

LEONOR DE
OLIVEIRA

É
NOR-
MAL

QUANDO
FALAMOS DE
SEXUALIDADE,
A RESPOSTA É
NORMALMENTE
SIM.

?

ARENA

ÍNDICE

<i>Prefácio</i>	7
<i>Introdução</i>	9
CAPÍTULO 1	
QUESTÕES DE GÉNERO	13
Identidade de género	15
Papéis de género	20
CAPÍTULO 2	
ORIENTAÇÃO SEXUAL	26
Bissexualidade, <i>queerness</i> e pansexualidade	28
Fluidez sexual	33
Bifobia e homofobia	35
Assexualidade	38
<i>Coming out</i>	41
CAPÍTULO 3	
RESPOSTA SEXUAL	44
Excitação	46
Lubrificação em pessoas com vulva	50
Ereção	52

Desejo sexual	54
Alterações de desejo	54
Fatores psicológicos	56
Desejo ao longo da vida	58
Orgasmo em pessoas com vulva	62
<i>Squirting</i>	67
Orgasmo e ejaculação em pessoas com pênis	70
CAPÍTULO 4	
SAÚDE SEXUAL E BEM-ESTAR	75
IST e sexo mais seguro	78
Dor sexual	84
Efeito de medicações e substâncias	89
Prazer sexual	93
Masturbação	96
Preferências, fantasias e <i>kinks</i>	99
CAPÍTULO 5	
RELAÇÕES AFETIVAS E SEXUAIS	107
Primeira vez	109
Atração e compatibilidade	112
Relações românticas e sexo casual	115
Relações abertas, poliamor e não-monogâmias	120
Vinculação, ciúme e insegurança	127
Comunicação e negociação	131
<i>Epílogo</i>	145
<i>Agradecimentos</i>	147
<i>Referências bibliográficas</i>	149
<i>Índice de perguntas</i>	169
<i>Índice remissivo</i>	185

PREFÁCIO

Qualquer narrativa sobre sexualidade, apresentada em livro, notícia, ou nalgum *outdoor* no espaço público, corre o risco de ser amada ou odiada. Esta inquietação caracteriza a nossa postura face ao sexo e, ao que parece, foi sempre assim... Como psicóloga e cientista, direi que isto diz mais sobre nós do que sobre sexo. Aliás, numa discussão acerca do tema, conseguimos ver, não o reflexo da vida sexual de cada um, mas o reflexo da sua visão sobre aspetos fundamentais à dignidade humana, tais como a liberdade e a vivência à luz de valores humanistas. As pessoas *despem-se* quando opinam sobre sexualidade... É na evidência desta inquietude que constatamos a necessidade de formar e educar para a sexualidade. Na sua essência, saber de sexualidade não implica «fazer», implica compreender e respeitar «quem faz», dentro de uma base de consentimento e responsabilidade.

É neste pressuposto que surge o *É Normal?* Posso adiantar a resposta: é sim, e dificilmente será outra coisa. Mas vale a pena ler e viajar pela possibilidade de entender esta resposta. Nem sempre encontramos um livro capaz de comunicar connosco assuntos sobre sexualidade, que seja cientificamente balizado e tenha a proeza de não maçar o leitor. Aliás, este livro parte das pessoas e não da sua autora. A Leonor, enquanto autora e especialista, vai ao encontro das tais inquietações, respondendo a perguntas

concretas de pessoas concretas, com seriedade e simplicidade. Mais do que sobre sexo, este livro é sobre pessoas. É sobre nós. No *É Normal?* podemos encontrar, refletidas, as realidades quotidianas no que toca à esfera da sexualidade, analisadas à luz de modelos teóricos e correntes conceituais brilhantemente adaptadas pela autora à linguagem do leitor não académico.

Assim sendo, recomendo esta leitura porque é simples, porque nos ensina e porque nos ajuda a pacificar as inquietações. À Leonor, o meu/nosso obrigada por tirar a sexualidade do armário e pô-la nas mãos de todos os que a queiram ler.

