

BESTSELLER N. 1

Mais de  
1 milhão de  
exemplares  
vendidos

JÜNE PLÃ

# CLUBE DO PRAZER

DICAS SEXUAIS PARA  
AMANTES CRIATIVOS

ARENA

# Índice

Prefácio .....	9
<b>Bem-vindo/a ao clube</b> .....	11
<b>Apresento-te o teu sexo</b> .....	27
Os bastidores da vulva .....	31
Os bastidores do pénis .....	75
<b>Então, vamos dar uma queca?</b> .....	103
As zonas de prazer de Fulano .....	105
As zonas de prazer de Beltrano .....	175
Unissexo .....	227
<b>Chegámos ao fim</b> .....	249
<b>Agradecimentos</b> .....	251

A Nicky e Takumi, sem quem este livro não existiria.

«Let's talk about sex, baby  
Let's talk about you and me  
Let's talk about all the good things  
And the bad things that may be  
Let's talk about sex»  
Salt-N-Pepa

## Prefácio

A sexualidade é um assunto de que não se fala. No entanto, as palavras andam por aí, em todo o lado, nos jornais, na televisão, nos jantares entre amigos/as, mas, muitas vezes, são palavras que mascaram, ocultam e silenciam discursos complexos e singulares.

Não há aulas de educação sexual, tal como não houve revolução sexual. O silêncio persiste, e é um silêncio *cool* e cheio de sarcasmos que valida a uniformidade das práticas e dos prazeres. O resto, o diferente, o que se conhece mal, nada disso existe. Pior: o resto pode ser ridicularizado. A sexualidade é um domínio em que é possível ser-se opressivo e normativo ao mesmo tempo que se parece libertário. Ainda estamos nos primórdios da exploração das nossas sexualidades; há mil formas de obter e de dar prazer, mil ritmos, mil periodicidades. Nenhuma delas é superior às outras. Não há notas, não há competição.

Felizmente, vivemos dias promissores. Livros como este contribuem para a construção de um futuro sexual excitante e informado, pois o prazer não pode abdicar do conhecimento; a sexualidade não só não é inata como se encontra saturada de estereótipos e representações coercitivas. Não conhecemos o nosso corpo, não conhecemos o corpo do nosso parceiro. É preciso que isso mude. A revolução sexual em curso passa pelas redes sociais, nomeadamente por contas *Instagram* como a do Clube do Prazer, porque consistem num espaço em que vozes diferentes se exprimem de forma livre. Informam os milhões de mulheres e de homens que vivem sob o jugo da falta de educação sexual, ou de uma má educação sexual, na qual os papéis são rígidos, a liberdade inexistente, e o prazer tão raro.

Precisamos de vozes que venham, já não das instituições e dos profissionais, mas dos cidadãos comuns. Daqueles e daquelas que experimentam e sugerem ideias e soluções, daqueles e daquelas que inventam e imaginam uma sexualidade igualitária, feminista e surpreendente.

MARTIN PAGE

Autor de *Au-delà de la pénétration*, Éditions Monstrograph, 2019.

# Bem-vindo/a ao clube

---



Muito obrigada, meu/minha amigo/a, por teres comprado este livro. O facto de o teres agora nas mãos prova que és boa pessoa: mereces não só uma vida sexual plena como também um grande beijinho.

Chamo-me Jüne (pronunciado à francesa, não à inglesa, OK?). Desde pequenina que adoro desenhar e (o que calha mesmo bem) fiz disso a minha profissão, já que hoje sou *character designer* de videojogos. Fui criada ao ar livre nas colinas provençais, perto de Marselha, a cidade mais bonita do mundo (mas também uma das mais sexistas).

Levei muito tempo a compreender que «feminismo» não era um palavrão e que as mulheres merecem tanta consideração quanto os homens. De tanto me lavarem o cérebro com os «elas não sabem conduzir», «tu corres como uma rapariga», «não é por acaso que todos os génios são homens», «ajuda a tua mãe a levantar a mesa» e outros gracejos misóginos, achava realmente

que éramos inferiores em todos os planos. Pior: cheguei a participar, ainda que inconscientemente, na promoção desta visão das coisas ao criticar as feministas... Porque a própria ideia de se ser «feminista» me era inconcebível... É que não queria ser rotulada como «histórica». No entanto, e embora isso me deixe por vezes bastante irritada, hoje estou profundamente convencida de que os homens com quem me cruzei ao longo da vida também foram vítimas do patriarcado.

