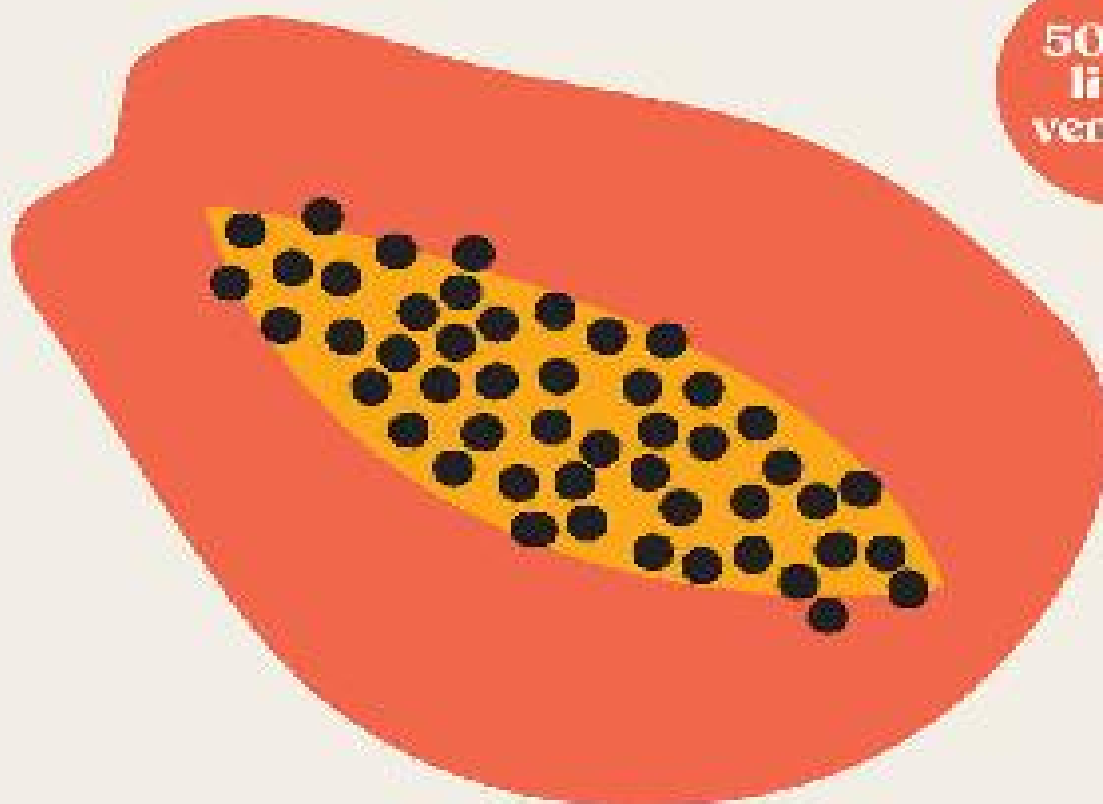


As mulheres primeiro

IAN KERNER,
Ph.D.

500 mil
livros
vendidos



**UM GUIA PARA OS HOMENS SATISFAZEREM
SEXUALMENTE AS MULHERES**

"Com senso de humor, Ian incentiva os leitores a se aprofundarem numa prática que muitos consideram misteriosa." — THE NEW YORK TIMES

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a Obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

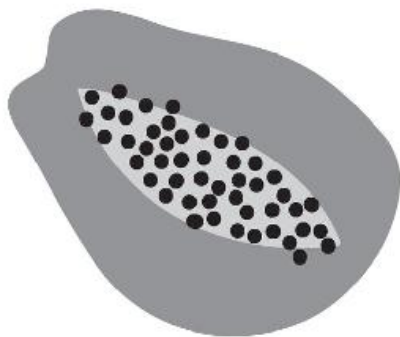
O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.com](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."



**As
mulheres
primeiro**

As IAN KERNER, Ph.D. **mulheres** **primeiro**



UM GUIA PARA OS HOMENS SATISFAZEREM
SEXUALMENTE AS MULHERES



SEXTANTE

Título original: *She Comes First*

Copyright © 2004 por Ian Kerner, Ph.D.
Copyright da tradução © 2020 por GMT Editores Ltda.

Publicado mediante acordo com a William Morrow, selo da HarperCollins Publishers.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

Os trechos da *Poética* de Aristóteles aqui reproduzidos foram extraídos da edição da Abril Cultural de 1973 (tradução de Eudoro de Souza).

tradução: André Fontenelle
preparo de originais: Cris Bastos
revisão: Juliana Souza e Tereza da Rocha
diagramação: Valéria Teixeira
design e imagem de capa: Filipa Pinto
ilustrações de miolo: Naomi Pitcairn
adaptação para ebook: Hondana

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

K47m Kerner, Ian
As mulheres primeiro [recurso eletrônico]/ Ian Kerner; tradução de André Fontenelle. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.
recurso digital
Tradução de: She comes first
Formato: epub
Requisitos do sistema: adobe digital editions Modo de acesso: world wide web
ISBN 978-85-431-0938-1 (recurso eletrônico)
1. Educação sexual para homens. 2. Mulheres - Comportamento sexual. 3. Sexo oral. 4. Orgasmo feminino. 5. Livros eletrônicos. I. Fontenelle, André. II. Título.

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

PARA MINHA ESPOSA, LISA

“Você precisa ser beijada o
tempo todo, e por alguém
que saiba beijar.”

– CLARK GABLE, ... *E o vento levou*

“Minha ocupação principal,
apesar das aparências,
sempre foi o amor.”

– ALBERT CAMUS

Sumário

INTRODUÇÃO Confissões de um ejaculador precoce

PARTE 1 Os elementos do estilo sexual

- 1 Primeiro as damas: a cortesia que faz a diferença
- 2 Clitóris: o motorzinho do prazer
- 3 Pense fora da caixa (dela)
- 4 Descomplicando o orgasmo feminino
- 5 A língua tem mais poder que a espada
- 6 A deusa interior da mulher
- 7 Freud não explica
- 8 O que há em um nome?
- 9 O que você vê: a anatomia sexual feminina, parte 1
- 10 O que você não vê: a anatomia sexual feminina, parte 2
- 11 Evite a “lógica do ponto G”
- 12 Chove, chuva: a ejaculação feminina
- 13 Molhada o bastante?
- 14 Aristóteles e a poética do tesão
- 15 Sinopse da resposta sexual feminina
- 16 Odor e sensibilidade
- 17 As coisas evoluíram muito...
- 18 ... Mas não deixe de se cuidar
- 19 Coma direito
- 20 O Manifesto Cunilinguista

PARTE 2 Manual de instruções

- 21 Uma nota sobre o processo de jogo
- 22 O jogo principal: vocabulário dos termos relevantes
- 23 É hora do jogo principal
- 24 A forma a serviço da função: como ficar na posição certa
- 25 Um lembrete rápido dos dez pontos mais quentes da rede clitoriana
- 26 Cerimônia de abertura: o primeiro beijo
- 27 Determinando o ritmo
- 28 Aumentando a tensão, parte 1
- 29 “O tempo voa”
- 30 Aumentando a tensão, parte 2
- 31 Aumentando o suspense, parte 1
- 32 Dois é bom
- 33 Um interlúdio
- 34 Aumentando o suspense, parte 2
- 35 A inimiga da perfeição
- 36 Pré-orgasmo, parte 1
- 37 Pré-orgasmo, parte 2
- 38 Pontinha de prazer
- 39 Pré-orgasmo, parte 3
- 40 Um aviso para quem trava antes do fim
- 41 O orgasmo feminino: como expandir seu vocabulário
- 42 O jogo principal: quando ela goza de novo (e de novo)
- 43 Transições suaves
- 44 Chegando ao orgasmo juntos
- 45 Não se esqueça do epílogo

PARTE 3 Juntando todas as peças

- 46 A essência do estilo
- 47 Rotinas: guia prático
- 48 Rotinas: do iniciante ao avançado

CONCLUSÃO

APÊNDICES

- 1 Estimulação manual durante as preliminares
- 2 Regras para o uso de amarras
- 3 Variantes da posição padrão
- 4 Beijo protegido, parte 1
- 5 Beijo protegido, parte 2
- 6 Beijo escarlate
- 7 Beijo virgem, a primeira vez dele
- 8 Beijo virgem, a primeira vez dela
- 9 Beijo grávido
- 10 Brinquedos úteis
- 11 Formulário de rotinas

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
AGRADECIMENTOS

INTRODUÇÃO

Confissões de um ejaculador precoce

A premissa deste livro é simples: quando se trata de dar prazer à mulher e de falar a linguagem do amor, a língua nativa de todo homem deve ser o sexo oral. Nas palavras de Lou Paget, autora de livros sobre vida sexual, “pergunte à maioria das mulheres e, se forem sinceras, elas vão admitir que o que lhes dá mais tesão e as faz gozar mais gostoso é quando um homem sabe usar bem a língua”.

Mas, como ocorre com qualquer idioma, para se expressar com fluência, para que a comunicação crie asas e levante voo, é preciso estar minuciosamente a par das regras de gramática e estilo. Um dos meus livros favoritos sobre o assunto é o indispensável clássico *The Elements of Style* (Os elementos do estilo), de William Strunk Jr. e E. B. White. Acho que eu não teria conseguido passar pelo primeiro ano da faculdade e muito menos me formado sem aquele livrinho enebado de capa mole enfiado no bolso de trás. Graças à competência dos autores, a gramática não apenas passou a fazer sentido e ficou compreensível – ela se tornou bela.

A pequena obra incita o leitor a “escrever com ousadia e produzir frases definitivas”. No espírito desse clássico atemporal, *As mulheres primeiro* condensa um verdadeiro tesouro de experiências e habilidades em um livro descomplicado e de

regras simples. Traz os princípios e a filosofia subjacentes a essas regras e pode ser considerado o guia definitivo da gramática do sexo oral. Se quiser aprender a usar a língua para proporcionar à mulher orgasmos de fazer o corpo inteiro tremer e a cabeça subir aos céus *todas as vezes*, você vai querer ler este livro.

Embora eu seja Ph.D. em sexologia clínica, este livro foi escrito sobretudo do ponto de vista do praticante, de alguém que conhece e adora sexo oral, reconhece sua importância no estímulo da resposta sexual feminina e desenvolveu uma metodologia para conduzir a mulher ao orgasmo de uma forma sistemática, com base na convicção de que o sexo oral é muito mais que uma simples prática sexual. Para mim, ele é a peça principal de toda uma filosofia de satisfação sexual que podemos chamar de “caminho da língua”.

Mas não me entenda mal: não sou nenhum Casanova ou Dom Juan escrevendo palavras vãs para me gabar ou me exhibir. Longe disso. Durante boa parte da vida sofri terrivelmente de uma disfunção sexual e conheço muitíssimo bem a humilhação, a ansiedade e o desespero por não ser capaz de satisfazer uma mulher. Este livro foi escrito, acima de tudo, com a sincera esperança de que outros homens venham a adquirir “hábitos sexuais” eficazes que permitam que eles e suas parceiras sofram menos do que eu – ou talvez nem sofram. Como escreveu Tennessee Williams a respeito do leito conjugal na peça *Gata em teto de zinco quente*: “Quando o casamento fracassa, o fracasso começou *ali*, bem *ali*!” Bem, existe um jeito de evitar esse fracasso e deixar os lençóis mais acolhedores.

Minhas incursões iniciais no sexo oral eram uma muleta, uma maneira de compensar meus desajustes sexuais, e eu as encarava como um substituto inferior da alegria e do esplendor do “sexo de verdade” – como tanta gente, eu achava que a penetração era o único “jeito certo” de um casal chegar ao orgasmo. Para minha surpresa, porém, descobri que o “caminho da língua” não é, nem de longe, inferior à penetração. Na verdade, é superior e, em muitos casos, é a única forma, além da masturbação, de a mulher obter o estímulo ritmado e constante

necessário para atingir o orgasmo. Aprendi rapidamente que sexo oral é sexo de verdade e anos depois, quando topei por acaso com um exemplar do essencial *O relatório Hite: Um profundo estudo sobre a sexualidade feminina*, me senti aliviado ao constatar que as mulheres consideram o sexo oral “uma das atividades favoritas e mais excitantes; as mulheres mencionaram repetidamente quanto gostavam”. Quando se trata de prazer, não existe jeito certo ou errado de ter um orgasmo – a única coisa errada é supor que as mulheres precisem dele menos que os homens ou que o valorizem menos que os homens.

No artigo “Seja simplesmente um homem: seis sugestões simples”, o primeiríssimo conselho da colunista de aconselhamento sexual Amy Sohn é: “Homem que é homem desce até lá. Sem desculpas. Sem vacilar.”

Mas, ao chegar lá embaixo, o que o homem deve fazer? A imensa maioria das mulheres reclama de caras que não gostam de fazer sexo oral, não sabem fazer e simplesmente não chegam nem perto de saber. A escritora americana Flannery O’Connor tinha razão: como diz o título de um de seus livros, um homem bom é difícil de encontrar, principalmente um que saiba dar um passeio agradável pelo parquinho. Porém, quando se acha um que saiba fazer sexo oral direito, dificilmente isso passa despercebido. No ensaio “Da boca pra fora: como ser um especialista de cunho linguístico”, a autora e colunista sexual Anka Radakovich louva o talento de um namorado que se especializou em sexo oral: “Levei uma chave de língua (o equivalente feminino da chave de boceta) e me ofereci até para lavar a roupa dele se ele viesse me satisfazer. No segundo mês, botei uma foto da língua dele em um porta-retratos na minha mesa.”

É hora de “pensar fora da caixa (dela)”. Quando se trata de carícias orais, todo homem deve seguir o mantra da famigerada fala de Rhett Butler para Scarlett O’Hara em ... *E o vento levou*: “Você precisa ser beijada o tempo todo, e por alguém que saiba beijar.”

Quem me conhece sabe que sou uma pessoa discreta. Nem sonharia confessar ao mundo minha luta contra a disfunção

sexual se não acreditasse, com todas as minhas forças, que este livro é absolutamente necessário. Sei disso com base no que li, no que ouvi e, mais importante, no que vivenciei como sexólogo clínico: a mulher não apenas gosta de sexo oral e anseia por ele; ela o exige. Qualquer terapeuta sexual lhe dirá que a queixa número um que ouve das mulheres, o tempo todo, diz respeito à incapacidade de chegarem ao orgasmo durante o intercuro peniano-vaginal. A solução não é apenas “mais preliminares”, como sugerem as revistas, nos repreendendo, e sim o prolongamento bem-feito daquela prática que associamos às preliminares. Em outras palavras, o prolongamento do estímulo oral até que ele se torne um ato amoroso *completo*, plenamente realizado – a transformação das preliminares em nada mais, nada menos que *o jogo principal*.

Este livro não é anti-intercurso, e sim pró-“extercuro” – o conceito de que o sexo é mais que a penetração, o que engloba o prazer *mútuo*, mais adaptado ao estímulo da anatomia sexual feminina até chegar ao orgasmo. É um modelo que não deixa de fora a penetração, mas incentiva o adiamento da satisfação masculina até que a mulher atinja o *primeiro* (e, espera-se, não o último) orgasmo durante uma sessão de atividade sexual. Essa postergação tem a dupla vantagem de assegurar a satisfação feminina ao mesmo tempo que aumenta de modo significativo a qualidade do clímax masculino. Este livro defende o adiamento da gratificação, *não* do prazer.

As mulheres primeiro proporciona a homens e mulheres uma abordagem infalível do tipo “mais vale um pássaro na mão do que dois voando” no que diz respeito a sexo de qualidade, ao contrário da estressante proposta “ou tudo ou nada” da penetração. É hora de preencher o vácuo sexual e jogar de igual para igual na obtenção do prazer recíproco. O sexo oral é muito mais que uma forma de alcançar esse nobre objetivo – é a pedra fundamental de um novo paradigma sexual, que leva de maneira espetacular a uma experiência de prazer, intimidade, respeito e satisfação *compartilhados*. É, também, um dos maiores presentes que um homem pode dar a uma mulher.

Como ler este livro

Na Parte 1, “Os elementos do estilo sexual”, serão apresentados poderosos conceitos filosóficos que enriquecerão ou até modificarão drasticamente a maneira como você lida com o sexo e seus relacionamentos. Você aprenderá a:

- Livrar-se da “desinformação” e cultivar uma compreensão autêntica da sexualidade feminina.
- Pensar *clitorianamente*, não *vaginalmente*, para se concentrar no *estímulo* em vez de na *penetração*.
- Adiar a satisfação sem sacrificar o prazer.
- Transformar as preliminares no jogo principal.
- Orientar-se habilidosamente no processo de resposta sexual feminina, entendendo o papel do clitóris como usina de prazer.
- Ampliar a percepção de modo a tornar o orgasmo feminino, muitas vezes considerado ilusório, algo conhecido e tangível para além de qualquer dúvida.

Também discutiremos temas importantes e muitas vezes mal compreendidos, como a “verdadeira” anatomia da genitália feminina, higiene, sexo seguro, assim como o contexto social e cultural que fundamenta a maneira como pensamos e agimos em relação ao sexo oral.

Enquanto a Parte 1 é o “porquê” do sexo oral, a Parte 2, “Manual de instruções”, é o “como”. Nela serão apresentadas técnicas orais testadas e comprovadas que permitirão que você conduza com êxito a mulher do início ao fim do processo de resposta sexual, ou aquilo que batizei de “jogo jogado” – preliminares, jogo principal e pós-jogo.

Embora muitos manuais sexuais se contentem em informar ao leitor apenas “o que” fazer, tenho a convicção de que o “quando” é igualmente importante. Timing é tudo, e, com esse objetivo, a Parte 3, “Juntando todas as peças”, detalha rotinas bem claras para integrar as diferentes técnicas em uma

experiência única, permitindo que tanto você quanto sua parceira atinjam novos patamares de erotismo.

Ao longo do livro você também encontrará ilustrações, dicas, exercícios, fatos interessantes, perguntas mais frequentes, assim como reações sinceras de alguns dos muitos homens e mulheres que entrevistei a respeito de sexo e relacionamento, junto a suas listas pessoais de “o que fazer” e “o que não fazer”.

Por fim, na parte final o livro traz uma série de apêndices que tratam de diversos temas relevantes e situações específicas.

As mulheres primeiro é o mais minucioso tratado disponível atualmente da fina arte do sexo oral. Ele lhe ensinará tudo o que você precisa saber para dominar a gramática dessa prática e também responderá a qualquer pergunta que lhe ocorra ao longo da leitura.

Ao fim deste livro, não apenas você passará a pensar em sexo de outra perspectiva, como também não haverá *nada* que você não saiba sobre como levar uma mulher ao orgasmo com a língua muitas e muitas vezes.

Teste seu conhecimento

Fique à vontade para folhear este livro do jeito que for mais confortável para você, mas, se achar melhor pular a Parte 1 e ir direto para as técnicas da Parte 2, eu sugiro que, antes, tente responder a algumas perguntas simples:

- Você sabia que o clitóris tem 18 partes e que cada uma desempenha um papel diferente na produção do prazer? Você saberia identificá-las?
- Você sabia que a imensa maioria das terminações nervosas que contribuem para o orgasmo feminino está concentrada na superfície da vulva e não exige nenhum tipo de penetração para que seja estimulada até o orgasmo?
- Quantos tipos de orgasmo uma mulher é capaz de sentir?

- Você pode dizer com absoluta confiança que sabe localizar o ponto G? Consegue identificar outras áreas de prazer ocultas?
- Você sabia que o sexo oral é a melhor forma de estimular uma mulher até fazê-la atingir orgasmos múltiplos?
- Você sabe por que o homem é parcialmente responsável pelo aroma do genital da parceira?
- Você tem certeza absoluta de que sua parceira nunca fingiu um orgasmo e sabe reconhecer inequivocamente a diferença entre prazer autêntico e aquela gritaria falsa?

Se respondeu “não” a qualquer uma dessas importantes perguntas, recomendo que você leia o livro do início ao fim. De qualquer maneira, espero que, da mesma forma que uma excelente gramática, este livro seja uma fonte que você possa sempre voltar a consultar, qualquer que seja seu grau de habilidade.

Um gostinho do que vem por aí

Algumas regras básicas para começar:

1. APRENDA A ACEITAR IRONIAS. Quando o assunto é sexualidade humana, ironia é o que não falta. Para começo de conversa, pense no fato de que os órgãos genitais do homem e da mulher são feitos do mesmo tecido embrionário, mas os respectivos processos de excitação não poderiam ser mais distintos. Os editores da revista *Men's Health*, Stefan Bechtel e Laurence Roy Stains, resumiram de forma bastante sucinta no livro *Sex: A Man's Guide* (Sexo: O guia do homem): “Estudos mostram que três em cada quatro homens terminam de fazer sexo poucos minutos depois de começar, mas que as mulheres em geral precisam de 15 minutos ou mais para ficar suficientemente excitadas para o orgasmo. Em meio a isso tudo existe um mundo

de raiva e sofrimento, além de pratos e panelas voando de um lado pro outro.”

Em uma analogia gramatical, a maioria das mulheres se sente frustrada com as “orações incompletas” e os “pretéritos imperfeitos” de seus parceiros. Por isso este livro enfatiza o adiamento da satisfação masculina, como deixo claro no título: *As mulheres primeiro*. A jornalista Paula Kamen registrou em *Her Way: Young Women Remake the Sexual Revolution* (Do jeito dela: As jovens mulheres refazem a revolução sexual): “O orgasmo feminino não é mais considerado um bônus ou algo secundário, o que representa a libertação da culpa em nome da busca, pela mulher, dos próprios desejos, como os homens sempre fizeram.”

Quando se trata de dar prazer à mulher, tenha em mente as palavras de Wu Hsien, antigo mestre taoista: “O homem deve manter a situação sob controle e tirar proveito da comunhão sem pressa indevida.”

2. NÃO CONFUNDA SUA PARCEIRA COM UM OBJETO. Para ser mais específico, o clitóris dela. Com suas 8 mil terminações nervosas (duas vezes mais que o pênis), sua invejável capacidade de produzir orgasmos múltiplos em uma única relação sexual e nenhuma outra função a não ser o prazer, não surpreende que o clitóris tenha sido proclamado “um órgão singular em toda a humanidade”. O clitóris tem 18 partes, entre visíveis e ocultas, envolvidas na produção do prazer (continue lendo e você aprenderá a dominar, uma por uma, todas elas). Contrariamente ao senso comum – pelo menos aquele senso comum mais previsível que cheiro de mofo em vestiário masculino –, o clitóris é muito mais que um “botão do amor”: é uma intrincada rede de excitação com mais pontos quentes que um vulcão prestes a entrar em erupção.

3. A LÍNGUA É MAIS PODEROSA QUE A ESPADA, principalmente quando se trata da estimulação clitoriana. Até mesmo o astro pornô Ron Jeremy, detentor de um famoso membro de 25 centímetros, comentou: “Mais mulheres gozaram com minha boca que com

meu pênis.” Shere Hite, autora de *O relatório Hite: Um profundo estudo sobre a sexualidade feminina*, foi mais longe ao insinuar que “a penetração nunca teve a função de levar a mulher ao orgasmo”. Uma das razões disso é que o clitóris fica 2 a 3 centímetros mais à frente no corpo da mulher que a abertura vaginal. Durante a penetração, muitas vezes o pênis nem se aproxima do clitóris.

No livro *Sex: A Man’s Guide*, os autores mencionam um estudo com 98 mulheres em casamentos felizes e estáveis que mantiveram um diário sobre a frequência da atividade sexual e o seu nível de satisfação. De todas as atividades que elas registraram, *o sexo oral liderou como a mais satisfatória*. Do total, 82% disseram que era muito satisfatório receber sexo oral do marido. A penetração, segunda atividade com mais registros, foi avaliada como muito satisfatória por apenas 68%. As mulheres relataram que durante a penetração atingiam o orgasmo cerca de 25% das vezes. *Mas atingiam o orgasmo 81% das vezes durante o sexo oral*. Assim escreveu o Dr. Alex Comfort sobre a prática de sexo oral em *Os novos prazeres do sexo*: “Dessa forma é possível proporcionar dezenas de orgasmos às mulheres, e ainda assim elas podem querer continuar.”

4. APRENDA COM SEUS ERROS. Diferente do que comprova o caso dos adolescentes de Mangaia, nas Ilhas Cook – que, segundo o escritor Shane Mooney, recebem um treinamento detalhado para estimulação dos seios, sexo oral e adiamento da ejaculação, a fim de assegurar o prazer de suas futuras parceiras –, nossa educação ocidental, infelizmente, é incompleta. Quando Shere Hite pesquisou sobre as técnicas orais dos homens, a imensa maioria das parceiras reclamou que eles eram inábeis demais, impacientes demais, rápidos demais, lentos demais, não sabiam a localização exata do clitóris ou alteravam o ritmo na hora errada. Uma das mulheres chegou a exclamar: “A impressão que tenho é que ele está tentando arrancar meu clitóris.”

Ui!

Mas o que muitas mulheres não sabem é que os homens anseiam por feedback e orientação. Eles desejam ser instruídos,

mas a comunicação sexual está longe de ser fácil, e no calor do momento às vezes não se encontram as palavras. Como disse a escritora Sallie Tisdale em seu livro *Sussurre coisas eróticas para mim*: “Não dá para explicar realmente qual é a sensação de excitação, como é um orgasmo, e, quanto mais perto estamos dele, menos as palavras importam, menos dá para empregar qualquer tipo de linguagem.”

Por isso recorremos a manuais e revistas sobre sexo ou, pior, filmes pornô e bregas e piadinhas nos vestiários. A maioria dos livros adota uma abordagem enciclopédica da sexualidade – um pouco de tudo em vez de muito disto ou daquilo. Prioriza-se a amplitude, não a profundidade, e, *quando muito*, o sexo oral ganha a mesma atenção que outros temas. Quando se trata de detalhar a técnica, grande parte oferece no máximo algumas poucas páginas, e quase todos se referem ao sexo oral como um aspecto das preliminares, não como um processo integral em si. Parecem aqueles livrões de receitas que ensinam apenas alguns pratos de cada categoria. Mas o sexo oral é uma refeição completa, e há centenas, se não milhares, de técnicas incomparáveis que podem ser compartilhadas.

Cuidado, homens

Embora *As mulheres primeiro* seja útil para qualquer pessoa – hétero ou homossexual, homem ou mulher – que tenha interesse em aprender a respeito dos orgasmos femininos e como promovê-los de maneira sistemática pelo uso de técnicas orais inspiradas, este livro foi escrito, essencialmente, para todos aqueles que anseiam por conhecimento para se tornarem amantes melhores e mais sensíveis, e para as mulheres que desejam se beneficiar de seus aprendizados.

A verdade é que há diferenças marcantes no modo como homens e mulheres aprendem sobre sexo. Já em 1953, o *Relatório Kinsey*, um conhecido levantamento sobre a sexualidade humana, declarou: “É óbvio que nem as jovens nem

as mulheres mais velhas discutem suas experiências sexuais abertamente, como fazem os homens.” Muita coisa mudou desde então. Em uma versão atualizada, de 1990, os autores observaram que as mulheres entre 18 e 29 anos sabiam muito mais sobre sexualidade do que seus pares do sexo masculino. Eles atribuíram essa diferença à “convicção cada vez maior” entre as mulheres “de que elas têm direito a informações sobre sexo e ao acesso a publicações sobre a saúde feminina”. Portanto, ao que tudo indica, tanto o movimento feminino quanto o movimento pelo sexo seguro, ao darem ênfase à franqueza e à clareza, vêm contribuindo muito para educar as mulheres a respeito de seu corpo e de sua sexualidade.

E quanto aos homens?

Tanto na pesquisa quanto nas entrevistas para este livro, verifiquei que as mulheres, em geral, estão mais inteiradas sobre sexo e tendem a estar mais dispostas a discutir livre e francamente questões a respeito da sexualidade. Na descrição das práticas sexuais, principalmente do sexo oral, elas se mostraram significativamente mais conscientes dos aspectos qualitativos, assim como dos detalhes técnicos, relacionados à própria resposta sexual. Ao mesmo tempo que destacaram a importância da experiência pessoal na aquisição de conhecimento, as mulheres confirmaram que grande parte da informação sobre sexualidade de que dispõem veio de pais e amigos, assim como de livros, revistas e da internet.

Os homens, por sua vez, não mostraram tanto conhecimento sobre a sexualidade e tenderam a descrever práticas como o sexo oral de forma mais chula, objetificante. Eles também reconheceram que se valem fortemente da pornografia e da experiência pessoal na busca por informação sobre a sexualidade feminina, e que se sentem consideravelmente menos à vontade para procurar aconselhamento “de coração aberto” com os pais e os amigos.

Então, a quem um homem deve se dirigir para conseguir informações específicas e precisas sobre a forma de estimular a resposta sexual feminina? Os meios de comunicação nos bombardeiam com sexo 24 horas por dia, sete dias por semana,

mas há muito pouca discussão nos principais veículos sobre a sexualidade humana, e menos ainda tendo o homem como alvo específico. Ironicamente, alguns dos rapazes com quem conversei disseram que a série de TV *Sex and the City* – que discute abertamente sexo oral, orgasmo e outras questões – virou uma das principais fontes de informação em relação às atitudes e aos desejos sexuais da mulher. Outros confienciaram que a leitura de revistas femininas como *Cosmopolitan* foi reveladora, e que encontraram nelas informação de qualidade inexistente nas revistas masculinas.

Um homem resumiu: “*Cosmopolitan* e *Glamour* são muito mais específicas nas matérias que tratam de sexo e relacionamento que revistas masculinas como *Playboy* e *Maxim*, que falam o tempo todo de sexo, mas não de sexualidade, são mais ‘voltadas para a conquista’ que para o aconselhamento e focam muito em produtos, musculação e ascensão profissional. A *Men’s Health* sem dúvida elevou o nível, mas é um caso isolado, e até ela tem mais tendência a falar sobre como conseguir o abdome perfeito do que a oferecer conselhos detalhados sobre sexo.”

Infelizmente, tanto homens quanto mulheres se ressentem dessa escassez de informações precisas – é por culpa disso que os homens mexem a língua freneticamente como atores pornô, adotando posições sexuais que pouco promovem a estimulação clitoriana e em geral não fazem a menor ideia da anatomia feminina e do processo de resposta sexual.

No que diz respeito à gramática do sexo oral, precisamos de mais que um punhado de dicas aleatórias do exemplar mais recente de *Maxim* ou *Cosmopolitan*. Precisamos de um verdadeiro “livrinho de regras”: focado, conciso, com técnicas sensatas, explicações esclarecedoras e práticas que funcionam de verdade – um livro que nos inspire a conquistar nossa própria voz e nosso estilo. Este livro é *As mulheres primeiro*.

Portanto, quer você esteja apenas começando sua jornada na vida *cliterária*, quer já seja sócio antigo do clube dos *cliteratos*, prepare-se para aprender as regras da gramática e empregá-las com estilo.

Por que escrevi este livro

Minha formação como “praticante de sexo oral” começou por causa de uma disfunção sexual – uma longa e árdua batalha contra a ejaculação precoce. Eu era um inútil, não havia a menor esperança para mim. A simples visão do corpo nu de uma mulher podia me fazer perder o controle, e as preliminares levavam rapidamente ao fim do jogo. Na linguagem do amor, eu não conseguia passar da primeira sílaba. Tinha certeza de que a inscrição na minha lápide seria: “Vim, vi, gozei.”

Anos depois, aprendi, estudando a pesquisa sexual pioneira de Alfred Kinsey, que o macho típico sustenta o vaivém da penetração, em média, por cerca de dois minutos e meio. Na época, isso me trouxe um pouco de consolo, mas também senti uma terrível solidão. Muitas vezes eu me perguntava se era vítima de alguma “maldição biológica” que me fazia chegar ao orgasmo tão rápido. Seria um resquício evolutivo das batalhas da seleção natural, quando o homem precisava disseminar rapidamente sua semente de modo a garantir a propagação de seu material genético? Será que Charles Darwin me diria que aquilo que para mim era uma fraqueza insuportável na verdade era uma vantagem competitiva na luta pela sobrevivência do mais forte? Pode ser, mas minha sensação era de que estava mais para “sobrevivência do mais azarado”.

Hoje, tenho a convicção de que uma das principais causas da ejaculação precoce são maus hábitos masturbatórios – o modo como os meninos aprendem, ou melhor, *não aprendem* a se masturbar de maneira rápida, furtiva, envolta em segredos e tabus. Em pouco tempo, os jovens são programados a buscar um prazer fugaz, e, como todos sabemos, maus hábitos são difíceis de largar. Se alguém tivesse me dito lá atrás para me masturbar pensando no orgasmo da mulher, não no meu, talvez eu tivesse sido poupado de vários anos de sofrimento.

Eu era um aleijado sexual, e o sexo oral se tornou minha muleta. Já que eu não conseguia satisfazer uma mulher com o pênis, então com certeza eu iria satisfazê-la com a boca! Ainda me lembro de todos os receios, ideias preconcebidas e fiascos

das minhas experiências iniciais na faculdade. Minhas primeiras incursões no sexo oral não foram muito diferentes das vivenciadas pela maioria dos homens – hesitantes, vacilantes, descendo de vez em quando para dar umas poucas lambidas. Fui aprendendo por tentativa e erro até que, enfim, me dei conta de que o sexo oral é muito mais que um aspecto arbitrário ou opcional das preliminares. É o *jogo principal*. É um processo essencial – com começo, meio e fim – para conduzir a mulher pelos vários estágios da excitação que acabam culminando no orgasmo. O sexo oral me permitiu não apenas dar prazer total e absoluto a uma mulher, mas também parar de considerar o sexo uma preocupação e passar a considerá-lo um prazer. Com isso, consegui deixar de lado a ansiedade, desenvolver maior autocontrole e me tornar um amante melhor em todos os aspectos. O sexo oral com certeza salvou minha vida sexual, e, considerando todas as dores de cabeça e todos os episódios de depressão que sofri em virtude da minha batalha contra a ejaculação precoce, não é exagero dizer que ele salvou minha *vida* de modo geral.

Nunca vou esquecer a primeira vez que levei uma mulher ao orgasmo com a língua. Foi um divisor de águas. Eu me senti como E. B. White quando, ao recordar sua fase de jovem aspirante a escritor em Nova York, relatou a sensação de sentar-se à mesa para jantar num restaurante e, ao começar a abrir a correspondência, deparar-se com o primeiro cheque de pagamento por um artigo de revista escrito por ele: “Ainda me lembro da sensação de ter me tornado, enfim, um profissional. Foi uma sensação boa e eu desfrutei a refeição.”

Concordo em gênero, número e grau.

Hoje, sou um homem bem-casado e bem-sucedido no ato amoroso, e ainda acredito plenamente no “caminho da língua”. É, simplesmente, a ferramenta mais adequada para o serviço. Mais que isso, acredito que o sexo oral seja o ato mais íntimo, respeitoso e recompensador que um homem pode realizar. Como escreveu Sallie Tisdale, é “submeter-se ao ventre do outro, ou à boca do outro. O sexo oral pode ser o mais poderoso dos atos

sexuais. É um ato de poder que deriva do tipo de intimidade mais vulnerável”.

Há quem se refira ao sexo oral como a música da boca, e, como músico, creio ser possível afirmar que estou bem avançado no caminho da realização. Mas só quando conheci minha esposa eu encontrei meu Stradivarius – belo, incomparável e inestimável. Se ela é meu violino, eu sou seu arco. Incentivo você a encontrar seu Stradivarius. Quando isso acontecer, proteja-o, cuide dele, seja fiel a ele, e então você saberá tocá-lo como um mestre.

Por mais que eu apresente técnicas genéricas para o sucesso, toda mulher é única e o sexo oral é, no fim das contas, uma questão de atos individuais de conhecimento e entrega. Isso não quer dizer que você não possa se divertir muito de forma casual, mas façanhas do gênero são, em geral, resultado da busca da técnica com um senso mais elevado de propósito – pirotecnia, mais do que simples fogos de artifício. O bom sexo oral exige confiar no ritmo natural das coisas, de maneira relaxada, rumo a um estado mais profundo e instintivo do nosso ser. Envolve um processo mútuo de se entregar e se conectar com o outro em todos os níveis. Não dá para fingir. Você precisa ser algo além de um simples técnico. Precisa imbuir-se da técnica com toda a sua imaginação e todos os seus sentidos. Precisa estar presente e ser autêntico. Estar presente de corpo, mente e espírito.

Como escreveu E. B. White: “O estilo é resultado mais daquilo que a pessoa é do que daquilo que ela sabe. Mas há algumas dicas que podem ser aproveitadas para levar ao sucesso.”

Com isso em mente, vamos ao que interessa.

PARTE 1

Os elementos do estilo sexual

“Começando,
como é natural,
pelas coisas primeiras.”

– ARISTÓTELES, POÉTICA

Primeiro as damas: a cortesia que faz a diferença

Primeiro as damas, cavalheiros. Quando se trata de satisfazer uma mulher, um pouco do bom e velho cavalheirismo é meio caminho andado.

Caso você ainda ache que a importância desse tipo de gentileza é superestimada, preste atenção em Lorena Bobbitt, que, ao ser questionada pela polícia sobre o que a levou a decepar o pênis do marido, respondeu assim: “Ele sempre chega ao orgasmo sem me esperar. É injusto.” Precisa dizer mais?

Os homens foram projetados para ser eficientes. Não precisamos de muita coisa para ficar excitados. O processo é bastante descomplicado. Nossa tendência é ejacular uma única vez e depois precisar de um “período refratário” (também conhecido como aquela hora em que nos viramos para o lado e começamos a roncar). E, dependendo da nossa idade, esse período pode durar de alguns minutos a alguns dias.

O fato é que o homem chega ao orgasmo com facilidade. Masters e Johnson batizaram isso de “inevitabilidade ejaculatória”, e o finado Dr. Alfred Kinsey, famoso por ter entrevistado milhares de pessoas a respeito de sua vida sexual, declarou que 75% dos homens ejaculam em até dois minutos.

Quando se trata do orgasmo feminino, porém, nada é inevitável. Sallie Tisdale escreveu:

A sexualidade masculina parece diferente da minha fundamentalmente porque não precisa envolver nada além da cabeça e da haste do pênis. Nenhuma outra parte do corpo precisa ser incomodada, tocada, despida ou lambuzada... O orgasmo masculino sempre me pareceu brotar quase do nada, estar infinitamente mais à mão que o meu.

O orgasmo feminino é mais complexo e, na maioria das vezes, leva muito mais tempo para acontecer durante a relação sexual. O primeiro orgasmo, em especial, é o mais difícil de alcançar. Exige estímulo, concentração e relaxamento constantes. Não surpreende, portanto, que pesquisadores da Universidade de Chicago tenham afirmado, no *Censo Sexual dos Estados Unidos*, em 1994, que os homens atingem o orgasmo durante a penetração com muito mais frequência que as mulheres e que três quartos dos homens, contra menos de um terço das mulheres, sempre chegam ao orgasmo. Menos de um terço! Isso significa que duas mulheres em cada três, em média, ficam regularmente privadas do clímax – um bom motivo para começar a esconder as facas em casa.

*“O macho pertence ao Yang.
A peculiaridade do Yang é ser facilmente excitado
Mas também se retirar facilmente.
A fêmea pertence ao Yin.
A peculiaridade do Yin é ser demoradamente
excitado
Mas também demoradamente saciado.”*

WU HSIEN, MESTRE TAOISTA

A ironia, cruel e amarga, parece arraigada em nossos respectivos processos de excitação: embora a mulher, cuja sexualidade é tão singular, possua tanto um clitóris – órgão projetado unicamente para a produção do prazer – quanto a

capacidade de atingir orgasmos múltiplos em um único ato sexual, muitas vezes ela vê destruído todo esse imenso potencial para um êxtase espetacular pela simples falta de um fósforo que sustente a chama.

Muitos homens diriam que o problema não é o fósforo, e sim o pavio da mulher, longo demais. Talvez, mas isso suscita a pergunta: qual o conceito de longo demais? Estudos como os realizados por Kinsey e por Masters e Johnson concluíram que, entre as mulheres cujos parceiros demoraram 21 minutos ou mais nas preliminares, apenas 7,7% deixaram de atingir o orgasmo com frequência. É uma diferença de proporções tectônicas – de duas em cada três mulheres que *não* conseguem atingir o clímax para nove em cada dez que obtêm satisfação –, tudo por uma questão de minutos.

Poucos problemas mundiais (talvez nenhum) podem ser resolvidos com meros 20 minutos de atenção. No entanto, nesse caso, no complexo panorama sociopolítico do quarto de casal, temos a oportunidade de proporcionar satisfação bilateral. Vendo as coisas por esse ângulo, no contexto da paz e da igualdade sexual, será que dedicar 20 minutos de concentração, *aplicada do jeito certo*, é pedir muito, ainda mais considerando que isso pode salvar sua vida sexual?

Siga o exemplo do verdadeiro cavalheiro: adie seu prazer. Como escreveu Sir Thomas Wyatt, pai do soneto da língua inglesa: “A paciência será meu canto.”

Levar uma mulher ao orgasmo é, ao mesmo tempo, empolgante e libertador. Quando ela goza primeiro, deixa-se de lado a ansiedade e a pressão; você se sente empoderado, encorajado a buscar com ânimo a satisfação que o aguarda – um clímax que será ainda mais intenso por ter sido adiado.

“Adoro fazer minha namorada gozar. Adoro vivenciar tudo: a escalada e a liberação das ondas de prazer, a rendição ao êxtase, os espasmos de

satisfação, a perda momentânea dos sentidos. Fico com ainda mais tesão em saber que fui eu que fiz isso tudo acontecer.” (David, 27 anos)

Que recompensa maior um homem poderia querer?

2

Clitóris: o motorzinho do prazer

MITO: o clitóris é o “botãozinho do amor”, o “grelinho rosado”, o “pinguelinho”, o “brotinho”, o “sininho”, o “piruzinho”.

REALIDADE: o clitóris é bem mais complexo do que parece. Muito mais. Não confunda a coroa recoberta (a “glande” ou “cabeça”) com o clitóris inteiro. Como veremos, a cabeça é apenas a ponta do iceberg, o ponto de partida para um poço invisível de prazer.[1]

Tal como as colunas gregas, o clitóris tem três componentes – cabeça, haste e base – e se estende pela região pélvica, com estruturas visíveis que abarcam toda a região da vulva, do topo do osso púbico até o ânus, assim como partes ocultas, dentro da região vaginal. Em uma obra essencial, *A New View of a Woman's Body: A Fully Illustrated Guide* (Uma nova visão sobre o corpo da mulher), a Federação dos Centros Feministas de Saúde da Mulher identificou 18 estruturas na rede clitoriana, algumas visíveis, outras não.

Com mais de 8 mil fibras nervosas, o clitóris tem mais dessas estruturas que qualquer outro órgão do corpo humano e interage com as 15 mil fibras nervosas que atendem a região pélvica como um todo. Essa vasta zona erógena pulsa, literalmente, de prazer em potencial. Diz a escritora científica Natalie Angier, a respeito da rede clitoriana: “Os nervos são como lobos ou pássaros: quando um começa a uivar ou cantar, o bairro inteiro

uiva ou canta também.” Portanto, pare de pensar no clitóris como uma saliência e comece a pensar nele como uma rede complexa, uma redoma do prazer, a Xanadu no âmago da sexualidade feminina.