Joana Carvalho

Professora universitária, Universidade de Aveiro
Presidente da Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica

INTRODUÇÃO

Criei o *Pronto a Despir* em 2014, quando me começava a aventurar pelo mundo da sexologia clínica. Era um blogue sobre sexo, numa altura em que já ninguém escrevia blogues, e cuja leitora mais assídua era certamente a minha mãe, seguida da minha avó. Apesar disso, deu-me muito gozo e trouxe-me muito ânimo. Diverti-me muito a escrever aquela espécie de ensaios, vulgo *posts*, que, com as ilustrações da Filipa Pinto, se tornaram na identidade do blogue. A certa altura arranjei um emprego menos precário e deixei de ter tempo para escrever. Tempo e, sobretudo, vontade, porque trabalhar em intervenção de crise é o tipo de coisa que nos suga quaisquer pensamentos sexuais. Foi em 2020 que a Guiomar Teles me disse que não tinha mais desculpas: tinha bolsa de doutoramento, estávamos numa pandemia, o tempo sobrava, e que ela até me podia ajudar a transformar o blogue numa conta de *Instagram*. Claro que agora, sempre que vê como as minhas publicações assassina as suas sugestões de grafismo, se deve arrepender.

Não me lembro como comecei a responder a perguntas no @prontoadespir. Teve provavelmente a ver com o facto de o *Instagram* estar constantemente a censurar as minhas sugestões de curadoria erótica e eu perceber que ali tinha de oferecer outro conteúdo. Apesar de a palavra «conteúdo» me dar calafrios, por

aqui ando, há dois anos, criando conteúdos. O meu maior conteúdo, ou identidade, passou a ser o Q&A de segunda-feira, em que respondia a perguntas sobre sexo e sexualidade. Perguntas básicas, muitas vezes, às quais nos deviam ter dado resposta na escola.

A caixa de perguntas é uma técnica muito utilizada em educação sexual com crianças e adolescentes e, apesar de o público do *Pronto a Despir* ser composto por uma maioria de pessoas adultas, a sua educação sexual tem muitas lacunas. Não o digo com condescendência. Afinal, a falta de educação sexual é transversal a toda a população portuguesa e inclui profissionais de saúde como eu. As faculdades de Psicologia e Medicina que incluem no seu currículo formação em sexologia clínica são uma raridade e, na escola, a implementação da educação sexual prevista na lei tem sido dificultada por diversos fatores. Não vou adiantar nada sobre a falta de educação sexual em Portugal, vou apenas sublinhar que falta. E é por faltar educação sexual que não tenho mãos a medir às segundas-feiras. É também por isso que grande parte do trabalho em terapia sexual é ainda, precisamente, educar, dar informação, por vezes muito primária, sobre sexualidade.

Há apenas um aspeto da intervenção em sexualidade que é mais importante do que a educação: a permissão. A permissão para ser «normal». Ou, às vezes, apenas para «ser». Se este livro contribuir para que as pessoas sejam um pouco mais aquilo que querem ser, para que desfrutem mais do sexo, e para que consigam refletir criticamente sobre sexualidade, então dar-me-ei por satisfeita. Ficarei ainda mais satisfeita se daqui a 10 anos já ninguém precisar deste livro.

O *É Normal?* foi construído com uma comunidade diversa, com dúvidas sobre muitos temas. Por isso, usei as minhas competências científicas de análise temática para os organizar. Excluí alguns para poder contar uma história com sentido, que espero que leiam com prazer do princípio ao fim. Também disponibilizo

uma lista de perguntas e um índice remissivo, caso queiram visitar alguma questão ou tópico específico. Quero que este livro responda às dúvidas de mães, pais, professores, estudantes, curiosos, apaixonados, e de toda a gente. Este é um livro pensado para ser útil e aberto vezes suficientes para ficar com rugas na lombada, páginas dobradas e notas à margem. E por falar em notas, quero fazer notar que optei por usar o masculino genérico neste momento do livro, mas não vai ser sempre o caso daqui em diante.

Precisamente porque me importa incluir e comunicar com uma comunidade diversa de pessoas, respondo às suas perguntas com base no pronome com que se apresentaram e, caso não o tenham feito, procuro usar linguagem neutra. Isto implica muito poucas alterações à língua. Implica, sobretudo, que uso a palavra «pessoas» frequentemente e, ocasionalmente, palavras como «todes», em vez de todos. É fácil.

