céu da boca. Ali você encontrará uma área oval de 2 centímetros, pouco maior que uma moeda de dez centavos. No primeiro momento é mais fácil usar os dedos para encontrá-lo. Ele tem uma bolinha, parecida com uma pequena ervilha, que parece um nódulo que se mexe pra lá e pra cá quando se faz movimentos circulares ou de cima para baixo.

Peça para o seu parceiro colocar o dedo do meio, com a palma virada para cima, na sua vagina, e fazer o movimento de “vem cá” desde o início do canal até fazer uma curva para cima – fica uns 5 centímetros para dentro do canal vaginal. Pensando em um relógio dentro da vagina, sendo 12 horas o ponto embaixo do umbigo, o ponto ficaria entre 11 horas e 1 hora, ou seja, mais para a esquerda ou mais para a direita. Obviamente, isso vai variar de mulher para mulher.

Como essa esponja fica atrás da parede da vagina, seu parceiro precisa fazer bastante pressão – não para machucar, claro, mas não fique preocupada, ali não tem a mesma sensibilidade que o clitóris, e mais pressão só aumentará o inchaço do local, que é o objetivo.




Eu sou sempre a favor de, primeiro, achar as coisas sozinha e só depois compartilhar. Pode ser meio difícil achar com o seu dedo, porque você terá que enfiá-lo em direção ao umbigo e talvez fique curto. Nesse caso, a melhor opção é usar um vibrador especial, curvado para cima, para que você possa estimular o ponto certo de forma confortável.

Faça movimentos leves de balançar, depois de cima para baixo, em seguida circulares… Aos poucos você encontrará o movimento de que gosta mais.

Claro que, para encontrar o ponto G com mais facilidade, a mulher tem de estar excitada. Com o aumento do fluxo sanguíneo, o ponto G aumenta de tamanho, do mesmo modo que o clitóris e os lábios vaginais incham. O mais recomendado é o homem estimular o clitóris com os dedos, alternando-os entre a

masturbação e a penetração vaginal. A ordem não importa, e sim a mulher chegar no estágio de platô. Não se esqueça de que estar por inteiro no momento é fundamental. Então respire, fantasie e ajude-o a chegar no lugar certo.

*

Muitos casais dizem que não acham o ponto, por isso descartam sua existência. O problema não é achar o seu ponto G, mas ele não provocar a reação esperada. E isso pode acontecer, porque não é sempre que esse ponto vai te levar ao delírio. Pior: pode passar uma, duas, três, quatro, cinco tentativas e nada, mas na sexta… tcharam! Acredito que vem daí a polêmica toda. Por isso, vale a pena voltar a visitar o local.

Partindo do princípio de que você está muito excitada e que o seu parceiro encontrou o ponto, peça que ele faça pressão junto com o movimento de “vem cá”. Algumas mulheres gostam de uma pressão ritmada, outras do movimento de rotação. Para aumentar ainda mais as chances de alcançar nosso objetivo, peça que ele faça pressão para baixo com a palma da outra mão entre o monte púbis e o umbigo.

A intenção é continuar tentando sempre, como mais uma diversão na cama. Não existe lugar para frustração; isso só aumenta a sensação de que “o ponto G não existe, e se existe eu não tenho”. Procure encarar a procura do orgasmo via ponto G como uma grande aventura, não como uma obrigação. Aliás, é claro que ele vai demorar algumas sessões para achar o lugar e, o mais importante, aprender exatamente a estimulá-lo. Mas, uma vez que ele dominar a técnica, vai ser incrível.

Se ele simplesmente não consegue achar seu ponto G, tente pelo menos os vibradores especiais para o ato; no mínimo será interessante.

Você pode estar se perguntando: qual é a diferença do orgasmo via clitóris e o orgasmo via ponto G? Em geral, quando se referem ao ponto G, as mulheres têm duas reações: um entusiasmo sem tamanho ou um desdém. Muitas que têm os dois acham igualmente prazerosos, porém diferentes. O clitóris é altamente excitante e o ponto G, mais profundo.

Mas como consigo fazer com que o pênis bata nesse ponto? Afinal, ele não faz curva para cima nem “vem cá”. Para começar, não é o pênis que vai ao encontro do ponto G, é o ponto G que vai ao encontro do pênis. Faz sentido? Vai depender da inclinação e da posição do seu corpo, e a mulher é quem promove esse encontro. Não que ele não possa ajudar, mas você terá que aprender como se posicionar para pegar no ponto certo. Isso significa, meninas, que não adianta ficar deitada igual a um peixe morto na cama. Vocês terão de trabalhar.

## POSIÇÕES PARA ACHAR O PONTO G

Não se esqueça de que você tem que estar bem excitada para que a região do ponto G fique sensível. Faça uma coisa: nas primeiras vezes, quando ele masturbar ou penetrar você em busca do ponto G, combine com seu parceiro de não se sentirem na obrigação de achá-lo, muito menos de você ter um orgasmo. Apenas divirtam-se na aventura. Ou seja, relaxe e goze!

■ VOCÊ POR CIMA: assim você tem controle da profundidade, da intensidade e da velocidade. Pode se mexer pra lá e pra cá e encontrar onde parece dar mais prazer. Aliás, é pouco provável que você encontre o ponto G logo de início, mas marque o lugar que você acha que pode ser o ponto G, e na próxima transa volte a ele. Uma dica: se incline para trás. Esse movimento deve fazer você bater lá, apesar de poder ser muito intenso e não tão agradável.

■ PAPAI E MAMÃE COM AS PERNAS NOS OMBROS DELE: se possível, levante um pouco o quadril. Ele pode estar de pé ou ajoelhado na sua frente.

■ DE QUATRO: se você quiser, pode dobrar os braços e inclinar a parte da frente do seu corpo no colchão. Ele coloca as pernas dele por fora das suas e joga mais peso para a frente; assim, com essa inclinação, o pênis tem mais chances de bater no ponto. Experimente abrir mais ou menos as pernas até se sentir mais confortável.

■ VOCÊ DE LADO E ELE DE JOELHOS: ele fica por trás de você de joelhos, na altura das costas e do bumbum enquanto você está deitada de lado e, com as mãos apoiadas no seu bumbum e nos seus joelhos, o pênis dele penetra a vagina por trás.

## EJACULAÇÃO FEMININA

Se eu estiver ministrando a aula em um grupo entre dez e 15 alunas, é difícil não ter uma ou duas que já tenham ejaculado. Quando abordo o assunto muitas ficam aliviadas, porque não entendiam o que estava acontecendo e tentavam prender, achando que era xixi. Outras foram recebidas com espanto ao ejacularem, o que fez com que, por vergonha, tentassem evitar que isso se repetisse.

Tanto a ejaculação quanto o xixi saem do mesmo lugar – a uretra. É provável que na ejaculação haja um vestígio de urina, mas com certeza não é xixi. O líquido não é amarelo nem tem cheiro, podendo ser transparente ou um pouco leitoso. Não há muitos estudos sobre o assunto, mas pesquisas constataram a presença

de um antígeno específico da próstata, que aparece também no esperma do homem, o que faz todo o sentido, já que o ponto G é, grosso modo, a próstata feminina.

Quem acha que ejaculação feminina é disparar um jato de líquido pela vulva, que atravessa o quarto e se esparrama pela parede igual ao que acontece nos filmes pornôs, tem que entender que filme pornô não é referência para nada. O que as atrizes fazem é um disparo de água através do canal.

A pergunta é: qual é a diferença entre a ejaculação feminina e a lubrificação natural? A lubrificação natural acontece de forma mais gradual e uniforme, sendo liberada durante o sexo pelas paredes da vagina. Já a ejaculação não pretende lubrificar a vagina; é uma reação do prazer intenso que você experimenta junto com o orgasmo. As glândulas que produzem a ejaculação são as de Skene, liberadas através da uretra; já as que produzem a lubrificação são as glândulas de Bartholin, localizadas no canal vaginal.

A quantidade de líquido pode variar de uma colher a meio litro, ou seja, pode vir quase imperceptível ou em uma quantidade tamanha a ponto de você molhar a cama inteira. Pode vir em forma de pequenos jatos ou simplesmente jorrar entre as pernas.

O fato de você ejacular não torna o orgasmo mais ou menos prazeroso, isso é mais uma questão de fetiche. Todo mundo que ejacula diz que é muito intenso e prazeroso para ambos, porque para ele é uma amaciada no ego.

Se você não ejacula, não vá se sentir menos capaz. Não é toda mulher que faz isso, o que não quer dizer que um dia você não vai conseguir – eu não vou desistir nunca de tentar. Por isso, sempre que você for brincar de achar o ponto G, esvazie a bexiga antes. Se vier uma vontade de fazer xixi você sabe que não é urina, mas sim ejaculação. Aí, queridas, relaxem e gozem! Um dia também vou chegar lá!

## FAIXA BÔNUS: PONTOS A E U

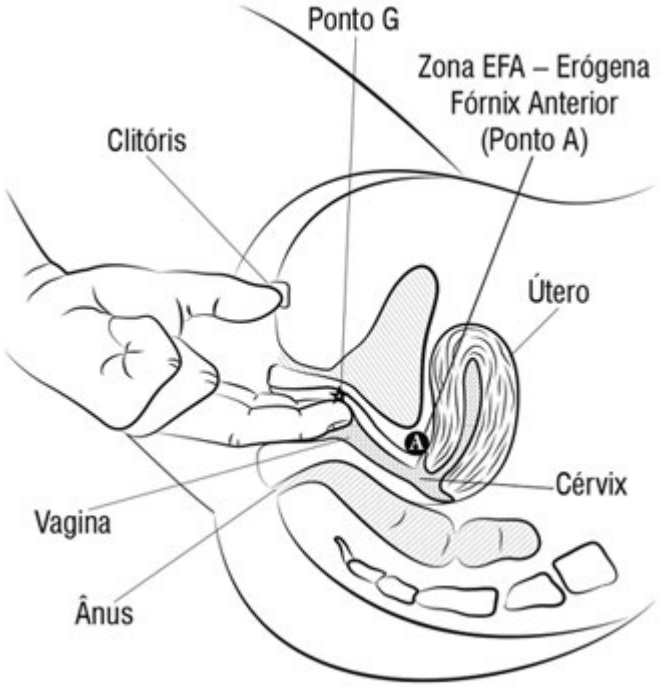
A cada dia surgem mais pontos. Isso acontece porque as mulheres têm sensibilidade em pontos diferentes. Nem todo mundo gosta do estímulo dos pontos G, A e U, mas pode gostar do estímulo do ponto X. Então não fique muito ligada nessa coisa de ponto. É como sempre falo: explore os seus.

Mesmo sabendo que você poderá ter outros pontos sensíveis no canal vaginal, estes dois pontos são bastante interessantes. O ponto A em geral é estimulado acidentalmente, por ficar perto do ponto G. É um ponto que adquire um fã-clube cada vez maior! Já o ponto U é um ponto externo, sendo excelente para provocar a lubrificação. É um desconhecido especialmente para aqueles que não são muito de explorar a vulva – o que é mais um motivo para promover essa exploração o mais rápido possível.

## PONTO A

O ponto A foi descoberto há pouco tempo, em 1993, por um pesquisador da Malásia, Chua Chee Ann. Teoricamente, trata-se de uma área que se estende após o ponto G, podendo ser visto como a extensão do próprio.

Há divergências sobre o seu local exato, mas sabe-se que é depois do ponto G, entre o cérvix e a bexiga. Descrito como female degenerated prostate ou próstata feminina degenerada.




Curiosamente, o dr. Chua deixou sua descoberta em segredo por 13 anos. Ele disse que precisava de tempo para ter certeza do que descobrira e esperava que algum colega também descobrisse essa área para confirmar os seus achados, fato que não aconteceu. Ele garante que além de ser uma técnica com efeitos imediatos na melhor preparação da mulher para o coito, graças ao aumento de lubrificação quando estimulado, é um ponto que provoca orgasmos intensos.

O ponto A não fica sensível após o orgasmo, então é fácil poder estender a experiência para conseguir orgasmos múltiplos.

Para acessar a área com os dedos será necessária a ajuda do seu parceiro. Coloque o máximo possível o dedo no canal vaginal e, de forma suave, faça um movimento de “vem cá” parecido com o que fazemos para estimular o ponto G, mas sabendo que o ponto A fica depois dele. Se for usar um vibrador, existem uns especiais para o ponto A, que são mais compridos do que os do ponto G.

Para acessar a área durante a penetração, vocês devem, sentados juntos, fazer um movimento de frente para trás, como na cadeira de balanço. Para atingir o ponto A é importante esse movimento de balanço e, também, o de entra e sai. Outra posição

é o papai e mamãe, só que com as pernas dela estendidas para cima e encostadas nos ombros dele, com ela usando uma almofada sob o bumbum igual ao ponto G, mas sem inclinação do corpo para trás. Aqui o entra e sai funciona, se for devagar, e se alternado com o movimento de balanço. Essa penetração é profunda, porém lenta, por isso é importante o ritmo aumentar de forma gradativa para estimular a zona de forma correta.

Uma vantagem maravilhosa desse ponto é que, ao estimulá-lo, a lubrificação vem quase instantaneamente, querendo ou não, e em quantidades maiores do que o usual.

O ponto A demonstra o quanto desconhecemos o orgasmo feminino e a vulva. Mostra que apesar da maior parte das terminações nervosas ficarem na primeira metade do canal vaginal, existem pontos sensíveis que ultrapassam essa marca. Por isso é importante não levar nenhuma teoria a ferro e fogo, porque a verdade é que, ao se tratar da sexualidade feminina, ainda estamos nos primórdios. Então, se você sente prazer no centímetro 8,75 do canal, em um ângulo de 45° à esquerda da parede frontal, então é aí que você sente o prazer e pronto!

## PONTO U

O ponto U fica em volta da uretra (canal por onde sai a urina), entre o clitóris e o canal vaginal. Ele se estende de um lado a outro da uretra e é feito de um tecido erétil ultrassensível. Apesar de a região ser muito pequena, você poderá sentir com a ponta dos dedos o tecido elevado.




É bom experimentar acariciar a área com um dedo lubrificado, evitando o clitóris, para que você possa identificar a diferença. O caminho logo embaixo da uretra até o canal vaginal também tem um tecido parecido.

Utilize primeiro a ponta de um dedo para identificar a área. Depois você poderá incluir a ponta da língua ou até um vibrador.

CAPÍTULO VIII

# A DITADURA DO ORGASMO

A verdade é que todo mundo fantasia sobre a primeira vez. Com quem será? Como será? O enredo é basicamente o mesmo: para as mulheres, em geral, o caráter é romântico e muito intenso, sempre valorizando a conexão criada durante o ato, como em uma típica cena de sexo passional de um filme hollywoodiano; já para os homens, também falando em maioria, a imagem é mais agressiva, de modo que ele possua o corpo da parceira com voracidade, sentindo o seu ego inflado, não só porque alcançou o nirvana, mas também porque fez a parceira delirar.

Infelizmente, pouquíssimos de nós tivemos (ou teremos) uma experiência digna das cenas de um filme. Aliás, muito pelo contrário. Mesmo os casais que esperam para se conhecer melhor, e até os jovens que, em vez de tomar uma decisão por impulso, pensam bem sobre o assunto – com esses, geralmente, acontece uma decepção.

## BASEADO EM FATOS REAIS

---

A minha primeira vez foi mais para comédia do que para romance. Poderia ser pior e parecer uma tragédia, fenômeno muito comum. Sempre quis ser a primeira em tudo. Caso não fosse a primeira, certamente, não seria a última. No meu grupo de amigas, que tinham entre 15 a 18 anos, havia algumas que já tinham experimentado ou estavam a caminho de passar pela primeira vez. Apesar de ter sido criada em um ambiente repressor, eu

nunca fui puritana. Minhas culpas sexuais nunca envolveram medo de ter fama de fácil ou coisas do gênero. Por isso, não demorei anos para me relacionar sexualmente com ninguém, relaxando em, no máximo, um ou dois meses. Na primeira vez, é melhor que vocês já se conheçam há algum tempo e que já tenham uma relação estabelecida, justamente para você poder compartilhar com o seu parceiro os seus sentimentos e inseguranças. Eu estava apenas de namorico e bastou uma ida a Búzios sem supervisão adulta, escondidinha dos meus pais – é claro! –, para que eu matasse a minha imensa curiosidade. Pode crer que as minhas expectativas estavam bem lá no alto e, como sabemos, o alto é um lugar difícil de se estar, porque a queda é grande e os ferimentos podem demorar muito para cicatrizar. Além da falta de intimidade sexual, eu estava tão tensa, mas tão, tão, tão tensa, que não conseguia relaxar a musculatura da perna. Consequência: ao abraçar o quadril dele, eu fazia tanta força, que quase amputei o pobre coitado da cintura para baixo. Por causa da tensão, eu não conseguia ficar lubrificada, então ele pegou a primeira coisa que viu pela frente para facilitar a penetração: um esfoliante facial – ótimo, né?! Eu não só fiquei com dor nas pernas e no quadril por tencionar a musculatura, como acrescentou-se ao sofrimento uma ardência insuportável na vagina! E aí, que tal? Pois é, não preciso dizer que não teve nada de bom. No dia seguinte, eu estava tão dolorida que não conseguia andar. Digamos que a primeira impressão deixou muito a desejar. Confesso que demorou mais de uma década para que essa impressão mudasse.

É praticamente inevitável o questionamento: será que não está todo mundo dando atenção demais ao assunto? Será que não é tão incrível assim, ou eu não sei fazer direito? Ou será que é ele quem não sabe? Essas questões são sentidas principalmente pelas mulheres, porque dificilmente elas terão prazer ou chegarão ao orgasmo na primeira transa. A verdade é que o homem também demora a entender quão bom o sexo pode ser.

Para ele, a primeira decepção costuma ser com o tempo que consegue manter uma ereção: no começo, o rapaz ejacula em pouco tempo, às vezes até em segundos. Isso se a ereção realmente acontecer. Apesar de a perda e a dificuldade de manter a ereção serem comuns, eles se sentirão envergonhados por não terem dado tempo suficiente para a parceira ao menos começar a ficar excitada. Ou seja, o ato termina antes de começar, o que deixa o homem, e, consequentemente, o casal, desconfortável.

A primeira vez, em geral, não é boa, nem confortável, nem prazerosa. Ao contrário: é estranha, você não sabe o que fazer direito e a gente se sente extremamente inadequado.

Muitas vezes, a mulher se sente usada e o homem, inseguro. Ainda achamos que fizemos algo errado e que todos vão adivinhar o que aconteceu, incluindo os nossos pais. Essa parte pode até ser um alívio para o menino, afinal, ele sofre muita pressão para ter logo a sua primeira vez. No entanto, para a menina existem muitos conflitos, pois, além da complexidade da experiência em si, ela ainda se preocupa com o que os outros vão pensar dela, quem vai ficar sabendo e o que vão falar.

Enfim, acredito que mesmo no caso de um casal virgem, que transa pela primeira vez na noite de núpcias, os sentimentos são os mesmos. Aliás, casar virgem é uma atitude que considero a maior burrice. Sempre procuro não julgar ninguém, mas casar virgem, a meu ver, chega a ser uma atitude irresponsável. Sexo influencia demais no casamento: se não há compatibilidade nessa área pode ser um grande problema no matrimônio. Você tem que descobrir e, aí sim, pode decidir se quer se casar, de forma esclarecida. É preciso ter essa ciência. Caso contrário, como ser sincero na promessa de passar a vida inteira com determinada pessoa se esse quesito não foi avaliado antes?

Tal avaliação não tem resultados imediatos, especialmente para a mulher, que, na primeira vez, só chega ao orgasmo 7% das vezes, contra 79% no caso dos homens. Não estou fazendo apologia à perda precoce da virgindade, uma vez que isso pode causar tantos danos quanto casar virgem. Para vocês terem uma ideia, a média de idade em que se perde a virgindade é 16 anos e meio.

Pesquisas indicam que quem espera pelo menos até os 17 anos tem relatos de experiências mais positivas. Eu sei que seis meses não parecem muito tempo, mas, em questão de amadurecimento juvenil, seis meses equivalem a alguns anos.

A renomada médica Laura Berman, especialista em sexo e fundadora do Berman Center, nos Estados Unidos, foi fortemente atacada por se dizer a favor do oferecimento de vibradores para adolescentes após os 16 anos. Ela disse que isso faria com que a menina esperasse mais tempo até se aventurar na experiência sexual. Tenho que admitir que concordo com ela.

As pesquisas não param por aí. Homens e mulheres reportam uma experiência mais prazerosa quando estão envolvidos com o companheiro em uma relação estável em vez de em um relacionamento casual; inclusive, segundo as pesquisas, quanto mais prazer, menores são os níveis de ansiedade e culpa em relação à experiência. Já aqueles que tomaram bebidas alcoólicas e usaram uma forma inadequada de preservativo se sentem mais ansiosos e culpados após a relação.

É importante falar sobre a primeira vez porque os seus efeitos podem durar por muito tempo. Uma primeira vez traumática pode provocar uma confusão de sentimentos, fazendo com que a pessoa passe a associar essa negatividade com o ato sexual. Desfazer essa impressão não só será difícil, como dependerá de a pessoa encontrar um parceiro que esteja disposto a ajudar. A tarefa muitas vezes não é simples.

*

Após alguns anos de descrença em relação ao sexo, ou melhor, após alguns anos de amadurecimento sexual, a mulher, em especial, se dá conta de que, sim, pode haver um tipo de prazer que ela ainda não experimentou. Aí ela vai à caça, quase que de forma desesperada, do orgasmo.

Já o homem, que sentiu prazer logo no início, começa a tentar aperfeiçoar sua técnica para mostrar à parceira como a experiência pode ser incrível. O maior problema desse homem é não saber como ajudá-la nessa missão.

Tudo isso seria ótimo, se a caça pelo orgasmo feminino não virasse uma obsessão, tanto para a mulher, que se sente inadequada, como para o homem, que se sente frustrado por não poder proporcionar esse prazer para a companheira. Estamos nos tornando uma sociedade que afirma que quem não chega ao orgasmo tem algum problema, e que toda a sexualidade da pessoa está comprometida por isso. Como tudo o que entra na moda, o sexo e o orgasmo passaram a ser uma obrigação. O que na verdade deveria ser um instrumento para colher benefícios físicos e emocionais, hoje está se tornando um objetivo cada vez mais difícil de se atingir. Temos que tomar cuidado, não podemos fazer disso mais uma obsessão mundial com metas inatingíveis!