Sim, é preciso ir para a linha da frente, é preciso berrar, mostrar revolta e queimar os preconceitos mais tenazes. Passei a respeitar o combate daquelas que se atrevem a gritar alto e bom som o que as pessoas não querem ouvir; admiro a coragem e a força delas. Gosto de nos imaginar como uma grande equipa, cada uma de nós com métodos próprios para chegar a fins comuns. É verdade que, nessa equipa, me vejo mais como centrocampista do que como ponta de lança... Porque acredito que, às vezes, a brandura e a benevolência, associadas à revolta, podem conseguir mudar até a pior das mentalidades. Por isso, sim: sou feminista, defendo um feminismo que tem fé no ser humano, na sua bondade, na sua inteligência coletiva. E, para ser muito honesta, não sei como podemos salvar-nos se não unirmos forças. Assim, o meu feminismo não é meramente um combate de mulher pelas mulheres: ele evoluiu com o tempo, e alguns diriam que talvez o termo correto seja «humanista»... Mas mantenho que ser feminista é lutar contra qualquer forma de discriminação. Não luto apenas pelas mulheres cisgénero (sim, talvez não o saibas, mas, se nasceste com uma vulva e validaste o género feminino que te atribuíram quando nasceste, é porque és cisgénero). Não pretendo hierarquizar os combates. Todas as lutas são importantes. Dizer o contrário seria afirmar que certa categoria de pessoas (as minorias, neste caso) é e continuará a ser inferior. Que horror. Valemos mais do que isso. Não quero fazer parte do grupo daqueles/as que invisibilizam as minorias dizendo que «o combate delas pode esperar mais algum tempo», que «a prioridade é outra», que «há coisas mais urgentes», etc.

Sim, às vezes meto a pata na poça, cometo erros, mas aprendo a dar cada vez mais prioridade ao ser humano, simplesmente... não apenas a uma única categoria de seres humanos. Afinal, todos/as lutamos contra as mesmas coisas: as desigualdades.

Portanto, o meu feminismo é inclusivo, no sentido lato do termo, o que implica que — independentemente do teu género, da tua orientação sexual, das tuas capacidades físicas, do saldo da tua conta bancária, da tua nacionalidade ou do teu número de Segurança Social — mereces um direito fundamental: respeito.

Já agora, a propósito de género, vais reparar que ao longo deste livro dei umas alcunhas curiosas às personagens. Aqui, «Fulano», «Beltrano» e «Sicrano» são propositadamente desprovidos de género porque, embora o mundo se tenha construído de forma extremamente binária e as nossas crenças ditem que os homens têm um pénis e as mulheres uma vulva, também existem pessoas intersexuais, pessoas transsexuais, pessoas não binárias, de género fluido, sem género, pessoas que se reveem em várias destas categorias, etc. Sim, é uma grande confusão, e isso incomoda os hábitos instalados. As transidentidades são muito pouco visíveis, na medida em que se trata de uma minoria, mas isso não quer dizer que essas pessoas não existam. Desejo que, neste livro, toda a gente se sinta à vontade e se divirta. Por isso, aqui, Fulano tem uma vulva, Beltrano tem um pénis e Sicrano tem possivelmente os dois. Estamos entendidos?

Paralelamente ao feminismo, tenho outra paixão: o sexo. Sim. Levei muito tempo até poder dizer isto sem sentir vergonha, pois, como sabes, uma mulher apreciadora de sexo causa problemas, é promíscua e transmite IST. O que não é verdade: nunca contraí sífilis, mas ainda não perdi as esperanças de apanhar isso um dia. Mas chega de falar das minhas DST! Não me parece que estejas muito interessado/a. Se chegaste até este ponto, já deves ter percebido qual é o tom do livro.

# DO QUE SE FALA AQUI

---

Portanto, estás avisado/a: no Clube do Prazer encontras libertação de complexos, capacidade de autoirrisão e benevolência. Não te esqueças disso enquanto percorres estas páginas. Nesta obra apresento-te um bocadinho de tudo o que há para saber sobre sexo além da tradicional penetração. Como sabes muito bem o que é esta última, não preciso de te fazer um desenho. Fiz-te outros desenhos muito mais interessantes. Esforcei-me ao máximo para que não te arrependas do investimento que fizeste. Trabalhei muito para que possas explorar a tua sexualidade e a do/a(s) teu(s)/tua(s) parceiro/a(s) de variadíssimas formas. Mesmo que já te consideres um(a) especialista, espero fazer-te descobrir novos métodos de dar prazer às pessoas que quiserem ir para a cama contigo. Copulei dia e noite para encontrar as melhores técnicas de uso de dedos, de sucção e afins. Não estive com meias medidas, pelo que quase dei cabo do meu pipi durante a aventura; por isso, seria muito simpático da tua parte se escrevesse na Internet um comentário fantástico ao meu livro. A ideia é que avances ao teu ritmo e que varies os prazeres sozinho/a, a dois ou em grupo — seja qual for o género que te define, a tua orientação sexual ou a cor da tua pele. Quer sejas virgem, conhecedor da satíriase (esta palavra vale bastante no *Scrabble*, mas, no fundo, define a sobre-excitação sexual masculina), da ninfomania ou de algo entre uma coisa e outra. Bem, como já deves ter percebido, este livro destina-se a TODA A GENTE! Com exceção de quem não gosta de sexo...

Pretendo que a sexualidade seja finalmente abordada de forma aberta e clara, para que toda a gente possa aceder a todas as informações de que precisa para aplicar a sua criatividade e, sobretudo, para se libertar das pressões ou imposições sociais que nos são infligidas há já demasiado tempo. O sexo não deveria ser uma fonte de stress, e no nosso clube acreditamos piamente que ele é a única coisa — além da comida, dos passeios na natureza e da dupla Brandy & Monica — que vale mesmo a pena experienciar. O sexo não passa de amor, quer seja com um(a) companheiro/a de vida ou com um(a) parceiro/a de uma noite. Não passa de partilha e de uma fonte de bem-estar. Até os nossos pais gostam disso, vê lá tu... O sexo é vida. E é quase sempre gratuito.

