

MIKE LOUSADA e LOUISE MAZANTI








Sexólogos e psicoterapeutas

# SEXO REAL

RECUPERE A INTELIGÊNCIA SEXUAL  
COM O MINDFULNESS ERÓTICO

 nascente

# ÍNDICE

Agradecimentos	5
Introdução: Porque Tudo o que Aprendemos Sobre Sexo Está Errado	7
Os Prós e Contras da Pornografia	33
<b>AS SETE CHAVES PARA O SEXO REAL</b>	57
 CHAVE 1: Compreenda o Seu Desejo	61
 CHAVE 2: Conheça o Seu Eu Sexual	89
 CHAVE 3: Reivindique o Seu Corpo	117
 CHAVE 4: Esteja Presente	139
 CHAVE 5: Comunicação Autêntica	167
 CHAVE 6: Dando Permissão	193
 CHAVE 7: Prazer, Não Desempenho	219
Epílogo: A Restauração de Eros	245
Referências	253

## AGRADECIMENTOS

Este livro é dedicado a todos os corações desejosos que estão a despertar para a viagem de conexão de amor real, encarnada, com eles próprios e os outros.

Somos imensamente gratos à Jovanna Desmarais, à Sophia Swire e à Claudia Shaffer, por nos terem orientado tão bem; ao Rex Brangwyn, ao David e ao Simon Confino, por terem partilhado as suas ideias connosco; e à Amy Kiberd e à Michelle Pilley da Hay House, pelo entusiasmo com que nos receberam. Obrigado aos Rapazes e à Lottie por manterem os nossos corações abertos, apesar da distância física.

*Introdução*

## PORQUE TUDO O QUE APRENDEMOS SOBRE SEXO ESTÁ ERRADO

Falta qualquer coisa à nossa cultura, qualquer coisa fundamental para a nossa felicidade como seres humanos. Sem ela, nunca nos sentiremos realizados nas nossas vidas. Nunca sentiremos o equilíbrio e a harmonia por que tanto ansiamos. O que nos falta é uma relação saudável com a nossa sexualidade — porque, por mais que a sociedade nos imponha diariamente a sexualidade, ainda continuamos desligados dela.

Este livro explica por que razão manter uma relação saudável com a nossa sexualidade é tão importante para termos uma vida cheia de sentido. Oferece não só uma nova noção de sexualidade integral, que acolhe a tecnologia moderna e a pornografia (que veio para ficar, quer isso nos agrade, quer não), mas também uma perspetiva positiva do nosso futuro como seres sexuais que somos.

Ao longo dos seus sete capítulos principais, o livro estabelece sete métodos essenciais — Sete Chaves — para aprendermos a ser verdadeiros para com nós próprios e para com os nossos parceiros. As chamadas Sete Chaves conduzem-nos ao «sexo real», que

se traduz numa intimidade profunda, satisfatória e significativa, tanto física como emocional; uma intimidade que nos permite ser autênticos e expor todas as nossas carências e inseguranças, o nosso verdadeiro poder e os nossos desejos, em vez de assentar nas mensagens distorcidas que a sociedade nos tem transmitido. Demonstramos-lhe que, ao praticar o «sexo real», não só melhora a sua vida sexual, como também expande a experiência que tem de si próprio e a sua capacidade para ter relações melhores e mais profundas.

Nós, os autores, vivemos e praticamos o que ensinamos. Para nós, a nossa vida pouco difere do nosso trabalho. O percurso que fizemos para a intimidade, ao longo dos anos que passámos a desenvolver as nossas qualificações neste campo, levou-nos a ser quem agora somos e transformou a forma como nos identificamos um com o outro, com a revelação e assimilação das nossas próprias inseguranças, da nossa vergonha e dos nossos desafios. Como terapeutas sexuais (ou «Revolucionários do Amor», que é como gostamos de nos chamar), desenvolvemos as Sete Chaves com base em muitos anos de experiência profissional e pessoal.

Ao escrevermos este livro, inspirámo-nos na nossa experiência para o ajudar: no exercício da nossa profissão, ajudámos milhares de homens, mulheres e casais a reclamar a sua sexualidade, a expandir o seu prazer e a aprofundar a intimidade com eles próprios e com os seus parceiros. Dedicámos as nossas vidas a cicatrizar as feridas coletivas do sexo e da intimidade, porque acreditamos que a nossa capacidade para amar plenamente e manifestar tudo aquilo por que ansiamos no nosso âmago depende da nossa capacidade para nos conectarmos com a própria vida — a vida que nos perpassa o corpo quando somos livres para expressar totalmente a nossa sexualidade.

Na nossa abordagem, encaramos o sexo além da sua função fisiológica: olhamos para a importância da intimidade e da ligação entre a mente e o corpo na experiência sexual.

Este livro também demonstra que, em última análise, a sexualidade pode ser um meio para acedermos a forças superiores a nós

e que alguns consideram «divinas». Explica que o «sexo real» é uma forma mais profunda e unificadora de lidarmos com as nossas energias sexuais e vitais, que nos permite expandir a noção que temos de identidade e de identificação com os outros, com honestidade e integridade.

## **A SEXUALIDADE COMO UM PILAR DA VIDA**

Imagine a vida como um clássico templo grego. Na base, estão as fundações, a partir das quais se erguem vários pilares. No topo, está o frontão triangular. Imagine que as fundações são a nossa cultura, a nossa comunidade e a sociedade coletiva em que nos inserimos. O frontão representa aquilo que todos aspiramos a ter: vivacidade, paixão, amor, contacto, significado e propósito.

Agora, visualize os pilares que sustentam este frontão. Cada um representa um caminho diferente para as nossas aspirações. Talvez sigamos o caminho da mente — aprendendo, ensinando, pensando, articulando, explorando filosofias ou conduzindo investigações científicas sobre os mistérios da vida, e daí por diante. É um caminho válido para uma vida plena de significado. Outro dos pilares representa a incorporação — encontrar significado através da ação, praticando desportos ou atividades físicas. Sentimos a nossa vivacidade quando envolvemos o corpo, o testamos e expandimos as suas capacidades, através de desafios e competições (com nós próprios ou com os outros), em busca da perfeição dos feitos físicos.