O que não foi fácil foi gerir a minha vontade de saber. Há tantas perguntas para responder e eu sou tão curiosa que, muitas vezes, me deixei imergir na literatura científica. Espero, no entanto, não vos afundar nela. Percebi que talvez tivesse exagerado quando reparei que o Capítulo 3, sobre resposta sexual, tinha quase 100 referências bibliográficas. O Capítulo 4, sobre saúde sexual e bem-estar, e o Capítulo 5, sobre relações afetivas e sexuais, têm cerca de metade cada um, porque já me estava a controlar. O Capítulo 1, sobre questões de género, e o Capítulo 2, sobre orientação sexual, são mais curtos e não são revisões extensas sobre estes temas, servem antes o propósito de consolidar conceitos e preparar a leitura para os capítulos seguintes. No fim de cada capítulo encontram-se sugestões adicionais de leitura e, no fim do livro, estão listadas todas as referências. A maioria das pessoas não quererá conferir o que estou a dizer e confiará em mim, mas quero aguçar a curiosidade e dar ferramentas para que, quem tenha interesse na área, possa investigar mais a fundo.

É um livro ambicioso, bem sei. Quis fazer uma espécie de manual de sexologia e de prazer com base em perguntas reais da comunidade. Não inventei nenhuma, apesar de algumas terem sido ligeiramente alteradas caso tivessem gralhas ou formulações pouco claras. O *É Normal?* é uma versão refletida e melhorada do Q&A do *Pronto a Despir* e, se há seis meses me dissessem que o iria escrever, não acreditaria — até porque deveria estar a escrever a minha tese de doutoramento. Quem diria que o *Pronto a Despir*, que já foi tanta coisa, se iria transformar em livro em 2023? Se o meu sonho se tornar realidade, em 2033 será obsoleto e viveremos numa sociedade de «erotofílicos» — para descobrirem o que é, terão de o ler até ao fim.

CAPÍTULO 1

QUESTÕES DE GÊNERO

Este capítulo é uma espécie de glossário do resto do livro ou uma segunda introdução. Apesar de ser construído com base nas perguntas da comunidade, é apenas a ponta do icebergue no que toca às questões de género, em si muito complexas. Ao contrário dos outros capítulos, em especial do Capítulo 3 em diante, quase não tem referências bibliográficas, por várias razões. Não tenho formação em Estudos de Género, nem conheço extensamente a literatura, mas faço sugestões no final deste capítulo. Além disso, este capítulo serve sobretudo de quadro de referência para o resto do livro, já que as questões de género atravessam toda a sexualidade. Essas, e o eterno debate natureza-cultura. Antes de mergulharem nas respostas, é importante que saibam que eu pendo para o lado da cultura. Isto não significa que eu ignore os aspetos biológicos e evolutivos, significa, sim, que tendo a explicar os fenómenos numa perspetiva social. Construcionista social, para ser mais precisa. Aliás, o objetivo principal deste livro é precisamente a (des)construção das ideias que afetam negativamente a nossa sexualidade. O segundo é diminuir o desfasamento de prazer sexual entre homens e mulheres que tem, provavelmente, uma fonte mais social que biológica. Nada do que lerão daqui para a frente é dogmático, mesmo que eu apresente estudos a comprovar o que digo. A ciência também é socialmente

construída e eu, pessoalmente e como investigadora, estou longe de ser neutra. Sou mulher, feminista, bissexual, de esquerda, ateia, de classe média, e branca, e estas experiências de socialização afetam muito a forma como vejo o mundo. Este capítulo espelha isso mesmo e como compreendo estes conceitos por vezes tão complicados.

IDENTIDADE DE GÉNERO

A identidade de género, sentida interna e individualmente por cada pessoa, é autodeterminada. Ou seja, quer nos identifiquemos como pessoas intersexo, transgénero, não binárias, homens, mulheres ou outras, somos nós quem decide sobre a nossa identidade, mesmo que esta não corresponda àquela que nos foi atribuída à nascença. As possibilidades identitárias são virtualmente infinitas, não cabendo em noções binárias de masculino e feminino.