É que ele é tudo isso e mais um pouco. Quando fica repleto de sangue, durante a excitação sexual, o clitóris aumenta de tamanho, da mesma forma que o pênis. Na verdade, o clitóris é formado pelo mesmo tecido embrionário do pênis e pode ser comparado, ponto a ponto, com a genitália masculina. Mas, ao contrário do pênis – sobrecarregado com a responsabilidade reprodutiva e excretora –, o clitóris se dedica exclusivamente ao prazer, conferindo à fêmea “uma capacidade de resposta sexual infinitamente maior do que qualquer homem poderia sonhar” (Masters e Johnson).

Segundo a mitologia grega, quando Zeus e Hera procuraram Tirésias, hermafrodita, para descobrir quem sente mais prazer sexual, se o homem ou a mulher, Tirésias respondeu: “Se dividirmos o prazer em dez partes, a mulher fica com nove, e o homem, com uma.”

Assim como Cristóvão Colombo se lançando rumo ao desconhecido, a exploração da rede clitoriana há de levar você à descoberta de um mundo completamente novo. E conhecer um pouco de geografia já ajuda bastante. A Terra não é plana;

tampouco o clitóris é um botão do amor. Estude seu mapa e saiba que cada viagem é única.

3

Pense fora da caixa (dela)

Ao descrever o sexo na famigerada linguagem de boteco, os homens têm tendência a usar a terminologia da penetração – adjetivos como “fundo” e “duro”. Nós “metemos”, nós “bombamos”: “Dei uma surra de p... nela” – como se o prazer fosse uma coisa perdida lá dentro do útero, uma pepita a ser lavrada, escalavrada e extraída com a poderosa ferramenta masculina.

Raros são os homens que dizem: “Fiz amor com ela com a sutileza e a leveza de uma pena”; “Degustei os lábios dela como se fossem as asas delicadas de uma borboleta”; “Mal toquei nela e ela gozou intensamente!”. E, no entanto, esse tipo de linguagem seria mais apropriado, considerando que os dois terços interiores da vagina são substancialmente menos sensíveis que o terço exterior. Em uma série de experimentos científicos, o Dr. Kinsey pediu a cinco ginecologistas que examinassem os órgãos genitais de quase 900 mulheres para determinar quais regiões seriam as mais sensíveis. “As paredes interiores mais profundas da vagina de fato têm poucas terminações nervosas e praticamente não têm sensibilidade quando são tocadas ou levemente pressionadas.” Porém, quando foram acariciadas no clitóris, 98% das mulheres afirmaram ter sentido.

A superioridade do clitóris em relação à vagina no estímulo sexual é suficiente para fazer muitos homens entrarem em parafuso e questionarem até mesmo o sentido da vida – ou pelo menos o sentido do pênis. Mas, por mais difícil que pareça, é importante separar os conceitos de procriação e prazer: o pênis, em virtude de seu conveniente encaixe com a vagina, desempenha um papel fundamental na procriação, mas isso não significa que tenha a forma ideal para o prazer.

Dizer esse tipo de coisa não dá muito ibope, sobretudo pelo fato de ir contra o principal fundamento da concepção que nossa sociedade formou a respeito do sexo, pois coloca em xeque o valor da penetração como o paradigma central da construção de um modelo de prazer recíproco.

Da perda da virgindade à consumação do ato sexual, passando pelo tão sonhado orgasmo simultâneo, na nossa cultura a penetração genital é o objetivo último e único da relação heterossexual. Nos Estados Unidos, existe o conceito do *third date*, o terceiro encontro, baseado na ideia de que a penetração só deve ocorrer nessa ocasião, para confirmar a “seriedade” das intenções do homem. Diante disso, pergunto: o que seria do terceiro encontro sem a penetração?

É difícil admitir que a penetração genital é superestimada, principalmente para os homens em geral, que vinculam grande parte da autoestima sexual à importância do pênis na geração do prazer feminino. Como veremos em breve, há em nossa cultura uma longa história de “negação do clitóris”, que podemos retrair até Freud – uma forma de pensar tão arraigada em nossa consciência coletiva que as mulheres são até mais propensas a negar ou reprimir os instintos, reações e sensações naturais do próprio corpo do que a questionar as ideias preconcebidas e correr o risco de ferir o ego masculino. Não admira, portanto, que, segundo Lou Paget, a pergunta número um enviada pelas leitoras aos editores da revista *Cosmopolitan* seja: “O que eu preciso fazer para chegar ao orgasmo na penetração?” Eis uma resposta simples: transe sem penetração. Ou, no mínimo, faça dela apenas uma parte de uma relação mais ampla, não a relação em si.

Admitir isso não precisa ser algo doloroso, pode até ser libertador. Quando aprendemos a reconhecer isso e aprendemos o caminho para a resposta sexual da mulher, compreendemos o papel do clitóris no estímulo desse processo. E assim o sexo se torna mais fácil, mais simples e mais gratificante. Somos incentivados a proporcionar prazer não apenas com o pênis, mas com as mãos e a boca, o corpo e a mente. Ao deixar de lado a penetração, ficamos abertos a formas novas e criativas de sentir prazer, formas que não apenas nos surpreendem como intrinsecamente masculinas mas que também, no fim das contas, nos permitem ser homens mais plenos. O sexo deixa de ser “dependente do pênis” e nos libertamos das ansiedades de sempre em relação ao tamanho, à libido e ao desempenho. Ganhamos liberdade para amar de forma mais integral, entregando-nos completamente.

4

Descomplicando o orgasmo feminino

Na mitologia da sexualidade feminina, há muito alarde em torno das diferenças entre os orgasmos clitoriano, do ponto G, vaginal e misto. Costuma-se criticar o orgasmo clitoriano por ser rápido e animado, enquanto os outros são considerados, de certa forma, mais sérios e fortes. Mas uma lição rápida de anatomia revela que *todos* os orgasmos são clitorianos. O clitóris é o epicentro da sexualidade, uma usina de orgasmos em que nenhuma sensação passa despercebida. Como escreveu Natalie Angier a respeito do famoso ponto G, a região de tecido macio próximo à entrada da vagina: “As raízes do clitóris são profundas, afinal de contas, e é muito provável que elas sejam estimuladas por meio de fricção em sua parte posterior. Em outras palavras, o ponto G pode ser simplesmente a parte posterior do clitóris.”

Em relação aos orgasmos vaginais e aos gemidos de prazer que muitas vezes acompanham a penetração, desculpem-me, senhores, por baixar sua bola: embora adoremos acreditar que aquelas sensações de êxtase indescritível estão vindo das profundezas da vagina pelo incrível poder e alcance de nosso fantástico vaivém, na verdade elas são “provocadas pela pressão nas partes do clitóris que envolvem a abertura vaginal”, aquilo que a escritora Rebecca Chalker batizou de “punho clitoriano”. Quando essa região de altíssima sensibilidade fica excitada e intumescida com sangue, um arco em formato de ferradura se

constitui na abertura vaginal, pressionando e friccionando o pênis e desempenhando um papel central no estímulo do orgasmo masculino. Portanto, em certo sentido, o orgasmo feminino e o masculino dependem do clitóris para ser alcançado.

Àqueles que ainda não conseguem abandonar o apego vaginal: pensem que aproximadamente uma em cada 5 mil mulheres sofre de uma raríssima desordem congênita chamada agênese vaginal, que é nascer *sem* vagina, apesar do desenvolvimento normal da genitália externa, inclusive os grandes e pequenos lábios. Embora em geral essas mulheres não possam engravidar sem cirurgia ou um tratamento médico intensivo, o fato é que elas *conseguem sentir prazer sexual e ter orgasmos* – porque, embora lhes falte a vagina, elas têm um clitóris totalmente funcional. Infelizmente, não se pode dizer o mesmo das mulheres que foram submetidas à brutalidade da clitoridectomia. Essa dolorosa mutilação, muitas vezes chamada de circuncisão feminina, é praticada até hoje em algumas culturas e quase sempre deixa a mulher permanentemente desfigurada, traumatizada e privada do clitóris e da satisfação sexual.

O que esses dois exemplos demonstram é que, por mais que se acredite de forma irredutível na ideia de que o orgasmo vaginal e o do ponto G seriam experiências orgásmicas em si mesmas, o clitóris é, claramente, o “iniciador” ou catalisador da resposta sexual. Embora seja possível ter um orgasmo clitoriano sem a presença da vagina, é praticamente impossível ter um orgasmo vaginal ou do ponto G sem a presença do clitóris.

Portanto, ao levar em conta os diversos termos e tipos de orgasmo feminino que se divulgam por aí, podemos simplificar as coisas adotando o princípio da Navalha de Occam, cunhado pelo filósofo medieval Guilherme de Occam, que se encontra na base da elaboração de todas as teorias científicas: *Entia non sunt multiplicanda necessitate*. Tradução: “Não se deve fazer mais suposições do que o absolutamente necessário.”

Quando especulamos sobre a natureza de determinado fenômeno (como o orgasmo feminino), esse princípio nos incita a excluir os conceitos, variáveis ou hipóteses que não são

necessários para explicar esse fenômeno. Ao fazer isso, reduzimos as inconsistências, ambiguidades e redundâncias, assim como a probabilidade de errar.

Portanto, basta de joguinhos de palavras quando se trata de identificar orgasmos. O clitóris abrange todos eles. A língua é bem mais eficiente produzindo orgasmos do que perdendo tempo dando nome a eles.

A língua tem mais poder que a espada

Estudos demonstram que mulheres cujos parceiros estimulam diretamente seu clitóris durante o ato sexual têm maior probabilidade de chegar ao clímax. Mas, por causa de sua localização, a maioria das posições sexuais (em especial o papai-e-mamãe) não estimula o clitóris de maneira apropriada. Shere Hite concluiu: “O sexo se adapta de forma eficiente ao orgasmo masculino, e de maneira ineficiente ao feminino.”

Se você tivesse que pintar uma paisagem com as cores suaves e diluídas de uma aquarela, usaria um pincel macio e flexível ou um rolo de tinta pesado e difícil de manejar? O orgasmo da mulher é uma coisa complexa e muitas vezes fugidia, e muitos homens não conseguem controlar o próprio pênis com a precisão necessária para conduzir a mulher corretamente pelos estágios da excitação. Ter relações usando o pênis é como tentar fazer caligrafia com um pincel atômico.

A língua, por sua vez, está diretamente sob nosso controle, não está condicionada a restrições de tempo e pode ser usada com a precisão de um especialista. Ao contrário do pênis, é sempre eficaz, quer esteja dura ou mole, e nunca passa do ponto. Quando usa a língua, o homem se cansa menos e não tem que se preocupar com impotência ou ejaculação precoce. Pode relaxar e aproveitar o ato de dar prazer.

Em *Sex: A Man's Guide*, os autores concluem: “Uma das maiores revelações do levantamento da revista *Men's Health* foi o número de homens que afirmam que o sexo oral é o melhor jeito de levar uma mulher às nuvens. O tempo todo ouvimos frases como ‘O sexo oral é o único método que sempre leva minha mulher ao orgasmo’, ou ‘Quando um homem é especialista em sexo oral, a mulher chega ao orgasmo todas as vezes’.”

A língua, um conjunto de músculos e nervos presos por uma membrana coberta por milhares de papilas gustativas, é nosso órgão sexual mais versátil. É o único músculo do corpo que não fica preso em duas extremidades. Com ela, podemos tocar, lambear e saborear. A língua é o instrumento que nos permite falar inúmeras linguagens, e, acima de todas elas, a linguagem do amor.

Mas possuir a ferramenta certa é apenas o ponto de partida. É preciso saber usá-la. Muitas mulheres se queixam, em tom de lamentação, da inabilidade oral dos homens: a falta de pressão ritmada e constante; a falta de delicadeza; a pressa insana de alcançar o clitóris. Strunk e White escreveram em *The Elements of Style*: “Não exagere... Um único exagero, não importa onde nem como, prejudica o todo.”

Infelizmente, muitas mulheres também reclamam da atitude masculina perante o sexo oral: os homens ficam hesitantes e com nojinho, ansiosos, impacientes e até irritados. E muitos não conseguem terminar o que começaram. No *Relatório Hite sobre sexualidade masculina*, a autora comenta que, embora a maioria dos homens goste de proporcionar sexo oral, apenas uma minoria diminuta continua até a mulher chegar ao orgasmo.

A maioria dos homens considera o sexo oral um aspecto das preliminares, um aperitivo que é servido antes do prato principal, que seria a penetração genital. Porém, Paula Kamen afirma: “Em um estudo feito com mulheres experientes e bem informadas sexualmente que usam vibradores, foi descoberto que o tipo de estímulo mais comum que leva sempre ou quase sempre ao orgasmo é o sexo oral.”

Portanto, talvez seja preciso encontrar uma palavra diferente de “preliminar” para definir e valorizar adequadamente o sexo oral. Precisamos de um termo que seja mais abrangente e inclusivo. Paula Kamen cita um artigo de 1996, publicado na revista *Mademoiselle*, em que a autora Valerie Frankel usa a expressão *outercourse* (“extracurso”) para descrever as importantes atividades não genitais que em geral são enquadradas sob o título de “preliminares”. “As mulheres dos anos 1990 não são virgenzinhas melindrosas. Já tiveram relações – e muitas – e acham o ‘extracurso’ o máximo.”

Qualquer que seja o nome adotado, é preciso compreender que o sexo oral é um processo em si mesmo, que leva a mulher a ter toda uma gama de respostas sexuais. Adiante, na Parte 2, vamos nos referir ao sexo oral como o *jogo principal* – a peça central do “processo de jogo” –, em que as preliminares seriam as práticas anteriores ao “beijo genital” inicial.

...

Proporcionar sexo oral de qualidade exige o aprendizado das técnicas apropriadas (tanto lendo livros como este quanto praticando) e o uso constante delas, de maneira paciente, carinhosa e focada. Acima de tudo, exige respeito, compartilhamento e participação integral na intimidade erótica da ocasião.

“Do ponto de vista anatômico, o pênis fica muito mal localizado quando a

questão é fazer a mulher gozar. Seria melhor se os homens simplesmente deixassem o pênis em paz, parassem de dar atenção àquelas fibras nervosas tão imaturas e se concentrassem em aprender a chegar ao orgasmo com a língua.” (Tisdale)

Parece engraçado, mas em certo sentido podemos, *sim*, chegar ao orgasmo com a língua. Não que a língua seja um substituto do pênis; podemos dizer, isso sim, que é um adicional, uma melhoria – uma extensão. Os homens costumam brincar que têm duas cabeças, a de cima e a de baixo, e que as duas estão em constante conflito. Durante o sexo oral, porém, se você se entregar ao momento de maneira confiante, entrará em um estado em que *ambas* as cabeças estarão unidas em um processo de excitação sincronizado com o da mulher. Você e ela se tornarão um só.

A deusa interior da mulher

Imagine um mundo onde o orgasmo feminino, juntamente com o masculino, fosse uma parte necessária e *crucial* do processo reprodutivo: um mundo em que os seres humanos não pudessem se reproduzir a menos que *ambos*, homem e mulher, atingissem o orgasmo no instante da inseminação. Nesse mundo bizarro, os homens seriam selecionados como reprodutores com base não na habilidade em manejar a lança ou na boa aparência vestido de smoking, e sim na capacidade de levar a mulher regularmente ao clímax. Apenas aqueles homens capazes de sentir prazer juntamente com a mulher seriam aceitos pela sociedade. Os demais cairiam no ostracismo, seriam banidos, relegados como marginais.

Parece estranho, como um romance de Margaret Atwood ou um episódio pornô de *Além da imaginação*, mas, até o fim do século XVIII, cientistas, médicos e filósofos acreditavam que o orgasmo feminino fosse um componente indispensável da reprodução. Como observou Natalie Angier: “Na Antiguidade, não se via diferença entre a capacidade do homem e da mulher de ter prazer sexual e a necessidade do orgasmo feminino para a concepção. Galeno afirmava que a mulher só engravidaria se atingisse o orgasmo.”

Esse tipo de pensamento “não científico” remonta a milhares de anos, a um tempo anterior ao patriarcado, uma era de

matriarcado e adoração de deusas, em que havia sociedades que reverenciavam a sexualidade feminina como uma força vital e a celebravam em elaborados ritos sexuais realizados em templos, com direito a vestimentas, incenso, declamação de poemas, música, vinho e banquetes.

Temos tendência a considerar natural que nossa sociedade defina o ato sexual como um processo linear, composto de preliminares, penetração vaginal e orgasmo masculino. E, em razão do papel que desempenha na procriação, o orgasmo masculino (ou ejaculação) passou a ser exaltado na definição de sexo em nossa cultura. O orgasmo masculino é o sinal do desfecho do ato sexual, não importando em que ponto do processo de resposta sexual se encontre a mulher nem a capacidade biológica inata dela de sentir orgasmos múltiplos. O orgasmo masculino é o evento mais significativo, que define o que acontece antes e o que vem depois. O orgasmo masculino é indispensável e altamente valorizado pela sociedade; o feminino, nem tanto.

Por que isso acontece? Até o século XVII, a ciência e a sociedade ocidentais mantinham uma visão “unissex” da anatomia humana: acreditavam que as genitálias masculina e feminina eram semelhantes e funcionavam do mesmo jeito para chegar ao orgasmo. Enquanto prevaleceu essa visão unissex, a capacidade da mulher de sentir prazer era compreendida, ainda que nem sempre respeitada.

No primeiríssimo parágrafo do ensaio “As funções e disfunções dos órgãos reprodutivos”, o conhecido médico da era vitoriana William Acton afirmou: “Devo dizer que a maioria das mulheres (felizmente para a sociedade) não padece muito de sensações sexuais de qualquer espécie. Aquilo que é habitual para os

homens, para as mulheres é apenas excepcional.”

Segundo Rebecca Chalker, autora do instrutivo livro *A verdade sobre o clitóris*, à medida que a civilização ocidental (e o descontentamento feminino) evoluiu ao longo dos séculos XVIII e XIX, “a sexualidade feminina passou a ser vista de um jeito totalmente diferente da masculina – como cada vez mais fraca, casta e desprovida de paixão”.

Rebecca prossegue: “Os anatomistas começaram a classificar as partes do clitóris dentro dos sistemas reprodutor ou excretor. Ilustrações médicas foram se tornando cada vez mais simplistas, deixando sem nome as partes do clitóris. No período vitoriano, o orgasmo, antes aceito como um integrante natural do repertório sexual feminino, passou a ser visto como desnecessário, indecoroso, talvez até insalubre para a mulher.”

Então, como se o clitóris já não tivesse problemas suficientes, apareceu um psicanalista com um charuto enorme (e às vezes, por maior que seja, um charuto é apenas isto, um charuto)...

Freud não explica

Sigmund Freud fez fama demonizando o clitóris e elaborando uma teoria da carochinha para a sexualidade feminina. Espalhou a ideia de que o clitóris é uma fonte imatura de prazer sexual, uma mera plataforma de lançamento para o orgasmo vaginal, “mais maduro”, ao qual, é claro, só se poderia chegar por meio da penetração genital. O aspecto mais nocivo disso é que, na época em que propôs essas ideias, Freud já dispunha de um conhecimento relativamente claro do papel anatômico do clitóris. Mesmo assim, preferiu promover suas opiniões pessoais passando por cima do conhecimento científico de então. Em poucas palavras, abusou do palanque de que dispunha.

Freud rebaixou o clitóris e promoveu a vagina, classificando o orgasmo clitoriano como “infantil”. Segundo ele, a mulher adulta precisava superar a necessidade do orgasmo clitoriano e desenvolver o desejo de ser penetrada; afinal de contas, não é isso que o pênis faz? Penetra? A masturbação feminina foi acusada de criar dependência clitoriana; o sexo oral se tornou algo proibido. Na visão de Freud, não havia discussão possível: se a mulher não ficava satisfeita com a relação sexual com penetração, devia haver algo errado com ela. O Dr. Thomas Lowry observou no ensaio “A psicologia cultural do clitóris”: “O pensamento surgiu na mente de Freud em 1910, sem qualquer fiapo de evidência experimental, e provavelmente foi responsável

por mais sofrimento desnecessário do que qualquer outro conceito da psicologia.”

Com a mudança na feminilidade, o clitóris deve ceder parcial ou integralmente sua sensibilidade, e ao mesmo tempo sua importância, à vagina. (Freud, *Novas conferências introdutórias sobre psicanálise*)

Como naquela época já se sabia plenamente que as terminações nervosas que contribuem para a resposta sexual se localizam na superfície da região genital feminina, a visão de Freud não estava embasada na fisiologia, ou no conhecimento de anatomia, e sim em uma concepção da sexualidade humana que reforçava o modelo reprodutor com a penetração. E assim a sexualidade da mulher passou a ficar condicionada à do homem. A partir dali, foi só ladeira abaixo.

“A rejeição sumária por Freud do clitóris como foco relevante das sensações sexuais da mulher caiu como uma bomba atômica na maneira como os médicos e fisiologistas passaram a encarar a sexualidade feminina. Foi como se, durante a maior parte do século XX, a vasta anatomia genital feminina, inclusive a pequena e explosiva glândula, tivesse se volatilizado. A memória do clitóris

foi enfraquecendo aos poucos, até ele se tornar um não ser.” (Chalker)

Que pena. Quem dera Freud, que dizia que “anatomia é destino”, tivesse tido a “visão clitoriana” de que esse poderoso órgão um dia renasceria das cinzas de seu tão decantado charuto. Sendo justo com Freud, é preciso reconhecer que, perto do fim da vida, ele admitiu que seu conhecimento da sexualidade feminina era incompleto e declarou: “Se você quiser saber mais sobre a feminilidade, precisa interrogar sua própria experiência, recorrer aos poetas ou então esperar até que a ciência possa lhe oferecer informações mais profundas e coerentes.”

Hoje em dia, o reconhecimento da importância do clitóris e do ato de estimulá-lo se deve muito ao esforço obstinado de indivíduos apaixonados que desafiaram o senso comum e lideraram o combate ao longo da revolução sexual dos anos 1950, 1960 e 1970: figuras conhecidas, como o Dr. Alfred Kinsey, Masters e Johnson, Shere Hite, Betty Dodson, e não tão conhecidas, mas igualmente importantes, como a Dra. Mary Jane Sherfey, pioneira do conceito de que o clitóris é um poderoso sistema de órgãos.

Mas conhecimento só é poder quando é disseminado e posto em prática. Os homens precisam se dar o trabalho de aprender aquilo que a maioria das mulheres sabe por intuição a respeito do próprio corpo (como ouvi-lo e senti-lo) e o ato sexual precisa ser redefinido como uma atividade em que há lugar para uma ampla variedade de práticas eróticas e sensuais – incluindo a penetração genital, mas de modo algum se limitando a isso.

Tanto na teoria quanto na prática, qualquer definição de sexo precisa, antes de tudo, incluir um forte componente de respeito. A jornalista Paula Kamen, autora do estudo *Her Way*, afirma: “O fato de a mulher receber sexo oral é um resultado direto do poder cada vez maior das mulheres na relação sexual e na sociedade. Praticá-lo depende do reconhecimento e do respeito a esse poder, tanto da parte da mulher quanto do homem.”

No livro *The Cradle of Erotica* (O berço do erotismo), de A. Edwardes e R. E. L. Masters, aprende-se que durante a Dinastia Tang a China foi governada pela imperadora Wu Hu. Tendo consciência do elo inexorável entre sexo e poder, ela decretou que as autoridades do governo e os dignitários de outras nações homenageassem Sua Alteza Imperial fazendo sexo oral nela. Não é piada. Pinturas antigas mostram a bela e poderosa imperatriz de pé, abrindo seu elaborado manto, enquanto um membro da alta nobreza ou um diplomata aparece ajoelhado diante dela, pressionando língua e lábios no monte de Vênus real.

Já vai longe o tempo dos reis e rainhas e dos decretos reais, mas dentro de muitas mulheres modernas existe uma imperatriz Wu Hu esperando ser homenageada por seu nobre.

“Quando meu marido me chupa, o tesão é tão forte... ele fica completamente focado em mim, sou o centro de suas atenções e tenho a sensação de que ele me ama de verdade, cada parte de mim e todas ao mesmo tempo.” (Kelly, 32 anos)

O que há em um nome?

É preciso reconhecer: para a maioria dos homens, é mais fácil saber o que há embaixo do capô de um carro do que embaixo do capuz de um clitóris. Essa “confusão genital” vem do fato de parte da rede clitoriana não ser diretamente visível. Embora tanto a genitália do homem quanto a da mulher sejam formadas a partir do mesmo material embrionário e se desenvolvam da mesma forma durante a gestação, o pênis cresce *para fora*, enquanto grande parte do clitóris cresce *para dentro*. (Curiosamente, Oliver Wendell Holmes, médico e escritor americano do século XIX, certa vez comentou que a genitália feminina nada mais era que a masculina virada pelo avesso. Porém, a ciência atual nos ensina que o homem é que é uma fêmea alterada, diferença que surge no primeiro trimestre da gravidez. Por isso, a rigor, a genitália masculina seria o espelho da feminina, não o contrário.)

“Vagina ou vulva: eis a questão”

As partes visíveis da genitália feminina são envolvidas pela vulva, que em geral é chamada, erroneamente, de vagina. “Vagina” é o termo que geralmente se usa para descrever “tudo aquilo lá embaixo”, mas a entrada da vagina, também conhecida como “introito”, é apenas uma das partes da incrivelmente extensa

vulva – e certamente não é a parte mais importante quando se trata do processo de estímulo e excitação.

Do ponto de vista etimológico, “vagina” vem de uma palavra latina que significa “bainha ou suporte para a espada”, o que dá ênfase à relação com o pênis e à dependência da penetração ou inserção para uma função mais ampla – e que pode ter relação com o processo reprodutivo, mas decerto não com o processo de obtenção de prazer.

O que há em um nome? Nas palavras de Shakespeare, em *Romeu e Julieta*, “o que chamamos rosa, sob outra designação teria igual perfume”. Mas a linguagem científica nada tem a ver com a linguagem amorosa: “cunilíngua”, “vulva” e “introito vaginal” não costumam ser as primeiras palavras que nos vêm à mente no calor do momento. Mas são as palavras *corretas*, em termos de precisão científica e descrição apropriada. E conhecer as palavras corretas é um excelente ponto de partida para uma compreensão clara do processo de resposta sexual e, no fim das contas, para adquirir um vocabulário erótico singular e fiel ao espírito de seu relacionamento pessoal.

Ao se referir a *Os monólogos da vagina*, a escritora e ativista Eve Ensler descreveu o processo mental que a levou a optar pela palavra “vagina” tanto no título quanto ao longo de sua peça:

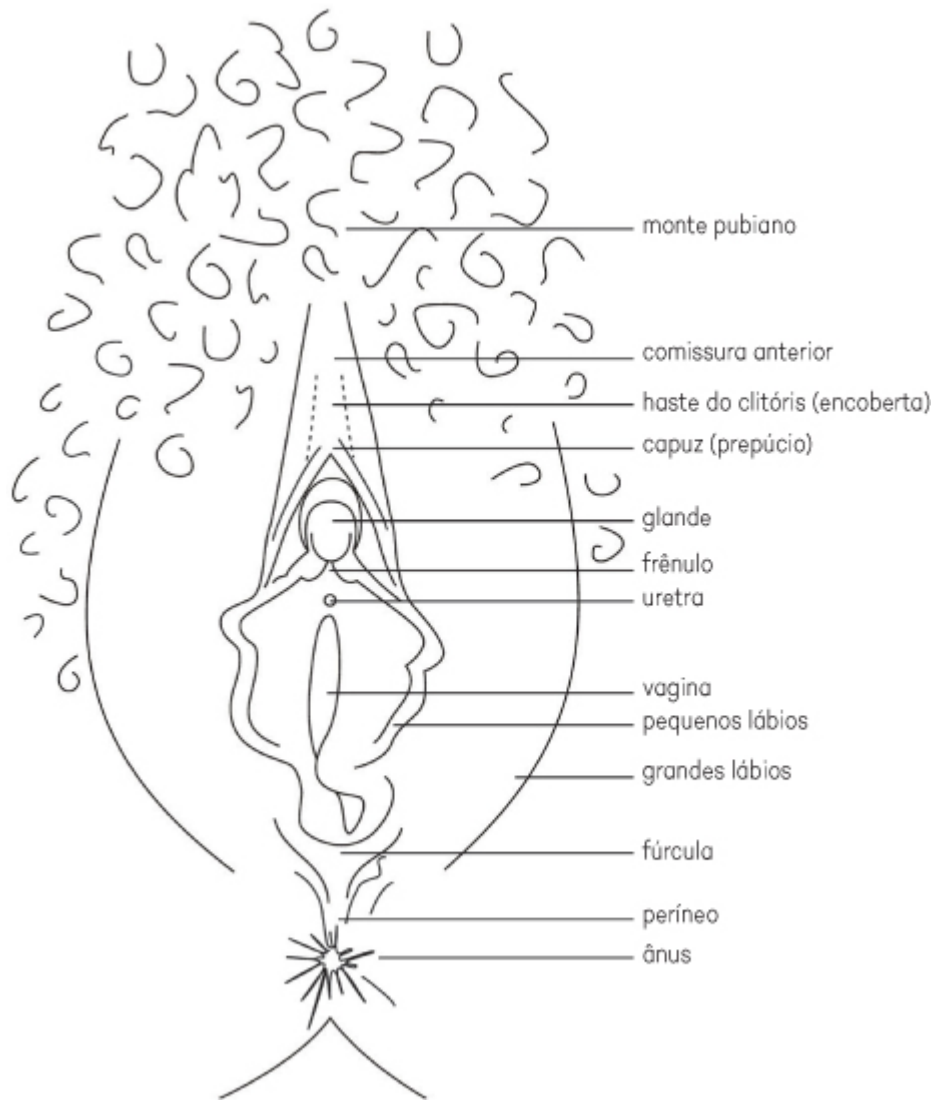
Usei esse termo porque não me ocorreu uma palavra mais abrangente, que descreva de fato a região inteira e todas as suas partes. “Boceta” talvez seja uma palavra melhor, mas tem um peso muito grande atrelado a ela. Além disso, acho que grande parte das pessoas não tem uma ideia clara daquilo a que nos referimos ao dizer “boceta”. “Vulva” é uma boa palavra; é mais específica, mas creio que a

maioria não tenha clareza em relação ao que a vulva abrange.

Eve Ensler tem razão: o termo “vulva” é muito mais específico e abrangente para descrever as partes visíveis do clitóris. Embora a vagina desempenhe um papel extremamente ativo no processo reprodutivo, ela fica em segundo plano em relação ao clitóris na geração do prazer; usar “vagina” como um termo genérico para descrever a genitália feminina dissemina, na verdade, uma compreensão inadequada da anatomia feminina, mais até, talvez, do que o ainda mais genérico “partes de baixo”.

Portanto, que seja “vulva” – em nome da precisão, assim como na esperança de proporcionar mais familiaridade com o termo. A palavra que você resolver usar entre quatro paredes é problema seu; a missão deste livro é lhe oferecer informações precisas.

VISÃO EXTERNA DA VULVA



O que você vê: a anatomia sexual feminina, parte 1

A vulva e as partes exteriores do clitóris^[2]

Vamos começar pelas partes visíveis da rede clitoriana, observando mais de perto o que de fato há “lá embaixo”.

MONTE PUBIANO. Começamos nossa viagem no norte, no monte pubiano, também conhecido como “monte de Vênus”, nome dado em homenagem à deusa romana do amor. O monte pubiano é uma região densamente almofadada de tecido adiposo, coberta por pelos pubianos, formando uma elevação macia logo acima do osso pubiano.

Curiosamente, a principal função dos pelos pubianos é atrair e reter odores que emanam de glândulas na região pubiana, servindo como fonte de excitação. Como escreveu Napoleão, em uma carta de amor a Josephine: “Mil beijos na sua nuca, nos seus seios e mais embaixo, bem mais

embaixo, naquela florestazinha negra que eu tanto amo.”

GRANDES LÁBIOS. Um pouco ao sul do monte pubiano, encontramos o ponto inicial dos grandes lábios. As faces externas dos grandes lábios, também conhecidas como lábios externos, são ricas em pelos pubianos, enquanto as faces internas são lisas, repletas de glândulas sebáceas e sudoríparas. Sob a pele dos lábios externos reside uma rede de tecidos eréteis que intumescem com sangue durante a excitação. Os lábios externos são análogos à bolsa escrotal masculina: ambos se formam a partir do mesmo tecido embrionário. Embora sensíveis ao toque, os lábios externos não são tão sensíveis quanto os pequenos lábios ou outras partes da rede clitoriana, como a cabeça e a haste.

COMISSURA ANTERIOR. Os lábios externos marcam o ponto onde começam as partes visíveis do clitóris. Essa região de alta sensibilidade, logo acima da cabeça do clitóris, é chamada de comissura anterior, e é partir daí que a haste do clitóris – parte recôndita mas fundamental do clitóris – desponta.

PEQUENOS LÁBIOS. Envolvidos pelos grandes lábios estão os pequenos lábios, embora muitos afirmem que seria mais apropriado referir-se aos dois conjuntos de lábios como *externos* e *internos* em vez de “grandes” e “pequenos”, uma vez que os lábios internos às vezes despontam para fora, para além dos lábios externos. Curiosamente, os lábios internos também são conhecidos pelo termo arcaico “ninfas”, uma referência às ninfas da Grécia antiga (notórias pela libido irreprimível) que deu origem à palavra “ninfomania”.

Alguns antropólogos especulam que as mulheres usam batom em virtude do desejo de fazer os lábios superiores, visíveis, se assemelharem aos lábios inferiores, ocultos. Esse seria um sinal de disponibilidade sexual para o sexo oposto.

Os lábios internos envolvem e encobrem a glândula clitoriana (cabeça), a abertura da uretra e o introito (entrada) da vagina. Assim como a face interna dos grandes lábios, os lábios menores e internos não têm pelos, mas são cobertos de glândulas sebáceas que se assemelham, visualmente e no tato, a pequenas protuberâncias. Densamente dotados de nervos, os lábios internos são extremamente sensíveis e desempenham um papel importante no processo de excitação.

Os lábios internos apresentam notáveis diferenças de tamanho e aparência. De uma mulher para outra, às vezes até na *mesma* mulher, não há dois lábios iguais. Alguns são estreitos; outros, largos; alguns são virados para dentro; outros, abertos para fora. Às vezes têm textura lisa e lustrosa, às vezes são enrugados e irregulares. Durante o processo de excitação, os lábios internos mudam de cor, de um rosa-claro para tons mais escuros, e ficam inchados e túrgidos à medida que se enchem de sangue.

CAPUZ. As bordas externas dos lábios internos se encontram logo acima da sensível cabeça do clitóris, formando o conhecido capuz protetor (que é análogo à pele que recobre a glândula do pênis), também conhecido como prepúcio. A fricção criada pelo esfregar do capuz clitoriano contra a cabeça é uma poderosa fonte de estímulo e prazer. O capuz também protege a cabeça do excesso de estimulação; pouco antes da liberação do orgasmo, é nas dobras do capuz que a cabeça busca refúgio.

FRÊNULO. Abaixo da cabeça, as bordas internas dos pequenos lábios se encontram para formar o frênulo, uma pequena área de pele mole e sensível também conhecida como freio. Da mesma forma que os lábios internos, é uma área rica em fibras nervosas e extremamente sensível ao toque.

FÚRCULA. As bordas inferiores dos lábios se encontram abaixo da entrada vaginal, em uma região conhecida como fúrcula, ou “pequeno garfo”. Assim como a comissura anterior representa a parte de cima do clitóris visível, a fúrcula representa a parte de baixo.

GLANDE CLITORIANA (cabeça). Protegida pelo capuz dos lábios internos, a cabeça é a joia da coroa, que fica no topo das recônditas haste e crura (as “pernas”). Com aproximadamente 8 mil terminações nervosas, duas vezes mais que a cabeça do pênis e mais que qualquer outro órgão do corpo humano, a cabeça é a parte visível do clitóris feminino, chamada também de “botão do amor”. Não é um termo ruim; só é preciso ter em mente que ele está sendo aplicado a apenas *uma* parte do clitóris: a cabeça.

Um dos maiores equívocos que um homem pode cometer é subestimar a sensibilidade da cabeça do clitóris. Na verdade, no auge da excitação sexual, a cabeça fica tão sensível que, com um pequeno auxílio do ligamento suspensório (parte não visível do clitóris), ele se retrai sob o capuz e costuma ficar escondido no momento do clímax.

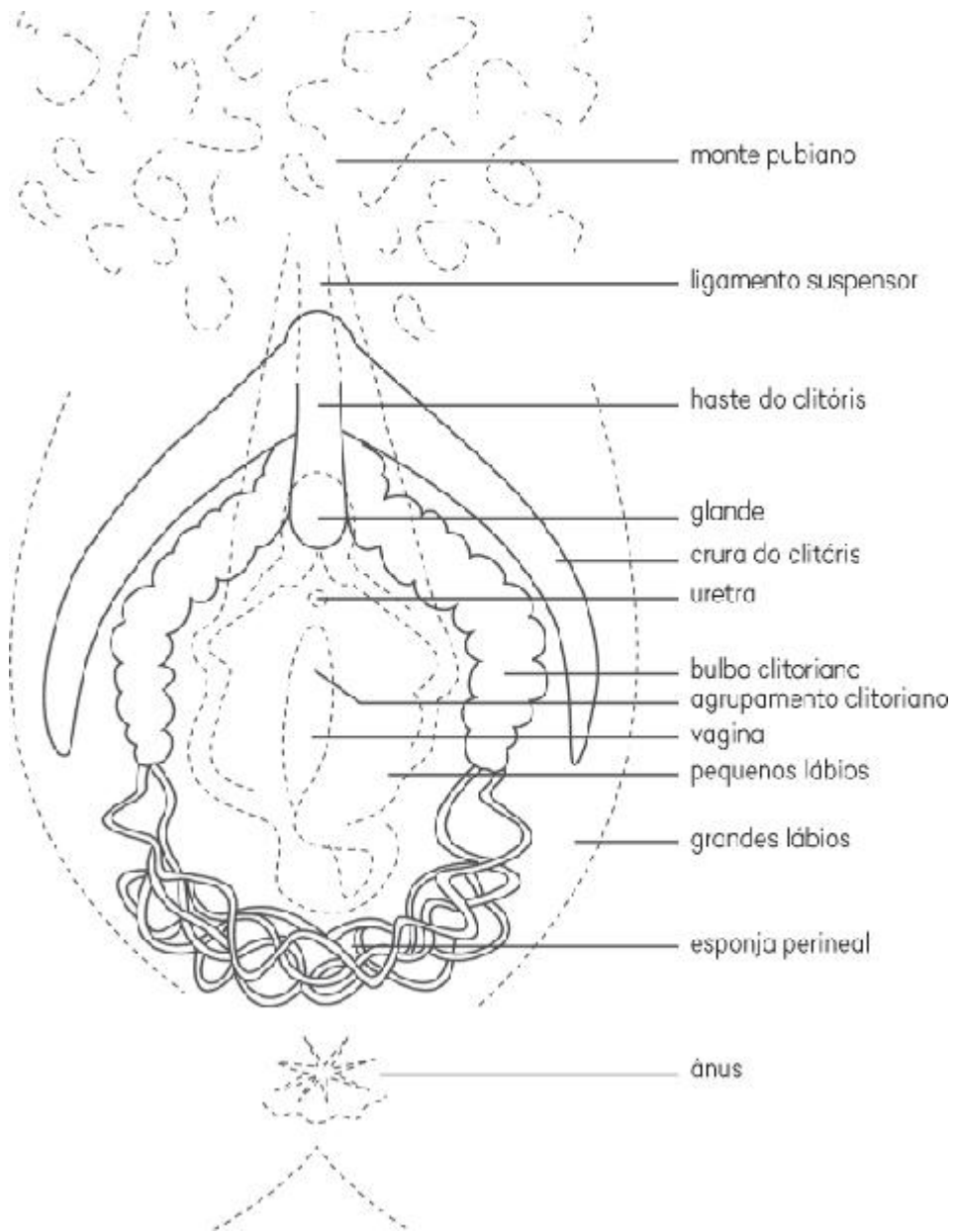
Algumas cabeças são grandes; outras, pequenas. O tamanho varia enormemente, assim como acontece com o pênis. Mas, quaisquer que sejam a forma e o tamanho, todas contêm o mesmo número de terminações nervosas. Portanto, as dimensões do clitóris não têm influência sobre a sensibilidade da mulher.

Há certa controvérsia em relação à etimologia da palavra “clitóris”. Alguns acreditam que vem do grego *kleitoris*, que significa “montinho ou elevação”. Outros dizem que vem da palavra grega *kleitoriazein*, que significa “tocar ou provocar de

forma lasciva, ter tendência ao prazer”, enquanto outros afirmam que a palavra grega *kleitoris* originalmente tinha o sentido de “divino”, “digno das deusas”. De certa forma, todos esses sentidos estão certos.

PERÍNEO. O períneo é a pequena região de pele logo acima do ânus e logo abaixo da entrada vaginal (às vezes conhecida como “zona neutra”, porque “não é uma coisa nem outra”). Sob a pele do períneo há uma rede de tecidos e vasos sanguíneos que se enchem de sangue durante a excitação, ficando intensamente sensíveis. Em suas pesquisas, o Dr. Kinsey observou que o períneo é “altamente sensível ao toque, e a estimulação tátil da região pode propiciar considerável excitação erótica”. Ao planejar sua viagem pela rede clitoriana, certifique-se de incluir esse cobiçado destino ao sul.

VISÃO INTERNA DA VULVA



O que você não vê: a anatomia sexual feminina, parte 2

As partes internas do clitóris

Quando se trata da genitália feminina e das partes recônditas do clitóris, ver é apenas a primeira parte de crer. É preciso confiar em todos os sentidos, especialmente o tato. No livro *A New View of a Woman's Body*, os Centros Feministas de Saúde identificam 18 partes na rede clitoriana, muitas delas encobertas mas nem por isso menos sensíveis ou importantes para a experiência sensorial. Vamos conhecer as partes internas do clitóris:

CORPO CLITORIANO. Ligada à cabeça, passando logo abaixo da superfície da pele, a haste do clitóris pode ser sentida com facilidade, sobretudo quando está excitada e intumescida. Um tubo pequeno e macio, a haste é composta de tecido erétil esponjoso, extremamente sensível. Estende-se acima da cabeça, na direção do monte pubiano, por aproximadamente 2 centímetros, antes de se bifurcar, como um ossinho da sorte, em duas cruras (ou pernas) que se abrem para baixo, na direção dos lábios internos, cercadas de dois bulbos idênticos de tecido erétil, conhecidos como bulbos clitorianos.

Se você já notou que a cabeça do clitóris parece se retrair e sumir sob o capuz protetor no auge da excitação, isso ocorre

porque o ligamento suspensório – ligado à cabeça em uma ponta, e aos ovários na outra – está esticado e puxa a cabeça para trás.

Além disso, o clitóris possui camadas musculares, geralmente chamadas de músculos vaginais ou músculos do assoalho pélvico. Há um músculo bulbocavernoso, de formato oval, que se situa entre os lábios internos e os bulbos clitorianos. Esse músculo se entrelaça com o músculo que envolve o ânus, um dos motivos pelos quais a estimulação anal costuma provocar tesão, sendo, portanto, parte da rede clitoriana.