Outro dos pilares, porém, representa a devoção — o caminho espiritual da meditação, da oração, da religião, da consciência, e daí por diante. As práticas espirituais podem ajudar-nos a desenvolver um sentido mais profundo de propósito nas nossas vidas, a irmos mais além, na busca da tão ambicionada plenitude, e a levar a nossa consciência a níveis mais profundos do ser. Os sentimentos e emoções formam outro pilar, em que, para termos uma sensação de significado e propósito na vida, temos de ser empáticos, sensíveis e intuitivos em relação aos outros, de cuidar do próximo, dar e receber,

praticar a cura, a caridade e a sustentabilidade, prestar cuidados, construir uma família ou uma comunidade.

Outro dos pilares é o da estética e da criatividade. A autoexpressão pelas artes, o movimento, a dança e a criatividade em todas as suas formas podem ajudar-nos a sentir essa vivacidade, essa sensação de alegria e significado. A arte pode dar-nos acesso a algo superior a nós próprios — uma força acima da esfera mundana, que expressa a profundidade da alma humana e o pico da perfeição estética.

Cada pilar é, em si próprio, essencial tanto para o nosso bem-estar como para a nossa relação com nós próprios e a própria vida. Cada um deles sustenta e alimenta uma experiência mais aprofundada da vida. No entanto, falta um pilar, que tombou e jaz quebrado por terra. É o pilar da sexualidade, do qual apropriaram indevidamente o mercantilismo, o medo, e a vergonha — foi derrubado, estando ainda presente na nossa cultura, mas incapaz de sustentar o templo da nossa vivacidade. Sem o pilar da sexualidade, o tempo não fica completo. Sem ele, o frontão das nossas aspirações fica torto e em risco de desabar.

O objetivo deste livro é devolver o pilar da sexualidade ao seu devido lugar, ao lado dos outros. Na verdade, a sexualidade talvez até seja o pilar mais importante de todos, porque nos obriga a envolver todos os aspetos que os outros pilares representam.

*Para termos uma vida sexual verdadeiramente boa  
e satisfatória, temos de mobilizar a mente,  
o corpo, os sentimentos e a criatividade.*

## A INTELIGÊNCIA ERÓTICA

A maioria das pessoas já terá ouvido falar da inteligência emocional — ou seja, na capacidade de interagir com os outros e de reconhecer e identificar os diferentes estados emocionais em nós próprios e nos outros. A inteligência emocional é, claro está, fundamental para que qualquer relação possa ser profunda e saudável, seja ela

amorosa ou de amizade. Contudo, como o proeminente psicólogo de desenvolvimento, Howard Gardner, argumenta na sua teoria das «inteligências múltiplas»,<sup>1</sup> também há outros tipos de inteligência. De entre elas, Gardner destaca aquela a que ele chama inteligência «corporal cinestésica», que é a capacidade de sentir onde o nosso corpo se encontra em termos de espaço físico relativamente a si próprio e às outras pessoas ou coisas, e a capacidade de controlar os nossos movimentos, postura e ritmo; por exemplo, a capacidade de saber que temos a mão pousada no joelho ou a deslocar-se para cima. Outro tipo de inteligência da lista de Gardner é a inteligência linguística — uma aptidão para as palavras e a capacidade de comunicar claramente e com significado para descrever a nossa experiência.

*Como os pilares do nosso templo, há um lugar  
para cada uma das diferentes formas de sermos inteligentes.*

Poder-se-ia dizer, no entanto, que há uma forma de inteligência, que Gardner não especifica, que é mais complexa, rica e essencial do que qualquer outra: a inteligência erótica. A inteligência erótica só se pode estabelecer completamente se desenvolvermos capacidades em todas as outras formas de inteligência. Para termos uma relação plena e saudável com a nossa sexualidade, precisamos de um tipo de inteligência que seja emocional, intrapessoal (ter autoconsciência dos nossos próprios pensamentos, processos, esperanças e medos internos), interpessoal (compreender a dinâmica das relações entre nós próprios e os outros), corporal, linguística e criativa. Aliás, a sexualidade exige o desenvolvimento de uma gama mais vasta de inteligência do que qualquer outra parte da experiência humana, salvo, talvez, a educação das crianças. Isso torna a sexualidade um dos pilares fundamentais da experiência humana e do crescimento pessoal.

Com as Sete Chaves para o «sexo real», que definimos neste livro, ajudamo-lo a desenvolver a sua inteligência erótica e a reivindicar a sua sexualidade natural, livre e saudável. O problema é que, na nossa



cultura, a sexualidade foi desviada. Grupos poderosos distorceram a nossa relação com a sexualidade, para nos deixar confusos, desorientados e preconceituosos.

*As forças do mercantilismo fizeram da sexualidade  
uma mercadoria ou um objeto que pode  
ser comprado e vendido.*

A profissão médica tem feito grandes incursões na nossa sexualidade, dizendo-nos que disfunções e patologias temos, para nos conduzir às suas ditas curas, farmacológicas, médicas ou cosméticas. A cura mais conhecida é o *Viagra*, cujas vendas anuais tiveram o seu auge em 2008, alcançando quase os dois mil milhões de dólares. Em 2016, a autoridade americana para o setor alimentar e farmacêutico aprovou a flibanserina (vendida com o nome comercial *Addyi*), que foi anunciada como o «*Viagra* feminino». Isso pode abrir as portas a uma abundância de soluções farmacológicas para os problemas relacionados com o desejo feminino, que se devem, muito mais provavelmente, aos problemas cognitivos e emocionais que abordamos neste livro. Entretanto, os governos procuram controlar o que fazemos a nível sexual, proibindo ou permitindo determinados atos sexuais, como a homossexualidade, ou controlando subtilmente o tipo de informação que se passa a determinados segmentos da população, como os pré-adolescentes, as pessoas com incapacidades, as pessoas com fluidez de género e os idosos.

## **O QUE A NOSSA SOCIEDADE REPRIME**

A nossa cultura tem duas forças primárias com que não lidamos muito bem. Uma é a raiva. Numa sociedade «civilizada», convencem-nos de que a raiva não é uma emoção saudável, por isso, muita é reprimida e a que se permite expressar é direcionada para as pessoas que estigmatizamos ou vilipendiamos, como os pedófilos ou o chamado Estado Islâmico. Nesses grupos, considerados como os

«outros» perigosos, já temos permissão para descarregar a nossa ira, porque são encarados como males monstruosos.

