

BETONY VERNON

A BÍBLIA DO PRAZER

Guia do Sexo sem Tabus

Ilustrações de
FRANÇOIS BERTHOUD

Tradução
Pedro Santos


casa das letras

INTRODUÇÃO

NO REINO DO PRAZER SEXUAL – O CAMINHO É O DESTINO

Eu sei que o que apelida de «Deus» realmente existe, mas não na forma que pensa; Deus é energia cósmica primordial, o amor no seu corpo, a sua integridade e a sua percepção da natureza que existe em si e fora de si.

Wilhelm Reich, *Listen, Little Man!*

OS NOVOS AMIGOS curiosos perguntam-me, frequentemente, como comecei a trabalhar no domínio do prazer sexual. É uma boa pergunta, mas também é o tipo de questão que, garantidamente, monopoliza uma conversa. Aprendi a desviar-me do inevitável, em jantares e festas, recorrendo a afirmações como «É uma história demasiadamente longa para contar agora» e, em seguida, mudo rapidamente de assunto. Contudo, aqui, sinto que não só é adequada, como também é essencial, revelar alguns marcos da minha viagem em direção ao reino sexual. A minha jornada sexual começou, tal como a sua, durante a inocência da minha infância – descobrindo o meu corpo, desfrutando de sensações, brincando aos médicos, dando o meu primeiro beijo – e isso levou, durante os anos que se seguiram, à descoberta de novas facetas de mim própria e da minha identidade sexual, dentro dos relacionamentos, ao mundo das belas-artes e do *design*, e ao campo da sexologia, que estava totalmente aberto e ainda, em grande parte, inexplorado.

Nasci no ano de 1968, em Tazewell, na Virginia, uma mancha de civilização, com cerca de dez quilómetros quadrados, situada no Trilho dos Apalaches, entre densas florestas, terrenos agrícolas ondulantes e montanhas ricas em carvão. Habitada, na época, por menos de 250 mineiros de carvão, madeireiros e agricultores, era o tipo de lugar em que as pessoas se deitavam e levantavam com o sol, e onde todos se conheciam, sabendo tudo sobre os outros.

Dois anos antes, o meu pai, um piloto de helicópteros a especializar-se na sementeira de antigas minas, tinha decidido comprar a grande casa de madeira vitoriana, que viria a ser o baluarte da minha infância. Após terem restaurado o seu novo lar e se instalado nele, com as que eram, então, as suas duas filhas, o meu pai voou para os céus e permaneceu lá em cima até estar demasiado frio para voar ou semear. Essencialmente, a minha mãe carregou a responsabilidade de nos criar sozinha. No entanto, durante as longas ausências dele, as bases da sua relação racharam-se e desmoronaram-se. Em 1972, os meus pais estavam divorciados.

Um juiz conservador da Virginia concedeu ao meu pai a guarda total, uma decisão que era quase um milagre na época, tendo sido influenciada pelo historial da minha mãe como ativista dos direitos civis. Em fevereiro de 1960, ela tinha sido temporariamente expulsa da faculdade, arriscando ser deportada para a sua terra natal, a Grã-Bretanha, por apoiar os «Quatro de Greensboro» – os quatro homens afro-americanos, cuja exigência pela igualdade de direitos, ao balcão de almoço exclusivo para brancos, pertencente a uma loja Woolworth, localizada no centro de Greensboro, na Carolina do Norte, desafiou a segregação racial. Esta famosa manifestação pacífica marcou, nos EUA, o início da revolução

dos direitos civis, provocando também, dez anos mais tarde, uma revolução na família Vernon.

No dia em que a minha mãe foi obrigada a sair de casa, eu tinha quatro anos e as minhas irmãs dois, seis e 11 anos. Durante os gelados meses de inverno, o meu pai tomava conta de nós, mas assim que a neve e o gelo começavam a derreter, regressando para os rios, nos vales, ele levantava voo novamente. Durante algum tempo, a minha irmã mais velha e uma ama contratada tornaram-se os nossos pais substitutos, mas, essencialmente, acabámos por nos criar mutuamente. Em retrospectiva, tenho a certeza de que esta falta de orientação e proibição parental teve um impacto profundo na formação da minha personalidade sexual.

A minha primeira recordação de obter prazer, através da estimulação genital, remonta a quando era muito jovem. O objeto inanimado do meu deleite inocente residia no estúdio do meu pai – um pequeno banco, com a forma de um touro em miniatura. Disseram-me, repetidamente, que, apesar de o banquinho ser engraçado, não era um brinquedo. Eu tinha permissão para sentar-me nele, mas não podia montá-lo. Assim, só quando tinha a certeza de que não seria apanhada e repreendida, ousava expressar a verdadeira extensão do meu apreço por esse touro de couro, montando-o e balançando, para a satisfação do meu coração e do meu corpo!

Ao contrário da maioria das meninas, não tive bonecas. O meu pai estava convencido de que estas serviam para pouco mais do que treinar as raparigas para serem mães. (Ele podia estar certo, já que apenas uma das suas quatro filhas optou por ter crianças.) Embora não tivesse bonecas minhas, tinha uma companheira de brincadeiras que possuía uma multidão de bonecas *Barbie*, bem como a amiga da *Barbie*,

Skipper, o seu namorado, *Ken*, e uma infantaria de bebés de plástico minúsculos. Passávamos horas no quarto dela, depois da escola, vestindo e despiando a *Barbie* e os seus amigos. Inevitavelmente, descobrimos que a coisa mais interessante para fazer com a *Barbie* e o *Ken* era pô-los a terem relações sexuais (e, claro, fazerem bebés!). À semelhança de qualquer criança saudável, a partir de uma idade muito precoce, a emulação de atividades dos adultos era uma parte integrante das minhas brincadeiras.

A exploração do corpo e a procura de sensações novas e diferentes, de todos os tipos, fazem parte da infância de todos nós. Devia ter uns seis anos quando, finalmente, descobri o quão diferentes são os meninos e as meninas. Uma longa mesa baixa, na marquise, servia de cenário para os nossos jogos médico/paciente. O exame consistia em, primeiro, observar os olhos e ouvidos do paciente, e, seguidamente, com um grande *ahhhhh*, as amígdalas eram examinadas. Depois, descíamos no corpo do nosso companheiro, escutando o seu batimento cardíaco. Finalmente, chegava a hora de observar, pormenorizadamente, as partes mais íntimas. Tendo o «médico» picado e estimulado o seu «paciente», para sua satisfação mútua, os papéis eram invertidos.

S... S-A ... S-E ... S-E-X-O!

Uma revista *Playboy*, furtada ao motorista do camião cisterna que transportava combustível para o helicóptero do meu pai, satisfez, a princípio, a minha curiosidade crescente. No entanto, depressa decidi ir à biblioteca local e pesquisar o recente objeto do meu fascínio, procurando o tema do sexo. (Tenho a certeza de que a maioria dos leitores nascidos antes da era da internet fez a mesma coisa.) O meu coração

acelerou assim que toquei no puxador de latão do arquivo da letra S. Puxei a longa gaveta de madeira para fora, muito lentamente, e folheei rapidamente os cartões... S... S-A... S-E... S-E-X-O! Deslizei pelo corredor do S, examinando as encadernações dos livros, até que vislumbrei o código e o título encontrados na minha pesquisa: *The Joy of Sex*, de Alex Comfort.