O que ofereço neste livro é nada mais nada menos que uma breve aula de anatomia, acompanhada de uma cartografia de múltiplas zonas de prazer de ambos os sexos e de um inventário de movimentos capazes de suscitar reações de prazer, orgásticas ou não, que repertoriei ao longo do tempo junto de indivíduos maiores de idade e consentidores. O único animal maltratado durante a realização deste livro foi a minha pobre rata. Nem todos os métodos obtiveram unanimidade, pois cada pessoa é diferente; de resto, é importante lembrar que, na exploração da sexualidade, a comunicação é primordial. Se um movimento tem bons resultados junto de um indivíduo, isso não quer dizer que o mesmo se passará com todos os outros. Daí ser importante que falemos, que escutemos e que nos questionemos com frequência. Estás avisado/a.

## **PORQUE ESCREVESTE ESTE LIVRO, JÜNE?**

Não só gosto de falar com os meus botões, como também sempre tive a triste impressão de passar ao lado da minha sexualidade. De me faltar qualquer coisa para ficar plenamente satisfeita. Não era a única a confrontar-me com tal constatação e, embora me tranquilizasse saber que havia muita gente na mesma situação,

por mais que refletisse não conseguia identificar a raiz do problema. Ainda que assistisse a filmes pornográficos e me sentisse à vontade relativamente ao sexo, ia reproduzindo incansavelmente os mesmos erros. Sentia dores quando era penetrada e, acima de tudo, seguia sempre o mesmo guião, independentemente dos amantes. Era certinho: começávamos por uma cunilíngua ou por uma felação, cujo único objetivo era a lubrificação e a preparação do terreno para o muito esperado coito, e depois... PIMBA!, colisão dos órgãos genitais... e depois... ZÁS!, ejaculação (nalguns casos, facial, para sair da rotina) e pronto. Contentava-me com isso, e em certo sentido não era mau, mas ficava sempre com uma sensação de rotina.

Que fique bem claro: não se trata apenas de se ter um orgasmo ou não. O orgasmo não é mais do que a parte visível do belo icebergue que é o sexo... Não, o que me incomodava era que tudo aquilo tinha uma cruel carência de fantasia. Repete-se incansavelmente a mesma cena, uma e outra vez, seja quem for a pessoa. Imagina-te a comer todos os dias o mesmo prato. Segunda-feira, batatas; terça-feira, batatas; quarta-feira... Confessa lá se não seria profundamente triste. Porque nos impomos tanta monotonia no sexo? Alteramos o que vestimos em função da moda; não hesitamos em ser criativos na cozinha; até mudamos de parceiro com mais frequência do que antigamente — gostamos da novidade, consumimos coisas novas assim que podemos. Mas no que se refere ao sexo... nem pensar.

Um belo dia, estava a refletir, enquanto fumava cachimbo e observava o horizonte, e compreendi que não é por acaso que fazemos amor sempre da mesma forma. Como poderia ser diferente se ninguém no-lo explicou? Não costumamos ouvir dicas de sexo. A única documentação a que podemos aceder gratuitamente são os filmes pornográficos *mainstream*, que também carecem de imaginação. Bem, isto não é inteiramente verdade, já que as histórias são bastante variadas: a do canalizador que vai reparar uma fuga em casa de uma senhora, a da meia-irmã depravada, a do velho pervertido, a da MILF com o virgem, a dos polvos do

espaço sideral e afins. Mas são uma encenação, com simples alterações de cenário. Depois, quanta falta de imaginação quando chega o momento mais importante do filme: a relação sexual! Que tristeza, que pobreza, a do guião! É simples: preliminares, coito, ejaculação. E recomeça-se: preliminares, coito, ejaculação. O resto que se lixe!

Quando se assiste a um filme pornográfico, o que se retém é que os pénis dominam e penetram, enquanto as vulvas os acolhem e parecem bastante satisfeitas, a julgar pelos gritos de prazer. E nós, pobres tolos/as, copiamos o que vemos, porque é mais simples do que pensar. E nunca questionamos nada. Mas o que aconteceria se invertêssemos os papéis e as pessoas heterossexuais dotadas de pénis se deixassem penetrar? Porque é que o facto de ser penetrado se tornaria, de súbito, um problema quando se tem um pénis? Porque, na nossa cabeça, essa posição é a do submisso, do dominado? Recuso-me a acreditar que ser gay ou ter uma vagina seja sinónimo de submissão.

O cinema também tem culpa quanto à imagem que temos da penetração. Já vimos um número incalculável de vezes um casal cisgénero heterossexual copular e atingir sistematicamente o orgasmo em simultâneo graças à penetração. Quantos de nós se sentiram anormais ao ver semelhantes imagens? O orgasmo por penetração tornou-se o santo graal — ou pior, a norma. E, enquanto norma, faz muito mal aos/às que não correspondem ao modelo. E Deus sabe como somos numerosos/as!