A outra força com que a nossa cultura não lida bem é a do desejo.

*Somos incentivados a querer coisas, e não experiências.*

A nossa sociedade comercialmente orientada diz-nos que a forma mais saudável de exprimir o nosso desejo é dirigi-lo para um dispositivo ou uma bolsa, não para o prazer físico e muito menos para o sexo, a não ser que seja nas condições socialmente aceitáveis que a nossa cultura tolera; por outras palavras, numa relação monogâmica.

No entanto, essa restrição e essa perspetiva distorcida foram, em parte, responsáveis pela queda da nossa sexualidade enquanto pilar do nosso templo da vida. Por mais dispositivos que compremos, por mais fabuloso que seja o nosso novo vestido ou por mais relações que tenhamos, jamais poderemos satisfazer o nosso desejo mais profundo, se não incluirmos a nossa sexualidade nesse templo.

Para muitas pessoas, o sexo tornou-se uma mera questão de desempenho — ou seja, elas preocupam-se muito mais com as aparências no sexo e com a imagem que passam aos outros, do que com a sua própria experiência. Pensemos no caso da nossa cliente, Jenny, que veio procurar a nossa ajuda com o que ela pensa serem os seus problemas sexuais. É linda de morrer: rica, com o cabelo a cair graciosamente em largos caracóis dourados nos ombros, um rosto de traços finos impressionantemente atraente e uma maquiagem perfeita. O vestido de verão preto e justinho salienta-lhe as curvas e é fino o suficiente para dar um vislumbre das suas cuequinhas de renda e dos seus seios despidos. Mas tem uma expressão de angústia. «Por favor», suplica. «Têm de me ajudar. Sinto-me pessimamente. Isto está mesmo a afetar a minha vida. Tenho de aprender a fazer a melhor punheta de sempre.»

Soa-lhe a *soft-porn*? Na realidade, esta é uma situação que ocorre com bastante regularidade, nas nossas salas de terapia. Muitos

homens e mulheres, amiúde bem-sucedidos e bem-adaptados em tantas outras áreas das suas vidas, vêm perguntar-nos se lhes podemos ensinar técnicas sexuais para eles poderem ser melhores amantes. Porque será que tantas pessoas, em geral, confiantes, se sentem inadequadas e inseguras no quarto? Porque será que tantas pessoas que nunca imagináramos terem quaisquer problemas em atrair parceiros sexuais ou românticos sentem tanta dificuldade em encontrá-los ou mantê-los?

Este livro explica por que razão quase tudo o que a nossa sociedade tentou ensinar-nos acerca da nossa sexualidade é descabido, enganador ou simplesmente errado. Explora a forma como a nossa sociedade criou tantas distorções em torno do sexo, que muitas das coisas que julgávamos ser sinónimo de sexo de qualidade são mais prejudiciais do que propriamente benéficas. Veremos como os meios de comunicação social, e muito particularmente a pornografia, criaram uma cultura em torno da sexualidade que gera expectativas irrealistas e oferece falsas promessas. Os meios de comunicação social disseram-nos que o sexo se resume ao orgasmo e à nossa aparência ou ao que fazemos durante as nossas interações sexuais. Já sem referir o facto de tornarem o sexo em si moralmente questionável, a maioria dos mitos sexuais centra-se no desempenho — com ter ou proporcionar o melhor orgasmo, as diferentes posições, os «truques» sexuais, como a ejaculação feminina ou os cenários perversos tão em voga.

Isto não só é um disparate, como até cria uma sociedade com mais e não menos complexos no que respeita ao sexo; complexos baseados em ideias que são efetivamente infundadas e contribuem para uma sociedade mais sexualmente disfuncional, em vez de nos fazer avançar para uma utopia sexual.

*A cultura sexual dos nossos dias só pode provocar  
mais ansiedade e distanciamento em relação  
à nossa sexualidade, aos nossos parceiros e,  
em última análise, a nós próprios.*

## O SEXO REAL

Neste livro, oferecemos uma alternativa às ideias e imagens de perfeição inalcançáveis promovidas pelos meios de comunicação social. A nossa intenção não é que sirva de terapia para pessoas com histórias sexuais traumáticas ou disfunções sexuais, apesar de lhes poder dar algum apoio. Por outro lado, não pretendemos que seja um manual de instruções passo a passo para aprender as 365 técnicas que levam ao êxtase sexual nem uma espécie de texto tântrico, que apresente o sexo como o caminho para se chegar ao esclarecimento espiritual, apesar de oferecer alguns elementos nesse sentido. O que queremos é que vos traga novas perspectivas sobre o que o sexo — o «sexo real» — é e significa.

*Visamos ajudá-lo a perceber como pode viver a experiência do «sexo real» — de um sexo satisfatório, vivo e natural, em que revela a expressão autêntica da sua individualidade, em vez de tentar reproduzir as imagens mentais de quem julga que deve ser.*

Para abordar esta questão, ajudamo-lo a desaprender as mensagens confusas que provavelmente captou acerca do sexo e revelamos-lhe a experiência mais profunda do sexo. Explicamos que a variedade depende não só de fazermos coisas diferentes no sexo, mas também — e mais significativamente — de permitir a expressão sexual das suas diferentes facetas.

Analisamos a forma como a pornografia e a cultura dos meios de comunicação social em geral criaram uma visão distorcida da sexualidade e explicamos por que razão essa mesma visão impede tantas pessoas de ter «sexo real» e, nalguns casos, até gera uma nova vaga de problemas sexuais e psicológicos para homens e mulheres. O nosso método oferece um antídoto contra o impulso para a penetração instantânea, seguindo uma abordagem que leva a um sexo não só melhor, mas também mais duradouro e agradável.

Esta obra orienta o leitor na exploração da sua sexualidade, através de uma série de exercícios que pode praticar em casa. Esses exercícios permitem-lhe aceder plenamente à sua expressão pessoal e autêntica da sexualidade. Ajudamo-lo a superar os bloqueios que possa ter em relação à intimidade e damos-lhe novas ferramentas para trabalhar outras formas de desfrutar da sua sexualidade. Quer esteja numa relação de muitos anos, quer seja solteiro e sinta dificuldade em encontrar amor e satisfação sexual, tem neste livro orientações para transformar a sua relação com a sexualidade e, em última análise, consigo próprio, através de estratégias que talvez o surpreendam.

