

INTRODUÇÃO

Falemos de *Sexo sem Tabus*, de uma forma simples, directa e de fácil compreensão, a todos os portugueses, homens e mulheres, curiosos e interessados em melhorar a sua sexualidade.

Falar sobre sexo, dirão alguns, é algo desnecessário e ridículo, pois é intuitivo e não necessita de explicações, nem de aprendizagens, nem tão-pouco de descrições minuciosas, e qualquer tentativa de o fazer tornar-se-á vulgar, indecente e maçadora. Esta atitude revela, porém, uma grande dificuldade em encarar a sexualidade como algo realmente natural, pois se «estas coisas» são efectivamente naturais porque não falar delas?

Falar sobre sexo é falar de algo banal, não no sentido pejorativo da palavra, mas no sentido das pequenas coisas das nossas vidas que, no entanto, têm um grande significado para cada um de nós. Falar de sexo não é algo grosseiro e desnecessário: apenas revela abertura, curiosidade e interesse para com um assunto que a todos diz respeito, que praticamos e que faz de nós seres excepcionais e únicos.

Mas nem sempre as mentalidades conseguem acompanhar a evolução dos tempos e, ao nível da sexualidade, tal ainda é mais evidente. Todos nós somos filhos e netos de alguém, e as ideias e valores relativamente ao corpo e à sexualidade passam de gera-

ção em geração, através da família, da escola, da sociedade. Algumas ideias são positivas, face à sexualidade, outras negativas, e são estas que criam no ser humano dificuldades na expressão da sua sexualidade.

Enfim, aprende-se sempre em qualquer idade, e cada um de nós vai-se constituindo como um ser completo, não só com as pequenas aprendizagens, mas também com os sentimentos de afecto que dá e que recebe, com os valores familiares, as crenças, os mitos da sociedade onde está inserido, bem como com os preconceitos, as dificuldades em comunicar, a falta de informação e a repressão.

Sexo sem Tabus não pretende ser uma cartilha de procedimentos sexuais. Uma amiga dizia-me uma vez: «Mas porque é que explicas como um homem ou uma mulher se devem masturbar? Toda a gente sabe como é, achas mesmo necessário?» A razão da existência deste livro é, em parte, responder a esta pergunta, não a ela em particular, mas à ideia de que existem certas coisas que são naturais, que todos fazem e que, por isso, não é necessário falar delas, explicá-las ou contextualizá-las.

Ao descrever como é que um homem ou uma mulher se podem masturbar, a minha preocupação não é que se tornem exímios masturbadores, perfeitos no seu modo e forma de o fazer. Nada disso. O objectivo é banalizar um tema que ainda é tabu e cheio de conotações negativas, para que cada um possa decidir livremente se o deseja ou não, sem os medos fantasmagóricos a que sempre esteve associado.

E, tal como a masturbação, as diferentes formas de viver a sexualidade devem ser expressas, pois, mesmo que não se fale sobre tudo, as dúvidas mais frequentes podem ser desmistificadas, para que cada um depois decida o que é melhor para si.

E essa é outra das mensagens deste livro: em sexualidade tudo é possível, desde que o par amoroso o deseje e o queira.

Ao longo deste ano, fizeram-me muitas perguntas sobre temas variados relacionados com a sexualidade, perguntas essas feitas em diferentes contextos, ou através da televisão, ou de centenas de e-mails que recebi, ou ainda no consultório. As dúvidas são variadas, umas complexas outras simples, e, se, à primeira vista, algumas podem parecer muito óbvias, não o são. São aquelas perguntas que não se fazem a ninguém: porque na escola não é possível, porque a família não sabe, porque se tem vergonha de perguntar aos amigos e porque as fontes de informação às vezes são contraditórias.

Falemos, pois, de sexo, abertamente, colocando em cima da mesa os nossos medos, receios, alegrias, verdades absolutas sobre isto ou aquilo. Falemos com naturalidade sobre a contraceção, porque ela é necessária para nos prevenirmos contra uma gravidez que não desejamos, porque uma gravidez deve ser planeada cuidadosamente e não ser o fruto de um acto irreflectido e irresponsável. Falemos das Infecções Sexualmente Transmissíveis e da simplicidade com que se podem prevenir. Se a maior parte das pessoas sabe que para evitar uma infecção sexualmente transmissível, basta usar um preservativo, então porque não o fazer? Colocar um preservativo correctamente, para evitar ser infectado ou infectar o outro, é um gesto simples e fácil, e ao alcance de todos. E, às vezes, basta um gesto tão banal como este para que se evitem problemas futuros.

Para além de tudo o que tem a ver com a prevenção, é importante falar abertamente do prazer de se estar sexualmente com outra pessoa de modo íntimo e sensual, e de que dar e receber são formas sublimes de viver a sexualidade. Qualquer acto sexual a dois é manifestamente mais completo, mais intenso e mais gratificante quando se gosta do outro, o que nem sempre acontece, pelo que, para além dos sentimentos, há toda a conveniência em explicitar bem aquilo que se deseja e de que se gosta, e aquilo que não se quer.

Falar de sexo é falar das relações afectivas e sexuais, independentemente da pessoa com quem se está, homem ou mulher. A homossexualidade não é uma doença, nem uma escolha que se faça, não se «encomenda» a orientação sexual aos nossos pais.

Sexo sem Tabus pretende também referir algumas das dificuldades sexuais que por vezes surgem na vida das pessoas, dificuldades essas mais ou menos comuns, porém todas elas provocando grande ansiedade e sofrimento, quer ao próprio, quer na relação com o outro. Por isso, é preciso estar atento e não colocar a cabeça debaixo da areia. Uma atitude activa na resolução de problemas é meio caminho andado para se viver satisfatoriamente a sexualidade. E, afinal de contas, é isso mesmo que todos nós desejamos: viver bem com a nossa sexualidade e sem tabus.

Em cada capítulo, a introdução ao tema faz-se através de um diálogo terapêutico. Todos estes pequenos diálogos são exemplificativos de algumas questões que por vezes me são colocadas relativamente a cada tema. Além das informações mais relevantes, cada capítulo terá ainda algumas curiosidades e notas específicas, sejam elas médicas, antropológicas, históricas ou científicas, levando o leitor para questões afins ao tema principal. Por fim, respondo a questões que me foram colocadas ao longo deste ano e que considerarei serem interessantes para figurar neste livro.

Resta-me desejar-vos que a leitura vos dê muito prazer...

1. PORQUE SE FALA DE MITOS?

Ela: Eu acho que os homens é que devem ter iniciativa sexual – uma mulher não se deve oferecer a um homem!

Terapeuta: E porque é que acha que tem de ser assim? Quando uma mulher deseja outra pessoa, não acha que deve demonstrar isso ao outro? E que o outro iria apreciar essa demonstração de desejo?

Ela: Não! Nem pensar! Senão, ele não me tem mais respeito. Pelo menos foi assim que sempre me ensinaram.

Terapeuta: E dizer-lhe que gosta dele, por palavras ou gestos? Também não se deve ter esse tipo de iniciativas?

Ela: Essas sim... Mas é diferente. Um homem mostra que gosta de nós através do sexo, uma mulher através das palavras.

Terapeuta: E não gostaria que o seu marido tivesse a iniciativa de lhe dizer o quanto gosta de si, o quanto gosta de fazer amor consigo?

Ela: Sim, gostaria muito – ficaria muito surpreendida, mas muito feliz.

Terapeuta: Se calhar ele também iria gostar que tivesse iniciativa sexual, ficaria surpreendido, mas provavelmente muito feliz.

Ela: Talvez... mas...