Debaixo de tudo isso há uma camada muscular ampla e plana chamada de músculo pubo-coccígeo, ou músculo PC. Também é conhecido como músculo de Kegel, em referência ao Dr. Arnold Kegel, que descobriu que esse músculo se contrai durante o orgasmo. Kegel viria a inventar uma série de exercícios para fortalecer os músculos pélvicos, aumentando o prazer para ambos os parceiros. Esses exercícios ficaram conhecidos como “exercícios de Kegel”. Tanto na mulher quanto no homem, é fácil identificar o músculo PC: é aquele que nos permite interromper o fluxo de urina.

Evite a “lógica do ponto G”

Vamos falar de pontos perdidos. No caso, de pontos G perdidos. A uretra é um órgão que começa na abertura uretral e percorre cerca de 5 centímetros, indo bem fundo até a bexiga. Sua função primordial é permitir o escoamento da urina. Em torno da uretra há um anel de tecido erétil esponjoso, conhecido como “corpo esponjoso”, que é preenchido com sangue durante a excitação, protegendo a uretra da fricção da penetração. Essa zona de tecido esponjoso é o tão aclamado ponto G, inicial do sobrenome do Dr. Ernst Grafenberg, que ganhou a homenagem em 1944. Ele descreveu uma “zona de sensação erógena (...) localizada ao longo da superfície suburetral da parede anterior da vagina”. Em linguagem leiga, o Dr. Kinsey afirmou: “A maioria das mulheres que relataram alguma reação teve a sensibilidade confinada a um ponto na parede superior da vagina, na parte interna da entrada vaginal.” Por maior que seja sua fama, o ponto G, como dito anteriormente, pode ser nada mais que a raiz do clitóris no ponto em que cruza a esponja uretral.

Embora sensível ao estímulo, mas longe de possuir o mesmo número de terminações nervosas que a cabeça do clitóris, o ponto G geralmente reage a uma massagem com pressão mais persistente. Não é raro que a mulher sinta uma vontade fugaz de urinar quando essa região é estimulada.

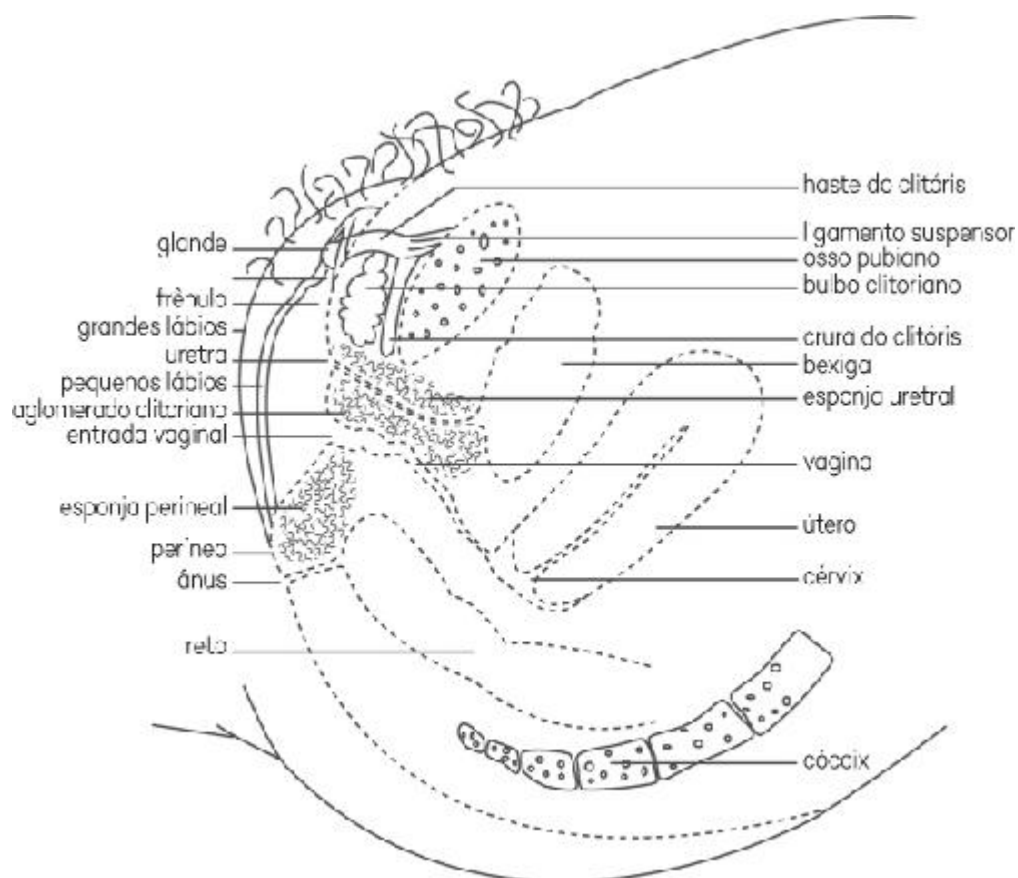
Muito já se discutiu sobre a diferença entre o orgasmo clitoriano e o do ponto G, sendo este último considerado por muitos o responsável pelo orgasmo vaginal pleno. O alvoroço chegou ao ápice com a publicação, em 1982, de *O ponto G*, de Alice Kahn Ladas, Beverly Whipple e Dr. John Perry. Esse livro nada mais fez que retomar a teoria do orgasmo vaginal em uma versão mais pomposa e atraente, trazendo a ejaculação feminina como bônus. Evidentemente, provocou furor; o conceito de ponto G se encaixa com perfeição no “discurso da penetração”, dando-lhe uma nova razão de ser, revigorada. Seria uma revolução ou puro e simples reacionarismo?

A noção de orgasmo vaginal “maduro” versus orgasmo clitoriano “imaturo” tem sido, desde sua origem, uma construção fraudulenta, disseminada por Freud, perpetuada por seus discípulos e reinventada de forma sensacionalista com o ponto G. Embora a esponja uretral esteja, de fato, ligada à parede superior da vagina, ela integra a rede clitoriana, não é um elemento à parte que produz prazer. O orgasmo do ponto G é, como todo orgasmo feminino, clitoriano; faz parte da mesma rede de obtenção de prazer. Assim, ao tratar das técnicas, na Parte 2, este livro se desviará de forma radical da tradição da literatura erotológica, referindo-se à região geralmente chamada de ponto G como “aglomerado clitoriano”, termo que expressa de maneira mais precisa seu papel e seu poder anatômico na resposta sexual feminina.

Chove, chuva: a ejaculação feminina

Outro tema controverso é a crença no ponto G como fonte da ejaculação feminina. Será que as mulheres realmente ejaculam? A resposta é sim, mas não no mesmo sentido do explosivo orgasmo masculino e nem de longe com a frequência que os “arautos da ejaculação” querem nos fazer crer. Em geral, a ejaculação feminina parece ser uma exceção, não a regra. Nos dias de hoje, existe uma verdadeira indústria em torno dessa ideia, divulgando um amplo leque de conteúdos em livros, vídeos e palestras incentivando as mulheres a descobrir e dominar seu potencial ejaculatório. Mas, em meio a todo o charlatanismo, convém ter em mente que o reflexo orgástico é obra do sistema nervoso autônomo – uma reação involuntária fora do controle do cérebro. A sensação momentânea de uma experiência fora do corpo, atemporal, que temos ao atingir o ponto sem retorno é intrínseca à liberação da tensão sexual e parte integral da satisfação do êxtase sexual. Não se deve turvá-la com exercícios de controle da mente que, no fim das contas, podem até fazer a mulher produzir um tantinho de fluido, sem, porém, gerar uma melhora significativa na experiência do orgasmo – na verdade, podem até piorá-la.

CORTE TRANSVERSAL DA ANATOMIA FEMININA



De onde vem a ejaculação feminina? Depende do tipo de liberação de que estamos falando. O fluido que às vezes é liberado, como parte do reflexo natural e involuntário do orgasmo, parece ter origem na região de tecido esponjoso que cerca a uretra e envolve as diminutas glândulas parauretrais. Duas das maiores dessas glândulas são as chamadas “glândulas de Skene”, que se encontram perto da abertura uretral. Segundo alguns estudos, o fluido produzido por essas glândulas é urina. Feita uma análise, porém, concluiu-se que essas glândulas, na verdade, produzem um líquido claro e alcalino, cuja composição é muito mais próxima do fluido prostático do homem. Isso deu origem a uma ideia ainda mais polêmica, a da existência de uma próstata feminina. O fato é que, até 1880, essas glândulas parauretrais recebiam simplesmente o nome de “próstatas”. Resumindo, esse tipo de ejaculação feminina *não* é urina.

No entanto, o fluido que se acredita jorrar quando impelido pela pressão dos músculos pélvicos pode muito bem vir da bexiga e, portanto, conter urina. As mulheres que treinam para obter ejaculações intencionais parecem produzir mais fluido que aquelas que o liberam de forma involuntária, o que dá mais força à ideia de que a urina possa estar contribuindo para o volume total de ejaculação. Também é interessante notar que, em entrevistas com mulheres capazes de ejacular intencionalmente, conclui-se que esse processo independe do grau de excitação sexual, e não gera necessariamente um orgasmo mais prazeroso, ao passo que as mulheres que ejaculam involuntariamente não conseguem distinguir a experiência orgástica da ejaculação e muitas vezes nem se dão conta de que ejacularam.

No fim das contas, não há indicação de que ejacular, voluntária ou involuntariamente, contribua muito para aumentar o prazer do orgasmo. Para esse fim, é melhor que as mulheres empreguem seu tempo fazendo os exercícios de Kegel e fortalecendo as paredes dos músculos pélvicos – exercícios que sabidamente aumentam a qualidade das contrações do orgasmo.

Molhada o bastante?

A vagina é vital para o processo reprodutivo – como canal de parto, receptáculo de esperma e veículo para a liberação do fluxo menstrual –, mas não para a promoção de prazer.

Em estado de não excitação, a vagina é um tubo comprimido, de 7 a 10 centímetros de comprimento, composto por músculos e impregnado de membranas mucosas que não diferem muito das mucosas da boca. Durante a excitação, a vagina se abre e se alarga, de maneira a acomodar o pênis, alguns centímetros tanto no comprimento quanto na largura, criando um efeito a que Masters e Johnson se referem como “enchimento”. Enquanto isso, o terço externo da vagina começa a se encolher e estreitar-se, à medida que as estruturas clitorianas ali localizadas se enchem de sangue; essa compressão cria uma espécie de “punho clitoriano”, que na verdade ajuda a estimular o orgasmo masculino ao pressionar e friccionar o pênis.

A lubrificação da vagina costuma começar pouco tempo depois de iniciada a estimulação, com algo parecido com gotas de suor que se formam por toda a parede vaginal – há quem dê ao processo o nome de transpiração vaginal. Logo abaixo da abertura vaginal existem dutos que se conectam às glândulas vulvovaginais, que liberam algumas gotas de um fluido espesso que contribui, juntamente com a transpiração vaginal, para a lubrificação da abertura vaginal.

Nas práticas sexuais taoistas, as secreções vaginais são consideradas parte essencial da energia “yin” da mulher, uma libação que deve ser saboreada na busca da harmonia yin/yang e que é chamada de “flor da lua”.

Como abordaremos na seção sobre preliminares, a lubrificação é uma parte importante do processo de excitação, mas está longe de ser um indicador inequívoco de que a mulher foi amplamente estimulada. Ela pode estar lubrificada, mas não necessariamente excitada. Essas secreções são parte do processo natural de proteção da vagina contra bactérias que não deveriam estar ali. De modo inverso, uma mulher pode estar intensamente excitada, e ainda assim não necessariamente bem lubrificada.

Resumindo, a capacidade da mulher de ficar lubrificada pode ser influenciada por uma série de fatores – nível de estrogênio, alimentação e estresse, apenas para citar alguns. E embora a lubrificação esteja ligada ao processo de excitação e desempenhe um papel importante na atividade sexual subsequente, ela depende de diversos fatores, sendo, no fim das contas, mais uma arte que uma ciência.

Agora que fomos apresentados às diferentes partes da rede clitoriana – tanto as visíveis quanto as recônditas –, vamos olhar mais de perto como elas interagem e se unem na resposta sexual. Uma vez mais, vamos nos inspirar em Strunk e White: “Antes de começar a compor algo, avalie a natureza e a dimensão da tarefa e trabalhe a partir de um projeto adequado (...) você não deve mergulhar às cegas (...) do contrário, confundirá as árvores com a floresta, e sua atribulação pode não ter mais fim.”

Resumo das 18 partes do clitóris

Em *A verdade sobre o clitóris*, Rebecca Chalker relaciona as 18 partes do clitóris com base nos estudos da Federação dos Centros Feministas de Saúde da Mulher. Eis uma versão resumida. Não se deixe impressionar pela lista; na Parte 2, abordaremos detalhadamente os pontos mais importantes, um por um, e em breve você terá todos na ponta da língua.

1. A comissura anterior (o ponto em que os lábios externos se encontram, na base do monte pubiano).
2. A glande (cabeça).
3. Os lábios internos, ou pequenos lábios.
4. O prepúcio clitoriano.
5. O frênulo (ponto onde as bordas externas dos lábios internos se encontram, logo abaixo da cabeça).
6. A fúrcula (ponto onde os lábios internos se encontram, abaixo da abertura vaginal).
7. O hímen, ou os resquícios dele, visíveis logo no interior da abertura vaginal.
8. A haste clitoriana, que conecta a cabeça e a crura.

9. As pernas, ou crura, dois corpos alongados de tecido erétil, em formato de forquilha.
10. Os bulbos, dois grandes órgãos de tecido erétil esponjoso.
11. A esponja uretral, ou ponto G (conectada à parede superior da vagina).
12. As glândulas parauretrais: as próstatas femininas, que produzem líquido ejaculatório.
13. As glândulas vulvovaginais, que produzem pequena quantidade de lubrificante do lado de fora da vagina.
14. A esponja perineal, densa rede de vasos sanguíneos que se situa logo abaixo do períneo.
15. Os músculos do assoalho pélvico.
16. O ligamento suspensor e o ligamento redondo.
17. O nervo pudendo, ou complexo nervoso genital,^[3] que transmite mensagens à medula espinhal, entre o clitóris e o cérebro.
18. Os vasos sanguíneos, que elevam o suprimento de sangue para a região pélvica durante a excitação e intumescem os tecidos eréteis.

Aristóteles e a poética do tesão

“Assim determinados os elementos, digamos agora qual deve ser a composição dos atos, pois é esta parte a primeira e a mais importante.”

Há 2.500 anos, o filósofo grego Aristóteles definiu, em sua atemporal obra *Poética*, os elementos fundamentais da tragédia grega e grande parte daquilo que hoje consideramos a essência da arte da narrativa.

Da mesma forma que uma obra-prima da literatura dramática, o processo de excitação sexual possui uma estrutura – uma narrativa que inclui começo, meio e fim – em que cada elemento ocupa seu lugar natural na sequência completa de acontecimentos. As partes da rede clitoriana que apresentamos nos capítulos anteriores são como atores em uma peça de teatro: interagem, entram e saem de cena conforme as indicações do roteiro principal.

Aristóteles enfatizou a importância do enredo: o chamado à ação que desencadeia uma sequência de acontecimentos, desdobrando-se ao longo do tempo de maneira orgânica e unificada; um impulso que enfrenta o caos e controla a ordem das cenas; a estrutura que confere ordem e racionalidade às diferentes partes, costurando-as em um todo organizado – “aquilo que tem princípio, meio e fim. Todos os acontecimentos devem se suceder em uma conexão tal que, uma vez suprimido

ou deslocado um deles, também se confunde ou muda a ordem do todo”.

No teatro do tesão, corpo e mente são levados a agir, a tensão sexual aumenta e chega ao ápice, ocorre o clímax, e vem então o relaxamento. Masters e Johnson deram a essa sequência o nome de “ciclo de resposta sexual”, enquanto os pesquisadores sexuais Beverly Whipple e Barry Komisaruk a batizaram de “processo orgástico”. As duas duplas o descreveram como uma série de acontecimentos quase burocráticos, em que cada etapa sucessiva depende da realização integral da anterior. Masters e Johnson desdobraram o processo de resposta sexual em quatro estágios: Excitação, Platô, Orgasmo e Resolução. Com o emprego de um estímulo constante e ritmado, cada fase vai além da anterior para criar e liberar a tensão sexual.

Na Parte 2, dedicada a técnicas específicas, vamos nos referir ao caminho da resposta sexual como o “processo de jogo”, que engloba três etapas distintas: preliminar, jogo principal e pós-jogo.

Tendo isso em mente, passemos agora a uma sinopse da resposta sexual feminina.

Sinopse da resposta sexual feminina

Ato I – Preliminares: chamado à ação

No primeiro ato, as preliminares inspiram o corpo e a mente para a resposta sexual.

- Dezenas de substâncias químicas e hormônios são liberados na corrente sanguínea, o que faz a mulher ficar “emocionalmente chapada”, nas palavras de Theresa Crenshaw, professora de medicina e autora de *A alquimia do amor e do tesão*.
- O fluxo de sangue é redirecionado para a região pélvica; fibras nervosas na área genital se excitam e o tecido erétil começa a intumescer.
- Por todo o corpo, a pele se torna extremamente sensível ao toque.
- Os seios aumentam de tamanho, e a estimulação dos mamilos desencadeia a produção de oxitocina, um hormônio que desperta sensações agradáveis por toda a região genital.
- À medida que os vasos sanguíneos impulsionam o sangue para as paredes da vagina, as glândulas vulvovaginais

produzem uma pequena quantidade de um fluido espesso que serve como lubrificante.

- A cabeça do clitóris desponta de seu capuz.

Ato II – Jogo principal: tensão e liberação

- A tensão muscular vai aumentando por todo o corpo; a respiração acelera, a pressão sanguínea sobe e o coração bate mais rápido.
- A entrada da vagina se estreita, enquanto por dentro, mais ao fundo, se alarga, ganhando pelo menos 5 centímetros de extensão.
- O corpo clitoriano (haste, crura e bulbo) se enrijece, se dilata e aumenta de comprimento.
- O tecido esponjoso do aglomerado clitoriano intumescce, e é possível sentir claramente sua crista protuberante na parede superior da vagina.
- O ligamento suspensor endurece, levando a cabeça do clitóris, altamente sensível, a se retrair sob o capuz, onde permanecerá até o orgasmo.
- O ligamento redondo, localizado entre o útero e os lábios internos, é repuxado nas duas pontas, envolvendo o útero no processo de resposta sexual e clímax.

À medida que o jogo principal continua:

- A pele enrubesce; a respiração fica mais profunda.
- Os batimentos cardíacos disparam; o corpo todo se enrijece em uma contração final.
- Os lábios internos mudam de cor, ficando mais escuros por causa do intumescimento provocado pelo sangue.

Durante o processo de excitação, o tecido erétil se enche de sangue, o que praticamente duplica o tamanho da cabeça do clitóris.

Por fim, toda essa tensão muscular que vinha se acumulando explode no orgasmo – uma série de contrações rápidas e ritmadas.

- As paredes vaginais e os músculos do assoalho pélvico se contraem de forma ritmada, a intervalos de aproximadamente 0,8 segundo.
- Os músculos do esfíncter, no reto, também se contraem espasmodicamente, em sincronia com as contrações genitais. Além disso, o útero se contrai, por causa de um fluxo de oxitocina.
- Essas contrações provocam ondas de prazer. Em algumas mulheres, o orgasmo é acompanhado da ejaculação de uma pequena quantidade de fluido claro e alcalino.

O número de contrações orgásticas varia, ficando em média entre 3 e 15, embora Masters e Johnson tenham relatado o caso de uma mulher que alcançou um orgasmo de 43 segundos composto por mais de 25 contrações sucessivas. Além disso, observou-se que, em alguns casos, grávidas têm orgasmos prolongados, em razão do intumescimento permanente dos órgãos genitais.

Embora o orgasmo tenha origem na região genital, muitas vezes é sentido no corpo inteiro. Cada orgasmo feminino é único e altamente individualizado. Os estudiosos da sexualidade costumam se referir a essa singularidade como “impressão digital orgástica”.

Embora não exista uma regra de ouro para o número de contrações orgásticas, as mulheres tendem a ter de seis a dez contrações, enquanto os homens ficam em geral entre quatro e seis. Mais uma vez, cabe retomar a frase de Masters e Johnson que diz que a mulher tem “uma capacidade de resposta sexual infinitamente maior do que qualquer homem poderia sonhar”.

No romance *Mortals* (Mortais), de Norman Rush, há um trecho maravilhoso em que o protagonista relembra a descrição que sua mulher fez de um orgasmo – ou, nas palavras dela, “a sensação de gozar intensamente de verdade”:

Bem, parte da sensação é o seguinte: de que você não passa de uma gota de óleo em uma toalha de mesa branca, apenas uma gota de óleo minúscula, imóvel, e de repente, em uma fração de segundo, você começa a se espalhar por todas as direções, por igual, vai virando uma mancha, uma gotinha que se expande até virar uma mancha reluzente que recobre o universo. Esse processo, a expansão... é parte disso.

Ato III – Pós-jogo: o retorno ao equilíbrio

Depois do orgasmo, vem a fase de resolução, o retorno à tranquilidade e ao estado pré-excitação. Nessa fase, há uma diferença radical entre homens e mulheres: eles perdem a ereção rapidamente e entram no chamado “período refratário”, um intervalo que é preciso atravessar antes de ter uma nova ereção. No caso da mulher, a genitália demora mais para retornar ao estado normal, pelo menos de cinco a dez minutos. A mulher tende a não sentir sono, o órgão genital não fica supersensível (à exceção da cabeça do clitóris) e ela não passa por um período refratário – com um pouco de estimulação, volta a ficar pronta para reiniciar todo o processo.

A diferença entre aquilo que o homem e a mulher sentem na fase de resolução é o que eu chamo de “descompasso de carinho”: as mulheres querem maior interação; os homens só querem virar para o lado e dormir. Embora muito tenha sido escrito sobre a “insensibilidade” dos homens e a “carência” das mulheres nesse pormenor, faz muito mais sentido compreender que o descompasso de carinho é, em grande parte, consequência da biologia (depois do sexo, o homem desaba rapidamente, enquanto a mulher desce mais devagar). Por isso não vale a pena esquentar a cabeça, irritar-se e brigar. Em vez disso, respeite a diferença entre vocês e chegue a um meio-termo: caia no sono *com ela* aninhada em seus braços.

Eis, então, um resumo geral da narrativa do processo de excitação. Embora a estrutura se aplique de modo universal, cada história é diferente da outra. A forma como cada uma se desenrola depende dos personagens envolvidos. Às vezes, a história toda pode chegar ao desenlace em questão de minutos; outras vezes, pode levar horas. Na *Poética*, a única regra é que a ação completa deve ocorrer “de maneira ininterrupta” e em um espaço de 24 horas. Como observou Aristóteles, “o belo – ser vivente ou o que quer que se componha de partes – não só deve ter essas partes ordenadas, mas também uma grandeza que não

seja qualquer. Porque o belo consiste na grandeza e na ordem”.

[4]

Odor e sensibilidade

O sexo oral, talvez mais que qualquer outra forma de expressão da sexualidade, é vítima da síndrome do “sim, mas”: SIM, tanto o homem quanto a mulher parecem gostar igualmente de dar e receber, MAS, ao que tudo indica, não sem certas reservas. Como registrado no *Relatório Hite sobre sexualidade masculina*, quase metade dos homens que disseram apreciar sexo oral manifestou, porém, preocupação com questões de limpeza e higiene, e intimamente associados a esses receios houve comentários sobre o mau cheiro da genitália feminina. Uma porcentagem menor dos homens não compartilhava desses receios, e um grupo ainda menor de aficionados garantiu adorar o cheiro e o sabor. Mas esses entusiastas são minoria.

Raros são os homens dotados do ardor inequívoco de Napoleão ao saborear a *cassolette* de uma mulher (termo francês para uma caixinha de perfume, coloquialmente usado para descrever o perfume singular da mulher, o conjunto de seus eflúvios, sua assinatura aromática) e desfrutar, livre de preconceitos, do poderoso impulso dos feromônios.

“Não se lave, estou chegando em casa.” (Napoleão a Joséphine, retornando a Paris do front de guerra.)

E quanto a todas as mulheres que – quer tenham sido bombardeadas com informações da mídia ressaltando a importância do “frescor” feminino, quer tenham sido marteladas com piadas de “bacalhau”, quer simplesmente desconheçam a própria genitália – compartilham desses receios e têm baixa autoestima e até vergonha em relação ao próprio corpo? O sexo oral, ao eliminar a distância com sua inevitável intimidade, acaba se tornando muitas vezes um para-raios da ansiedade latente.

Apesar de todo o alarde e o nhe-nhe-nhem sobre higiene, na realidade a genitália feminina é um sistema autolimpante – mais higiênico que muitas outras áreas do corpo, inclusive a boca. Um dos motivos de a mulher estar constantemente lubrificada, mesmo quando não está excitada, é que as secreções são parte do mecanismo natural pelo qual a vagina se mantém livre de bactérias. A autora de livros científicos Natalie Angier afirma: “A vagina é um ecossistema em si mesmo, um território de simbioses pouco conhecidas e forte acidez. É bem verdade que o conceito tradicional de vagina é ‘aquele matagal lá embaixo’, porém seria mais apropriado falar em um recife de corais: aquoso, estável, mas ao mesmo tempo em fluxo perpétuo.”

No âmago desse ecossistema existe um sofisticado processo simbiótico com bactérias saudáveis que protegem e defendem de tudo aquilo que faz mal à saúde. Diz-se que a genitália feminina é limpa como um pote de iogurte fresco. Essa comparação costuma ser feita porque o tipo de bactéria encontrado no iogurte, os lactobacilos, também é encontrado nas secreções vaginais. Quando essa simbiose é prejudicada e bactérias anaeróbicas, nocivas, passam a ficar em vantagem, tomar iogurte ajuda em muitos casos a prevenir infecções e restaurar o equilíbrio.

Quando a região genital cheira mal, a primeira coisa para a qual se deve atentar é a higiene pessoal. Assim como os homens, as mulheres transpiram nas partes íntimas. Na maioria das vezes, uma ducha ou um banho, ou até aquilo que os franceses chamam de banho de gato (uma rápida limpeza das

axilas e da região genital), podem ajudar a eliminar odores indesejáveis. Na Parte 2, discutiremos como trazer erotismo para essas atividades e incorporar a higiene ao processo de excitação.

Porém, caso a higiene pessoal tenha sido feita e mesmo assim persista um odor repulsivo, provavelmente é hora de procurar o médico: a mulher pode estar com uma infecção, uma vaginose bacteriana, em que a falta de lactobacilos cria um desequilíbrio, permitindo que bactérias anaeróbicas se acumulem. É nessa hora, segundo Natalie Angier, que costuma surgir a comparação com o bacalhau, porque esses micróbios produzem trimetilamina, a mesma substância que confere ao peixe estragado seu odor característico.

Gertrude Stein, que era entusiasta do sexo oral, pode ter cometido um equívoco: uma rosa é uma rosa *nem sempre* é uma rosa. Há mulheres que nascem com algum desequilíbrio ou com uma predisposição a vaginose e a ter um odor mais forte. Além de tomar iogurte, também existem tratamentos com antibióticos que podem ajudar a recuperar o equilíbrio.

Cada mulher tem cheiro e gosto diferentes. Algumas são mais adocicadas, outras um pouco mais ácidas, outras mais neutras e indefiníveis. Às vezes a diferença é sutil, mas também pode ser gritante. Tampouco a mesma mulher tem sempre o mesmo cheiro e o mesmo sabor. Inúmeros fatores podem afetar o gosto e o odor, entre eles a alimentação, carências vitamínicas, medicamentos, a menstruação (algumas mulheres apresentam na secreção vaginal um componente chamado cadeias alifáticas, o que pode fazer o aroma variar conforme a fase do ciclo menstrual), infecções, hidratação, consumo de álcool, drogas ou cigarro. Sexo sem proteção também pode afetar o cheiro da mulher, já que o esperma é altamente alcalino e aumenta o pH do ecossistema vaginal.

Quando se trata de gosto e cheiro, e de receios em relação à higiene em geral, tome cuidado com a ansiedade provocada pelo excesso de atividade do “hormônio do medo”. Ele é contagioso, para não dizer viral. Saiba que uma vagina saudável é uma vagina limpa. Não deixe seu nervosismo desencadear um círculo

vicioso. Em vez disso, transforme essa energia nervosa em entusiasmo. Desfrute e saboreie a *cassolette* sem igual que ela tem – esta, sim, uma ideia que merece um brinde!

“Na verdade, a ideia de harmonizar vinhos com mulheres não é ruim, uma vez que a acidez da vagina saudável é mais ou menos a mesma contida em uma taça de vinho tinto. É a vagina com harmonização; é a vagina com buquê...” (Natalie Angier)

Saúde!

Uma pergunta sobre aromas

PERGUNTA: “Depois de cinco anos de monogamia e fidelidade num relacionamento que começou na faculdade, minha namorada e eu decidimos terminar para conhecer outras pessoas. Antes de terminarmos, eu nunca tinha tido qualquer problema com o cheiro dela quando praticava sexo oral; para ser franco, nunca nem me dei conta disso. Só que aí, sete meses depois, nós reatamos e percebi uma diferença *inegável*... Ela estava mais... ácida. Depois de algum tempo, o cheiro dela voltou ao normal, mas o que

aconteceu? Será que ela pegou uma infecção?”

RESPOSTA: Segundo Natalie Angier, a mulher pode contrair uma vaginose (infecção que afeta o odor) ao praticar sexo sem proteção. Ocorre que o esperma é extremamente alcalino, mais que qualquer outro fluido corporal. Quando é inserido pelo sexo sem proteção, faz aumentar o nível de acidez geral da vagina, permitindo que bactérias prejudiciais à saúde fiquem em maior quantidade.

Em geral, o corpo retorna rapidamente aos níveis normais, sobretudo quando o esperma é “conhecido”, como ocorre quando dois parceiros são monogâmicos e fiéis um ao outro. Mas quando a mulher pratica sexo sem proteção com um ou mais novos parceiros, o corpo pode não recuperar o equilíbrio tão rapidamente em razão de fatores imunológicos.

Portanto, de certa forma, o cheiro pode ser um sinal de promiscuidade, e é provavelmente por esse motivo que o *Kama Sutra* afirma que mulheres libertinas têm cheiro de peixe.

As coisas evoluíram muito...

O sexo oral nos Estados Unidos evoluiu muito.

Nos anos 1920, o sexo oral (também conhecido como “beijo genital”) era considerado uma atividade mais adequada ao leito conjugal e, de maneira geral, era visto como um gesto especial, uma expressão adicional de intimidade, mas não necessariamente parte regular da prática sexual do casal. Sem sombra de dúvida, não era um ato qualquer, e era praticado pelo casal quando já mantinha relações sexuais, em um relacionamento firme.

E ainda chamam aquela época de “Loucos Anos 20”. Mais parecem ter sido os “Chatos Anos 20”.

Essa postura começou a abrandar um pouco nos anos 1940 e 1950, quando estudos mostraram que o sexo oral estava se tornando mais conhecido e mais disseminado como uma prática particularmente satisfatória para a mulher. Mesmo assim, no *Relatório Kinsey* de 1953, apenas 3% das mulheres jovens ainda virgens relataram já ter recebido sexo oral. Esse índice era substancialmente mais elevado entre as mulheres casadas.

Durante a revolução sexual dos anos 1960 e 1970, o sexo oral evoluiu para uma prática aceitável entre *todos* os casais, casados ou não. Tornou-se popular, em especial, nos campi universitários. Talvez seja por isso que até hoje, segundo os autores de *Sex in America: A Definitive Survey* (Sexo na

América: Uma pesquisa definitiva), “o índice de mulheres com instrução superior que fizeram ou receberam sexo oral é duas vezes maior que entre aquelas que não terminaram o ensino médio; e o índice de mulheres com maior grau de instrução que fizeram ou receberam sexo oral na última relação também é duas vezes maior”.

Enquanto o índice de homens que receberam sexo oral chegou ao ápice nos anos 1960 e se manteve no mesmo patamar até a data da pesquisa, aparentemente as mulheres passaram o restante do século XX tentando alcançá-los, com taxas que foram aumentando constantemente ano após ano. Hoje em dia, o sexo oral é considerado uma parte importante do processo de excitação. Mulheres instruídas e sexualmente confiantes insistem na reciprocidade – fazem tanto quanto recebem. “Se houve alguma mudança fundamental no roteiro sexual entre o homem e a mulher, foi o aumento na incidência e na frequência da felação e da cunilíngua” (*Sex in America*).

Das conservadoras às progressistas, mulheres de todas as correntes gostam de receber sexo oral. Ao analisar o comportamento sexual nos dias de hoje, os autores do estudo *Sex in America Survey* (baseado na Pesquisa Nacional de Saúde e Vida Social) agruparam os participantes em três diferentes categorias: os tradicionalistas, os relacionistas e os recreativos.

Os tradicionalistas sustentavam que suas crenças religiosas *sempre* orientavam seu comportamento sexual, acreditando que a homossexualidade era errada; também apoiavam restrições ao aborto e não concordavam com sexo antes do casamento, sexo na adolescência ou sexo fora do casamento.

Os relacionistas achavam que o sexo não precisava ser reservado para o casamento, mas deveria fazer parte de uma relação amorosa. Admitiam o sexo antes do casamento, mas não a infidelidade ou o sexo sem amor.

Por fim, os recreativos achavam que o sexo não precisava ter nada a ver com amor e também se opunham a leis que proibissem a venda de pornografia.

Segundo essa categorização, 83,6% das mulheres de atitude recreativa haviam feito sexo oral no ano anterior, contra 73,9%

das mulheres relacionistas e 55,9% das tradicionalistas.

Analisando os números em termos de faixa etária, 74,7% das mulheres entre 18 e 24 anos já haviam recebido sexo oral, contra 73,7% das mulheres entre 30 e 34 anos. Mulheres e homens entre 18 e 39 anos tinham maior probabilidade de fazer sexo oral, e 22,3% e 24,2%, respectivamente, informaram tê-lo praticado na relação sexual mais recente. Já entre as mulheres de 40 a 44 anos, esse índice caiu para 12,6%. Aparentemente, portanto, quanto mais jovem, maior a probabilidade de ter recebido sexo oral e maior a probabilidade de ter começado a praticá-lo há bastante tempo.

Nancy Friday escreveu, a respeito do sexo oral, em seu livro *Mulheres por cima*, em 1991: “Finalmente chegou a hora das mulheres. Depois que descobriram, elas não vão mais parar.”

Tampouco os homens, a propósito. Felizmente, praticar sexo oral nas mulheres como parte regular da atividade sexual não é apenas resultado do aumento de confiança e atitude das mulheres jovens, que passaram a exigir igualdade de condições, mas também um indicador de mudança de atitude masculina.

À medida que os homens se tornam mais sensíveis à importância do orgasmo feminino e reconhecem que o intercursos genital não é confiável para atingi-lo, incorporam cada vez mais o sexo oral ao repertório de técnicas sexuais. Como registrou a revista *Glamour* em 1997, em reportagem intitulada “Boa notícia sobre sua vida sexual”, “a maioria dos homens afirma gostar de fazer sexo oral” e diversos estudos apontam que os homens descrevem a prática como “muito excitante”.

Se você acha que isso tudo parece bom demais para ser verdade, você tem razão...

... Mas não deixe de se cuidar

Se você faz ou recebe sexo oral despreocupadamente, em condições arriscadas e sem proteção, está se colocando de maneira deliberada em uma categoria de alto risco para transmitir e/ou contrair doenças sexualmente transmissíveis, como aids, gonorreia, sífilis, herpes genital, clamídia, verrugas genitais e hepatite (além disso, os homens também precisam se preocupar com uretrite não gonocócica, enquanto as mulheres devem ficar atentas à doença inflamatória pélvica). Dentre essas doenças, a gonorreia, a sífilis, a clamídia, a uretrite não gonocócica e a doença inflamatória pélvica são causadas por bactérias e podem ser curadas com antibióticos, quando detectadas precocemente. As demais são virais e não têm cura, embora, em alguns casos, os sintomas sejam tratáveis; trata-se de DSTs altamente contagiosas, que podem ser transmitidas da vulva para a boca e vice-versa.

Atualmente a aids parece atrair mais atenção, mas, segundo o estudo *Sex in America Survey*, “as pessoas mais suscetíveis de serem infectadas com doenças sexualmente transmissíveis não pertencem ao grupo de risco da aids – elas integram um grupo muito maior”.

Isso não quer dizer que não haja risco de contrair ou transmitir aids fazendo sexo oral nas mulheres. Constatou-se que as secreções vaginais das mulheres soropositivas contêm quantidades diminutas de HIV (que aumentam durante a

menstruação), enquanto homens soropositivos também podem transmitir o vírus através de cortes na boca.

Mas o sexo oral sem proteção pode oferecer um risco elevado de um leque mais amplo de DSTs. Dentre os participantes do levantamento da NSHLS, um em cada seis relatou ter contraído uma DST em algum momento da vida e um percentual significativo afirmou que isso tinha ocorrido nos 12 meses anteriores. “Colocando esses dados em perspectiva, o número de pessoas que afirmaram ter contraído uma doença venérea no ano anterior foi quase igual ao das que afirmaram ter engravidado no mesmo período” (*Sex in America Survey*).

Com base nesses números, pode-se dizer que é maior a probabilidade de a mulher ter tido pelo menos uma DST em algum momento da vida. Ela tem duas vezes mais chances que o homem de ter verrugas genitais, e mais que o dobro de ser infectada com herpes genital. Ao todo, 18% das mulheres e 16% dos homens contraíram uma das nove doenças sexualmente transmissíveis abrangidas pelo levantamento. Clamídia e verrugas genitais lideraram, tomando o lugar da gonorreia, antes mais comum. Os autores de *Sex in America* enfatizam que essa taxa mais elevada de DSTs entre as mulheres não é, de modo algum, um indicador de mais promiscuidade, e sim de que “é pelo menos duas vezes mais fácil um homem infectar uma mulher com praticamente qualquer doença sexualmente transmissível, inclusive a aids, do que uma mulher infectar um homem”.

Felizmente, é possível identificar as atitudes e práticas que aumentam a probabilidade de contrair uma DST e aquelas que não aumentam. “Embora tenhamos concluído que um grande número de americanos contraiu uma doença sexualmente transmissível pelo menos uma vez na vida, não há nada de aleatório na incidência dessas doenças... As pessoas mais suscetíveis de serem infectadas compartilham uma característica crucial: têm muitos parceiros sexuais.”

Um homem que teve de dois a quatro parceiros sexuais na vida tem cerca de 3% de chance de contrair uma DST. Quanto maior o número de parceiros, maior o risco. Com mais de 20 parceiros, o risco é de aproximadamente 28%. Esse padrão é

mais ou menos o mesmo para as mulheres, com a faixa de percentuais aumentando de 5% a 35%.

Portanto, não causa surpresa que, quanto maior o número de parceiros, maior a probabilidade de se envolver em relações não monogâmicas, e de que esses parceiros apresentem um padrão similar de atividade sexual, dessa maneira aumentando muito o risco de ter tido contato com uma DST.

A conclusão é de que a vida sexual atribulada desencadeia um efeito dominó de comportamentos de risco: “Quanto mais parceiros um indivíduo tem, mais provável é que ele ou ela faça sexo com pessoas que, por sua vez, tenham muitos parceiros, mais provável é que ele ou ela faça sexo com pessoas completamente desconhecidas, mais provável é que ele ou ela esteja sob influência de drogas ou álcool durante alguns desses encontros sexuais; e embora seja mais provável que tenham usado um preservativo, o aumento no índice de uso de preservativos não parece grande o suficiente para compensar o risco mais elevado de infecção” (*Sex in America Survey*).

Agora você está ciente dos fatos.

Coma direito

O sexo oral nas mulheres pode ser uma atividade casual, mas isso não significa que você deva lidar com ele de maneira descuidada. Certifique-se de que seja parte do hábito de fazer sexo seguro. Caso esteja saindo com uma nova parceira, seja claro e franco. Disponha-se a falar abertamente de seus atuais parceiros sexuais, de seu histórico sexual, de eventuais comportamentos de risco e doenças sexualmente transmissíveis, atividades recentes e sua visão em relação à proteção. Esteja ciente de que há DSTs assintomáticas, que podem evoluir sem que se perceba; por isso, caso seja pego no calor do momento, reflita antes de praticar sexo oral sem proteção. O mais simples dos atos, por mais gratificante que seja, nunca está isento de riscos.

Caso se sinta nervoso ou inseguro, não se arrisque. Não vale a pena. Caso você não queira evitar totalmente o sexo oral, pelo menos seja precavido, usando barreiras como protetores orais (tiras finas de látex colocadas sobre a vulva na hora do sexo oral), luvas de látex ou protetores de dedo (dedeiras individuais de plástico, usadas por cozinheiros nos restaurantes, para se proteger de cortes). Em geral, todos esses acessórios para sexo seguro podem ser encontrados em drogarias. A rigor, até um filme de PVC já resolve; certifique-se apenas de que seja um do tipo que não vai no micro-ondas, pois o que vai não é impermeável a bactérias.

Se você acha brochante todo esse papo de proteção, calma que há um lado bom: certamente é possível praticar sexo oral ao mesmo tempo *ardente* e seguro! Adiante, vamos discutir técnicas e práticas específicas que incluem acessórios para sexo seguro sem prejudicá-lo. O primeiro passo é saber aquilo que é necessário em termos de proteção; depois, como usar.

Durante o ato sexual, em geral há um preservativo por perto, que pode ser colocado por qualquer um dos parceiros. Embora os preservativos tenham aceitação geral e uso bastante disseminado, o mesmo não pode ser dito de protetores orais e acessórios úteis para uma sessão segura de sexo oral. Enquanto usar preservativo se tornou um procedimento operacional padrão e nem se pense duas vezes a respeito, usar um protetor oral, em geral, chama atenção e pode ser encarado como indicação de uma possibilidade de risco, não de uma prática prudente. Talvez isso ocorra porque o preservativo cumpre a função de prevenir duas coisas indesejadas: uma gravidez e uma DST, enquanto o protetor oral só previne a DST. Em suma, o preservativo encarna, em geral, atributos positivos (carinho e preocupação com a segurança), enquanto o protetor oral pode despertar a percepção negativa de risco. Não são muitos os sujeitos que andam por aí com um protetor oral no bolso, à espera de uma oportunidade de utilizá-lo, assim como não são muitas as mulheres que insistiriam no seu uso.

“A verdade é que a mulher não vai querer que o cara use um protetor oral, porque diminui o prazer. Por isso, quem quiser usar tem que tomar a iniciativa.” (Nick, 27 anos)

No entanto, por mais que se fale de precaução e proteção, não existe substituto para o contato desinibido de nossos corpos.