Também seguimos as histórias de homens e mulheres que, como a Jenny (já citada), nos procuraram para trabalhar questões associadas à sua sexualidade e que têm problemas com a intimidade. Talvez o leitor se reveja um pouco nessas histórias. Esperamos que sirvam para demonstrar como algumas das pessoas que utilizaram o nosso método conseguiram ultrapassar vários problemas desafiantes que tinham com o sexo.

Tal como já se referiu, o método estabelece os sete princípios — as nossas Sete Chaves — que levam àquilo a que chamamos «sexo real»: uma intimidade satisfatória e significativa, tanto a nível físico como emocional. As Sete Chaves levam-no numa viagem ao coração do seu eu sexual, que revelará aquilo que a sexualidade significa para si e o ajudará a superar os bloqueios e as resistências relativamente à experiência de um «sexo real» autêntico e fonte de muito prazer. Os clientes que, como a Jenny, nos procuram inicialmente com o objetivo de aprender novas posições ou técnicas, depressa se apercebem de que o seu problema não é esse. Os bloqueios que têm em relação à intimidade não se devem àquilo que eles fazem, mas àquilo que sentem. As Sete Chaves permitem-lhe mudar a relação que mantém com a sua sexualidade, para poder desfrutar mais plenamente dela.

*Esta viagem acaba por ser uma viagem de transformação que o ajudará a integrar a sua sexualidade de uma forma mais saudável e livre na noção que tem de si próprio.*

## O QUE ESTARÁ ERRADO NO SEXO NA NOSSA SOCIEDADE ATUAL?

Na nossa sociedade, não há área que precise tanto de uma integração saudável como a da nossa sexualidade. Por um lado, a sexualidade já é ubíqua; será provavelmente mais acessível e mais abertamente discutida do que em qualquer outro período da história recente. Por outro lado, os meios de comunicação social e a imagética pornográfica criam uma expectativa distorcida da sexualidade.

Essa imagética facilmente nos dá a impressão de que, nesta sociedade, toda a gente, a não ser nós, é capaz de experienciar diferentes tipos maravilhosos e orgásticos de sexo mais ou menos a um ritmo constante e com bastante facilidade.

Isso também nos pressiona a parecer ou agir de determinada maneira.

*Por mais que possamos reconhecer que tudo isso não passa de propaganda mediática e que as imagens da pornografia não correspondem à realidade, pela sua própria natureza insidiosa, essas imagens pornográficas ou de soft-porn que os meios de comunicação social utilizam infiltram-se no nosso inconsciente.*

Uma vez aí, elevam a níveis irrealistas a expectativas que temos tanto em relação a nós próprios como em relação aos nossos parceiros. No próximo capítulo, falaremos mais a fundo sobre isso.

O problema da omnipresença da imagética sexual — seja na pornografia, seja nos meios de comunicação social — deve-se, em parte, ao facto de termos quase constantemente o sexo em mente. Isso não significa que estejamos sempre a pensar em sexo, mas que estamos continuamente expostos às mensagens subtis e invasivas acerca da nossa sexualidade com que a nossa cultura nos bombardeia. Esse ato de trazer a sexualidade para a nossa mente é uma dádiva e, ao mesmo tempo, um fardo. O benefício é que a sexualidade se torna mais acessível e aceitável; as pessoas são, em geral, mais abertas

acerca da sua sexualidade e nota-se uma maior aceitação da liberdade e autoexpressão sexual de cada um. O fardo, porém, é que a presença ativa das normas sexuais da nossa cultura gera em nós frequentes diálogos internos sobre como o sexo deve parecer ou fazer sentir. Essa visão prescritiva do sexo limita a nossa capacidade de desfrutar das nossas próprias experiências ou de desenvolver desejos menos convencionais.

Tanto a sociedade como a pornografia descrevem uma forma de identidade sexual muito específica que nos dita a quantidade certa de sexo que devemos ter. Além disso, diz-nos qual é o tipo certo de sexo e desejo sexual. Se não desejarmos sexo, estamos «errados» e psicólogos e médicos depressa nos dirão que sofremos de um qualquer tipo de disfunção sexual. Nos últimos anos, identificaram-se novos «distúrbios» sexuais para tornar patológicos aqueles que não apresentem a quantidade socialmente aceitável de impulso sexual. Rótulos como Distúrbio da Excitação Sexual Feminina, Distúrbio da Aversão Sexual, Distúrbio do Orgasmo Feminino e Distúrbio do Desejo Sexual Hipotativo são apenas alguns dos muitos diagnósticos clínicos que poderão receber os pacientes que sofram de falta de desejo sexual.

Da mesma maneira, uma sede insaciável de sexo pode também ser considerada uma patologia, sobretudo se partir de uma mulher. Houve uma forte pressão para se incluírem os distúrbios de hipersexualidade (fazer demasiado sexo) na quinta edição da «bíblia» americana dos distúrbios psiquiátricos, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Por pouco isso não acontecia, mas a pressão para se estigmatizar as pessoas que desejam «demasiado sexo», apelidando-as de «viciados» no sexo, ainda se faz sentir, e o tema do vício sexual está cada vez mais presente nas mentes das pessoas. Concluindo, a sociedade diz-nos que devemos querer bastante sexo, mas não demasiado. Tudo aquilo que não se enquadre nesta perspetiva estreita e restritiva é considerado anormal e pouco saudável.

A sociedade e a pornografia sobrecarregam-nos com o pesado fardo da expectativa. É fácil sentirmo-nos em desvantagem, se

nos compararmos com a imagética idealizada a que nos sujeitam diariamente.

*Tendemos a medir-nos a nós próprios e a medir os outros pela bitola de um conjunto de padrões irrealistas que nunca poderão ser cumpridos, o que só pode gerar em nós insatisfação e transtornos emocionais.*

A pornografia, com o seu retrato típico e tão limitado do que se considera ser sexualmente atrativo, tem uma influência muito significativa neste processo. Não é para os elementos positivos da nossa experiência sexual que olhamos, mas para aquilo em que nos sentimos inadequados. Assim, geramos um diálogo interno em que nos convencemos de que não somos suficientemente bons nisto ou naquilo, dependendo da perspectiva que tivermos da sexualidade.

