

## CAPÍTULO 1

# A SUA IMPRESSÃO DIGITAL SEXUAL

**Q**uem você é sexualmente? A individualidade sexual é tão interessante e variada quanto a singularidade de cada personalidade ou impressão digital. As nossas preferências sexuais são influenciadas pelas nossas experiências passadas, relacionamentos, a cultura em que vivemos e as reações bioquímicas no nosso corpo. Duas mulheres não compartilham a mesma experiência de desejo nem o mesmo padrão de orgasmo. Noções falsas sobre a maneira “correta” de ter um orgasmo e expectativas sobre “libido normal” levam muitas mulheres a se sentirem inadequadas. Com este livro, quero auxiliá-la a descobrir a *sua* individualidade sexual ideal. Não importa quem você é e quais foram as suas experiências: o seu corpo é inteira e plenamente capaz de dar e receber grande prazer exatamente como ele é. O propósito deste livro não é encaixar o seu corpo na experiência de prazer de uma outra pessoa, mas despertar seu desejo e sua energia natural, para que você possa ter uma vida sexual completa que seja verdadeiramente sua.

O seu modelo preferido de prazer pode ser de longas horas de relações sexuais intensas de duas em duas semanas, ou “rapidinhas” duas vezes por dia. Ou você pode praticar o auto-aperfeiçoamento (como os taoístas se referem à masturbação) de forma tão satisfatória que o sexo em parceria é agradável, mas de forma alguma necessário. Não existe nenhuma maneira “correta” de ser uma mulher sexual. O teste de personalidade sexual neste capítulo se destina apenas à sua leitura atenta, para ajudá-la a examinar onde você se acha sexualmente e identificar a individualidade sexual que gostaria de revelar.

Fazer um teste sobre algo tão sutil e sempre variável como a sexualidade pode ser difícil. Como observou uma das minhas alunas, embora a nossa sexualidade possa ser tão única quanto uma impressão digital, ela nem de longe é tão permanente quanto uma impressão digital! A maneira como experimentamos o desejo muda ao longo da vida e até mesmo em semanas. Encare este teste como simplesmente um instantâneo seu neste momento. Quando você

consegue compreender quem você é no presente, é possível dar os passos em direção a quem você quer vir a ser na sua viagem sexual. Nem todas as respostas se ajustarão perfeitamente a você, portanto escolha a que parecer mais próxima de sua verdade no momento.

Faça todo o possível para não se julgar em relação a suas respostas. É fácil imaginar que você é a única pessoa com desafios sexuais, mas eu garanto que isso está longe de ser verdade. Passo boa parte das consultas conversando com as pacientes sobre as suas dificuldades particulares quanto à sexualidade. À medida que crescemos e mudamos física e emocionalmente, nossa vida sexual sem dúvida nenhuma nos oferecerá alguns desafios, por mais que achemos que somos sexualmente confiantes ou capazes. Se, por exemplo, você faz sexo raramente e nunca teve um orgasmo, essa não é mais uma oportunidade para lamentar isso, mas sim uma ocasião para se orgulhar. Você está decidindo ler este livro e procurar auxílio para a sua sexualidade, algo que talvez não lhe seja nada fácil. Espero que este capítulo e este livro a ajudem a ficar animada com o mundo sensual que pode desabrochar dentro do seu corpo.

Faça o teste, assinalando as respostas que mais se aproximam de sua experiência. Some os números das respostas e coloque-os no espaço para o subtotal, ao fim de cada item ou utilize uma folha de papel à parte. Verifique o subtotal ao ler as duas discussões que se seguem a cada um dos cinco itens. Cada sessão se dirige àquelas que ficaram dentro de determinado limite para aquele item. Recomendo, porém, que você leia ambas as discussões, pois muitas coisas debatidas na outra parte podem ser também relevantes ao seu caso.

Se não quiser fazer o teste, mesmo assim não deixe de ler as discussões. Nelas, eu estabeleço as “regras básicas” para apoiá-la cuidadosamente durante a sua exploração sexual. E, lembre-se, este teste é uma sondagem, não uma classificação. Encare-o com curiosidade e sem julgar a si mesma.

As suas respostas ao teste vão ajudá-la a identificar as barreiras que a impedem de vivenciar todo o seu prazer. As respostas também ajudarão a guiá-la até as partes do livro que serão mais úteis na sua viagem. Talvez seja interessante para você fazer este teste de novo depois de ter lido o livro e integrado algumas dessas práticas à sua vida. De onde você está partindo agora e onde poderia chegar? As possibilidades são tão infinitas quanto a vasta paisagem da sua imaginação. Como dizem os taoístas: “A viagem de mil quilômetros começa com um passo.” Então vamos começar.