Procurei uma sala de estudo vazia e sentei-me num *puff*, no canto oposto à janela de vidro que possibilitava a observação da bibliotecária. Virei todas as páginas do volume, o mais rápido que pude, até encontrar as ilustrações. De tempos em tempos, arrancava os meus olhos espantados das imagens e certificava-me de que a bibliotecária não estava perto da sua janela. No momento em que virei a última página, estava possuída por um desejo incontrollável de levar o livro para casa. Assim, pressionei-o contra o peito e fechei o meu impermeável de vinil vermelho sobre ele.

Respirei fundo e marchei, em linha reta, passando pela bibliotecária e através das portas duplas. Assim que os meus pés tocaram no passeio, comecei a correr. Quando, finalmente, irrompi pela porta das traseiras da minha casa, subi diretamente para o meu quarto, mas não escondi o espólio erótico debaixo do meu colchão, ao lado da revista *Playboy* e de um exemplar do livro de Judy Blume *Are You There God? It's Me, Margaret*, que um dos meus colegas me tinha emprestado. Em vez disso, sentei-me na cama com um pensamento único: *The Joy of Sex*!

Apesar de a minha biblioteca secreta estimular a minha imaginação, só aos 13 anos recebi, finalmente, alguma educação sexual formal, ou, melhor dizendo, educação para a abstinência. Como os outros alunos do oitavo ano, daquela época, os meus colegas e eu aprendemos as funções básicas

dos aparelhos sexuais masculino e feminino. Também aprendemos acerca das doenças sexualmente transmissíveis, com pormenores cruentos, juntamente com a biologia do ciclo menstrual, ovulação e espermatozoides – tudo informações relacionadas com fazer bebês. Os prazeres e os benefícios de uma vida sexual saudável nunca foram mencionados. Contudo, graças à minha coleção secreta de erotismo e aos relatos sem censura das experiências vividas pelas minhas irmãs mais velhas, eu não tinha qualquer dúvida de que havia muito mais sobre o sexo do que doenças perigosas e fazer bebês.

Durante o meu primeiro ano na escola secundária, namorei, secretamente, com um finalista. Cada vez que este jovem pegava na minha mão, mesmo que fosse apenas para me acompanhar, ao longo do corredor, até a uma aula, eu sentia ondas de calor e um nervoso miudinho na barriga. Ocupávamo-nos com uma grande quantidade de carícias sensuais e arquejos ofegantes, no seu carro, ou no meu local favorito, um campo que ficava do outro lado da floresta. Uma noite, cheguei a casa suficientemente tarde para que o meu pai desse largas à sua imaginação. Na realidade, eu não tinha estado ocupada com qualquer travessura que envolvesse rapazes. Tinha, simplesmente, perdido a noção do tempo enquanto estudava com um amigo. Olhando-me diretamente nos olhos, ele avisou: «Cuidado, minha filha. Se brincare, é provável que pagues por isso!» Esta advertência enigmática, juntamente com as barrigas inchadas de duas das minhas colegas, serviram para inspirar um sentido de autopreservação, mas eu nunca iria esquecer o uso que o meu pai dera à palavra «brincar». Durante os dois anos seguintes, permaneci uma virgem aventureira e brincalhona.

No meu décimo sexto aniversário, seguindo o conselho da minha irmã mais velha, ofereci a mim própria um presente:

a minha primeira consulta de Planeamento Familiar. A ginecologista perguntou se eu era sexualmente ativa. Disse-lhe que, embora nunca tivesse ido «até o fim», havia alguém de quem gostava o suficiente para fazê-lo e era por isso que estava ali. Ela examinou-me e, depois, deu-me uma receita para a pílula contracetiva. Libertada pela ciência moderna, quebrei as correntes da castidade, exatamente um mês mais tarde, com esse homem escolhido. Alguns anos mais velho do que eu, ele não fazia ideia de que eu lhe dava a minha virgindade, ou o quão feliz eu estava por conseguir despachar a minha «primeira vez»!

Certo dia, ele apresentou-me a um amigo, que era dono de uma loja de roupa *vintage*. Cerca de três minutos mais tarde, eu tinha um emprego a tempo parcial, se poderia assim ser chamado. A Street Theatre era mais do que apenas uma loja – era um destino de eleição, na década de 1980. Músicos, motociclistas, roqueiros *post-punk*, fetichistas e fãs da moda vinham de toda a costa este dos EUA para adquirir os visuais mais fixos, mais sensuais, mais sombrios e mais ousados que se possa imaginar. A Street Theatre também possuía uma grande variedade de couro inglês: provocadores sapatos de salto alto, sutiãs e cintos cravejados de metal, botas com fivelas, algemas, máscaras, proteções para as pernas semelhantes às usadas pelos *cowboys*, camisas de forças eróticas e arneses corporais, entre outros apetrechos pertencentes aos mundos intimamente alinhados da moda alternativa e da BDSM (a corrente de *Bondage*, Disciplina, Sadismo e Masoquismo).

Quando a loja estava vazia, víamos vídeos pornográficos suecos, na divisão das traseiras, enquanto remendávamos as novas entradas, provenientes de lojas de artigos em segunda mão, que saqueávamos regularmente. Parte do meu trabalho

consistia em desenvolver um visual que fosse representativo da estética da loja. Ficava feliz por usar qualquer coisa que confinasse e definisse as minhas curvas à *Faster, Pussycat! Kill! Kill!*¹. Adorava os poderes constritivos dos espartilhos vitorianos, das cintas de renda preta e da *lingerie* usada nas décadas de 1940 e 1950. As meias com costura e os sutiãs bicudos tornaram-se a essência do meu guarda-roupa, quando não estava na escola. Em retrospectiva, consigo perceber que encontrei, acidentalmente, um tipo diferente de amor graças ao meu interesse pela moda.

«ACHO QUE PRECISAS DE UMAS PALMADAS!»

Existia um homem que visitava a loja quase todos os dias. Havia algo de perigosamente sensual nas suas tatuagens, na sua barba diabólica e no odor do seu equipamento protetor, feito de cabedal. As tentativas de engate que ele me fez, por cima do balcão das joias, excitavam-me, assim como o ronco da sua mota de assento baixo, quando entrava para o parque de estacionamento, que ficava ao lado da loja. Ele era maduro, quase com 40 anos, e eu caminhava para os 18, quando aceitei a sua oferta de um passeio.

Sentar-me atrás dele, na mota, capacitou-me. Nunca, na minha curta vida, me tinha sentido mais adulta, feminina ou livre. No entanto, quando ele entrou na via de acesso privada que conduzia ao seu apartamento à beira-mar, senti que o meu coração saltava um batimento, e, quando estava de pé, na sala de estar, este corria tão rapidamente e batia tão forte que pensei que fosse desmaiar. Ele ofereceu-me uma cerveja, pôs música a tocar e empoleirámo-nos no parapeito

¹ Filme independente, de 1965, realizado por Russ Meyer, cujo enredo é dominado pela sexualidade e pela violência. (*N. do T.*)

da varanda, que dava para as ondas trovejantes do Atlântico. Conversámos apenas o tempo suficiente para eu me recompor e, então, ele beijou-me, colocando a mão na minha coxa. Abandonámos a varanda, indo para o quarto.