A maior parte dos e-mails que recebo é de homens que querem saber como levar suas companheiras ao orgasmo. A questão é que, como diz minha guru, “Cada um é responsável pelo seu próprio orgasmo”. Como essa não é uma responsabilidade do parceiro, é extremamente injusto colocar esse peso nas costas dele. Por mais que queira, ele não tem esse poder. É a mulher que precisa descobrir o seu corpo e ensinar o mapa da mina, e não o contrário.

O problema é que essa obsessão pelo orgasmo deixa a transa em si em segundo plano. Se você está focado em chegar a algum lugar, não aproveitará a viagem. E a viagem é de fundamental importância! O orgasmo tem que ser um objetivo, ok, mas não é determinante no ato sexual. Sexo é prazeroso mesmo quando não há orgasmo. Se o prazer aparecesse só na hora do clímax, muitas mulheres teriam desistido de transar há muito tempo.

O sexo mexe com a máquina do corpo de um jeito que nenhuma outra atividade faz igual, promovendo movimento e esforço em músculos que não seriam estimulados de outra forma. Você é inundado por uma avalanche de hormônios que chegam a alterar

o seu estado de consciência. É o “High Natural” – uma “onda” natural.

A obsessão pelo gozo dificulta muito a relação do casal, que, em vez de apreciar a experiência, fica frustrado porque ela não atingiu o tão desejado orgasmo. Mas, afinal, o que é um orgasmo? Qual é a sensação que ele provoca? Existe diferença entre o orgasmo clitoridiano e o orgasmo através da penetração?

O orgasmo masculino é mais palpável. Não que o homem tenha que ejacular ao chegar ao clímax – o sexo tântrico é um exemplo disso, porém é preciso ter um controle sobre a sua resposta sexual, coisa que poucos homens têm.

A resposta biológica feminina pode até ser imediata. Uma pesquisa da dra. Laura Berman comprovou que mais de 95% das mulheres têm um aumento significativo no fluxo sanguíneo na região da vulva. Além disso, é possível que, tendo como único estímulo um filme erótico, por exemplo, a lubrificação das paredes do canal vaginal aumente em segundos.

O orgasmo feminino é misterioso, até porque não é só ele que proporciona prazer durante a relação. A mulher poderá ter picos de prazer e não saber identificar se esses picos são ou não um orgasmo. Como se não bastasse, o prazer feminino varia muito de transa para transa e até durante o ato em si: a mulher pode se excitar facilmente da mesma forma como pode perder totalmente o tesão.

Neurologistas descobriram que durante o orgasmo há uma tremenda descarga de energia elétrica em um lugar remoto do cérebro humano chamado córtex límbico. A análise desse lugar onde o cérebro reconhece o prazer pode identificar o exato momento do orgasmo, que na média dura de 15 a 20 segundos para a mulher e cinco segundos para o homem, ambos podendo variar. Independentemente do tempo do orgasmo, é como se apertássemos o botão “reiniciar” na máquina humana. Não à toa, os franceses chamam o orgasmo de la petite mort, que significa “a pequena morte”.

A dificuldade de atingir o orgasmo muitas vezes não é física, mas psicológica, uma vez que a cabeça não reconhece o estado de excitação até receber estímulos que provoquem esse pensamento. Ou seja, apesar de fisicamente estar estimulada, sem o desejo é impossível processar essa informação.

Já para o homem, em geral, a imagem não somente provoca uma reação física, a ereção, como o desejo acompanha essa reação de imediato. É justamente por isso que falamos que apesar de a resposta física ser parecida, a emocional é bem diferente. A diferença básica é que a mulher tem que fazer um pit stop no cérebro antes de chegar ao clímax.

Como vimos, o orgasmo é a terceira fase na escala de Masters & Johnson. A primeira é a excitação, quando o seu corpo poderá sentir, além do aumento no fluxo sanguíneo e da lubrificação, o inchaço da vulva e do clitóris e a dilatação das paredes da vagina. A segunda fase é o platô, quando há uma continuidade no aumento da tensão erótica, provocando uma aceleração no ritmo cardíaco e na respiração. A primeira metade do canal vaginal incha drasticamente, podendo inclusive tomar forma de couve-flor, visível na entrada do canal. Em um mundo perfeito, tudo isso teria um final espetacular com um baita orgasmo, que é a terceira fase na escala.

O clímax nada mais é do que a liberação da tensão muscular e do sangue preso. Os músculos do útero se contraem em uma rapidez de 0,8 segundo entre cada contração. O útero poderá também inchar, chegando a dobrar de tamanho. Cerca de 15 minutos depois do orgasmo, ele volta ao normal. Se não alcançá-lo, demora um pouco mais.

É impossível descrever em palavras a sensação de um orgasmo, até porque cada pessoa vai senti-lo de uma forma diferente, ou seja, as descrições seriam infinitas! Algumas pessoas sentem um prazer intenso atravessar o corpo todo como um choque elétrico; outras sentem um prazer mais localizado na área genital; algumas têm pequenos espasmos de prazer que acabam em uma grande onda de nirvana deixando o corpo imóvel; outras dizem ser uma sensação crescente que, de repente, se torna uma experiência em

que se entra em uma espécie de transe para, logo após, se sentir muito energizada, como se tivesse revivido.

Alguns orgasmos não são tão maravilhosos assim. Eles podem ser somente físicos, sem emoção. Para as mulheres que são extremamente emocionais, unir o prazer físico à emoção é muito mais prazeroso. Nada contra um casinho de vez em quando, mas vocês sabem do que eu estou falando. Acontece quando o casal não anda bem ou quando você só está transando para agradar o parceiro: você pode até alcançar o orgasmo, mas o seu efeito será infinitamente menor, porque a emoção não condiz com o ato.

*

Ok: então, 80% das mulheres têm orgasmo via clitóris, e menos de 20% via penetração. Mas qual é a diferença? Como este tema polêmico tem sido pouco estudado, a comunidade científica ainda não chegou a um consenso. Como vimos, o clitóris não é apenas esse ponto escondidinho atrás de um capuz, mas sim um órgão extenso que mede 8 centímetros. Como ele se divide em dois, pode chegar ao dobro dessa extensão. Cada “perna” vem carregada de quatro mil terminações nervosas que, de forma bem apertada, se juntam em uma ponte, que é o conhecido clitóris. Este se torna o mais sensível dos pontos do corpo humano, porque essa “cabeça” passa a hospedar oito mil terminações nervosas.

Kinsey chamou o clitóris de “the phallus of the female”, o falo feminino, e ele não estava assim tão longe da verdade. A polêmica começa quando se fala da extensão das terminações nervosas do clitóris: se elas entram no canal vaginal, não seriam as responsáveis também pelo orgasmo via penetração? Uns dizem que, como esses nervos se estendem para dentro do canal, estão sendo estimulados do mesmo jeito. Há quem afirme que é impossível ter um orgasmo sem algum tipo de estímulo clitoridiano.

Na minha opinião, por tudo o que entendo do assunto, mesmo de forma indireta, o clitóris está sendo estimulado durante a relação. Ainda que vocês não encostem nele, seja através da masturbação, ou da fricção da pele dele contra o clitóris, ele é estimulado cada vez que se bate nos lábios da vagina, pois as “pernas” do clitóris estão sendo estimuladas.

Ainda que as terminações nervosas sejam as mesmas, acredito que um orgasmo é bem diferente do outro. Há mulheres que preferem o orgasmo clitoridiano ao da penetração. Na minha opinião, trata-se de algo que varia de acordo com o momento em que você se encontra, mas nem precisa chegar a tanto: depende do dia mesmo, do quanto você está disposta a explorar, ou de como você se encontra sexualmente com o parceiro. Tudo é variável, e esse é o encanto da mulher, que tem inúmeras facetas, sendo que todas elas vão influenciar no sexo.

Em geral, a mulher que incorpora o estímulo do clitóris na transa utiliza uma ou mais de três técnicas, como as listadas a seguir:

◆ Criar atrito entre o clitóris e a pele do parceiro, ou seja, você encontra algum ângulo no qual seu clitóris promove esse atrito, em geral na perna ou virilha do parceiro.

*Ponto positivo: é uma ótima forma de incorporar o clitóris na transa.*

*Ponto negativo: sempre recaímos à mesma posição porque sabemos que o roça-roça vai fazer a gente chegar lá. Aí o repertório fica curto, uma vez que você recorre à mesma coisa sempre, o que também não é bom para o cérebro, pois, nessas condições, ele já prevê tudo isso; lá se foi embora o fator surpresa.*

◆ Se masturbar durante a penetração.

*Ponto positivo: ter um estímulo no clitóris enquanto está sendo penetrada é ótimo, e você saberá exatamente o que fazer em tempo recorde.*

*Ponto negativo: você acaba se concentrando em outra coisa além da transa em si. Além disso, às vezes seus dedos cansam e você se frustra porque não conseguiu se concentrar.*

◆ O parceiro te masturbar.

*Ponto positivo: se ele souber como fazer, poderá te poupar de ter que se concentrar em duas coisas ao mesmo tempo.*

*Ponto negativo: ele terá que se concentrar em duas coisas ao mesmo tempo e inevitavelmente irá tirar o dedo ou parar de mexer em momentos cruciais em que você estará quase lá.*

Uma boa saída são os brinquedos sexuais. Existe um modelo que tem alças para você vesti-lo, como se fosse uma calcinha. No centro dele há um vibrador com controle, que ficará no seu clitóris, e que você pode regular tanto em intensidade quanto em velocidade enquanto é penetrada. Desta forma você fica livre para praticar a posição que quiser, sem cansar os dedos e sem perder o foco na transa. Sem dúvida, este pequeno apetrecho que a tecnologia moderna nos deu é uma excelente ponte para juntar os dois orgasmos ou, no mínimo, ter muito mais diversão!

Do jeito que eu faço campanha para incluir o clitóris na transa, vocês devem estar pensando que eu só tenho orgasmos clitoridianos, mas não é o caso. Pertenço à minoria que, até segunda ordem, pode ter um orgasmo somente com penetração, sem nenhum estímulo clitoridiano. Meninas, me desculpem, mas nasci assim e não posso fazer nada. Meninos, agora vocês sabem que eu não estou fazendo essa campanha por motivos pessoais.

Contudo, o clitóris, o canal vaginal e o pênis não são a única forma de alcançar o orgasmo. A educadora sexual Barbara Carrellas, horrorizada com a quantidade de vítimas da AIDS, começou a desenvolver uma técnica que fazia a pessoa alcançar o orgasmo através da respiração, dos pensamentos e da movimentação no corpo, sem nenhum estímulo direto aos órgãos sexuais. A mente é um órgão poderoso.

O sucesso de Barbara chamou a atenção da Universidade Rutgers, em Nova Jersey, e os médicos e pesquisadores Nan Wise e Barry Komisaruk decidiram testar se esses “orgasmos pensados” provocavam os mesmos efeitos que um orgasmo através da penetração ou masturbação. Mais uma vez foi usado um aparelho de ressonância magnética. Metade do corpo de Barbara Carrellas ficava dentro da “câmera” do aparelho e o resto ficava para fora. Ao alcançar o orgasmo, Bárbara apertava a mão de uma médica, que por sua vez sinalizava com os dedos para os médicos que observavam a reação cerebral. Bom, para começar, faltaram dedos para a médica fazer uma sinalização eficaz, tantos eram os orgasmos que a outra tinha. Barbara movimentava bastante o corpo e emitia sons que revelavam seu extremo prazer. Para o choque do médico, todos os orgasmos sinalizados se manifestaram nas imagens cerebrais da mesma forma que os orgasmos atingidos através da masturbação.

A possibilidade de alcançar um orgasmo sem estímulo direto na vulva ou no pênis abre um mundo de opções para as pessoas que têm dificuldades em alcançar o orgasmo ou sofrem de alguma doença, como problemas de mobilidade. Enfim, inúmeras pessoas que têm alguma limitação física ou psicológica podem ser ajudadas com essa técnica. Sabemos que é possível, já que em

sonhos eróticos não nos estimulamos, mas atingimos o clímax mesmo assim.

Isso levanta uma questão interessante em relação ao propósito do sexo que, de um ponto de vista evolutivo, é só para fins reprodutivos. Então, por que podemos gozar sozinhos? Será que ter um orgasmo e se reproduzir são coisas entrelaçadas? Será que entendemos tudo errado desde o início?

O clitóris só tem esta função: dar prazer. Ele nada tem a ver com o sistema reprodutivo em si e hoje descobrimos os inúmeros benefícios físicos e emocionais que a sexualidade bem praticada promove. Na minha opinião, desde o início o sexo tinha dois propósitos: a reprodução e a necessidade de “reiniciar” a máquina do corpo. Infelizmente, não foi essa a interpretação que vigorou.

*

Se você está com o mesmo companheiro há muito tempo, é provável que tenha tido orgasmos bons e ruins – se é que teve alguns. Para ter um orgasmo bom é necessário estar em sincronia com o companheiro. Só que, às vezes, mesmo não havendo nada de errado entre vocês dois, os compromissos do dia a dia provocam um certo desequilíbrio, o que é absolutamente normal. O que não é normal é virar regra.

Essas variações de orgasmos bons e ruins, acompanhadas da obsessão de alcançá-lo, em geral, provocam uma sensação de “quase lá” que é muito frustrante para a mulher. Por isso a importância de entender o papel do clitóris no orgasmo feminino.

O pai da psicanálise, Sigmund Freud, trouxe à tona a sexualidade e sua influência no nosso comportamento. Porém, com todo respeito ao mestre, um dos seus grandes furos foi não compreender a importância do orgasmo via clitóris ao declarar que se tratava de um orgasmo imaturo e que ao se tornar mulher era necessário aprender a ter um orgasmo via penetração.

Claro que estou banalizando uma teoria muito mais complexa, mas essa é a principal interpretação que as suas declarações provocaram. Isso foi um atraso para a sexualidade da mulher, uma concepção que demorou décadas para começar a se desfazer. Nem todas as mulheres sabem que a maioria de nós tem orgasmos via clitóris (e não via penetração) e se sentem inadequadas porque acham que têm algum problema. Ainda bem que, com o avanço do tempo e com a mudança de conotação que o sexo sofreu, este conhecimento está se espalhando.

Se um casal tenta exaustivamente alcançar o orgasmo via penetração sem nem sequer reconhecer a existência do clitóris, muito provavelmente esse orgasmo não chegará nunca e a mulher vai acabar fingindo por pura frustração. Talvez mais tarde ela invista em uma sessão de sexo solo e tenha a descarga que desejava. O homem também sofrerá com esse peso: como a busca pelo orgasmo via penetração pode demorar, ele pode simplesmente cansar, sentir dor, ou perder a ereção. Para que a sua companheira não perceba, ele fingirá um orgasmo com gritinhos de prazer. Acontece, acreditem.

Na verdade, existem pouquíssimos motivos físicos que impedem o orgasmo via penetração. Mas, então, o que pode estar acontecendo?

◆ falta de conhecimento do próprio corpo e de como atiçar as próprias zonas erógenas;

◆ ansiedade de performance;

◆ traumas emocionais;

◆ inseguranças relacionadas à autoimagem;

◆ problemas hormonais;

◆ efeito colateral de remédios;

◆ doenças;

◆ estresse e depressão;

◆ depravação do sono (mais de 30% das pessoas que sofrem de baixa libido têm problemas com o sono);

◆ ignorar o clitóris durante o sexo.

## ORGASMOS MÚLTIPLOS

É complicado definir o que são orgasmos múltiplos porque, em geral, as pessoas associam orgasmo com ejaculação. É comum imaginar uma série de orgasmos incríveis, cada um mais divino que o outro. Pode ser, como pode também ser que os orgasmos múltiplos sejam vários espasmos que se parecem com um grande orgasmo. Enfim, depende da mulher. A hipersensibilidade inicial do clitóris não demora mais de um minuto para passar, de modo que a genitália está sempre pronta para mais.

Um ginecologista americano, David Choks, fez uma pesquisa usando a hipnose como ferramenta e concluiu que as mulheres que tinham facilidade em ter orgasmos múltiplos tinham lembranças saudáveis em relação às suas vulvas na infância. O grupo que tinha dificuldade de ter um múltiplo tinha lembranças de vergonha e culpa em relação a sua genitália. Bom, não é preciso ser Freud para chegar a essa conclusão: é necessário se sentir livre para ter prazer sexual e orgasmos múltiplos. Algumas mulheres fazem isso naturalmente. Outras aprendem.

O homem também é capaz de ter orgasmos múltiplos, só que para ele isso dificilmente vem de forma natural. Ele terá que aprender a separar a ejaculação do orgasmo e, assim, poderá ter vários orgasmos secos e só ejacular se quiser.

Um jeito de atingir o orgasmo múltiplo masculino é usar as técnicas do sexo tântrico. Com disciplina você pode alcançar outros níveis de sexualidade através de muitas técnicas antigas, que são formas diferentes de alcançar prazer. Tudo vale a pena se você está realmente disposto a tentar. O cantor Sting fez o maior

sucesso quando anunciou que tinha orgasmos múltiplos em sessões de sexo de sete horas com a sua mulher! Mal não faz!!!

**PALAVRA DE SEXPERT**

---

Ao aprimorar o controle do seu orgasmo através da técnica do “começa e para”, explicada anteriormente, você pode ir além. Adianto que é muito mais fácil se você tiver um vibrador de clitóris que tenha velocidades diferentes e, principalmente, pulsações distintas. Durante a masturbação, quando chegar ao clímax, mude para pulsação sem retirar o aparelho do clitóris. Inicialmente isso pode ser difícil, justamente porque a sensibilidade vai estar maior. Mas as pulsações darão o intervalo suficiente para que ocorra um aumento gradativo do tesão, sem provocar hipersensibilidade. Quando a sensibilidade diminuir, você poderá voltar a se masturbar em uma velocidade contínua, começando tudo novamente até chegar ao clímax. Se quiser, pode passar a tarde inteira nessa brincadeira; garanto que, se a sua cabeça permitir, você comprovará que pode ter orgasmos múltiplos.

## ESCOLA DO ORGASMO

Como funciona o processo de excitação da mulher? Vamos dizer que o seu companheiro comece a te acariciar, ou você se lembre de alguma situação que te dá tesão. Seu clitóris fica ereto e duro; seus lábios vaginais externos e internos começam a inchar. Nesse momento, se houver estímulo direto no clitóris, o processo fica ainda mais evidente, porque o fluxo sanguíneo nessa região aumenta, provocando a lubrificação das paredes da vagina, que se dilata para receber o pênis. Além disso, os bicos dos peitos

ficam duros. A irrigação do fluxo sanguíneo continua forte, e a mensagem de que você está excitada chega ao córtex cerebral. Ou seja, está tudo pronto, você está preparada para a penetração. Esse estado é conhecido como platô, e quanto maior o tempo em que você ficar nele, maior a possibilidade de você experimentar um orgasmo poderoso no clímax.

Ou seja, o nosso maior objetivo não é chegar ao orgasmo, mas intensificar o platô, treinando para suportar o acúmulo, cada vez maior, de tensão sexual. Dessa forma, essa fase, que acontece antes do grande clímax, se torna um estado orgástico constante, seja ele uma junção de pequenos orgasmos ou um orgasmo muito longo. O importante é que você entenda que o segredo está na possibilidade de intensificar essa fase, de modo que o orgasmo final será uma cereja no sundae. A atração principal será prolongar o prazer durante a fase que antecede o grande show!

Como fazer isso? É aqui que o controle do orgasmo que você aprendeu na masturbação se faz essencial. Se você chegar até a terceira fase, você sabe provocar um estado orgástico. O que você precisa fazer para se manter nele é transcender da masturbação para a penetração. Esse é o passo natural: usando a mesma técnica, você vai descobrir formas de inserir o pênis na brincadeira.

Infelizmente, não posso dar um passo a passo, porque uma mulher é diferente da outra. Mas, só para você ter uma ideia, imagine que você esteja usando um vibrador. Quando você chegar a 8,5 ou 9 na sua escala de desejo, diminua a velocidade e repita todo o exercício. Você também pode usar a técnica dos orgasmos múltiplos, que é manipular o clitóris até o clímax, e então retirar o estímulo, mas não por completo. Acontece o mesmo, ou seja, você aprende a estender e a intensificar o seu estado orgástico, fazendo do platô um lugar de nirvana, e não de planejamento de atividades do dia seguinte!

Chega de empecilhos, não é? Queremos soluções! Então, como fazer para aumentar nossas chances de chegar ao clímax? Em primeiro lugar, encare como se fosse uma meta, e não o único motivo. Relaxe e curta bastante o momento da autossedução, as

preliminares, e a transa em si. Curta tudo no presente sem pensar no que vai ou não acontecer. Lembre-se de que, se o objetivo do sexo fosse só o orgasmo, cada um colocaria a mão dentro das próprias calças e pronto.

É preciso deixar uma coisa bem clara: um orgasmo é um orgasmo, seja ele anal, oral, via ponto G, U ou A. Se você está usando um vibrador, os pensamentos, ou um embalo de dança africana, não importa! Um orgasmo é a liberação do fluxo sanguíneo estancado, contrações musculares e uma inundação de hormônios que alimentam o circuito de recompensa cerebral. Uns são mais intensos, e provocam sensações de intenso prazer e relaxamento. Outros são menos entusiasmados e têm menos graça. Mas um orgasmo é sempre um orgasmo.

O bacana ao se buscar o orgasmo é saber que existem várias coisas que você pode fazer para facilitar esse encontro. São técnicas que, no mínimo, vão te dar mais prazer na relação sexual como um todo e vão te ajudar a se aproximar cada vez mais do seu ser sexual, e com isso descobrir o que realmente te atiça. Na verdade, só quem não acha um prazer muito gratificante com tudo isso é quem não quer, talvez por medo, culpa ou vergonha – o que é uma pena. Mas, para aqueles que estão dispostos a dar corda nesse lado mais safado do seu ser, vamos à diversão!