Assim como a ligação de dois cabos de energia cria um fluxo único de eletricidade, sua língua na vulva dela representa a conjunção de milhares de terminações nervosas disparando neurônios, fazendo vibrar receptores, a fusão definitiva de corpo e alma em uma corrente que acelera a pulsação. Prazeres assim são vivenciados de forma mais plena em um relacionamento de confiança e compromisso. Como escreveu Sallie Tisdale:

Na paixão sexual mais profunda, a pele do outro tem o valor de um tesouro; as secreções banais do nosso corpo se transformam em mel, maná, luz. Ficar desprovido do fluido do outro é terrível; nossos fluidos foram feitos para se misturar, ansiamos por essa mistura tão profana e ao mesmo tempo tão pura.

Ao preparar-se para o sexo seguro, é preciso ter em mente o que o Dr. Comfort afirma em *Os novos prazeres do sexo*: “Não há lugar para o pânico ou para a privação do prazer sexual – é apenas precaução com informação.”

O Manifesto Cunilinguista

“De cada qual, segundo sua capacidade; a cada qual, segundo suas necessidades.”

– O MANIFESTO COMUNISTA

“A cada mulher, segundo sua capacidade; a cada homem, segundo as necessidades dela.”

– O MANIFESTO CUNILINGUISTA

Nada melhor que palavras fortes para inspirar o coração e a mente dos homens. À medida que avançarmos para a Parte 2 e focarmos em técnicas orais específicas para obter êxito, encare a Parte 1 como um manifesto, um chamado à ação que nos impele, antes e acima de tudo, a:

- Respeitar o processo de excitação feminino.
- Postergar a satisfação na busca do prazer recíproco.
- Conhecer e apreciar o clitóris em todos os seus múltiplos aspectos.
- Estimular o clitóris de maneira apropriada, durante todo o processo de resposta sexual.
- Deixar de lado o senso comum segundo o qual a penetração genital é responsável pelo ápice do prazer sexual.
- Livrar-se de estereótipos, lugares-comuns e ideias preconcebidas.
- Ser paciente, respeitoso, sensível e carinhoso.

- Adotar uma abordagem voltada para o prazer, não para objetivos.
- Lidar com cada ato como um processo singular de dar e receber, de descoberta e aprendizado.
- Entregar-se de maneira sóbria, generosa e sincera, mesmo que seja em um relacionamento casual e efêmero.

Falar é mais fácil que fazer. Até Karl Marx reconheceu que, para que a palavra se transforme em ação, é preciso que as condições adequadas para o êxito estejam firmemente estabelecidas. Na revolução cunilinguista, não podemos subestimar as forças insidiosas do medo, da vergonha e da ignorância.

Ao receber sexo oral, a mulher pode passar por um intenso conflito, e a ansiedade pode estragar a experiência. Como saber, ao certo, que bagagem emocional ela carrega consigo? Não pressuponha nada. Inerente ao sexo oral há uma entrega absoluta, uma vulnerabilidade que é preciso respeitar e honrar. A mulher se expõe à visão, ao olfato, ao paladar da forma mais direta; está permitindo a exploração de uma parte de seu corpo que, para ela mesma, pode ser misteriosa e desconhecida. Pode ser que ela ache a própria vulva feia, desganhada, imprevisível em suas secreções, estranha e malcheirosa. Pode ser que ela insista em ter relações no escuro, tanto no sentido literal quanto no figurado.

Como praticantes do sexo oral na mulher, temos que ser dedicados, firmes e confiantes em nossas decisões. Se ela sentir que estamos sendo ambíguos, fingidos ou impacientes, ainda que minimamente, todo o nosso esforço terá sido em vão. Somente inspirando confiança é que você conseguirá conduzi-la a um estado mais profundo e instintivo do ser, onde ela poderá se livrar de toda e qualquer inibição e entregar-se à umidade doce e ardente da sua língua.

Com esse objetivo, as Três Certezas do Manifesto Cunilinguista são as seguintes:

- Você sentirá tesão ao fazer sexo oral nela; você sentirá tanto prazer quanto ela.
- Não há pressa; ela tem todo o tempo do mundo. Você vai querer desfrutar de cada instante.
- O cheiro dela é provocante, o gosto dela é vigoroso: tudo isso emana da mesma essência encantadora.

Comunique essas Três Certezas, tanto em palavras quanto em gestos; repita-as o tempo todo, de todo jeito que puder: enuncie-as, demonstre-as – encarne-as. Seja firme e compreensivo. Se ela tiver receios e dúvidas, converse até esgotar o assunto. Encare e acalme a ansiedade dela. Leve-a a um novo patamar. Seja um agente do bem.

Uma pequena lambida para o homem, uma lambida gigante para o gênero feminino.

Cunilinguistas do mundo, uni-vos. Chegou a hora da revolução.

¡Vive la Vulva!

PARTE 2

Manual de instruções

“Despertar um desejo,
alimentá-lo, atiçá-lo, ampliá-lo,
irritá-lo, satisfazê-lo, é um poema
em si mesmo.”

– BALZAC

Uma nota sobre o processo de jogo

Como foi discutido na Parte 1, o sexo oral nas mulheres sempre foi considerado um aspecto opcional das preliminares em vez de uma prática sexual em si mesma que pode conduzir a mulher à integralidade da resposta sexual.

Ao relegar o sexo oral (assim como outras atividades importantes, como a estimulação manual do clitóris) ao terreno das preliminares, estamos ao mesmo tempo:

- Reduzindo a importância dessas práticas voltadas para o prazer.
- Limitando seu papel no processo de excitação e resposta sexual como um todo.
- Incentivando a penetração genital como peça central da experiência sexual.

Ao fazer isso, abrimos um abismo entre a língua e o clitóris – abismo que o pênis nem sempre consegue vencer.

Além disso, relegar o sexo oral às preliminares reforça a ideia errônea de que a língua se presta mais aos estágios iniciais da resposta sexual, quando na verdade é o contrário: em razão da sensibilidade ampliada do clitóris, o estímulo direto deve ser feito

de forma lenta e gradual, de preferência precedido de uma série de atividades eróticas.

Em resumo, sexo oral *não* é uma preliminar, e sim o *jogo principal*, a melhor abordagem para a execução constante de diversos métodos de estimulação do clitóris; junto da penetração genital, é uma prática que exige previamente uma atividade erótica apropriada. Portanto, ao falarmos de técnicas, chamaremos de *preliminares* as atividades que vêm antes do jogo principal – a dança sublime da língua com o clitóris.

Como observou Aristóteles, “‘meio’ é o que está depois de alguma coisa e tem outra depois de si”. Enquanto para o homem o encerramento do processo de resposta sexual praticamente coincide com a explosão do orgasmo, está amplamente comprovado que a mulher necessita de um período de tempo bem maior depois do clímax para retornar ao estado pré-excitação; daí a importância do *pós-jogo*.

Pois bem, eis aí o processo de jogo: preliminares, jogo principal e pós-jogo – encarados como um todo na produção de uma peça teatral de sexo de primeira qualidade.

É hora do show.

O jogo principal: vocabulário dos termos relevantes

“Um começo errado leva a um final errado.”

– EURÍPEDES

“Não pegue atalhos em detrimento da clareza.”

– THE ELEMENTS OF STYLE

ANTECIPAÇÃO: Crie um forte sentimento de expectativa. Menos é mais: um telefonema erótico sussurrado no meio do expediente, um cochicho durante o jantar, um toque furtivo na nuca. O menor dos gestos pode impregnar o banal com energia erótica e dar um choque elétrico naquilo que é comum.

BANHO: A limpeza é uma parte importante de qualquer encontro sexual, mas especialmente no que diz respeito ao sexo oral. Melindres com a higiene genital são a restrição número um dos homens em relação a fazer sexo oral na mulher. Também é uma fonte de ansiedade para as mulheres que receiam que o parceiro fique incomodado. Inclua nas preliminares uma chuveirada ou um banho de banheira. Transforme a ansiedade em uma ocasião romântica.

BARBA: A menos que sua barba seja cheia e macia, tenha o cuidado de se barbear, já que uma barba rala pode irritar a vulva, a parte interior das coxas e outras regiões sensíveis.

BEIJOS: Como escreveu Shelley, “as almas se encontram nos lábios dos enamorados”. O beijo é como o contato de duas substâncias químicas: quando ocorre uma reação, ambas se transformam. O beijo é uma forma única e versátil de expressão da alma. Pode haver beijos ligeiros, recatados e serenos; ou ávidos, intensos e violentos. Segundo os ensinamentos tântricos, os lábios superiores da mulher são considerados uma das zonas mais erógenas do corpo, porque um nervo especial o conectaria ao clitóris, canalizando, supostamente, a energia erótica. Assim como acontece com a linguagem propriamente dita, não existe praticamente nenhuma emoção que não se possa exprimir em um beijo. *A cunilíngua nada mais é que a arte de transformar um beijo em um ato amoroso completo.*

COMUNICAÇÃO: Ao longo do processo, mantenha abertos todos os canais, físicos e verbais; sustente um ciclo permanente de feedback, com estímulo e resposta. Segundo o livro *Sex: A Man's Guide*, “um levantamento da revista *Redbook* com 100 mil mulheres casadas apontou que o maior indicador de satisfação sexual e conjugal entre elas era a capacidade de expressar para o marido as próprias emoções sexuais. Quanto mais podiam falar, maior a nota que deram à vida sexual, ao casamento e à felicidade de forma geral”. Comunique aquilo que funciona, assim como o que não vai bem. Seja positivo e construtivo: *críticas expressadas de forma rude costumam ser a sentença de morte da vida sexual.*

CONSCIÊNCIA: Fique atento às sutilezas da resposta sexual; não perca o foco nem o controle sobre o processo. Cada momento acrescenta algo ao anterior, na criação de uma experiência irretocável. Lembre-se do que disse Aristóteles: “Todos os acontecimentos devem se suceder em conexão tal que, uma vez

suprimido ou deslocado um deles, também se confunda ou mude a ordem do todo.”[5]

CORPO (DELA): Esteja ciente de que o maior órgão sexual do corpo é a pele. O corpo inteiro, da cabeça aos pés, é uma imensa zona erógena. Isso é ainda mais verdadeiro para as mulheres, já que o corpo feminino costuma ser menor que o masculino e, por essa razão, uma quantidade idêntica de nervos está espalhada por uma superfície menor. Logo, o número de receptores sensíveis é proporcionalmente maior no corpo feminino. Além disso, a pele feminina costuma ser mais fina e ter menos pelos que a masculina, por isso as sensações são mais intensas. Os estudiosos da sexualidade observaram que algumas mulheres conseguem atingir o orgasmo pelo simples fato de terem as sobrancelhas acariciadas e o lóbulo da orelha beijado. Como escreveu Voltaire, “o amor é uma tela tecida pela natureza e bordada pela imaginação”.

ESQUIVA: Durante as preliminares, evite o contato com a genitália dela por no mínimo 10 minutos. Estimule outras partes do corpo dela; deixe a oxitocina inundá-la, percorrendo sua corrente sanguínea. Guarde o beijo genital para o fim, já que o primeiro beijo na vulva é o limite entre as preliminares e o jogo principal.

ESTILO. Não fique se exibindo. Como está escrito em *The Elements of Style*, “o principiante deve abordar com cautela o estilo, tendo em mente que ele é uma expressão da personalidade, e deve se afastar decididamente de todo artifício que popularmente se acreditar representar estilo – todo maneirismo, truque ou adorno. Deve-se lidar com o estilo com circunspeção, simplicidade, método e honestidade”.

Isso também vale para os veteranos.

ESTIMULAÇÃO COM OS DEDOS: Quando ela está excitada – com o corpo desperto e sensível graças à sua atenção –, a estimulação manual da vulva será o pilar das preliminares. Prepare-se para

dedicar bastante tempo ao emprego da combinação precisa de pressão, movimento e ritmo.

Antes de começar, pode ser uma boa ideia umedecer as mãos com um pouco de lubrificante (veja no verbete *Lubrificante* as vantagens e desvantagens, para escolher o tipo certo), embora a essa altura a umidade natural dela já esteja em pleno fluxo. Também certifique-se de estar com as unhas aparadas, pois elas podem causar irritação na área genital, assim como provocar pequenos cortes e arranhões. Para um passo a passo ilustrado sobre como usar os dedos como um expert, veja os Apêndices.

FANTASIA VERSUS REALIDADE: Esteja ciente da diferença entre compartilhar uma fantasia e realizá-la. A primeira coisa é inofensiva e exploratória, a segunda muitas vezes pode levar a consequências imprevisíveis se não for devidamente conversada e compreendida por todos os envolvidos. Isso é ainda mais verdadeiro quando uma fantasia extrapola os limites do quarto do casal. O sexo que fazemos na vida cotidiana – em família, repetitivo – costuma ser bem diferente do sexo que imaginamos em nossas fantasias – proibido, desmesurado –, e talvez tenha que ser assim mesmo. Pense duas vezes antes de levar fantasias para fora da cama, e saiba que uma vida interior rica contribui para uma vida real mais feliz e sadia. Como comentou uma entrevistada: “Mesmo que eu quisesse realizar todas as minhas fantasias, seria impossível. Eu precisaria de uma máquina do tempo e de uma nave espacial.”

FANTASIAR (JUNTOS): Inspire-se nas *Mil e uma noites* e inclua uma historinha nas preliminares. Caso você não tenha vocação para contador de histórias, experimentem ler juntos, em voz alta, a obra-prima erótica de James Salter, *Um esporte e um passatempo*; as coletâneas de contos de Anaïs Nin *Delta de Vênus* e *Pequenos pássaros*; os romances eróticos *Emanuelle*, de Emanuelle Arsan, e *A história de O*, de Pauline Réage; a saga sexual de Harold Brodkey *Innocence* – que inclui aquela que talvez seja a melhor descrição de uma sessão de sexo oral já

feita em uma mulher; romances de Jerzy Kosinski, como *A comédia da paixão* e *Cockpit*; *Sob os telhados de Paris* e *Dias tranquilos em Clichy*, de Henry Miller; *Minha vida secreta*, anônimo, e *Le Pur et l'Impur*, de Colette; a antologia de fantasias de Nancy Friday, *Meu jardim secreto* (recheada de cartas com fantasias de pessoas reais); os contos de *The Mammoth Book of Erotica* ou de uma das diversas antologias de erotismo editadas por Susie Bright. Para aqueles com gosto por poesia, vale experimentar *As flores do mal*, de Charles Baudelaire, ou *As onze mil varas*, de Guillaume Apollinaire. E para aqueles que gostam de histórias em quadrinhos (picantes, no caso), conheçam a obra ultrassensual do roteirista e ilustrador Eric Stanton, especializado em fantasias de dominação feminina.

FANTASIAR (SEPARADOS): Não se esqueça de que existem fantasias que se compartilham em voz alta e outras que guardamos para nós mesmos. Respeite a privacidade do outro, e nunca se sinta ameaçado pelo que habita a imaginação dela. Segundo os autores de *Sex: A Man's Guide*, estudos revelaram que aproximadamente 85% tanto dos homens quanto das mulheres têm fantasias sexuais em algum momento durante a relação. Os autores acrescentam que um estudo do Ph.D. Harold Leitenberg concluiu que as pessoas que fantasiam durante o sexo atingem um grau mais elevado de satisfação sexual e têm menos problemas sexuais em seus relacionamentos – mesmo quando fantasiam com uma pessoa *diferente* daquela com quem têm um relacionamento.

“Às vezes tenho a impressão de que é mais difícil falar sobre minhas fantasias do que sobre minha experiência sexual real. O que eu *faço*, sexualmente, é produto de muitos fatores, nem todos motivados pelo sexo. Mas o que eu *imagino* fazer

é puro – puro no sentido de que a imagem surge inteiramente de dentro de mim, do fundo do meu subconsciente. A terra da fantasia é a terra do não feito e do desejado.”
(Tisdale)

FANTASIAS: O poder da imaginação é tão grande que há mulheres capazes de chegar ao orgasmo só fantasiando, sem qualquer estimulação física. Pesquisas revelam que as fantasias masculinas diferem das femininas. Em geral, as fantasias da mulher tendem a ter mais a ver com narrativas e situações, enquanto as fantasias do homem tendem a focar mais em aspectos visuais e físicos específicos dos encontros sexuais.

Em termos de tema, há uma interseção entre homens e mulheres. As fantasias em comum incluem: parceiros múltiplos, sadomasoquismo leve, brincadeiras anais, traição, voyeurismo e sexo em lugares públicos.

FELAÇÃO: Uma das maiores fontes de prazer para ela é dar prazer a você, e para isso não há jeito melhor que uma generosa atenção oral. Só cuide para não se deixar levar longe demais. Pesquisas apontam que os homens gostam da felação tanto quanto ou até mais que a penetração, e que é a forma mais fácil de a mulher levar o homem ao orgasmo. Como o Dr. Alex Comfort escreveu em *Os novos prazeres do sexo*, “alguns poucos homens ejaculam com o mais fugaz dos beijos genitais”. Portanto, embora a felação seja algo que você ame e mereça receber, dê preferência a uma “refeição leve” durante as preliminares, e deixe para depois do jogo principal sua demanda de uma atenção mais prolongada.

LAÇOS: Do tipo que amarram. Prender o parceiro durante o ato sexual é uma fantasia popular que, ao contrário de outras, é fácil de concretizar e é eroticamente satisfatória. Quando encarada de

maneira segura, com leveza de espírito e bom humor, amarrar pode ser um jeito divertido e desprovido de culpa de brincar de representar o papel de dominador e pôr para fora a agressividade sexual de maneira sadia. É estimulante para o corpo da mulher, ao permitir que ela contraia a musculatura de forma mais intensa do que livre de amarras; também é estimulante para a mente dela, ao permitir que se renda ao prazer e represente um papel que, em outras circunstâncias, poderia deixá-la constrangida ou intimidada. Também o incentiva a não ter pressa e a cobri-la de atenções enquanto ela se submete à sua provocação. A restrição inspira a criatividade. Caso esse assunto seja novo para você, é melhor pecar por omissão. Dê uma lida nas sugestões dos Apêndices antes de passar ao ato.

LINGERIE: Antes de começar a esfarrapá-la, rasgá-la e arrancá-la, admire-a. Ao contrário dos homens, cuja vocação para a criatividade no quesito da escolha da roupa íntima raramente vai além de optar entre sunga ou cueca samba-canção, as mulheres costumam investir recursos consideráveis – físicos, criativos e financeiros – para obter uma boa variedade nesse departamento. Nas palavras de uma entrevistada: “Quem ele está pensando que é, Conan, o Bárbaro? Ele arrancou minha calcinha com os dentes. Cara, era uma La Perla de 50 dólares!”

LINGUAGEM: “A graça está no jeito de falar”, escreveu Robert Frost, e não há ocasião em que isso é mais verdadeiro do que nos jogos sexuais. Segundo uma pesquisa da revista *Men’s Fitness*, mais de 90% dos homens adoram quando as parceiras falam sacanagem para eles. Por isso, se você faz mais o tipo caladona na cama, solte a língua e verbalize seus sentimentos eróticos.

Mas escolha as palavras com sensatez e lembre-se do que Mark Twain disse a respeito: “A diferença entre a palavra certa e a palavra quase certa é a mesma que existe entre o relâmpago e o pirilampo.” O mesmo pode ser dito de “tesão” e “tensão”. Por isso, procure escolher palavras que tenham o primeiro efeito, não o segundo.

Em sua busca da palavra certa, tenha em mente o que o livro *The Elements of Style* diz: “Todo escritor, pela forma como emprega a linguagem, revela algo de sua mente, de seus hábitos, de suas habilidades e inclinações.”

LUBRIFICANTES ARTIFICIAIS: Um antigo provérbio de Madagascar diz: “Deixe seu amor ser como a chuva fina, que cai suavemente mas faz o rio transbordar.” Mas se sua parceira nem sempre ou nunca fica lubrificada, não leve para o lado pessoal. No levantamento *Sex in America Survey*, de 1994, 20% das mulheres se queixaram de dificuldade de lubrificação ao praticar atividade sexual.

No que diz respeito ao sexo oral, lubrificantes artificiais não são nem tão importantes nem tão indispensáveis quanto na penetração genital. Como observou o Dr. Comfort em *Os novos prazeres do sexo*, “o melhor lubrificante sexual é a saliva”, que é o que não falta durante a prática do sexo oral nas mulheres. Mas como às vezes até mesmo a boca fica seca, não custa ter um pouco de lubrificante à mão.

Ao escolher um lubrificante, leia atentamente a composição e fique longe daqueles à base de óleo e que contenham substâncias químicas como o nonoxinol-9, um espermicida de uso comum, de gosto ruim e que pode provocar queimaduras e infecções. Da mesma forma, fique longe de lubrificantes em gel, como o KY, gordurosos e espessos. É melhor escolher produtos à base de água, com poucos ingredientes. Astroglide é um dos mais populares nos Estados Unidos, e merece a fama disseminada em seu slogan: “Melhor que ele, só a natureza.” Opções não faltam; por isso, divirta-se ao fazer suas escolhas.

MASSAGEM NOS PÉS: Uma das formas mais subestimadas e subutilizadas de estimulação erótica, a boa e velha massagem nos pés inunda a corrente sanguínea de endorfinas, provocando o corpo inteiro. Não é preciso se preocupar por não ser massagista profissional; basta manter contato *permanente* entre a mão e o pé, massageando um pé de cada vez, com ambas as mãos. Massageie o pé inteiro – a sola, a planta, o tornozelo e os

tendões dos dedos – antes de passar para o outro. Sinta-se à vontade para beijar os dedos dela. Algumas mulheres não vão curtir, enquanto outras irão explodir de prazer.

MASTURBAÇÃO MÚTUA: Não é apenas para ela assistir, mas também uma oportunidade para observar como cada mulher tem um jeito único de chegar constantemente ao clímax – o que, evidentemente, é algo que vale a pena estudar. Lembre-se, porém: embora a masturbação seja frequentemente uma experiência compartilhada, ainda é praticamente um tabu nos dias de hoje. No livro *Solitary Sex: A Cultural History of Masturbation* (Sexo solitário: Uma história cultural da masturbação), Thomas Laqueur, professor de história na Universidade da Califórnia em Berkeley, escreveu: “A masturbação raramente é abordada no debate atual sobre a sexualidade: é algo que se prefere silenciar, e tão incômodo que só pode ser abordado como piada.”

Se ela nunca se masturbou na sua frente, crie um ambiente de intimidade e confiança. Mais importante que isso: dê a entender que você quer que ela se masturbe, porque lhe dá tesão e porque você quer aprender um pouco mais sobre como dar prazer a ela.

Apesar das dificuldades, sua vida sexual vai melhorar quando vocês se sentirem à vontade para compartilhar o ato da masturbação. Essa prática não apenas se mostrará eroticamente estimulante, mas também será um plano B confiável para as ocasiões em que, por um motivo ou outro, o ato sexual não a levar ao orgasmo e ela precisar resolver a questão com as próprias mãos.

MASTURBAÇÃO: Masters e Johnson, pesquisadores da sexualidade, colheram grande parte de suas informações a respeito da resposta sexual feminina observando mulheres se masturbando. Anotem: eles observaram que as mulheres frequentemente concentram a estimulação manual na cabeça do clitóris, assim como na haste, no monte pubiano, nos lábios internos e externos. Em razão do aumento da sensibilidade da cabeça, a

maioria das mulheres estimulava essa região no auge da excitação, evitando contato direto imediatamente após o orgasmo. O Dr. Kinsey verificou que 95% das mulheres que ele estudou chegavam ao orgasmo com frequência bem maior por meio da masturbação que por meio da penetração genital. Essa constatação foi corroborada por Masters e Johnson, que concluíram que mais de 90% das mulheres conseguiam chegar ao orgasmo através da masturbação.

Embora Masters e Johnson tenham observado a existência de padrões na masturbação feminina, eles ressaltaram que não há duas mulheres que se masturbem exatamente da mesma forma.

MAU HÁLITO: Em meio a todo o ti-ti-ti sobre higiene, não se esqueça da sua, principalmente a oral, já que existem mais bactérias na boca do que na vagina. Em vez de escovar os dentes, o que pode provocar cortes e feridas e aumentar o risco de transmitir ou contrair uma DST, simplesmente enxágue bem a boca com um antisséptico bucal *suave*. Pelo mesmo motivo, mantenha distância do fio dental antes da atividade sexual.

MÚSICA: Utilize-a para melhorar o clima, não para estragá-lo. Encontre uma música que leve *ambos* a um estado mais elevado de entrega, que os ajude a entrar em sintonia com o ritmo e a cadência compartilhados. Uma escolha bem-feita pode realmente estimular os sentidos; uma escolha malfeita pode anulá-los. Uma entrevistada comentou que gosta de ouvir o *Bolero* de Ravel durante o sexo, porque ele “capta e ao mesmo tempo estimula o processo de excitação – a forma como o tesão vai crescendo aos poucos, com a repetição... um incentivo subliminar para meu namorado ir mais devagar e esperar até que a escalada atinja o ápice”. Outra mulher, porém, comentou: “Pode parecer estranho, mas eu gosto de escutar o som das baleias enquanto ele faz sexo oral em mim. Tenho fantasias subaquáticas bizarras. Às vezes imagino que sou uma baleia fêmea e que o macho está me chamando, com um pau de, sei lá, 15 metros.”

ORGASMOS MÚLTIPLOS: A mulher com frequência chega ao orgasmo durante as preliminares, principalmente quando uma ampla estimulação foi feita de maneira eficaz. Embora toda mulher tenha a capacidade biológica inata de ter orgasmos múltiplos, nem todas já o experimentaram, e muitas talvez nem tenham consciência do próprio potencial inerente. Se ela chega ao clímax durante as preliminares, adote técnicas mais suaves de estimulação, como beijos e abraços, antes de partir para o jogo principal. Essa variação de atividade é ainda mais fundamental quando o orgasmo resultou do estímulo manual do clitóris, uma vez que a cabeça clitoriana fica particularmente sensível ao toque depois do orgasmo. Deixe-a esfriar um pouco, mas mantenha-a com tensão, focando sua atenção em outras partes do corpo dela. Depois desse breve intervalo, você pode reiniciar a estimulação direta da vulva, preparando-a para o próximo orgasmo.

PELOS PUBIANOS: A questão dos pelos é relevante para os marmanjos. Alguns homens adoram e não enjoam jamais; tudo o que querem é esfregar o nariz neles e sentir plenamente o aroma da mulher. Outros preferem um montinho bem aparado; há ainda os que preferem uma faixa em estilo moicano ou a saliência lustrosa e nua de uma vulva completamente depilada – aquilo que os chineses chamam de “tigre branco”. No fim das contas, é uma decisão que cabe à mulher. Lembre-se disso e respeite. Há mulheres que não querem o incômodo de ter que se preocupar com *mais um* aspecto da própria aparência. E, em alguns casos, qualquer coisa além de uma leve aparada pode provocar desconforto, coceira e às vezes até dor.

PENETRAÇÃO: Se o sexo oral é o jogo principal, pode-se então pensar na penetração genital como um aspecto das preliminares. Na posição padrão papai-e-mamãe – você por cima, ela por baixo –, use a ponta do pênis para penetrar ligeiramente na abertura vaginal. Deixe o pênis permanecer só um pouco dentro dela. (Se a posição papai-e-mamãe for desconfortável para você, penetre-a de joelhos ou sentado.) Demore-se. Não tenha pressa.

Enrole. Fique pertinho da entrada. Pressione a cabeça do clitóris com o polegar e esfregue-o levemente de um lado para o outro, enquanto a penetra com estocadas bem curtas. Ou pressione a haste do pênis contra o clitóris e dê leves estocadas contra as dobras dos lábios, sem jamais penetrá-la. Ela também pode fazer os exercícios de Kegel (contrair os músculos pélvicos) enquanto você, sempre com a mesma lentidão, a penetra. Não se apresse enquanto sente os músculos pélvicos dela se contraírem contra seu pênis à medida que você o retira lentamente.

PORNOGRAFIA: Mais especificamente, filmes. Sabe-se que eles deixam os homens com tesão; o que não se sabe tanto é que eles também podem ter um papel importante na estimulação da mulher. De acordo com o livro *Total Sex* (Sexo total), de Dan Abelow, um levantamento com 500 donos de videolocadoras revelou que as clientes do sexo feminino ajudavam a escolher pelo menos 25% de todos os vídeos adultos alugados. Tamanho entusiasmo é uma faca de dois gumes – por um lado, é uma boa notícia saber que homens e mulheres compartilham do gosto pelo estímulo cinematográfico; por outro, a imensa maioria dos filmes pornô é feita para o homem. Para variar um pouco, procure filmes elaborados especificamente para ter apelo junto às mulheres, de diretoras como Candida Royalle, uma ex-atriz pornô que decidiu se arriscar a produzir e dirigir por conta própria, sob o selo Femme Productions. Não surpreende que esses filmes se baseiem mais em aspectos como o roteiro e os personagens, mostrem muitas preliminares e sejam mais instrutivos a respeito do tipo de atividade que realmente agrada as mulheres. Ao contrário dos filmes feitos para homens, nesses o sexo é bem inserido no roteiro. Shakespeare certamente teria apreciado mais os filmes feitos para mulheres que aqueles direcionados aos homens, porque pelo menos os primeiros fazem certo esforço para “acomodar o gesto à palavra e a palavra ao gesto” e ao mesmo tempo “apresentar o espelho à natureza”.

RESPIRAÇÃO (DELA): A maioria dos homens encara a umidade vaginal como o indicador mais confiável do nível de excitação; e, embora exista de fato uma forte correlação entre a lubrificação e a resposta sexual, o fato de a mulher estar molhada ou não pode ter motivos que nada têm a ver com o grau de excitação sexual. A respiração, por outro lado, é um indicador constantemente negligenciado. À medida que ela se excita, preste atenção em mudanças equivalentes na respiração e no retesamento dos músculos abdominais.

SEIOS: Embora haja, de fato, um embasamento biológico para a conexão prazerosa entre os seios e a vulva, sob a forma da oxitocina – substância química que aumenta a sensibilidade ao toque e é liberada na região genital feminina quando se estimulam os seios –, diversos estudos revelam que o contato com o seio excita o *homem* mais até do que a mulher. Em um estudo Kinsey sobre a resposta sexual feminina, apenas 11% de 8 mil mulheres pesquisadas afirmaram acariciar os seios durante a masturbação (contra 84% que acariciavam o clitóris ou os pequenos lábios). Portanto, faz sentido que, quando se trata dos seios, o prazer dela venha em grande parte do seu. Cada mulher é única no que diz respeito à sensibilidade nos seios. Por isso, é melhor pecar por excesso de carinho e sempre pedir feedback. Nas palavras de uma das entrevistadas deste autor: “Deguste, não mame.”

TEMPO: Leve o tempo que for necessário. Nas palavras de Ovídio: “Creia-me, não devemos apressar o fim da volúpia, mas alcançá-la aos poucos, por uma excitação progressiva.”

VELAS: Homens e mulheres divergem quando se trata de fazer sexo à luz de velas. Como Hemingway, homens em geral preferem “um lugar limpo e bem iluminado” – título de um conto famoso do escritor americano – para praticar e observar essa arte, enquanto as mulheres parecem preferir a proteção das trevas. A luz de velas é um meio-termo.

É hora do jogo principal

“As palavras apropriadas, no lugar apropriado, constituem a verdadeira definição de estilo.”

– JONATHAN SWIFT

Embora seja essencial que o processo de jogo se desenvolva de forma natural do começo ao fim, sem interrupção, é útil, como análise, desdobrá-lo em subestágios, sobretudo para ajudar a tornar mais claro o jogo principal – a fase independente em que a tensão sexual vai aumentando, chega ao ponto culminante e é então liberada pelo orgasmo feminino.

Portanto, vamos discutir o jogo principal subdividindo-o em seis estágios distintos e fáceis de compreender:

- ESTÁGIO 1: Aquele em que ocorre a transição das preliminares para o jogo principal, com a aplicação do primeiro beijo no clitóris.
- ESTÁGIO 2: Aquele em que estabelecemos um ritmo e habituamos o clitóris à atenção persistente da língua.
- ESTÁGIO 3: Aquele em que continuamos a aumentar a tensão, concentrando mais energia na cabeça do clitóris e começando a fazer uma estimulação manual adequada.

- ESTÁGIO 4: Aquele em que sobrecarregamos o processo de resposta sexual, ampliando o nível de tensão da mulher com a estimulação interna do “aglomerado clitoriano” e da cabeça do clitóris.
- ESTÁGIO 5: Pré-orgasmo, em que mantemos o equilíbrio ideal entre ritmo e pressão à medida que ela se aproxima do orgasmo.
- ESTÁGIO 6: Orgasmo, em que maximizamos o número de contrações pélvicas e ajudamos a mulher a alcançar integralmente o potencial de seu clímax.

Em termos resumidos, pense nesses estágios como um processo linear que engloba: o primeiro beijo; o estabelecimento do ritmo; o aumento da tensão; a escalada da ação; pré-orgasmo; e orgasmo.

Adiante, vamos discutir mais detalhadamente esses seis subestágios do jogo principal, explorar temas correlatos que surgem ao longo da resposta sexual feminina e explicar em detalhes uma série de técnicas que ajudam a manter o processo em andamento.

Antes de tudo, porém, vamos conferir se estamos na posição certa...

A forma a serviço da função: como ficar na posição certa

Antes de fazer sexo oral em uma mulher, posicione-se de modo a garantir o desempenho ideal. Muitas vezes, a diferença entre o êxito e o fracasso é uma postura ruim. Quem assiste a filmes pornô pode acreditar que *toda* posição é a certa: de pé contra a parede, em cima da mesa, apoiados na cama, pendurados no teto – quanto mais louco, melhor. Mas não deve causar surpresa que a indústria pornô em geral, com títulos como *O grelo falante* e *O exterminador do teu furo*, não se aproxima da estética elevada do cinema-verdade.

Antes de tudo, para o sexo oral ser bem-feito ele tem que ser executado em uma posição que permita ao praticante aplicar *confortavelmente* uma pressão rítmica e persistente durante certo período de tempo, enquanto a mulher relaxa e desfruta das sutilezas da excitação. Não surpreende que um dos principais motivos alegados pelos homens para não fazer sexo oral com mais frequência seja a demanda física – em suma, a dor e o cansaço que sentem por ficarem na posição errada. Portanto, se a sua postura em relação ao sexo oral for *no pain, no gain* (sem dor, sem ganho), parabéns pelo empenho, mas ele é totalmente desnecessário.

Primeiro, o jeito errado

Existem algumas posições, mais apropriadas a um filme pornô do que a uma estimulação prolongada do clitóris, que mesmo assim se tornaram ampla e erroneamente difundidas no senso comum. Elas servem, na melhor das hipóteses, para deixar as sessões de sexo oral um pouco mais picantes e, na pior, para sabotar totalmente toda a experiência. Algumas dessas posições populares são o 69, a sentada na cara e a de pé contra a parede, entre outras.

O 69

De todas as posições mencionadas, o 69, em que o homem e a mulher dão prazer um ao outro ao mesmo tempo, é provavelmente a mais praticada e também a mais problemática:

- O 69 é uma tentativa de provocar estimulação a partir de um ponto equivocado. Em vez de se aproximar da vulva começando pelo sul (de baixo para cima), você está vindo pelo norte (de cima para baixo). Independentemente de quem estiver por cima, fica difícil usar as mãos e a língua para atuar com conforto nas partes principais do clitóris. Sobre essa posição, a escritora e colunista de sexo Anka Radakovich falou: “Resolver a logística do encaixe das bocas nos orifícios e protuberâncias e ao mesmo tempo ajustar o ritmo é como jogar Twister pelado.”
- Quando você faz sexo oral ao mesmo tempo que recebe, é altamente improvável que consiga se concentrar em aplicar a estimulação clitoriana na medida certa. O mais provável é que você se deixe levar pelo momento e acabe perdendo o controle.
- Por fim, é uma posição que não dá para manter por muito tempo, nem permite que a mulher relaxe totalmente e se concentre nas sutilezas da excitação. O fato é que, quando se trata de sexo oral, é melhor que um parceiro se concentre em fazer enquanto o outro se concentra em receber – ambos

são extremamente prazerosos e é melhor que não se misturem.

Em suma, o 69 é uma invenção. Não quero dizer que não seja uma posição excitante ou um jeito atraente de proporcionar à mulher o prazer de lhe dar prazer, mas esse tipo de gozo cabe melhor nas preliminares – não no jogo principal.

Ao fazer 69 durante as preliminares, atente para não desperdiçar seus melhores movimentos com a língua: guarde-os para o jogo principal. O primeiro beijo na vulva tem que deixar a mulher sem fôlego; por isso, não estrague o sentimento de expectativa. Em vez de beijá-la no clitóris, beije a região *em torno* da vulva. Use os lábios, não a língua. Dê beijocas. Mordisque. Mas fique longe da cabeça do clitóris. Transforme essa posição em uma vantagem; use-a como forma de levá-la a patamares mais altos.

A sentada na cara

O mesmo pode ser dito da sentada na cara, posição que proporciona melhor acesso à vulva que o 69, mas compromete significativamente o uso das mãos e dos dedos – uma troca que não traz muitos ganhos. Sentar na sua cara (na prática, agachar-se *em torno* da sua cara) obriga a mulher a ficar em uma posição ereta, forçando indevidamente as costas e as pernas. Nessa posição, é altamente improvável que ela vá muito longe no processo de resposta sexual; porém, é uma posição que pode se mostrar eroticamente estimulante, por proporcionar a ela uma sensação de dominação. Pode ser boa para se divertir um pouco.

De pé contra a parede

Na posição de pé contra a parede, a mulher literalmente fica de pé contra a parede enquanto você se ajoelha diante dela. Embora seja pouco provável que ela atinja o orgasmo nessa posição, usar a parede como suporte facilita conduzi-la ao longo de diversos estágios de excitação. De pé contra a parede tem toda a paixão selvagem de uma “rapidinha”, porém sem a

ejaculação masculina que costuma acompanhar a versão genital dessa posição.

Todas essas três posições – o 69, a sentada na cara e a de pé contra a parede – são úteis como formas de propiciar estímulo erótico e muitas vezes contribuem para a teatralidade da ocasião. Na verdade, recorrendo a um pouco de imaginação, não há limite para o número de posições criativas que podem ser boladas e testadas – um livro que encontrei chega a recomendar fazer sexo oral na mulher com ela de cabeça para baixo, as pernas dela envolvendo o seu pescoço. Use essas posições nas preliminares para acelerar o processo de excitação pré-jogo principal, mas não as confunda com aquelas que possibilitam a aplicação de estimulação clitoriana *de verdade* até atingir o ponto sem volta.

Tendo mostrado o jeito errado...

Agora o jeito certo

O corpo da mulher

- Para começar, ela tem que estar deitada de costas, com as pernas abertas e confortavelmente afastadas, mas não exageradamente (de 15 a 20 centímetros, no máximo), e os joelhos ligeiramente dobrados. Como regra, as pernas devem estar sempre mais próximas do que afastadas, já que ela precisa ter controle total sobre os músculos pélvicos. Ela tem que estar completamente relaxada e à vontade, para ser capaz de focar no prazer que está recebendo, sem nada que possa distraí-la – física ou mentalmente.
- Preste atenção no arqueamento das costas. Mais uma vez, os filmes pornôis martelam a ideia de que, quando a mulher está com tesão, arqueia totalmente as costas para cima, joga a cabeça para trás e aponta os seios e o pescoço para cima. Essa posição, por mais provocante que seja, é aquilo que o famoso sexólogo Wilhelm Reich chamava de “arco da histeria”. Não apenas é totalmente artificial, mas também interrompe o fluxo sanguíneo para a região pélvica, dificulta

a respiração e inibe a resposta sexual. Quando a mulher está excitada e à vontade, suas costas se retesam, sem se arquearem, e a região genital se levanta ligeiramente em direção à sua boca, em vez de baixar – em suma, o contrário do que vemos nos filmes pornô. Para ajudá-la a chegar a essa posição naturalmente confortável, coloque um ou dois travesseiros sob a nuca e os ombros dela.

- Um travesseiro colocado embaixo do bumbum vai auxiliar o fluxo de sangue para a região pélvica, assim como vai proporcionar a você melhor acesso à genitália dela, facilitando a conexão “de lábio com lábio” e aliviando o esforço da sua nuca.

O corpo do homem

É importante que você disponha de bastante espaço para se esticar e se sentir à vontade – por isso talvez você tenha que empurrar a mulher em direção à cabeceira da cama. (Se ambos estiverem no chão – outro ótimo lugar para uma sessão de sexo oral, por se tratar de uma superfície plana e sólida –, certifique-se apenas de que haja algum tipo de acolchoamento debaixo do corpo dela, que pode ser um tapete macio ou uma colcha.)

- Coloque um travesseiro sob seus antebraços, deixando suas mãos o mais confortáveis e mais próximas possível da vulva dela.
- Posicione-se de frente para a vagina. O seu corpo e o dela devem formar uma linha reta, interrompida apenas por uma *ligeira* abertura das pernas dela.
- No geral, você deve se sentir totalmente à vontade em qualquer uma de diversas posições: lambe por longo período de tempo, deslizar as mãos embaixo do bumbum dela, erguer as pernas dela e balançá-la para a frente e para trás, pôr uma das mãos na barriga dela, virar o corpo dela de um lado para o outro.

Se você enfrenta algum tipo de disfunção sexual, mais precisamente ejaculação precoce ou disfunção erétil (também chamada de impotência), consulte os Apêndices, no qual encontrará posições específicas idealizadas para ajudá-lo a transformar seus pontos fracos em pontos fortes.

A cabeça do homem

- Não é à toa que em inglês *giving head* (“dar a cabeça”, em tradução literal) é sinônimo de sexo oral. Esse ato envolve mais do que o simples uso da língua. É preciso que toda a cabeça participe. O nariz tem que estar ligeiramente enfiado no montinho pélvico, enquanto o lábio superior e o bigode repousam com firmeza contra a parte frontal do osso pubiano. A posição deve permitir a fácil utilização do lábio superior e da gengiva para fazer uma leve pressão na comissura anterior, a região logo acima da cabeça do clitóris, onde os lábios externos se encontram.
- Já a língua precisa ter condições de repousar na entrada da vagina, cobrindo toda a sua extensão, de alto a baixo. É uma posição que permite a aplicação de um amplo leque de movimentos: de lambidas longas e vigorosas a lambidinhas habilidosas e constantes, seja com a língua inteira ou fazendo uma pressão específica com a pontinha.
- No geral, você precisa estar totalmente mergulhado na vulva de sua parceira: por cima dela, enfiado nela: boca, nariz, gengiva, dentes, língua – em algum momento, cada uma dessas partes será utilizada. Se um diretor de cinema estivesse filmando a cena, daria para ver pouca coisa além

da sua nuca. Com certeza, no máximo daria para ver de relance a língua, e olhe lá.

POSIÇÃO PADRÃO DO CORPO



Tudo junto

Não se contente com nada menos que conforto e acesso total e absoluto. Os dois saberão que estão na posição certa quando ela puder olhar com facilidade para toda a extensão do próprio corpo e ver você em ação, e você puder olhar para cima, sem interromper o fluxo da ação, e fazer contato visual com ela.

Quando se trata de fazer sexo oral na mulher e posicionar o corpo, lembre-se de que a forma *se adapta* à função. Concentre-se em dar prazer a ela, e seu corpo seguirá naturalmente seu comando.