Contorcíamos-nos num frenesim de beijos e carícias, quando ele se afastou abruptamente e me olhou nos olhos. Então, empurrou, lentamente, os meus pulsos por cima da minha cabeça, segurou-os e sussurrou ao meu ouvido: «És uma menina marota, não és? Acho que precisas de umas palmadas!» Rindo histericamente, tentei fugir, mas ele agarrou-me e posicionou-me, de forma brincalhona, sobre os seus joelhos, começando a dar-me exatamente o que achava que eu merecia.

A princípio resisti e tentei fugir novamente, mas, após alguns golpes perfeitamente direcionados, percebi que o seu objetivo não era magoar-me, mas sim agradar-me. A decisão de me deixar ir e alinhar neste novo jogo não foi, de todo, consciente. O meu corpo mudou a minha mente porque eu estava a divertir-me completamente! Alegrementemente, deixei que alternasse entre dar palmadas às minhas nádegas, na altura já rosadas, e esfregar os meus genitais. Quando ele, finalmente, permitiu que mudasse de posição, tentei expressar o meu apreço, mas ele deixou bem claro que o meu prazer o satisfazia.

Então, sem tirar as mãos do meu corpo, perguntou-me se já tinha sido dominada. Sem a menor hesitação, menti, «Sim, claro!» Antes que a «menina sabichona» pudesse pensar sobre o que estava a permitir que acontecesse, os seus pulsos foram presos, usando um par de algemas de couro, e ela foi imobilizada, de braços e pernas abertos, contra a porta do quarto, com o seu rosto encostado à madeira fria.

Graças às pausas preenchidas com pornografia, na divisão das traseiras da loja, eu possuía uma vaga ideia do que

poderia acontecer, e tinha bons motivos para estar nervosa, já que as únicas cenas de *Bondage* com que estava familiarizada envolviam masoquistas, gemendo continuamente, e sádicos seriamente implacáveis.

Contudo, tive sorte. Este homem era bem-intencionado e hábil, não só com as suas mãos, mas também com o chicote de couro macio que utilizou para nosso mútuo prazer. Ele nunca ultrapassou os meus limites e verificava, constantemente, se eu estava bem. Senti-me segura e, gradualmente, entreguei as rédeas do meu prazer. Não demorou muito até eu perceber que ele estava a desfrutar da minha iniciação, tanto como eu. Isto aconteceu no verão de 1986, poucas semanas antes de eu abandonar Norfolk, para estudar belas-artistas, na Virginia Commonwealth University, localizada em Richmond, na Virginia.

Encarei o liberal programa de artes da universidade tão seriamente como a minha liberdade sexual, apesar da realidade gritante do VIH². A minha jovem geração foi a última a sentir-se suficientemente livre para se envolver em libertinagem orgíaca e sexo promíscuo sem o uso de barreiras. Felizmente, consegui atravessar, incólume, o que agora reconheço ter sido um período perigosamente despreocupado de exploração sexual. Quando penso nesses anos de generosidade poliamorosa, sinto que fui abençoada.

UM AMANTE FABULOSAMENTE GENEROSO

Durante o meu segundo ano da universidade, conheci outro homem que viria a ter um impacto muito importante

² Vírus da Imunodeficiência Humana, responsável pela SIDA (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida), uma doença sexualmente transmissível fatal, que foi descoberta na década de 1980. (*N. do T.*)

no meu ponto de vista sexual. A primeira vez que sucumbi ao seu convite para o amor, foi também a primeira vez que experienciei uma sensação viciante e eufórica. Sendo um amante fabulosamente generoso, ele insistiu em provar que podíamos ambos ser multiorgásticos. Quando tive o terceiro orgasmo, acreditei nele. Foi uma longa noite de amor. Com os nossos corpos fundidos, deixámos para trás todas as coisas terrenas.

Na manhã seguinte, partilhámos um banho quente e vestimo-nos. Após servir-me um prato de fruta báquico, ele presenteou-me com uma leitura privada de alguns dos seus poemas favoritos, e depois, com um brilho nos olhos, ordenou: «Agora, despe tudo, menos os teus sapatos, e senta-te naquela cadeira!» O seu tom era, simultaneamente, severo e brincalhão, por isso obedeci alegremente. Despindo as suas roupas, ele esticou-se na cama, numa posição idêntica à que eu tinha assumido durante uma boa parte da noite anterior, e anunciou: «Estou com vontade de trocar. É a tua vez de cuidar de mim.» Dirigi-me para a cama, preendi, nervosamente, as suas mãos e os seus pés, com as algemas de couro macio, que estavam fixadas aos pés da cama, e retomámos a nossa viagem. Só saí do paraíso 24 horas mais tarde e, se não tivesse tido uma aula de francês, na manhã dessa segunda-feira, teria ficado exatamente onde estava.

Enquanto caminhava pelo *campus*, sentia-me eufórica, como se tivesse tomado drogas. Precisei do dia inteiro para acalmar a minha cabeça e, quando, finalmente, desci da minha euforia sexual, percebi que estava viciada nos efeitos dos orgasmos múltiplos, da brincadeira prolongada, da contenção e da estimulação de todo o corpo. Foi através desta união especial que vim a entender a relevância da iniciação, bem como a importância de ser um amante pró-ativo. A extensão da minha capacidade para o prazer tinha sido revelada. Esta

relação, que durou cerca de um ano, teve um impacto distinto e duradouro no meu desenvolvimento sexual.

Em 1990, poucos dias após ter completado um bacharelato em história da arte, com uma especialização em moldagem de metais, na Virginia Commonwealth University, despedi-me, pela última vez, do casal que namorava na época e embarquei num avião para Itália. Tinha 21 anos, um bilhete só de ida na mão e o meu destino era Florença, onde um emprego, ensinando técnicas de moldagem de ouro, me aguardava. Tinha preparado uma enorme mala e uma caixa de ferramentas portátil, repleta com ficheiros, alicates de várias formas e tamanhos, uma serra, tesouras afiadas e outros elementos necessários para o fabrico de joias. Embora já estivesse bastante consciente das minhas necessidades e desejos sexuais, não fazia a menor ideia de até onde o meu amor pela arte e pelas joias me ia levar.

Comecei a ensinar estudantes universitários, provenientes de diversos países, no Art Studio Fuji. Aprendi italiano e tentei aperfeiçoar o meu ofício, tornando-me aprendiz de vários mestres florentinos, que dominavam técnicas milenares, como o *repoussé*, o embutimento, a esmaltagem, a lapidação e o engaste de pedras. Em 1992, lancei a minha primeira linha de joias artesanais no Luisa Via Roma, um retalhista de renome, pertencente ao setor da alta-costura com sede em Florença. Seguiu-se um número limitado de lojas, nos Estados Unidos e no Japão. A coleção incluía uma família de objetos que eu apelidava, divertidamente, de *Sado-Chic*. Inspirada por *The Story of O*³, esta coleção desencadearia uma série de acontecimentos que iriam mudar a minha vida.