O mal que nos infligimos ao querermos ser «normais»: criamos, involuntariamente, problemas de ereção, dores durante a penetração; impomo-nos limites; temos a impressão de nunca conseguirmos fazer Fulano chegar ao orgasmo com a nossa pila, a menos que haja fingimento envolvido...

Vamos pôr ordem na casa e tentar fazer do sexo algo mais rico, mais igualitário. Um momento singular e sempre diferente.

Porque, sim, o coito é fantástico. Não estou, de todo, a questionar o prazer que o coito oferece; o que questiono é a sua repetição e a sua posição no centro da sexualidade. Inevitável.

A penetração é tão central que se inventou a palavra «preliminar».

O que esse termo me diz é que os preliminares não são vistos como sexo. Costumo ouvir coisas do género: «Eu e a minha namorada praticamos muitos preliminares, mas mesmo assim ela sente dores quando fazemos amor. Qual é a solução?»

O melhor talvez seja deixar de usar essa palavra horrorosa.

Aquilo a que costumamos chamar «preliminar» é, na verdade, um ato sexual de pleno direito. Caso contrário, isso significaria que as relações lésbicas não passam de preliminares. Por piedade, não...

Podemos fazer amor com as mãos, com a língua, com cordas, com acessórios, com os pés, e até com a cabeça. Além disso, há as carícias, que são parte integrante do ato amoroso, mas das quais abdicamos demasiado frequentemente porque julgamos que no centro do prazer estão os órgãos genitais. Mas todo o corpo é uma zona erógena, e há certas pessoas que podem chegar ao orgasmo sem que lhes toquem no sexo. Cada indivíduo representa um gosto diferente, uma zona de preferência. Há tantas coisas a explorar para lá da zona genital!

Os preliminares? Um ramalhete, namoriscar, enviar uma mensagem picante, jogar ao Jogo do Sério... O que foi? Não admito que me julguem!

Não desejarías ter um(a) amante melhor? Se Sicrano não te satisfaz, talvez seja porque nunca lho ensinaram. És o/a único/a a saber o que te agrada. Mostra-lhe! Não estás farto/a da falta de originalidade e da passividade de Fulano? Essa passividade não é anódina: não agimos porque não temos a menor ideia do que poderia ser melhor, porque não conhecemos o nosso corpo e porque reaceamos aborrecer os outros com o nosso prazer, reaceamos mostrar falta de cerimónia, falta de educação, falta de respeito pelo outro... Reaceamos aborrecer os outros por termos dificuldade em chegar ao orgasmo em simultâneo, por isso poder levar algum tempo...

Mas, valha-me Deus, comecemos por tirar da cabeça a ideia de que é preciso penetrar, ejacular ou chegar ao orgasmo, simplesmente porque essas três ações marcam o fim da relação sexual.

Queremos mesmo despachar tal momento? Não, impossível, é demasiado bom quando se faz bem.

(Se avançamos assim tão depressa, talvez seja porque não estamos a fazer as coisas como deve ser... Hum... Peço desculpa, pus-me a pensar em voz alta.)

Concedamo-nos tempo para obter prazer com os dedos, com a boca, com os olhos, com carícias. Amemo-nos e respeitemo-nos, caraças! Fazemos tudo tão depressa! «Rápido, tenho de comer», «Despacha-te, tenho de ir trabalhar», «Tenho de me despachar a vir-me», «Este artigo é demasiado longo, não posso ler mais do que o título», «Rápido, rápido, rápido!».

STOP! Respira.

Voltemos um bocadinho atrás e falemos de criatividade. Saiamos da nossa zona de conforto e imaginemos por instantes como seria o sexo se a penetração fosse apenas uma opção entre tantas outras.

Complicado, não? É normal, tal como tu és normal. Abandonar esse esquema mental exige muitos questionamentos e bastante imaginação. Para a cozinha, por exemplo, temos livros e blogues a dar-nos ideias: «Olha, e se juntasse delícias-do-mar a este bolo de chocolate? Vi isso numa receita da minha bloguista preferida...» É neste âmbito que penso que este guia possa ser o livro de receitas sexuais que faltava — e que uma eventual mistura de delícias-do-mar com chocolate deve ser uma ideia terrível.

Começa por testar uma nova técnica ou uma nova fantasia de cada vez que fazes amor. Imagina que podes acrescentar um ingrediente. Basta um ingrediente insignificante para o resultado ter um sabor completamente diferente. Não vale a pena questionares tudo, isso seria demasiado complicado — e ninguém quer que o sexo seja um quebra-cabeças, certo?

Foi por todas estas razões que quis escrever este livro. Para estimular a nossa criatividade, para nos fazer sair da nossa zona de conforto e para descobrir uma sexualidade muito mais rica e plena, quer tenhamos uma vulva, um *dicklit*, um pénis ou outra coisa qualquer (?).