Ao acreditarmos nesse diálogo interno, perdemos a ligação que mantemos com nós próprios e, conseqüentemente, perdemos também os elos que nos unem ao outro. Se nos deixarmos perder na nossa imagética interna, durante o ato sexual ou nos momentos de maior intimidade com os outros, não poderemos sentir plenamente a nossa experiência de estar presentes no nosso corpo e a gozar o sexo. Se não estivermos presentes na nossa própria experiência — nas nossas sensações físicas, nas nossas emoções e no prazer que sentimos — durante o ato sexual, também não poderemos estar presentes com o nosso parceiro. Essa desconexão provoca muita insatisfação sexual, e é o que leva muitas relações a fracassar.

## **PORQUE É QUE O SEXO IMPORTA?**

Já vimos que a inteligência erótica poderá muito bem ser a forma mais sofisticada de inteligência que podemos adquirir, porque depende do acesso que tivermos a tantas outras formas de que se reveste a nossa inteligência. Quando engrenamos essas diversas formas de inteligência, também temos de engrenar o que não temos



ou o que tememos que possa acontecer. É através da nossa sexualidade, portanto, que enfrentamos as nossas ânsias mais profundas e os nossos medos e vulnerabilidades mais arreigados. Desenvolver o nosso eu sexual é fundamental para desenvolvermos o nosso sentido de identidade e a nossa relação com a própria vida. A maioria de nós quer melhorar a sua vida sexual, mas trabalhar a nossa relação com o sexo vai muito mais além de simplesmente melhorar o ato sexual e torná-lo mais íntimo.

Quando analisamos a fundo a relação que mantemos com a nossa sexualidade, alteramos totalmente não só o sentido que temos de nós próprios como pessoas, mas também a nossa química cerebral. Isto é fundamental para uma mudança que quer ser mais abrangente. Os neurocientistas já reconhecem que o cérebro é «plástico», ou seja, que pode desenvolver novas vias neuronais que conduzam a novos comportamentos, novas experiências de nós próprios e a um sentido mais positivo e saudável de quem somos. Longe de ser um órgão rigidamente estruturado, o cérebro sofre constantes mudanças e está sempre em desenvolvimento. Isso é bom, porque se tivermos uma opinião negativa de nós próprios, por exemplo, a nível sexual, podemos sempre mudar-nos.

Para desenvolver novos comportamentos, novas formas de pensar e novas experiências emocionais, temos de desenvolver novas vias neuronais. Uma das formas mais rápidas de criar novas vias neuronais que gera mudanças positivas é vivendo experiências que combinem uma estimulação ou excitação moderada e o contacto com outra pessoa.

O professor de Psicologia na Universidade de Pepperdine, na Califórnia, Louis Cozolino, também inclui novas experiências físicas e emocionais entre os critérios que considera essenciais para um crescimento neuronal positivo<sup>2</sup> — mudar a forma como as células no cérebro criam vias neuronais para dar origem a alterações mentais positivas. São esses critérios, que Cozolino considera fundamentais, que permitem o desenvolvimento de conexões celulares mais fortes no cérebro capazes de fazer surgir um novo entendimento de quem nós somos, de como nos sentimos em relação a

nós próprios e de como interagimos com o mundo. É interessante constatar que todos os critérios de Cozolino estão presentes numa experiência sexual positiva.

*O sexo não se resume a sexo, mas está intrinsecamente ligado ao nosso desenvolvimento e crescimento emocional, enquanto pessoas e nas nossas interações com os outros.*

Na verdade, o sexo parece ser a ferramenta mais eficaz no nosso crescimento pessoal. É no caldeirão da sexualidade que todos os nossos medos e vulnerabilidades vêm ao de cima. O sexo convida-nos a atravessar as fronteiras da nossa zona de conforto e para lá das quais entendemos estar «aquele outro» assustador, uma energia ou qualidade que desconhecemos e que poderá muito bem apavorar-nos. O sexo é a derradeira ferramenta para a capacitação e a realização pessoal — não sob uma perspetiva hedonista, mas num sentido mais profundo, de uma sensação de plenitude em nós próprios. É no sexo que a mente, o corpo e as emoções se reúnem. E o sexo é o instrumento mais infalível de que dispomos para integrar e aprofundar as nossas relações. Quanto mais autêntico for o sexo, mais autênticos seremos nós no mundo. Não admira, pois, que o sexo tenha uma carga tão emocional e seja tão desafiante para tantos de nós.

## **O QUE PODERÁ ESTE LIVRO FAZER POR SI?**

Não é só um guia para ter «sexo real». Também ensina a integrar melhor a sua sexualidade e a utilizá-la como porta de acesso para o que sente acerca de si próprio e como motor para impulsionar o seu crescimento pessoal. Em última análise, este livro visa levá-lo numa viagem ao interior do coração do seu eu sexual.

Apresentamos as Sete Chaves, que criámos como ferramentas para lhe permitir desenvolver uma maior consciência de si próprio. Elas permitem-lhe compreender melhor a natureza dos seus desejos, identificar aquilo por que realmente anseia sexualmente e aprender

a consegui-lo. Com elas, poderá fazer as pazes com os seus desejos sexuais e descobrir as motivações mais profundas que se escondem por detrás daquilo que lhe desperta ânsia e o excita sexualmente. Este livro também ensina a comunicar e ajuda a delimitar melhor as suas fronteiras pessoais — o que é essencial para se ter «sexo real».

Ao fazer os exercícios deste livro, aprende a amar e a aceitar a sua mente, o seu corpo, os seus sentimentos e a sua sexualidade a um nível mais profundo. Com ele poderá mudar a sua relação com o seu corpo e perceber que todas as partes que o compõem podem ser fontes de prazer.

Na incursão que fará ao seu interior, no início da sua viagem, poderá renegociar a sua relação com a sua própria sexualidade e, dessa forma, fazer uma integração mais completa e harmoniosa dessa relação com o sentido que tem de quem é. Por outro lado, criará também novas vias neuronais no seu cérebro que contribuirão para que o seu subconsciente gere mensagens claras e positivas sobre a sua sexualidade e que irão, por sua vez, influenciar as mensagens inconscientes que transmite ao mundo.

*Por mais que anseie por um tipo diferente de relação  
ou experiência sexual na sua vida, dificilmente  
a poderá encontrar sem alterar os diálogos internos  
que tem acerca da sua sexualidade.*

Uma vez iniciadas essas alterações internas, já poderá começar a olhar para a sua relação com o mundo exterior.