³ Romance erótico, publicado em 1954, que aborda os temas do amor, da dominância e da submissão. Foi escrito por Anne Desclos sob o pseudónimo de Pauline Réage. (*N. do T.*)

Em 1995, desloquei-me de Florença para Milão, com o objetivo de obter um mestrado em *design* industrial, na Domus Academy. Também reabri o meu ateliê, num *loft* localizado na periferia da cidade, onde continuei a desenvolver as minhas coleções de joias, destinadas aos retalhistas de moda, assim como uma série de peças únicas para o meu próprio prazer muito pessoal. Chamei a estes objetos úteis as minhas «joias-ferramenta». Foram uma resposta luxuosa aos implementos da indústria dos brinquedos sexuais, que falhava em satisfazer o meu desejo por materiais de qualidade, bem como o meu sentido de estética. Nunca me atrevia a mostrar estes artigos, feitos de ouro e de prata, aos compradores de acessórios que visitavam o meu estúdio. Estava plenamente consciente de que me encontrava à frente do meu tempo em termos de retalho. Qualquer artigo com uma função obviamente sexual seria considerado tudo menos chique pelo mundo da moda. Na época, a moda podia ser sensual, mas não explicitamente relacionada com o sexo.

O CAMINHO PARA A MINHA PERSONALIDADE SEXUAL

No final de 2000, a Caixa da Alcova, o luxuoso estojo de viagem feito em couro, que criei para transportar as minhas coleções eróticas, estava completa. O destino da minha primeira viagem com a Caixa da Alcova foi a cidade de Nova Iorque e depois segui para Londres, via Paris. Embora as potenciais lojas de retalho ainda estivessem fora de vista, a capacidade da Caixa da Alcova para transformar qualquer quarto de hotel numa sedutora sala de exposições foi comprovadamente eficaz. O grupo de colecionadores particulares interessados nas minhas criações eróticas cresceu. Eram, essencialmente,

amigos que pensavam como eu, e amigos de amigos, que estavam tão interessados como eu na arte de amar.

Após as Torres Gêmeas de Manhattan terem sido atacadas, a 11 de setembro de 2001, finalmente tive a coragem necessária para sair do meu esconderijo criativo e seguir a minha visão. Se continuasse a criar, seria abertamente e em nome do amor e do prazer sexual. Algumas semanas após a tragédia, apresentei, ingenuamente, a coleção *Paradise Found Fine Erotic Jewelry* («Joalheria Erótica de Luxo Paraíso Descoberto», em tradução livre) aos meus clientes de retalho usuais, durante a Semana da Moda, em Paris. Ainda consigo ouvir-me a tentar explicar o conceito da coleção aos compradores de acessórios pertencentes a instituições como a Barneys, de Nova Iorque, a Liberty, de Londres, e a Kashiyama, de Tóquio, assim como a butikques independentes, que tinham comercializado anteriormente as minhas linhas de joias.

No primeiro dia de vendas, tentei, fervorosamente, esclarecer estas entidades comerciais, através de uma redefinição da função das joias. Não poderíamos, discretamente, enriquecer a sua finalidade ornamental, com o poder de agradar a todos os sentidos, e não apenas ao sentido da visão? Dissertei sobre o valor da satisfação sexual e os benefícios de proporcionar sensações que envolvessem todo o corpo, incluindo os genitais. Expliquei-lhes que a coleção era um convite aos meus clientes para explorarem novas formas de fazer amor, enfatizando o meu desejo de trazer um novo sentido de estética à experiência sexual através do uso de metais nobres.

Alguns disseram-me exibindo expressões desconcertadas que eu era corajosa. Alguns, carinhosamente, avisaram-me que achavam que eu estava louca. Outros franziram o nariz, com uma pitada de repugnância, expressando, pesarosamente,

a esperança de que a minha próxima temporada fosse diferente, porque, por muito que considerassem a coleção «interessante», não podiam vender objetos «desta natureza» nas suas lojas. Uma cliente sussurrou ao meu ouvido que estava surpreendida por eu ser tão «retorcida».

À medida que os dias passavam sem qualquer venda, tentei editar o meu discurso promocional. Usei termos como «capacitação», «holística» e «sensibilização», numa tentativa de transmitir o meu ponto de vista e evitar que as minhas iniciativas criativas fossem rotuladas como sadomasoquistas. Enfatizei particularmente o facto de a maioria das «joias-ferramenta» poderem ser usadas, discretamente, como joias, em qualquer ocasião, porque a sua função de proporcionar prazer estava disfarçada nas formas elegantes de prata e ouro. Contudo, no final da semana, tinha conseguido apenas uma encomenda do meu cliente japonês favorito.

Eu tinha presumido, ingenuamente, que os meus retalhistas, amplamente considerados como estando na vanguarda da moda, iriam compreender o meu conceito e abraçar a coleção. No entanto, descobri que estava terrivelmente enganada. O resultado da semana foi uma percepção desconcertante de que nem todos viam, pelo menos abertamente, a experiência sexual do mesmo modo que eu.

Foi graças a este fracasso absoluto que percebi ter muito trabalho pela frente e compreendi que este não podia ser feito somente na minha mesa de desenho ou na minha bancada de ourives. Se quisesse tornar a minha coleção Paradise Found Fine Erotic Jewelry acessível a um público mais alargado, teria de integrar as bases do meu conhecimento e da minha experiência sexuais na totalidade da minha vida, assumindo o papel de educadora, a fim de expandir os pontos de vista limitados que as pessoas possuíam relativamente ao sexo.

Comecei a analisar as perspectivas e as identidades sexuais de todas as culturas. Estudei psicologia e explorei a história sexual, na esperança de compreender melhor por que razões os seres humanos se categorizam e se rotulam a si mesmos e uns aos outros. Mergulhei na minha própria etio-
logia sexual (algo que também o encorajo a fazer), numa tentativa de descobrir como as experiências sexuais da minha infância e da minha adolescência haviam moldado a minha vida sexual como adulta. Então, partindo das minhas experiências pessoais, comecei a acumular material de pesquisa enquanto consultora dos indivíduos e casais que colecionavam as minhas «joias-ferramenta». Por sua vez, este material veio a ser a ponte para a minha missão de melhorar a compreensão sexual da humanidade e, conseqüentemente, o seu bem-estar como a minha visão havia prometido.

Desenvolvi uma série de aulas e, em novembro de 2002, iniciei o meu primeiro curso de grupo, «Como Melhorar as Suas Capacidades Sexuais», em Londres. A minha anfitriã era Samantha Roddick, a fundadora da primeira boutique erótica de luxo feminina do mundo, Coco de Mer, bem como a primeira distribuidora da minha coleção Paradise Found Fine Erotic Jewelry. A sua abordagem relativamente ao sexo era holística. Ela entendeu a importância de honrar a nossa sexualidade, recorrendo a materiais que são tão seguros para o corpo, como maravilhosamente trabalhados, sendo tão poéticos, como funcionais. Demo-nos bem imediatamente.

Quando entrei em palco, 30 participantes estavam já sentados na sala de conferências forrada a pele da Soho House. Eu sentia um nervoso miudinho na barriga porque, até então, só tinha iniciado colecionadores privados, individualmente, nas técnicas e ferramentas do que chamava a

cerimónia sexual do paraíso descoberto (The Paradise Found Sexual Ceremony).