POSIÇÃO PADRÃO DA CABEÇA



Vamos recapitular

Neste capítulo vimos a importância de começar do jeito certo, posicionando-se bem. Certifique-se de estar relaxado e confortável. Evite posições que limitem o uso das mãos ou interrompam o fluxo sanguíneo para a região pélvica da mulher, inibindo a resposta sexual. Encontre posições que lhes permitam explorar melhor suas respectivas funções de dar e receber.

Um lembrete rápido dos dez pontos mais quentes da rede clitoriana

À medida que nos aprofundamos no jogo principal, vamos rapidamente repassar as áreas da rede clitoriana nas quais concentraremos nossa atenção, assim como os tipos de estímulo mais adequados a cada uma delas. (É uma ótima ocasião para consultar as ilustrações da rede clitoriana da Parte 1 e usá-las como referência visual.) Não se assuste com o grande número de partes do clitóris. De início, parece ser bastante coisa para dominar, mas com um pouco de esforço dá para progredir muito, *muito* mesmo. Confie em mim: à medida que estudarmos as diferentes técnicas, a “geografia da excitação” vai virar uma coisa intuitiva e você vai saber o que é “frênulo” e “comissura anterior” na ponta da língua. Anime-se: só o fato de saber “quem é quem” na rede clitoriana *já* coloca você acima da média dos homens.

1. A GLANDE (visível), também conhecida como cabeça, coroa, e mais coloquialmente como grelo, botão, pingulim, sininho, etc. Com mais de 8 mil terminações nervosas dedicadas ao prazer, a glande confirma o ditado segundo o qual “os melhores perfumes vêm nos menores frascos”. A glande é tão sensível à estimulação que um *capuz*, também chamado de prepúcio, a protege no auge do tesão. Tanto a cabeça do clitóris quanto o capuz protetor

reagem a toques leves e ritmados da língua, assim como a uma pressão mais firme, quando a mulher já está bem avançada no processo de excitação.

2. O AGLOMERADO CLITORIANO (encoberto) inclui aquilo que costumam chamar de ponto G, mas é inadequado denominar essa área sensível de “ponto”. Localizada na parte superior da parede vaginal – começando na entrada vaginal e estendendo-se até o canal de parto por mais ou menos 5 centímetros –, essa região de tecido esponjoso envolve a uretra e reage bem à pressão firme de uma massagem com a ponta dos dedos. Em vez de se preocupar em localizar um ponto específico, concentre-se em estimular toda a região.

3. O MONTE PUBIANO (externo) fica logo acima do aglomerado clitoriano. Massagear o monte pubiano com a base da palma da mão estimula o aglomerado clitoriano de cima para baixo. Pense no aglomerado como uma camada encoberta de terminações nervosas imprensadas entre o monte pubiano e o canal vaginal – daí a possibilidade de estimulá-lo por cima e por baixo.

4. A COMISSURA ANTERIOR (externa). Essa área macia fica logo acima da cabeça do clitóris e do capuz protetor. Possui fibras nervosas e recobre a *haste do clitóris* (interna), uma estrutura alongada e sensível que, quando excitada, pode ser vista despontando da pele na comissura anterior. Como a cabeça do clitóris, a comissura anterior e a haste reagem de início a toques da língua; depois de excitadas, imploram pela pressão mais firme do lábio superior e da gengiva ou por massagem com a ponta dos dedos.

5. O FRÊNULO (externo) é a região logo abaixo da cabeça do clitóris onde as bordas superiores dos pequenos lábios (os lábios internos) se encontram. Essa área sensível reage a toques da língua assim como a uma pressão mais firme. Como a glândula e o conjunto comissura anterior/haste, o frênulo desempenha um papel importante na resposta sexual. Na verdade, juntas, essas

três partes visíveis do clitóris são responsáveis pela maior parte do prazer.

Uma pergunta “delicada”

PERGUNTA: “Minha namorada diz que não gosta de receber sexo oral porque sente dor. Não entendo. Como pode doer? Fiz sexo oral nela só uma vez, e agora ela não me deixa mais fazer. O que fiz de errado?” (Steve, 32 anos)

RESPOSTA: Você pode ter ido com muita força, ou talvez tenha sido enérgico demais, sem ter se dado conta. Pergunte a ela se pode tentar de novo, garantindo que desta vez será mais delicado. Prometa que vai parar na mesma hora se ela pedir. Lembre-se de que a cabeça do clitóris é extremamente sensível, e há mulheres que não aguentam o menor contato – principalmente no início de uma sessão de sexo oral.

À medida que avançar, seja o mais delicado possível, evitando contato direto com a cabeça do clitóris enquanto ela não estiver totalmente excitada. Concentre-se nos lábios e na entrada da vagina; atente para o períneo. Não esqueça a comissura anterior e o frênulo, as regiões logo acima e logo abaixo da cabeça. Dê lambidas pela metade em vez de

completas, evitando totalmente encostar na cabeça.

Quando for estimular a cabeça pela primeira vez, pressione a ponta da língua, mole e molhada, contra ela, e mantenha-se nessa posição. Como se fosse uma névoa úmida, envolva a cabeça na umidade da sua língua. O choque pode fazê-la estremecer, mas continue nessa posição enquanto ela não pedir que você pare.

Deixe que ela se acostume a sentir sua língua contra o clitóris dela. Fique imóvel, deixe que ela dê início aos movimentos; deixe-a determinar a pressão exata a ser aplicada contra sua língua. Deixe-a conduzir a dança do clitóris com a língua.

6. Os PEQUENOS LÁBIOS (externos), também conhecidos como lábios internos, incham, chegando a quase dobrar de tamanho quando intumescidos durante a excitação. Reagem melhor a toques com a língua, mordiscadas e leves beliscões com a ponta dos dedos.

7. A ENTRADA VAGINAL (externa) contém resquícios do hímen. Quando muito excitada e lubrificada, reage melhor a lambidas lentas e longas, e carícias com a ponta dos dedos.

8. A FÚRCULA (externa) é a região localizada na base da entrada vaginal, para onde converge a parte inferior dos pequenos lábios. Reage melhor a toques com a língua e carícias com a ponta dos dedos, apenas roçando a entrada da vagina.

9. O PERÍNEO (externo) é a área de pele entre a fúrcula e o ânus. É repleto de tecido erétil esponjoso que conecta o ânus à rede clitoriana, alinhando a base da vagina. É uma área que reage bem a toques com a língua e pressão com a ponta dos dedos (polegar e indicador) que o estimulam pelos dois lados (o de dentro e o de fora).

10. O ÂNUS (externo), revestido de tecidos e músculos que o interligam com a rede clitoriana, é parte integrante da resposta sexual. Assim como os músculos da pelve, contrai-se várias vezes durante o orgasmo. É uma área que reage bem à pressão e à inserção da ponta dos dedos e a toques com a língua. Porém, possui bactérias que não devem entrar em contato com outras partes da vulva.

Cerimônia de abertura: o primeiro beijo

A abordagem

Nunca subestime o poder da primeira impressão, sobretudo a impressão dos seus lábios contra a vulva dela. O primeiro beijo na vulva de uma mulher costuma ser o mais singular de todos os beijos possíveis e pode, literalmente, tirar o fôlego dela.

Encare o primeiro beijo como um acontecimento, da mesma forma que tomar o primeiro gole de um vinho caro que você vem guardando para uma ocasião especial. Não vá arrancando a rolha e bebendo do gargalo: deixe o ar sair, inspire e sinta o aroma, aprecie o corpo, observe a cor e o brilho, e só então, finalmente, tome aquele primeiro gole tão esperado. Conceda-se o tempo para desfrutar devidamente da experiência completa.

- Corra os dedos suavemente pelos pelos pubianos dela.
- Provoque-a bastante. Beije-a com carinho no lado interno das coxas, assim como na região de pele macia adjacente à vulva. Dê beijocas curtas e molhadas (lábios cerrados, sem a língua) nos lábios internos e externos, e até mesmo no topo da glândula. Certifique-se de que seu primeiro beijo seja menos um contato direto com o clitóris e mais um carinho na região genital como um todo.

- Sopre ar quente na vulva.
- Sopre, sempre com carinho, *em cima* da cabeça do clitóris.
- Se ela ainda estiver de calcinha, beije-a *por cima* dela. Em seguida, puxe-a delicadamente para o lado, revelando uma vulva molhada e lustrosa.

CUIDADO: Nunca, em *nenhuma* hipótese, sopre *dentro* da vagina da mulher, como se tentasse enchê-la de ar. Fazer isso acarreta *sério* risco: pode provocar uma embolia e levá-la à morte. Sopre *em cima* dela, e levemente; *nunca* sopre *dentro* dela.

O momento anterior

Antes de chegar ao primeiro beijo, leve um instante reconhecendo a presença da vulva, aliada do seu prazer. Prepare-se mentalmente para a experiência que está por vir. Lembre-se de que você está ali para conduzir sua parceira com segurança ao orgasmo, através do processo de resposta sexual.

É uma excelente ocasião para lembrá-la das Três Certezas (O Manifesto Cunilinguista, Parte 1, capítulo 20):

- Você sentirá tesão ao fazer sexo oral nela; você sentirá tanto prazer quanto ela.
- Não há pressa; ela tem todo o tempo do mundo. Você vai querer desfrutar de cada instante.
- O cheiro dela é provocante, o gosto dela é vigoroso: tudo isso emana da mesma essência encantadora.

Como se você fosse um convidado chegando a um jantar há muito esperado, deixe sua anfitriã saber como você está contente de estar ali, como ela está bonita e como você aguarda ansiosamente a refeição que está por vir. Faça-a sentir-se à vontade.

Provoque, atice, enlouqueça sua parceira – faça-a pensar que ela não vai ganhar o prêmio, *nunca*, e nessa hora, quando ela estiver a um passo de enlouquecer, ofereça-o a ela.

O beijo

Sua primeira lambida deve ser lenta e suave, como em um sorvete, de baixo para cima. Tem que ser ampla e prolongada, com tudo a que se tem direito.

- Comece pela base da entrada vaginal, a fúrcula, e vá subindo.
- Abarque toda a extensão dos pequenos lábios (lábios internos) e deixe a língua repousar brevemente encostada no frênulo, a área logo abaixo da cabeça do clitóris.
- Ao passar pela cabeça, pincele-a levemente, como se estivesse com uma pena, passando em seguida para a comissura anterior (a região logo acima da cabeça).
- Com a ponta da língua, pressione a comissura, sentindo a dimensão da haste clitoriana sob a pele.
- Enquanto a beija lentamente, de cima para baixo, pressione o dedo levemente contra o períneo (a área de pele logo abaixo da entrada da vagina).
- Enquanto lambe toda a extensão da entrada vaginal, de cima para baixo, coloque uma das mãos sobre o monte pubiano e empurre-o levemente na direção do abdome. Isso vai esticar a pele, estreitando a entrada vaginal, o que facilita abranger luxuriosamente os sensíveis lábios internos durante a lambida.
- Como alternativa à posição padrão, agarre a parte de cima das coxas dela antes do primeiro beijo e erga as pernas dela, de modo que só o bumbum toque a cama e a vulva fique completamente exposta.

Qualquer que seja sua abordagem, vá bem devagar, de baixo para cima, saboreando tudo ao longo do caminho. Agora que você já a premiou com o primeiro beijo (aquela lambida longa e completa), deixe a língua repousar inteira por toda a extensão da entrada vaginal. Envolver toda a vulva com a língua. Aproveite o momento para deixar a experiência do primeiro beijo se prolongar.

Garanta, assim, um *amor à primeira lambida*.

Antes de continuar, é melhor você saber

Nem todo beijo acontece no mesmo contexto. Frequentemente há “obstáculos”. Por essa razão, dê uma olhada rápida nos Apêndices caso tenha interesse em saber mais sobre um dos seguintes “cenários”:

- O beijo protegido: como colocar em ação seu equipamento de sexo seguro.
- O beijo escarlate: ao contrário do que diz o senso comum, é possível desfrutar do sexo oral quando ela está menstruada e ter uma experiência perfeitamente prazerosa, livre de fluxo.
- O beijo virgem: para os homens e as mulheres totalmente novatos nos prazeres do sexo oral.
- O beijo grávido: aprenda a lidar com as vantagens e as desvantagens de propiciar prazer em um período em que a liberação da tensão sexual é mais importante que em qualquer outro.

Vamos recapitular

Neste capítulo vimos a importância do primeiro beijo. Utilize-o como uma oportunidade de expressar sua empolgação com o que está por vir. Mas canalize essa excitação para um beijo lento

e carinhoso que deleite toda a região da vulva, não apenas a cabeça do clitóris. Lembre que, quando se trata de sexo oral, a primeira impressão conta muito.

Determinando o ritmo

O momento do tudo e nada

Seu primeiro beijo vai deixar um gosto de quero mais. É hora de mostrar a ela que você pode ir até o final. É o momento do tudo ou nada, ou, como você entenderá em breve, o momento do tudo e nada – uma encruzilhada fundamental em que muitos homens cometem o erro de dar um pique até a linha de chegada em vez de dosar o ritmo para percorrer uma maratona.

O sexo oral é uma questão de equilíbrio entre movimento e quietude, o contraponto entre ação e reação. *Por esse motivo, um dos atos que se revelarão mais poderosos será pressionar a língua parada – primeiro levemente, depois com mais força – na vulva.*

O intervalo entre uma lambida e outra deve ser longo o suficiente para permitir que cada uma delas provoque um efeito total e absoluto. É como gritar o nome da mulher em um túnel ou uma caverna: espere até o eco terminar completamente antes de dar outro grito. Posteriormente, à medida que o clima vai chegando ao ápice, ação e reação se confundem até se tornarem praticamente indistintas. Por enquanto, porém, comece da maneira descrita a seguir:

- Sinta sua língua tocando a vulva. Deixe as terminações nervosas, dela e suas, se encontrarem e se unirem em um abraço. Veja e sinta sua língua fundir-se com a vulva dela, e então...
- *Nada* de contato. Sua língua deve se afastar completamente da vulva por uma fração de segundo, provocando um levíssimo estremecimento na pelve dela: um tremor quase imperceptível, como um choque, provocado pela ausência da sua língua. Então...
- *Tudo* de novo. Como aconteceu com o primeiro beijo, dê uma lambida lenta e extensa, de baixo para cima, e pincele sensualmente a cabeça do clitóris com a lateral da língua, por inteiro.
- Então, uma vez mais, repouse a língua inteira na vulva, sem pressionar com força demais e sem privilegiar nenhum ponto específico. É esse contato “tudo ou nada” entre a língua e a vulva que permite a escalada da tensão sexual, que depois de algum tempo exige alívio pelo orgasmo.



Monte uma base sólida

- Encontre um ritmo a ser mantido: lambida ampla e prolongada/língua inteira repousando; lambida ampla e prolongada/língua inteira repousando. Cada série completa deve levar em torno de dez segundos, sendo cinco de lambida e cinco de contato total da língua contra a vulva.
- Repita esse padrão por uns três minutos, o equivalente a 15 a 20 séries completas.

DICA NA PONTA DA LÍNGUA: À medida que você se acostumar com esse movimento, use a mão para pressionar o monte pubiano na hora da lambida (isso estreita a abertura vaginal e aproxima os lábios vaginais) e solte-o quando repousar a língua inteira contra a vulva.

Atice

- Agora, *evite* a cabeça.
- Em seguida, comece a variar o padrão, com lambidas curtas e pela metade, começando de baixo até a metade da vagina, evitando totalmente a região da cabeça do clitóris.
- Concentre-se na estimulação dos lábios internos. Dessa forma, você não provocará uma superexcitação da cabeça (lembre-se de como ela é sensível). A ideia é provocar, sacando carinhosamente a cabeça de fora do capuz clitoriano protetor, por meio de toques alternados com a língua: desde lambidas leves e repetidas, apenas roçando-a, até lambidas mais profundas mas pela metade, por ora evitando totalmente a glândula.

Lambida literária número um

Shakespeare escreveu peças para serem encenadas, e não há plateia melhor para sua poesia que a vulva. O grande bardo não apenas nos inspira, mas também nos ensina como aplicar ritmicamente nossos toques com a língua.

O poeta e dramaturgo inglês escreveu a maior parte de suas peças em versos, mais especificamente o pentâmetro iâmbico. “Iâmbico” significa que a sílaba tônica é a segunda, e “pentâmetro” quer dizer que o verso tem cinco “pés”, ou conjuntos de duas sílabas, o que dá o total de dez sílabas por linha.

O ritmo do pentâmetro iâmbico é simples e direto: *da-dum, da-dum, da-dum, da-dum, da-dum*.

Pense em como esse ritmo se aplica a um verso famoso de Shakespeare: “Se te/com-paro/a um di/a de/ve-rão?”

Agora que você está pronto, deixe sua língua assumir o papel principal. Vá buscar na estante aquela edição empoeirada de Shakespeare, decore alguns versos e use sua língua no ritmo iâmbico para estimular o clitóris. Com certeza seu desempenho será merecidamente aplaudido de pé.

Dessa forma, você deixou a cabeça do clitóris alerta para uma variação de ritmo; rompeu a atenção à qual ela havia se

acostumado. Assim você força a glândula a encontrar você, a ir em busca da sua língua.

Sufoque-a com amor

Agora, bem no instante em que a cabeça do clitóris foi atraída para fora do capuz em busca da língua que lhe foi negada, ofereça-a a ela – sufoque-a com ela. Pressione a ponta macia da língua contra a cabeça. Como uma onda que se abate sobre ela, banhe a cabeça, por uns cinco segundos, com sua língua molhada. Sinta-a estremecer de prazer.

DICA NA PONTA DA LÍNGUA: A fim de aprimorar esses movimentos, realize-os com a mulher de pernas para o ar. Segure as coxas dela com firmeza e erga as pernas dela, de modo que apenas o bumbum toque a cama. Lamba a vulva com carinho e suavidade, prestando atenção na tensão dos músculos das pernas e da região pélvica contra suas mãos. Esse gesto de “empurrar contra um ponto de resistência” é um elemento crucial na formação de uma hipertonicidade – tensão muscular que contribui para a resposta sexual e a liberação orgástica.

Explore os números

- Volte a dar lambidas pela metade. Comece com uma série de cinco.
- Então, novamente, banhe a cabeça do clitóris com a ponta úmida e macia da sua língua. Em cada série completa, vá aumentando em uma unidade o número de lambidas pela metade até chegar ao total de dez.

Essa é uma rotina que cria um ritmo e eleva a tensão sexual, com uma levíssima insinuação de imprevisibilidade. Mais importante que isso, é uma rotina que vai preparando a cabeça do clitóris para a estimulação oral.

Vamos recapitular

1. Neste capítulo vimos a importância de determinar um ritmo e estabelecer uma base sólida, assim como ser comedido em um momento em que vem a tentação de agir de modo bruto e apaixonado.
2. Depois do primeiro beijo, lamba a entrada da vagina de cima para baixo. Em seguida, repouse a língua inteira contra a superfície da vulva. Faça isso cerca de 15 a 20 vezes.
3. Em seguida, dê cinco lambidas pela metade, concentrando-se nos lábios, mantendo-se longe da cabeça. Na sexta lambida, interrompa o movimento e pressione a ponta macia da língua contra a cabeça.
4. Repita esse padrão, aumentando em uma unidade cada série de lambidas pela metade até chegar a dez.
5. Siga esse movimento para determinar o ritmo e preparar a cabeça para o carinho da sua língua.

Aumentando a tensão, parte 1

A importância do trabalho de equipe

Agora é hora de ampliar nossa base com o objetivo de excitar sua parceira. Até aqui, quem estava no comando era sua língua; a partir de agora, porém, dentro do bom e velho espírito de equipe, vamos pôr em ação os dedos e as mãos. Um por todos e todos por um.

Pense em sua língua, suas mãos e seus dedos como integrantes de um trio de jazz. Como ocorre com qualquer banda de alto nível, todos têm que trabalhar juntos para criar música de primeira.

Dedos leves

Em nosso trio de jazz metafórico, se pensarmos na língua como o “saxofonista”, então seus dedos estão no piano, ancorando os solos da língua, com seu ritmo de expert. Os dedos e a língua trabalham em parceria para criar toda uma gama de combinações extraordinárias.

Para começar, vamos explorar o potencial de um único dedo, para em seguida apresentar combinações mais complexas. Use o indicador para:

- Flertar com os lábios internos; com a ponta do dedo, siga o traçado das bordas. Aperte e belisque de leve. Acostume seu indicador com todas as diferentes partes da vulva e preste atenção nas reações dela.
- Estimular carinhosamente a comissura anterior, a área macia logo acima da cabeça do clitóris e do capuz.
- Dar batidinhas leves no frênulo, a região logo abaixo da cabeça do clitóris e acima da entrada vaginal, onde os pequenos lábios (lábios internos) se encontram.
- Provocar a fúrcula, a região onde os grandes lábios (lábios externos) se encontram, na base da abertura vaginal.
- Fazer cócegas suavemente na base da entrada vaginal.
- Enquanto deixa o dedo passear, aplicar toques simples e firmes com a língua. Perceba como ambos atuam combinados.
- Tendo provocado a vulva, inserir lentamente uns 5 centímetros do indicador na vagina. O dedo deve entrar com certa facilidade (supondo que ela esteja bem excitada e lubrificada), e é provável que você sinta os músculos internos da pelve latejarem, como reação, e o punho clitoriano apertar seu dedo.
- Manter essa posição imóvel enquanto continua a aplicar toques simples com a língua. Não se apresse em inserir outros dedos. Guarde-os para depois. Por enquanto, há um aspecto provocante no dedo único e imóvel, cuja presença leva os músculos pélvicos a agir: você está oferecendo algo que ela tenta alcançar, mas que acaba fugindo do alcance.

O polegar provocante

Com formato protuberante, o polegar é um exemplo perfeito de que a grossura importa mais que o comprimento.

- Como alternativa maliciosa ao indicador, insira o polegar só na entrada da vagina, como se fosse obter uma impressão digital. Além de ser mais curto e mais achatado que o indicador, o polegar é mais pesado – por isso utilize-o para movimentos mais superficiais e para estimular a superfície da vulva.

DICA NA PONTA DA LÍNGUA: Use o polegar em combinação com o indicador. Quando o indicador estiver inserido na entrada da vagina, gire o polegar para baixo, na posição de “seis horas”, e comece a roçar, fazer cócegas e pressionar o períneo (a área de tecido erétil logo abaixo da vagina e acima do ânus). Ou gire o polegar para cima, na posição de “12 horas”, e massageie o frênulo, a região logo abaixo da cabeça do clitóris, enquanto estiver com o dedo inserido na entrada vaginal.

Mãos robustas

Nenhum trio de jazz estaria completo sem o apoio do baixista. O papel das suas mãos é equivalente: não tão espalhafatoso quanto o da língua, ou sutil como o dos dedos, e ainda assim fundamental na sustentação da melodia.

Supondo que você seja destro, na maioria das vezes é a sua mão esquerda que será usada nesse papel de coadjuvante, já que a mão direita estará concentrada no trabalho dos dedos (ou vice-versa, se você for canhoto). Começando pela parte de baixo, a mão atua como uma base sólida para a ação em curso logo acima. Essa mão firme e segura permite que você execute com precisão os toques com a língua.

- Coloque sua mão livre sob as nádegas dela, sustentando-as com firmeza, de modo a poder, ao mesmo tempo, apertá-las com facilidade. Use essa mão para mantê-la na posição certa e direcionar com precisão a vulva até a sua boca. Atenção: a mão firme é fundamental, a base de uma relação espetacular – por ajudá-la a manter contato permanente com sua boca e por permitir que você varie a intensidade da pressão contra a vulva.

Vamos recapitular

1. Neste capítulo demos início ao processo de desenvolvimento da tensão sexual. Atingimos esse resultado introduzindo a estimulação manual, mais especificamente sob a forma de um único dedo inserido na entrada da vagina. Ao fazer isso, prestamos atenção na reação do punho clitoriano e dos músculos da pelve.
2. Também chamamos atenção para o polegar, que é uma alternativa ao indicador e possibilita uma combinação maliciosa com ele para a estimulação do períneo.
3. Além da pura e simples estimulação manual, também ressaltamos a importância de usar uma das mãos para sustentar o peso da mulher, mantendo-a em uma posição estável. Segurá-la com firmeza ajuda a executar os toques com a língua e a manter contato permanente com a vulva.

“O tempo voa”

PERGUNTA: “Às vezes, quando estou fazendo sexo oral em uma mulher, tenho a impressão de que não vai acabar nunca. Existe uma regra de ouro para o tempo que deve levar uma sessão de sexo oral?” (Jack, 32 anos)

RESPOSTA: Sim, existe uma resposta bastante precisa para o tempo que uma sessão de sexo oral deve durar: *o tempo necessário para levá-la ao orgasmo.*

Dito isso, cada mulher é diferente da outra no que diz respeito à resposta sexual. Por isso é difícil estimar com exatidão quanto tempo uma sessão de sexo oral deve durar. Há mulheres capazes de gerar rapidamente a tensão sexual necessária para chegar ao orgasmo, enquanto outras exigem estímulo manual por um longo período de tempo.

Lembre, além disso, que o potencial orgástico da mulher pode variar em função de uma enorme série de fatores, tais como estresse, exercícios, alimentação, cansaço, medicamentos e álcool (que pode ajudá-la a relaxar, mas também deixá-la mais lenta, quando ingerido em grande quantidade). Fatores físicos mais amplos, tais como idade e gravidez, podem igualmente influenciar o potencial orgástico.

Já se constatou que as mulheres que se masturbam com regularidade costumam ter mais facilidade para chegar ao orgasmo durante o sexo oral do que as que não se masturbam.

Isso se deve à familiaridade com o clitóris, que se adquire ao se conhecer o próprio corpo e saber o caminho a seguir no processo de resposta sexual. A masturbação ajuda a mulher a se “programar” para o orgasmo. Muitas mulheres, assim como a maioria dos homens, conseguem chegar ao orgasmo acariciando-se por poucos minutos (portanto, em tese, é possível um homem obter o mesmo resultado com a língua). Evidentemente, o grau de estímulo da mulher durante as preliminares também tem influência direta na duração da sessão de sexo oral.

Quanto mais confiante você se sente em relação à resposta sexual dela, quanto mais você aprende o que funciona e o que não funciona, mais eficaz será sua atuação.

Mas chega de conversa fiada: vou assumir o risco de generalizar. Minha opinião é que *uma sessão de sexo oral deve durar algo entre 15 e 45 minutos, em média, sem contar com as preliminares*. Em geral é difícil, para a mulher, alcançar a tensão sexual necessária em menos de 15 minutos, e quando passa de 45 minutos ela muitas vezes fica excessivamente estimulada e começa a perder a sensibilidade.

A concisão é uma virtude do estilo, mas não quando se trata de sexo oral.

Mas fique tranquilo: quando é bom, o tempo voa.

Aumentando a tensão, parte 2

Toques de língua

Agora que a cabeça do clitóris está plenamente acostumada ao carinho da sua língua, é hora de variar os toques e ficar mais safado: deixe sua língua improvisar um solo. Ao fazer isso, porém, lembre-se da advertência de Strunk e White: “Seja claro. Tome liberdade com a língua de um jeito que seja compreensível!” Não quebre o ritmo que você vinha impondo: reforce-o, brinque em cima dele.

Toques horizontais

A maioria dos toques com a língua é vertical, de baixo para cima, mas lambidas horizontais, para um lado e para o outro da cabeça do clitóris, vão incendiá-la, principalmente se forem bem molhadas e repentinas, banhando a cabeça por inteiro.

Toques diagonais

Incline a cabeça para a esquerda ou a direita (o que for mais confortável), pressionando sua orelha contra a coxa dela. Em seguida, dê uma lambida partindo do canto inferior da região clitoriana até o canto oposto na diagonal, roçando a cabeça do clitóris no caminho. Quando conseguir executar esse movimento

corretamente, você perceberá que os toques ficarão mais lentos, por exigirem mais esforço e serem aplicados com a lateral da língua, não com a parte da frente. Essa posição pode ser um pouco incômoda para o pescoço, mas, sem dúvida, a mudança de direção e de ritmo vai deliciá-la, principalmente porque suas lambidas serão mais firmes e prolongadas. O toque na diagonal tem um efeito de “arrastar”, imprimindo uma imprevisibilidade de *staccato* no ritmo – “pontadas” diminutas e prazerosas que vão provocar faíscas dentro dela.

DICA NA PONTA DA LÍNGUA: Use os dois polegares para abrir suavemente os pequenos lábios (lábios internos) de ambos os lados, deixando exposta a cabeça do clitóris. Afague-a carinhosamente com a língua, de cima para baixo e da esquerda para a direita. Depois que pegar o jeito, use os indicadores para massagear levemente a haste do clitóris.

Lambidas de gato

Já viu um gato se lambendo – de maneira repetitiva e concentrada, compenetrado na tarefa? Com tempo de sobra, gatos limpam um pedaço da pelagem de cada vez, trabalhando em cada região repetidamente antes de passar para a próxima. As lambidas de gato são um dos pilares do sexo oral. Seja metódico como um felino: trabalhe a vulva por inteiro, com lambidas curtas e repetitivas. Certifique-se de deixar por último a cabeça do clitóris; então, como um gato que topou com uma região complicada, que precisa de um pouco mais de atenção, aplique mais pressão e foco ali.

O dedo-sombra

Deixe seu dedo indicador vir no rastro da sua língua. A dureza do dedo, na sequência da maciez úmida da língua, vai criar um contraste agradável. Comece com toques simples, verticais e horizontais, passando então para manobras mais complexas.

Língua inteira e imóvel

É uma das posições da língua mais subestimadas e subutilizadas. É ótima para induzir o orgasmo e, mais até do que isso, também serve muito bem como pausa entre os movimentos com a língua. Repousar a língua inteira, imóvel, é como o entreato de uma peça, ou a pausa entre duas cenas. É a oportunidade para trocar o cenário e dar um descanso aos atores, sem, porém, deixar a plateia abandonar o teatro. Deixe a língua inteira repousar firme contra toda a extensão da entrada vaginal. Estenda a língua em direção à vulva. E convide-a, então, a fazer o serviço. Deixe que a mulher se mexa, deslize, rebole e se enganche na sua língua. Tudo o que ela quiser. É ela quem determina o ritmo.

Fique nas cordas

Pense em dois pugilistas em um ringue, descansando brevemente em um “clinch” durante um assalto longo e violento. Deixe-a socar sua língua em repouso. Deixe-a se desgastar. E então – saia das cordas! Foi essa a estratégia que Muhammad Ali utilizou para derrubar George Foreman durante a famosa luta *Rumble in the Jungle*. Ali deixou Foreman massacrá-lo durante sete rounds inteiros. Todos acharam que ele estava liquidado. E então, quando Foreman já estava tão exaurido de bater que mal conseguia erguer os punhos cansados e pesados, Ali ressurgiu dos mortos com uma combinação-relâmpago de golpes que mandou seu adversário zonzo e desnordeado para a lona em questão de segundos. Faça como Ali. Deixe-a forçar e colar-se contra sua língua inteira e imóvel – encaixe tudo –, e em seguida volte à ação com uma série de toques rápidos, verticais e diagonais, com a língua. Deixe-a sem sentidos com uma sequência curta e enérgica de lambidas, depois volte a deixar a língua inteira imóvel, aguardando outro momento oportuno para ressurgir.

Este movimento com a língua é uma homenagem ao escritor russo-americano Vladimir Nabokov, autor do clássico *Lolita* e da memorável frase “Lo-li-ta: a ponta da língua toca em três pontos consecutivos do palato para encostar, ao três, nos dentes.”

Inúmeros manuais de sexo enaltecem entusiasmadamente a habilidade de escrever o alfabeto na vulva, com a língua. No papel, parece bom, mas na prática não convence muito.

Se você vai escrever o alfabeto com a língua, desenhe a mesma letra repetidamente, de forma lenta e constante.

Tente escrever um *F* maiúsculo, começando com uma lambida longa e firme de baixo para cima, seguida de uma generosa “varrida” no alto, ao longo da cabeça, e culminando com uma perna logo abaixo do capuz clitoriano.

Ou então tente um *i* minúsculo, subindo apenas até a metade do comprimento da entrada vaginal, com um prazeroso pingo na cabeça do clitóris para arrematar.

Escreva essas letras 100, ou até mil vezes, aumentando gradualmente a força e a pressão da língua até que as letras, como um hieróglifo da Antiguidade, fiquem inscritas de forma indelével em todas as fibras da alma dela.

Biquinho de sucção

Franza os lábios em torno da glândula do clitóris e faça uma leve sucção. Essa técnica vai estimular o aumento do fluxo sanguíneo no clitóris – um elemento da resposta sexual tão importante para a excitação feminina que a Food and Drug Administration dos Estados Unidos aprovou um aparelho, o Eros-CTD (sigla em inglês para Aparelho de Terapia Clitoriana), para o tratamento do transtorno do orgasmo na mulher. O artefato consiste em uma bombinha conectada a um copinho de plástico que se encaixa na cabeça do clitóris e foi projetado para imitar o efeito do sexo oral. Por isso, leva as mulheres ao orgasmo com frequência. Pesquisas indicam que o CTD também ajuda a prevenir a fibrose das artérias do clitóris à medida que a mulher envelhece. Mas não há nada que esse aparelho faça que você não possa fazer melhor!

Vamos recapitular

Neste capítulo apresentamos algumas técnicas criativas e repletas de malícia para variar o ritmo e a frequência dos toques com a língua. Essas técnicas são importantes porque permitem manter um contato constante com a área clitoriana enquanto você mistura as coisas e faz a excitação aumentar. Ao realizar um solo com a língua, não quebre o ritmo que você vinha imprimindo; reforce-o.

Aumentando o suspense, parte 1

Ponto de fuga

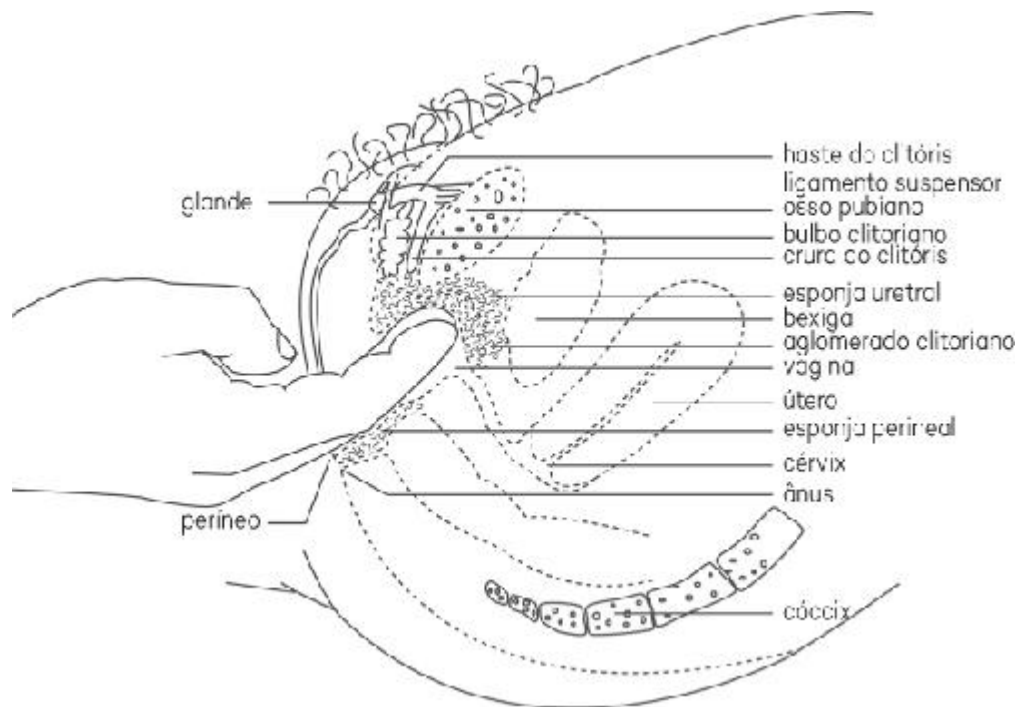
Sem dúvida alguma você já ouviu falar do ponto G. Provavelmente já passou um tempão à procura dele, imaginando até já tê-lo encontrado. Mas, como aprendemos, o ponto G é muito mais que apenas um ponto; na verdade, chamá-lo de ponto é totalmente inadequado. Quando muito, é uma região, uma área sensível. Esqueça a expressão “ponto G” e pense nele como um aglomerado – um aglomerado clitoriano, para ser exato. Pense nesse aglomerado como a “raiz” encoberta de uma flor, que se insinua pelo “solo” de tecido erétil e do osso da pelve.

Agora que sabemos o que estamos procurando, vamos encontrar.

Psiu, vem cá

Nos capítulos anteriores, exploramos as possibilidades de estimulação manual com a inserção de um único dedo, imóvel, na entrada vaginal. Agora, passe a fazer movimentos lentos com esse dedo:

A PEGADA DO “VEM CÁ”



- Comece com o indicador reto e depois curve-o, como quem faz “vem cá”.
- Roce levemente o teto da parede vaginal com a ponta do dedo. Ao fazer isso, o dedo vai passar pelo aglomerado vaginal, a região de tecido esponjoso sensível que cerca a uretra e, quando excitada, incha em direção à parede vaginal. Nesse momento do processo de excitação, será bem fácil achar o aglomerado clitoriano, pois provavelmente estará intumescido com o afluxo de sangue. A ponta do dedo deve terminar a viagem no tecido esponjoso, onde se localiza a intersecção da parte de cima da parede vaginal com a entrada da vagina.
- Pressione levemente o osso pubiano com a ponta do dedo. Pode ser que ela estremeça a seu primeiro toque na região, já que você acaba de estimular uma zona nova e ardente da rede clitoriana.
- Além da posição do “vem cá”, pressione o dedo estendido no teto da parede vaginal. Sustente essa posição enquanto pressiona a área. Não se acanhe de apertar para cima o

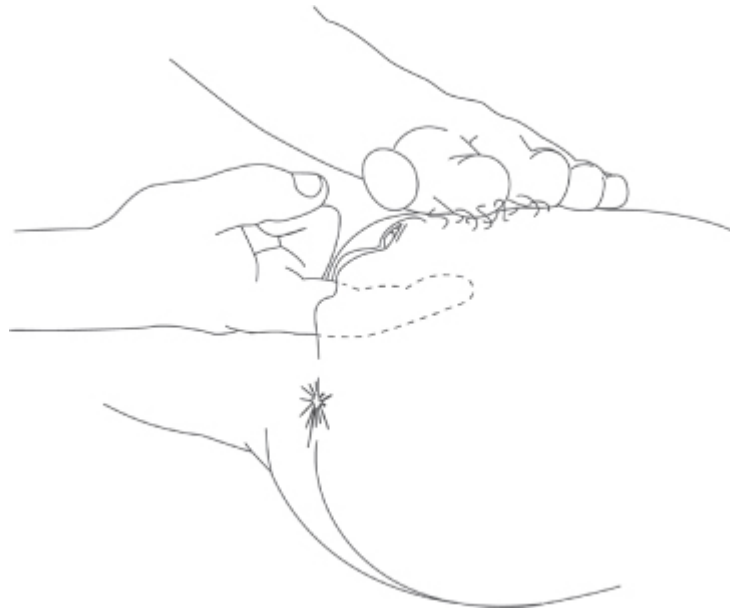
“teto” da vagina. O aglomerado clitoriano é menos sensível que a cabeça do clitóris, e reage bem a uma pressão firme e persistente.

DICA NA PONTA DA LÍNGUA: Enquanto pressiona o dedo no teto da parede vaginal, use a mão livre para apertar, de cima para baixo, o monte pubiano. A pressão de cima complementa a de baixo, tornando a região mais sensível ao seu toque. Isso ocorre porque o tecido esponjoso que forma o aglomerado clitoriano fica aninhado entre a parede vaginal e o osso pubiano, e incha em direção aos dois quando intumescido, em plena excitação. (A ilustração na página seguinte ajuda a visualizar a técnica.)

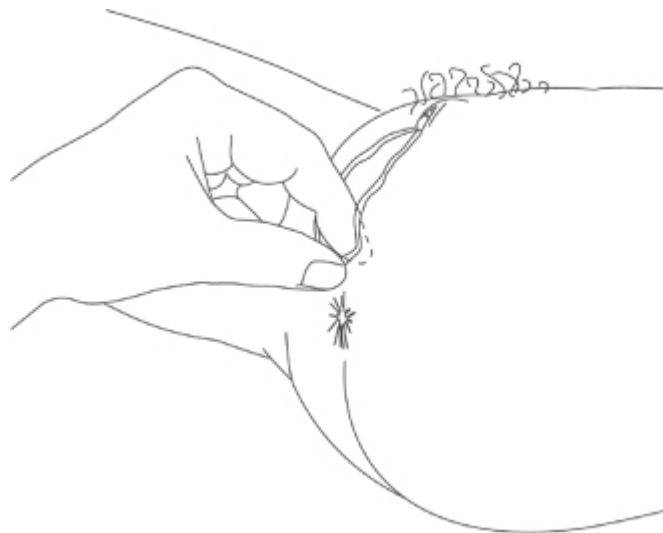
- Agora que você já usou o dedo na posição do “vem cá” para roçar o teto da vagina e o aglomerado clitoriano, inverta as posições e faça o mesmo com o assoalho da vagina. Ao “raspar” o assoalho vaginal, você estará excitando o tecido perineal (o tecido erétil sensível que reveste a área de pele entre a vagina e o ânus).

DICA NA PONTA DA LÍNGUA: Dê um leve beliscão no períneo dela. Enquanto estimula o tecido do períneo do lado de dentro com o indicador, use o polegar para pinçar o períneo do lado de fora. Nessa posição, você estará literalmente beliscando o períneo dos dois lados.

APERTÃO NO AGLOMERADO CLITORIANO



BELISCÃO NO PERÍNEO



- Depois de cobrir de atenção tanto o teto quanto o assoalho da vagina, use o dedo na posição do “vem cá” para roçar as sensíveis paredes vaginais, tanto do lado esquerdo quanto do direito, principalmente mais perto da entrada.
- Certifique-se de completar essa visita manual das paredes vaginais com as lambidas descritas nos capítulos anteriores (os toques verticais serão os mais fáceis e naturais). É difícil

demais manter a concentração em movimentos simultâneos da mão e da língua. Por isso basta você pressionar a língua inteira imóvel contra a cabeça do clitóris enquanto se concentra no estímulo manual.

Vamos recapitular

Neste capítulo rebatizamos o ponto G de “aglomerado clitoriano”, ampliamos nossa definição dessa zona erógena de grande importância e aprendemos a estimulá-la manualmente, com uma série de posições dos dedos.

Dois é bom

Agora que você já explorou plenamente o potencial de um único dedo, é hora de introduzir o segundo dedo, o médio. Pense no indicador e no médio como um único dedo, fazendo-os trabalhar em harmonia.