O que é ser cisgénero?

Ser cisgénero ou, coloquialmente, «cis» não é mais do que ter uma identidade de género idêntica àquela que nos foi atribuída à nascença, por oposição a ser transgénero/pessoa trans, quando a nossa identidade de género não corresponde ao que nos foi assignado. Reparem, escrevi «identidade atribuída à nascença» e não sexo biológico. Contra tudo aquilo que aprendemos na nossa «deseducação» sexual, apresentar exteriormente uma vulva ou um pénis não diz absolutamente nada sobre a nossa identidade de género. Muitas vezes nem sequer reflete a nossa biologia interna... mas sobre isso podem ler a próxima resposta. O que acontece é que, quando nascemos, alguém olha para nós e determina que somos meninas se tivermos uma vulva, e meninos se tivermos um pénis. Caso estas identidades reflitam como nos sentimos, ótimo, teremos a vida bastante mais facilitada porque sermos conformes à norma traz sempre privilégios. Por isso é que com a compreensão de que somos cisgénero, vem responsabilidade. Ao sentirmos ser aquilo que nos disseram que éramos ao nascer, foi-nos concedida uma espécie de paz identitária, que as pessoas transgénero só possuem a muito custo e nunca sem sofrerem opressões e violências várias. Mortes, muitas vezes. Refletirmos sobre privilégio é a única função

da expressão «cisgénero» — que não merece nenhum movimento ou encabeçar marchas de orgulho.

E intersexo?

A letra «i» de LGBTQIA+ refere-se a intersexo, um termo que descreve pessoas diversas que nasceram com órgãos sexuais que não encaixam nas definições binárias de sexo devido a variações cromossómicas, hormonais ou fenotípicas. Neste sentido, não é uma identidade de género, mas pode ser, se a pessoa sentir que o termo é a melhor descrição de si. Uma pessoa pode ser assignada intersexo à nascença e não adotar uma identidade intersexo, como acontece com as outras identidades. Há pessoas intersexo que adotam identidades femininas, masculinas, não binárias, trans, ou outras — cabe-lhes apenas a elas, é autodeterminado. A autodeterminação, infelizmente, é um direito que está constantemente a ser negado às pessoas com identidades e vivências fora da norma. As pessoas intersexo foram, e ainda são, sujeitas a todo o tipo de atrocidades médicas de forma a serem «corrigidas» e a ter corpos mais conformes. Estas cirurgias são efetuadas em bebés e crianças intersexo para que passem a apresentar a genitália do sexo feminino ou masculino, sem que haja qualquer forma de prever se a pessoa em questão vai adotar o género em que a querem transformar. Isto é assumir, como já sabemos, que só há duas formas de existir que são legítimas, a masculina e a feminina, sendo que há tantas outras a pedir para serem vistas. Estima-se que cerca de 1,7% da população mundial seja intersexo^[1, 2]. Não são poucas pessoas.

Qual é a diferença entre transgénero e transexual?

Ambos se referem a pessoas que não se identificam com o género atribuído à nascença e caem dentro do guarda-chuva «trans». O termo transexual é um termo que costumava ser usado em contexto médico para referir as pessoas que desejavam alterar

o seu corpo através de tratamento hormonal e/ou cirúrgico para que correspondesse à sua identidade de género. É um termo que caiu em desuso neste contexto, sendo que atualmente é mais frequente ser adotado o termo «disforia de género», o diagnóstico das pessoas que não se sentem confortáveis com o sexo que lhes foi assignado à nascença. Há quem defenda que este diagnóstico é necessário para que as pessoas trans tenham acesso a tratamento. Pessoalmente, não julgo ser necessário um diagnóstico para as pessoas terem acesso a cuidados médicos e parece-me um exemplo de *gatekeeping*. Ao ser conferido à medicina e à psicologia o poder de decidir sobre o corpo das pessoas trans, cria-se um entrave significativo ao seu acesso aos cuidados de saúde de afirmação de género. Podemos pensar que as pessoas que procuram cirurgias estéticas, também elas afirmativas de género, como o aumento mamário, não enfrentam a mesma dificuldade de acesso a estas intervenções. Isto deve-se, em parte, ao facto de a cirurgia estética ocorrer sobretudo em contexto médico privado. Mas as pessoas trans, caso queiram fazer alguma cirurgia de afirmação de género, precisam de um parecer psicológico para efetuar a mesma cirurgia numa clínica privada. Ou seja, caso sejamos mulheres cisgénero e queiramos fazer uma cirurgia de afirmação de género que nos aproxima da beleza normativa, fazemo-lo sem dificuldade. Caso sejamos mulheres transgénero e queiramos fazer exatamente a mesma cirurgia, tal ser-nos-á dificultado porque pomos em causa as normas sociais de género e beleza. É talvez a audácia e recusa das pessoas trans, em aceitarem as normas, que as leva a sofrerem mais violência e mortes pela mão da transfobia, inclusivamente pela transfobia internalizada^[3-5].