## **UM AGENTE DE MUDANÇA**

Já reparou naquelas pessoas que entram numa sala e parecem captar logo a atenção de todos? Sabe aquelas pessoas que parecem sempre cheias de sexualidade, estejam elas a fazer o que estiverem? Essas pessoas conhecem o segredo. Fizeram mudanças internas nelas próprias, ao nível do que sentem acerca da sua própria sexualidade e,

ao fazê-lo, passaram a emitir outro tipo de mensagens ao mundo — e o mundo responde-lhes.

Neste livro, partilhamos consigo os ingredientes secretos dessas mudanças. Se as criar, verá como as pessoas passarão a responder-lhe naturalmente e sem ser preciso fazer qualquer esforço e como o próprio leitor passará a atrair o tipo de homem ou mulher por que anseia e que antes considerava fora do seu alcance.

***Se já estiver numa relação, passará a ser a força da mudança que ajudará o seu parceiro a mudar o seu comportamento para suprir mais plenamente as suas necessidades.***

Também há a possibilidade de os seus amigos começarem a dizer-lhe que parece mais jovem ou vivaz. Talvez dê por si a receber mais atenção de homens ou mulheres. Quem sabe se o seu parceiro não começará a identificar-se consigo noutra sentido. O mais certo é que sinta uma mudança, não só quanto ao seu desempenho sexual, mas também em relação ao que sente acerca do tipo de relação sexual que tem. Se, por um lado, as mensagens que envia para o mundo vão alterar a forma como se mostra disponível, por outro, as pessoas e os tipos de relações que passa a atrair transformam a experiência que tem de si próprio e a sua sexualidade.

Quanto mais integrar as diferentes componentes do seu eu sexual na sua pessoa, mais componentes da sua pessoa poderá alcançar e mais completo o leitor passará a ser como pessoa. Ganhará uma força renovada, tornar-se-á mais apto a fazer escolhas, a influenciar e a funcionar mais eficazmente no mundo. Isso permitir-lhe-á ter uma existência mais autêntica no mundo e expressar-se mais plenamente — até porque deixará de ter necessidade de esconder ou reprimir algumas das partes que constituem o seu ser.

Nessa altura, essa nova relação com a sua sexualidade, já terá força para mudar todo o panorama interno e externo. Com mais autoconfiança, já terá mais hipóteses de descobrir novos modos de expressão, não só de expressão sexual, mas também criativa, já que o sexo é uma poderosa força criativa. É claro que o sexo pode ter

o potencial de criar uma vida, mas também isso está ligado à expressão criativa. Na nossa prática, apercebemo-nos de que o trabalho que fazemos com a sexualidade das pessoas produz em nós uma maior expressão criativa.

*As pessoas que estão mais em contacto com a sua sexualidade  
começam a pintar, a desenhar, a cantar e a aprender  
a tocar aquele instrumento musical que sempre  
quiseram aprender a tocar.*

Muitos dos artistas ou pessoas criativas que vieram procurar a nossa ajuda para resolver questões relacionadas com o sexo sofriam de bloqueios criativos, que se dissiparam assim que eles conseguiram integrar a sua sexualidade mais profundamente neles próprios.

Este livro também pode ajudá-lo a rejeitar os tabus e mitos que a nossa sociedade tem no que se refere ao sexo; e são tantos que, por vezes, até é difícil perceber o que é sexualmente aceitável e o que não é. Em vez de fazer da sexualidade um tabu, convidamo-lo a aceitá-la como a sua energia de força de vida criativa e natural.

## **RUMO À REIVINDICAÇÃO DO PODER SEXUAL**

Não devemos esquecer-nos de que provimos de uma linhagem muito longa de organismos sexualmente motivados. Ao longo de quatro mil milhões de anos, os nossos antepassados foram conseguindo manter relações sexuais e reproduzir-se com êxito. Bastaria que um desses nossos antepassados, pelo caminho, tivesse falhado sexualmente para que o leitor não estivesse agora a ler este livro. Quatro mil milhões de anos implicam muita programação neuronal e muitos imperativos evolucionários. Poderíamos, por isso, dizer que o sexo não só nos corre nas veias, como também é a tão essencial energia vital que nos impulsiona a procriar e, desse modo, a dar continuidade à evolução humana, sejamos nós de que género formos.

A questão é perceber em que medida é que nos permitimos realmente expressar essa energia vital? Quanta energia sexual conseguimos conter e quanta negamos a nós próprios? Até que ponto anula os seus desejos e necessidades sexuais?

*Como podemos nós realmente sentir a nossa essência,  
se persistirmos em anularmos o nosso eu sexual?*

Será que podemos sentir-nos verdadeiramente vivos e experimentar plenamente a vida, com toda a riqueza que ela tem para nos oferecer, se nos negarmos a vivência da nossa energia sexual? Dificilmente. Este livro ajuda-o a integrar melhor a experiência da sua sexualidade no seu ser, para que possa vivê-la e expressá-la de uma forma mais saudável. O que significa que o ajuda a conhecer todo o seu ser a um nível muito mais profundo.

Mas atenção: é sempre perigoso aceder a essa parte de si. Corre sempre o risco de desestabilizar a dinâmica das suas relações existentes. Talvez descubra uma força renovada e diferente em si. Talvez comece a pedir o que quer e deixe de aceitar relações sexuais ou de outra natureza que não vão ao encontro das suas necessidades. Em suma, ao desbravar esse território poderá muito bem abalar a ordem estabelecida em si e fazer surgir novos paradigmas de força e poder.

É interessante observar a dinâmica de poder que tantas vezes se expressa no sexo e pode ser fascinante perceber quem, na nossa cultura, consegue obter o que deseja sexualmente e quem não consegue. Ainda vivemos num mundo dominado pelos homens, que presidem tradicionalmente ao mundo dos negócios, à esfera política e aos sistemas legais.

*A nossa cultura também sustenta muito mais a expressão sexual masculina do que a reivindicação do poder sexual feminino.*

Considere o seguinte cenário. Um casal a praticar o ato sexual. O homem está dentro da mulher e, depois de atingir o orgasmo, deita-se de costas e dá o ato sexual por terminado. Sem dizer nada,

a mulher faz o mesmo, apesar de não ter atingido o orgasmo. Por mais que deseje ter um orgasmo, já sabe que o sexo acaba sempre quando o homem obtém o seu. Isto não lhe parece familiar? Será capaz de admitir que já participou dessa dinâmica, seja na pele do homem, seja na pele da mulher? Diríamos que todos nós já permitimos que isso acontecesse uma ou outra vez. Infelizmente, essa é uma experiência demasiado frequente para as mulheres da nossa cultura.