# OS PILARES DE UMA SEXUALIDADE PLENA

---

Poder-se-ia julgar que no sexo não há regras, que se trata apenas de sensações, de descontração, de simulação e de alquimia dos corpos. Mas é preciso ir mais longe. Precisamos de regras para que o sexo seja um espaço tranquilizador e atrativo para toda a gente. Existem regras simples de convivência social que dizem que, quando interagimos com alguém, devemos ser educados, cumprimentar a pessoa, agradecer-lhe, despedirmo-nos dela. No sexo, as únicas regras que conheci até determinada altura eram «Depila-te antes» e «Mostra uma bela ereção». Pois bem: isso não chega, pelo que devemos tentar superar banalidades como essas.

Aqui ficam as sete bases, simples e incontornáveis, que toda a gente devia compreender e seguir.



## O CONSENTIMENTO

Parece que a noção de consentimento não é igual para toda a gente... És, seguramente, uma pessoa respeitadora e suficientemente inteligente para saber que há certos limites a não infringir e que esses limites devem ser discutidos previamente com o/a teu/tua parceiro/a. No entanto, sou obrigada a falar um bocadinho

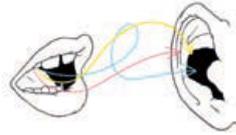
sobre isso, pois há quem não tenha sido sensibilizado para essa questão.

Quando uma pessoa diz «não», às vezes o outro tende a insistir e a tentar convencê-la. É uma situação muito grave, visto que, tanto no sexo quanto na vida em geral, «NÃO» é «NÃO». Dá tempo ao/à teu/tua parceiro/a para ele/ela avançar segundo o seu próprio ritmo. Até aqui, é um princípio bastante básico que toda a gente devia compreender e, por isso, respeitar.

Mas agora as coisas complicam-se: alguns indivíduos não conseguem formular esse «não», por receio de desiludir, por se culpar por não ter vontade, por razões associadas ao passado, etc. Nessas pessoas, o «não» costuma manifestar-se através de gestos a que chamaremos «inabituais»: um movimento de recuo, uma mão que repele (mesmo que delicadamente), um beijo diferente, um rosto fechado, mãos crispadas que não acariciam o outro, um corpo inerte...

Até pode acontecer que, no seio de um casal já estabelecido, o consentimento (que parece evidente) não seja totalmente respeitado. Os gestos do outro são, também aqui, muito importantes, pois certas pessoas cumprem o que julgam ser o seu dever conjugal (ah, esse palavrão...) e entregam-se sem ter vontade. Por exemplo, Sicrano não se atreve a recusar-se ao/à seu/sua parceiro/a nem a dizer-lhe «NÃO». Se o/a teu/tua parceiro/a não parece ter grande vontade ou se não se mostrar encorajador(a) ou reativo/a aos teus avanços, é melhor interromper o contacto físico e dialogar. Mesmo no século XXI, continua a haver pessoas que se obrigam a ter relações sexuais com o próprio cônjuge. Deixa-me sossegar-te: a falta de desejo não implica falta de amor. O desejo aparece e desaparece, às vezes some para já não voltar, pois as relações passionais do início não podem durar eternamente. É preciso saber fazer o luto desse período para dar início a uma nova forma de amar ou de fazer amor.

## A COMUNICAÇÃO



É a base de uma vida sexual e amorosa plena. Ou seja, os conselhos deste livro não servem de nada se negligenciares esta regra. Sei que é fácil falar, mas não podes ter medo nem vergonha de dizer as coisas, sejam elas positivas ou negativas. Assim que sentes desconforto, não hesites em verbalizá-lo: quando deixamos o outro às cegas, acabamos por sofrer a repetição de gestos errados, e depois torna-se cada vez mais difícil falar sobre isso. É com o silêncio que nascem os bloqueios, e o futuro da tua vida sexual depende deles. Os conselhos que te dou não hão de resultar se não comunicares com Sicrano. Toda a gente deve dar a conhecer o que sente para melhorar e apreciar plenamente o momento. Sim, é preciso dizer a verdade, abrires-te, falar com o/a teu/tua parceiro/a, mesmo acerca do que corre mal e do que não gostas, sob pena de talvez melindrar ou magoar Sicrano, apesar da sua aplicação e voluntarismo. Embora possa parecer confortável para evitar discussões «embaraçosas», e mesmo que seja praticado com um objetivo positivo, o fingimento é um dos teus piores inimigos a longo prazo, acredita.

Leva em consideração os esforços do/da teu/tua parceiro/a e guia-o/a quando ele/ela tem dificuldades. Um simples «Tenta fazer isto», «Aqui é melhor» ou «Deixa-me mostrar-te» será de grande eficácia porque, uma vez passada a vergonha de ter falhado, o/a teu/tua parceiro/a irá progredindo cada vez mais.

Fala das tuas fantasias com um(a) parceiro/a de confiança. Não tenhas medo de lhe confessar os desejos mais loucos — toda a gente os tem! O sexo é uma forma maravilhosa de te abandonares e transformares noutra pessoa por momentos. Todas as fantasias são permitidas, com a condição de os envolvidos estarem de acordo e mostrarem respeito.