Os meus olhos percorreram a sala. Tinha sido informada de que o grupo era composto por amantes provenientes de todas as esferas da vida, incluindo uma jornalista que, empoleirando-se no bordo do seu assento, no meio da primeira fila, equilibrava um bloco de notas vermelho brilhante sobre os joelhos. Com uma pontada de decepção, percebi que havia apenas um homem no grupo, embora não tivesse circunscrito o acesso às mulheres, porque acredito que mulheres e homens, de todas as orientações sexuais, devem avançar juntos em direção ao esclarecimento sexual. Este homem nervoso e solitário tinha escolhido uma cadeira no canto mais distante da sala. Quando os nossos olhos se encontraram, ele afundou-se ainda mais no seu abraço de couro macio. Tentei consolá-lo com um sorriso, mas este apenas causou um rubor de vergonha que não esmoreceu até eu começar a falar:

«Bem-vindos e obrigada a todos por estarem aqui hoje», comecei. «Tenho de admitir que estou comovida. Considero esta ocasião um privilégio, assim como um sinal emocionante de que os nossos horizontes sexuais estão a expandir-se de novo...»

O PARAÍSO DESCOBERTO

Há apenas 50 anos atrás, os participantes dos meus cursos de educação sexual teriam estado a colocar as suas vidas pessoais e profissionais em risco. As coisas mudaram desde a década de 1950. Esta mudança ocorreu graças a vários fatores, incluindo a investigação revolucionária de muitas pessoas corajosas, tais como o cientista norte-americano Dr. Alfred Kinsey.

A missão do Dr. Kinsey era demonstrar e, desse modo, convencer as pessoas de que o sexo era bom, natural e saudável, sendo a satisfação sexual essencial para a sua felicidade. Ao disseminar o conhecimento e a compreensão sexuais, ele contradisse, publicamente, a associação judaico-cristã do prazer sexual à transgressão da lei divina e à condenação. Sem estar plenamente consciente do que fazia, o Dr. Kinsey largou uma «bomba sexual» sociocultural. A sua dedicação ao seu trabalho contribuiu para o movimento de libertação sexual da década de 1960. As suas convicções inabaláveis fizeram com que fosse preso várias vezes. Esta perseguição levou-o a um esgotamento nervoso. Contudo, ao entrarmos na década de 1970, muitos tabus sexuais haviam sido descartados.

Em 1971, o Presidente dos EUA, Richard Nixon, revogou os elementos mais sexualmente repressivos das leis Comstock (um conjunto de restrições estatais e federais, exercidas sobre o que era considerado «obsceno») e o movimento de libertação começou a florescer de forma legal. Figuras revolucionárias, como o Dr. William Masters, Virginia Johnson, Betty Dodson, Annie Sprinkle, Shere Hite e Alex Comfort exploraram, abertamente, fronteiras sexuais às quais, até então, os poderes institucionais tinham negado o acesso. Inúmeros profissionais do sexo, investigadores, médicos, psicólogos, terapeutas, artistas, assim como homens e mulheres de todas as orientações sexuais, aderiram ao movimento.

A abstinência e a repressão foram trocadas pelo prazer, e as repercussões infernais do pecado carnal (segundo a fé judaico-cristã) transformaram-se em cinzas nas chamas da paixão. Estimulada pela aceitação generalizada do controlo da natalidade, a década seguinte assinalaria a época mais

sexualmente liberta da história desde o apogeu das antigas civilizações grega e romana.

No entanto, apesar do esclarecido Dr. Kinsey e seus sucessores terem conseguido esticar os parâmetros do que os ocidentais outrora consideravam um comportamento sexual aceitável, ainda hoje muitas pessoas continuam a limitar a definição de sexo «normal» às formas de estimulação predominantemente orientadas para os genitais, que são iniciadas apenas para permitir a penetração e provocar a libertação da tensão sexual através do orgasmo. A estimulação extragenital, por outro lado, ainda costuma ser classificada como anormal, ou rotulada como sadomasoquista, apesar dos instrumentos para a estimulação de todo o corpo, tal como aqueles que os apreciam, já não estarem confinados ao sub-mundo.

O que tento dismantelar, nos meus cursos de educação sexual, são os tabus obstinados associados às classificações de comportamento sexual «normal» e à obtenção de prazer através da estimulação extragenital. Erigidos sobre a moral restritiva judaico-cristã, os códigos da conduta sexual «normal» (e, consequentemente, aceitável) foram consolidados, em termos médicos, no final do século XIX, pelo neuropsiquiatra alemão Dr. Richard von Krafft-Ebing. Na sua ainda famosa e altamente influente obra *Psychopathia Sexualis*, publicada em 1886, mais de duas centenas de variantes de comportamento sexual não procriativo são cuidadosamente descritas e, essencialmente, classificadas como depravadas. Alguns dos ideais vitorianos que Krafft-Ebing propagou ainda são familiares para muitos de nós: as mulheres «respeitáveis» e, portanto, «normais» são passivas; qualquer ato que resulte em prazer, tendo apenas como fim a sua obtenção, é sexualmente depravado, incluindo a masturbação, o sexo

anal, as relações sexuais entre pessoas do mesmo sexo e a estimulação extragenital erotizada; a depravação sexual é uma doença, que pode, e deve, ser curada.

Em meados da década de 1900, os tratamentos que eram prescritos para «curar» os criminosos e os doentes mentais também eram prescritos para curar a «doença» da depravação sexual. Estes tratamentos incluíam lobotomias, terapia de choques elétricos e clitoridectomias. A *Psychopathia Sexualis*, de Krafft-Ebing, serviu de base para a investigação sexual até à década de 1950. Ao criminalizar o princípio do prazer sexual, ajudou a implementar as restrições comportamentais condenatórias que moldaram as percepções sexuais do mundo ocidental, continuando a influenciá-las até aos dias de hoje.

A fim de eliminar os resquícios destes códigos de conduta opressivos, precisamos de, em primeiro lugar, traçar novos parâmetros de normalidade. Segundo a filosofia do paraíso descoberto, qualquer forma ou grau de estimulação erótica (genital ou extragenital), que seja realizado entre adultos, com consentimento mútuo (independentemente do seu género, ou orientação sexual), e que não transgrida os desejos, direitos, vontade ou inocência, de qualquer pessoa, deverá ser considerado um comportamento sexual natural e aceitável.

Esta filosofia é a chave para a cerimónia sexual do paraíso descoberto. Através da criação de um contexto ritualizado para a exploração sexual, estendendo a duração do encontro sexual, e envolvendo todo o corpo, como um todo sexual, a cerimónia tem como finalidade alargar os horizontes do prazer para além do que pode ser experienciado através do sexo «normal» de todos os dias. E uma nota sobre a palavra «normal»: para evitar as conotações discriminatórias que a palavra implica, criei o termo «orientado predominantemente

para os genitais» (*predominantly genitally oriented* ou PGO) e irei usá-lo ao longo deste livro. (Afinal de contas, ninguém se encaixa na categoria clássica de «normal»... quando realmente conhecemos as pessoas.)