Agora, imagine a situação inversa: a mulher atinge o orgasmo antes do homem e deita-se de costas. Acha que o homem fará o mesmo e abrirá mão do orgasmo que tanto deseja? Imagine só a mulher a dizer «foi ótimo, boa noite», e o homem a deixar-se ficar sem protestar. Quase que dá vontade de rir.

Se isso acontecesse, o que é que acha que o homem faria? Provavelmente, insistiria em fazer valer o seu direito de «terminar» o ato sexual a culminar com o seu próprio orgasmo. Alguns homens poderão fazer justiça com as suas próprias mãos, por assim dizer, e encarregarem-se eles próprios de o conseguir. Seja qual for o seu método, de uma coisa podemos ter a certeza: o homem dificilmente dará o assunto por terminado, sem satisfazer as suas necessidades sexuais. É claro que estamos aqui a generalizar, mas porque é que os homens hão de julgar que têm mais direitos do que as mulheres no que se refere à satisfação sexual?

A pornografia é muito culpada pelas mensagens insidiosas que transmite. O grande pressuposto da pornografia homem-mulher é que a mulher só lá está para dar prazer ao homem. Depois de o homem ter o seu orgasmo, já cumpriu o seu papel. Os vídeos pornográficos que encontramos na Internet acabam quase todos quando o homem ejacula. Mas não é só na Internet que encontramos essas mensagens sexistas. Se, por um lado, a cultura influencia o tipo de pornografia que se faz, por outro, a pornografia influencia a forma como as pessoas sentem a sua sexualidade. É um círculo vicioso.

Com este livro, queremos ajudá-lo a vencer esses comportamentos estereotipados e a sentir-se dono e senhor da sua sexualidade, seja qual for o seu género.

## AS DUAS REGRAS DE OURO DO AUTODESENVOLVIMENTO

Uma das nossas regras de ouro para o autodesenvolvimento consiste na seguinte fórmula: a sensibilização permite-nos fazer escolhas conscientes, que, por sua vez, geram em nós a capacidade de assumirmos os nossos plenos poderes.

Assumir os nossos plenos poderes não significa ter poder sobre os outros, mas sobre nós próprios, os nossos sentimentos e os nossos comportamentos. O objetivo deste livro é orientá-lo no sentido de compreender melhor a sua própria sexualidade para, desse modo, sentir os seus plenos poderes, ajudando-o. Só tomando consciência do que fazemos e, acima de tudo, do que não fazemos, é que podemos aproximar-nos de uma vida assente em escolhas conscientes e afastar-nos de uma vida regida por padrões antigos. Essas escolhas geram mudança, crescimento e, sobretudo, a convicção de que temos poder próprio e podemos ser nós a decidir como nos expressamos.

Os exercícios deste livro sensibilizam-no muito mais para a sua própria sexualidade: o que a motiva, os seus verdadeiros desejos sexuais e que obstáculos lhes erige — e porquê. Nessa altura, poderá descobrir o potencial do seu eu sexual e adquirir um novo sentido do seu pleno poder, no que se refere tanto à sua sexualidade como às escolhas — conscientes e inconscientes — que faz nas suas relações: no tipo de parceiro que procura e nos tipos de comportamentos que assume com ele.

A nossa outra regra para o autodesenvolvimento é esta: «Seja gentil consigo próprio.» Independentemente do que sentir em relação a si próprio no início, a arte de qualquer trabalho de crescimento pessoal é amar-se mais a si próprio. Sim, deve haver espaço para a autocrítica, mas só na medida em que servir para o motivar a avançar e a fazer as mudanças necessárias dentro de si. Normalmente, porém, o gesto mais amável que podemos ter para connosco é ser gentil. Pode não aprender mais nada com este livro, mas, se aprender a ser mais gentil consigo próprio, já fica a ganhar. Se reforçar a sua autoestima, cria mais espaço para si próprio e para se aceitar



melhor. Esta mudança só pode florescer em si com autoestima e autoaceitação.

## COMO UTILIZAR ESTE LIVRO

Ao longo das páginas deste livro, convidamo-lo a refletir sobre o que vai lendo. Para isso, sugerimos que tenha um caderno no qual possa ir anotando a sua experiência nesta viagem.

Também o aconselhamos vivamente a fazer os exercícios com tempo. Cada um deles faz parte de um processo bem orientado, numa viagem passo a passo até ao coração do seu eu sexual. Pode simplesmente ir lendo as instruções à medida que for avançando ou descarregar uma versão áudio (em inglês) da nossa página *web*, [www.mazantilousada.com](http://www.mazantilousada.com), tal como explicamos na página 59.

Muitos dos exercícios pedem-lhe que fique o tempo quase todo de olhos fechados. Se estiver a seguir o livro, não tente decorar todas as instruções previamente. Sugerimos que feche os olhos, quando se prepara para cada exercício, e que os vá abrindo só para ler cada instrução.

Seja o que for que um exercício revele acerca do seu eu sexual, lembre-se de que essa imagem corresponde apenas à sua sexualidade atual e que esta não é fixa. Tal como a sua personalidade vai mudando, a sua sexualidade também. Afinal, o que hoje considera importante dificilmente continuará a ter a mesma importância para si daqui a uma década. Lembra-se do que é que mais valorizava na infância, talvez aos cinco ou seis anos? O que mais queria era ir ao jardim zoológico ou comer chupa-chupas? Dez anos depois, na adolescência, ainda era isso o que mais queria? Nessa altura, o mais importante seria provavelmente captar o interesse de um rapaz ou uma rapariga ou ser popular na sua escola, e daí por diante.

A pessoa que somos vai mudando, à medida que vamos passando pelas diferentes etapas da nossa vida. Aliás, a nossa noção de identidade pode até mudar na idade adulta. Se calhar, quando era mais novo, preocupava-se sobretudo com a sua aparência ou a sua

carreira profissional. Com o passar dos anos, no entanto, tendemos a ir sentindo cada vez mais satisfação com o nosso espaço interior do que com os fatores que nos são exteriores.