Se o género é socialmente construído, qual é a utilidade de se estar sempre a criar mais categorias não binárias?

A utilidade é a da autodeterminação. Dentro das identidades não binárias cabem identidades *queer*, género fluido, agénero,

bigénero, e muitas outras. Ou seja, há pessoas com um género que é diferente do masculino e do feminino, pessoas cujo género se altera, pessoas que não se identificam com nenhum género, pessoas cujo género combina elementos masculinos e femininos, entre outras possibilidades. A não-binariedade é um termo abrangente que pode ser usado por pessoas cuja identidade não se encaixa confortavelmente em «homem» ou «mulher», abrangendo identidades muito diversas. Pode ser usado por pessoas cisgénero, transgénero ou intersexo para se autodescreverem de uma forma mais próxima daquilo que sentem ser verdade sobre si. Ao poderem nomear a sua identidade, acedem a formas de existir mais plenas e resistem à opressão e à regulação dos seus corpos. Não há pressão para caber em nenhuma categoria e, para algumas pessoas, pode ser libertador não depender de categorias. Todavia, para outras, ter um espaço social e uma comunidade para se incluir, como as categorias não binárias, é gratificante e necessário.

Como se usa linguagem inclusiva/neutra em português?

O português, como as outras línguas de origem latina, dificulta a utilização de linguagem inclusiva. Fosse este livro escrito em inglês e eu teria tido a vida bem mais facilitada. Não que eu não aprecie o exercício; pelo contrário. Mas tive de reformular a forma de me expressar por escrito. A linguagem tem em si o poder da transformação social e eu, obviamente, quero garantir que a forma como escrevo promove a inclusão e a não discriminação de todas as pessoas. A maior armadilha da nossa língua é ter o masculino plural convencionalizado. Podemos fugir-lhe adotando expressões como «humanidade» ou «pessoa», mas no campo da sexualidade é difícil quando falamos de relações e pessoas parceiras. Pode ficar palavroso. A opção pode ser substituir pronomes o/a por «e», ficando com «parceires», por exemplo. Ora, este tipo de escolha não está conforme as normas da língua e, termos enfrentado tanta

resistência à utilização do último Acordo Ortográfico, leva-me a crer que esta alteração estrutural também não deve estar para breve. Mas é uma opção. É também extremamente importante que utilizemos pronomes escolhidos pelas pessoas, quer sejam masculinos, femininos, não binários, ou neutros — como o el, ile ou elu, que são três sistemas linguísticos neutros distintos, não oficiais, que podem ser usados como alternativa. Ou seja, é indispensável que respeitemos as escolhas de todes e que tenhamos um olhar crítico sobre a genderização da língua e o seu impacto. O facto de usarmos o masculino universal, por exemplo, pode ser um sintoma de uma sociedade machista; o que não quer dizer que sociedades com línguas anglo-saxónicas, naturalmente mais neutras, sejam menos machistas... significa que a carga histórica do patriarcado se faz sentir mais na nossa língua que noutras, mas não isenta ninguém do machismo. O objetivo da linguagem neutra e inclusiva não é policiar, indiciar ou excluir quem não a usa. É, precisamente, trabalhar para a inclusão e para a igualdade (de que ainda estamos longe).