O sexo PGO normalmente resulta em encontros fugazes, que duram entre três e 15 minutos. Assim, podemos concluir que a colocação de uma ênfase excessiva sobre os órgãos genitais, e em particular os órgãos genitais masculinos, é a causa número um do «sexo rápido». Embora o sexo rápido possa proporcionar a libertação superficial da tensão sexual (e existem momentos na vida que permitem pouco mais), este tipo de prazer fugaz e centrado nos genitais, como um regime regular, não contribui para a revelação do verdadeiro potencial para o prazer. Na maioria das vezes, o sexo rápido tem a tendência de reduzir a união sagrada a um ato compulsivo e mecânico, que deixa um ou ambos os parceiros num vazio emocional, fisicamente insaciados, ou completamente frustrados. Para além da função pró-criativa, este tipo de interação sexual serve um propósito muito limitado.

A cerimónia sexual do paraíso descoberto apresenta-se como a antítese do sexo PGO. Para colher os benefícios que esta pode proporcionar, os amantes serão obrigados a colocar de lado os modelos falocêntricos, assim como os padrões comportamentais a eles associados, uma vez que estes não contribuem para o cultivo da totalidade da extensão da nossa capacidade para o prazer, nem permitem a evolução de um ritual sexual. É através do simples ato de melhorar as suas capacidades sexuais que os amantes aprendem a elaborar rituais, que podem desdobrar-se ao longo de horas ou mesmo dias. Quanto maior for a duração do ritual, maiores deverão ser os seus efeitos globais. O êxtase resultante induz uma

sensação de bem-estar psicofisiológico, que persiste muito depois do fim da cerimónia.

A PALETA DO PRAZER

O autoconhecimento é a chave para o desenvolvimento do nosso potencial no sexo assim como na vida. Por isso, este livro entra em «Os Jardins dos Prazeres Terrenos» com o capítulo «A Anatomia do Desejo: Uma Abordagem Comparativa», um mapa esclarecedor da sua geografia corporal assim como da do seu parceiro. Irá descobrir que as semelhanças entre os órgãos genitais masculinos e femininos são tão marcadas como as suas diferenças.

Durante a cerimónia sexual do paraíso descoberto, a penetração não é um meio para atingir um fim, mas sim um prazer, que é praticado repetidas vezes ao longo de toda a cerimónia. Da mesma forma, o orgasmo não é a única razão para iniciar o ritual (embora seja uma das suas maiores recompensas, conforme descrito no capítulo «Exacerbar o Orgasmo: Um Convite à Vibração Sexual»). O corpo inteiro, não apenas os órgãos genitais, é envolvido como um todo sexual e sensual.

Ao remover o foco da atenção que incidia unicamente sobre os órgãos genitais, alternando entre a estimulação genital e extragenital, ou de corpo inteiro, podemos experimentar e proporcionar uma gama mais ampla de sensações de êxtase. Isto estende, radicalmente, a duração da cerimónia sexual e aumenta a percepção geral de prazer. Ao fazer com que a tensão sexual suba, gradualmente, durante um longo período de excitação, o seu corpo, a sua mente e o seu espírito ficarão carregados com a vibração sexual. Independentemente do género, ou orientação sexual, o prolongamento do «tempo de brincadeira» está na base da cerimónia sexual.

A capacidade dos homens para retardar o reflexo da ejaculação, durante o orgasmo, é crucial para a progressão da cerimónia. O capítulo «Aproveitando a Onda Orgástica: O Controlo da Ejaculação Masculina» explora várias técnicas que facilitam o atraso do reflexo da ejaculação e contribuem para a acumulação de tensão sexual. O capítulo «Navegando o Rio Sagrado: As Emissões Femininas» revela o Santo Graal do potencial orgástico feminino, o ponto G. Ao longo da primeira secção deste livro são descritas técnicas de estimulação genital e anal, incluindo uma dedicatória especial ao muito criticado «botão de rosa», em «Os Hinos do Sexo Anal: Da Higiene aos Prazeres Celestiais». Estas técnicas conduzirão os amantes até níveis sem precedentes de prazer durante a cerimónia sexual do paraíso descoberto.

Uma vez revelada a verdadeira extensão da capacidade para o prazer do corpo, as «rapidinhas» PGO deixarão de ser um pilar da atividade sexual. Como diz o ditado, «A variedade é o tempero da vida» e as nossas vidas sexuais não são exceção. Quanto mais variada se tornar a nossa paleta do prazer, mais opções e possibilidades teremos entre as quais escolher, e mais criativas, menos compulsivas e mais profundamente gratificantes serão as nossas relações sexuais.

O SEXO SAGRADO

No âmago da filosofia do paraíso descoberto está o conceito e a prática de sexo sagrado. Na mente de algumas pessoas, a associação dos termos «cerimónia» e «sagrado» ao tema do sexo pode evocar visões hedonísticas, «vale tudo», de luxúria lasciva. No entanto, a cerimónia sexual do paraíso descoberto, como qualquer outra atividade sexual, tem um limite muito rígido: nunca deve infringir a vontade, os

desejos, os direitos ou a inocência das pessoas envolvidas. As cerimónias são organizadas para homenagear momentos, pessoas e eventos especiais e a cerimónia sexual do paraíso descoberto não é exceção.

As cerimónias decorrem em horários e locais predeterminados, e, como qualquer outra forma de arte, incorporam ferramentas e técnicas que amplificam o resultado final e o impacto global da expressão ritualizada. Como a treinadora vocal Patsy Rodenburg, que usa as obras de Shakespeare como instrumento pedagógico, explica no seu livro *The Second Circle: How to Use Positive Energy for Success in Every Situation* (*O Segundo Círculo: Como Usar a Energia Positiva para Alcançar o Sucesso em Qualquer Situação*, na edição brasileira): «Os rituais preparam o nosso corpo para o sagrado e libertam a nossa energia, sentimentos e pensamentos. Eles abrem o corpo à sabedoria e à clareza, libertando e removendo a negatividade.»

Independentemente do seu género, ou da sua motivação, as cerimónias marcam a diferença entre o usual e o extraordinário, assim como entre o sagrado e o profano, e o conceito de ritual sexual não é, de todo, novo. As culturas pré-judaico-cristãs integravam a união sexual sagrada e a religião, através de cultos da fertilidade, como um meio para venerarem os deuses e obterem prazeres transcendentais. O ritual sexual era usado para ultrapassar as fronteiras da existência, arrombando as portas de reinos misteriosos, que estão para além dos limites terrenos do corpo humano. O corpo e o espírito não eram vistos como forças opostas, em conflito, até ao advento do monoteísmo.

Para lá das fronteiras da cultura ocidental, as disciplinas filosóficas do Taoismo chinês (cerca de 600 a.C.) e do Budismo Tântrico indiano (cerca de 300 a.C.) desenvolveram

rituais altamente sofisticados de amor erótico. Profundamente influenciados pelos cultos da fertilidade que os precederam, tanto os taoistas como os tantristas viam a união sexual no contexto de uma aspiração espiritual. O objetivo final dos seus rituais de êxtase não era libertar a tensão sexual, nem meramente procriar, mas sim alcançar a unidade, com o parceiro, consigo mesmos e com todo o universo. A satisfação sexual era associada ao bem-estar geral e à longevidade. O sexo era venerado devido à sua capacidade para aumentar as percepções e, potencialmente, conduzir ao esclarecimento espiritual.