Ora, a nossa sexualidade também é um verdadeiro oceano que se move ao sabor de infinitas possibilidades. Se reconhecer coisas acerca de si próprio que o incomodem — tais como fantasias que se envergonha de ter —, lembre-se de que elas são meros reflexos das suas circunstâncias e daquilo que mais importa em dado momento. Se trabalhar esses desejos, poderá transformá-los. Quanto mais aceitar a sua sexualidade, mais possibilidades dará a si próprio para ter prazer. Recebemo-lo calorosamente nesta viagem para um sexo mais genuíno, estimulante, libertador, um sexo que o faça sentir mais realizado!

### **Exercício: Mitos Sexuais** (20 minutos)

---

Desde muito cedo, nas nossas vidas, assimilamos todo o tipo de mensagens acerca do nosso corpo, da nossa sexualidade e das nossas relações, provenientes dos nossos familiares, amigos e professores, da sociedade em que nos inserimos, da imagética dos meios de comunicação social e, talvez, de uma instituição religiosa. Em geral, é na adolescência que começamos a ter contacto com a pornografia, que nos traz um novo conjunto de imagens para criar a nossa estrutura mental em relação ao que o sexo é e deve parecer. Este exercício ajuda-o a compreender a formação dos primeiros padrões e mitos que influenciaram a nossa sexualidade.

1. Instale-se num local tranquilo, onde saiba que ninguém o vai perturbar, com uma caneta e um caderno à mão.
2. Sente-se confortavelmente, tomando uns momentos para estabelecer uma ligação consigo próprio. Feche delicadamente os olhos e dirija a atenção para a respiração. Faça respirações lentas e profundas, tomando cada vez mais consciência do seu corpo. Deixe-se estar uns momentos a desfrutar dessa ligação consigo próprio.

3. Agora, com a sua visão mental, volte atrás no tempo, para a sua infância, e tente ver, com a maior nitidez que puder, a relação entre os seus pais ou as pessoas que cuidavam de si. Viu-os expressar fisicamente ou emocionalmente afeto um pelo outro? Como reagem à expressão sexual ou íntima dos outros (cenas de intimidade na televisão, pessoas a beijarem-se em público, mulheres de minissaia e daí por diante)?
4. Expanda a sua atenção para as mensagens que recebia dos seus irmãos mais velhos, dos seus amigos, dos seus professores ou de outras pessoas que fossem importantes para si, na infância e na adolescência. Recorda-se de algum momento particularmente significativo da sua experiência sexual na infância? Que mensagens captou acerca do sexo, do amor e da intimidade?
5. Agora, vá até à época em que tomou conhecimento da existência da pornografia. Qual foi a sua primeira reação à pornografia? Que impressões lhe deu a pornografia sobre o sexo?
6. Tome nota do que já descobriu até agora neste exercício, e pense nos mitos sexuais que se formaram no seu subconsciente com base nessas primeiras experiências. Damos-lhe alguns exemplos do que poderá ter aprendido.
  - Mostrar abertamente intimidade ou desejo é um «mau» comportamento.
  - Os homens que querem abertamente sexo são «garanhões», mas, se as mulheres fizerem o mesmo, são «vadias».
  - O sexo é só para as pessoas casadas e só deve servir para procriar.
  - Os homens têm mais desejo de sexo do que as mulheres.
  - O sexo que não for entre homem e mulher é uma perversão.
  - O desejo sexual puro é moralmente errado.
  - O sexo é sujo.
  - Quanto maior for o pénis, melhor.
  - Quanto mais à bruta e rápido o sexo for, melhor.
  - Os homens devem ter sempre uma ereção durante o ato sexual.
  - Todas as mulheres têm orgasmos com sexo de penetração.
  - Os homens e as mulheres devem estar sempre prontos para o ato sexual.

- O objetivo do sexo é atingir o orgasmo.
- Se tiver fantasias sexuais com uma pessoa do mesmo gênero, só pode ser homossexual.
- Se o seu parceiro vê pornografia, é porque há algo errado na sua relação com ele.

Quais são os seus mitos sexuais? Com o máximo de sinceridade que puder, escreva as suas crenças mais arraigadas acerca do sexo, mesmo que já não lhe pareçam certas ou mesmo que, embora saiba que não correspondem à verdade, uma parte de si ainda acredite secretamente nelas.

7. Quando acabar, dispense uns minutos do seu tempo para refletir sobre esta imagem da paisagem formativa da sua sexualidade e observe o que sente. Isso será uma espécie de roteiro da sua relação com o sexo e a intimidade. Sente-se envergonhado? Ri-se das mensagens que captou na sua infância? Há alguma que gostasse de desafiar ou explorar, ou que o incomode ou provoque?
- 

A compreensão dessas histórias da infância é uma parte essencial desta viagem em torno da compreensão da sua sexualidade na idade adulta. Iremos explorar melhor esse conceito à medida que for avançando na sua viagem.

«*Sexo Real* é uma revelação, uma prescrição e um alívio!  
Finalmente, um livro sobre prazer e não desempenho,  
que nos ajuda a reivindicar a nossa inteligência erótica  
inata, subvertida pela comunicação social  
e pela indústria pornográfica. Leiam-no!»

**Dra. Christiane Northrup**

Autora bestseller internacional

---

Uma boa relação com a sexualidade é essencial para uma vida plena e com significado. Mas a nossa sociedade acentuatadamente comercial converteu o sexo num bem de consumo, espalhando estereótipos que pouco têm que ver com a realidade.


Mike Lousada e Louise Mazanti – os autores que estão a revolucionar o erotismo – propõem uma visão completamente nova da intimidade.

Neste livro, estabelecem sete métodos para aprendermos a ser verdadeiros para com nós próprios e para com os nossos parceiros. Seremos assim conduzidos ao «sexo real», que se traduz numa intimidade física e emocional, profunda e significativa.

---

### **INCLUI EXERCÍCIOS PRÁTICOS QUE O LEVARÃO A:**

- Deixar o seu desejo sexual fluir livremente na sua expressão natural;
- Reivindicar o seu corpo e permitir-se novos níveis de prazer;
- Expressar a sua sexualidade da forma que lhe seja mais apropriada.

**nascente**  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-92-7



9 789898 873927

Saúde e Bem-Estar