## TESTE DE PERSONALIDADE SEXUAL

### SEXUALIDADE

1. Com que frequência você faz sexo com um parceiro ou se masturba?

1. Quase nunca.
2. Uma ou duas vezes por mês.
3. Uma ou duas vezes por semana.
4. Três vezes por semana ou mais.

2. Compare a frequência das suas experiências sexuais agora (quer na relação em parceria, quer na masturbação) com um período de sua vida em que sentiu mais desejo sexual. A frequência sexual atual é:

1. Muito menos frequente do que no auge do seu desejo.
2. Um pouco menos frequente do que no auge do seu desejo.
3. Quase tão frequente quanto no auge do seu desejo.
4. A mais frequente que já esteve.

3. Depois da relação, qual percentual do tempo você se sente completamente satisfeita?

1. Menos de 25%.
2. Cerca de 50%.
3. Cerca de 75%.
4. Quase 100%.

4. O que descreve melhor o seu padrão de orgasmo?

1. Nunca ou raramente tenho orgasmo.
2. Às vezes tenho orgasmo.
3. Em geral tenho orgasmo, mas não consigo ter orgasmos múltiplos regularmente.
4. Tenho orgasmos múltiplos sempre que eu quero.

Some os números para cada uma das suas respostas e coloque o subtotal aqui.

Sexualidade: \_\_\_\_\_.

### SEXUALIDADE

*Se o seu subtotal é inferior a 10:*

Parabéns. Este livro é um ótimo lugar para começar a descobrir ou redescobrir o seu prazer sexual. Não existe um número exato de vezes que uma pessoa precisa fazer sexo por semana para se considerar um ser sexual plenamente satisfeito. O nosso desejo de relações sexuais vai mudar ao longo da vida e vai depen-

der das nossas experiências diárias. No entanto, todos podem desfrutar de um nível vibrante de energia sexual e desejo, que é parte da plenitude da expressão humana, da paixão pela própria vida. É a nossa paixão que nos permite nos envolver totalmente no mundo, trabalhar bem e nos divertir. Podemos usar os instrumentos da psicologia e saúde ocidentais junto com princípios taoístas para encontrar e expandir a nossa energia sexual. Para animar a sua paixão, sugiro que você examine na íntegra os exercícios e as recomendações no capítulo 2, sobre avivar o fogo interior. Os exercícios taoístas que ensinam a identificar e expandir a energia sexual — a Órbita microcósmica e o Movimento ascendente orgástico, no capítulo 6, e a Respiração ovariana, no capítulo 8 — são extremamente úteis para aumentar a plenitude e a presença do desejo.

A falta de satisfação com a relação sexual pode, por outro lado, muitas vezes ser decorrente de dificuldades com o seu parceiro (ver “Perfil do Parceiro”, na p. 33) ou de conhecimento insuficiente sobre o que você precisa para sentir prazer. Nos capítulos 4 e 5, discutirei em detalhe como chegar a conhecer o seu corpo e as suas reações. Se for o orgasmo que é às vezes difícil, exponho no capítulo 5 técnicas específicas que comprovadamente ajudam o orgasmo das mulheres, quer estejam sozinhas, ou com um parceiro. Em seguida, no capítulo 7, revelo os segredos para orgasmos múltiplos.

*Se o seu subtotal é 10 ou mais:*

A sua viagem sexual está em curso e eu posso ajudá-la a intensificar e animar o seu prazer sexual. Se você já foi capaz de grande desejo, mas no momento lhe falta seu pleno desejo, o capítulo 2 é dedicado a descobrir o que pode estar bloqueando o fluxo da sua paixão. Vou ensiná-la a alimentar a sua paixão e mantê-la plena ao longo da sua vida. Se o seu desejo é exuberante, comece a aprender as técnicas taoístas que a ajudarão a refinar a sua energia sexual para relações de maior êxtase. Os Sons curadores no capítulo 3 vão prepará-la para aprender as práticas sexuais taoístas no capítulo 6. Se você tem dificuldades com o orgasmo, o capítulo 4 discute algumas das dádivas fisiológicas e energéticas do orgasmo e os bloqueios comuns que impedem as mulheres de terem orgasmos regularmente. Se você já tem orgasmos, vá para o capítulo 5, que ensina como descobrir os seus pontos sensíveis (alguns dos quais você talvez ainda não tenha descoberto) e ter orgasmos com facilidade. No capítulo 6, mostro, passo a passo, como usar a sua energia sexual para expandir os orgasmos e sentir o seu prazer vibrante do nariz até os dedos dos pés (e em alguns outros lugares no caminho). O capítulo 7 ensina os segredos para orgasmos múltiplos, como ter prazer que se expande além do orgasmo e, para aquelas que estiverem interessadas, as “coordenadas” da ejaculação feminina.

## SUA RELAÇÃO COM O SEU CORPO

### 5. Em que grau você se sente à vontade ao ficar nua com um amante?

1. Prefiro ficar parcialmente vestida ou apagar as luzes quando estou nua.
2. Fico mais ou menos à vontade quando estou nua com um amante.
3. Em geral fico à vontade quando estou nua com um amante.
4. Quase sempre gosto de partilhar o meu corpo com um amante.