- Inicialmente, apenas insira os dois dedos no canal vaginal (com a palma da mão virada para cima) e mantenha-os imóveis. Demore-se um instante sentindo os músculos da pelve se contraindo contra as laterais dos dedos; preste atenção no aumento da pressão da entrada vaginal (o punho clitoriano) contra seus dedos.
- Como fez com um dedo só, use ambos – lado a lado – para roçar o teto, o assoalho e as laterais internas da vagina com a pegada do “vem cá”. No teto vaginal, sinta a ponta dos dedos passando pelo tecido esponjoso do aglomerado clitoriano.
- Estique os dedos e pressione o teto da vagina. Empurre-os de encontro ao tecido esponjoso. Aplique uma pressão firme. Com a outra mão, pressione o monte pubiano para baixo.
- Use as duas mãos para massageá-la, em cima e embaixo.
- Continue a lambear a cabeça do clitóris – seja com pequenas lambidas verticais, seja deixando a língua inteira imóvel. Nesse momento, o uso de uma pressão constante contra a

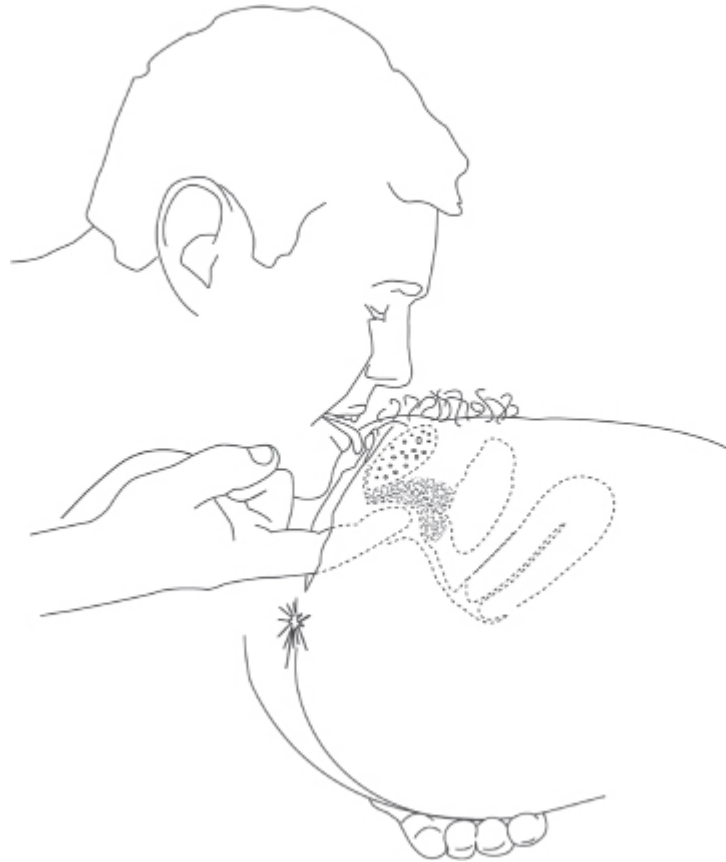
cabeça do clitóris é tão importante, ou até mais, quanto as lambidas.

- Usando os dedos e a língua, você contempla ao mesmo tempo o aglomerado clitoriano e a cabeça do clitóris. Note que você está aplicando uma pressão suave na cabeça e uma pressão maior no aglomerado clitoriano. O prazer que ela sentirá é um misto desses dois tipos de estimulação.

A pegada do “vem cá”

- Agora enganche os dedos bem na entrada da vagina e empurre a ponta em direção ao teto vaginal e ao aglomerado clitoriano. Aplique uma pegada firme. Pressione a ponta dos dedos contra o tecido esponjoso no alto da entrada vaginal e eleve os dedos – até os nós (ou o máximo que for confortável) – contra o teto vaginal.
- Sustente essa posição; pressione com a ponta dos dedos.
- Como por fora você continua lambendo a cabeça do clitóris (enquanto simultaneamente a estimula por dentro com os dedos), seu queixo deve estar confortavelmente encaixado na palma da mão. A ponta dos dedos deve estar pressionando a região logo atrás da cabeça do clitóris (apenas uma fina camada de tecido e o osso da pelve separam sua língua da ponta dos dedos).

O “VEM CÁ” COMBINADO COM A LÍNGUA



A pegada do “vem cá” é importante para manter a estimulação de toda a região do aglomerado vaginal e para manter a posição da vulva na sua boca – é, provavelmente, a posição em que seus dedos estarão quando ela atingir o orgasmo, acompanhados, talvez, de um terceiro dedo para completar o trabalho em equipe e aumentar o ritmo das contrações da pelve.

Vamos recapitular

Além de introduzir um segundo dedo, também enfatizamos a importância da pegada do “vem cá” – posição que permite ao dedo abranger toda a extensão do aglomerado clitoriano. Nesse

momento do processo, use os dedos para encontrar uma posição e mantenha uma pressão constante.

Um interlúdio

PERGUNTA: “Minha namorada é apaixonada por sexo oral, mas às vezes reclama que se sente abandonada quando estou fazendo nela. Não é estranho?” (Rob, 29 anos)

RESPOSTA: Não, essa sensação de solidão não é de todo incomum. Embora o sexo oral seja uma experiência física intensa, é possível que durante a prática ela se sinta um pouco desconectada de você. Tente erguer uma das pernas dela de modo que seu pênis fique encostado na parte interna da coxa dela. Acaricie a barriga dela com sua mão livre. Busque um maior contato entre os corpos. E, mesmo que esteja concentrado na vulva, não perca de vista que você está diante de uma mulher inteira. Por isso, faça um esforço adicional para se expressar verbalmente a fim de manter a conexão.

Paradinha

A pegada do “vem cá”, descrita no capítulo anterior, propicia a oportunidade ideal para fazer um rápido intervalo no sexo oral e concentrar-se em outro tipo de estimulação – supondo que é isso que ela quer.

- Sem parar de estimular o aglomerado clitoriano, erga-se e fique de joelhos, dê a volta para ficar de lado e beije a barriga e os seios dela; se ela não se incomodar, também pode beijá-la na boca. Mas atenção: assim como os homens nem sempre apreciam a ideia de ser beijados depois que a mulher faz sexo oral neles, muitas mulheres preferem não beijar aquele rosto úmido que acabou de vir lá de baixo.
- Enquanto aproveita o entreato, tenha uma toalhinha à mão e use a mão livre para dar uma rápida enxugada no rosto. Outra ideia é dar leves tapinhas na parte interna das coxas e tocar bem de leve a vulva.

O par perfeito

Uma paradinha sempre é uma oportunidade para tomar um ou dois goles de vinho, para refrescar o paladar. Como observamos na Parte 1, o nível de pH da vulva é incrivelmente semelhante ao do vinho. Por isso o fruto da parreira e o sexo oral na mulher resultam em uma harmonização perfeita. Experimente um branco seco ou um Zinfandel tinto – vinhos mais ácidos que vão deixar um gostinho na sua língua.

Caso queira fazer um agrado a seus sentidos e seu bolso também, escolha uma boa garrafa de Viognier, um francês da região de Condrieu; ele tem um rico buquê, com notas de abricó, pêssego e mel. Combinado com o doce néctar da vulva, é o mais perto que se pode chegar do néctar dos deuses. Qualquer que seja sua escolha, não deixe de oferecer a ela um gole antes de reiniciar os movimentos com a língua. Lembre-se, porém: durante esse interlúdio, procure não tirar os dedos da pegada do “vem cá”. Mantenha a pegada firme no aglomerado clitoriano, e desfrutem da embriaguez – em todos os sentidos.

Vamos recapitular

A pegada do “vem cá” é o jeito ideal de fazer um breve interlúdio no sexo oral, recuperar o contato com a metade de cima do corpo da mulher e desfrutar de outras formas de estimulação antes de recomeçar a sessão.

Aumentando o suspense, parte 2

Sob pressão: o clitóris

É hora de começar a aplicar mais pressão – *muito* mais – no clitóris com a boca. Nesse ponto do processo de resposta sexual, o estímulo é feito com uma pressão constante contra a região da cabeça do clitóris. É, provavelmente, o elemento mais importante para ajudar a mulher a atingir o orgasmo. Os outros três elementos fundamentais para o orgasmo dela são:

- O ritmo da sua língua contra a cabeça do clitóris.
- A posição firme dos dedos contra o aglomerado clitoriano.
- O apoio da sua mão sob as nádegas dela.

Juntos, esses quatro elementos permitem induzir oralmente o orgasmo feminino.

- Aplique pressão com a língua inteira imóvel. Deixe a língua o mais firme possível e pressione-a contra a cabeça do clitóris. Como em um reflexo, ela vai pressionar a vulva contra sua língua.

Agora é hora de empregar um elemento crucial da estimulação oral: a pressão da gengiva.

- Erga o lábio superior, “rosnando” à la Elvis Presley, e pressione a gengiva na comissura anterior, a região sensível logo acima da cabeça. (Se você tiver dificuldade em pegar o jeito de expor a gengiva dessa forma, pressione com o lábio superior).
- Comece com uma pressão leve e vá ajustando, deixando-a à vontade. Embora seja menos sensível ao toque do que a cabeça do clitóris propriamente dita, a comissura anterior está repleta de fibras nervosas, porque a haste clitoriana passa por baixo dela. A virtude da pressão da gengiva é que, enquanto você aplica pressão à comissura anterior, está perfeitamente posicionado para lambar, com facilidade e qualidade, a cabeça, o frênulo, o capuz e os lábios internos.
- Assim como fez com a língua inteira imóvel, deixe-a assumir o comando na determinação do ritmo. Permita que ela use sua gengiva como fonte de resistência, de modo a ir aumentando a fricção necessária para o orgasmo.

De baixo para cima

Enquanto pressiona com a gengiva, tenha em mente que a pressão contra sua gengiva pode ser grande – pode até doer um pouco –, principalmente quando a mulher estiver chegando perto do orgasmo.

Se você sentir necessidade de uma pausa depois da pressão com a gengiva (aplicada de cima para baixo), experimente pressionar o frênulo, a região logo abaixo da cabeça do clitóris. Felizmente, o frênulo, assim como outras partes sensíveis da rede clitoriana, é repleto de terminações nervosas, e você pode pressioná-lo com facilidade sem deixar de estimular a glândula com toques de língua.

- Pressione o polegar contra o frênulo e massageie o tecido subjacente e o osso púbico. Enquanto lambe, certifique-se de que a ponta do polegar esteja logo abaixo de sua língua.

DICA NA PONTA DA LÍNGUA: Use um vibrador para pressionar o frênulo, região crucial para a aplicação de pressão. A ponta do vibrador deve ficar aninhada logo abaixo da cabeça do clitóris. À medida que você toca a cabeça com a língua, posicione a ponta do vibrador logo abaixo de sua língua (talvez até encostando nela), e a haste do vibrador, abaixo do seu queixo. Para saber mais sobre como incluir um vibrador em sua sessão, veja o item Brinquedos Úteis nos Apêndices.

DETALHE DA PRESSÃO DA GENGIVA



PRESSÃO DA GENGIVA COM BELISCÃO NO PERÍNEO



Quer você esteja pressionando a comissura anterior com a gengiva, quer o frênulo com o polegar ou o vibrador, o importante é estabelecer um ponto de resistência que permita a ela gerar fricção e criar tensão sexual do jeito dela.

O time entra em campo

Agora é hora de empregar a pressão da gengiva combinada com a pegada do “vem cá”. É essa combinação de pressão em ambos os lados da região clitoriana – o de dentro e o de fora – que vai levá-la ao estado de pré-orgasmo.

- Mantenha a pressão com a gengiva por cinco a dez segundos e em seguida varie, com toques da língua – lambidas curtas e horizontais roçando o topo da cabeça do clitóris, da esquerda para a direita, ou lambidas verticais que atinjam a cabeça diretamente, de baixo para cima.
- O tempo todo, mantenha a estimulação manual, com a pegada do “vem cá”.
- Incorpore o polegar, pressionando o frênulo.
- Inclua a mão livre (que está segurando as nádegas dela) na ação, estimulando o períneo. Caso sua mão esteja sustentando as duas nádegas horizontalmente, basta girá-la, de modo que fique alinhada com a separação das nádegas. Assim, seu polegar estará livre, de prontidão, para estimular o períneo por fora.

Caso ainda não saiba, a essa altura você já está atuando como um profissional, estimulando as regiões principais da rede clitoriana, tanto as visíveis quanto as recônditas, e convocando *todas* as partes dela para o jogo!

Vamos recapitular

1. Neste capítulo vimos a importância de aplicar pressão externa à região em torno da cabeça do clitóris.
2. Introduzimos a técnica da pressão com a gengiva na comissura anterior ou, em vez disso, a pressão da ponta dos dedos ou de um vibrador contra o frênulo. O objetivo é manter a pressão e propiciar um ponto de resistência enquanto você continua a estimular a cabeça do clitóris com a língua.
3. Deixe-a assumir o comando e determinar o ritmo, a velocidade e a pressão.
4. Por fim, apresentamos a combinação da pegada do “vem cá”, para estimular o aglomerado clitoriano, com a pressão

da gengiva, que é exercida contra a comissura anterior, toques de língua, que estimulam a cabeça, e a estimulação manual do frênulo e do períneo.

A inimiga da perfeição

PERGUNTA: Durante o sexo oral, existe algo que eu possa fazer para acelerar o processo?

RESPOSTA: Você pode fazer qualquer coisa, mas *nunca* tente acelerar as coisas aumentando a velocidade da estimulação clitoriana. Uma das principais queixas das mulheres é que os homens são rápidos e bruscos demais no sexo oral. Por isso, se você “bombá-la” com a língua, ou esfregar o clitóris dela como um ator pornô, para fazer a coisa avançar, o mais provável é que estrague todo o processo e até a machuque.

Além disso, *não* dê nenhum sinal de que está perdendo a paciência. Não suspire nem resmungue; não fique nervoso nem frustrado; não olhe para o relógio ou diga coisas como “Anda, goza logo”. Atente para a segunda das Três Certezas da Parte 1: “Não há pressa; ela dispõe de todo o tempo do mundo. Você vai querer desfrutar de cada instante.”

Lembre-se, uma das ansiedades mais comuns que a mulher sofre durante o sexo oral é o medo de estar demorando demais para gozar; daí a importância dessa Certeza. Por isso, mesmo que ela tenha apenas a impressão de que, para você, está demorando demais, só essa ansiedade pode se mostrar uma profecia autorrealizável.

As preliminares são o fator-chave. Quanto mais a mulher for estimulada eroticamente durante as preliminares, mais fácil e rapidamente ela atingirá o orgasmo. Em vez de tentar reduzir o

tempo, concentre-se em aumentar o prazer e a intimidade proporcionados a ela.

Além disso, durante o sexo oral, há momentos cruciais em que a introdução de um novo elemento ou uma variação – um toque de língua, um dedo, o estímulo do aglomerado clitoriano ou do ânus – muitas vezes dará uma nova carga ao processo, levando a ação a um patamar mais elevado.

Nem é preciso dizer que o homem deve compreender o processo de resposta sexual da mulher e dispor de um amplo leque de técnicas para estimulá-la. Como diz o ditado: “A pressa é inimiga da perfeição.”

Fora a experiência geral, porém, o conhecimento e a intuição são fatores cruciais que só vêm com o envolvimento íntimo com a mulher, aprendendo em primeira mão o que funciona e o que não funciona.

O escritor americano Henry David Thoreau escreveu: “Não é que a história tenha que ser longa, mas encurtá-la vai levar muito tempo.” O mesmo pode ser dito do sexo oral. Para criar uma obra curta – que tenha a força e a repercussão de uma obra longa –, é preciso conhecer sua arte, assim como o sujeito a ela relacionado. E um conhecimento tão íntimo vem com tempo, treino e dedicação.

Pré-orgasmo, parte 1

Antes, o orgasmo não passava de um destino longínquo na longa estrada da excitação. Agora, os contornos do horizonte estão plenamente à vista; o pulsar vibrante das ruas tornou-se tangível. Você acaba de adentrar os limites da cidade. Bem-vindo a Orgasmópolis!

Os sinais visíveis da excitação

Quando se trata de sexo e do que vem “depois”, talvez a pergunta mais frequente dos homens seja: “Hã... Você gozou?” Para muitos caras, o orgasmo feminino é um mistério, uma charada: uma quimera tão intangível e ilusória que eles chegam a não perceber mesmo quando está acontecendo bem diante de seus olhos.

Vamos examinar *precisamente* o que acontece quando a mulher está tendo um orgasmo. Mas, por enquanto, fique tranquilo – se você estiver em sintonia com a resposta sexual dela, se vocês estiverem o tempo todo sincronizados, você vai perceber sinais visíveis do clímax que se aproxima bem antes que ele ocorra. São indicações mais aparentes durante a fase de

pré-orgasmo, aquele momento pouco antes das contrações orgásticas.

Quais são, então, os sinais visíveis da excitação? Em que momento é possível dizer que ela está perto do orgasmo?

Ao longo dos séculos, sábios se debruçaram sobre essa questão. No livro *O taoísmo do amor e do sexo*, o sexólogo Jolan Chang nos apresenta os “indicadores da excitação feminina”, tal como os definiu o mestre taoista Wu Hsien:

1. Ela transpira e a voz estremece de modo incontrolável.
2. Ela fecha os olhos, as narinas se dilatam e ela não consegue falar direito.
3. Ela olha fixamente para o homem.
4. As orelhas ficam vermelhas e o rosto enrubesce, mas a ponta da língua esfria ligeiramente.
5. As mãos ficam quentes e o abdome fica morno. Ao mesmo tempo, o que ela diz se torna quase ininteligível.
6. Seu semblante dá a impressão de que ela está enfeitiçada; seu corpo fica mole como geleia; seus membros ficam bambos.
7. A saliva seca debaixo da língua e o corpo dela se estreita contra o do homem.
8. A pulsação da vulva se torna perceptível e suas secreções escorrem.

Ok, beleza. Pode ser que o homem contemporâneo não consiga perceber que “a saliva sob a língua secou”, mas ele é capaz de observar – como fica evidente nesta sequência de frases – o seguinte:

“Sinto a vagina dela apertar, pulsar e latejar, como as batidas do coração.”

“O corpo se retesa, os músculos se contraem. Ela se flexiona e se solta, se flexiona e se solta, principalmente as pernas.”

“A pele enrubesce; o corpo inteiro fica mais quente.”

“Ela começa a transpirar.”

“Os músculos da barriga se enrijecem.”

“Os seios ficam intumescidos.”

“Eu percebo uma diferença no gosto; os fluidos ficam mais espessos, mais doces e mais quentes. É como se toda aquela atividade os esquentasse e eles borbulhassem em um caldeirão.”

“Ela me segura firme e não deixa eu me mexer.”

“Ela me imobiliza.”

“A respiração dela fica muito ofegante, como se ela estivesse correndo uma maratona.”

“Sinto o coração dela disparar.”

“Ela começa a me agarrar pelo cabelo e pelas orelhas.”

“Ela joga a bacia para cima.”

“Ela se engancha em mim.”

“Ela mordisca o lábio inferior.”

“Ela começa a dizer: ‘Continua, continua, não para.’”

“Ela procura uma coisa para agarrar – meu cabelo, um dedo, um pedaço do lençol.”

“Ela entra em outra dimensão. Fica totalmente perdida e compenetrada.”

“É como se ela estivesse possuída, falando a língua dos anjos.”

Noventa segundos para o fim

Quem pratica sexo oral nas mulheres está na posição ideal para observar os sinais visíveis da excitação, principalmente com a luz acesa. Há de notar, em especial, que os lábios internos ficam mais escuros e mais lustrosos e que a cabeça do clitóris se retrai no capuz – *ambos sinais de que ela está a 90 segundos de chegar ao clímax*. Mesmo no escuro, não é difícil perceber quando a glândula se retrai; concentre-se em sentir a cabeça quando ela está totalmente ereta e protuberante, e será fácil reconhecer quando ela estiver retraída.

Vamos recapitular

Neste capítulo vimos os sinais claros da excitação e como identificar que a mulher está a 90 segundos de chegar ao orgasmo.

Pré-orgasmo, parte 2

Fique em posição

Um dos aspectos mais desafiadores da fase pré-orgasmo é simplesmente manter sua parceira no lugar e ajudá-la a sustentar a posição do clitóris contra sua boca. O caminho que ela tem pela frente é retilíneo; você precisa garantir que ela continue nos trilhos e não haja desvios repentinos. É muito comum que a mulher perca o controle do orgasmo pouco antes de atingi-lo. É preciso ser constante e persistente.

Pense nisto: uma área muito pequena (a região da cabeça do clitóris) precisa manter contato constante e firme com outra área muito pequena (sua língua e sua gengiva). Sem as mãos para segurá-la com firmeza na posição (uma das mãos está sob o bumbum, a outra, com os dedos na entrada vaginal), sem sua boca e gengiva pressionando a região genital e sem as lambidas metódicas e rítmicas da sua língua, o orgasmo dela perde rapidamente o caráter de inevitabilidade e se torna uma mera possibilidade. Pense em você como alguém que ajuda a manter o clitóris dela posicionado entre uma pedra e uma superfície dura.

- Quando ela está na fase do pré-orgasmo, aproxime as pernas dela o máximo possível. Nessa posição, é muito mais fácil para os músculos das pernas dela fazerem a transição para um estado involuntário de espasmo. Se as pernas estiverem afastadas demais, ela pode não conseguir chegar ao orgasmo. Não tenha medo de não ter espaço suficiente para estimulá-la com sua língua – espaço é o que não falta. A essa altura, quanto mais apertado o encaixe, melhor. Lembre-se: a cabeça do clitóris é uma parte *externa* da vulva, mais próxima do monte pubiano que da parte interna da vagina.
- Nessa posição, tudo fica mais estreito e apertado – as paredes da vagina em torno dos seus dedos, as pernas dela em torno dos seus braços –, todo movimento fica mais restrito e mais conciso. Para um observador, pode parecer que os dois estão praticamente inertes, mas na verdade tudo o que você precisa fazer é soltar-se muito levemente para desencadear um verdadeiro furacão de movimentos.



POSIÇÃO PRÉ-ORGÁSTICA: PERNAS JUNTAS (VISÃO LATERAL)

DICA NA PONTA DA LÍNGUA: Caso você precise de ajuda para manter as pernas dela juntas, principalmente quando estiver tentando se concentrar na combinação entre estimulação manual e oral, prenda os tornozelos dela com uma gravata ou uma faixa. Isso vai facilitar bastante mantê-la na posição adequada.

- Muitas vezes, o melhor jeito de mantê-la na posição é simplesmente juntar as pernas dela e – com os dedos de uma das mãos aninhados dentro dela e a outra mão embaixo das nádegas – subir nela e cobrir-lhe as pernas com o peso de seu corpo inteiro.

Vamos recapitular

Neste capítulo vimos a importância de mantê-la na posição adequada. Concentre-se em imobilizá-la ao máximo, restringindo seus movimentos. Além disso, cuide para que as pernas dela fiquem o mais próximas possível.

Pontinha de prazer

Pense em apimentar a ação com um pouco de jogos anais. O clitóris e o ânus estão conectados pelo tecido perineal, e o esfíncter se contrai durante o orgasmo, juntamente com os músculos da pelve. Resumindo, a região anal participa do processo de resposta sexual e está conectada à rede clitoriana.

Em tudo que se faz no sexo oral, os detalhes contam muito, e não é diferente com a estimulação anal. Como em todo o resto, é uma questão mais de estimulação que de penetração.

- Até aqui, você estimulou o períneo e a região em torno do ânus. Agora, roce a ponta do dedo no ânus e em seguida o introduza – apenas a ponta. Assim que penetrar a região anal, você provavelmente vai sentir os músculos do esfíncter apertarem seu dedo.
- Sustente essa posição até ela chegar ao orgasmo.

DICA NA PONTA DA LÍNGUA: Ao estimular o ânus, talvez você tenha que usar um pouco de lubrificante, que deve ter à mão. Em geral, não será necessário, já que parte da umidade da vulva terá descido naturalmente para o períneo e região anal adentro, mas não custa estar preparado.

- Enquanto estimula o ânus, não esqueça que o dedo a introduzir não pode ser usado na estimulação da vulva, já que o ânus possui bactérias que não devem entrar em contato com ela. A melhor opção é usar o polegar da mão que está sustentando as nádegas. É preciso que a posição seja confortável o bastante para que você consiga ao mesmo tempo sustentar o bumbum enquanto introduz a *ponta* do polegar no ânus dela.
- Ou então introduza o dedo mínimo ou o anular da mão que está fazendo a estimulação da vulva – de qualquer forma, esses dois dedos costumam ficar de fora, e assim você lhes atribui um papel ativo.

Vale a pena pontuar que, embora o sexo oral seja uma forma de expressão da sexualidade aceita quase unanimemente, o estímulo da região anal às vezes é considerado além do aceitável, mesmo considerando que há uma grande diferença entre a pontinha do polegar no bumbum e uma penetração anal por completo. Caso seja sua primeira vez, comece provocando um pouco o entorno, com o dedo, e certifique-se de dar a ela sinais físicos claros de que você está “se aproximando para invadir”. Se isso a deixar pouco à vontade, recue; não vale a pena estragar um proveitoso sexo oral por causa disso.

Vamos recapitular

Neste capítulo vimos o papel que a região anal desempenha na resposta sexual e o tipo de estimulação mais adequado juntamente com o sexo oral na mulher. Mais uma vez, pense na estimulação em contraposição à penetração. A estimulação anal pode aumentar muitíssimo a qualidade do orgasmo; feita em excesso, porém, pode prejudicá-la.

Pré-orgasmo, parte 3

Enquanto ela se aproxima cada vez mais do orgasmo, reserve um instante para esfriar a cabeça. Não se deixe levar pelo excesso de empolgação. Uma das maiores vantagens do sexo oral em relação à penetração é que você pode manter o equilíbrio e o controle ao longo de toda a experiência. O erro mais comum que o homem comete é responder ao ardor com ardor. Se você já chegou tão longe, NÃO deixe a sessão de sexo oral se transformar em caos e imprevisibilidade nesses momentos finais.

Devagar com a língua

Agora é o momento de *ir devagar* com a língua. Quanto mais leves os toques com a língua, mais elevado será o patamar de sensações pouco antes do orgasmo, aumentando a tensão sexual.

- Caso você esteja dando lambidas verticais e ritmadas, experimente pular uma. Por exemplo: 1-2-3-4, 1-2-pule-4; ou 1-pule-2-pule, 1-pule-2-pule.

- Ou dê uma lambida horizontal em meio a uma série de lambidas verticais – da mesma forma que fez essas provocações no início da sessão de sexo oral, você também pode terminá-la assim.
- Reduza a velocidade. Deixe vir o orgasmo. Arranque-o dela com provocações que, além de ajudar a desencadear o orgasmo, intensificarão as contrações orgásticas.

A seguir, apresento três técnicas criativas para levá-la tranquilamente ao orgasmo:

Lambidas de Jackson Pollock

Uma anedota sobre o pintor americano Jackson Pollock: certa tarde, um jornalista chegou ao ateliê do artista, examinou seu trabalho e, pouco impressionado com os borrões abstratos, afirmou: “Isso não é arte, qualquer macaco consegue fazer isso.” Pollock mergulhou o pincel em uma lata de tinta, sacudiu o pulso com agilidade e pediu ao jornalista que fosse embora dali, apontando para a maçaneta da porta: bem no meio dela havia uma gota solitária de tinta.

- Tente dar lambidas do jeito que Pollock pintava: com toques amplos, de absoluta precisão, arrebatados, como uma cobra. Comece pela parte achatada da língua e termine com a ponta. Assim como Pollock, tenha clareza do que quer fazer; demonstre a precisão subjacente à paixão.

A vitória-régia

Imagine um sapo em uma vitória-régia. Ele fica sentado, paciente, e de repente sua língua captura a presa, como um dardo. Faça como o sapo e “capture” a cabeça do clitóris com a língua. No sexo oral, menos é definitivamente mais, e essa técnica – com suas pausas e seus lampejos repentinos de contato – é a prova disso.

Toques finais

O pintor impressionista Georges Seurat foi pioneiro da arte do “pontilhismo”, retratando seu tema com milhares, até milhões, de minúsculos pontinhos coloridos. Assim como Seurat contemplando, ativo, uma paisagem que acabou de pintar, aplique alguns toques finais, bem refletidos, na sua “tela” – usando a pontinha da língua como pincel, dando mais vida ao tema de sua pintura com um golpe preciso de cor.

ESTEJA PREPARADO: Começará então uma série de contrações involuntárias e espasmódicas, indicando que ela chegou ao orgasmo e está para liberar a tensão que vocês dois fizeram crescer com tanto esforço.

Sobre a fase do pré-orgasmo, ou aquilo que chamavam de fase de platô, Masters e Johnson afirmaram: “A fêmea acumula força psicológica e fisiológica em uma tensão sexual crescente, até ser capaz de dirigir toda a sua energia física e mental para um salto rumo à terceira fase, ou fase orgástica, de expressão da tensão sexual.”

Vamos recapitular

Neste capítulo vimos a importância de leves toques com a língua à medida que a mulher se aproxima do orgasmo. São gestos pequenos que contrastam com a pressão da gengiva na comissura anterior e ajudam a prolongar a última fase do pré-orgasmo, aumentando ainda mais a tensão sexual.

Um aviso para quem trava antes do fim

Às vezes a mulher simplesmente não consegue chegar ao orgasmo com o sexo oral e naufraga ainda na fase do pré-orgasmo, a menos que se faça uma transição para a penetração genital. Isso pode ocorrer por uma série de razões:

- Ela pode ter a impressão de que a penetração é a maneira correta, ou única, de conseguir ter um orgasmo.
- Ela pode se sentir pouco à vontade com a ideia de gozar na boca de um homem.
- Ou simplesmente ela talvez não tenha “treinado” o próprio corpo para ter um orgasmo dessa forma.

Como escreveu Natalie Angier: “A conexão íntima entre o estado de espírito da mulher e o poder clitoriano faz com que o clitóris tenha que estar ligado ao cérebro antes de começar a vibrar. O cérebro precisa aprender a comandar sua varinha, do mesmo modo que aprende a equilibrar o corpo em uma bicicleta. E depois que aprende, não esquece mais.”

A maioria das mulheres se “programou” para ter orgasmos com frequência por meio da masturbação. Depois acabam por se acostumar com a inconsistência da penetração genital. Como muitos homens, via de regra, não usam a língua para conduzir a

mulher ao longo de todo o processo de resposta sexual, muitas não são “programadas” para gozar como resultado do sexo oral.

Felizmente, é fácil mudar isso. Tranquelize-a, deixe-a relaxada durante o processo; deixe claro que você quer que ela goze assim; deixe claro que você curte isso. Conceda-lhe tempo para encontrar o próprio jeito e não fique ressabiado se ela não gozar da primeira vez. Ela vai chegar lá quando você lhe proporcionar a estimulação de que ela precisa.

Mas, se ela insistir na penetração genital, faça uma transição suave. Não há nada mais fácil do que perder o ritmo estabelecido e deixar escapar toda a tensão sexual que vocês acumularam com tanto cuidado.

Para saber a respeito, consulte o Capítulo 43.

O orgasmo feminino: como expandir seu vocabulário

Vamos incrementar nosso vocabulário e ao mesmo tempo aprender algo mais sobre o orgasmo feminino:

PALAVRA: “Rabelaisiano”.

DEFINIÇÃO: Como Rabelais e seus escritos, marcados pela exuberância da imaginação e pelo aspecto caricatural.

EXEMPLO: “As paredes tremeram violentamente com os gritos do orgasmo dela – tanto que ele ficou na dúvida se seus uivos eram mais *rabelaisianos* que reais.”

Em 1994, Shere Hite relatou que mais da metade das mulheres, em seu levantamento mais recente, fingia orgasmos e apenas 42% os atingiam com um parceiro do sexo masculino. Mais recentemente, alguns estudos divulgaram que o percentual de mulheres que não chegam ao orgasmo com frequência corresponde a elevados 58%. *A melhor maneira de detectar se uma mulher está fingindo o orgasmo é saber reconhecer um orgasmo de verdade.*

Para um bem instruído praticante de sexo oral, sintonizado com a resposta sexual da mulher, isso é mais fácil do que se pode imaginar. Como apontamos anteriormente, existem sinais

visíveis da excitação, que vão ficando aparentes ao longo do processo, particularmente durante a fase de pré-orgasmo.

Esses sinais incluem:

- Aumento da velocidade da respiração.
- Aumento da temperatura corporal e da velocidade dos batimentos cardíacos.
- Estado de forte tensão muscular, também denominado hipertonicidade.
- Enrijecimento dos músculos abdominais.
- Latejamento dos músculos PC e concentração de energia na região pélvica em geral.

Além de observar esses sinais visíveis de excitação na fase de pré-orgasmo, *you recognize the female orgasm especially by the involuntary and spasmodic contractions of the genital region, known as pelvic thrusts.*

- À medida que ela libera a tensão sexual através do orgasmo, a vagina e o útero se contraem, em média, de 10 a 15 vezes. Cada contração dura aproximadamente oito décimos de segundo; o esfíncter retal também se contrai, de duas a cinco vezes. Com base nessas medições, o orgasmo feminino dura, em média, entre 10 e 20 segundos.
- Essas contrações genitais e retais são acompanhadas do retesamento e da liberação, em espasmos, de muitos músculos no corpo inteiro, dos braços, das pernas, do pescoço e do rosto – até os dedos dos pés se curvam e arqueiam para a frente.
- Durante o orgasmo, a respiração dela vai acelerar e a pulsação vai subir (de 110 a 180 batidas por minuto).
- Em alguns casos, a mulher pode ejacular um líquido claro.

DICA NA PONTA DA LÍNGUA: Se você estiver na dúvida se o orgasmo dela foi para valer, verifique se os mamilos estão mais

proeminentes. Pode parecer que eles ficaram mais eretos, mas na verdade é a região das auréolas que está voltando ao estado normal. Outro sinal do orgasmo é o rápido sumiço do “rubor sexual”, substituído por uma camada finíssima de transpiração.

Outra maneira de pensar no orgasmo feminino é não como uma ação, e sim como uma *reação*, uma liberação involuntária de toda a tensão sexual acumulada ao longo do processo de excitação, a rendição final. É importante lembrar que não há duas mulheres que reajam da mesma forma ao atingir o orgasmo, e que muitos terapeutas sexuais consideram a experiência individual tão única que às vezes falam em “impressão digital orgástica”.

Dito isso, na estrutura geral do orgasmo existem alguns padrões. A mulher “mediana” tem uma sensação repentina de “parada”, imediatamente seguida por contrações agudas e intensas, que vão ficando gradualmente mais lentas, decaindo para um latejamento da pelve mais discreto e atenuado, antes de desaparecer.

Retornando à pergunta sobre como saber se ela está fingindo, muitas mulheres conseguem reproduzir as características do orgasmo, inclusive as contrações dos músculos PC. É improvável, porém, que consigam simular de oito a dez dessas contrações em menos de 20 segundos, principalmente junto com todas as demais características visíveis. Na verdade, alguns terapeutas sexuais recomendam que as mulheres com dificuldade para ter um orgasmo façam exatamente isso – finjam, para estimular e “enganar” o corpo, de modo a sentir a coisa de verdade.

Na verdade, porém, a maioria das mulheres sabe que não precisa produzir uma cópia exata do original quando pode simplesmente oferecer uma performance-pastiche daquelas mais passíveis de enganar e agradar o *homem*. Resumindo, muito som e fúria, que no fim das contas não passam de uma cortina de fumaça e ilusão de ótica. Estou generalizando, mas o mais comum é que as mulheres que fingem sejam as que mais gritam e mais fazem escândalo.

O orgasmo não surge do nada: é o ponto de exclamação que põe fim à frase que vocês vêm escrevendo. Quando o floreio final parece não ter sido realizado, provavelmente foi isso mesmo que aconteceu.

PALAVRA: “Coadjuvante”.

DEFINIÇÃO: Aquele que ajuda, assistente.

EXEMPLO: “Como *coadjuvante* leal e solícito da satisfação de sua parceira, ele sabia exatamente o que fazer com o corpo dela, que começou a sacudir e estremecer de prazer.”

Quando a mulher entra no período de contrações orgásticas, mantenha-se absolutamente concentrado no que você está fazendo. Sustente sua posição. Mantenha um ponto firme de resistência. Sinta as contrações do orgasmo dela, os empurrões pélvicos. Como se fosse um para-choque, absorva os movimentos dela em seu corpo e canalize-os de volta sob a forma de vibrações de prazer. Contenha, abafe a energia. Deixe-a se soltar lentamente. Não permita que o orgasmo saia dela em uma explosão rápida e furiosa; arranque-o aos poucos, em pulsações lentas e fluidas.

Espera até que ela termine completamente! Enquanto o homem, em seu processo de resposta sexual, atinge um ponto de “inevitabilidade ejaculatória”, também conhecido como ponto sem retorno, a mulher requer uma estimulação persistente e ininterrupta do clitóris mesmo em pleno clímax. Do contrário, o orgasmo pode acabar sofrendo uma interrupção repentina.

Fique tranquilo e sereno. Agora não é o momento de se deixar levar pela agitação e perder a linha. Daqui a pouco será sua vez. *Termine o que começou.*

Não é difícil confundir os momentos que antecedem o orgasmo com o orgasmo propriamente dito. O orgasmo feminino é precedido por ondas pequenas e crescentes de prazer, que vão e vêm cada vez maiores. Essas ondas podem ter a aparência de um orgasmo. Ela está no processo de gozar, sem ter ainda chegado ao ápice. A região pélvica está latejando, mas ela ainda não entrou no estado involuntário de liberação espasmódica. Quando o orgasmo acontece de verdade, ele quebra o ritmo que o antecede; é um momento de violência fugaz – um espasmo, um estremecimento –, parecido com aquela sacudida do avião quando os pneus tocam a pista na aterrissagem. O orgasmo propriamente dito pode durar apenas de 10 a 20 segundos, no ápice; mas o processo como um todo – com as idas e vindas que dão arrepios na espinha – pode muito bem durar vários minutos.

PALAVRA: *Appoggiatura* (nota graciosa).

SIGNIFICADO: Um ornamento: nota musical executada antes de uma parte essencial de uma melodia, que dura, normalmente, metade ou menos da metade do tempo desta.

EXEMPLO: “Quando uma mulher chega ao clímax como resultado do estímulo oral, pode-se aplicar *appoggiaturas* pequenas, mas altamente eficazes, que ampliam e pontuam a experiência como um todo.”

Quando uma mulher chega ao clímax com a penetração genital, dá para sentir as contrações do orgasmo pulsando contra seu pênis, mas há pouco que se possa fazer para estimular ou elevar essas ondas de prazer, a não ser manter contato persistente com o clitóris.

No entanto, durante o sexo oral, você tem o benefício adicional de poder usar a língua para apimentar o processo.

Quando ela já entrou no período de contrações orgásticas – que duram de 10 a 20 segundos –, aplique toques leves e

maliciosos com a língua contra a cabeça do clitóris; deslize pela cabeça com lambidas curtas e verticais, intercaladas com algumas lambidas diagonais. Como sempre, vá com calma, leveza e carinho. Essas *appoggiaturas* têm que ser cócegas leves com a língua, que vão no sentido oposto ao do orgasmo dela. Pense nelas como pequenas saliências no caminho: algo que não a fará desacelerar, mas que ela com certeza sentirá. Não tenha pressa; não é preciso aplicar mais do que quatro ou seis lambidas, ao todo. Cada uma delas acrescentará faíscas e contrastes ao processo – são toques que darão continuidade ao conjunto de sensações prazerosas até que toda a tensão sexual tenha sido completamente exaurida e drenada do corpo dela. Em suma, use a língua para arrancar dela até a última gota de prazer.

PALAVRA: *Enfratuoso*.

SIGNIFICADO: Cheio de curvas e meandros.

EXEMPLO: “O processo de excitá-la foi tão *enfratuoso*, o caminho tão atordoante e sinuoso, que mesmo depois que a última de suas contrações irregulares sucumbiu ele ainda não tinha certeza se ela estava totalmente saciada.”

Você saberá que o clímax dela chegou ao fim quando o corpo relaxar, a respiração desacelerar e as contrações, como um eco, sumirem pouco a pouco. A impressão será de que ela se derreteu deliciosamente diante de seus olhos. A genitália, principalmente a cabeça do clitóris, ficará tão sensível com a experiência que se encolherá ao menor toque. Estimule-a até que ela atinja o ponto em que não aguenta mais o toque da sua língua. Ela pode indicar esse momento pondo a mão na sua cabeça ou tentando afastá-lo delicadamente. Preste atenção a esse sinal e erga a cabeça.

Bom trabalho. Mas ainda está longe do fim.

O jogo principal: quando ela goza de novo (e de novo)

“É puro instinto. A cortina desce quando o ritmo parece apropriado – quando a ação demanda um desfecho.”

– HAROLD PINTER

“Bela é a arte do começo, porém ainda mais bela é a arte do desfecho.”

– THOMAS FULLER

Você vai se dar conta de que uma das grandes satisfações advindas da filosofia de *As mulheres primeiro* é que sua parceira não apenas passará a ter orgasmos *consistentemente* durante a atividade sexual, mas também que, quando você adia o seu para depois do dela, abre a porta para que ela tenha muitos, muitos outros.

Na verdade, é *bem mais fácil* a mulher ter o segundo orgasmo, já que a região genital está intumescida e o corpo, ainda banhado pelas poderosas substâncias químicas do sexo. Como escreveu Natalie Angier a respeito do orgasmo feminino: “O primeiro pico pode levar muito tempo para ser atingido, mas, uma vez ali, a montanhista vigorosa descobre asas à espera dela. Não é preciso descer correndo até a base antes de escalar

o pico seguinte; basta planar como uma ave de rapina nos ventos do prazer.”

É mais fácil falar do que fazer. Considerando o homem mediano, se produzir um *único* orgasmo feminino já representa certo mistério, a ideia de orgasmos *múltiplos* é como o enigma da esfinge. Na maior parte das vezes, o homem tende a achar que o potencial da mulher para ter orgasmos múltiplos tem a ver com alguma “capacidade excepcional” ou “habilidade rara” inerente a *ela*, e pouco ou nada a ver com ele: ou ela consegue ter ou não consegue.

Os autores de *Sex: A Man's Guide* citam um estudo realizado pela Universidade de Wisconsin que concluiu que as mulheres multiorgásmicas têm uma probabilidade muito maior de ter como parceiros homens que retardam o próprio orgasmo até que a mulher tenha um ou mais.

Bem, a verdade é que a maioria das mulheres *consegue* ter orgasmos múltiplos – como regra, não como exceção –, e isso tem *tudo* a ver com você. Mas fique tranquilo: se você for capaz de levá-la ao primeiro orgasmo, levá-la ao segundo não deve ser muito problemático. A maioria das mulheres só não chega ao segundo ou terceiro orgasmo com o homem pelos mesmos motivos que não chega ao primeiro: ela não recebe estimulação clitoriana adequada e o homem não adia a própria satisfação.

Porém, não é porque ela não tem orgasmos múltiplos com você que ela não está tendo em momento algum. Grande parte das mulheres é capaz de atingir orgasmos múltiplos facilmente durante a masturbação. Na verdade, Masters e Johnson

descobriram que algumas chegam a ter 50 orgasmos consecutivos com um vibrador! Não é que as mulheres tenham que fazer algo “especial” para atingir orgasmos múltiplos ao se masturbar; elas estão simplesmente dando a si mesmas a estimulação clitoriana direcionada de que necessitam.