PAPÉIS DE GÉNERO

Com o advento de nos atribuírem um género à nascença, carregam-nos com uma série de expetativas sobre a forma como nos devemos comportar, vestir, expressar e relacionar-nos, apesar de a maioria de nós, mesmo quem tem identidades binárias, desafiar alguns destes papéis. É sobre estas pressões sociais para ser de determinada forma, e como nos reduzem, de que se fala aqui.

Quais são as diferenças entre machismo e masculinidade tóxica?

Apesar das suas diferenças, a masculinidade tóxica e o machismo são ambos mecanismos do patriarcado e assentam em noções binárias de género. O machismo baseia-se na crença consciente ou inconsciente de que os homens são superiores às mulheres e que, conseqüentemente, há tarefas e/ou posições laborais ou sociais que não devem ser desempenhadas por elas. A masculinidade tóxica remete às expetativas estereotipadas e socialmente construídas do que é ou deve ser um homem — normalmente alguém forte (ou abrutalhado), autónomo (ou autocentrado), assertivo (ou agressivo) e sexual (ou hipersexual). Estas expetativas acabam por promover comportamentos tóxicos, relativizar a violência e aumentar o duplo padrão de género, nomeadamente no que toca à sexualidade. Enquanto o machismo está na base de comportamentos de discriminação e opressão das mulheres, a masculinidade tóxica oprime tanto mulheres como homens, caso estes não apresentem as características masculinas esperadas.

Onde se traça a linha entre empoderamento feminino e hipersexualização social?

Não sei. As pessoas lidas e socializadas como mulheres aprendem a ter uma visão externa sobre o seu corpo e a policiar a sua aparência física. A isto chama-se auto-objetificação e tem origem

na objetificação sexual de que as mulheres, em particular, são alvo. Todas as pessoas podem ser alvo de objetificação e verem os seus corpos hipersexualizados, mas são as mulheres, mais do que os homens, que aprendem que o seu valor pessoal está dependente da beleza física e da sua capacidade para os atrair e satisfazer. Enfim, muito poderíamos discorrer sobre este assunto. Facto: vivemos numa sociedade que olha e instrumentaliza o corpo da mulher como objeto sexual, desumanizando-o. Isto faz com que a maioria de nós se desenvolva a julgar que não é suficientemente bonita e a perseguir formas de o seu corpo se aproximar da norma, mas também gera atitudes de resistência. A forma como algumas mulheres, sobretudo aquelas com corpos considerados fora da norma (gordas, negras, e/ou com diversidade funcional) usam o seu corpo e a sua sexualidade para os arremessar contra o dispositivo social que as quer controlar e invalidar é resistência e é empoderamento. Mas eu não diria que este é sempre o caso. Efetivamente nem sempre a forma como expomos o nosso corpo significa empoderamento, mas onde traçamos a linha, não tenho a certeza. Talvez seja importante refletirmos sobre as nossas motivações para o fazer e perceber se somos nós quem tem o poder na situação, se somos nós que estamos a olhar para os outros ou se são eles que estão a olhar para nós.

Como lidar com a maneira como a sociedade vê a relação de amantes (se for um homem OK, se for uma mulher já é uma p*) mesmo dentro da família?**

Eu diria que a sociedade não encara com bons olhos o adultério em qualquer dos casos — daí que estas relações sejam normalmente secretas ou um tabu familiar. São também formas de não-monogamia não consentida e não ética, de que falo no Capítulo 5 deste livro. O facto de o adultério não ser, no geral, bem visto, não quer dizer que as sanções sociais sejam as mesmas para os homens

e para as mulheres. No que toca ao sexo, nomeadamente em relação à quantidade de sexo, os homens são normalmente validados por o quererem muito e as mulheres discriminadas ou *slut-shamed* por quererem exatamente o mesmo. A este fenómeno chama-se duplo padrão sexual de género e é uma forma de avaliação social que confere mais liberdade sexual e tolerância aos homens enquanto procura regular e policiar os comportamentos sexuais das mulheres.

O que quer dizer «a virgindade é um construto social»?