## DICAS IMPORTANTES PARA ATINGIR O ORGASMO

■ SINTA-SE CAPAZ: se você nunca teve um orgasmo, nem entre nessa de se achar anorgástica. Você é pré-orgástica! Com empenho e paciência, vai ser muito mais fácil do que você imagina. A maior barreira nessa empreitada é você mesma, então relaxe e divirta-se. Se é por falta de apoio, pronto, acabou de encontrar: eu te dou autorização. Às vezes, precisamos da autorização de um estranho, um empurrão extra. Bom, já que estamos tão íntimos, eu te dou esse empurrão!

■ MASTURBE-SE: nunca se esqueça de que o seu orgasmo é da sua responsabilidade. Então, se você nunca se masturbou, leia bem o capítulo sobre o assunto e vá à caça do conhecimento do seu corpo, estude-o como se você fosse matéria de prova. Durante a sua sessão de masturbação, aproveite para se aprofundar cada vez mais nessa arte. Inclua brinquedos sexuais, material erótico, ou qualquer coisa que possa desencadear aspectos do seu ser sexual. Sejam fantasias, gestos, reações corporais, como e onde gosta de ser tocada, qualquer indício do que atiça os seus pontos fracos vale. É fundamental descobrir esses pontos para poder tirar o máximo de vantagem.

■ PREPARE-SE: não se esqueça de entrar no clima antes de o clima começar, pois a autossedução é a chave para a mulher. Utilize pelo menos duas técnicas que ensinei ou invente as suas, mas não deixe de experimentar as vantagens.

■ DEDIQUE-SE E PLANEJE O EVENTO: nada de transa no intervalo da novela! Vamos desconstruir a teoria da boneca inflável, que já discutimos à exaustão, o que significa que você já conversou com o parceiro para trocar a quantidade pela qualidade e isso tem que ser a regra. Para isso é necessário:

Dedicar um tempo, nem que tenha que ser agendado previamente (esqueça a necessidade do espontâneo, na vida real tudo é pensado). Como eu já disse, se você tem tempo para ir à academia e ao salão, você tem tempo para o sexo, que, aliás, tem que ser prioridade, mesmo que você tenha que marcar no calendário.

Dê um presente para os olhos, pois os homens são visuais. Então use uma lingerie, acenda a luz, faça uma depilação ousada, utilize acessórios como saltos, colares de pérola, cintos etc.

Introduza um novo elemento a cada vez, seja um brinquedo sexual, uma venda, uma historinha, um filme ou uma posição diferente. Pode ser algo sutil, com um jeito mais romântico, ou o

uso de palavras mais picantes, ou atitudes mais ousadas, como uma ida a um clube de suingue. Sempre traga um elemento novo para a equação.

■ TENHA SENSO DE HUMOR: se as coisas não saíram do jeito que você queria, nada de mau humor, frustração e piti de menina mimada. Ao contrário, saiba rir da situação e tenha em mente que às vezes não adianta insistir, porque não vai rolar. Não é culpa de ninguém, só não vai acontecer.

■ COMUNIQUE-SE COM O PARCEIRO: comunique os seus desejos através de conversas, e-mails, ou formas indiretas como a utilização de livros, vídeos e imagens. O que importa é se fazer entender! Aprenda que o ganho dessa comunicação vence de longe a vergonha de iniciar a conversa, então se jogue, você vai me agradecer depois. Lembre-se de que homens não têm bola de cristal e não sabem o que você quer. Como é difícil entender que cada mulher é diferente, ele deve estar usando tudo o que aprendeu com a ex em você e está crente que está abafando. Você precisa se manifestar – e essa manifestação não pode ser muito sutil, porque os homens não são especialistas em sutileza; quanto mais direto, melhor. Assim ele não fica às cegas. Quando ele souber o que você quer, tenho certeza de que vai se sentir muito aliviado. Grande parte do tesão do homem é ver a mulher se divertindo, então a maioria se sente aliviada quando a mulher dá uma diretriz. Isso porque muitos homens não são seguros o suficiente para perguntar.

■ UTILIZE A TÉCNICA DA MÃO SOBRE A MÃO: assim ele vai entender onde e como você alcança o prazer, estimulando o clitóris. Com o passar do tempo, deixe-o te “examinar” mais de perto e vá mostrando todas as formas diferentes que você descobriu fazendo sexo solo e que te deixaram louca!

■ ORAL E MANUAL: alterne a massagem na vulva com o sexo oral, depois volte a usar as mãos e os dedos.

■ EXPLORE O PONTO G: com os dedos, tente identificá-lo utilizando o gesto de “vem cá”. Com o dedão, continue a massagear o clitóris.

■ NÃO PARE: vá para a penetração imediatamente após um orgasmo clitoridiano ou estimule o clitóris até quase chegar ao clímax e penetre, sem parar o estímulo.

■ ACHE A MELHOR POSIÇÃO PARA VOCÊ: durante a penetração, não procure somente posições que possam atingir o ponto G. Às vezes parece que é necessário sempre falar dos pontos A, B e C do canal vaginal para justificar um orgasmo através da penetração.

■ APROVEITE: não se esqueça de que esta não é uma transa de cinco minutos só para desestressar. Relaxe e aproveite o seu tempo para explorar e se aproximar do seu ser sexual. Vá com calma, sem pressa.

■ SOLTE A IMAGINAÇÃO: agora que você descobriu várias fantasias sórdidas, solte a imaginação. Lembre-se de usar tudo o que te atiça sexualmente. Se isso significa fantasiar com o Brad Pitt, vá fundo!

■ PODE FAZER BARULHO: respire fundo, gema e faça ruídos. Exagere nas reações, porque isso ajuda a liberar os hormônios e te deixar ainda mais entregue à experiência.

■ USE CAMISINHA: o mais importante de tudo é estar protegido(a). Isso te dará a paz de saber que você não está correndo nenhum risco, além de estar evitando uma gravidez indesejada. Se você for casada, saiba que o índice de transmissão de HIV entre marido e mulher é o que mais tem aumentado nos últimos anos. Então somente te peço que seja consciente.

■ JAMAIS FIQUE A VER NAVIOS: se você não alcançou o orgasmo, mas sente que pode se masturbar pós-coito, vai fundo! A transa não tem de acabar assim, o homem pode terminar fazendo um sexo oral em você. Precisamos entender que o sexo não tem uma ordem específica e é muito provável que muitos não caibam no clássico sexo oral e/ou manual para depois penetrar. Na minha experiência, quem mistura as técnicas, as posições e os estímulos, levando em conta o que atiça mais, tem um resultado muito mais positivo.

CAPÍTULO IX

# SEXO ANAL:

# DEVAGAR, DEVAGARINHO

Todas as práticas sexuais, do sexo anal ao sadomasoquismo, passando por sexo oral, fantasias e até brinquedos sexuais, praticamente tudo, com exceção do sexo virtual – a não ser que você considere as tórridas sessões de sexo descritas em detalhes por amantes em sua correspondência –, fazem parte dos hábitos sexuais humanos há séculos.

Existem momentos na história, porém, em que uma prática está mais na moda do que outra: o sexo anal ficou de castigo durante os anos 1980 e 1990, e só depois voltou a conquistar o seu espaço. Infelizmente, trata-se da prática sexual mais fácil de transmitir o HIV, e por isso ela foi colocada no banco de reservas por tanto tempo. Em uma pesquisa feita pelo instituto Kinsey, metade dos americanos questionados achava que você poderia contrair o vírus pelo sexo anal mesmo usando camisinha.

Atenção: de nenhuma forma estou dizendo que fazer sexo anal sem camisinha é aceitável! Se um dos dois envolvidos tiver o vírus, o outro irá contraí-lo. Isso acontece porque o tecido do reto é muito fino, e também porque é muito comum ocorrerem certas fissuras durante o sexo anal, que provocam contaminação pelo sangue ou pelo sêmen, ao encontrar um caminho sem desvios para a circulação sanguínea. Por isso é necessário tomar os devidos cuidados na hora de fazer sexo anal, ou qualquer atividade sexual, incluindo o sexo oral. Falaremos sobre isso depois.

Quero chamar a atenção para a importância do uso do preservativo não só por causa das DSTs, mas também por causa dos problemas de infecção. Ao penetrar no reto, o pênis poderá

entrar em contato com resquícios de fezes, que podem entrar pela uretra. Ou seja, é indicado usar camisinha ou até uma capa peniana – algumas são texturizadas e aumentam o prazer do parceiro. Só não se esqueçam, jamais, de que a camisinha, a capa peniana, ou até um brinquedo sexual não podem sair do ânus e entrar direto na vagina. É infecção na certa! Então, troque a camisinha, tire a capa ou lave o brinquedo (ou, se for o caso, troque a camisinha dele, ótima forma de não ter que parar tudo para lavar o brinquedo).

## ESCOLA DO SEXO

---

Muitas mulheres têm vontade, porém temem serem vistas como vulgares, sujas ou baixas. Certa vez, uma aluna, uma mulher muito fina e elegante – uma verdadeira lady –, na maior segurança e em um tom espantosamente confiante, descreveu o seu desejo de explorar o ânus. Confessou que inicialmente seria só com o dedo. Não sabia o que sentiria a partir disso, mas tinha muita vontade que o marido acrescentasse essa técnica nas preliminares. O problema era que ela estava certa de que ele sentia nojo. E isso é perfeitamente possível, somos tão rápidos em presumir que todos os homens têm vontade de fazer sexo anal, que estranhamos quando um tem reservas quanto a isso. Foi fácil de resolver: falei para ela que existem dedeiras de material de silicone, sendo que algumas são texturizadas, provocando uma sensação ainda mais prazerosa.

*

Hoje em dia as pessoas estão mais informadas e não se sentem tão ameaçadas pelo sexo anal. Pelo contrário, a curiosidade só tem aumentado, especialmente entre o público feminino. Há cinco anos, 70% das minhas alunas faziam caras e bocas ao ouvir “sexo anal”; hoje, a mesma porcentagem, que antes nem queria ouvir sobre o assunto, passa a palestra inteira ansiando por esse momento.

Nem todas praticam, o que não me surpreende, mas mostram curiosidade: como fazer sexo anal sem dor? Quais são as melhores posições? Elas queriam experimentar porque era uma vontade delas, e não do parceiro. Claro que a maioria dos namorados faz uma forte campanha a favor, mas dá para perceber nitidamente que o desejo vem delas. Isso me deixou muito feliz e orgulhosa, porque mostra que as mulheres estão cada vez mais em busca de caminhos que levem ao prazer.

O ânus vem em segundo lugar em termos de maior concentração de terminações nervosas: depois dos órgãos genitais, é ele quem tem a maior sensibilidade. Isso significa que as chances de uma pessoa sentir prazer no ânus são muito grandes. E isso é um fato para todos, seja você homem, mulher, gay, hétero, bi ou “inrotulável” – meus preferidos. Enfim, o ânus é fonte de prazer na certa. Se você vai experimentar e se permitir, é outra conversa.

Estimular a próstata pode provocar um dos orgasmos mais intensos que o homem pode ter. Como já disse, ser homossexual e sentir prazer na próstata são duas coisas completamente diferentes. Isso porque, na relação entre dois homens, há muito mais do que prazer sexual, e uma coisa definitivamente não tem nada a ver com a outra.

Muitos homens já se deram conta disso e não têm o menor problema em receber carinhos anais. Alguns preferem só oral e carinhos em volta; outros já gostam do estímulo de um dedo, mas não significa que vão permitir introduzi-lo por completo fazendo uma massagem na próstata.

*

Por que a mulher sente prazer com o sexo anal? Claro que há o lado psicológico de estar fazendo algo tido como proibido ou considerado sexualmente avançado, enfim, algo fora do comum, que nem sempre é visto com bons olhos. Dar esse poder ao outro pode ser um afrodisíaco e tanto, e requer confiança – o que por si só deixa a maioria das mulheres extremamente excitadas.

As explicações para o porquê do prazer anal têm muito a ver com o prazer específico de cada mulher, uma vez que o sexo é mental e grande parte do desejo e do prazer estão na cabeça.

Além disso, a parede entre o ânus e o canal vaginal é muito fina, ou seja, é possível estimular pontos sensíveis da vagina de forma indireta através do ânus. Para muitas mulheres, o anal é muito prazeroso. Para algumas é até mais prazeroso do que sexo vaginal e não há nada de errado nisso, só significa que o pênis consegue estimular melhor esses pontos sensíveis pelo reto.

Uma coisa é certa: sexo anal é um assunto sobre o qual as pessoas sabem pouquíssimo. Sendo assim, casais muitas vezes acabam atropelando as coisas, provocando experiências negativas e fechando a porta para uma experiência que poderia abrir outras. Dificilmente uma mulher que teve uma experiência ruim com sexo anal vai querer tentar outra vez. Será preciso muito talento para fazer uma mulher assim mudar de ideia.

Quando me refiro a experiências ruins, não estou falando de constrangimento com fezes, como vocês podem estar imaginando. As experiências ruins são de mulheres que se sentiram extremamente desconfortáveis ou sentiram uma dor cuja intensidade provocou até uma sensação forte de pânico, o que não é uma boa forma de experimentar o sexo anal. Por isso raramente a mulher que teve uma experiência assim vai sequer cogitar a possibilidade de revivê-la, a não ser que por um acaso todas as estrelas da constelação se organizem em perfeita sincronia, criando um clima de tamanho tesão que ela se permita tentar novamente.

Essa situação extraordinária, ao lado de um parceiro experiente, pode reverter a primeira impressão. A outra alternativa é ceder por pressão do parceiro, o que em geral termina mal, porque você já começa tensa, prevê o que vai acontecer e não está nem confortável nem com desejo, apenas quer satisfazê-lo. Isso poderá te tornar uma ativista do contra e ainda mais feroz.

**DICA PRO MACHO**

---

Quando o assunto é sexo anal, rapaziada, peguem leve na pressão. Se você realmente quer torná-la uma amante da prática, pesquise, aprenda, tenha calma, paciência e saiba deixá-la absolutamente louca para se aventurar por esse lado e obter sucesso! Lembre-se: dificilmente você terá uma segunda chance, então faça bom proveito dela!

*

Antes de mais nada, é importante falar sobre uma das mais frequentes preocupações: sexo anal faz mal? Vai me deixar “frouxa”? O tecido do reto é muito delicado e, sim, com certeza, se você não praticar sexo anal da forma correta, poderá haver consequências nada agradáveis ou saudáveis. Porém, se praticado de forma correta, não há nenhuma contraindicação. Inclusive, tomando todas as precauções, o sexo anal chega a fazer bem, porque aumentará a circulação sanguínea para a área do períneo e, no caso do homem, para a próstata.

Para fazer sexo anal é importante aprender a controlar os seus esfíncteres, para então permitir a entrada do pênis ou da prótese.

Com a prática, você aprenderá a controlar uma parte da musculatura que vai tonificar, como qualquer outra parte do corpo. Se feito de forma correta, o sexo anal permitirá a você ter melhor controle das fezes, e não o contrário.

Gente, não tem como fingir no sexo anal. Se você vai ceder aos pedidos dele ou dela sem estar nem um pouco a fim, não vai dar certo! Se você acha que talvez possa ser algo pelo qual você venha a ter algum interesse, desenvolva esse desejo antes de realizar o ato.

Como? Se masturbando pensando em coisas que têm a ver com o ânus, como fantasiar que alguém coloca alguma coisa lá dentro. Podemos ser criativos: vegetais ou diferentes objetos – o que jamais é recomendado na prática por diversos motivos, sendo o principal deles a perda do objeto dentro do reto, podendo causar danos irreparáveis. As fantasias podem ser mais hardcore, tipo fisting, que é colocar a mão toda dentro do ânus – outra prática muito perigosa, especialmente se feita de forma errada. Mas essa é a beleza da fantasia: ela não ultrapassa as fronteiras da nossa mente, então vale tudo!

Se depois dessas sessões de sexo solo você achar que pode experimentar alguma coisa nova com o parceiro, espere um pouco mais. Compre um pequeno vibrador que possa estimular a área do ânus, que é lotada de terminações nervosas. O prazer ali é real, não é só psicológico. Quando vocês estiverem transando, inclua um brinquedo para estimular a área, faça o seu desejo aumentar ainda mais. Fazer sexo oral no ânus é uma prática muito comum, apreciada por homens e mulheres, independentemente de se chegar à penetração. Essa é outra forma de aumentar o tesão e o desejo de ir além.

O importante é sentir vontade. Se o desejo de experimentar não vier, não veio! Não se sinta inadequada, como se estivesse decepcionando o parceiro. Assuma as suas preferências e desejos. Se esse não é um deles, experimente outra coisa, demonstre o interesse de fazer algo ousado – não importa se isso é ficar de quatro ou fazer uma orgia. O importante é demonstrar que você está disposto a experimentar coisas novas, porém não vai se forçar a fazer aquilo que não te excita.

# HIGIENE

Uma vez esclarecido que, se feito da forma correta, sexo anal não faz mal nem deixa você sem controle sobre as fezes, vamos falar sobre higiene. Bom, para começo de conversa, o reto não é depósito de fezes, ele é somente um canal de passagem. Ele até pode ter resquícios de fezes, mas de forma alguma é um lugar onde as fezes ficam.

Sendo assim, é óbvio que você vai fazer as suas necessidades básicas pelo menos algumas horas antes do seu encontro, certo? Dessa forma, temos que saber que, no máximo, haverá resquícios de fezes no reto. Isso significa que sim, é possível o pênis dele mostrar esses resquícios, mas muitas vezes nenhum dos dois vai perceber. Por isso, é tão importante limpar o pênis (ou melhor, usar uma camisinha e trocá-la) antes de partir para o sexo vaginal: como os resquícios são pequenos, você pode nem sequer visualizá-los.

Caso algo constrangedor venha a acontecer, como sair um pouco de fezes, é sinal de que o seu reto não estava vazio. Acontece. A melhor coisa é rir da situação e seguir adiante. Não faça disso algo maior do que é – você só estaria buscando uma forma de boicotar a experiência. Relaxe, ciente de que ambos sabem que existia esse risco.

Bom, em termos de lavagens, não sou fã de enema. Muitos são defensores da prática, mas eu acredito que fazer lavagens com frequência pode acabar limpando mais do que resquícios de fezes, como as substâncias que estão no ânus para nos proteger. Mexer com o pH do reto é tão perigoso quanto fazer as antigas duchas vaginais, que igualmente limpavam mais do que o necessário, nos deixando mais propensas a infecções.

O que recomendo é tomar um bom banho, lavar bem o entorno e, se possível, inserir um dedo ensaboado no ânus. Cuidado com o sabonete: ele tem que ser delicado, e há os sabonetes íntimos,

que são os mais indicados. Enxágue bem para retirar todo o sabão. Só isso! Não exagera, gente!

Pessoal, é preciso superar isso, se não, não vai dar certo. Até porque, como quem já experimentou sabe, há momentos em que você tem a sensação de que vai evacuar. Mas ela passa! Mas se você estiver na paranoia, essa sensação vai te deixar em pânico e, obviamente, fazer com que você queira parar tudo. Entendendo que há uma forte possibilidade de você ter essa sensação, mas não passará disso; será muito mais fácil respirar fundo e deixá-la ir embora. Garanto: ela desaparece em segundos e não voltará mais!

## ESCOLA DO SEXO

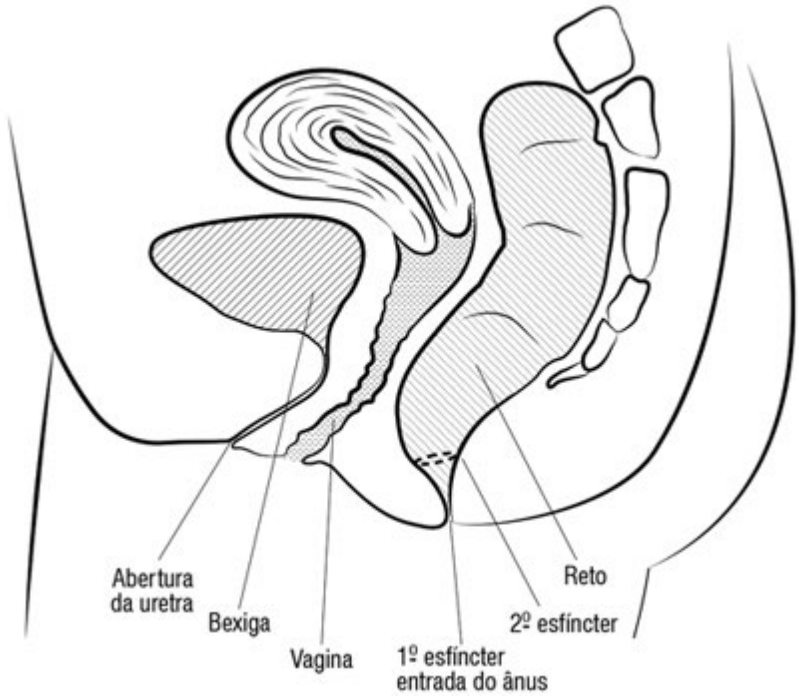
---

Certa vez uma aluna anunciou em alto e bom tom: “Essas dicas são muito boas, mas eu sou um pato!” “Pato?”, perguntei. “Sim, eu literalmente como e cago, não vou confiar apenas no dedo ensaboado!” Depois de muitas gargalhadas, fiz uma última sugestão: sabe aqueles aspiradores de muco de bebê? Então, você pode enchê-lo até a metade com água morna, e isso deverá solucionar o problema. Nada de abusar ou colocar sabão e essências na água, pois tudo isso pode fazer mal. A água será suficiente para fazer o trabalho.

## ANATOMIA DO ÂNUS

As dicas abaixo servem para homens e mulheres que têm vontade de aumentar as chances de curtir a experiência. O primeiro passo

obrigatório para o sucesso da sua missão é conhecer a anatomia do ânus. Esse conhecimento é obrigatório.




A entrada do ânus é feita de um tecido suave que parece pinçado em direção à entrada, ou melhor, saída do canal. Este tecido e toda a área do ânus são altamente erógenos, ou seja, muito sensíveis a toques e carícias.

Os músculos do primeiro esfíncter têm como função manter o ânus fechado e protegido. O primeiro esfíncter fica quase 2 centímetros depois do segundo, sendo que o canal do ânus mede entre 3 e 5 centímetros. Como o mesmo tecido sensível de que é feito o ânus se estende para dentro do canal, esta área também incha de sangue e se torna “acolchoada” quando o clitóris, os lábios e o ponto G incham, ou seja, quando a mulher está com tesão.