A capacidade biológica inata de atingir orgasmos múltiplos tem muito a ver com a forma como a mulher, logo após o orgasmo, experimenta a fase de resolução e retorna ao estado pré-excitação. O homem perde a ereção rápido, entrando no chamado período refratário (um intervalo de tempo pelo qual ele precisa passar antes de voltar a ter uma ereção), mas a genitália feminina leva bem mais tempo para retornar ao estado normal, pelo menos de cinco a dez minutos. Além disso, o clitóris não possui um plexo venoso, o mecanismo que faz o pênis reter o sangue e sustentar a ereção – elemento crucial no orgasmo explosivo do homem e no processo de inseminação.

Caso queira levar a mulher ao segundo orgasmo e além, comece retomando as atividades das preliminares – beijar, abraçar, tocar com carinho. Mantenha-a aquecida, mantenha-a excitada, mas espere um pouco antes de recomeçar uma estimulação genital mais intensa. (Lembre-se de que, ao contrário de outras partes do corpo, o clitóris – em especial a cabeça dele – fica extremamente sensível depois do orgasmo.) Conceda a si mesmo, igualmente, um tempinho para esfriar e se recuperar da excitação do que acabou de ocorrer. Quando ambos estiverem prontos para a estimulação genital, você pode usar as mãos, a língua ou até o pênis. Isso mesmo: tem hora e lugar para tudo, e a hora da penetração é *depois* que ela chegou ao primeiro orgasmo – não apenas porque ela já foi saciada uma vez, mas porque nesse estado de excitação “mais quente” é muito mais provável que ela tenha o segundo.

Transições suaves

Antes de fazer a transição para a penetração genital, use o sexo oral como um meio de levá-la o mais perto possível do ponto de inevitabilidade orgástica.

Ela por cima

Quando ela chegar a esse ponto, experimente a posição *superior feminina*, ou ela por cima. É a posição ideal para ela:

- Posicionar o clitóris de encontro a seu osso púbico, na base do pênis, fazendo a pressão exata.
- Estimular o aglomerado clitoriano com seu pênis.
- Controlar o ritmo e a velocidade.
- Controlar a intensidade do orgasmo.

Segundo Masters e Johnson, “a resposta clitoriana pode ocorrer com maior velocidade e intensidade no coito superior feminino do que em qualquer outra posição coital feminina”. Além disso, quando ela está por cima, você faz menos movimentos, podendo assim controlar melhor a hora do próprio orgasmo.

Técnica do Alinhamento Coital (TAC)

É uma posição sexual criada para aumentar muito a chance do orgasmo feminino através da penetração genital. Funciona como um aperfeiçoamento da posição papai-e-mamãe tradicional, com o homem por cima. Na TAC, o homem penetra a partir de um ângulo mais acentuado que o usual, pressionando o clitóris da mulher com a base do pênis e o osso púbico. Ao realizar a TAC, o mais importante a ter em mente é a manutenção do contato com o clitóris. O movimento resultante é menos um vaivém que um balanço para a frente e para a trás, focado no clitóris e na base do pênis.

Chegando ao orgasmo juntos

Talvez você tenha tomado a decisão de buscar um orgasmo simultâneo. Caso você precise aumentar o ritmo, em meio ao “pico orgástico” dela, para atingir seu orgasmo, faça isso através de um movimento de “balanço” que mantenha a base do pênis e o osso púbico alinhados com o clitóris.

Não sinta a obrigação de inventar demais. A capacidade de atingir a simultaneidade é, muitas vezes, fruto de um senso intuitivo de conhecimento e compreensão que só vem de um relacionamento firme. Desse ponto de vista, não surpreende que, de acordo com o levantamento *Sex in America*, três em cada quatro mulheres casadas tenham dito que chegam ao clímax durante o sexo sempre ou frequentemente, enquanto entre as solteiras esse índice é inferior a duas em cada três. Em grande parte, o êxito das casadas em relação às solteiras advém da compreensão mútua dos corpos, de saber o que funciona e o que não funciona.

De certa forma, em um relacionamento com compromisso, vivencia-se o prazer da repetição. Você deixa de se preocupar em aprender a dar prazer; você já sabe como dar prazer. Não precisa pensar nisso. Ao se livrarem da consciência de si mesmos, os dois podem confiar nos próprios corpos para encontrar o caminho do prazer recíproco. Com isso, libertam-se rumo a um estado de espírito sexual mais puro.

O filósofo dinamarquês Kierkegaard escreveu: “A esperança é uma donzela encantadora que escapa entre os dedos. A lembrança é uma bela mulher idosa que não serve mais para nós. A repetição é uma esposa amada de quem nunca se fica farto.”

Casado ou não casado, o sexo de qualidade, em geral, nasce do gosto da repetição e do desfrute daquilo que se possui.

Não se esqueça do epílogo

Em quase toda grande obra de arte dramática, o clímax é seguido do retorno à ordem, da restauração do equilíbrio e de uma sensação de encerramento. Pode ser uma cena curta, um instante isolado, uma cavalgada rumo ao horizonte, mas no calor do momento somos tomados por uma sensação de calma e bem-estar, um sentimento reconfortante de que está tudo certo no mundo. Nesse sentido, a experiência nunca chega ao fim.

Com uma sessão espetacular de sexo, oral ou genital, acontece a mesma coisa. Depois de todo o frenesi e escândalo do clímax – o desfecho de nossos respectivos orgasmos –, precisamos criar um momento de calma, um período de repouso, um baixar da poeira à nossa volta. Em termos mais simples, depois que a coisa está feita, não vire de lado nem se levante para assaltar a geladeira. Não é porque vocês dois preencheram as respectivas cotas de orgasmos que o jogo acabou. Da mesma forma que você dedicou 15 minutos ou mais às preliminares, precisa dedicar um bom período de tempo ao pós-jogo. Não caia na armadilha do descompasso de carinho! Seja abraçando-se, beijando-se, tocando-se ou simplesmente conversando, o pós-jogo é para que continuem conectados. Pós-jogo não é se virar para o lado e dormir ou pular da cama para dar “aquele” telefonema importante.

Roubando uma frase de Theodore Van de Velde, sexólogo pioneiro, é nos momentos seguintes ao orgasmo que um homem prova se é ou não um adulto “eroticamente civilizado”.

Não manche um desempenho que até ali foi brilhante. Uns 15 minutos a mais de carinho, cafuné e bobagens sussurradas no ouvido são o caminho da grandeza, a estrada para a “galeria dos campeões” do sexo, ao passo que gozar e depois *pular fora* é uma passagem só de ida para a Vacilândia.

Não ache que já chegou lá. Concentre-se e mantenha a conexão. Cavalguem juntos rumo ao horizonte. E estejam prontos para o admirável novo amanhecer...

PARTE 3

Juntando todas
as peças

A essência do estilo

“Imbuído de confiança, inspirado e elevado pela força do propósito e munido das regras da gramática, você está pronto para se mostrar.”

– *THE ELEMENTS OF STYLE*

Ao se aventurar em uma sessão *fantástica* de sexo oral – devidamente familiarizado com a anatomia sexual da mulher, equipado com a compreensão do processo de resposta dela e conhecendo uma série de técnicas para estimulá-la –, lembre-se:

- Certifique-se de que ela esteja bastante excitada. Use o tempo das preliminares para estabelecer uma base sólida de tensão sexual.
- Antes de dar o primeiro beijo oral, garanta que ambos estejam em posições que podem ser mantidas confortavelmente durante todo o processo de resposta sexual.
- Ao aplicar as técnicas, concentre-se mais na estimulação do que na penetração. Dê toques de língua carinhosos e ritmados. Lembre-se: todas aquelas terminações nervosas que contribuem para o orgasmo dela estão na ponta da sua língua.

- Durante todo o tempo, deixe claras as Três Certezas do sexo oral: 1) Você sentirá tesão ao praticar sexo oral nela; você sentirá tanto prazer quanto ela. 2) Não há pressa; ela tem todo o tempo do mundo. Você vai querer aproveitar cada instante. 3) O cheiro dela é provocante, o gosto dela é inebriante: tudo isso emana da mesma essência encantadora.
- Não cutuque; concentre-se na pressão com a ponta dos dedos em regiões-chave, como o aglomerado clitoriano.
- Lembre-se das virtudes da língua inteira imóvel. O repouso pode ser melhor que o movimento.
- Seja confiante, mas não arrogante. Agir com simplicidade e humildade é muito mais eficiente do que querer se exhibir.
- O sexo oral não é algo que você faz *para* ela; é algo que você faz *com* ela. Deixe que ela se mexa contra você para criar a fricção de que precisa.
- À medida que ela se aproxima do orgasmo, sustente o contato clitoriano. Mantenha as pernas dela o mais próximas possível, sem perder o acesso à vulva.
- Fique calmo, equilibrado e compenetrado. Não perca o controle; não deixe o orgasmo dela escapar de você.
- No instante em que ela estiver gozando, floreie e estenda as contrações do orgasmo com leves toques da língua.
- Sempre termine o que começou. O sexo oral é um processo completo, com começo, meio e fim.
- Não é porque ela chegou ao orgasmo que a experiência acabou. Quer você a leve a um único orgasmo ou a vários, voltem juntos ao estado de pré-excitação.

O mais importante: o estilo está no que somos, não no que fazemos ou como fazemos. Assim como não há duas mulheres que reajam de forma idêntica às técnicas apresentadas, não há dois homens que as apliquem da mesma maneira.

Rotinas: guia prático

Neste capítulo você encontrará uma série de rotinas (das básicas às avançadas) que integram e unificam muitas das técnicas descritas em cada fase do jogo principal. Elas foram desenvolvidas não para serem memorizadas, mas para demonstrar como as técnicas podem ser aplicadas de modo a criar uma sessão ininterrupta de sexo oral. Nos Apêndices há um formulário que você pode fotocopiar e usar para criar suas próprias rotinas.

Ao juntar todas as peças e implementar técnicas específicas, não esqueça que os elementos-chave que você aprendeu vão orientá-lo na composição geral. Esses elementos incluem:

- A estimulação de 10 pontos-chave: a cabeça do clitóris e o capuz; o monte pubiano; o aglomerado clitoriano; a comissura anterior e a haste clitoriana; o frênulo; os pequenos lábios; a entrada vaginal; a fúrcula; o períneo; o ânus.
- Seis estágios cruciais: o primeiro beijo; a determinação do ritmo; o desenvolvimento da tensão; a escalada; o pré-orgasmo; o orgasmo.
- O uso de três “atores” principais: a língua, os dedos e as mãos.
- Um elenco de “atores coadjuvantes”: a gengiva; o pênis (opcional); brinquedos sexuais e amarras (também

opcionais; veja nos Apêndices).

Caso você seja um novato no sexo oral na fase “iniciante”, leia a seção de perguntas e respostas no apêndice intitulado “Beijo virgem”. E, ao criar suas próprias rotinas, dê ênfase a toques simples com a língua e experimente usar a língua e os dedos juntos. Mais importante ainda: adote uma atitude *voltada para o prazer, não para o orgasmo*, prestando atenção no que funciona e no que não funciona.

Se estiver na fase “intermediária”, concentre-se em fazer a língua e as mãos trabalharem juntas, estimulando toda a rede clitoriana, inclusive as regiões internas, como o aglomerado clitoriano. Além disso, fique ligado no processo de resposta e ornamente o orgasmo dela. Adquira prática em levá-la constantemente ao orgasmo, certificando-se de que seja fruto de ampla estimulação clitoriana.

Se você estiver na fase “avançada”, experimente coisas inéditas e originais, que levem a um novo patamar em termos de combinação de técnica e instinto. Além disso, conduza-a ao caminho dos orgasmos múltiplos e integre nessa escalada um orgasmo simultâneo.

Ao construir suas próprias rotinas, deixe que suas escolhas sejam orientadas pelos elementos-chave de composição. Dessa maneira você garante que as técnicas utilizadas vão compor um todo maior que a soma das partes.

Rotinas: do iniciante ao avançado

ROTINA 1

Esta é uma rotina básica, de principiante, que permite ao novato se familiarizar com os toques fundamentais da língua. O trabalho com os dedos é mínimo. A observação da resposta sexual é incentivada.

Nível: Iniciante

Estágio 1: Primeiro beijo (menos de um minuto)

LÍNGUA: Toques lentos e prolongados de baixo para cima, com a maior leveza e o maior cuidado possíveis.

MÃOS: Ambas sob as nádegas, deixando as pernas dela só um pouco separadas. Pegada firme.

Estágio 2: Determinando o ritmo (de três a cinco minutos)

LÍNGUA: Lambidas verticais pela metade (5), seguidas de toques prolongados, pincelando a cabeça do clitóris. Concentre-se nos lábios e no frênuo; a cabeça do clitóris deve receber uma pincelada completa, não pela metade.

DEDOS: Um único dedo (indicador) inserido parcialmente na entrada vaginal.

MÃOS: Tire uma delas de debaixo do bumbum para poder inserir o dedo. Use uma das mãos para sustentar as nádegas com firmeza.

Estágio 3: Aumentando a tensão (de cinco a dez minutos)

LÍNGUA: Alterne lambidas verticais e horizontais. Nas verticais, tente roçar apenas a parte de baixo da cabeça do clitóris, sem tocá-la por inteiro. Concentre-se em pincelar a cabeça com lambidas horizontais. Para cada cinco verticais, dê uma horizontal.

DEDOS: Mantenha um único dedo dentro da entrada vaginal. Concentre-se em sentir os músculos da pelve. Deixe os outros dedos roçarem a vulva e o períneo.

MÃOS: Sustente o apoio.

Estágio 4: Escalada (de três a cinco minutos)

LÍNGUA: Continue com as lambidas verticais e horizontais. Inclua a pressão da língua na cabeça do clitóris. Mantenha por cinco segundos.

DEDOS: Insira um segundo dedo na entrada vaginal. Pressione com os dedos o teto vaginal. Sinta o aglomerado clitoriano.

MÃOS: Enquanto sustenta as nádegas com a mão, tente estimular o períneo com o polegar.

Estágio 5: Pré-orgasmo (de três a cinco minutos)

LÍNGUA: Pressione a cabeça do clitóris. Concentre-se na pressão e desacelere as lambidas enquanto proporciona resistência. Deixe que ela se mexa a sua língua.

DEDOS: Com dois dedos inseridos (palma da mão para cima), use o polegar para pressionar o frênulo e proporcionar a pressão necessária. Mantenha os dedos inseridos, mas priorize o polegar contra o frênulo.

MÃOS: Use uma delas para sustentar as nádegas e manter o contato clitoriano; mantenha-a nessa posição. As pernas dela devem estar próximas. Você deve sentir a parte

interna das coxas da sua parceira fazendo pressão contra a mão inserida na entrada vaginal.

Estágio 6: Orgasmo (menos de um minuto)

LÍNGUA: Concentre-se na pressão da língua na cabeça do clitóris. Sinta sua parceira empurrando o corpo em sua direção. Mantenha a pressão. Observe as contrações orgásticas e permaneça o tempo todo nessa posição. Após as contrações, lamba levemente a cabeça do clitóris, uma única vez. Ela deve se retrair ao contato.

DEDOS: Sinta os músculos da pelve latejando contra seus dedos. Concentre-se em manter a pressão do polegar contra o frênulo.

MÃOS: Sustente a posição quando ela entrar no período de contrações espasmódicas do orgasmo. Use a mão para pressionar as nádegas para cima e mantenha a cabeça do clitóris alinhada com a língua.

COMENTÁRIOS: Nessa rotina, concentre-se na observação da resposta sexual e em aprender como a língua estimula reações. Lembre-se de ser lento e carinhoso com a língua, e não estimule excessivamente a cabeça do clitóris no início do processo. Mais para o fim, deixe que ela determine o ritmo enquanto você mantém contato direto com o clitóris até o orgasmo final. Se achar necessário, pode incluir um vibrador na rotina, no lugar dos dedos, e atente para os toques com a língua.

ROTINA 2

Esta é uma rotina que inclui a maior parte dos toques de língua da rotina anterior, com um foco maior no pleno uso de dedos e gengiva.

Nível: Iniciante

Estágio 1: Primeiro beijo (menos de um minuto)

LÍNGUA: Toques lentos e prolongados de baixo para cima, com a maior leveza e o maior cuidado possíveis.

DEDOS: Com a mão que você usará para as carícias com os dedos, pressione o monte pubiano para baixo, estreitando a entrada vaginal.

MÃOS: Com a mão livre sob as nádegas, pressione o períneo com o polegar.

Estágio 2: Determinando o ritmo (de três a cinco minutos)

LÍNGUA: Lambidas verticais pela metade (5) seguidas de toques prolongados, pincelando a cabeça do clitóris. Concentre-se nos lábios e no frênulo; a cabeça do clitóris deve levar uma pincelada completa, não pela metade.

DEDOS: Sustente a pressão no monte pubiano, mantendo a entrada vaginal estreita e a cabeça do clitóris mais exposta às lambidas.

MÃOS: Com a mão livre embaixo do bumbum, continue usando o polegar contra o períneo.

Estágio 3: Aumentando a tensão (de cinco a dez minutos)

LÍNGUA: Alterne lambidas verticais e horizontais. Nas verticais, tente roçar apenas a parte de baixo da cabeça do clitóris, sem tocá-la por inteiro. Concentre-se em pincelar a cabeça com lambidas horizontais. Para cada cinco lambidas verticais, dê uma horizontal.

DEDOS: Um único dedo (indicador) inserido parcialmente na entrada vaginal. Enquanto aplica as lambidas, concentre-se em fazer o movimento do “vem cá” com o indicador contra o assoalho, o teto e as paredes da vagina. Busque também pressionar o aglomerado clitoriano, no teto vaginal, por períodos mais longos, assim como o tecido perineal no assoalho vaginal.

MÃOS: Mantenha o apoio e a pressão do polegar no períneo.

Estágio 4: Escalada (de três a cinco minutos)

LÍNGUA: Pressione a gengiva ou o lábio superior na comissura superior. Continue com as lambidas verticais e horizontais.

DEDOS: Insira um segundo dedo na entrada vaginal e continue a movê-lo no estilo “vem cá”. Pressione o aglomerado clitoriano e mantenha a pegada firme. Gire o dedo, prendendo o tecido perineal.

MÃOS: Enquanto sustenta as nádegas com a mão, roce a região anal com o polegar.

Estágio 5: Pré-orgasmo (de três a cinco minutos)

LÍNGUA: Aumente a pressão da gengiva ou do lábio na comissura anterior. Deixe sua parceira aumentar a fricção. Concentre a maior parte das lambidas na cabeça ou mantenha uma forte pressão da ponta da língua contra a cabeça.

DEDOS: Mantenha o aglomerado clitoriano em contato com a ponta dos dedos na pegada do “vem cá”. Enquanto isso, use o polegar para estimular o frênulo.

MÃOS: Continue a dar sustentação e a estimular a região anal.

Estágio 6: Orgasmo (menos de um minuto)

LÍNGUA: Concentre-se na pressão da língua contra a cabeça do clitóris. Use a gengiva como principal ponto de resistência aos movimentos dela.

DEDOS: Enquanto sente as contrações do orgasmo, mantenha a pressão da ponta dos dedos contra o aglomerado clitoriano e o frênulo.

MÃOS: Mantenha a posição quando ela entrar no período de contrações espasmódicas do orgasmo. Use sua mão para pressionar as nádegas para cima e mantenha a cabeça do clitóris alinhada com a língua.

COMENTÁRIOS: Nessa rotina, concentre-se no aumento da pressão que você aplicar com as gengivas e a ponta dos dedos. Atente para o equilíbrio entre pressão e toques com a língua.

ROTINA 3

Esta rotina inclui alguns toques mais complexos com a língua, além de ampliar ainda mais o uso dos dedos. Também acrescentaremos estimulação anal. Esta é a rotina básica para estimular completamente todas as regiões principais.

Nível: Intermediário

Estágio 1: Primeiro beijo (menos de um minuto)

LÍNGUA: Dê mordidinhas antes do primeiro beijo. Passe algum tempo mordiscando os lábios internos antes de morder a cabeça do clitóris.

DEDOS: Prenda o tecido perineal durante o primeiro beijo. O indicador deve estar dentro da vagina, e o polegar, do lado de fora.

MÃOS: Sustente as nádegas. Massageie com a ponta dos dedos.

Estágio 2: Determinando o ritmo (de três a cinco minutos)

LÍNGUA: Alterne lambidas verticais e horizontais. Inicie as lambidas na diagonal.

DEDOS: Concentre um só dedo no aglomerado clitoriano. Massageie a área atrás do frênulo com o indicador enquanto a pressiona com o polegar, por fora.

MÃOS: Pressione o polegar contra o períneo.

Estágio 3: Aumentando a tensão (de cinco a dez minutos)

LÍNGUA: Pressione com a gengiva. Introduza um novo tipo de lambida: a lambida literária, ou a lambida “nas cordas”, em que você ora deixa a língua inteira imóvel, ora dá lambidas carinhosas na cabeça.

DEDOS: Insira um segundo dedo na entrada vaginal. Com a ponta dos dedos, pressione o aglomerado clitoriano elevando a parte de cima do dedo, de modo a apertar o

aglomerado clitoriano contra o teto vaginal. Continue a estimular o frênulo com o polegar.

MÃOS: Mantenha o apoio e a pressão do polegar contra o períneo.

Estágio 4: Escalada (de três a cinco minutos)

LÍNGUA: Continue a rotina do estágio anterior e aumente a pressão com a gengiva. Tente “raspar” a comissura anterior e o topo da cabeça com os dentes. Pressione os dentes contra a região clitoriana.

DEDOS: Mantenha a pegada do “vem cá” no frênulo e no aglomerado clitoriano.

MÃOS: Enquanto sustenta as duas nádegas com a mão, roce a região anal com o polegar.

Estágio 5: Pré-orgasmo (de três a cinco minutos)

LÍNGUA: Aumente a pressão da gengiva. Concentre-se em lambidas mais variadas e menos previsíveis. Introduza um elemento dissonante no processo.

DEDOS: Sempre mantendo a posição, massageie o aglomerado clitoriano sem perder o contato da ponta dos dedos.

MÃOS: Insira a ponta do polegar no ânus.

Estágio 6: Orgasmo (menos de um minuto)

LÍNGUA: Mantenha a intensa pressão com a gengiva. Enquanto sente as contrações do orgasmo, aplique leves floreios com a língua, “apimentando” o orgasmo.

DEDOS: Mantenha a pressão da ponta dos dedos contra o aglomerado clitoriano e o frênulo.

MÃOS: Concentre-se em manter as pernas juntas, sustentando o contato com o clitóris, sem tirar a ponta do polegar do ânus. Observe as contrações do esfíncter, além das contrações dos músculos do assoalho pélvico.

COMENTÁRIOS: Nessa rotina, você estará integrando todos os componentes principais. Os dedos de uma das mãos, em especial, estarão estimulando o aglomerado clitoriano e o frênulo enquanto o polegar da outra mão estimula o ânus. Você também estará variando as lambidas e introduzindo um toque de imprevisibilidade no ritmo, o que aumenta a provocação e o prazer. Durante o orgasmo, além de manter uma pressão firme o tempo todo, você também estará “apimentando” o processo com leves floreios da língua.

ROTINA 4

Esta rotina continua a escalada a partir das técnicas básicas descritas na Rotina 3. As alterações em relação à anterior aparecem **em negrito**.

Nível: Intermediário

Estágio 1: Primeiro beijo (menos de um minuto)

LÍNGUA: Dê mordidinhas antes do primeiro beijo. Passe algum tempo mordiscando os lábios internos antes de morder a cabeça do clitóris **ou volte às lambidas amplas e prolongadas.**

DEDOS: Prenda o tecido perineal durante o primeiro beijo. O indicador deve estar dentro da vagina, e o polegar, do lado de fora.

MÃOS: Sustente as nádegas. Massageie com a ponta dos dedos.

Estágio 2: Determinando o ritmo (de três a cinco minutos)

LÍNGUA: Alterne lambidas verticais e horizontais. Inicie as lambidas na diagonal.

DEDOS: **Use o indicador e o polegar para prender o períneo: a pegada perineal.**

MÃOS: Vire sua parceira de lado e abras as pernas dela, deixando uma esticada e a outra flexionada.

Estágio 3: Aumentando a tensão (de cinco a dez minutos)

LÍNGUA: Com ela de lado e uma perna esticada e a outra flexionada, concentre-se em lambidas internas. Comece por dentro, com a língua contra o frênulo, e siga de dentro para fora, terminando na cabeça do clitóris.

DEDOS: Insira um segundo dedo e mantenha a pegada perineal.

MÃOS: Sempre com ela de lado e uma perna esticada e a outra flexionada, insira a ponta do polegar no ânus.

Estágio 4: Escalada (de três a cinco minutos)

LÍNGUA: Volte à posição anterior e pressione a gengiva. Tente “raspar” a comissura anterior e o topo da cabeça com os dentes. Pressione os dentes contra a região clitoriana.

DEDOS: Mantenha a pegada do “vem cá” no frênulo e no aglomerado clitoriano.

MÃOS: Enquanto sustenta as duas nádegas com a mão, roce a região anal com o polegar.

Estágio 5: Pré-orgasmo (de três a cinco minutos)

LÍNGUA: Aumente a pressão da gengiva. Concentre-se em lambidas mais variadas e menos previsíveis. Introduza um elemento dissonante no processo.

DEDOS: Insira um terceiro dedo, alargando a entrada vaginal. Sempre mantendo a posição, massageie o aglomerado clitoriano sem perder o contato da ponta dos dedos **ou passe o braço por entre as pernas dela e insira os dedos médio e anular. Deixe-a pressionar o frênulo contra o indicador.**

MÃOS: Insira a ponta do polegar no ânus.

Estágio 6: Orgasmo (menos de um minuto)

LÍNGUA: Mantenha intensa pressão com a gengiva. Enquanto sente as contrações do orgasmo, aplique leves floreios com a língua, “apimentando” o orgasmo.

DEDOS: Mantenha a pressão da ponta dos dedos contra o aglomerado clitoriano, **assim como a pressão da ponta do polegar contra o frênuo. Ou, se você passou o braço entre as pernas dela, aumente a pressão do indicador enquanto toca o frênuo.**

MÃOS: Concentre-se em manter as pernas juntas, sustentando o contato com o clitóris, sem tirar a ponta do polegar do ânus. **Massageie o ânus enquanto ela tem o orgasmo e tire o dedo lentamente durante as contrações.**

COMENTÁRIOS: Nessa rotina, você varia a posição na fase de aumento da tensão, o que lhe permite lambe a região do aglomerado clitoriano. Retornando à rotina básica, você insere um terceiro dedo e emprega uma alternativa à pegada padrão do “vem cá” passando um dos braços entre as pernas; também massageia a região anal enquanto ela tem o orgasmo.

Rotinas avançadas

Tendo dominado a rotina básica da fase intermediária, assim como as alterações da Rotina 4, é hora de improvisar, criar suas próprias rotinas e buscar abordagens inovadoras, que exigem um elevado grau de experiência e conhecimento.

ROTINA 5

A provocação

Esta é uma abordagem que se concentra quase exclusivamente em lambidas e na estimulação das partes visíveis da rede clitoriana; em suma, nada de trabalho com os dedos. Além disso, os toques de língua usados na superfície da vulva devem ser o mais leves e delicados possível. Dessa forma, você vai provocá-la *o mais lentamente possível* para chegar ao orgasmo; quando ele vier, será leve e agudo, sem a completude resultante da estimulação das partes internas do clitóris.

- Durante o processo, não introduza nenhum dedo e use as mãos para variar a posição e o ângulo da vulva em relação à sua língua.
- Eleve as pernas dela com ambas as mãos, sustentando-a pelo bumbum. Ou eleve uma perna só; coloque-a de lado, com uma perna esticada e a outra flexionada, e use a língua para roçar a parte de dentro do teto vaginal e do aglomerado clitoriano.
- De modo geral, porém, limite-se à superfície. Chegue o mais perto possível de lambê-la *sem chegar a lambê-la*, e em seguida roce a cabeça do clitóris.
- Use os polegares para separar os lábios externos e expor totalmente a cabeça do clitóris e o capuz. Em seguida, passeie com a língua pela região.
- Esses movimentos irão se revelar insuportavelmente enlouquecedores. Entremeie os toques leves de língua com o repouso da língua inteira imóvel, de modo que ela possa se esfregar nela, mas não proporcione o tipo de fricção ou resistência que normalmente resultariam do uso dos dedos e da gengiva.
- Quando ela entrar na fase de pré-orgasmo (o que pode demorar), junte as pernas dela o máximo possível, sem perder acesso à vulva, e coloque uma das mãos sob o bumbum.
- Com a mão livre, faça pressão de cima para baixo no monte pubiano, estreitando a entrada vaginal. Continue a aplicar lambidas leves na cabeça até ela gozar.

O Tao do Sexo Oral

Em geral, as práticas sexuais taoistas foram projetadas para a penetração genital, dando ênfase a alguns princípios básicos: a postergação do prazer masculino e a importância da satisfação da mulher; o controle e a preservação da ejaculação masculina (você não vai gozar toda vez que transar); e a compreensão de que orgasmo e ejaculação não são uma coisa só. Este último item é relevante para o homem, no sentido de que incentiva reconhecer quando se está à beira do orgasmo, para pular fora. (Quando você ouve alguém falar em “orgasmo múltiplo masculino” ou em “transar a noite inteira” sem parar, geralmente é disso que se está falando: chegar perto o tempo todo e recuar, não ejacular várias vezes.)

Como as mulheres são dotadas da genuína capacidade de ter orgasmos múltiplos, a distinção entre as fases de orgasmo e pré-orgasmo, assim como a ênfase em recuar à beira do orgasmo, tem menos importância. No entanto, você pode aprimorar a experiência do orgasmo prolongando a fase de pré-orgasmo (mas, primeiro, certifique-se de que tem confiança na capacidade de levá-la ao orgasmo antes de pensar em retardar o processo). No Tao do Sexo Oral, o homem se concentra em sustentar a mulher na fase de pré-orgasmo o maior tempo possível, mantendo-a próxima das contrações orgásticas sem desencadeá-las.



Posição com uma perna para cima

- Antes que ela entre na fase de pré-orgasmo, pense em brincar com algum tipo de amarra leve. Embora não seja nem de longe obrigatório, é um elemento que certamente acrescentará um pouco de diversão e excitação à experiência, e combina muito bem com o espírito desta rotina.
- Ao perceber que ela entrou na fase de pré-orgasmo e está à beira das contrações orgásticas, reduza a pressão no clitóris e desacelere; interrompa totalmente as lambidas.
- Tire sua boca da vulva durante três a cinco segundos e em seguida volte a aplicar uma pressão firme.
- Você pode manter a pegada do “vem cá” no aglomerado clitoriano, mas reduza a pressão.
- Depois da pausa nas lambidas, leve-a de novo à beira do orgasmo, e em seguida reduza a pressão uma vez mais. Leve-a tão perto quanto puder das contrações orgásticas e então recue. (Na verdade, você pode até levá-la à primeira contração antes de recuar. Ela não perderá o orgasmo, que pode irromper alguns segundos depois, quando você retomar as lambidas.)

- Agora que você está pronto para fazê-la gozar, aplique uma pressão firme com a gengiva e dê lambidas fortes, junto com a pegada do “vem cá”.
- Além disso, você pode entrar na brincadeira levando a si mesmo para perto do orgasmo, esfregando-se na perna dela e recuando ao mesmo tempo. (Esta também é uma excelente forma de adquirir vigor e disciplina, caso você sofra de ejaculação precoce. Esfregando-se na perna dela, você controla melhor o processo e consegue se aproximar do orgasmo sem ejacular.)

CONCLUSÃO

Há uma cena comovente na versão cinematográfica do livro *A insustentável leveza do ser*, de Milan Kundera. Tomas e Tereza, um jovem casal, vivem em Praga no início da opressiva ocupação soviética dos anos 1960. Tomas sempre foi um mulherengo inveterado. Mesmo casado, não consegue abrir mão de suas aventuras eróticas com outras mulheres. Leva a vida de forma livre e irresponsável, e seu casamento é vazio e superficial. Tereza é prisioneira do amor profundo que sente por Tomas e vive torturada pela “leveza” dele.

O casal tira proveito de uma oportunidade para imigrar para Genebra, na esperança de que seja a oportunidade de recomeçar do zero. Tomas, porém, para grande decepção de Tereza, continua a levar a vida de ganhão incorrigível. Um dia, sem suportar mais, Tereza o abandona em um impulso e volta sozinha para a martirizada Praga.

Só quando ela vai embora é que Tomas se dá conta de que sua vida sem Tereza é vazia, por isso ele toma a difícil decisão de voltar para Praga, onde viverá na pobreza perpétua, nunca mais trabalhará como cirurgião e nunca mais saberá o que é liberdade de expressão ou liberdade de escolha. Em suma, ele aceita o peso inerente à vida.

Acompanhamos Tomas ao longo de sua travessia da fronteira da então Tchecoslováquia. Assistimos ao momento em que ele entrega o passaporte, para sempre, ao policial de fronteira.

De volta a Praga, Tomas retorna a seu apartamento velho, sombrio, decrépito, onde Tereza está dormindo. Ela acorda e não acredita nos próprios olhos. Eles se abraçam, aos prantos, e

fazem amor naquela noite pela primeira vez. Claro, eles já fizeram sexo incontáveis vezes, mas essa é a primeira vez que fazem amor de verdade; o elo entre os dois adquire, enfim, um elemento sacramental, fruto do sacrifício de Tomas para ficar com ela, consumado na profundidade do amor de um pelo outro.

Como explica Kundera, o título *A insustentável leveza do ser* provém de uma meditação sobre a filosofia de Nietzsche, que afirmou que devemos viver cada momento de nossa vida como se estivéssemos condenados a repeti-lo o tempo todo, para sempre, por toda a eternidade. Temos que viver cada momento como se estivéssemos criando uma obra de arte eterna e imutável.

É mais fácil falar do que fazer. Não temos como viver cada momento como se fosse indelével e eterno; é difícil demais e tornaria a vida insuportável. Em vez disso, tentamos escapar e viver com leveza. Adiamos nossos objetivos, recaímos em rotinas, nos distraímos com banalidades, mas no fundo sabemos que poderíamos estar vivendo mais plenamente nosso potencial. A leveza é solapada por uma sensação de peso, daí a ideia de insustentável leveza do ser.

Por mais que tivesse tido aventuras sexuais e inúmeras amantes, Tomas precisou de vários anos até finalmente ser capaz de fazer amor. Só pôde fazer isso ao dar as costas à leveza de casos extraconjugais sem sentido e abraçar o peso de uma relação com compromisso.

Pode ser que não consigamos viver cada momento como se fôssemos repeti-lo o tempo todo por toda a eternidade, mas podemos fazer amor desse jeito. Podemos beijar nossa amada sabendo que queremos que aquele beijo, como uma pedrinha jogada em um lago calmo, gere ondas por toda a eternidade. Como Tomas voltando aos braços de Tereza, podemos fazer amor de forma total e indelével, com todo o peso e a substância do nosso ser. George Bernard Shaw escreveu: “Quando você me amou, eu lhe dei todo o sol e as estrelas para brincar. Dei-lhe a eternidade em um só momento, a força das montanhas em um aperto dos seus braços, o volume de todos os oceanos em um impulso de sua alma.”

Quando ela goza primeiro, ela vai gozar sempre.

APÊNDICES

1. Estimulação manual durante as preliminares

Uma rotina sugerida:

Posicionem-se lado a lado, deitados de barriga para cima; cruze seu braço sobre a barriga dela. Isso o coloca na posição ideal para estimulá-la habilidosamente com os dedos por períodos de tempo prolongados, sem se cansar, já que seu braço está repousado, com o pulso apoiado pelo osso púbico. Também é uma posição que o incentiva a se concentrar no tipo certo de estimulação manual –suave, ritmada, externa –, não no tipo errado – com força, brusca, interna (o que em inglês chamariam de *finger fucking*).

Há três passos básicos na estimulação manual:

Primeiro, deitados lado a lado – com a base de sua palma sobre o monte púbico, seus dedos envolvendo frouxamente a vulva –, use um único dedo (o indicador ou o médio) para iniciar suavemente sua exploração: contorne o perímetro dos lábios, tanto internos quanto externos; acaricie o interior das coxas com a ponta dos dedos; toque a entrada vaginal em um movimento suave de “vem cá”, como se estivesse passando a mão na superfície de um lago, ou fazendo carinho em um gato logo acima do focinho, entre os olhos.

Em seguida, estimule carinhosamente a ponta da cabeça do clitóris com a ponta de um único dedo, em círculos ritmados.

Depois, enquanto volta a fazer carinho no gato, faça movimentos curtos de “vem cá” para se aproximar da cabeça do clitóris por baixo (pela região conhecida como frênulo), roçando muito de leve a entrada vaginal.

Então, estimulando a partir da região logo acima da cabeça, onde se encontram os lábios externos – a comissura anterior –, pincele a cabeça, em um movimento de cima para baixo, com a superfície da unha ou a ponta do dedo.

Agora, use dois dedos para apertar a cabeça pelos dois lados.



ESTIMULAÇÃO MANUAL (NÚMERO 1)

Em seguida, usando os mesmos dedos, busque a entrada da vagina, pressione a ponta dos dedos contra o teto vaginal e prenda o osso púbico. Nessa posição, seus dedos envolvem a cabeça do clitóris. Massageie a área atrás da cabeça, onde se localiza um aglomerado de fibras nervosas sensíveis. Ao contrário da estimulação manual leve dos gestos anteriores, esta posição possibilita uma pressão mais firme e estável. Dependendo do grau de tensão dela, pode ser que você sinta o punho clitoriano intumescer em torno da entrada vaginal, prendendo levemente seus dedos.



ESTIMULAÇÃO MANUAL (NÚMERO 2)

Cogite inserir um terceiro dedo, desde que você possa avançar lentamente.

Então, sempre mantendo a posição – seja com dois ou três dedos –, faça movimentos curtos e rápidos, da esquerda para a direita, massageando tanto o aglomerado clitoriano quanto a cabeça.

Agora, retire os dedos e pressione a vulva com a palma da mão aberta. Pense na palma da mão como uma parede e deixe que sua parceira faça pressão contra ela – isso estimula a maioria das terminações nervosas na região da vulva, especialmente as dos lábios, que muitas vezes são deixadas de lado. Deixe a pressão por conta dela. Muitas vezes, tanto na estimulação manual quanto na oral, os homens cometem o erro de supor que precisam assumir o comando e propiciar a maior parte do estímulo – daí toda a conversa sobre língua cansada ou pulso dolorido. Caso venha a sentir esse tipo de cansaço, provavelmente você está fazendo esforço sem necessariamente ser eficiente. Em geral, basta ser firme ao impor pressão e resistência, seja com a ponta da língua, seja com a palma da mão.



ESTIMULAÇÃO MANUAL (NÚMERO 3)



ESTIMULAÇÃO MANUAL (NÚMERO 4)

Deitado ao lado dela, alterne regularmente esses três tipos de estimulação e confie em seu instinto para saber a hora de trocar de posição.

Você também pode querer variar a abordagem e fazê-la virar-se de bruços. Aproxime-se dela de cima para baixo, insira o polegar na entrada vaginal e use-o para massagear o aglomerado clitoriano de forma ritmada enquanto o indicador e o médio estimulam a cabeça.

Qualquer que seja seu método, não se apresse. Deixe-a aumentar aos poucos a tensão sexual, que acabará sendo liberada no orgasmo – talvez antes do que você espera. Quando se trata de estimulação manual, não importa se você é lenhador

ou empresário – qualquer que seja a profissão, todos nós precisamos de “uma mãozinha”.

2. Regras para o uso de amarras

Amarras, como este livro propõe, não implicam dor ou perigo *nenhum*; destinam-se apenas a aumentar a confiança e a provocação.

Use amarras leves: gravatas, lenços ou faixas; ou pulseiras e tornozeleiras de velcro criadas especificamente para jogos sexuais, vendidas em sex shops.

Experimente atar as mãos separadas (talvez à cabeceira da cama, se a sua tiver) ou juntas. Se você atá-las juntas, faça-o acima da cabeça, não atrás das costas dela (de modo a não causar desconforto nem interromper a circulação sanguínea).

Ao atar as pernas dela, não cometa o erro de separá-las demais (a imagem clássica é a da mulher com braços e pernas arreganhados, presos aos quatro cantos da cama). Em vez disso, amarre as pernas juntas, na altura dos tornozelos, de modo que ela possa adotar diferentes posições.

Advertências

- Ao prender qualquer pessoa – seja homem ou mulher –, *nunca* amarre o pescoço.
- Não cubra o rosto nem faça nada que a impeça de respirar normalmente. Há pessoas que apreciam a experiência de serem amordaçadas, mas isso pode ser feito de modo que não as impeça de respirar (por exemplo, passando uma faixa estreita de pano *em torno* da boca e da cabeça, nunca enfiando alguma coisa na boca).
- Se ela estiver realmente indefesa, sem poder se soltar sozinha, não a deixe só, nem por um instante.
- Não a prenda por um período prolongado.
- Sempre reaja a qualquer aspecto da experiência que a deixe desconfortável, ajustando seu comportamento a isso. Às vezes uma queixa pode ser parte da fantasia; por isso, combinem um sinal claro, como uma palavra ou uma frase

de segurança, para interromper imediatamente a experiência.

3. Variantes da posição padrão

Se você sofre de disfunção erétil:

Há duas variantes da posição padrão, prazerosas em si mesmas, mas também úteis para o homem que sofre de uma disfunção sexual, mais exatamente ejaculação precoce ou disfunção erétil (também conhecida como impotência).

No primeiro caso, é preciso observar que o sexo oral é uma atividade intensamente erótica. Mesmo sem necessariamente “disparar o gatilho” com a mesma intensidade que a penetração genital, sem dúvida ele pode levar à ejaculação precoce (EP), ainda mais quando ela está próxima do orgasmo.

Se você sofre de ejaculação precoce, deite-a ao pé da cama, com as pernas para fora e a vulva alinhada com a beirada da cama. Coloque um travesseiro no chão e ajoelhe-se em frente a ela (que vai poder apoiar as pernas nos seus ombros). Nessa posição, você tem plenas condições de aplicar um amplo leque de técnicas orais ao mesmo tempo que evita o tipo de contato físico ou fricção contra seu próprio corpo que pode levá-lo a ejacular.

Quanto à disfunção erétil, alguns homens se queixam de não conseguir manter a excitação, perdendo a ereção durante o sexo oral. Caso seja esse seu problema, adote a posição básica descrita no início deste capítulo, com uma ligeira variação: em vez de se posicionar entre as pernas dela, experimente passar uma de suas pernas por cima de uma perna dela, repousando o pênis contra ela.

Outra sugestão é usar um pouco de óleo para massagem, esfregando-o suavemente na perna dela durante a sessão. Dessa forma, você continua em contato com o corpo dela, o que deve excitá-lo bastante. Consulte o verbete *Penetração*, no Capítulo 22, para uma técnica que mistura o vaivém genital com o sexo oral, ajudando-o a manter a ereção.

4. Beijo protegido, parte 1

No Capítulo 19, falamos da importância do sexo seguro e das luvas de látex. Agora é hora de pegar o material e usá-lo do modo correto. Se você já a estimulou manualmente durante as preliminares e está tomando as precauções adequadas, deve estar usando luvas de látex, quem sabe um par específico para esse uso, comprado em uma sex shop. Essas luvas são feitas em várias cores e texturas – algumas com um pouco de talco ou lubrificação – e têm uma cara menos “hospitalar” que o tipo padrão.