Os taoistas usavam a vibração sexual para estabelecer e manter o equilíbrio entre as forças masculinas e femininas. Um dos principais objetivos das suas diligências íntimas era abrir e alinhar os centros energéticos do corpo através do prazer eufórico. Os tantristas também usavam o fluxo curativo da vibração sexual. Para fragmentarem bloqueios energéticos, que afetam negativamente o corpo, a mente e o espírito procuravam alinhar os centros energéticos corporais, os chacras, ou «rodas» da energia vital, como são denominados em sânscrito. Ambas as disciplinas desenvolveram técnicas para facilitar o controlo da ejaculação, a fim de prolongar a duração da união sexual e, desse modo, canalizar a vibração sexual até ao efeito de êxtase, tanto dentro como fora do quarto. A falta de habilidade sexual era considerada como prejudicial para a satisfação e para o bem-estar geral do aspirante sexualmente maduro.

No Ocidente, os gregos antigos também desenvolviam cerimónias sexuais altamente evoluídas. Os seus rituais eram semelhantes aos dos tantristas e taoistas, no sentido em que tinham como objetivo final o esclarecimento. Usavam várias ferramentas e técnicas com o intuito de provocar

o arrebatamento, causando, idealmente, o que apelidavam de *ektasis*. O *ektasis* era apreciado como caminho para a satisfação sexual e por induzir a perda de ego. Este estado acabaria, eventualmente, por conduzir ao *enthousiasmos* ou a posse de um mero mortal por um deus. Os gregos acreditavam que este encontro divino, ou *Logos*, era a encarnação do princípio criativo que põe toda a vida em movimento, bem como o culminar da experiência sexual. À semelhança dos praticantes das disciplinas orientais de amor erótico, os gregos ritualizaram as suas diligências sexuais para garantir a prosperidade do indivíduo, a evolução espiritual do povo e o bem-estar da comunidade como um todo.

AS DROGAS DO AMOR

Existe uma explicação científica para a associação, feita pelos nossos ancestrais, entre o sexo e a unidade universal, os encontros divinos e a transcendência: os efeitos das hormonas e das endorfinas, que são responsáveis pelo aumento do prazer. A atração mútua estimula os centros de prazer do cérebro, que respondem transmitindo sinais para diversas partes do corpo, incluindo o sistema endócrino. O sistema endócrino é composto por oito glândulas principais: a hipófise (que funciona em conjunto com o hipotálamo), a pineal, a tiroide (acompanhada pela paratiroide respetiva), o timo, as suprarrenais, o pâncreas e as gónadas (os testículos, nos homens, e os ovários, nas mulheres). Quando estamos sexualmente excitados, o funcionamento das glândulas endócrinas é estimulado, aumentando a produção e a libertação, para a corrente sanguínea, de hormonas e endorfinas, que amplificam o prazer. A localização das glândulas endócrinas corresponde à localização dos sete chacras

principais, segundo o Ayurveda, o sistema de medicina tradicional hindu.

A hipófise localiza-se profundamente, no interior da base do cérebro, estando o respetivo chacra, o «terceiro olho», situado entre os olhos. Esta glândula regula a secreção de várias hormonas, incluindo a oxitocina, também conhecida como a «hormona do amor». Este antidepressivo natural está associado ao estabelecimento de laços íntimos, por isso não é de estranhar que o orgasmo aumente o seu fluxo. Duas pessoas que sintam uma atração sexual genuína entre si produzem mais hormonas responsáveis pelo aumento do prazer, comparativamente às pessoas que não estejam nessa situação. Esta é uma das muitas razões pelas quais estar apaixonado pode ser tão bom.

A hipófise também produz endorfinas. O termo «endorfina» é uma combinação de «endógeno» (que significa «com origem no interior do corpo») com «morfina». As endorfinas têm uma estrutura química semelhante à dos opiáceos e, à semelhança de qualquer outra substância psicotrópica, estas «drogas do amor» naturais podem modificar a perceção do corpo, do tempo e do espaço, bem como aumentar a tolerância à dor e incitar sentimentos de prazer e euforia. As endorfinas também causam a sensação incontrolável de dependência, ou mesmo vício, que é intrínseca ao amor recente.

A hipófise trabalha em sincronia com um órgão vizinho, denominado hipotálamo. O hipotálamo segrega hormonas e sintetiza endorfinas, funcionando também como uma ligação, através da hipófise, entre o sistema nervoso e o sistema endócrino. O hipotálamo produz a hormona dopamina, conhecida por abrir as portas para novas dimensões sensoriais, através da indução de uma sensação «flutuante» de felicidade e serenidade.

Algumas das hormonas que são prontamente produzidas durante a excitação sexual atuam como neurotransmissores, «acariciando» os centros de prazer do cérebro. Por exemplo, o neurotransmissor noradrenalina, uma anfetamina natural, induz sensações de euforia e aumenta a nossa percepção geral do prazer, inclusivamente do experienciado durante o orgasmo.

A noradrenalina é produzida nas glândulas suprarrenais, que estão posicionadas sobre a extremidade anterior dos rins. O primeiro chacra, também conhecido como chacra raiz, localiza-se no períneo, entre os órgãos genitais e o ânus, comunicando com as glândulas suprarrenais e as gónadas. As glândulas suprarrenais também produzem adrenalina, que desencadeia a conhecida resposta de «luta ou fuga».

Os «rápidos» encontros sexuais PGO não conseguem instigar a exaltação causada pelas endorfinas e pelas hormonas, enquanto a preparação proficiente da cerimónia sexual do paraíso descoberto estimulará o sistema endócrino. Durante períodos prolongados e intensos de atividade sexual, os efeitos inebriantes das «drogas do amor» produzidas pelo corpo tornam-se progressivamente mais evidentes. Os rituais que envolvem uma combinação de estimulação genital e extragenital são capazes de induzir estados de transe, que foram descritos como uma experiência extracorpórea, uma sensação de euforia ou um «voo sexual».

A química do prazer é um tema fascinante, que merece mais espaço do que lhe podemos atribuir aqui. Contudo, é importante realçar que, ao contrário das substâncias psicotrópicas de natureza química ou artificial, as drogas do amor naturais, produzidas pelos nossos órgãos, são conhecidas por renovar o corpo, a mente e o espírito. Não provocam efeitos secundários negativos, desde que os amantes evitem ficar

alucinados a ponto de, inadvertidamente, quebrarem os limites estabelecidos antes de o ritual começar.

A FAÍSCA DO DESEJO

Durante a excitação sexual, para além de aumentar a atividade endócrina, o cérebro também emite ondas eletromagnéticas de diferentes frequências. Compreender a ação das ondas cerebrais das frequências alfa e teta, relativamente ao prazer, ajuda a explicar melhor por que razão os nossos antepassados consideravam o sexo como sendo algo sagrado.

As ondas cerebrais da frequência alfa são emitidas em associação com as forças criativas da paixão, da intuição, da inspiração, das emoções, dos devaneios, da fantasia e do desejo, conduzindo cada impulso criativo à existência, incluindo a enigmática, e, aparentemente, incontrollável, libido. Quando o desejo sexual é ativado pelos sentidos, por uma fantasia ou, simplesmente, pela maneira como alguém olha para nós, os recessos mais primordiais do lado direito do cérebro percebem um impulso e ativam a emissão de ondas cerebrais pertencentes à frequência alfa. Esta frequência também é emitida durante a fase de movimento rápido dos olhos, ou REM (*Rapid Eye Movement*), do sono. Durante a excitação sexual, a dança das ondas alfa é, radicalmente, amplificada, tanto no recetor, como no proporcionador das sensações, o que ainda é mais notório se as sensações forem administradas num contexto ritualizado. As ondas cerebrais da frequência alfa estão associadas a estados mentais calmos, concentrados e de transe.