Pode-se imaginar que do mesmo jeito que é mais fácil encontrar o ponto G quando a mulher está com tesão, há de se concluir que é preciso sentir tesão para começar a experimentar qualquer coisa em relação ao ânus!

Quando você está excitada e os esfíncteres estão relaxados, o canal do ânus vai relaxar e até se expandir. Claro que ele não estica como o canal vaginal, mas acomodará perfeitamente o pênis. O que dá a sensação de “apertadinho” é a passagem pelos esfíncteres.

Após o canal do ânus vem o reto, que, diferentemente do canal vaginal, e do que o próprio nome diz, não é reto e sim curvo para cima, especialmente na sua entrada. Em forma de “s”, ele mede algo em torno de 20 e 23 centímetros, é ainda mais largo do que o canal do ânus e tem a capacidade de se expandir um pouco mais.

## LUBRIFICANTE

O mais importante é ter em mente que o canal do ânus e o reto não têm lubrificação natural. Então, lubrificante, lubrificante, lubrificante e, quando cansar, mais lubrificante! Qual é o melhor? Bom, eu, gosto dos que são à base de água, porque não interferem no pH do ânus nem no da vagina. Os lubrificantes anestésicos não são bons porque tiram a sensibilidade, ou seja, a brincadeira perde o propósito. Em sex shops há alguns que contêm lubrificantes sem anestésicos que são próprios para brincadeiras anais: os de silicone são mais espessos e duram mais.

A verdade é que o sexo anal não deve doer nem um pouquinho. A dor tem uma função muito importante, que é nos indicar quando há algo errado, enfim, quando algo está nos fazendo mal fisicamente. Se, ao fazer sexo anal, você sentir dor e ignorar essa dor, você poderá estar se machucando de verdade.

Um dos maiores equívocos com relação ao sexo anal é que você tem que ultrapassar a dor e tirá-la da cabeça até passar. Isso é um absurdo! Se está doendo, está errado. Claro que você pode sentir um desconforto, ou pode achar a sensação estranha e até mesmo desagradável. Quem não tem prática poderá demorar um pouco para que essas sensações diminuam, mas elas vão diminuir, uma

vez que você saiba o que está fazendo. Desconforto e estranhamento são aceitáveis e até esperados, mas dor não.

## PASSO A PASSO PARA SEDUZIR O ÂNUS

Para começar é necessário passar pelo primeiro esfíncter. Quem o controla é a própria pessoa. Tanto é assim que, se você está no meio da rua e de repente tem vontade de ir ao banheiro, você pode contrair os músculos do esfíncter e prender as fezes. Já o segundo esfíncter é controlado pelo sistema nervoso central. Isso significa que não temos o mesmo controle que temos sobre o primeiro, porém não quer dizer que ele não possa ser treinado a relaxar.

Você precisa ter muita paciência, cautela e carinho – será que ficou claro? Saiba que existe a real possibilidade de vocês dedicarem um tempo a algumas tentativas. Então nada de frustração nem de forçar a barra. Nesse aspecto, um passo em falso poderá comprometer a missão para sempre! A seguir, vou listar um passo a passo, ou melhor, um dia a dia, de como chegar a um sexo anal prazeroso e seguro.

■ 1º DIA: como temos o controle do primeiro esfíncter, o parceiro deve aprender a relaxá-lo. A melhor forma de começar é “seduzindo” o ânus, fazendo dele praticamente um sugador. Então vamos esquecer a penetração por um momento e pensar na sedução do ânus. Como conseguir um convite VIP para entrar?!

Que tal começarmos a brincar com o dedo? De início, o dedo pode ficar só em volta, fazendo movimentos circulares em toques leves. Estimule essas terminações nervosas, como quem faz um reconhecimento da área. Nem pense em penetração!

■ 2º DIA: continue só com carinhos pelo lado de fora e talvez adicione à brincadeira um bullet (bala vibratória) ou algo do gênero, sem penetrar. O objetivo é fazê-la implorar e preparar o ânus dela a cada transa, fazendo o desejo crescer.

Não importa se você chega a penetrar ou não: só a brincadeira anal é tremendamente excitante para ambos. Vá devagar para estender o prazer e também para fazer as mulheres mais inseguras se acostumarem com a ideia.

■ 3º DIA: pode estimular o ânus por fora, talvez usando um vibrador, e quem sabe fazer sexo oral no ânus. Lembrem-se de que o ânus é um lugar limpo quando se tem bons hábitos de higiene, porém é importante usar uma camisinha de sexo oral – você pode cortar uma camisinha e criar a sua. O fato é que sexo oral no ânus não tem nada de nojento e é extremamente prazeroso por ser uma região muito sensível.

■ 4º DIA: faça tudo o que já conversamos. Se você achar que está na hora, tente inserir a ponta do dedo. Mas ouça bem: a ponta do dedo! Nem precisa passar do primeiro esfíncter. A intenção aqui é que ela possa, mesmo que de leve, sentir como é. Inclusive, se você quer fazer ou receber sexo anal, é importante que você enfie o próprio dedo no ânus para entender – literalmente – em primeira mão onde você está se metendo. Isso vale especialmente para os homens que desejam ter sexo anal com as suas parceiras! Claro, vocês têm que saber o que estão fazendo para não machucá-las. Portanto, deixe de ser infantil com preconceitos bobos, uma vez que o objetivo é obter o máximo de conhecimento para fazê-la adorar e para que vocês tenham uma nova atividade sexual. Então feche os olhos e vá fundo!

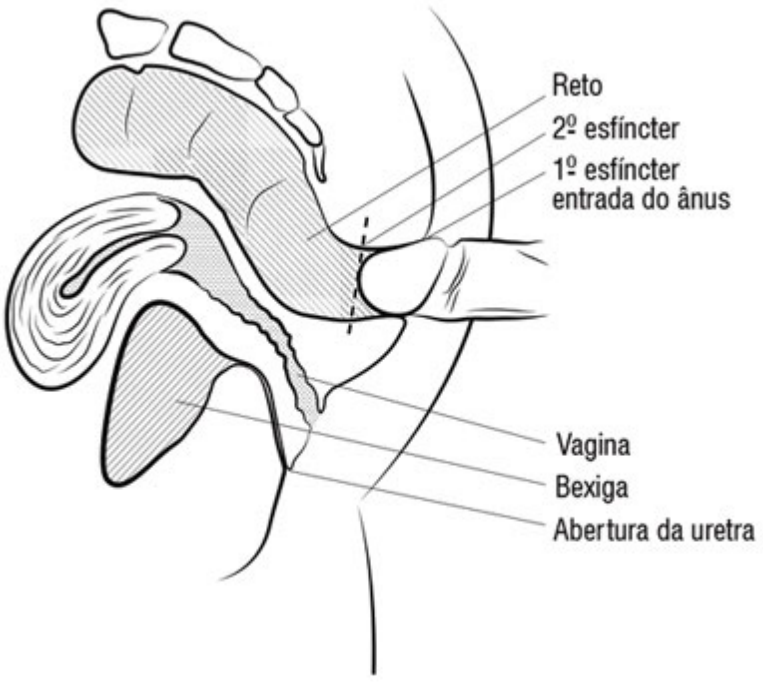
■ 5º DIA: depois de tudo o que foi descrito acima, você pode começar a explorar o canal do ânus mais profundamente. Se mesmo depois de todos esses passos ela continuar tensa, não se

esqueça: atitude conta muito. Você tem que estar no controle da situação, inspirar confiança e ter muita calma!

## OS TRÊS ERROS NA PENETRAÇÃO

O erro número 1 é tentar penetrar antes de seduzir o ânus e relaxar o primeiro esfíncter, como acabamos de falar. Se isso não acontecer, nada de penetração. O erro número 2 ao penetrar é sair entrando. Não se esqueça de que há outro esfíncter logo depois do primeiro e este não é voluntário, depende de uma mensagem do nosso sistema nervoso central, que autoriza a sua abertura.

E agora?! Bom, a solução é simples e infalível, contanto que você saiba esperar e não aplique pressão demais. Ou seja, se você encostar no segundo esfíncter como se estivesse encostado em uma parede, com pouca pressão, mas não usando força, em 40 segundos, no máximo em um minuto, o cérebro mandará a mensagem “Tem alguém querendo entrar, pode abrir”, e então o esfíncter naturalmente relaxará!



Aposto que vocês estão achando que acaba aí. Nada disso. O erro número 3, e o mais comum de todos, é achar que depois de passar por esses dois esfíncteres o caminho está livre. Lembra que o reto não é reto? Que ele é curvo? Muitas vezes – dependendo da inclinação – o pênis bate em um ângulo do reto, provocando uma dor horrível. Se isso acontecer, desculpe, querido, mas será preciso começar tudo de novo. Seduza o ânus para passar pelo primeiro esfíncter, “encoste na parede” até receber o ok para passar pelo segundo e, desta vez com o pênis em um ângulo diferente, tente lentamente avançar. Se você sentir que passou pela curva inicial do reto, aí, sim, pode ir com mais pressão.

Aliás, uma vez que o pênis entra, é só reaplicar lubrificante, já que as paredes do reto não produzem lubrificantes naturais. No reto você poderá ter uma penetração tão profunda quanto no canal vaginal, sem dor alguma. Se estiver doendo, pare, comece de novo ou volte a tentar outro dia, mas não desista!

Um alerta: filme pornô não é exemplo nem deveria servir para aulas de sexo, muito menos sexo anal. A indústria pornô conta com profissionais que conhecem todos os truques, então esperar um comportamento de atriz pornô da sua companheira não é somente irreal, como prova de ignorância.

## MASSAGEM ANAL

Agora, aqui vão algumas dicas de massagens e exercícios para relaxar os esfíncteres e ter uma experiência sem nenhuma dor:

■ YOGA ANAL: Que tal, antes de qualquer coisa, uma sessão de yoga anal? Veja só: quando a mulher estiver de quatro, com as pernas abertas, o parceiro deve colocar uma das mãos em cada

nádega e começar a fazer movimentos de massagem para relaxar a musculatura. Abrir as nádegas e começar com os dois dedões, um para cada lado, esticando o ânus como se fosse abri-lo. A mulher deve respirar fundo, e soltar devagar, enquanto o homem estica o ânus em praticamente todos os ângulos. A respiração é importante para ajudar a relaxar. Aproveite a brincadeira de médico: só esse pré-exercício pode ser o suficiente para levar você diretamente ao alto! Tudo dependerá do grau de erotismo que você atribuir ao exercício.



■ REZAR PARA ELA RELAXAR: Com as mãos juntas, como se estivesse rezando, ele deve colocá-las entre as nádegas fazendo movimentos de baixo para cima e de cima para baixo.

■ DO-IN: O parceiro pressiona o dedão no ânus dela como se estivesse tocando a campainha, alternando os dedões. Começar devagar, pressionando por alguns segundos a cada vez, e acelerar o passo até estar literalmente batucando o ânus dela.

■ DEDOS AVANÇADINHOS: Uma vez que o parceiro já pegou a manha de penetrar com os dedos sem dificuldade, está na hora de expandir os horizontes e de se aventurar. Depois da massagem, penetre o ânus com o dedo, passando pelos dois esfíncteres, até

sentir a curva do reto. Aplique pressão em diferentes pontos, como se fosse um relógio. Observe a linguagem corporal dela para entender o que funciona e o que não. O parceiro pode dizer a ela que está apertando, por exemplo, às 8 horas, e perguntar o que ela está sentindo. Lembre-se: esses exercícios só vão dar certo com uma dose de erotismo!

■ DEVAGAR, DEVAGARINHO: Especialistas garantem que, se entre sete e dez dias, toda noite, o parceiro enfiar um dedo no ânus da mulher – penetre devagar, faça pressão para baixo, depois para cima e por fim para os lados –, a cada dia o dedo entrará mais e com mais facilidade. Encare isso como um dever de casa safado. Será uma semana e tanto.

■ RELAX: Depois de uma massagem suave em volta do ânus, insira o dedo inclinado levemente para cima na direção do cóccix, empurrando de forma leve e parando ao encontrar resistência, para então voltar a pressionar de leve. Essa técnica é para relaxar. Se não estiver agradando, já sabe, né?

**PALAVRA DE SEXPERT**

---

Nada que não foi desenhado com esse intuito deve ser introduzido no ânus, pois, sem querer, os esfíncteres podem engolir o objeto. Pergunte para qualquer plantonista de emergência o que ele já não teve que tirar, às vezes, cirurgicamente, de um ânus. Todo cuidado é pouco!

## FAIXA BÔNUS

■ BRINQUEDOS ANAIS: Próteses, vibradores e plugs são excelentes para aumentar as chances de ganhar um convite VIP. As pérolas anais são muito conhecidas, porque ajudam a relaxar o esfíncter, tanto ao colocá-las como ao retirá-las. Os plugs são os best-sellers, variam de tamanho e grossura e são desenhados especialmente para não escapulir para dentro do canal anal.

■ PARA OS AVANÇADINHOS: Brincar de dupla penetração se torna possível com sex toys. Tanto com outra prótese ou até com um anel peniano anexado a uma prótese. Interessante, não? Nunca diga nunca! Aposto que, depois de todas essas novas aventuras, logo, logo você estará louca para experimentar e não vai acreditar que um dia tenha achado isso estranho, absurdo ou até errado… Você vai ver!

■ NÃO ESQUECER DO PRAZER: Com o dedão da mesma mão, estimule o clitóris – essa não falha nunca! É uma mistura de prazer e estímulos vindos de direções diferentes, que muito possivelmente poderá levá-la a um dos maiores orgasmos da vida dela. Só não se esqueçam que mesmo que ele faça tudo com perfeição, a mulher precisa se permitir esse grau de entrega. Se ela não conseguir realmente se soltar para viver o prazer na sua total intensidade, isso tudo poderá ser um desastre.

■ SEJA LIMPINHO: Limpar bem os dedos, cortar bem as unhas, muito, muito bem, especialmente os cantinhos, e acertar na lixa se necessário. O tecido do ânus é muito fino e delicado, então qualquer pontinha pode rasgar o tecido e provocar sangramento. Tudo tem que estar limpo, as suas mãos, os seus dedos, o seu pênis ou qualquer sex toy que vocês planejam usar.

■ RESPIRAR, RESPIRAR, RESPIRAR: A respiração ajuda a relaxar. Mas também não precisa exagerar, pois não é necessário entrar em nenhum tipo de transe. Prender a respiração pode ter o pior efeito, porque vai fazer os seus músculos ficarem tensos, inclusive os esfíncteres.

**DICA PRO MACHO**

---

Utilize a sua mão para direcionar o pênis na posição certa. Como pode ser um pouco frustrante não “acertar o buraco”, vá com calma. Identifique primeiro o ânus com o dedo. Depois, com a sua mão, gire o seu pênis para o ânus dela, faça-a encostar em você. Com o uso do lubrificante, o pênis pode começar a deslizar, e esses deslizes podem machucar a mulher, então não faça muita força. Mantenha a concentração e o foco; este é um primeiro momento muito importante, sendo que muitos casais desistem só por causa dessa primeira frustração. Parece bobo, mas é frustrante mesmo: escorrega para lá, para cá, para lá, aí tem uma hora que ninguém aguenta.

## POSIÇÕES

Especialmente no sexo anal, a melhor posição é a que você se sente mais confortável, e isso varia de parceiro para parceiro, pode ter certeza. Não é raro uma aluna dizer que com um parceiro era bom de um jeito e com outro a mesma posição era impossível e dolorosa. Isso acontece porque todos somos diferentes; logo, o encaixe é diferente. Cada pênis e cada vagina, ou ânus, vão

encontrar posições e encaixes diferentes. Em geral, recomendo papai e mamãe, com as pernas para cima. Ou ainda mais confortável: de lado, tipo conchinha. Algumas mulheres adoram ficar de quatro, embora eu acredite que essa posição é para as mais experientes. Mas repito: a melhor posição é a que é melhor para você.

Não tenha medo de incrementar: depois de passar pelos dois esfíncteres e encaixar bem no reto, você poderá variar as posições. E, com a prática, você pode variar tanto quanto na penetração vaginal.

Para penetrar o ânus, o pênis tem que estar ereto e rígido. “Meia bomba” não adianta, uma vez que o ânus é muito apertado, sendo necessário que o pênis esteja firme para ultrapassar os obstáculos do canal anal.

É possível começar com penetração vaginal, estimulando e preparando o ânus, trocar de camisinha para depois penetrá-lo. Pode também rolar masturbação até o ponto certo, ou preliminares com massagem no ânus. Mas só siga para penetração se a ereção estiver firme. Se não, é melhor tentar outro dia.

Não recomendo fazer sexo anal durante a gravidez por conta do risco de transferir fluidos do ânus para a vagina. Pegar uma infecção vaginal nessa fase é um risco desnecessário. A maioria dos ginecologistas, no entanto, permite após o primeiro trimestre, se a gravidez não for de risco. Por outro lado, nada impede você de continuar a brincar com os dedos e vibradores, uma vez que o parceiro pode monitorar a transferência de fluidos e evitar um possível problema. Converse com o seu médico para saber o ponto de vista dele.

**DICA PRO MACHO**

Meninos, esta é definitivamente uma das situações em que o brinquedo pode trabalhar totalmente a seu favor: quanto mais estímulo ela receber no clitóris, com mais tesão ela ficará. Quem sabe ela mesmo acabe ficando de quatro, posição que faz parte do fetiche do sexo anal? Por ser uma posição em que o pênis penetra mais fundo, pode ser doloroso para ela. Mas se ela estiver sendo estimulada via clitóris por algo que vibra e tudo estiver perfeito, você tem chances de ganhar a sua fantasia por completo. Então, lembre-se, os vibradores podem ser o seu melhor amigo, em várias situações.

*

Hemorroidas? O que fazer? Em geral hemorroidas são o resultado de ficar sentada muito tempo ou estar constantemente levantando peso, de modo que, durante a gravidez, as mulheres ficam especialmente vulneráveis. Pergunte para qualquer uma que já sofreu desse mal, que ela vai dizer que a dor é pior do que a do parto! A forma mais comum de desenvolver hemorroidas é ter uma dieta não balanceada, pobre em frutas, grãos e cereais. Casos leves duram apenas alguns dias: o sinal é sangue vermelho forte nas fezes ou no papel quando você vai se limpar, o que pode ser bem assustador! Se os sintomas não passarem em poucos dias ou se o sangue estiver escurecido, é melhor procurar um médico.

Se você está no meio de uma crise de hemorroidas, o anal pode não ser uma boa. Já se você sofre constantemente de hemorroidas, procure posições que não vão agravar o problema. Hemorroidas são canais onde ocorre um estancamento de sangue nas veias, por conta da pressão que elas sofrem. O rompimento durante o sexo anal pode provocar infecções e piorar a situação ainda mais. Porém, há soluções; procure o seu médico para melhor orientá-lo.

Como os tecidos do ânus e do reto são muito delicados, algumas fissuras pequenas passam despercebidas inicialmente, mas

podem ficar infectadas. Essas feridas podem acontecer devido a um canto de unha mal cortado, algum brinquedo que tenha ângulos afiados (o que não é recomendado) e, principalmente, à falta de lubrificante e preparação para o sexo anal.

Seguindo as minhas dicas, dificilmente você vai ter problemas, mas se tiver, dê um freio no sexo anal por um tempo. Se o problema persistir, procure um terapeuta sexual.

## O HOMEM E O SEU ÂNUS

Como prefiro nem comentar sobre o preconceito do homem, especialmente os latinos, em relação ao sexo anal e a brincadeiras anais masculinas, vou me concentrar naqueles que têm esse desejo, porém se sentem envergonhados de pedir para a companheira estimulá-los dessa forma.

Muitos homens têm consciência da sensibilidade do local e já tiveram a curiosidade de ser estimulados, seja com o dedo, com a língua, com um vibrador ou até com uma prótese. Essa vontade é totalmente normal devido à quantidade de terminações nervosas existentes nas partes externa e interna do canal do ânus, sem falar na próstata, que é o verdadeiro ponto G para a maioria deles, mesmo que eles não saibam disso.

A verdade é que em certas culturas menos homofóbicas, como a europeia e a norte-americana, a prática está assumidamente mais popular. Revistas masculinas e sites de referência já mencionam a prática, incentivando os homens a experimentarem. A maioria gosta e, assim, abre mais uma opção para ser explorada sexualmente.

O que acho um absurdo e, sinceramente, me deixa decepcionada, é a reação de algumas mulheres que têm preconceito e acham que, só porque o companheiro tem esse desejo, ele é gay. Esse tipo de limitação aumenta a repressão e isso será sentido na cama.

# PONTO P

O ponto P, também chamado de ponto G do homem, é a próstata. Como vimos na anatomia masculina, ele fica na raiz do pênis e tem o tamanho de uma noz. Para aqueles interessados em explorar essa área, a próstata é altamente sensível e poderá intensificar o orgasmo de forma significante.

Para massagear a próstata é necessário colocar um dedo bem lubrificado dentro do ânus do homem, que deve ficar deitado de barriga para cima, enquanto o dedo terá que entrar 3 ou 4 centímetros em direção ao umbigo dele. (Mulheres, por favor, cuidado com as unhas, porque o tecido anal é muito fino e sensível.) Continue a massagem com uma pressão gradativa em direção à base do pênis. Nem sempre você vai perceber o formato da próstata, mas saberá que chegou lá pela reação dele. Não coloque o dedo até o fim – a não ser que ele te peça, claro.

Faça movimentos circulares, alternando-os com pequenas pulsações; enfim, veja a qual estímulo ele responde melhor, mas não se esqueça de ir devagar. Não deixe de continuar aplicando lubrificante, uma vez que o ânus não produz lubrificação. Se ficar seco, vai doer e, se doer, acaba a graça imediatamente – a menos que dor seja o fetiche dele; nesse caso, vá em frente!

Outra forma de estimular a próstata é pelo que eu chamo de “zona de ninguém”, entre os testículos e o ânus. Faça movimentos circulares com o dedão e aplique pressão gradativa. Isso também será muito prazeroso para ele.