Significa que o conceito de virgindade se baseia em ideias patriarcais que estabelecem que sexo equivale a penetração e que todas as outras atividades são «preliminares» para o grande evento. É um construto patriarcal porque privilegia o prazer masculino, grandemente penetrativo, sendo que este não é o estímulo mais eficaz para a obtenção de prazer das mulheres e de outras pessoas com vulva — mas sobre isto vão ler em detalhe no Capítulo 3. Não só favorece o prazer dos homens, como banaliza a dor das mulheres, já que veicula que é expectável que estas sintam dor na sua «primeira vez». Falo sobre preocupações e cuidados a ter na primeira vez que fazemos sexo com outra pessoa no Capítulo 5 e sobre dor sexual no Capítulo 4. Ainda sobre virgindade, podemos dizer que é uma espécie de *ex-líbris* do guião sexual heteronormativo, que convencionou que a atividade sexual deve seguir uma série de etapas: beijos, carícias, estimulação genital com os dedos ou boca, e penetração vaginal, claro. Se estivermos no contexto da pornografia, após a penetração vaginal segue-se a anal e, para o grande final, reservam-nos uma enorme e visível ejaculação, como prova de masculinidade. Tudo isto, enquanto atrizes de corpos estereotipados emitem vocalizações de (falso) prazer e os atores mantêm uma ereção impecável durante todo o evento, inclusivamente após terem ejaculado. Estes guiões não favorecem o prazer feminino e são um bom exemplo

de masculinidade tóxica. Também têm muitas implicações para as pessoas que não são nem hétero, nem normativas. A orientação sexual é abordada no Capítulo 2, *kink* no Capítulo 4, e como navegar em questões de género, relacionais e sexuais no Capítulo 5.

Como desmistificar que o sexo não termina quando ele se vem?

Quando o *Pronto a Despir* ainda era um blogue, em 2014, coloquei exatamente a mesma questão. Agora que voltei a ler a minha resposta fico satisfeita por saber o quanto evoluíram as minhas ideias e a forma de me expressar. Tornei-me consideravelmente mais *queer* e, não que escrevesse mal, mas o estilo... O texto está disponível e podem ir lê-lo, apesar de me deixar bastante constrangida*. E estou curiosa para saber como é que este livro vai envelhecer. No referido texto reflito que o facto de a ejaculação findar a relação sexual é uma norma pré-estabelecida sobre a qual não pensamos muito. Terminar com o orgasmo e ejaculação masculina não implica que não haja orgasmo feminino, mas mesmo que seja o caso, não confere ao nosso parceiro o direito de usar o nosso corpo para o seu prazer exclusivo, sobretudo se isso implicar o nosso desconforto. Além disso, quem disse que o facto de termos tido um orgasmo significa que estamos satisfeitas? Ou que a atividade sexual está dependente de uma ereção? Suponho que é assim que se desmistifica, questionando, refletindo, e tornando os nossos comportamentos mais intencionais. Ou seja, tornando-nos feministas e espalhando o nosso credo por aí. O facto é que a investigação já tem vindo a indicar que o sexo feminista é «melhor» e, por melhor, leia-se mais seguro e mais satisfatório, porque num estudo as mulheres mais feministas tinham mais autoconhecimento sexual e mais assertividade sexual^[6]. Outro estudo mostrou que os ideais de feminilidade nas mulheres estavam associados ao menor uso do preservativo^[7].

* <https://prontoadespir.me/2014/06/06/porque-e-que-o-sexo-acaba-quando-ele-se-vem/>

Falo sobre sexo mais seguro no Capítulo 4. Estes estudos parecem querer dizer que as pessoas feministas, ao questionarem as noções de género, ganham ferramentas sexuais, e que as pessoas menos feministas têm mais obstáculos em termos de obtenção de prazer e segurança. Isto, porque as ideias patriarcais de feminilidade postulam passividade e as de masculinidade atividade.