Quanto ao protetor oral, antes de tudo, certifique-se de utilizar um que esteja limpo e não tenha sido usado (é descartável e vendido por dúzia, portanto isso não deve ser um problema). O protetor também é projetado para brincadeiras anais, então, não use o mesmo na vulva e na região do ânus, pois a região do ânus contém bactérias que podem contaminar a da vulva.

- Aplique algumas gotas de lubrificante à *base de água* na vulva (óleo e látex não combinam) e posicione a barreira em toda a região, cobrindo a entrada da vagina. Ao usar um protetor oral, esteja ciente de que ela não terá como reagir diretamente à umidade da sua língua. Em vez disso, reagirá à *transmissão* da vibração e à sensação através do látex. Quase todas as técnicas linguais deste livro podem ser executadas mesmo com uma barreira de látex, mas talvez seja necessário ajustá-las ligeiramente, aplicando versões mais profundas e intensas, já que movimentos muito leves podem não ser bem transmitidos.
- Ao usar um protetor oral, pense na língua como uma força ativa de aplicação de pressão e integre a gengiva e os dentes na ação. Em relação ao primeiro beijo, uma ideia é usar a lambida de sorvete descrita na página 136. Mas, ao chegar à cabeça do clitóris, em vez de pincelá-la de leve com a língua, pressione levemente contra ela a superfície dos dentes da frente.

Seria uma mentira descarada dizer que sua habilidade como praticante de sexo oral não é prejudicada em nada ao usar um protetor oral. O mais provável é que se prejudique em cerca de 30% a 40%. É difícil compensar a falta de uma língua úmida e solta, assim como a sensação eletrizante que o menor dos seus toques pode desencadear. Mas não é nem de longe impossível. É preciso lidar com essas novas limitações, compensando-as com criatividade e perseverança. Esteja ciente dessas limitações e aceite-as desde o início. Assim você será capaz de compensá-las de maneiras igualmente gratificantes.

Em vez de pensar no protetor oral como um obstáculo às sensações, utilize-o como uma nova ferramenta para gerar prazer:

- Pincele a cabeça do clitóris com a beirada do protetor.
- Ou insira uma ponta do protetor na vagina e pressione-a contra o aglomerado clitoriano enquanto enrola a parte que sobra na área do clitóris. Use ambas as mãos para “polir” o clitóris, como se fosse uma pérola rara.

PERGUNTA: Em se tratando de sexo oral e protetores bucais, por que tanta preocupação? Não é melhor só estimulá-la manualmente e partir direto para a penetração genital?

RESPOSTA: Não, porque mesmo com um protetor oral ela pode sentir muito prazer com o sexo oral, e há coisas que você pode realizar combinando língua, dentes, gengiva e lábios que simplesmente não é possível alcançar com as mãos ou o pênis. *Ao usar um*

protetor oral, a maior barreira ao prazer não é física, e sim mental.

No sexo oral, há muito mais que a língua: há a pressão ritmada que você pode aplicar com os dentes, a gengiva e os lábios; há a combinação de estimulação oral e manual que você tem condição de proporcionar a ela; há o foco e a atenção que você pode dedicar à resposta sexual dela; e, por fim, há a experiência *completa* do ato – o somatório físico, mental e emocional, muito maior que qualquer das partes que o compõem. Se um dos atores sofre uma restrição parcial, isso não quer dizer que não dê mais para apresentar um tremendo espetáculo.

5. Beijo protegido, parte 2

PERGUNTA: “Tenho saído com algumas mulheres. Portanto, não dá para dizer que sou monogâmico, pelo menos não atualmente. Estou em uma fase da vida em que só quero me divertir, mas isso não significa que essa diversão tenha que ser insegura. Por isso uso uma barreira de látex quando faço sexo oral. A parte complicada é manter a barreira no lugar enquanto tento usar os dedos dentro da vagina. Bem que eu queria ter quatro mãos – duas para segurar a barreira no lugar e outras duas para usar os dedos nela. Alguma sugestão?” (Chad, 34 anos)

RESPOSTA: A questão que você levanta em relação às barreiras de látex, mais exatamente sobre como mantê-las no lugar sem impedir o uso dos dedos para a estimulação manual, talvez seja a queixa mais frequente feita contra elas – além da perda de sensibilidade.

Já se tentou projetar métodos bastante originais para manter a barreira no lugar. Inovações do gênero incluem o uso de protetores bucais em combinação com calcinhas justas “abertas” ou pequenas ligas elásticas nas coxas para prender as pontas do protetor oral. Já ouvi falar de gente que faz calcinhas de filme de PVC. Não vou me dar o trabalho de descrever essas “gambiarras” (use a imaginação), porque, francamente, não ouvi

ninguém atestar sua eficácia e me parecem uma completa bobagem.

Talvez sua parceira possa ajudar segurando o protetor enquanto você atua, mas a melhor solução, provavelmente, é apenas segurar o protetor de maneira confortável, com uma das mãos, enquanto a estimula com a mão livre. Sei que isso não resolve seu problema. Por isso, proponho que você o encare de outra forma: em vez de se preocupar em como “liberar” as mãos, busque a melhor forma de estimular o aglomerado clitoriano enquanto usa as mãos para segurar o protetor.

- Comece com um consolo (uma réplica do pênis, macia e de plástico, disponível em diversos tamanhos e texturas); compre um modelo com a ponta em forma de cone (e pelo menos 5 centímetros de diâmetro), que se aninhe bem na entrada da vagina.
- Insira a cabeça do consolo (os primeiros centímetros) na entrada vaginal. É preciso que a preencha sem causar incômodo e alargue a região do frênulo, da mesma maneira que faria o pênis. O mais importante é que o consolo fique estável dentro dela sem que você precise segurá-lo.
- Mantenha o protetor oral no lugar e use o polegar para massagear o frênulo enquanto você dá lambidas na cabeça do clitóris.
- Dê lambidas delicadas na cabeça do clitóris; o punho clitoriano deverá estreitar-se em torno do consolo, principalmente se antes de introduzi-lo você gerou uma significativa tensão sexual.
- Ou insira a maior parte de um vibrador de tamanho padrão na entrada vaginal. Apenas a base do vibrador e uns 5 centímetros da haste devem ficar de fora. Ligue-o em uma frequência baixa. Você verá que, enquanto segura o protetor oral, será capaz de empurrar para baixo, com o queixo ou o pulso, a base do vibrador, massageando-a suavemente.

Por fim, se você e sua parceira encaram o sexo oral com seriedade (e também têm senso de humor), pensem na ideia de comprar uma geringonça chamada *Accommodator*, um penetrador com cinta para o queixo. Ele fica preso por uma faixa elástica ao redor da cabeça. Ao usar esse acessório, vai parecer que você tem um pênis no queixo. Por isso, prepare-se para dar boas gargalhadas. Mas é um produto que funciona, por ser fácil de manipular e permitir o uso da língua ao mesmo tempo. O *Accommodator* pode ser encontrado no eBay.

6. Beijo escarlate

A verdade é que talvez você prefira, mas *não precisa* evitar o sexo oral só porque ela está menstruada. Em geral, tanto o homem quanto a mulher são sensíveis a questões de gosto, cheiro e higiene em se tratando de sexo oral, e essa sensibilidade aumenta quando ela está no período menstrual. Graças, porém, à invenção do absorvente interno, você pode fazer sexo oral nela, delicioso e sem fluxo, 365 dias por ano (supondo que ela tope, é claro; algumas mulheres passam por uma redução acentuada do desejo sexual quando menstruam, enquanto outras sentem um aumento significativo. Tudo depende da química singular de cada mulher).

- Antes das preliminares, deixe-a colocar um absorvente interno novo e limpe a região da vulva com um lenço umedecido.

Agora você está pronto para começar e pode implementar a maior parte das técnicas linguais apresentadas neste livro.

- Como sempre, concentre-se em movimentos leves e suaves, e na aplicação de uma pressão ritmada e persistente.
- Uma boa ideia é afastar o cordão do absorvente puxando-o para fora, embora ele possa oferecer um ótimo resultado deslizando pela cabeça do clitóris juntamente com a língua.

- É provável que você prefira evitar usar totalmente os dedos, mas não há problema, uma vez que o absorvente está atuando como substituto. À medida que conduz a mulher no processo de excitação, os músculos da pelve e o punho clitoriano se estreitarão em torno do absorvente, ajudando a estimular o orgasmo. O absorvente também fará pressão contra o aglomerado clitoriano.
- Não é porque os dedos não foram inseridos que você não pode usá-los em torno da entrada da vagina, nos lábios, no períneo e na região anal. Se quiser, você pode enfiar um dedo sob o absorvente, ajudando-o a pressionar o aglomerado clitoriano. Mesmo que você insira um dedo, não ocorrerá fluxo.

Não há motivo para que ela não tenha orgasmo dessa forma. Na verdade, a eficácia dessa técnica demonstra que o orgasmo da mulher é produzido sobretudo pela estimulação das densas terminações nervosas clitorianas que se localizam na superfície da vulva e não são obstruídas pelo absorvente interno.

E quanto à relação entre o beijo escarlata e sua rotina de sexo seguro, mesmo que você esteja usando uma barreira de látex, saiba que é maior a probabilidade tanto de transmitir quanto de contrair uma DST quando ela está menstruada, porque há um aumento da quantidade de bactérias e vírus, como o HIV, no sangue da mulher. Portanto, mesmo que você esteja usando um protetor oral juntamente com o absorvente, e também tenha adotado o beijo protegido, não descarte a possibilidade de evitar o sexo oral durante o período menstrual.

7. Beijo virgem, a primeira vez dele

PERGUNTA: “Quero muito fazer sexo oral na minha namorada, mas nunca fiz e me sinto um pouco nervoso – não por causa do cheiro nem nada do gênero, mas por medo de não fazer direito e não dar nenhum prazer a ela. Teria algum conselho para esse marinheiro de primeira viagem?” (Eric, 21 anos)

RESPOSTA: Anote:

1. Certifique-se de que ela fique bastante excitada nas preliminares.
2. Não tenha pressa.
3. Seja o mais carinhoso e metódico possível. Esqueça tudo o que já viu em filmes pornô, mas aja com segurança. Não confunda ser suave com ser indiferente. Use a força da mente e a força da língua.
4. Concentre-se naquilo que você consegue ver: os lábios (internos e externos), a comissura e o frênuo, a entrada vaginal, o períneo e a cabeça do clitóris. Desfrute da vulva por inteiro.
5. Não vá correndo para a glândula (a cabeça do clitóris); ela é extremamente sensível. Por isso, no começo, foque em outras partes da vulva.
6. Comece com lambidas lentas e amplas: para cima, para baixo, para a esquerda, para a direita. Preste atenção no que funciona e no que não funciona. Não tenha medo de perguntar a ela se alguma coisa a agrada, mas não a bombardeie com perguntas.
7. Deixe ela saber que você está gostando; diga como é bom o sabor dela.
8. Mantenha a simplicidade e o ritmo. Concentre-se nas rotinas básicas explicadas neste livro. Evite enfeitar demais; não se preocupe em estimular o aglomerado clitoriano por ora.
9. Confie no seu instinto; procure ficar relaxado, em um estado de meditação em que você tenha que agir mais e pensar menos.
10. Adote uma abordagem orientada para o prazer, não direcionada ao orgasmo. Na primeira vez, pode ser que ela goze ou não. Mas, mesmo que não goze, isso não quer dizer que ela não estará sentindo prazer.

8. Beijo virgem, a primeira vez dela

PERGUNTA: “Meu namorado quer fazer sexo oral em mim, e isso me deixa ao mesmo tempo excitada e nervosa – excitada porque é a primeira vez que alguém vai fazer em mim e não sei o que esperar, mas também porque nunca cheguei ao orgasmo em

uma relação sexual. Consigo chegar ao orgasmo me masturbando, mas não quando estou com um cara. Já fingi no passado, mas eu gosto de verdade do meu namorado atual, estamos falando até em casamento, por isso quero ser franca e sincera. Sexo oral o deixa muito empolgado, e ele acha mesmo que desse jeito chegarei ao orgasmo, só que eu não sei. A verdade é que nunca deixei nenhum cara fazer em mim, porque não me sinto totalmente à vontade com um cara me vendo, me cheirando e me saboreando. O que você acha?” (Lynn, 23 anos)

RESPOSTA: Seu namorado tem razão. Sua chance de chegar ao orgasmo com o sexo oral é muito maior do que com a penetração genital. Isso ocorre porque o clitóris é a usina do orgasmo e é mais bem estimulado por meio de uma pressão ritmada e persistente.

Em geral, a penetração genital não proporciona ao clitóris a estimulação necessária para levar você até o fim do processo de resposta sexual, e é por isso que você consegue chegar ao orgasmo se masturbando.

O fato de você ser capaz de ter orgasmo via masturbação é um sinal extremamente positivo – se não fosse, talvez tampouco conseguisse gozar com o sexo oral. A masturbação é o primeiro passo para treinar o corpo e a mente de modo a agirem em conjunto na produção de prazer.

Portanto, com certeza você está no caminho certo. Está “programada” para o orgasmo.

- O principal é relaxar e direcionar o ato para o prazer. Não foque no seu orgasmo; foque em aproveitar a experiência. É ótimo que seu namorado esteja empolgado em relação ao sexo oral; certifique-se apenas de que ele também adote uma abordagem voltada para o prazer, sem ficar obcecado pelo seu orgasmo.
- Não deixe de experimentar preliminares extensas, que a deixem estimulada e pronta para ir além. Pense nos tipos de estimulação manual que a fazem gozar quando se masturba.
- Se um vibrador ou um consolo fazem parte da sua rotina, talvez seja bom incentivar seu namorado a incluí-lo no ato.

Outra ideia pode ser deixá-lo ver você se masturbando, ou, melhor ainda, tentar se masturbar com a mão *dele*.

- Não fique acanhada de contar a ele o que a agrada e o que a desagrada – não deixe de elogiá-lo quando você gostar e de fazer uma crítica construtiva quando não gostar. Quando se trata de feedback no campo do desempenho sexual, é *fácil* machucar o ego alheio.

Como nunca nenhum homem fez sexo oral em você, prepare-se para uma montanha-russa de sensações físicas: algumas vão ser fantásticas; outras lhe parecerão novas e estranhas, avassaladoras ou até desconfortáveis. Diga a ele se quiser que faça algo de outro jeito. Como a escritora e colunista sexual Anka Radakovich escreveu, sobre a primeira vez em que recebeu sexo oral: “Eu estava no banco da frente do meu carro novo e fiquei tão excitada com a sensação de formigamento que bati sem querer na alavanca de câmbio e enfiei o carro na porta da garagem. Imagine como expliquei isso para o investigador da seguradora.”

Quanto à timidez em relação a deixá-lo vê-la, cheirá-la e saboreá-la, você não é a única. Há alguns passos simples que você pode adotar para ajudá-la a relaxar:

- Inclua um banho juntos nas preliminares; acenda velas; deixe que ele a massageie com óleo perfumado. Mas também aprecie a expectativa de seu namorado e lembre que a maioria dos homens adora ver, saborear e cheirar a vulva e fica com muito tesão ao fazer sexo oral. Se tudo correr bem, o entusiasmo do seu namorado vai se mostrar contagiante, ajudando-a a relaxar durante a experiência.
- Relaxe, deixe rolar e concentre-se na sua resposta sexual. Tente entrar no estado de espírito da masturbação. Esteja atenta ao próprio corpo, ao prazer que está recebendo, e deixe-se levar pelo processo. A maioria das mulheres tende a fantasiar muito mais durante o sexo oral do que durante a

penetração; portanto, não tenha medo de se soltar e deixar a imaginação correr solta.

- Saiba que podem ser necessárias algumas tentativas até que você consiga chegar ao clímax. Por isso, não fique frustrada. Pode ser que você chegue *muito* perto, mas mesmo assim não goze.
- Por fim, se sentir que está perto de gozar mas não conseguir ir além do quase, não descarte a possibilidade de se masturbar nos “finalmentes”, principalmente sabendo que você consegue gozar desse jeito. Temos tendência a pensar na masturbação como um ato íntimo, às vezes até vergonhoso, mas o fato é que tanto os homens quanto as mulheres fantasiam assistir ao parceiro se masturbando. Como vocês já têm sido honestos um com o outro o bastante para falar abertamente da sua incapacidade de chegar ao orgasmo com a penetração, você deve ser franca e sentir-se confortável o suficiente no relacionamento para compreender a importância da masturbação. Provavelmente ele vai gostar de vê-la estimulando-se até o ponto sem retorno, *principalmente* considerando que ele a ajudou a percorrer 90% do caminho.
- Caso não se sinta à vontade para se masturbar, deixe-o usar a língua para levá-la o mais longe possível no caminho da excitação e experimente a penetração genital com você por cima – assim você tem um grau maior de controle sobre a posição do pênis dele, bem como sobre o ritmo e a pressão aplicados contra seu clitóris. Muitas mulheres se sentem mais à vontade se tocando durante a penetração; você pode, então, combinar masturbação e penetração.

Acima de tudo, tente simplesmente desfrutar da experiência do sexo oral. Mesmo que você não seja capaz de chegar ao orgasmo na primeira vez, fique tranquila, pois você está no caminho certo para atingi-lo.

9. Beijo grávido

Não há absolutamente nenhum motivo para não fazer sexo oral durante a gravidez, a menos que o obstetra a tenha proibido especificamente de toda e qualquer atividade sexual – por exemplo, no caso de um histórico de abortos espontâneos, em que as contrações do útero possam estimular um trabalho de parto prematuro. A oxitocina – substância química liberada durante a atividade sexual – também é liberada durante as contrações uterinas e o parto. Na verdade, a oxitocina sintética às vezes é usada para induzir o trabalho de parto, e o médico pode até recomendar o sexo e o orgasmo como formas de estimulá-lo.

Na maioria dos casos, porém, o sexo oral é um meio importante de manter uma vida sexual saudável ao longo de todos os estágios da gravidez. Inclusive é provável que ela goste ainda mais da atenção da sua língua. Segundo o livro *The Girlfriend's Guide to Pregnancy* (Guia da gravidez para as Namoradas), de Vicki Iodine: “A melhor notícia em relação às mudanças ‘lá embaixo’ é que muitas Namoradas sentem um tesão constante, porque os órgãos genitais ficam repletos de fluxo sanguíneo. A Namorada Tracy diz que às vezes quase chegava ao orgasmo só de fazer uma longa caminhada, porque o simples esfregar das coxas se parecia com preliminares intermináveis.”

ATENÇÃO: Quando a grávida entra no segundo trimestre, aconselha-se que não fique deitada de barriga para cima por um período prolongado, pois essa posição plana pode cortar a circulação de sangue da veia cava e afetar o processo de oxigenação do corpo. Contorne essa situação colocando um travesseiro sob o quadril e a região lombar (tanto faz se do lado esquerdo ou direito), e depois balance-a levemente de um lado para o outro.

Outra vantagem da gravidez é que a mulher tem orgasmos com mais facilidade, e eles podem inclusive ser mais intensos e duradouros. Isso ocorre porque na verdade as contrações uterinas ficam mais fortes e mais sensíveis à liberação de oxitocina durante o sexo.

O outro lado da moeda de todo esse tesão é que ela pode se sentir em um estado de tensão sexual constante, porque a genitália está persistentemente intumescida. Muitas vezes é durante a gravidez que a mulher descobre seu potencial para orgasmos múltiplos, por força da mera necessidade de alívio.

Como o sexo oral é mais íntimo e pessoal que qualquer outra atividade sexual, pode ser que você perceba algumas alterações durante a gravidez. Ela pode ter algum pequeno sangramento na época em que deveria menstruar, mas essa leve hemorragia não é motivo de preocupação e não deve ser confundida com o sangramento intenso que costuma ser sintoma de um possível aborto espontâneo ou de uma gravidez ectópica. Pode ser também que você perceba o clitóris dela repleto de sangue, o que faz os lábios incharem e mudarem de cor – em geral, eles ficam mais escuros. A lubrificação natural pode adquirir uma textura mais espessa e uma cor mais distinta. Esteja atento a essas alterações, ciente de que provavelmente ela também está sensível a elas, e encontrem sua zona de conforto como casal.

Durante a gravidez, as Três Certezas são mais importantes do que nunca. Certifique-se de que ela saiba que o cheiro dela é ótimo, o gosto dela é ótimo, você a acha bonita em todos os aspectos e gosta verdadeiramente de fazer sexo oral nela.

10. Brinquedos úteis

PERGUNTA: “Sou um tanto inexperiente na arte do sexo oral e não consigo fazer minhas mãos e minha língua trabalharem em conjunto – é difícil demais me concentrar em ambos ao mesmo tempo. O que posso fazer?” (Geoff, 32 anos)

RESPOSTA: Experimente incluir um vibrador na ação. Não importa seu grau de habilidade, um vibrador pode se revelar um acréscimo valioso para o sexo oral.

Se a sua namorada ainda não tem um vibrador para a masturbação, pode ser divertido ir comprar com ela, e talvez até complicado: o que não falta são tamanhos, formatos, texturas, estilos e acessórios para escolher.

Mas, quando se trata de escolher um vibrador específico para melhorar o sexo oral, uma vez mais *a forma importa menos que a*

função. Muitos homens cometem o erro de achar que o jeito de usar o vibrador é bombar, socar e penetrar, em uma imitação barata dos movimentos do pênis no intercuro. Afinal de contas, muitos vibradores são projetados para se assemelharem ao falo masculino.

Use o vibrador da mesma forma que você se concentra na língua e nos dedos para aplicar os movimentos rítmicos e suaves considerando os aspectos visíveis da vulva e introduzindo apenas 5 centímetros dele no interior da vagina.

Pense no vibrador como um substituto para a língua e os dedos, não como um pênis de plástico para a penetração. Não é porque ele se parece com um pênis que deve ser usado como um. Para esse fim, um vibrador padrão, em “forma de varinha”, com 10 a 15 centímetros de comprimento e uns 2 centímetros de diâmetro, deve servir. Você só deve utilizar os primeiros 5 centímetros, por isso o comprimento é secundário.

A maioria dos vibradores é de plástico duro, ou coberto por silicone gelatinoso. Os dois tipos servem, mas escolha um vibrador firme, que seja apenas levemente flexível. Em suma, escolha um brinquedo sem frescura, confiável, seguro, confortável e fácil de usar.

Como acontece com qualquer ferramenta, o mais importante é o uso que se faz dela. Durante o sexo oral, sinta-se à vontade para introduzir o vibrador a qualquer momento depois do primeiro beijo, mas esteja ciente de que ele será mais eficaz bem mais adiante, perto da fase de pré-orgasmo.

O vibrador pode ser empregado como aquecimento e iniciação, estimulando suavemente todas as regiões visíveis da vulva – lábios, períneo, cabeça do clitóris e arredores. Use-o como substituto dos dedos. Ponha em baixa velocidade – uma vibração difusa e persistente, que pode ir aumentando aos poucos, em ressonância com ela.

- Insira o vibrador na entrada vaginal (usando lubrificante se necessário). Mantenha-o perto da entrada, focando no aglomerado clitoriano. Faça um vaivém suave com o vibrador. Lembre-se: como seu foco é a entrada da vagina, a

amplitude do movimento não deve ir além de 2 a 5 centímetros do canal vaginal.

- Use sobretudo a ponta do vibrador. Não se apresse; deixe o vibrador repousar contra a entrada da vagina; esse movimento diminuto e lento deverá fazer o punho clitoriano apertar o vibrador.

DICA NA PONTA DA LÍNGUA: *Depois de estimulá-la durante algum tempo, insira um ou dois dedos embaixo do vibrador e empurre-o para cima. Isso fará com que o vibrador massageie melhor o aglomerado clitoriano.*

Formulário de rotinas

Faça uma cópia desta folha e use-a para criar suas próprias rotinas.

Estágio 1: Primeiro beijo (menos de um minuto)

LÍNGUA: _____

DEDOS: _____

MÃOS: _____

Estágio 2: Determinando o ritmo (de três a cinco minutos)

LÍNGUA: _____

DEDOS: _____

MÃOS: _____

Estágio 3: Aumentando a tensão (de cinco a dez minutos)

LÍNGUA: _____

DEDOS: _____

MÃOS: _____

Estágio 4: Escalada (de três a cinco minutos)

LÍNGUA: _____

DEDOS: _____

MÃOS: _____

Estágio 5: Pré-orgasmo (de três a cinco minutos)

LÍNGUA: _____

DEDOS: _____

MÃOS: _____

Estágio 6: Orgasmo (menos de um minuto)

LÍNGUA: _____

DEDOS: _____

MÃOS: _____

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANGIER, Natalie. *Mulher – Uma geografia íntima*. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.

BECHTEL, Stefan e STAIN, Lawrence Roy (editores da revista *Men's Health*). *Sex: A Man's Guide*. Nova York: Berkley, 1997.

BRECHER, E. M. *The Sex Researchers*. São Francisco: Specific Press, 1979.

BRECHER, E. M. e BRECHER, Ruth (orgs.). *A resposta sexual do homem e da mulher*. São Paulo: Cultrix, 1970.

CHALKER, Rebecca. *A verdade sobre o clitóris: O mundo secreto ao alcance da sua mão*. Rio de Janeiro: Imago, 2001.

CHANG, Jolan. *O taoismo do amor e do sexo*. Rio de Janeiro: Artenova, 1979.

COMFORT, Alex. *Os prazeres do sexo*. São Paulo: Martins Fontes, 1980.

COMFORT, Alex. *Os novos prazeres do sexo*. Rio de Janeiro: Ediouro, 1993.

CRENSHAW, Theresa. *A alquimia do amor e do tesão*. Rio de Janeiro: Record, 1998.

ELLIS, Havelock. *Studies in the Psychology of Sex*. Nova York: Modern Library, 1936.

ENSLER, Eve. *Os monólogos da vagina*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2000.

FEDERATION of Feminist Women's Health Centers. *A New View of a Woman's Body*. Califórnia: Feminist Health Press, 1991.

FREUD, Sigmund. *Esboço de psicanálise*. Rio de Janeiro: Imago, 1998.

FREUD, Sigmund. *Novas conferências introdutórias sobre psicanálise*. Rio de Janeiro: Imago, 1976.

HITE, Shere. *O relatório Hite sobre a sexualidade masculina*. Rio de Janeiro: Difel, 1981.

HITE, Shere. *O relatório Hite: Um profundo estudo sobre a sexualidade feminina*. Rio de Janeiro: Difel, 1978.

IODINE, Vicki. *The Girlfriend's Guide to Pregnancy*. Nova York: Ibooks, 2007.

KAMEN, Paula. *Her Way: Young Women Remake the Sexual Revolution*. Nova York: Broadway, 2000.

KAPLAN, Helen S. *A nova terapia do sexo*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1977.

KINSEY, A. E.; POMEROY, W. B.; e MARTIN, C. E. O. *Sexual Behavior in the Human Male*. Filadélfia: Saunders, 1948.

KINSEY, A. C. et al. *Sexual Behavior in the Human Female*. Filadélfia: Saunders, 1953.

KUNDERA, Milan. *A insustentável leveza do ser*. São Paulo: Companhia de Bolso, 2008.

LOWRY, T. P.; LOWRY, T. S. et al. *The Clitoris*. Missouri: Warren H. Green, 1976.

MASTERS, William H. e JOHNSON, Virginia E. *A resposta sexual humana*. Rio de Janeiro: Roca, 1984.

MASTERS, William H. e JOHNSON, Virginia E. *A incompetência sexual*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1970.

MICHAEL, Robert T.; GAGNON, John H; LAUMANN, Edward O.; KOLATA, Gina Bari. *Sex in America: A Definitive Survey*, Nova York: Warner Books, 1995.

MOONEY, Shane. *Useless Sexual Trivia: Tastefully Prurient Facts About Everyone's Favorite Subject*. Nova York: Fireside/Simon & Schuster, 2000.

RADAKOVICH, Anka. *The Wild Girls Club: Tales from Below the Belt*. Nova York: Ballantine, 1995.

RUSH, Norman. *Mortals*. Nova York: Knopf, 2003.

SHERFEY, Mary Jane. *The Nature and Evolution of Female Sexuality*. Nova York: Random House, 1972.

STRUNK, William J. e WHITE, E. B. *The Elements of Style*. Nova York: Longman, 1972.

TISDALE, Sallie. *Sussurre coisas eróticas para mim*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

VAN DE VELDE, Theodore. *O matrimônio perfeito*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1937.

AGRADECIMENTOS

A Adam Engel, pelo aguçado senso editorial.

A Naomi Pitcairn, pelas ilustrações notáveis.

A Davi Grae, pelos papos bem-humorados.

A Richard Abate, que pôs a bola em campo e não a tirou de lá.

A Scott Rosenberg, pelo olhar do artista e pela sagacidade estratégica.

A todos da equipe da Regan, que fizeram as coisas andarem; e a Alissa LeViness e Jessica Colter, que entraram no barco para a arrancada final rumo à linha de chegada.

Ao Dr. William Granzig, que compartilhou com generosidade seus conhecimentos e sua experiência.

A Caitlin Felton e Karen Hill, pelo olhar especial.

A meus amigos que leram os originais ao longo do caminho: Charlie, Jack, Betsey, Ran, Lara, Jeff, Jesse, Adena e T. K. Obrigado pelo apoio e pelos comentários.

A todos os indivíduos que fizeram a gentileza de participar com boa vontade de pesquisas e entrevistas.

E, é claro, a minha esposa, Lisa, que se apaixonou por um escritor apesar dos defeitos dele e que o incentivou a seguir o que o coração mandava.

IAN KERNER é um renomado psicólogo e terapeuta sexual. Faz participações frequentes nos programas de televisão *The Today Show* e *The Dr. Oz Show*. Já deu palestras sobre temas relacionados a sexualidade e relacionamentos na Universidade de Nova York, na Universidade Yale, na Universidade de Princeton e no Instituto Ackerman. *As mulheres primeiro* foi traduzido para mais de 10 idiomas e figura na lista do *The New York Times* como o livro de conselhos sexuais mais vendido da década. Ele é membro da Associação Americana de Terapeutas Conjugais e de Família (AAMFT), da Associação Americana de Educadores, Conselheiros e Terapeutas Sexuais e também da Academia Americana de Terapia Familiar (AFTA).

Para saber mais sobre os títulos e autores
da Editora Sextante, visite o nosso site.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br



¹ Vale observar que, no seio das comunidades médica e científica, a real anatomia do clitóris ainda é tema de certo debate. Enquanto existe um grupo de tradicionalistas que garantem que o clitóris é composto apenas pela glândula (a cabeça), há um ponto de vista mais progressista, amplamente aceito, que fez evoluir a pesquisa de pioneiros como Masters e Johnson, Mary Jane Sherfey e dos Centros Feministas de Saúde da Mulher, entre outros. Segundo esse ponto de vista (adotado também por este livro), o clitóris é um sistema de órgãos complexo, homólogo ao pênis.

² Embora não falte material de pesquisa a respeito da anatomia sexual feminina, assim como sobre o processo de resposta sexual feminina, nosso levantamento nessa área se baseia no trabalho pioneiro da Federação dos Centros Feministas de Saúde da Mulher (FFWHC, na sigla em inglês) dos Estados Unidos e em seu livro altamente informativo, *A New View of a Woman's Body*. Baseando-se em anos de pesquisa e autoanálise, a FFWHC redefiniu grande parte daquilo que se considerava fato sobre a natureza da sexualidade feminina.

³ O sentido original da palavra latina *pudendum* é “o que causa vergonha”. Por isso Rebecca Chalker rebatizou essa parte da rede clitoriana com um termo mais preciso e positivo. Muitos, inclusive este autor, acreditam que “pudendo” é uma palavra da Antiguidade, de onde nunca deveria ter saído.

⁴ *Poética*, p. 449.

⁵ *Poética*, p. 450.



— BRENÉ BROWN —

AUTORA DE
A CORAGEM DE SER IMPERFEITO

A ARTE DA IMPERFEIÇÃO

ABANDONE A PESSOA
QUE VOCÊ ACHA QUE DEVE SER
E SEJA VOCÊ MESMO



A arte da imperfeição

Brown, Brené

9788543109237

176 páginas

[Compre agora e leia](#)

ABANDONE A PESSOA QUE VOCÊ ACHA QUE DEVE SER E SEJA VOCÊ MESMO.

Da mesma autora de *A coragem de ser imperfeito*.

"Coragem, compaixão e conexão: através da pesquisa, das observações e da orientação de Brené Brown, essas três palavrinhas podem abrir caminho para uma incrível transformação na sua vida." – **Ali Edwards, autora de *Life Artist***

Hoje em dia somos bombardeados o tempo todo por imagens de sucesso e perfeição. Isso nos faz acreditar que precisamos nos encaixar nas expectativas – nossas e dos outros – para sermos aceitos e felizes.

Ficamos tão ocupados tentando agradar que acabamos perdendo contato com o que é mais verdadeiro, autêntico e sensível em nós.

Brené Brown nos encoraja a questionar a necessidade crônica de perfeição e nos mostra que aceitar nossas vulnerabilidades é o melhor caminho para relações mais próximas e uma vida significativa.

Através de sua sólida pesquisa e de emocionantes histórias, ela mostra como podemos nos libertar do perfeccionismo, da vergonha e do medo através das seguintes práticas:

- a coragem de ousar.
- a compaixão de nos perdoar.
- a conexão com as pessoas que amamos.

Já somos dignos de amor, pertencimento e valorização. O objetivo deste livro é que você se aproprie dessa verdade e se abra para um lindo processo de transformação interior.

[Compre agora e leia](#)

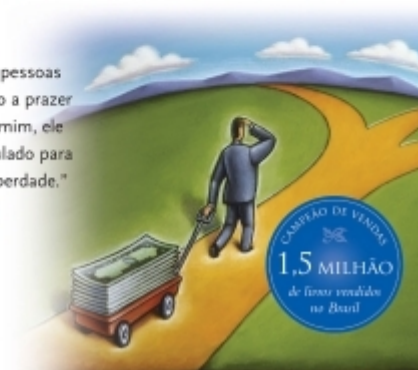
T. HARV EKER

Os segredos da mente milionária

APRENDA A ENRIQUECER MUDANDO SEUS
CONCEITOS SOBRE O DINHEIRO E ADOTANDO
OS HÁBITOS DAS PESSOAS BEM-SUCEDIDAS

"A maioria das pessoas associa dinheiro a prazer imediato. Para mim, ele deve ser acumulado para proporcionar liberdade."

T. HARV EKER



Os segredos da mente milionária

Harv Eker, T.

9788575425763

152 páginas

[Compre agora e leia](#)

Aprenda a enriquecer mudando seus conceitos sobre o dinheiro e adotando os hábitos das pessoas bem-sucedidas

"T. Harv Eker desmistifica o motivo pelo qual algumas pessoas estão destinadas à riqueza e outras a uma vida de dureza. Se você quer conhecer as causas fundamentais do sucesso, leia este livro." – Robert G. Allen, autor de *O milionário em um minuto*

Se as suas finanças andam na corda bamba, talvez esteja na hora de você refletir sobre o que T. Harv Eker chama de "o seu modelo de dinheiro" – um conjunto de crenças que cada um de nós alimenta desde a infância e que molda o nosso destino financeiro, quase sempre nos levando para uma situação difícil.

Nesse livro, Eker mostra como substituir uma mentalidade destrutiva – que você talvez nem perceba que tem – pelos "arquivos de riqueza", 17 modos de pensar e agir que distinguem os ricos das demais pessoas. Alguns desses princípios fundamentais são:

- Ou você controla o seu dinheiro ou ele controlará você.
- O hábito de administrar as finanças é mais importante do que a quantidade de dinheiro que você tem.
- A sua motivação para enriquecer é crucial: se ela possui uma raiz negativa, como o medo, a raiva ou a necessidade de provar algo a si mesmo, o dinheiro nunca lhe trará felicidade.
- O segredo do sucesso não é tentar evitar os problemas nem se livrar deles, mas crescer pessoalmente para se tornar maior do que qualquer adversidade.
- Os gastos excessivos têm pouco a ver com o que você está comprando e tudo a ver com a falta de satisfação na sua vida.

O autor também ensina um método eficiente de administrar o dinheiro. Você aprenderá a estabelecer sua remuneração pelos resultados que apresenta e não pelas horas que trabalha. Além disso, saberá como aumentar o seu patrimônio líquido – a verdadeira medida da riqueza.

A ideia é fazer o seu dinheiro trabalhar para você tanto quanto você trabalha para ele. Para isso, é necessário poupar e investir em vez de gastar. "Enriquecer não diz respeito somente a ficar rico em termos financeiros", diz Eker. "É mais do que isso: trata-se da pessoa que você se torna para alcançar esse objetivo."

[Compre agora e leia](#)

"O melhor livro sobre sucesso pessoal já escrito até hoje."
— Brian Tracy, autor de *Comece pelo mais difícil*

Napoleon Hill

Organizado por Ross Cornwell

**Pense e
enriqueça**



A versão original, restaurada e revisada

Com comentários e notas explicativas



SEXTANTE

Pense e enriqueça

Hill, Napoleon

9788543108049

368 páginas

[Compre agora e leia](#)

A VERSÃO ORIGINAL, RESTAURADA E REVISADA.

Com comentários e notas explicativas.

"O melhor livro sobre sucesso pessoal já escrito até hoje." – **Brian Tracy**, autor de *Comece pelo mais difícil*

O mais influente e aclamado livro sobre o sucesso de todos os tempos

Diferente das demais versões de *Pense e enriqueça* existentes no mercado, esta é uma edição restaurada que retoma a forma e o conteúdo do original escrito por Hill em 1937, porém revisada e atualizada.

Durante 25 anos Napoleon Hill investigou a vida de grandes milionários da história – como Thomas Edison, Andrew Carnegie, Henry Ford e Theodore Roosevelt – para descobrir o que tinham em comum e o que os tornava tão bem-sucedidos.

O resultado é este manual indispensável no caminho do desenvolvimento pessoal e da liberdade financeira.

Ele apresenta os 13 passos fundamentais para obtenção de riqueza, os principais medos que impedem o sucesso e a filosofia que inspirou a trajetória vencedora de milhões de pessoas em todo o mundo.

Uma obra atemporal que vai ajudar você a realizar qualquer objetivo, afinal, como diz a célebre frase do autor: "Tudo que a mente for capaz de conceber e em que for capaz de acreditar, ela pode conquistar."

[Compre agora e leia](#)

NATHALIA ARCURI

Criadora do maior canal de finanças do mundo

ME POUPE!

10 PASSOS PARA NUNCA MAIS FALTAR
DINHEIRO NO SEU BOLSO



SEXTANTE

Me Poupe!

Arcuri, Nathalia

9788543105826

176 páginas

[Compre agora e leia](#)

Como economizar no dia a dia? Como poupar mesmo ganhando pouco? Quais são os melhores (e os piores) investimentos? Como poupar para o futuro sem abrir mão dos desejos e necessidades do presente?

Sei que você tem muitas dúvidas sobre o que fazer com o seu dinheiro. Sei também que muita gente simplesmente não faz nada com ele – a não ser pagar contas e juntar moedinhas para chegar até o fim do mês.

É por isso que estou aqui.

Sempre fui uma poupadora compulsiva. Desde cedo compreendi que precisaria juntar dinheiro para realizar meus sonhos. Aos 7 anos comecei a poupar para comprar um carro quando fizesse 18. Com 23 comprei meu primeiro apartamento à

vista. Aos 30 pedi demissão do meu emprego de repórter de TV e montei o canal Me Poupe!, no YouTube. Aos 32 me tornei milionária.

Hoje o *Me Poupe!* tem mais de 2 milhões de inscritos e é visto por mais de 8 milhões de pessoas por mês, sendo pioneiro na criação do conceito de entretenimento financeiro ao falar de dinheiro com leveza e bom humor. Tenho orgulho de dizer que, aos 35 anos, estou perto de conquistar minha independência financeira.

Vou contar para você como cheguei até aqui, as roubadas em que me meti, as dúvidas que tive e tudo o que aprendi ao longo desses anos. Mas este livro não é sobre mim. É sobre você, o seu dinheiro e a maneira como vem lidando com ele até agora.

Eu resolvi escrevê-lo para passar uma mensagem curta e grossa: você pode sair do buraco, não importa qual o tamanho dele.

Para ajudar nesse processo, reuni exemplos práticos, situações reais, planilhas e exercícios, e organizei tudo isso em 10 passos simples para nunca mais faltar dinheiro no seu bolso.

A partir dessas dicas, você vai aprender a dar um basta nos hábitos que sabotam sua saúde financeira, a identificar as crenças que impedem seu enriquecimento e a encontrar modalidades de investimento que caibam na sua realidade. E o melhor: vai descobrir um mundo maravilhoso em que o dinheiro trabalha para você, e não você para ele.

Mas talvez a minha dica mais importante seja: poupar não é só acumular um monte de dinheiro. Poupar tem a ver com realizar sonhos. É necessário ter foco, estabelecer prioridades e até abrir mão de uma ou outra coisa em nome de um objetivo maior.

Eu poupo desde criança porque tenho metas e propósitos. E essas metas e propósitos têm a ver com pessoas e com experiências, porque, afinal, viver não é correr atrás de grana. A vida vale pelas experiências que o dinheiro nos proporciona, pelos encontros que temos pelo caminho e pela alegria de estarmos vivos todos os dias.

Nathalia Arcuri

"Os fãs do canal Me Poupe! não vão se decepcionar. Nathalia Arcuri venceu o desafio

de levar para o papel a linguagem que se tornou sua marca registrada, o que deve fidelizar multidões e reforçar o propósito de seu trabalho. Você tem em mãos um instrumento de transformação. Leia-o com sabedoria e coloque em prática o que encontrar aqui. Sua vida será outra, certamente mais rica, depois desta leitura." – Gustavo Cerbasi

[Compre agora e leia](#)

DANIEL MARTINS DE BARROS

O LADO BOM DO LADO RUIM



COMO A CIÊNCIA ENSINA A USAR A TRISTEZA, O MEDO,
A RAIVA E OUTRAS EMOÇÕES NEGATIVAS A SEU FAVOR

O lado bom do lado ruim

Martins de Barros, Daniel

9788543109329

160 páginas

[Compre agora e leia](#)

COMO A CIÊNCIA ENSINA A USAR A TRISTEZA, O MEDO, A RAIVA E OUTRAS EMOÇÕES NEGATIVAS A SEU FAVOR.

Do mesmo autor do livro *Pílulas de bem-estar*.

Aprendemos desde cedo que o correto é estar feliz o tempo todo, e com isso acabamos desvalorizando as emoções negativas. Queremos negá-las, sufocá-las, eliminá-las do nosso caminho.

Neste livro, o psiquiatra e professor Daniel Martins de Barros nos mostra que as emoções desagradáveis não são sons incômodos que devem ser silenciados. Em vez disso, são alertas preciosos que nos chamam atenção para algo mais profundo que não vai bem na nossa vida.

Com leveza e uma linguagem simples e acessível, o autor conta vários casos pessoais e apresenta estudos científicos para nos ajudar a compreender esses avisos e a desenvolver mecanismos para atuar na origem dos nossos problemas.

Dessa forma, poderemos encontrar o equilíbrio entre as emoções, desenvolver nosso autoconhecimento e ter uma existência mais plena.

[Compre agora e leia](#)