A arte do ponto P não é uma conquista imediata. Como acontece com tudo na cama, é preciso ter paciência e treino. Então, se não foi como você esperava de primeira, não deixe de voltar a explorar a área novamente em outra oportunidade. Fechar as portas para qualquer coisa no sexo é uma total burrice, porque você pode estar perdendo uma possibilidade de prazer que pode ter muita influência na sua vida sexual. Explore sempre!

Para os mais aventureiros ou que já tiverem treinado as técnicas de massagear a próstata, sugiro estimular a próstata interna e externamente ao mesmo tempo, com o dedo dentro do ânus tentando alcançar o dedo na zona de ninguém. Massagear a próstata dos dois lados é a forma mais rápida e intensa de levá-lo ao orgasmo.

CAPÍTULO X

# ACADEMIA DA VULVA

Talvez você não veja sexo como exercício, mas, na verdade, não deixa de ser. Em uma boa sessão de sexo, que dure de 30 a 40 minutos, você pode perder de 200 a 400 calorias; os seus batimentos cardíacos chegam a 165 por minuto; e você mexe com 116 músculos diferentes do corpo, dentre eles um conjunto que tanto mulheres quanto homens dificilmente exercitam: os pubococcígeos ou musculatura do períneo.

Mesmo tendo uma vida sexual saudável, fazer sexo não é suficiente para manter esses músculos em forma. É necessário fazer exercícios para manter a vagina saudável, restaurando o tônus muscular das paredes vaginais e prevenindo ou corrigindo o atrofiamento do canal vaginal.

Os PC ou pubococcígeos detêm o controle da uretra, e consequentemente da urina. Eles também se contraem durante o orgasmo. Fortificá-los por meio de exercícios específicos vai prevenir ou tratar a incontinência urinária, além de tornar os seus orgasmos mais prazerosos, por provocar contrações mais firmes e intensas.

Quando a mulher contrai essa musculatura durante a transa, é um bônus e tanto para o parceiro. Para você ter noção, se você fortificar esses músculos da mesma forma que se dedica à sua série de exercícios na academia, você conseguirá fisgar o pênis dele com os músculos da sua vagina a ponto de sugá-lo e expulsá-lo. Como se não bastasse, esses músculos também facilitam os orgasmos múltiplos, tornam o platô mais prazeroso e ainda ajudam a prolongar o orgasmo, ou seja: não tem como sair perdendo nessa história.

Infelizmente, com o tempo, esses músculos começam a perder a elasticidade, enfraquecem e ficam flácidos. O nascimento dos filhos, a idade e o ganho de peso agravam o quadro. Porém, os resultados destes exercícios são tão incríveis que, uma vez feitos da forma correta, em pouco tempo você poderá não só recuperar, mas também adquirir um tônus que nunca teve, podendo sem dúvida aumentar o seu grau de prazer e o do seu parceiro.

## EXERCÍCIOS PARA ELA

Como identificar os músculos do períneo? Quando estiver urinando, prenda o fluxo da urina e depois solte. Repare nos músculos que você estará apertando, porque serão eles que você vai precisar utilizar na hora do exercício. Aliás, fazer isso durante a micção é só para identificá-los mesmo, pois se você fizer isso com frequência poderá provocar uma infecção urinária.

Para se certificar de que achou os músculos certos, é só inserir um ou dois dedos lubrificados dentro do canal vaginal. Contraia o canal e repare nos músculos que apertam os seus dedos. Se os músculos apertarem seu dedo, você está fazendo certo, então procure sempre utilizar só esses músculos.

Para fazer os exercícios de forma correta é necessário não apenas identificar os músculos, mas também tentar isolá-los para concentrar os exercícios só neles. Preste atenção se você está usando os músculos das coxas e os abdominais e relaxe-os. Use apenas os músculos do períneo.

O ginecologista americano Arnold Kegel foi quem popularizou os exercícios de fortalecimento dos músculos do PC no mundo ocidental, porém os orientais já utilizavam essa prática há milênios: o pompoarismo é uma arte por si só.

Na verdade, existem várias formas diferentes de exercícios, além de muitos aparatos que os auxiliam. Não são difíceis de fazer, mas é comum haver um pouco de dificuldade no início, especialmente

quando se trata de identificar corretamente o conjunto de músculos. Aposto que logo você vai encontrar o ritmo e ficará fácil, podendo se exercitar em qualquer lugar. No começo é preciso se dedicar por cinco minutos, duas vezes ao dia, deitada, sentada ou em pé. Depois você vai ganhar prática, então poderá fazer no carro, no escritório, vendo TV, lendo, enfim, em qualquer lugar.

Inicialmente você pode fazer todos os dias, depois cinco vezes por semana (nunca menos do que três vezes por semana). Talvez, em vez de fazer duas vezes por dia, faça apenas de manhã durante a semana. São só cinco minutos!

■ Contraia os músculos 20 vezes. As contrações devem ser rápidas, de um segundo cada. Faça de duas a três séries, duas vezes ao dia, chegando a 80 pequenas contrações.

■ Uma variação é contrair pelo máximo de tempo que você puder, chegando a dez segundos e descansando mais dez. Aumente gradativamente. Tenho uma aluna que segura por 80 segundos!

■ Depois de dominar os dois primeiros exercícios, na sequência, quando você estiver relaxando após as contrações, faça movimento de empurrar para baixo e para fora, devagar, como se você fosse expelir algo.

Existem aparelhos específicos para esse tipo de exercício. A dra. Berman tem dois modelos interessantes: no primeiro, para iniciantes, você insere e faz os exercícios com a prótese dentro do canal, o que é bom para diminuir o atrofiamento das paredes, especialmente com o avanço da idade; o outro vem com pesos para aumentar o tônus muscular gradativamente e na dose certa. Lembre-se de que exagerar nos exercícios pode provocar dor na região, e não é esse o objetivo, certo?

Uma alternativa é se exercitar com uma prótese vibratória, o que é muito prazeroso – não se espante se você chegar ao orgasmo.

Sempre brinco com as minhas alunas: o que é melhor, fazer os exercícios na privacidade da sua casa, ou ficar com incontinência urinária e ter que fazer exercícios parecidos, inclusive com aparelhos médicos – que no fundo são vibradores –, no consultório de uma fisioterapeuta? Nada sexy, né? Começando agora, você jamais chegará a esse ponto, prometo!

## BASEADO EM FATOS REAIS

---

Engraçado, eu nunca tinha ouvido um homem dizer que fazia esses exercícios. Quando o Nizo estava se mudando do apartamento dele para morarmos juntos, ele veio correndo, todo animado, me mostrar um apetrecho muito curioso, um objeto que ele tinha desenvolvido para “não ficar com o pênis atrofiado”, segundo ele. Ah, esses homens! Mas a verdade é que sem querer, ou melhor, querendo, mas sem ter a menor ideia do que estava fazendo, o Nizo havia construído um aparelho de exercícios do períneo. Nas pontas de uma corda, ele amarrou algumas pilhas, que serviam como peso. Conforme o tempo passava, ele ia aumentando esse peso. Gente, não estou recomendando isso, não é nenhum tipo de prática aprovada, foi só uma ideia maluca do meu marido, que segundo ele estava passando por uma seca muito grande – seis meses, no máximo, com direito a uma ou outra saída por aí – e, preocupadíssimo, começou com o seu “exercício de pau” – palavras dele. Por essas e outras que o Nizo é a minha alma gêmea. Quem mais vai fazer ginástica do pênis com pesos de pilha? Enfim, o caso é que ele tinha toda razão. Não que o pênis dele fosse atrofiar, mas fazendo menos sexo, exercita-se menos os músculos. Mesmo que você faça muito sexo, leve em conta que a saúde dessa musculatura é crucial.

# EXERCÍCIO PARA ELE

Quando for urinar, interrompa o fluxo e repare quais são os músculos que você está utilizando só como modelo de identificação. Quando tiver uma ereção, contraia esses mesmos músculos e faça o pênis se mexer para cima e para baixo ou de um lado para outro – isso é sinal de que você está usando o lugar certo!

Quando o homem tem controle sobre esses músculos, pode usar tal vantagem de forma mais direta, mantendo uma ereção longa e firme. Talvez a maior vantagem sexual (na minha opinião, esse seria o melhor motivo para trabalhar os músculos do PC) é que, com treino correto e em pouco tempo, ele poderá controlar o seu orgasmo, o que significa que terá controle completo de quando irá ejacular, podendo dar adeus à ejaculação precoce.

Além de tudo isso, fazer esses exercícios aumenta o fluxo sanguíneo na região da genitália e a sensibilidade do pênis. Ou seja, não tem como perder!

O avanço tem que ser gradativo. Não adianta querer começar pelo topo, porque você não vai ter o resultado que espera.

Comece sentado ou deitado. Mais tarde você poderá avançar e ficar de pé. Contraia os músculos do períneo para cima e para dentro, vindo do ânus e da uretra. Concentre-se para contrair apenas esses músculos. Respire fundo, retenha a respiração e contraia o máximo que puder entre um e dez segundos, lembrando de ir devagar, e depois solte. Ao soltar, expire e relaxe totalmente, liberando a energia presa. Depois contraia de novo e assim por diante.

Aumente o tempo que você consegue manter os músculos contraídos, e relaxe pelo mesmo período. Para intensificar ainda mais, alterne as contrações longas com outras curtas, que podem ir de três a cinco. Se a base ficar dolorida, use uma toalha morna.

Essa técnica tem que ser feita de manhã ou em algum momento em que você possa provocar uma ereção. Em pé, coloque um pano leve na base do pênis e faça uma série, alternando as contrações longas com as curtas. Com o tempo você pode substituir o pano por uma toalha, e depois por uma toalha molhada, para que fique mais pesado.

Para ter uma ereção mais rígida e conseguir isso mais rapidamente, em vez de contrair os músculos do períneo, faça um esforço consciente de relaxar esses músculos para deixar o sangue circular com mais facilidade pelo pênis.

**PALAVRA DE SEXPERT**

---

Não é bom fazer esses exercícios por mais de cinco a dez minutos por dia, pois, como tudo que é feito em exagero, poderão haver consequências, como dor e desconforto. Nada de querer tornar o pênis um rato de academia. Eu sugiro cinco minutos de manhã e cinco à noite.

A mulher também ganha um bônus: se o homem fizer as contrações enquanto eles estão transando, promoverá uma sensação de pulsação diferente do entra e sai. Quando ele ficar safo nessa brincadeira, conseguir manter essa pulsação por cinco minutos será moleza. Ela vai adorar!

# PARTE TRÊS

## DESEJO:

## BEM-VINDOS A UM MUNDO NOVO

CAPÍTULO I

# *SEX TOYS:*

# MINGAU SE COME PELAS BEIRADAS

Acho que me apaixonei pelo tema sexo ao estudar sua história: as sociedades foram formadas tendo a sexualidade como principal influência. Afinal, o sexo e todas as suas complexidades denunciaram, sem o menor disfarce, que o assunto vai muito além de um simples ato.

A coisa tomou esse rumo a partir do momento em que o homem decidiu que o melhor caminho seria reprimir os desejos naturais, muito provavelmente por medo do orgasmo e do descontrole ao alcançá-lo. Passou a ser a missão de muito homens, instituições religiosas e até impérios inteiros tentar controlar o que hoje temos certeza de que é incontrolável por natureza.

Essas influências não se limitaram às regras da sociedade, e também influenciaram os homens e as mulheres, que fazem a nossa História. Por isso, a meu ver, o sexo vem moldando a História, e a História vem moldando o sexo.

E a história do vibrador é uma das melhores. Por isso, resolvi destacá-la da história do sexo e começar o capítulo dos brinquedos sexuais com ela.

A famosa frase de Freud – “Afinal, o que quer uma mulher?” – não é uma indagação simples. Ela é complexa, e continua tão complexa como sempre foi. Há aproximadamente 130 anos, cerca de 75% das mulheres eram diagnosticadas histéricas.

O que vinha a ser histeria? Mudanças repentinas de humor, nervosismo, inquietudes, ansiedade, insônia, retenção de líquido, falta de apetite, entre tantas outras coisas. Soa familiar?

O tratamento era chamado de paroxismo histérico, sinônimo de “manipulação do clitóris até a chegada do orgasmo”. A primeira contradição está aí, uma vez que muitos médicos dizem que era justamente o orgasmo que provocava o estado histérico. Ou seja, a causa também seria a solução? Calma, tudo ficará ainda mais bizarro.

O tratamento passou a ser indicado para a maioria das pacientes, sendo que casos mais graves tinham soluções ainda mais drásticas e contraditórias, como a retirada do clitóris ou do útero.

Se o seu grau de histeria fosse considerado “normal”, o tratamento seria ir a um médico semanalmente para que ele manipulasse o seu clitóris até você chegar ao orgasmo. Já que a masturbação era não só malvista, como também uma das causas da histeria(?!), só um médico ou, se a mulher fosse casada, o seu marido poderia ajudá-la.

O problema era que o tratamento exigia do médico um esforço repetitivo e tedioso com a mão que, além de gerar LER (lesão por esforço repetitivo), era pouco rentável, por ser demorado.

Os médicos estavam desesperados por uma solução, pois chegavam a ficar até uma hora massageando o clitóris a fim de alcançar o “paroxismo histérico”. Os consultórios continuavam enchendo, pois a recomendação era fazer o tratamento semanalmente.

Mulheres solteiras, viúvas, casadas, e até freiras, eram aconselhadas a procurar o tratamento. Se por algum motivo não tivessem acesso a um médico, as alternativas eram andar a cavalo, balançar na cadeira de balanço, entre outras técnicas criativas. Porém, nunca se masturbar.

Em 1860, os franceses desenvolveram uma espécie de ducha que prometia fazer a mulher chegar ao “paroxismo histérico” em menos de quatro minutos. O problema era que se tratava de um jato de água mirando direto no clitóris, com bastante pressão. A máquina era enorme, e a mangueira parecia a de um bombeiro. A aparelhagem toda não cabia em um consultório. Os spas que ofereciam o tratamento poderiam até ter clientes – provavelmente

os que associam a dor ao prazer, uma vez que a experiência era desagradável e não provocaria “paroxismo histérico” nenhum. Um chuveirinho toda mulher aprecia, mas um jato daqueles…

Os médicos estavam determinados a achar um substituto para as suas mãos machucadas. O “manipulador” foi a invenção seguinte: uma máquina gigantesca, semelhante a uma mesa, com uma abertura para a área da vulva e uma espécie de prótese movida a vapor que massageava a área. Além de o tamanho ser um problema, a engenhoca não agradava a todas, por isso os consultórios que ofereciam o estímulo de forma manual permaneciam cheios.

Em 1880, o primeiro vibrador mecânico foi inventado, à pilha. Somente os médicos podiam usá-lo e o trabalho começava a ser menos desgastante fisicamente. Assim que a eletricidade entrou em campo, vários modelos de vibradores começaram a surgir, mas indicados somente para uso médico.

O estranho é que se a histeria não tinha cura, recomendando-se o tratamento pelo estímulo clitoridiano, por que não permitir que a mulher se masturbasse? Ainda mais se o tratamento não era considerado de natureza sexual.

Enfim, como a massagem com a própria mão na vulva não era permitida, em 1902, a Hamilton Beach, marca de eletrodomésticos famosa até hoje, fabricou o primeiro vibrador portátil. O aparelho não era pequeno, mas vinha com várias reposições para a “cabeça”, oferecendo estímulos diferentes. Isso te lembra de alguma coisa?

Por alguma razão misteriosa, talvez pelo fato de não ser mais necessário manipular a genitália com os dedos ou, quem sabe, por conta da incrível oportunidade de se ganhar dinheiro, o vibrador invadiu o lar das mulheres. Para vocês terem a noção da demanda, ele foi o quinto eletrodoméstico colocado no mercado, depois somente da torradeira, da máquina de costurar, da chaleira e do ventilador. Aparelhos como aspirador de pó, ferro e fritadeira só foram eletrificados uma década depois.

Amplamente divulgados em revistas femininas e médicas, que os respaldava, os vibradores chegaram, finalmente, até a mulher. Esta ganhou o direito de assumir o seu “tratamento”, e, lentamente, os médicos deixaram de oferecer o serviço.

Os primeiros anos devem ter sido maravilhosos: a mulher não somente podia se “tratar” sozinha como era altamente incentivada a fazê-lo. Toda revista e todo panfleto de saúde indicavam o uso do vibrador para acalmar os nervos.

Mas, como tudo que é bom dura pouco, a invenção do cinema mudo acabou com a festa da mulherada! Os vibradores tinham sido divulgados para melhorar o estado de nervos, melhorar a circulação e trazer novamente o brilho e a vitalidade da mulher. De repente, a verdade vem à tona nos filmes eróticos, que demonstravam exatamente o real objetivo do vibrador: ter prazer e chegar ao orgasmo.

Pronto, o vibrador era desmascarado. O artigo até então mais vendido e que tinha lugar garantido nos lares mais respeitáveis entrava na clandestinidade, deixando muita saudade.

Quando imagino a cena de nobres mulheres tendo que jogar fora os seus fiéis companheiros, penso em um enterro com milhares de viúvas de preto caindo em pranto! Acham que estou exagerando? É trágico mesmo, coitadas!

Ainda bem que a gente dá um jeito para tudo. Nas décadas seguintes, até a revolução sexual, a mulher ousada partiu para variáveis: duchas, outros eletrodomésticos, e até as mãos!

O que entendemos dessa história? Pouco sabíamos e pouco continuamos a saber sobre a sexualidade feminina. A manipulação do clitóris até o “paroxismo histérico”, ou seja, o orgasmo, era permitida porque não se via o clitóris como parte da sexualidade. O estado de respiração elevada, a contorção do corpo e os gemidos e gritinhos das mulheres ao alcançar este estado não poderiam ser vistos como prazer, o que somente aconteceria através da penetração. Este estado de paroxismo histérico provocava o alívio temporário das tensões e sintomas da mulher.

A palavra-chave aqui é temporário, ou seja, depois de uma ou duas semanas a mulher voltava a sofrer de irritação, impaciência e tudo que a denominava uma “histérica”. Soa familiar?

Além de contar essa história incrível, o meu objetivo, neste capítulo, é ajudar a desmitificar os brinquedos sexuais. Atualmente gasta-se mais de 8,5 milhões de reais por mês em sex toys no Brasil, e acreditem: esse número vai continuar aumentando. Mais de 50% dos consumidores são mulheres, sendo que 90% delas compram para compartilhar com o parceiro. Na primeira feira erótica do Rio de Janeiro, 60% do público que foi matar a curiosidade e ampliar os horizontes eram mulheres.

Apesar de sex toys serem relativamente comuns na Europa e nos Estados Unidos, no Brasil as mulheres só começaram a se abrir para a possibilidade nos últimos dez anos. E, nesse sentido, o Rabbit, de Sex and the City, realmente produziu um impacto incrível, pois permitiu que a mulher brasileira entendesse que ela poderia sentir desejos e ir atrás do seu prazer. Ao se darem conta disso, questões sérias sobre a sexualidade, sexo com qualidade e variação, especificamente, começaram a receber mais atenção com a finalidade de aumentar o prazer feminino.

Então, finalmente, a mulher começou a encarar a questão e pensar em como resolvê-la. Nas minhas aulas percebo quantas mulheres experimentam aulas de pompoarismo, striptease, pole dance etc. O que mais gosto é ver nitidamente que a maioria delas não está na aula para agradar o parceiro. Elas obviamente esperam que isso aconteça também, mas sinto que o foco está em aprender formas de se autodescobrir.

*

Para a mulher, um sexo médio ou apenas gostoso quase não vale o esforço. Por isso a cabeça dela fica nos corredores do supermercado durante o ato. Sexo, para a mulher, não precisa de vela, música ou champanhe com morangos. Isso até é ótimo, mas

o fundamental é ela saber que vai ser muito bom. Isso vai bem mais pelo lado da atitude dele e da sua segurança sexual, e não em medir limites para satisfazê-la – homens de atitude não têm medo de usar sex toys. Eles sabem que estão no controle da situação. Só o modo com que lidam com o brinquedo, mostrando que o acessório é só mais uma forma de levar a mulher à loucura, já faz a diferença.

Quando vocês estão juntos, tudo depende de como o brinquedo é introduzido e, depois, de como o parceiro contracena com o brinquedo durante o sexo. Foram as mulheres que ajudaram a criar a resistência masculina que fez com que o homem, ao embarcar na ideia, se sentisse inseguro e ameaçado. Por quê? Para gastar uma certa onda, nós, mulheres, resolvemos dizer que não precisamos mais de homens. O vibrador não fala, não cansa, não reclama e sempre nos faz chegar lá! “Para que homens?” Ah, claro, vocês querem enganar quem? Mulher vai trocar o contato físico, o carinho, o companheirismo, as DRs por um pedaço de plástico?! Se eu conheço as mulheres, e eu as conheço bem, menos de 5% da população feminina realmente acredita nisso! Mas bastou gritar essa falsa independência algumas vezes para que o ego masculino se sentisse ameaçado, ou seja, o tiro saiu pela culatra e estamos pagando o preço.

Minha sugestão? Mingau se come pelas beiradas. Sex toys vão muito além de vibradores, e você tem que ser muito louca para apresentar de cara o Rabbit, que faz coisas que o pênis dele jamais vai fazer. Afinal, quem não se sentiria ameaçado nessa situação?

Comece devagar, com um anel peniano, ou um vibrador pequeno de clitóris, e logo, logo ele vai entender que os acessórios só aumentam a qualidade da transa. O sex toy é muito mais dirigido ao prazer feminino, pois ajuda a certificar que a mulher vai chegar lá! Isso não somente porque o aparelho vibra constantemente e em velocidades diferentes, mas também pelo fetiche da coisa!

Uma boa comparação é: se você tem uma festa em que os convidados vão ser aquelas mesmas pessoas, vai rolar a mesma música, você pode acabar ficando com preguiça de ir, o que não

significa que você não vai, e até vá se divertir, mas a empolgação inicial não é lá essas coisas! Mas se você vai a um festão, que vai ter convidado VIP, um super DJ ou algum glamour a mais, você fica toda animada! Pensa na roupa com antecedência, vai ao salão, e a preguiça simplesmente desaparece! Os sex toys são os seus convidados VIPs: você está animada em conhecê-los, interagir e descobrir mais um pouco sobre os seus amigos novos, que podem trazer surpresas atrás de surpresas! Semana passada eu mesma experimentei um brinquedo que achei incrível! Isso porque dou aula sobre o assunto e conheço quase tudo, mas ainda assim consigo me surpreender!

