

«Ter fantasias sexuais é sinal de saúde»

NÃO FAZEMOS SEXO COM UMA PESSOA QUE AMAMOS? E NÃO FAZEMOS AMOR DURANTE UMA ONE NIGHT STAND? CARMO GÊ PEREIRA QUER ACABAR COM OS PRECONCEITOS DAS PORTUGUESAS

por Filipa Brizida

Hoje, o sexo está por toda a parte. Televisão, cinema, revistas, internet, livros e música. Não há como escapar-lhe e já quase ninguém tem dúvidas muito profundas sobre ele. Será? A verdade é que, no aconselhamento privado e nos workshops que organiza, Carmo Gê Pereira depara-se muitas vezes com a ignorância sexual das portuguesas. Ninguém nasce ensinado e, apesar de podermos fazer sexo sem manual de instruções, existem mil e uma nuances que podem ser importantes para termos mais prazer! A sexóloga dá workshops de auto-erotismo e pompoarismo, para além das reuniões Tuppersex, em que faz demonstrações de sex toys e explora acessórios eróticos.

As mulheres estão mais exigentes?

Tanto homens como mulheres têm uma exigência de performance muito grande. O que é contraproducente, porque o prazer não é performance. Há pressão para cumprirmos determinadas práticas, para termos X orgasmos e executarmos X posições sexuais. Mas, há um lado positivo nessa exigência, que é aceitarmos melhor os nossos desejos e fantasias.

As mulheres vêem muita pornografia? E isso é saudável?

Claro que vêem! Há pornografia que nos faz sentir bem e pornografia que nos faz sentir mal. Depende dos gostos e das sensibilidades de cada uma de nós. Actualmente, faz-se muita pornografia dirigida especialmente ao público feminino. É um fenómeno recente. Sites como o PornHub mostram estatísticas em que se verifica que a fátia de público feminino é grande e que tende a aumentar. Daí ter nascido a pornografia para mulheres. Se existe é porque há procura...

Ainda existem tabus sexuais?

Há um que se está agora a desconstruir: a masturbação feminina. Eu e outros profissionais da sexualidade insistimos muito neste tema. As mulheres precisam de ter auto-conhecimento e uma vivência mais positiva do prazer.

Os homens masturbam-se mais?

A diferença é que, no caso deles, é uma forma de sociabilização.

Quantos amigos não falam entre eles de masturbação, principalmente na adolescência? É uma prática comum. Mas, entre as mulheres, começa-se a sentir mais abertura sobre o assunto...

Ainda há mulheres que inventam desculpas para não ter sexo?

E homens! Não são só as mulheres que têm «dores de cabeça». Quando o assunto é sexualidade, estupidamente, envolvemos questões do ego. Acharmos que no sexo tem de ser tudo perfeito. Mas não devemos levar o «não» da outra pessoa a mal. E os outros não devem levar a mal um «não» nosso.

A mulher que ouve um «não» fica afectada emocionalmente?

Completamente. Vai pensar: «Ele já não gosta de mim!» Isto levanta uma questão complicada nos casais em que a mulher é quem tem mais desejo. Devemos colocar o nosso ego e caprichos de lado. Esquecer o «Quero e quero agora!» Devemos ouvir o outro e perceber as suas razões.

O mau sexo é, hoje, motivo para o fim de uma relação?

A insatisfação pode ser uma pista de que alguma coisa não anda bem. Ou uma chamada de atenção de que um dos parceiros está a atravessar um momento complicado. Há também casais que têm líbidos desacertados. Podemos tentar resolver o problema falando abertamente sobre ele.

A insatisfação pode levar à infidelidade?

A traição está ligada à mentira. Não tem nada a ver com insatisfação sexual.

OS 50 ABUSOS DE GREY

«O filme mistura sadomasoquismo com abuso de poder. Em Portugal, temos índices de violência no namoro muito grandes. Nunca é bom o êxito de um filme que diz ser romântico outra pessoa ver os nossos emails ou controlar o nosso Facebook», diz Carmo Gê Pereira.

Os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?

Antes o discurso era esse. Pobres das mulheres que fizessem sexo! Eram consideradas umas galdérias. Mas, mesmo agora, essas definições são complicadas. Não fazemos sexo com uma pessoa que amamos? E não fazemos amor durante uma one night stand? Se fizermos sexo anal, isso é considerado sexo ou amor?

O que querem as mulheres na cama?

Querem dar e receber prazer. Mas, a maior parte foi ensinada a dar. Por isso, para muitas mulheres ainda é complicado serem o sujeito do prazer. Fomos educadas a ser cuidadoras e isso reflecte-se sexualmente. Quando somos pequenas, dão-nos bonecas para tratarmos delas. E, depois, mesmo estando ao lado de uma pessoa predisposta a dar-nos prazer, temos a mania de sermos pró-activas.

O filme «As Cinquentas Sombras de Grey» está a ser um êxito de bilheteira. As mulheres querem ser dominadas?



«NÃO SÃO SÓ AS MULHERES QUE TÊM “DORES DE CABEÇA”.

NÃO DEVEMOS LEVAR O “NÃO” DO NOSSO PARCEIRO A MAL!»

O filme não fala apenas de sexualidade e algumas atitudes do protagonista são abusivas. O perigo é confundir romantismo com ser normal alguém descobrir a nossa morada. Ninguém tem o direito de invadir a privacidade de ninguém. O filme mistura sadomasoquismo com abuso de poder. Em Portugal, temos índices de violência no namoro muito grandes. Nunca é bom o êxito de um filme que diz ser romântico outra pessoa ver os nossos emails ou controlar o nosso Facebook. O lado bom da obra é que fala em práticas sexuais alternativas. Elas estão por todo o lado e devemos encará-las «de frente». Se calhar, a senhora com quem nos cruzamos na recepção todos os dias gosta de levar «tau tau», de amarrar o parceiro ou de ir a festivais porno.