Falar das tuas fantasias — até das mais embaraçosas — pode ser um gatilho benéfico para ti, para a tua relação, para o/a teu/tua

parceiro/a... Por exemplo, eu não sabia que gostava de fazer amor à frente de um retrato de Kim Jong-un, até um dos meus amantes me ter confessado que adorava isso. (ESTOU A BRINCAR.) (Não, por acaso adoro isso...) (Não, estou a brincar.) (...)

## A CRIATIVIDADE



Temos de saber motivar-nos para que o sexo seja uma experiência agradável para todos os envolvidos e durável a longo prazo. No início de uma relação, ou até no início da nossa vida sexual, na adolescência, não há grandes esforços a fazer, pois o simples facto de descobrirmos a nossa sexualidade ou um corpo novo já é extremamente excitante. Enquanto nos descobrimos, qualquer coisinha nos deixa arrepiados, pelo que não precisamos de pensar muito sobre o assunto!

Com cerca de seis meses de relacionamento, a paixão acalma-se um pouco, mas o desejo perdura. É nesse momento que a criatividade pode marcar uma viragem na sexualidade do casal.

Mais acima falei da redundância do guião «cunilíngua/mamada, coito, ejaculação», e a última coisa que quero fazer é acrescentar mais uma imposição. Nada te obriga a mudar tudo. Se este guião se adequa à tua relação, não há nenhuma razão para o alterares radicalmente. Não, nenhuma pressão, claro! Por outro lado, tanto no sexo quanto na vida em geral, devemos fazer esforços para evitar o tédio. Costumo esboçar uma comparação com a comida: é muito provável que, se te puseres a comer o teu prato preferido diariamente ao longo de seis meses, acabes por ficar enjoado. Estás a ver onde quero chegar?

Apresento de seguida um pequeno jogo que pode agradar-vos e, ao mesmo tempo, manter vivo o desejo na vossa relação. Propõe ao/à teu/tua parceiro/a experimentar uma técnica nova, uma fantasia nova, um buraco novo ou carícias novas sempre que se puserem a brincar. Não vale a pena pôr tudo em causa:

junta apenas a pitada de picante que nunca pensaste acrescentar ao teu prato...

## AS CARÍCIAS



Para mostrarmos a uma pessoa que a desejamos, costumamos dirigir-nos de forma sistemática aos seus órgãos genitais, às suas nádegas ou aos seus seios, pois são magníficas zonas erógenas. Mas não será isso um bocadinho limitado? Quando se sabe que todo o corpo é erógeno, é triste que o negligenciemos por pressa de irmos direitos ao ponto. Infelizmente, o desejo não nasce com um estalar de dedos: temos de o provocar e criar frustração; é esta que faz desejar. Aliás, nem sempre é possível estarmos sincronizados em matéria de desejo. Há quem precise de mais tempo e, portanto, de mais carícias e beijos. Podemos acariciar, arranhar, aflorar, titilar, agarrar, apertar, esfregar. As zonas erógenas variam em função dos indivíduos, pelo que seria demasiado longo enumerá-las a todas, mas não conheço um só pedaço de pele que não seja sensível às carícias.

Do meu ponto de vista, é aqui que começa a relação sexual, neste momento cheio de brandura, de arrepios e de desejo.

## A DÁDIVA DE SI



Estou convencida de que o que a maioria das pessoas procura no sexo é ver o outro perder-se, ver que ele/ela sente prazer. Não há nada pior do que um(a) parceiro/a com um ar entediado. É certo que há também uma parte de egoísmo no ato sexual, mas também precisamos de nos assegurar de que o outro está a sentir tanto prazer quanto nós. De resto, é por isso que ficamos descansados quando ouvimos o outro gemer ou respirar profundamente.

Que maravilha é dar prazer e ver que o fazemos bem! Talvez seja isso o que explica o facto de a penetração ser uma prática tão corrente: ela é maravilhosa porque se supõe que os dois parceiros sentem prazer em conjunto. É fácil, tão fácil que não é cómodo abandonar esse hábito para saber se o/a parceiro/a aprecia outras coisas e se devemos continuar. É muito desestabilizador e perturbador. No entanto, é assim que nos sentimos vivos. Saber sair da zona de conforto e correr riscos são as principais qualidades de um(a) bom/a amante (e até de uma pessoa realizada de forma geral, se me é permitido dizê-lo).

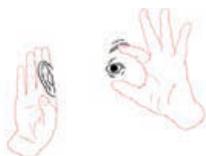
Posso até afirmar que esta prática é excelente para as pessoas com problemas de ereção, de ejaculação precoce ou de ejaculação tardia... Não só ela permite um regresso tranquilo da tusa, como também Sicrano ficará mais do que satisfeito ao ver-te obter prazer do ato de lhe dar prazer. Para não mencionar as pessoas que têm dores quando são penetradas...

## O RESPEITO MÚTUO



O respeito é primordial se queres que te respeitem também. A sua aplicação é imperativa, sobretudo quando a sexualidade está em jogo. Tens à tua frente uma pessoa a oferecer-te a sua intimidade, a sua carne; e mesmo que não estejas apaixonado/a, tens o dever de respeitar o seu corpo e os seus sentimentos. Como te deste ao trabalho de comprar este livro, sei que és boa pessoa, pelo que não vou insistir neste ponto, de tal forma ele é evidente.