Bom, vamos lá: o que deixa o homem com tesão? Ver a mulher excitada, curtindo a transa. Quando ele perceber que esses acessórios não vão substituí-lo, e que só vão somar à experiência do casal, aí, minhas queridas, podem aguardar, porque será ele que chegará em casa com o Rabbit para vocês brincarem!

Outra preocupação boba, especialmente das mulheres, é que elas vão acabar se viciando nos brinquedos. Isso realmente é uma bobagem. Em primeiro lugar, não é sempre que você vai usar; talvez você use mais no início, mas pode confiar que você vai enjoar, vai passar um tempo sem, depois comprará outro, e assim vai. Não deixe uma preocupação assim limitar a sua experiência!

Eu sempre sugiro que a mulher, inicialmente, use o brinquedo sozinha, especialmente se ela achar que pode encarar uma barreira de impaciência ou frustração por parte do parceiro. Dessa forma você aprende a utilizar o brinquedo e fica mais fácil quando for usá-lo na frente dele. Se o casal preferir tentar junto, encare como uma diversão e use o humor caso não dê certo ou não se atinja o objetivo. Por falta de controle e regulamentação, muitos brinquedos prometem, mas não cumprem. Uma vibração ou um formato desagradável, em vez de prazeroso, pode acabar com a sua brincadeira em segundos! Seria um desastre, por uma má escolha do seu primeiro brinquedo, você acabar descartando a ideia. Gente, a maioria destes brinquedos vem da China, e são feitos em grande escala e muitos são de baixa qualidade, ou seja, é inevitável que alguns não agradem!

Veja os sex toys como um investimento. Claro que você não vai comprar o mais caro de primeira, até porque você não sabe se vai gostar. Tudo depende de como o seu corpo vai reagir, se o brinquedo acrescentou alguma coisa à química do casal ou se não alterou em nada, talvez até tenha desagradado. Mais para a frente, se for o caso, invista em um modelo bacana, mais resistente e bem-feito, não tão frágil quanto os econômicos. Prometo que você não vai se arrepender!

Outra preocupação masculina é que a sua companheira vai se aventurar sozinha com o brinquedo em uma sessão de sexo solo. A verdade é que ele deveria incentivar a atividade, em vez de recriminá-la. Por quê? Porque assim ela começa a se descobrir, e a descobrir que pode ter ainda mais prazer com algo que vibra e que alcança lugares difíceis de se alcançar sozinha. Ela descobrirá diferentes pontos sensíveis, outras formas de alcançar o orgasmo e, além de querer compartilhar isso com você, ela terá mais tesão. Consequentemente, mais vontade de transar. Enfim, a vida sexual do casal vai atingir outro nível com o novo autoconhecimento do corpo.

*

É difícil indicar este ou aquele brinquedo. Olha, te digo que não é uma ciência fácil, você tem que levar em conta até a personalidade das pessoas para escolher o brinquedo certo.

Como passei a receber várias amostras de brinquedos, aproveitei para testá-los. Confesso que esse passou a ser um estudo, digamos, muito prazeroso, e o meu parceiro de avaliação, senhor Nizo Neto, também encarou a tarefa com louvor. E o desafio continua, não estou nem perto de experimentar tudo. A cada dia surgem mais lançamentos, é surreal!

Nunca poderia imaginar a variedade de coisas que há por aí. Os produtos mais inovadores e sofisticados são importados, mas a indústria brasileira está de olho no mercado.

Tem de tudo, para todos os gostos. Segue a minha opinião sobre alguns brinquedos. É óbvio que nem todos fui eu que experimentei, porém, em nome de uma boa pesquisa, algumas das minhas alunas caridosas me ajudaram no caminho. Avaliamos quando o vibro é intenso ou leve demais, se o aparelho tem fios que vão atrapalhar, ou se é tão high-tech que fica complicado usar, enfim, tudo foi levado em conta. A minha intenção não é fazer uma crítica dos produtos, mas calcular as suas possibilidades.

■ ANEL PENIANO: Esse é o verdadeiro exemplo do que é comer pelas beiradas, uma ótima opção para introduzir os brinquedos sexuais na cama.

O que ele faz? Basicamente funciona como um elástico que se prende na base do pênis, tornando a ereção mais firme e duradoura. Ou seja, sucesso na certa! Qual homem não vai gostar disso?

Esses anéis, além de coloridos, têm uma textura que cria um atrito diferente nas paredes da vagina, o que pode ser muito prazeroso.

■ ANEL PENIANO COM VIBRO: Essa é uma ótima opção para ambos terem um gostinho do que os sex toys podem proporcionar. Esse anel faz tudo o que um simples faz, mas tem um plus: um vibrador na parte de cima.

A cada vez que o vibrador encosta no clitóris, a sensação é ótima. Claro que varia de anel para anel: já vi vibrador tão fraco que não deu para sentir nada, enquanto outros podem ser fortes demais. Os melhores costumam ser os mais caros, em que você pode ajustar a velocidade.

Não pense que só a mulher vai gostar da vibração. Para o homem é muito agradável também. Ou seja, o anel peniano tem muitos fãs, e a maioria das pessoas que já experimentou adora.

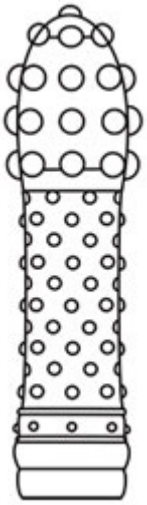


■ ANEL PENIANO DUPLO: O anel peniano duplo tem modelos maiores e menores. Basicamente, o objetivo é o mesmo do simples, mas o duplo tem dois bullets vibratórios, que em geral são maiores e têm velocidade múltipla.

O legal é ter estímulo no clitóris e, ao mesmo tempo, na área do períneo, em torno da entrada do ânus. Não, ele não entra no ânus do homem, mas como nós já sabemos que lá é supersensível, lotado de terminações nervosas, então a sensação é muito boa. Para ele, a vibração fica mais na área do pênis e nos testículos.

■ CAPAS PENIANAS: As capas penianas são uma solução pouco aproveitada para aqueles que cismam que o pênis é pequeno ou fino. Tem capas que estendem o tamanho do pênis, outras que aumentam a espessura. Em geral, vêm com texturas diferentes e algumas até servem como camisinha reutilizável.

Claro que para usar capas não é necessário ter neuras com as medidas do pênis. Só a mudança de textura já faz a experiência valer a pena.



■ CAPA PENIANA DUPLA: Essa é uma das formas de fazer DP (dupla penetração). O homem coloca o anel, como se faz com um modelo comum, mas este, embaixo, tem uma prótese.

Confesso que nunca usei um desses, mas ouvi dizer que é necessário que a prótese seja firme, ou a penetração fica difícil. Outra dica é usar a prótese para a penetração vaginal. Usando o anel ao contrário – o pênis no ânus e a prótese no canal vaginal –, certamente será bem mais fácil.

■ Bullets: Bullets ou balas são, na verdade, o componente básico da maioria dos sex toys. Às vezes são pequenos e ficam dentro do brinquedo, às vezes você pode retirá-los e usá-los de formas diferentes. E às vezes eles vêm em formato de coelhinho, texturizados, com ou sem controle, e com ou sem múltiplas velocidades e pulsações.

Lembra do anel peniano duplo? Então, em geral seus bullets são removíveis. Isso significa que você pode também utilizá-los para estímulo clitoridiano, anal, dos seios e, aliás, do corpo inteiro. A vibração por todo o corpo – tanto para ela quanto para ele – é altamente excitante.

Atenção com os bullets sem fio, porque se você os colocar dentro da vagina ou do ânus, eles podem escapulir para dentro do canal,

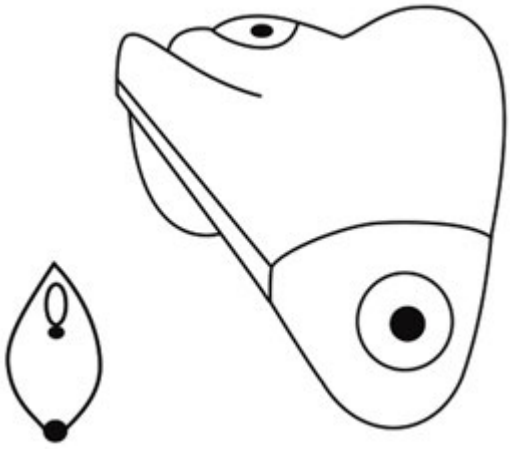
e isso certamente não é uma boa. Então, cuidado!

■ ESTIMULADORES DE CLITÓRIS: Em geral, vêm com múltiplas velocidades e pulsações. Alguns, como o Rabbit, têm orelhas para massagear o clitóris e um pequeno apêndice, que pode ficar na entrada do canal e estimular outros pontos.

Outros são texturizados. Lembrem-se de que é na primeira parte do canal vaginal que fica o maior número de terminações nervosas. Logo, esses gomos são um “plus”.

Toda mulher tem que ter um vibrador clitoridiano. Pode ser pequeno e discreto – tem até em forma de batom. Se você vai usar o brinquedo sozinha ou desfrutá-lo com o seu parceiro, não importa. Trata-se de um artigo essencial.

Lembra do exercício de controlar o orgasmo para ter um platô orgástico em vez de entediante? Pois bem, é com esse pequeno vibrador que você vai aprender a fazê-lo. Os que vêm com velocidades e pulsações diferentes são geniais para treinar a capacidade, que muitas mulheres têm, e outras podem desenvolver, de ter orgasmos múltiplos.



■ BULLETS SEM FIO E COM CONTROLE: Esses são definitivamente um best-seller. Muito divertidos, fazem parte da técnica da autossedução.

Alguns já vêm costurados em uma calcinha, e outros você pode usar na sua própria calcinha, colocá-los na área do clitóris ou até dentro do canal (eles vêm com fio igual ao de um absorvente interno).

O controle remoto geralmente alcança de 10 a 12 metros e também varia as velocidades e pulsações. Este é literalmente um brinquedo para você se divertir, dar boas risadas e entrar no clima bem antes de o clima começar.

Imagine o cenário: ao chegar em casa depois de uma festinha com os amigos, em geral, ela está cansada, e ele, alegre por ter bebido algumas a mais, vão transar. Ela nem tão animada, e ele um pouco animado demais, porém já é de praxe que saídas assim acabam em sexo; ok, legal, nada de mais.

Agora imagina o seguinte cenário: vocês vão para uma festinha com os amigos, só que no meio da festa você entrega um controle para ele e sussurra no ouvido que a sua “velocidade preferida é a cinco, seguida pela oito, alternando”. E sai andando.

Só tenho uma coisa a dizer: absolutamente incrível! Uma festa sem graça se torna o maior evento do ano! E a festa em casa vai ser muito mais do que demais.

■ BUTTERFLY: Como 80% das mulheres têm orgasmos via clitóris, acaba acontecendo uma das seguintes três coisas: você se vicia em uma determinada posição que estimula o clitóris do jeito que você gosta; ele vai te masturbar; você vai se masturbar.

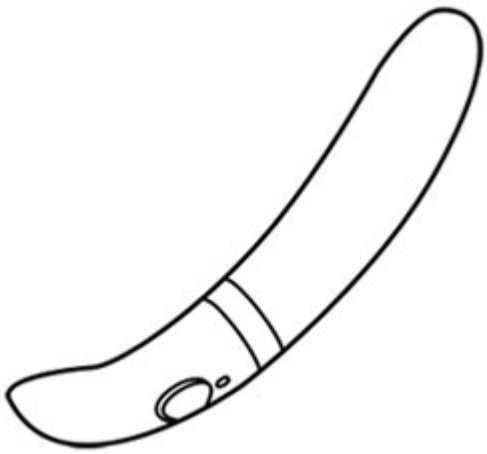
O Butterfly resolve esse problema, pois você o coloca como se estivesse vestindo uma calcinha, e o vibro fica bem em cima do clitóris. Durante a penetração (que ocorre de forma normal), há uma constante vibração no clitóris. Isso livra a mulher e o homem da preocupação de mudar de posição repentinamente ou parar de masturbá-la e ela perder o tesão. O Butterfly pode realmente ser uma ótima solução para casais que se encontram presos a um dos três cenários acima.

Porém não é todo modelo que vai agradar. Às vezes não encaixa direito, vibra demais ou de menos, então vale a pena dar uma segunda ou até terceira chance aos modelos que há por aí, que, aliás, são muitos.

■ VIBRADORES: Nossa, nesse campo o negócio é farto! Tem todos os modelos possíveis e imaginários.

Um dos modelos se torce todo, podendo alcançar qualquer ponto do canal vaginal. Os tentáculos podem parecer assustadores, mas na verdade são flexíveis e provocam mais cosquinha do que qualquer outra coisa.

■ PARA O PONTO G: Alguns vibradores foram especialmente desenhados para o ponto G, sendo, portanto, curvados para cima. Também existem mil modelos de tamanho e texturas diferentes, obviamente variando em velocidades, intensidades e pulsações. O diferencial deste vibrador é que a intenção não é imitar o entra e sai do pênis, mas sim um vaivém mais lento e sutil, inclinando mais para cima, procurando o ponto certo.



■ OS VIBRADORES ANATÔMICOS: São ótimos, mas nem sempre a vibração é suficiente. A intenção é encaixá-lo no canal vaginal, de forma que uma parte fique dentro e a outra, fora. A

parte de dentro estimula o ponto G e a externa, o clitóris. O bom desse brinquedo é que, mesmo que não ache o ponto G, ele atiça a primeira parte do canal vaginal, que é a mais cheia de terminações nervosas. Então, toda essa parte, além do clitóris e do ponto U, uma vez que o vibrador está encostando nos pequenos e grandes lábios, vai ser estimulada.

Um bom vibrador anatômico precisa variar de velocidade e pulsação; isso é quase obrigatório.

■ O FAMOSO RABBIT: O Rabbit é uma estrela. Pode ser usado com ou sem companhia, mas, sem dúvida, só pode vir à tona quando o casal, em especial o homem, já está totalmente à vontade com os acessórios. Simplesmente porque ele faz coisas que o pênis jamais poderá fazer, como rodar a cabeça em 360º. Possui o corpo texturizado por pérolas e mais um bullet na frente para estimular simultaneamente o clitóris – geralmente é o tal coelho, mas tem também urso, borboleta, o zoológico inteiro.

Ele ainda oferece variações de velocidades e pulsações com controles independentes, um para a prótese e outro para o estimulador de clitóris. Enfim, é impossível o pênis fazer o que o Rabbit faz – o que não necessariamente faz com que ele seja melhor. Eu acho ótimo para brincar, mas na hora H prefiro o de carne.



■ VIBRADORES TRIPLOS: Estes também fazem o que os Rabbits fazem, porém ainda têm uma prótese para colocar no ânus. Em geral são apêndices pequenos e finos que vibram, ideal para começar uma brincadeira de dupla penetração.

■ BRINQUEDOS ANAIS: Caramba, estes existem em uma variedade sem fim, principalmente com o crescente interesse feminino sobre o assunto! Ótimo para aqueles que querem se aventurar em terras desconhecidas. Para ampliar a possibilidade do sucesso da missão, um vibrador anal é uma vantagem e tanto.

■ BOLAS ANAIS: São bolas sem vibro que você coloca dentro do ânus e depois puxa. Vêm em todos os tamanhos e, em geral, a usuária vai aumentando aos poucos. Bom para acostumar o esfíncter ao entra e sai. Lembre-se de que é necessário que ele esteja relaxado.

■ BOLAS ANAIS COM VIBRO: Basicamente iguais ao anterior, mas com vibro, o que excita e relaxa os esfíncteres simultaneamente. Eu sempre prefiro algo que vibra, mas isso sou eu!

■ PLUGS ANAIS: Os plugs anais são uma categoria à parte: tem de todos os tamanhos e materiais, com ou sem vibro. Em geral, porém, o plug anal clássico não tem vibrador.

Muitas pessoas gostam da sensação de preenchimento dos plugs, inclusive muitos fãs do brinquedo gostam de dar uns passeios na companhia dele, se é que vocês me entendem!

Os plugs pequenos, em especial, são bons para começar a relaxar a musculatura dos esfíncteres. Claro que você pode fazer isso com outros brinquedos. Essa é só mais uma opção, justamente porque cada um tem as suas preferências.

A característica do plug é o seu formato na base, pois ele impossibilita o brinquedo de escapulir para dentro do canal anal e se tornar um problema para ser retirado depois.

■ MASTURBADORES MASCULINOS: Não são só as mulheres que podem ter auxílio no sexo solo. Os masturbadores masculinos podem parecer estranhos à primeira vista, mas garanto que são divertidos.

Em geral, trata-se de um cilindro cujo interior costuma ser feito de um silicone muito suave, que abraça o pênis. Ao se masturbar, o homem tem a sensação de estar em uma vagina, em um ânus ou em uma boca – os modelos variam.

Alguns vibram, outros apertam, mas eles satisfazem bem o desejo do homem de querer sentir algo além da própria mão. Em geral, são fáceis de limpar. Vale a pena experimentar!

Um modelo que recentemente está fazendo sucesso é o egg, que abre mão do cilindro e oferece apenas a película. Quem já ouviu falar do cara que se mantinha usando um pedaço de presunto? Então a filosofia é mais ou menos essa.

■ ESPAÇO FUN: Toda sex shop tem coisas interessantes e diferentes para iniciantes. É uma ótima desculpa para entrar em uma e não sair de mãos vazias.

Há diversos sabores de calcinhas comestíveis. Confesso que nunca experimentei. Há também canetas com gostos variados para brincar de escrever e adivinhar, o que é ótimo, porque você pode fazer um trajeto pelas suas zonas erógenas e indicar onde gostaria de ser estimulada de uma forma bem-humorada e sutil.

Existem tantas coisas diferentes que seria impossível descrever todas. Só vendo para entender.

■ JOGOS: Pode ser um jogo de cartas, dados ou até algo mais complexo. O legal é que, além de inserir uma novidade e dar boas ideias, os jogos trazem o lúdico, a brincadeira. Sexo tem que ter humor, tem que ser leve e divertido também, nem sempre tem que ser romântico ou selvagem. É na brincadeira que se chega aos lugares mais desejados! Vai por mim.

■ VIBRADORES DE LÍNGUA: Adoro! Tanto o homem quanto a mulher podem colocar uma pequena cápsula vibratória na língua e partir para o sexo oral. Alguns homens reclamam que dá um pouco de cosquinha na língua deles, mas eu achei tranquilo.

Na hora de fazer sexo oral na mulher, por ter o reforço constante do vibro na língua, o parceiro pode ser mais criativo, uma vez que não vai estar tão preocupado em perder o passo nem cansar a língua. Um grande alívio para ambos!

A mulher também pode fazer um oral com auxílio do vibrador, o que faz muito sucesso. Porém pode ser necessário retirá-lo na hora em que a velocidade dos movimentos aumentar.

A diferença é essa: o homem pode ficar com a língua praticamente parada, já que o vibro faz todo o trabalho; já a mulher pode atiçar o pênis, os testículos, o períneo e o ânus com o vibrador, mas

como uma preliminar da preliminar, é possível que no meio do caminho ela tenha que retirá-lo, já que pode ser estímulo demais.

■ SEXO SELVAGEM: Você não precisa ser adepto do sadomasoquismo para aproveitar um pouco de safadeza na cama, não é? Brincar com o poder no sexo é extremamente excitante para a maioria das pessoas. Dominar ou se submeter ao poder do outro pode ser altamente erótico – e não é necessário pendurar ninguém pelos mamilos!

A privação de um sentido enaltece outros, além de fazer com que você tenha que confiar no parceiro. Por mais que não pareça grande coisa, algemar as mãos na cabeceira da cama ou colocar um tampão no olho pode significar ir tão longe quanto usar o Rabbit na frente dele!

Brincar com palmatórias, chicotes e afins não quer dizer que você está a fim de apanhar ou de bater. A brincadeira é mexer com o imaginário, sabendo que dá para usar esses brinquedos sem causar nenhum dano, uma vez que eles foram feitos justamente para isso.

■ PRÓTESES: As próteses podem ser de todos os tamanhos imagináveis e, em geral, imitam a anatomia do pênis ou pelo menos o formato. Os materiais são os mais diversos: alguns parecem grotescos, enquanto outros parecem objetos de arte; então, há para todos os gostos.

A prótese não vibra, então é usada para imitar o entra e sai do pênis, ou até para saciar o desejo de preenchimento. Pode ser usada tanto na vagina quanto no ânus, e a escolha do modelo é algo muito pessoal. Nem todo mundo vê graça, mas uma prótese pode mexer com o imaginário, até mais do que outros sex toys, justamente porque não vibra, e não tem um papel tecnicamente muito ativo.

Existem modelos que vêm com uma cinta, caso a mulher tenha vontade de usá-lo imitando os movimentos naturais do homem. O efeito no imaginário de uma prótese com cinta é incalculável.

## HISTÓRIAS DE FAMÍLIA

---

Tive a oportunidade de vestir uma cinta certa vez e a sensação foi muito louca! Claro que estar com tesão é essencial, e achei uma experiência surreal. Nizo, covarde, não me deixou fazer nada, mas só o fato de estar brincando como se eu tivesse um pênis… Enfim, certamente é uma outra perspectiva. Muitos casais gostam dessa brincadeira, que também é uma alternativa para a transa entre duas mulheres. Engana-se, porém, quem acredita que todas as lésbicas usam. Conheço muitas que não usam de jeito nenhum.

■ MASSAGEADORES: Se bobear, esses são os sex toys mais usados até hoje.

Depois do vibrador ser exilado, após a sua aparição no cinema mudo, as mulheres arrumaram um substituto, usando artigos domésticos como inspiração. Nos anos 1950, apareceram os automassageadores, para aliviar a tensão dos ombros, costas e afins. Nas décadas seguintes, eles foram o objeto favorito de masturbação feminina.

Apesar de serem considerados sex toys conservadores, os massageadores continuaram em alta, e o famoso Wand ainda é um favorito. Houve grandes avanços no design e hoje existem até especialistas assinando modelos. Os tamanhos e formatos também mudaram e os acessórios se sofisticaram. Os anatômicos entraram em cena, muitas vezes tão bonitos que nem dá para imaginar para que servem.