Posteriormente, quando o prazer sexual atinge um pico, a frequência das ondas cerebrais muda de alfa para teta, o que induz uma breve, mas extremamente profunda, sonolência cerebral, enquanto o corpo se contorce sob a influência

incontrolável da onda orgástica. A frequência teta não é emitida exclusivamente durante o orgasmo – também é emitida durante o sono profundo, quando ocorre pouca ou nenhuma atividade em termos de sonhos, assim como quando se está sob hipnose ou em transe.

Os praticantes da meditação aprendem a acionar as ondas cerebrais da frequência teta, através do domínio da mente. Os praticantes do ioga alcançam resultados similares, através de posições, conhecidas como *asana*, associadas a técnicas de controlo da respiração, ou *pranayama*. Os amantes hábeis obterão benefícios semelhantes, e divertir-se-ão a fazê-lo, ao carregar mutuamente o seu corpo, a sua mente e o seu espírito com a vibração sexual durante longos períodos de atividade sexual ritualizada.

Os efeitos combinados do orgasmo, do aumento da produção de endorfinas e hormonas, e da emissão de ondas cerebrais das frequências alfa e teta, permitem-me descrever a cerimónia sexual do paraíso descoberto como uma meditação erótica. É com este espírito que os capítulos «O Prazer como Prioridade: O Tempo do Ritual» e «Eros e a Ordem: Erguendo o Templo» o convidam a dar prioridade ao papel que o prazer sexual desempenha no nosso bem-estar físico, emocional e espiritual. O capítulo «A Subida ao Paraíso: Orquestrando os Sentidos» descreve como afinar os sentidos a fim de aumentar a sua função de proporcionar prazer. O capítulo «O Prazer do Jogo: Os Papéis do Provedor e do Recetor» encoraja-o a ir para além dos limites impostos por categorias, bem como a comunicar, assumindo a responsabilidade pelas suas vontades e pelos seus desejos mais profundos. Estes capítulos de «O Paraíso Descoberto: A Cerimónia Sexual» ajudá-lo-ão a adquirir uma compreensão sexual que lhe permitirá desenvolver e aperfeiçoar as suas capacidades

sexuais. Deste modo, começará a experienciar graus mais elevados de satisfação sexual. Tal como as disciplinas do ioga e da meditação, a cerimónia sexual do paraíso descoberto é um catalisador para a nossa saúde e felicidade gerais.

As ideias apresentadas até aqui, nestas páginas, foram, na realidade, os conteúdos introdutórios do meu primeiro curso, em Londres. O que se seguiu, nesse curso, foi a abertura da Caixa da Alcova. Os capítulos correspondentes à «Parte III: Técnicas Transcendentais», desde «Expandindo a Arena Sexual: Apetrechos para o Êxtase» até «O “X” Marca o “Ponto Ideal”: A Flagelação Erótica», correspondem à minha demonstração dos instrumentos do desejo e das técnicas de estimulação para o corpo inteiro, assim como dos prós e contras dessas ferramentas e técnicas. Tanto o curso como este livro concluem com «De Volta à Realidade: A Descida», que enfatiza a importância do deleite conjunto, após a atividade intensa, permitindo que a euforia endorfinica diminua. O meu objetivo com cada curso, e com este livro, é inspirar as pessoas relativamente à possibilidade de enriquecerem a sua vida sexual e os seus relacionamentos.

O que aprendi com a minha primeira experiência de partilhar a filosofia da cerimónia sexual do paraíso descoberto com um grupo de indivíduos de mente aberta continua a motivar e a influenciar o meu trabalho até aos dias de hoje. No final desse primeiro curso, em Londres, a jornalista, que tinha rabiscado, durante o tempo todo, no seu caderno vermelho, perguntou-me se podia publicar um artigo sobre a sua experiência naquele dia. Consenti e ela agradeceu-me, com um abraço, exclamando: «Nós realmente devíamos ter aprendido tudo isto na escola!» Ela foi uma das muitas pessoas que me inspiraram a escrever o livro que está agora a segurar nas suas mãos.

PARTE I

OS JARDINS DOS PRAZERES TERRENOS

**Em que o autoconhecimento sexual se torna
a chave para as artes do amor extático
e para a ascensão aos portões do paraíso.**

SE DEIXARMOS A NOSSA gratificação sexual nas mãos dos determinantes fortuitos do amor, ou do instinto, descobriremos que nenhum deles garante a nossa evolução no sentido de nos tornarmos seres sexuais plenamente realizados. Muitas pessoas ainda acreditam nos mitos antigos de que o prazer sexual intenso é o resultado natural do amor verdadeiro e de que aprender mais sobre o prazer, para além das lições da experiência, oblitera a magia e o mistério indescritíveis que devem existir na união sexual. Nada poderia estar mais longe da verdade. Não devemos confundir a falta de conhecimento sexual com magia e mistério. Compreender a nossa identidade sexual implica uma vida de exploração e descoberta. A aventura da nossa vida sexual será ainda mais emocionante e gratificante se estivermos equipados com conhecimento e perícia relativamente ao sexo. A satisfação profunda é a base – e o conhecimento e a perícia sexuais os pilares – sobre a qual são construídas as relações sexuais saudáveis.

Muitas vezes, os adultos proclamam que não são criativos. Se é um desses adultos, lembre-se de que, em cada

criança habita um artista. Você já foi, outrora, essa criança criativa. O sexo é uma das experiências mais criativas das quais podemos desfrutar como adultos. Torne-se o artista do seu destino sexual!

Afinal, os verdadeiros mestres de qualquer diligência criativa – sejam eles pintores, escultores, músicos ou chefes *gourmet* – são reconhecidos pela sua capacidade de acariciar as cordas subtis e refinadas do espírito interior e de, através da sua arte, incutir, na percepção dos outros, o seu próprio sentido de estética elevado. A destreza, quando combinada com uma boa dose de desejo e paixão, marca a diferença entre simplesmente concretizar atos criativos e criar uma obra-prima.

A UNIÃO NO JARDIM

Os seres humanos unem-se no jardim do deleite sexual por muitas razões: pela diversão e pelo prazer puros e animadores, pela autoexpressão, pela aventura e pela intensidade da experiência sexual. Também procuramos o sentimento de profunda intimidade, comunicação e união com outro, que somente o sexo pode proporcionar; ansiamos abandonar-nos verdadeiramente aos nossos amantes, colhendo o prazer que, naturalmente, merecemos e que os nossos corpos são, em última análise, projetados para possibilitar.

Obviamente, a unidade sexual harmoniosa depende de uma combinação de fatores, que vão para além do conhecimento e da perícia. O grau de ligação emocional existente entre os parceiros influencia radicalmente o resultado final de qualquer atividade sexual. Quanto mais intimamente estiverem unidos, maior será a propensão para ouvirem e procurarem satisfazer as necessidades, os desejos e as fantasias