## A ESCUTA E A OBSERVAÇÃO



Quem nunca se sentiu estúpido após uma sugestão de um(a) parceiro/a? Se ele/ela te fala do que deseja fazer, isso, por si só,

já é importantíssimo, pois quer dizer que ele/ela confia em ti e tem vontade de ir mais longe na exploração dos vossos corpos. Por isso, guarda lá o teu ego e vê isso como uma oportunidade de te tornares o/a melhor amante da vida dele/a. O corpo do/da teu/tua parceiro/a envia-te sinais. Esses sinais podem ser muito subtis, mas, se queres ser um bom amante, nunca te esqueças de levar em conta todo o comportamento gestual do outro.

Não tenho verdadeiramente uma dica para te dar a esse respeito, já que nem toda a gente reage da mesma forma, mas as expressões do rosto podem ajudar-te. Mesmo que, durante o sexo, o rosto pareça crispar-se, há certas expressões que não enganam. Se tiveres dúvidas, não hesites em perguntar ao/à teu/tua parceiro/a.

Também o corpo fala. Por exemplo, durante uma cunilíngua ou uma felação, se a bacia sobe, talvez seja porque Sicrano quer que desças com a língua até ao vestíbulo ou aos testículos: está a tentar guiar-te. Se aperta as coxas em torno da tua cabeça, talvez seja porque ele/ela quer que continues o que estás a fazer, ou então que vás mais lentamente. Se a bacia desce, se se inclina para trás, talvez seja porque ele/ela quer que subas até à glande. E se ele/ela te afastar, bom... é melhor parar tudo. Observa-lhe as mãos: também elas podem dizer muitas coisas.

Agora sim, estás pronto/a para ler o resto.

Boa leitura, boa exploração e não te esqueças de te divertir. O sexo é um jogo.



# Apresento-te o teu sexo

---

Com a generosa participação de Odile Fillod e de outros especialistas que sabem do que falam.

Neste capítulo vamos abordar conhecimentos básicos de anatomia, de saúde, de mecânica, em suma, de quase tudo o que há a saber sobre os nossos sexos e que as escolas poderiam ter-nos ensinado entre duas aulas de ciências da natureza e de físico-química.

Tentámos ser o mais precisos e corretos possível, recorrendo aos mais recentes estudos realizados, sem deixar de ter em consideração as dúvidas e as hipóteses acerca dos fenómenos e dos papéis atribuídos a certos órgãos. Porque, sim, há dúvidas; e preconceitos, ainda mais.

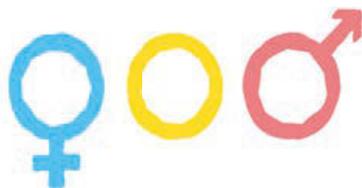
Começemos por utilizar finalmente os termos adequados para uma melhor apropriação dos nossos corpos. Aqui não vais encontrar a palavra «verga», pois não é um termo científico e a sua etimologia remete para uma espécie de espada ou bastão. A escolha das palavras é importante devido à sua história e ao seu significado. Utilizar a palavra «vagina» para falar de «vulva» é igualmente falso e perpetua uma série de ideias absurdas e descabidas acerca dos/das proprietários/as das vulvas. Que a palavra seja feia ou bonita, o problema não é esse. Bom, mas vamos descontrair-nos, pois há

de encontrar, ainda assim, as palavras «pila», «tomates» e «rata» — também não estamos aqui para nos levarmos demasiado a sério, nem para fazer o quinto ano de medicina...

Também vamos falar das problemáticas mais frequentes que recebo por e-mail e para as quais tentámos encontrar soluções, ainda que algumas delas por enquanto permaneçam, infelizmente, sem resposta. Eu não teria podido fazer este trabalho sozinha, e uma grande parte dele foi realizada com a participação dos/ /das meus/minhas seguidores/as no *Instagram*, graças às suas perguntas mais recorrentes, mas também aos seus conselhos e respostas. A ajuda deles/as foi mais do que preciosa. Por isso, parabéns e obrigada.

Não toquei na questão da orientação sexual de propósito: como referi na introdução, este livro pretende ser inclusivo no sentido lato do termo. Além de ser muito chato e moroso desenhar rostos, e muito menos divertido que desenhar ratas e dedos, o facto de aqui os sexos não estarem associados a um género em particular, ou de serem manipulados por mãos sem rosto, reflete (se esquecermos a minha *preguicite* crónica) a minha vontade de incluir toda a gente: gays, lésbicas, héteros, bissexuais, pansexuais, etc.