SUGESTÕES DE LIVROS

Isto Não É um Glossário, Gentopia

Gender: A Graphic Guide, Meg-John Barker & Jules Scheele

Trans Like Me, C. N. Lester

História da Sexualidade I, Michael Foucault

Problemas de Género, Judith Butler

Manifesto Contra-Sexual, Paul B. Preciado

O Segundo Sexo, Simone de Beauvoir

Sex at Dawn, Christopher Ryan & Cacilda Jethá

O glossário da Gentopia é um livro precioso que faz um levantamento muito completo dos termos relevantes para a sexualidade e podem fazer o seu *download* gratuitamente*. O *Gender: A Graphic Guide*, bem como todos os outros livros ilustrados de Meg-John Barker, são muito acessíveis e bons complementos a este capítulo e ao próximo. O *Trans Like Me* reflete sobre as questões trans mais prementes da atualidade numa perspetiva pessoal. Os que se seguem são livros mais avançados para quem quer refletir aprofundadamente sobre a discursificação e construção do sexo e género e sobre os mecanismos de poder que regulam a nossa sexualidade. O *Sex at Dawn* discute a sexualidade dentro do debate natureza-cultura, refletindo sobre o impacto da agricultura na promiscuidade sexual ancestral.

* www.gentopia.pt/publicacoes

CAPÍTULO 2

ORIENTAÇÃO SEXUAL

Falamos de orientação sexual quando queremos descrever a atração sexual que as pessoas sentem umas pelas outras. No entanto, a orientação sexual é algo que diz respeito apenas à própria pessoa, ou seja, refere-se ao que cada pessoa pensa e sente sobre si mesma. Algumas pessoas sentem-se atraídas por um gênero diferente do seu, são heterossexuais; outras pelo gênero com que se identificam, são homossexuais; e há ainda quem se sinta sexualmente atraído por pessoas de vários gêneros, as pessoas bissexuais e pansexuais. Apesar de a orientação sexual poder ser relativamente estática ao longo da vida e surgir numa fase precoce, frequentemente na adolescência, mas muitas vezes até antes, pode alterar-se; mas não por vias externas ou forçadas. As terapias de conversão, que prometem reverter gays e lésbicas ao «estado» de heterossexualidade, são comprovadamente ineficazes e danosas^[1], além de puramente baseadas na ignorância e no preconceito. Apesar de não existirem provas de que a orientação sexual é definida biologicamente e de se crer que é socialmente construída — como, aliás, o gênero —, não implica que tenhamos controlo sobre ela. Não é uma escolha, nem é um estilo de vida. É um aspeto essencial da nossa vivência sexual e afetiva, que sentimos como profundamente verdadeira.

Este capítulo foca-se em questões relacionadas com a atração sexual por pessoas de mais de uma identidade de género, como a bissexualidade e a fluidez sexual, na homofobia e nas suas consequências, na assexualidade e, brevemente, no processo de *coming out*. Não é um capítulo particularmente fundamentado em investigação recente porque, à parte da fluidez sexual e da assexualidade, todos os outros conceitos estão relativamente bem estabelecidos. Isto não significa que sejam claros para toda a gente e, por isso, espero que as respostas que se seguem ajudem a clarificá-los. Também não significa que, do ponto de vista da investigação, se compreenda a orientação sexual em absoluto — em relação a isso ainda estamos nos primórdios. É um tema de bastante complexidade e que pode ser confuso. Por esse motivo, aconselho a que leiam com calma e que confiem que, com o avançar das respostas, os conceitos vão fazendo mais sentido. Se, quando acabarem, restar alguma confusão, é normal e até desejável. Às vezes precisamos de pôr em causa algumas ideias até as reorganizarmos cá dentro.

O QUE É SER «NORMAL»? O QUE SIGNIFICA DENTRO DA SEXUALIDADE? SER «NORMAL» É A PREOCUPAÇÃO DA MAIORIA DAS PESSOAS QUE PROCURAM LEONOR DE OLIVEIRA COM QUESTÕES RELACIONADAS COM SEXO. E A RESPOSTA, NA SUA GRANDE MAIORIA, É «SIM, É NORMAL».

Resposta sexual, orientação, saúde, relações, fantasias, género... Este livro responde a tudo, como uma caixa de perguntas. Dividido por temas que se desenvolvem a partir de questões reais enviadas à autora, *É Normal?* é (quase) uma enciclopédia sexual que todas as pessoas deveriam ter. Só assim o prazer se poderá tornar um direito e não um privilégio.



Penguin
Random House
Grupo Editorial



penguinlivros.pt



penguinlivros



penguinbemestar

ISBN 9789897847523



9 789897 847523 >