Há o perigo de as modas sexuais se tomarem quase obrigatórias?

Cada pessoa sabe aquilo de que gosta. Ninguém tem de fazer o que a maioria faz. Se calhar, para alguns ter sexo muito devagar ou sem penetração é o melhor do mundo. Há outros casais que acham que o ideal é a posição de missionário...

Que dicas dá às mulheres que querem ter uma vida sexual melhor?

Em primeiro lugar: conheçam-se. Tenham mão no vosso corpo. Literalmente! A diferença entre exigir ao vosso parceiro que ele vos dê prazer e mostrar-lhe, de forma verbal ou não, como gostam de ter prazer é abismal. Para além de se sentirem mais seguras, vão tirar uma carga imensa de cima dos ombros dele. Outro conselho impor-

tante: sejam abertas. Nem todas as fantasias têm de ser concretizadas mas, por muito descabido que aquilo que as excita pareça, falem sobre isso com o vosso parceiro. Não deixem que as vossas fantasias vos façam sentir culpadas. Pessoas com fantasias têm menos inibições e menos problemas sexuais. É um sinal de saúde sexual.

O assédio continua a existir? Como podemos evitá-lo?

O principal problema do assédio é que há coisas que deixo de fazer por causa dele. Evito ir a certos sítios e, à noite, esquivo-me a passar por um café que tenha muitos homens à porta. Esta questão da insegurança no espaço público é injusta. Nós não temos de nos sentir inseguras por sermos mulheres. Mudar a lei podia ajudar. Ninguém precisa que lhe digam que é bonita. Não estou a desfilar quando vou à rua. Depois há outra lógica perversa. É que, à medida que a mulher envelhece, vai deixando de receber piropos. Porquê? Porque perde valor de mercado.

Como funcionam os seus workshops?

Fazem exercícios práticos?

No workshop de Pompoarismo, que é uma arte oriental de controlo dos músculos vaginais, fazemos exercícios. No de Erotismo, Auto-conhecimento e Prazer exploramos a questão da masturbação e da auto-imagem. Atrás de um biombo, cada mulher despe-se e fala abertamente do seu corpo. Cada uma vai até onde se sentir segura. O programa Sex It Up dura um fim-de-semana e, durante seis horas por dia, partilhamos informação e experiências, descobrimos novos e velhos prazeres, discutimos técnicas e diferentes formas de estar. Cada mulher acrescenta um pouco ao workshop.

As mulheres têm à vontade para falar?

Cria-se uma dinâmica engraçada em que, por identificação ou contra identificação, se vão abrindo os vários «livros». Tudo o que é dito ali, fica ali. É bom quando vejo uma mulher dizer algo que lhe estava a causar sofrimento e outra a respirar de alívio, dizendo que aquilo também se passa com ela mas pensava ser a única.

Aparecem muitas mulheres ignorantes em sexo?

Numa despedida de solteira onde fiz Tuppersex, conheci uma senhora de 70 anos que era virgem. No entanto, ninguém deve sentir-se constrangida com a virgindade. A perda da virgindade só deve acontecer quando nos sentirmos preparadas. Ser virgem aos 25 anos é normal!

O ponto G existe mesmo?

É uma questão controversa. Mas é verdade que existe uma área de prazer no interior da vagina, que pode ser o clitóris interno ou as glândulas de Skene ou mesmo uma combinação das duas. Não é de forma alguma um botão automático. É apenas uma zona de maior prazer no nosso corpo. Mais sensível e que, na maioria das mulheres, fica activa após uma boa e prolongada estimulação clitoriana.

E o ponto P dos homens. O que é e onde fica?

O ponto P foi a transferência da ideia de ponto G para o corpo masculino. O ponto P é a próstata. Há homens que, por estimulação desta zona, têm um prazer intenso. Eu ensino técnicas para fazer a

estimulação em segurança e maximizar o prazer. Pode ser feita de forma directa ou indirecta, através do períneo ou com penetração anal com os dedos, um dildo ou um plug.

Dizem que o sexo é melhor a partir dos 40 anos. É verdade?

Acredito que é ainda melhor a partir dos 50. Na fase pós-menopausa, há uma série de constrangimentos que desaparecem. Deixa de existir medo de engravidar e ficamos muito confiantes no nosso corpo.

Há uma nova tese que diz que, no futuro, vamos ser todos bissexuais. Acredita nela?

Desde os anos 50 que se diz que a orientação sexual está em espectro, ou seja, que há poucas pessoas completamente heterossexuais. O facto de reconhecermos que a sociedade é feita de diversidade, faz com que haja espaço para aceitarmos os nossos próprios desejos. Não acredito que seremos todos bissexuais. O que vai existir é um maior número de pessoas a viver a sua sexualidade de forma pacífica e a ver a bissexualidade de forma natural.

Os sex toys são importantes no prazer sexual?

Incorporamos tecnologia em todos os aspectos da nossa vida. Não sei porque havemos de pôr reservas a integrá-la também no sexo. Os sex toys são apenas mais tecnologia, que serve para maximizar o prazer. Há uma variedade enorme de brinquedos sexuais e acessórios vários. Tenho algumas dúvidas de que alguém não encontre um produto que a ajude a ter melhor sexo e muito mais prazer. ■

NINGUÉM TEM DE FAZER O QUE A MAIORIA FAZ. SE CALHAR,

PARA ALGUNS TER SEXO MUITO DEVAGAR OU SEM

PENETRAÇÃO É O MELHOR DO MUNDO