■ ESTIMULADORES DE SEIOS: Os estimuladores de seios em geral trabalham o bico, que é o ponto mais sensível, lotado de terminações nervosas, não só nas mulheres como nos homens. Algumas mulheres têm uma sensibilidade tão grande nos seios que são capazes de chegar ao clímax só pelo estímulo dos mamilos.

Esses brinquedos podem apertar o bico, sugá-lo, vibrar ou dar choque – há para todos os gostos.

## SOFISTICAÇÃO

Só para vocês terem ideia, a cada dia se pesquisa mais para desenvolver modelos de sex toys. As fábricas estão sempre de olho nas demandas, por ser um mercado em constante crescimento. Tendo em vista o aumento do consumo entre as mulheres, eles vão ficando mais discretos e, francamente, mais bonitos!

Há sex toys que se acoplam ao celular ou ao iPod. As cores são muitas vezes rosa, roxo e outras que apelam para o público feminino. Alguns parecem joias e contam até com cristais Swarovski.

CAPÍTULO II

# FANTASIAS SEXUAIS E FETICHES:

# SEM MEDO DE SER FELIZ

Falar sobre fantasias sexuais é algo que quase sempre provoca uma sensação de desconforto. Às vezes, elas nos deixam confusos, com medo, aflitos e envergonhados. Além disso, ainda paira no ar uma grande carga de culpa, e assim passamos a questionar a nossa sanidade pelo receio de termos tendências perversas.

Porém, a fantasia sexual não deixa de provocar sentimentos ambivalentes, porque, fora toda a neura, nossos desejos secretos nos proporcionam intenso prazer.

Trata-se de um lado da nossa mente que foi estudado por poucos. Freud foi pioneiro ao anunciar que não só a sexualidade como também estas manifestações de desejos inocentes fazem parte da psique humana, mesmo debaixo de uma enorme pressão da sociedade e, principalmente, das comunidades médica e científica – que há menos de um século ainda insistia que o único papel da sexualidade humana era a reprodução ou a perversão.

Após Freud, outros estudiosos dentro e fora do âmbito da psicanálise se aventuraram a tentar descobrir mais sobre essa parte tida como a mais obscura da nossa natureza. Poucos nos presenteiam com um relato tão completo como o psicanalista Brett Kahr, que revela no seu livro O sexo e a psique, além de relatos clínicos de seus pacientes, uma enorme quantidade de informação, resultado de uma pesquisa extremamente ambiciosa que ele realizou na Inglaterra nos anos 2000.

Apesar de acreditar fortemente que as influências culturais mudam a natureza dos nossos desejos sexuais, pelo menos em sua

superfície, lendo o livro de Kahr, vemos que o Brasil e a Inglaterra não são tão diferentes quanto imaginamos. Os brasileiros não são tão abertos sexualmente como dizem por aí; por sua vez, muitos ingleses, apesar de serem tidos como frios, são igualmente conhecidos por serem safados na cama. No entanto, pode se chegar à conclusão que fantasias são universais na sua essência.

Na extensão de seu trabalho, uma coisa ficou clara: as fantasias sexuais utilizam recursos do seu imaginário que você mesma possa considerar insólitos para atingir prazer. Algumas fantasias parecem bobas para alguns e chocantes para outros, porque essa escala de valores não tem regra, nem é descriminada por classe, cor ou religião.

É importante saber que existe uma grande diferença em fantasiar, deixar isso em segredo, ou até compartilhar com o seu parceiro, e transformar essa fantasia em realidade. São duas coisas completamente distintas.

Muitas vezes o grande medo é dar corda às fantasias, especialmente durante a masturbação, como se elas pudessem fugir do controle, tornando-se constantes tormentas, pedindo para serem realizadas, sugando a pessoa em um poço sem fim de “perversão” e “depravação”.

Os medos que temos de nós mesmos, dos nossos desejos e das nossas emoções é algo que me espanta. Às vezes, desejos tão normais podem fazer uma pessoa viver uma vida toda se sentindo culpada por algo que lhe é inato. Há quem discuta que as fantasias sexuais são resultado da frustração sexual. Mas hoje entendemos que uma fantasia poderá ser simplesmente isso, uma fantasia, e nada ter a ver com frustração.

As fantasias sexuais são aspectos normais da complexa sexualidade humana. Mesmo com a ajuda de figuras geniais, que dedicaram uma vida ao estudo delas, ainda nem raspamos na superfície desse departamento. E o assunto, além de ser um tabu social, é também um tabu pessoal.

*

É, meus queridos, as fantasias sexuais entraram na lista dos cinco temas mais inquietantes da alma humana. Então vamos descomplicar, que tal?! Fantasiar, além de não ter nada de anormal, é saudável, serve para se autosseduzir e se conhecer melhor sexualmente. Não te leva para um mundo de condenados e pecadores; ao contrário, te leva a um entendimento mais profundo de si mesmo e te ajuda a chegar cada vez mais perto do seu ser sexual, da sua essência, do que te motiva.

Trabalhado de forma correta, isso só te trará benefícios. Porém, viver uma vida dupla, cheia de dor, vergonha e constrangimento pode te destruir. Ok, então você fantasia com animais?! Ou em ser estuprada?! Brett Kahr conta o caso de uma senhora de idade avançada que fantasiava com o peito peludo do irmão mais velho e do sobrinho. Ela, uma católica devota, pensava ter destino certo: o inferno. Enquanto isso, ela questionava o porquê de não fantasiar com o padeiro da esquina, que tinha o peito igualmente peludo!

Será que o cara que fantasia transar com uma cabra, aliás, um ritual muito frequente no interior do Brasil, vai comprar uma na próxima feira? Ou a mulher que fantasiou ser estuprada vai ficar a noite toda em uma rota deserta com pouca roupa esperando ser agarrada? Ou até mesmo a senhora, que fantasiava com o peito peludo do irmão e do sobrinho, vai sair atrás de um dos dois e atiçá-los? A resposta mais provável é não, justamente por se tratar de uma fantasia, algo que você cria no seu imaginário e deixa lá.

E aí? Essas pessoas que descrevi são perversas? São apenas exemplos de uma sociedade sexualmente reprimida? Ou simplesmente são pessoas que têm desejos sexuais que existem na privacidade das nossas mentes, sem restrições ao imaginário?

Vou ser direta: não importa se você fantasia com cachorro, com vizinho gordo, com o avô de fraldas da sua amiga, não interessa se fantasia que transa com um, dois, ou vinte parceiros te observando ou forçando você a participar de uma orgia. Nada

disso importa. Se isso te faz chegar ao clímax, parabéns! Sem preconceitos, nem julgamentos, o que importa é você chegar ao seu objetivo, que é ter uma experiência prazerosa.

Estou aqui para te tranquilizar e garantir que todas essas e milhões de outras fantasias não fazem de você um ser sexualmente depravado. Claro que se você sente que as suas fantasias são fruto de desejos e sentimentos inconscientes pouco saudáveis por conta de algum trauma ou abuso, essa "autorização" que eu acabei de dar não será o suficiente para você começar a modificar o seu pensamento a respeito. Se você viveu em um ambiente extremamente repressivo, também não será o suficiente para você. Por persistir nessa ambivalência ou, como diz Kahr, nesse "paradoxo masturbatório", é importante procurar a ajuda de um psicoterapeuta para entender melhor a manifestação dos seus desejos.

Contudo, para a maioria de nós, a questão é aceitar que esses pensamentos que podemos julgar perversos não nos tornam monstros. Eu estou me referindo a fantasias sexuais que você não conta para os amigos. Eu sou a favor de toda e qualquer atividade sexual sem preconceitos nem julgamentos. Continuo com o mesmo pensamento ao levar a fantasia para o real, contanto que todos sejam maiores de idade e responsáveis por si, e que ninguém esteja sendo ferido física e/ou psicologicamente contra a sua vontade.

Para manter uma relação sexual saudável com ou sem um parceiro, o equilíbrio deve se estender até o cenário da fantasia. Não estou dizendo que esta fantasia não possa ser constante na relação, mas devemos ter cuidado com a compulsão, que é quando a pessoa não consegue fazer outra coisa a não ser aquilo.

Suponhamos que você sempre fantasiou em fazer suingue com o seu parceiro e, de repente, encontra um site em que conhece mil casais com os mesmos desejos. Ficar um período empolgado e até meio obsessivo com o assunto é normal, afinal, encontrar outras pessoas que têm os mesmos desejos não só provoca uma sensação de alívio por não se estar sozinho, como te mostra que os seus desejos não são tão "anormais" quanto você pensava.

Agora, se isso se torna, de alguma forma, prejudicial a você ou à sua família, temos um problema. Deixar de trabalhar e de assumir as suas responsabilidades são comportamentos típicos de um viciado, que terá que ser tratado como tal.

Temos a impressão, muitas vezes falsa, de que os homens têm mais fantasias sexuais do que as mulheres. Eu acredito que os dois utilizam as fantasias de formas diferentes. Muitos homens não precisam detalhar tanto as suas fantasias: nuances de imagens que viram ao longo da semana podem ser suficientes para uma excelente sessão de masturbação.

A mulher, em geral, é mais detalhista, e o enredo tem fundamental importância. Engana-se quem acha que ela precisa de uma história romântica para entrar no clima. Ficar insistindo que a maioria das mulheres fantasia com um galã que a levará para baixo de uma árvore em uma montanha florida e vai despi-la em beijos é um erro. Na maioria dos casos, a fantasia não tem nada a ver com romance, beijo, príncipe e castelo. Nossas fantasias podem ser bastante atrevidas, ousadas, psicologicamente inquietantes, enfim, não são os contos da Sabrina.

De forma alguma quero generalizar os homens. Muitos gostam de seus rituais masturbatórios com o mesmo tipo de detalhes sensorialmente enriquecedores como os das mulheres.

Essas fantasias podem ou não ser compartilhadas com o parceiro. Na minha opinião, a maioria não é, porque mesmo que o outro possa aceitar os seus desejos, não necessariamente você quer dividi-los – a não ser quando existe a vontade de realizá-los, o que não precisa acontecer exatamente como na fantasia criada na cabeça. Uma adaptação de algum cenário que traga uma sensação parecida pode causar efeito.

Exemplificando: muitas alunas fantasiam com atos de submissão, humilhação e outros componentes de BDSM, porém não têm o desejo de ir ao extremo. Então, poderão passar a incluir “Power play”, que é um termo americano para brincar com o controle do poder entre o casal de forma mais sutil como amarrar as mãos, vendar os olhos, e ser um pouco mais agressivo. Não tem problema se na fantasia existia um chicote que feria a pele; o que

importa é que a mesma energia sexual está no ar, na adaptação da mesma. Para muitos, isso é o suficiente para experimentar as sensações das fantasias.

*

Se você quiser se jogar e tentar recriar a sua fantasia, faço algumas considerações: sendo real, ela jamais será exatamente como você imaginou, porque na sua mente o controle é só seu, ninguém diz nada de errado, ninguém altera a ordem dos acontecimentos, enfim, você está no controle. Ao incluir terceiros, perde-se o controle, o que não significa que a fantasia não possa exceder as suas expectativas, mas jamais será exatamente como você imaginou. Isso vale mais para as mulheres do que para os homens. Vejamos um exemplo: transar a três não só é uma das fantasias favoritas dos homens, como inúmeras pesquisas comprovaram que está entre as favoritas das mulheres também. Ambos têm expectativas, mas, se ele simplesmente conseguir transar com as duas, vai ser um soldado feliz. Já se ela não experimentar as sensações com as quais fantasiava, poderá ser uma decepção.

Portanto, cuidado. Fantasias podem ser facas de dois gumes: exceder as suas expectativas, ou ser um desastre total, fazendo inclusive você perder a sua fantasia preferida de masturbação – o que não é nada bom! Uma coisa é certa: jamais será exatamente como você imaginou.

Por outro lado, sou a favor de experimentar tudo o que te provoca algum desejo ou curiosidade pelo menos uma vez, contanto que não te prejudique física ou mentalmente.

No fundo, se você quer levar algumas fantasias para o real, o melhor conselho é ir devagar. Primeiro, leve alguns elementos-chave para a ca-ma, e depois, se quiser, vá adicionando componentes até a fantasia ficar completa. Te garanto que dessa forma há mais chances de dar certo. Assim, você dá oportunidade

para a outra pessoa entender que caminho você está querendo seguir e poderá ajudar nessa compreensão.

Lembrando: não é porque a experiência foi ruim que será assim de novo. É importante seguir os seus instintos e tentar outra vez. Sexo é flexível, muda conforme a idade, o parceiro, seu momento de vida… Enfim, suas fantasias também mudam conforme o desenvolvimento da sua sexualidade e as descobertas que você faz.

*

Acreditem quando eu digo que sexo é mental. Há diversas formas de compartilhar fantasias com o seu parceiro e vivê-las só entre vocês. Pode ser algo simples como contar uma historinha picante ao pé do ouvido ou descrever o que você gostaria que ele fizesse com você. Ou pode ser algo mais elaborado, como vestir uma fantasia de prostituta, fingir que ele te contrata na esquina e ir a um hotel xexelento. Ou brincar de ser uma garota de programa de alto nível que se contrata no bar do hotel cinco estrelas.

Sem dúvida há uma sensação de conexão quando existe uma forte química entre o casal. Claro que vocês podem dar as mãos no meio do ato sexual e pensar “você é a metade da minha laranja” e todas essas coisas, mas cada um sente uma coisa, e não dá para sentir o prazer do outro. Então, se você gosta de fantasiar com caminhoneiro suado ou com mendiga desdentada, vá em frente! Isso não torna a sua experiência menos íntima e você não perde o direito de pegar na mão dele(a) e dizer que encontrou a metade da sua laranja.

**ESCOLA DO SEXO**

Um casal de clientes que, apesar de ter começado bem sexualmente na relação, não evoluiu muito além disso. O marido disse de supetão: “Acho que sou exibicionista e gostaria de transar em público e até na frente de outras pessoas.” Pelo jeito que o cara vomitou a informação assim que se sentou, estava claro que esta era uma fantasia que ele considerava indispensável para a sua felicidade sexual e o único jeito era simplesmente desembuchar! Imagino que ele tenha pensado que o melhor jeito era falar sobre o assunto diante de uma profissional o mais rápido possível, antes que perdesse a coragem. Só que essa não é a melhor tática, já que estava na presença da companheira. Doses homeopáticas são sempre o meu conselho. Bem, a mulher dele ficou literalmente de boca aberta, pois nunca havia suspeitado dos desejos do marido. Vermelha de vergonha, a princípio ficou na defensiva, querendo saber qual era o problema do jeito que eles vinham transando, e perguntando se ela não era o suficiente, sensação muito comum ao ouvir algo dessa natureza. Acalmados os ânimos, começamos a discutir a fantasia e a pensar em algumas alternativas. Sugeri uma transa de janela aberta, o que imaginei ser a situação ideal, porque assim poderiam experimentar algo novo dentro da privacidade do próprio lar. Apesar de a janela dar para a rua, não havia nenhum perigo real de serem vistos, porém a sensação de estarem em público estava presente. Para a total surpresa dela, mas não minha, ela achou a experiência altamente excitante. Quando falo que não me surpreendi é porque abrir uma brecha poderá surpreender, simplesmente pela novidade. O desfecho dessa história foi incrível: eles passaram a se aventurar a céu aberto e, eventualmente, iam a um clube de suingue, não para fazer troca de parceiros, mas para dar um showzinho na sala coletiva. No quesito fantasias, não é todo caso que tem final feliz. Muitos abrem mão do desejo de realizá-las e ficam só na imaginação. A mensagem que quero passar é: você sempre poderá se surpreender. E, claro, “mingau se come pelas beiradas”. Não há necessidade de se colocar em uma posição desconfortável na qual você não se sinta à vontade para experimentar algo novo.

# FETICHE X FANTASIA: QUAL É A DIFFERENÇA?

Para começo de conversa, uma fantasia envolve uma curiosidade sexual que, na maioria das vezes, permanece na mente do seu criador. Muitas vezes a fantasia é utilizada na masturbação ou para se chegar ao clímax, mas não se trata de algo imprescindível para alcançar o prazer sexual.

A maioria de nós, especialmente as mulheres, possui um arquivo de fantasias que têm a mesma base e podem ou não ter variações, como mudanças de cenário etc. Ao descobrir outras coisas excitantes, você pode somá-las ao arquivo, e ele pode ir se modificando, mas certamente as fantasias básicas sempre estarão presentes.

No caso do fetiche, sua definição simplificada é uma carga excessiva de energia sexual diretamente associada a um objeto, ou a uma parte do corpo, ou a um ritual específico, sem o qual não é possível chegar ao êxtase sexual.

A principal diferença entre a fantasia e o fetiche é que, em uma determinada situação, a presença da fantasia pode enaltecer o prazer, mas a sua existência não é imprescindível. Já no caso do fetiche, é indispensável a presença do objeto de fixação para alcançar o clímax.

Por exemplo, o fetiche por saltos altos. Se a mulher não estiver com eles, será impossível para o parceiro ter ou manter uma ereção, ou ele terá dificuldades em chegar ao orgasmo. Conseguindo, será menos gratificante. Por isso, 90% das pessoas que têm um fetiche específico vão pensar nele quando quiseram alcançar o orgasmo.

*

Isso torna essa pessoa anormal? Absolutamente não. A maioria dos fetiches é totalmente inofensiva, mas, por termos uma ideia preestabelecida de como o sexo tem que acontecer, ficamos envergonhados ao revelar um interesse especial por pés, ou sapatos, roupa de látex ou couro – há para todos os gostos.

A sexualidade de cada ser humano é algo único. Os atos e cenários ligados ao fetiche partem de experiências pessoais, ou seja, não existem fetiches idênticos, mesmo que estejam na mesma categoria, o que não significa que os pequenos detalhes não façam toda a diferença para cada pessoa.

Obviamente, há fetiches considerados mais complexos que outros; alguns são até perigosos. Porém, não é minha intenção falar ou tentar explicar fetiches dessa natureza. Como eu sempre digo: experimentem tudo, contanto que ambos sejam adultos, estejam de acordo, e desde que não haja nenhum dano físico (indesejado) ou emocional.

Há alguns fetiches que muitos julgam ser uma doença, mas, não havendo nenhum dano, ou seja, se a pessoa conseguir viver bem com ele, não há problema algum.

A verdade é que existe de tudo: pessoas que se excitam com bexigas, ou que gostam de esparramar comida no outro. Já até ouvi sobre fetiche com palhaços e ursos de pelúcia! E daí? Se é a sua, vai fundo! Certamente você terá que procurar a sua turma, porque não são todos que vão achar sexy se vestir de cavalo e pedir para a parceira dar maçãs na boca. Então, se é imprescindível que esse ritual aconteça para se obter satisfação sexual (mesmo que o ato não envolva sexo), você terá que achar alguém que esteja na mesma onda.

Graças à internet, hoje em dia isso não é uma tarefa difícil. Além de poder encontrar um parceiro que tenha os mesmos desejos, você poderá encontrar amigos que poderão auxiliá-lo no processo de lidar melhor com os seus desejos. Além disso, é sempre um alívio saber que você não está sozinho!

Alguns fetiches podem parecer um pouco bobos e engraçados, ou nojentos e perturbados. Mais uma vez, atesto que não estamos aqui para julgar. Se o fetiche não incomoda, e a pessoa vive tranquilamente, parabéns para ela!

Fetiches com fezes e urina, por exemplo, não são tão incomuns assim. Outro fetiche obscuro é a asfixiofilia, prática de enforcar a pessoa ao chegar ao clímax, oferecendo um grande risco, pois a situação pode fugir do controle e provocar danos graves, inclusive a morte.

Pensando bem, a maioria não chegaria ao extremo de utilizar algo para enforcar ou ser enforcado, porém podemos entender que a mão em volta do pescoço (sem fazer pressão) durante a transa pode ser excitante para muitos. A fantasia pode ser a ideia de o outro ter o controle nas mãos, literalmente. No fetiche a ideia não basta: tem que ocorrer o enforcamento, se não, não será alcançado o clímax. Entenderam?

O problema é a culpa, se sentir anormal e ter medo da reação da sociedade e do parceiro – o que, aliás, não é um medo irreal, uma vez que muitos não irão aceitar a ideia; pelo contrário, podem ter grandes dificuldades de compreender, além de experimentar sentimentos confusos, como ansiedade e até desgosto.

Revelar um fetiche para o parceiro pode trazer sensações de inadequação e insegurança, como: por que eu não sou suficiente? Ou raiva: por que o outro não pode transar igual a todo mundo? Ou ainda: isso não tem cura? Não dá para controlar? A resposta é não. Saiba que 99% das pessoas que têm um fetiche não vão ser curadas, porque não há nada para ser curado. Sim, pode haver um controle, pois os desejos podem ser reprimidos, mas jamais desaparecem.

Em muitos casos, a pessoa vai procurar realizar o seu fetiche em outro contexto, com outras pessoas. Mesmo que não ocorra sexo com essa nova pessoa, engana-se quem acha que não acontece uma conexão muito grande. Pode ser uma experiência até mais íntima e satisfatória do que o sexo em si.

*

Existem fetiches que podem causar conflito entre o casal ou que funcionam como um corta tesão. Homens que têm necessidade de vestir lingerie, por exemplo. Talvez a parceira aceite a ideia, mas geralmente ela tem dificuldades em ver o seu macho assumir o seu lado feminino a tal ponto. Aliás, esse fetiche nada tem a ver com homossexualidade no sentido de desejar sexualmente um parceiro do mesmo sexo; estou falando do fetiche de se sentir feminino.

Outro fetiche que não é considerado muito atraente aos olhos da mulher é o infantilismo, quando o homem gosta de ser tratado como um bebê. Os detalhes desses fetiches podem ser incrivelmente elaborados, envolvendo mamadeiras, chupetas, troca de fraldas e até berço. Sem a aceitação do parceiro, é comum procurar uma válvula de escape em profissionais que se dedicam a recriar estes cenários. Em geral, os encontros não envolvem sexo. É a energia sexual que satisfaz.