## INTERSEXUALIDADE



A não confundir com o termo «hermafroditismo», que se encontra reservado aos animais. Também não se refere à transidentidade, mesmo que certos transsexuais se identifiquem como intersexuais. As pessoas intersexuais nascem com características sexuais que não correspondem às definições típicas do «macho» ou da «fêmea». Representam cerca de 1,7 por cento da população, o que é um número gigantesco (equivalente ao da população ruiva!). O aspeto dos órgãos genitais destas pessoas é variadíssimo. Portanto, foi-me impossível desenhar uma amostra, e isto por várias razões: a primeira é que quando perguntei a pessoas intersexuais se podia desenhar um leque das aparências possíveis dos seus órgãos genitais, senti um grande desconforto e tive a impressão (justificada) de passar por uma voyeurista. Assim, baixei a cabeça e fui-me embora, envergonhada por ter feito semelhante pedido. A segunda razão é porque existem tantas possibilidades quantas pessoas intersexuais, isto é, MUITAS. Ou seja, não seria representativo desenhar uma dezena dessas possibilidades, visto que há mais de dez pessoas intersexuais neste planeta.

Tudo isto para dizer que, por um interesse de inclusão e de visibilidade, quis mencionar a intersexualidade, mas convido cada leitor a identificar-se com o capítulo que mais lhe falar neste livro.

Se quiseres aprofundar este assunto, podes consultar a página <[https://ilga-portugal.pt/noticias/Noticias/factsheet\\_un\\_intersexo.pdf](https://ilga-portugal.pt/noticias/Noticias/factsheet_un_intersexo.pdf)>, da ILGA Portugal.



# 1. OS BASTIDORES DA VULVA

---

*Se tens uma vulva,  
um dicklit, uma rata,  
um pito, uma passarinha,  
uma pombinha,  
este capítulo fala de ti.*

*Quer sejas uma mulher, um homem,  
intersexual, não binário/a ou outro...*

Ah! A vulva e o seu clitóris, os grandes esquecidos dos manuais escolares, da arte, das gravuras a caneta nas secretárias da escola... Falemos deles e devolvamos todo o orgulho aos/às seus/suas proprietários/as. Não, «vulva» e «vagina» não são sinónimos, valha-me Deus! Tal como nem sempre se parecem com um alperce ou com o sexo de uma menininha. Que raio de obsessão é essa? Uma tara de pedófilo? Temos o direito de nos depilar, mas fazer disso um modelo a seguir? Nem pensar!

Nalguns casos a vulva pode ser desguarnecida; os seus lábios menores podem ser grandes; pode ter um cheiro particular; pode ser peluda; pode ter corrimentos, frequentemente brancos, às vezes castanhos. Não há duas vulvas iguais, mas para o descobrir é preciso vê-las. Já o clitóris foi completamente esquecido nos manuais escolares. Quase todos/as fomos confrontados/as com a sua verdadeira anatomia há cerca de um ano ou dois (estamos em 2020, recorde-se). Em linhas gerais, este magnífico órgão inteiramente dedicado ao nosso prazer permaneceu oculto durante séculos. Razão para nos enervarmos, não? Não é de espantar que muitos/as de nós não consigam atingir o orgasmo sozinhos/as ou a dois. Todo o nosso conhecimento se resumia a definir o clitóris como um minúsculo botão que, para muita gente, só funciona corretamente quando estamos sozinhos/as, bastante sossegados/as. A partir do momento em que pudemos visualizá-lo, os/as proprietários/as da vulva começaram a reapropriar-se do seu corpo e da sua sexualidade, e ainda bem!

É importante prosseguir o combate da educação, de modo que ainda mais pessoas nascidas com uma vulva assumam o seu sexo e a sua sexualidade. De modo que deixem de a carregar como um fardo de submissão ou como uma bainha passiva e acolhedora. Talvez um dia possamos ser algo além de puritanos/as ou devasso/as. Talvez o mercado de dildos *strap-on* exploda, tantas serão as vulvas desejosas de inverter pontualmente a tendência. Talvez a vulva deixe de ser sinónimo de termos pejorativos usados para insultar os outros... Vá, boa leitura, bando de vulvinhas!

# UM REVOLUCIONÁRIO MANUAL DE EDUCAÇÃO SEXUAL, DIRIGIDO A TOD@S, SEM EXCEÇÃO.



Sentes que a tua sexualidade te tem passado ao lado? Que o tempo passado com o/a(s) teu(s)/tua(s) parceiro/a(s) se tornou previsível e entediante? Cansado/a da velha narrativa: preliminares, penetração, ejaculação?

Homossexual, heterossexual, bissexual, *genderqueer*, não esmoreças: a ajuda chegou!

Ainda que te consideres um/a especialista no assunto, este livro oferece-te novos métodos de dar prazer a ti próprio/a e aos/às outros/as de uma forma descomplexada, alegre e bondosa. Escrito com um humor sarcástico e repleto de ilustrações elegantes, *Clube do Prazer* disponibiliza uma cartografia das múltiplas zonas erógenas e um inventário de movimentos orgásticos.



**INCLUSI:** *Duck face*, glande contra glande, vibrador + haste = love, cunilíngua marinha, anus vestibulis, penheta, mamilolíngua, fogo de orifícios, e muito mais.



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)

[penguinlifestylept](https://www.instagram.com/penguinlifestylept)

[penguinlivros](https://twitter.com/penguinlivros)

ISBN: 978-989-583-585-0



9 789895 835850