Os fetiches levam um estigma de algo mais do que pervertido ou doente, porém não existe nenhuma prova que dê respaldo a essa teoria. A meu ver, a pessoa pode encontrar uma forma de conviver com o seu fetiche sem sofrer ou sentir culpa, para sua vida não virar um inferno. Ou seja, se ela convive bem com ou sem o consentimento do parceiro, se tudo estiver nos trilhos, aposto que terá uma vida sexual satisfatória e feliz. A questão só se torna um problema quando você não encontra um lugar equilibrado para viver os seus desejos sem perturbar a mente.

Um psicoterapeuta pode ajudar a lidar com sentimentos conflitantes, se você sofre com eles. Às vezes, só o fato de poder falar sobre o assunto em um ambiente seguro e sigiloso e, principalmente, onde a pessoa não será julgada, é o suficiente para se ter uma nova perspectiva a respeito.

Se você quer sair à caça dos motivos dos seus fetiches, é escolha sua. O importante é ter um lugar para se expressar livremente,

porque eventualmente o segredo pode ficar pesado demais para se carregar.

*

O BDSM envolve não só as pessoas que abraçam esse tipo de desejo na sua totalidade, mas também aqueles que fantasiam com certos aspectos ou rituais dela.

Para a comunidade BDSM, pessoas que brincam de usar tapa-olho de cetim cor-de-rosa e algemas com fru-fru são chamadas de baunilha. Ser baunilha não significa não ter coragem de realizar todos os desejos, mas não precisar ou não desejar um estímulo tão direto para criar o clima e a energia sexual do BDSM.

Como sexpert, tenho a desculpa perfeita para frequentar qualquer ambiente, ir a qualquer festa ou reunião sobre os mais diversos assuntos que envolvam sexo – ossos do ofício. Infelizmente, não tive muitas oportunidades de ir a eventos BDSM, e admito que, na minha fantasia, seria algo certamente hardcore, mas com certo glamour. Imaginava paredes de pedras, aparelhos esquisitos, pessoas vestidas de couro e látex, outras amarradas, enfim. Por mais que eu não goste de sentir dor ou infligir dor, não tem como negar que esta baunilha estava um tanto excitada para ver o que acontecia nesses ambientes.

A procura me fez chegar a um bar na Lapa, perto da Fundição Progresso, centro da boemia do Rio de Janeiro. Uma amiga que tinha uma loja de roupas chiquérrimas havia me convidado. A alta executiva, dona de uma rede de lojas luxuosas, de vez em quando se presenteava, cedendo o controle para o outro – o que para mim foi uma surpresa, afinal a minha amiga é uma dondoca. Outro detalhe a ser observado: pessoas de classe alta também fantasiam com lugares xexelentos.

Ao subir uma escada hiperestreita e íngreme, a primeira coisa que me chamou a atenção foi o cheiro de suor dominando o ambiente!

Logo encontro a Lola, uma amiga de longa data, que é Dominatrix. Ela já foi logo dizendo que não há muitas festas fortes no Rio – nesse quesito, Sampa é bem melhor. E entendi tudo: a minha visão glamourosa de um ambiente BDSM underground foi por água abaixo.

Felizmente pude mudar a minha impressão conversando com as pessoas do meio e indo a eventos mais sofisticados, porém ainda espero pelo cenário que tenho na mente, que todos sabemos que jamais vai se reproduzir, mas, quem sabe, pode chegar perto.

Gente, BDSM envolve muito mais do que sadomasoquismo, como pensaria um leigo. O “B” representa bondage, que é o ato de ser amarrado de forma muito específica, ou usar roupas de couro que restrinjam os movimentos. Enfim, o ato representa ceder controle total para o outro, uma vez que você perde a capacidade de se movimentar. É justamente a combinação do controle cedido ao outro e o conforto que traz a impossibilidade de se movimentar que criarão a libertação sexual desejada.

“D” é de disciplina, Dominação x Submissão, o que às vezes envolve sadomasoquismo, outras vezes, não. Os cenários podem ser muito variados, bem-elaborados e ricos em detalhes. Por mais que o sadomasoquismo possa entrar em alguns desses jogos sexuais, muitas vezes os interesses são distintos, como viver um personagem e se atiçar com jogos mentais mais do que físicos, brincar com o poder. É comum o dominante dar ordens, fazendo o submisso atendê-lo, sendo que tais experiências podem ou não envolver sexo; às vezes, só envolvem sensualidade. Dor física muitas vezes não é infligida, porém ameaçada. Já o “SM” representa sadomasoquismo propriamente.

Brincar com o poder e ceder o controle são peças-chave aqui. Em geral, trata-se de uma relação de muita confiança, porque, como sabemos, o sexo é mental e pode chegar a um outro nível, sem envolver diretamente o físico, que é só mais uma forma de obter prazer.

## DE ONDE VEM O FETICHE?

Não há respostas definitivas para esta pergunta, mas sabe-se que emoções poderosas podem ser vinculadas a uma grande carga erótica.

Sim, associações sexuais da infância poderão se manifestar como fantasias ou fetiches, isso é indiscutível. Porém, a forma com que a pessoa vive a sua vida, as influências do dia a dia, a reflexão das suas ansiedades e responsabilidades, sua personalidade e mil outros fatores vão influenciar no seu desenvolvimento sexual. É algo muito particular.

Aí vocês vão dizer: “Tem aquela história clássica do menino associar a meia-calça arrastão e o salto vermelho da mãe (entre mil outras situações) e desenvolver o fetiche por meias-calças e sapatos de salto alto.” Tenho total noção de que estou simplificando muito uma situação: a fixação pode acontecer aí, porém ela evolui e se desenvolve, migra para outros focos ou desaparece por completo, e surge de uma forma complemente diferente.

A questão é que com certeza não é simplesmente um desejo consciente ou inconsciente, desenvolvido na infância; é bem mais complexo do que isso. E acho difícil que qualquer pessoa realmente entenda os porquês de tais desejos, pelo menos por enquanto.

Uma coisa é certa: não importa se são influências do passado, do presente, ou até do parceiro com que se está no momento. Nem todos temos fetiches, porém, todos temos fantasias sexuais conscientes ou não, e não há nada de errado nisso.

CAPÍTULO III

# MITOS DO SEXO

## SEXO NA GRAVIDEZ FAZ MAL AO FETO?

É o seu médico quem dá o OK definitivo, mas em geral pode-se transar normalmente no 2º e 3º trimestres da gravidez. Porém, é necessário respeitar tanto a vontade da mulher quanto a do homem, que também pode estar aflito com a perspectiva.

## O TAMANHO DO PÊNIS INTERFERE NO DESEMPENHO?

Se o canal vaginal tem 10 centímetros de comprimento e a maior concentração de pontos sensíveis fica nos cinco primeiros, então um pênis de 6 centímetros, além de dedos e de uma língua frenética, é muito mais importante do que um pênis grande. A média do brasileiro é de 13 centímetros, então o homem cujo pênis é abaixo da média pode e deve desenvolver habilidades manuais e orais. Tenho certeza de que a mulher sentirá prazer. Muitas delas afirmam que é melhor um pênis grosso do que um grande, que pode gerar desconforto.

## FANTASIAR COM PESSOAS DO MESMO SEXO SIGNIFICA QUE SOU HOMOSSEXUAL?

Vamos lá: o que significa fantasiar? Imaginar, devanear, idealizar… e por aí vai. Mas isso tudo está na nossa cabeça, não necessariamente gostaríamos que se tornasse verdade. Aliás, essa fantasia é muito mais comum do que podemos imaginar, justamente porque as pessoas dificilmente admitem ter pensado na possibilidade, ou melhor, terem se excitado com a

possibilidade. No entanto, é uma curiosidade muito comum e certamente não define sua orientação sexual; 90% das pessoas fantasiam ou já fantasiaram com pessoas do mesmo sexo.

## GOSTAR DE ESTÍMULO NO PONTO P SIGNIFICA SER HOMOSSEXUAL?

O estímulo direto, dentro do reto do homem, e indireto, massageando a zona de ninguém – área entre os testículos e o ânus –, nada tem a ver com um homem gostar de ter relações sexuais, querer beijar outro homem e passar a ter um relacionamento homoafetivo. Isso é bobagem.

## LUBRIFICAÇÃO É SINÔNIMO DE TESÃO?

O organismo da mulher é muito mais complexo do que o do homem, de modo que inúmeras variantes podem interferir na lubrificação do canal vaginal, como variação hormonal, anticoncepcionais, efeito colateral de medicamentos, ar-condicionado, estresse e tensão. Mas nada disso tem a ver com o desejo sexual. Ela pode estar explodindo de tesão e não lubrificar nada, e é importante que tanto o homem quanto a mulher entendam que, nessa hora, um lubrificante artificial cai muito bem, obrigada!

## TER UMA FANTASIA SIGNIFICA QUE VOU TER QUE REALIZÁ-LA?

Assim como falei que fantasiar com mulher não tem nada a ver com ser lésbica, fantasiar não tem nada a ver com realidade. Nem tudo o que pensamos, idealizamos ou imaginamos é o que queremos na vida real.

## MASTURBAÇÃO SUBSTITUI A TRANSA?

Você sabia que quanto mais você se masturba, mais desejo de transar surge? Pronto, já eliminamos esse mito de cara. A masturbação é a melhor forma de nos conhecermos, de nos tornarmos aptos a ter controle sobre o nosso orgasmo, de aliviar o nosso estresse, de clarear a mente quando temos um problema, de nos dar mais desejo e vontade de pular na cama com o parceiro.

A masturbação não é uma traição nem pode ser vista como uma. No momento da masturbação, você se permite fantasiar com o que quer e, se quiser, esse momento será só seu. Não é só o parceiro que tem direito de masturbá-la. Você não só pode como deve fazê-lo sozinha, com as mãos ou com algum sex toy. O mesmo vale para ele.

## A MULHER, PARA SER MULHER, É OBRIGADA A GOZAR NA PENETRAÇÃO?

Se 80% das mulheres têm orgasmo via clitóris e 94% tiveram o seu primeiro orgasmo através da masturbação, então é claro que o clitóris deveria receber bem mais atenção e crédito do que a penetração recebe!

A penetração é muito prazerosa e pode nos dar um orgasmo, mas não é assim sempre. Muitas vezes, o orgasmo acontece durante a penetração porque o clitóris está roçando em alguma parte do corpo do homem.

Meninas, não se culpem! E, meninos, não se frustrem! A relação sexual como um todo é maravilhosa pelas inúmeras formas de dar e receber prazer – tanto no sexo oral como na masturbação ou na penetração.

## EJACULAÇÃO FEMININA: JATO? XIXI?

Sim, ejaculação feminina existe. Mas não, não é um jato de líquido que consegue atravessar um quarto, como aparece nos filmes pornôs. Nos filmes, as mulheres treinaram e aprenderam a expelir, colocando água na vagina.

A ejaculação feminina está ligada ao orgasmo do ponto G, é incolor e não tem cheiro. Muitas vezes é confundida com urina, porque também sai pelo canal da uretra. Pode vir em grande quantidade, molhar toda a cama, ou em pequena quantidade, uma colher de sopa. Não é tão comum, mas dizem que o prazer é muito bom e diferente!

## SEXO NA TERCEIRA IDADE EXISTE?

Para muitos é o melhor momento sexual de suas vidas.

## FALTA DE EREÇÃO É IGUAL A FALTA DE TESÃO?

Muitos fatores psicológicos e físicos interferem na ereção do homem, mas isso não significa que ele não goste da mulher ou do que está vendo. Estresse, preocupações, cansaço, entre outras coisas, podem gerar uma falha na ereção. Procurem relaxar e levar a situação numa boa, e logo tudo mudará de figura. Ansiedade de performance é bem característico de situações em que o cara está louco de tesão pela mulher, mas não consegue sustentar a ereção. O melhor é relaxar!

## PONTO G EXISTE?

Mas é claro que existe! É um ponto físico dentro do canal vaginal, não tem como desaparecer. A controvérsia toda é se ele trará tanta satisfação para uma mulher quanto trouxe para a outra.

O estímulo do ponto G pode ser muito bom em um momento e um tremendo desconforto em outro. O ideal é que a mulher já esteja

excitada quando se aventurar com um sex toy ou com o parceiro a fim de localizá-lo. É muito importante também que ela não desista caso em um dia tenha sido ruim, porque no outro o orgasmo pode ser bem intenso.

## QUEM TEM UM SEX TOY NÃO VAI MAIS QUERER SABER DO PARCEIRO?

Isso é culpa das feministas! Nunca um pedaço de plástico vai substituir o calor humano que um parceiro oferece durante a relação sexual. Esse papo de que já que temos um sex toy não precisamos mais do homem é papo furado para a mulher se autoafirmar independente.

O sex toy é um ótimo aliado na cama e poderá transformar uma vida sexual morna em algo bom, divertido e prazeroso! Jamais fechem as portas para eles, se informem, busquem saber quais são as suas funções e objetivos. Tanto homens quanto mulheres se beneficiam indireta e diretamente com o uso desses potencializadores do prazer.

## GOZAR EM 10 MINUTOS É EJACULAÇÃO PRECOCE?

Meus queridos, tenho o prazer de informá-los que ejaculação precoce é quando o homem goza antes, no momento ou até um minuto e meio depois da penetração. A média de ejaculação do homem é de dois minutos e meio a cinco minutos, mas não se desesperem: existem exercícios e sex toys para retardá-la e prolongar o tempo.

## A MINHA ATUAL VAI GOSTAR DAS MESMAS COISAS QUE A MINHA EX?

Os homens acham que as mulheres são todas iguais e que, se a ex curtia sexo oral com movimentos intensos, a atual vai amar

também. Sinto dizer que vocês estão cometendo um erro muito grande.

Nós, mulheres, temos as nossas preferências: algumas gostam de carícias intensas, outras de carícias mais calmas, umas gostam de que se comece com calma e se termine intensamente, outras preferem ser estimuladas ao lado do clitóris e não sobre ele. Enfim, a melhor forma de evitar um desconforto para ambos é conversar e procurar perceber os sinais emitidos na hora H.

# CONCLUSÃO

Espero que você tenha gostado de Vem transar comigo e que o passeio pela história do sexo tenha servido como esclarecimento de como estamos constantemente nos metendo na maior confusão ao reprimir nossos desejos naturais em nome da “moral e dos bons costumes”. Que tenha ficado claro como a neurociência pode ter um papel fundamental nas nossas escolhas e comportamentos e como podemos fazer para manipular esses resultados em vez de sermos manipulados por eles.

Aprendemos que a internet é uma faca de dois gumes em relação à sexualidade; ela pode servir de oásis para aqueles que se sentem “anormais”, porém pode ser uma fonte de inúmeros problemas, nas relações e na sociedade. Espero que tenham entendido que todo problema sexual tem solução! Nada é irreversível!

Minha intenção aqui foi ir além da teoria e mostrar soluções práticas para situações determinadas, porém sem cair no clichê. Vocês podem reparar que não há um capítulo sobre posições. Por quê? Porque fica muito fácil, eu não poderia falar nada melhor do que o Kama Sutra, então por que entrar nesse assunto se já existe uma fonte mais do que confiável?

Meu maior desejo é que este livro de alguma forma tenha ajudado você a desconstruir os mitos e os pensamentos negativos em torno do sexo. É muito complicado tanto para a mulher como para o homem encarar o sexo como uma parte normal e saudável da sua existência. São tantas gerações de recriminação contra tudo que envolve a sexualidade que fica extremamente difícil encarar o assunto com normalidade.

Eu sei que apesar de sexo ser um tema divertido, também pode ser desconfortável, especialmente quando há pessoas que vivem dizendo que talvez você não saiba tanto quanto achava sobre o assunto. Você acaba tendo uma sensação de inadequação, como

se tivesse feito algo de muito errado, mas a verdade é que sexo – ou melhor, a sexualidade como um todo – é um constante aprendizado, e que nunca é tarde para entrar em contato com seu “ser sexual”.

Espero que, como profissional que tem propriedade e ao mesmo tempo não tem medo de se expor e se colocar como exemplo para mostrar que todos temos medos em relação à sexualidade, possa mostrar a você que nunca é tarde, nenhuma relação está tão acomodada que não possa se beneficiar com essas lições. Espero que este livro dê a “autorização” que você precisa para aprender, se informar e, consequentemente, explorar seus desejos cada vez mais. Então se permita ultrapassar essa sensação de desconforto e saia da zona de conforto, porque a vida de fato começa no momento em que ela acaba.

# AGRADECIMENTOS

Este livro tomou conta dos últimos cinco anos da minha vida e com ele veio uma revolução. Sendo assim, não falta a quem agradecer. Em primeiro lugar meu marido, o amor da minha vida, Nizo Neto, esse homem que me completa e tem toda a paciência do mundo comigo, obrigada, meu amor. Minhas filhas, Isabela e Sofia, obras do nosso amor, esse livro também é para vocês. Rian, você é nosso menino-luz, você acompanhou a criação deste livro e quebra meu coração saber que você não está mais aqui para poder ver ele virar realidade. Na sua memória, te amo sempre. Minha mãe, tão importante nessa e em todas as minhas jornadas e que sempre apoia cada uma delas. Meu pai, que conseguiu vencer preconceitos e receber essa empreitada com tanto entusiasmo, obrigada. Meu irmão, meu grande parceiro e melhor amigo, thanks bro. Sem esquecer as mulheres e os homens que fazem a diferença, Bernardo, Bia e Nanda, obrigada. Minha Lola, que sem perceber me ensinou a ser uma mulher livre e independente, te amo sempre.

Toda minha família no Brasil, os Fortuna e os Couto e Silva, as primas Lilia, Paula e Ciça que estão sempre me dando a maior força. À tia Vera e à tia e madrinha Vilma, sempre uma mentora. O clã dos Oliveira Paula, e todos os seus agregados, vocês são meus irmãos, meus primos, meus tios, com destaque especial para a matriarca, tia Vera. Amo todos, sempre me deram o maior apoio, obrigada! Preciso agradecer minha cunhada e empresária Michele, por acreditar e apostar em mim. Meu sogro Chico Anysio, que sempre foi meu maior fã, lia minha coluna todos os sábados e tinha o maior orgulho de mim. Agradeço a minha família nos Estados Unidos e no Chile, destaco a tia Monica e Maria Angélica, sempre torcendo independentemente do meu rumo.

Preciso agradecer às minhas amigas irmãs, Andrea, Tatí, Claudia, Micha, Vê e minha cunhada Rê, a primeira a ler o esboço inicial e a cópia final, vocês estão comigo até o fim. Agradeço às amigas, sem as quais a aceitação dessa história toda teria sido mil vezes

mais difícil: Helani, Celine, Jojô, Vania, Andrea, Débora, Monica, Vivi, Karla e todas as mães do Liessen, do fundo do meu coração, obrigada. Os amigos Andre Esquenazi, meu maior fã desde o começo, e Rodrigo Pimenta que está sempre quebrando todos meus galhos, obrigada!

Andrea Homem, minha ex-assistente e amiga, foi fundamental nesse livro que, além de muitas outras coisas, transcreveu tudinho, já que o original foi manuscrito (juro que não foi por isso que ela foi embora), muito obrigada. Carla Esteves, minha atual assistente e amiga que me atura diariamente: sem ela não conseguiria fazer metade das coisas que faço, obrigada, querida.

Agradeço a todos meus mestres, que não são poucos e provavelmente foram os que mais me influenciaram depois da minha família e meus amigos. São as pessoas mais importantes da minha vida. Maria Alice Lustosa, talvez você nem saiba o importante papel que teve na minha história. Se não tivesse me aceitado como sua estagiária na 29, na enfermaria de ginecologia da Santa Casa do Rio de Janeiro, talvez meu rumo fosse totalmente diferente. Tive lições imensuráveis sobre a mulher e como ela enxerga e deveria enxergar sua sexualidade, por isso serei eternamente grata.

Quero agradecer demais a Evaldo Shiroma da Erotika Fair e a Paula Aguiar da ABEME que são uns queridos, sempre supergenerosos e prontos para ajudar! Obrigada sempre!

Agradeço a Paulo Rocco e a Vivian Wyler, da editora Rocco, pela oportunidade. Agradeço também a Rosana Caiado, Mônica Maia, Cintia Borges e toda sua equipe, e principalmente a Ana Duarte, obrigada, obrigada, obrigada! Sinto demais você não estar mais aqui para ver este livro nascer, mas sei que foi você que me mandou esses quatro anjos para terminar seu trabalho: Alice Silverio, Edna Boderone, Mônica Figueiredo e Suiá Taulois, obrigada pela dedicação e o carinho. Agradeço a Camila Mamede por dar vida a minhas ideias com suas ilustrações incríveis. Foi uma longa jornada, nem dá para acreditar que conseguimos, mas a espera valeu pelas risadas no fim! Obrigada!

Agradeço a Thiago Martins e Marcelo Gorodicht, da X|TUDO, pela linda arte da capa.

Por fim, agradeço a todos que me deram apoio (certamente esqueci de alguém), todos meus alunos, meus pacientes e leitores, todos que, de uma forma ou de outra, acharam que meu trabalho é algo importante, algo que realmente vale a pena. Obrigada.

*Copyright © 2015 by Tatiana Presser*

*Copyright © das ilustrações by Camila Mamede*

BICICLETA AMARELA

O selo de bem-estar da Editora Rocco Ltda.

Direitos desta edição reservados à

EDITORA ROCCO LTDA.

Av. Presidente Wilson, 231 – 8º andar

20030-021 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 3525-2000 – Fax: (21) 3525-2001

rocco@rocco.com.br

www.rocco.com.br

Coordenação Digital

LÚCIA REIS

Assistente de Produção Digital

GUILHERME PERES

Revisão de arquivo ePub

ANA CHRYSOSTOMO

Edição digital: Julho, 2016.

CIP-Brasil. Catalogação na Publicação.

Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

P938v

Presser, Tatiana

Vem transar comigo [recurso eletrônico]: um manual de sexo quase completo / Tatiana Presser. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2016.

recurso digital

ISBN 978-85-68696-34-7 (recurso eletrônico)

1. Educação sexual. 2. Sexualidade. 3. Livros eletrônicos. I. Título.

16-33656 CDD: 306.7

CDU: 392.6

# A AUTORA

Tatiana Presser é sexpert, ou seja, expert em sexo. Formada em psicologia, trabalhou durante vários anos na área hospitalar, como psicoterapeuta. Depois de atender em consultório como psicoterapeuta sexual, mudou o enfoque para educação e passou a dar aulas de sexo.