### 6. Como você se relaciona com o seu corpo?

1. Detesto o meu corpo e/ou muitas vezes penso em medidas radicais (cirúrgicas ou de outro tipo), a fim de tornar o meu corpo aceitável para mim.
2. Às vezes me sinto bem com o meu corpo, mas freqüentemente critico a minha aparência.
3. Em geral me sinto bem com o meu corpo, mas às vezes critico a minha aparência.
4. Adoro estar no meu corpo e aprecio tudo o que ele pode sentir e fazer.

### 7. Em que grau você se sente à vontade ao tocar os seus órgãos genitais?

1. Só me toco quando é absolutamente necessário.
2. Fico mais ou menos à vontade ao tocar os meus órgãos genitais, mas raramente me toco por prazer.
3. De vez em quando eu me dou prazer ou me masturbo.
4. Freqüentemente eu me dou prazer e gosto de me tocar sozinha e quando estou com meu parceiro.

**Some os números para cada uma das respostas e coloque o subtotal aqui.**

**Sua relação com o seu corpo: \_\_\_\_\_.**

## SUA RELAÇÃO COM O SEU CORPO

*Se o seu subtotal é inferior a 8:*

Se você mora nos Estados Unidos ou na Europa (e, cada vez mais, no resto do mundo), o ideal cultural do que é belo está tão distante da mulher comum que a maioria de nós se sente inadequada em comparação. Pode ser um desafio enorme, como mulher, sentir-se bem com o próprio corpo e apreciá-lo. Além disso, muitas tradições culturais e religiosas nos ensinam que o corpo e os seus prazeres são perigosos e que a masturbação é pecaminosa. Na verdade, o corpo é o tesouro mais precioso que você tem, *seja qual for a sua aparência*. Todo corpo é capaz de dar e receber prazer. O taoísmo nos ensina que o corpo

é sagrado e que o prazer sexual é uma parte necessária da nossa vivacidade e integridade. O primeiro passo para reclamar a posse do seu corpo é se amar como você é.

No capítulo 5, você vai examinar o seu corpo em detalhes, para poder conhecer os seus pontos de prazer. E, embora você não *precise* se masturbar (ou se auto-aperfeiçoar, como os taoístas preferem chamar) para ter uma vida sexual satisfatória, isso certamente ajuda; permite que você se dê prazer ou ensine um amante a lhe dar o máximo prazer. Você vai praticar a atenção amorosa e o toque amoroso consigo mesma no capítulo 5.

*Se o seu subtotal é 8 ou mais:*

Amar o seu corpo e estar disposta a partilhar o seu prazer são elementos fundamentais para ter relações sexuais arrebatadoras. Mesmo aquelas de nós que apreciam imensamente o próprio corpo às vezes criticam a sua aparência ou a maneira como ele funciona. Como o seu prazer sexual seria afetado se você se sentisse, o tempo todo, uma mulher sensual e extraordinariamente bonita? Como o seu prazer sexual seria afetado se você confiasse que o seu corpo sabe exatamente o que está fazendo e que você poderia relaxar e entregar-se inteiramente ao seu prazer durante a relação? Nossos corpos são dádivas preciosas, seja qual for a sua aparência ou quais desafios eles possam enfrentar.

Na minha clínica, cuido de mulheres de todas as idades, todas as aparências e todas as cores, e posso assegurar-lhe que o grau em que uma mulher domina o seu prazer sexual e confiança nada tem a ver com o tipo do corpo. Muitas das mulheres mais desejosas (e desejáveis, segundo os seus parceiros) que conheci têm excesso de peso, pouco busto ou mais de 55 anos. Um estudo recente analisou a satisfação sexual de mulheres que estavam entre 20 e 50 quilos acima do peso. O estudo mostrou que as mulheres estavam sexualmente satisfeitas, independentemente do seu peso, contanto que a sua imagem do corpo fosse positiva e elas tivessem boa comunicação com os parceiros, *exatamente como todas as demais*. Estar com um excesso de peso significativo não lhes prejudicava a fruição sexual; ficar aborrecida com o seu corpo ou ter dificuldades com o parceiro prejudicava a satisfação. As mulheres são desejáveis quando experimentam e se sentem com direito ao seu prazer. *Sex appeal* não tem a ver com o tipo de corpo; tem a ver com a maneira como você se movimenta, fala e se manifesta quando *se sente* desejável.

Sugiro que, durante a leitura deste livro, você dê folga às críticas ao corpo. Não expresse em voz alta pensamentos críticos sobre o seu corpo, para si mesma ou para qualquer outra pessoa. Sem dúvida alguma, você ainda terá

pensamentos críticos, mas quando eles surgirem, tente expressar admiração por aquilo que estiver criticando. Por exemplo, você poderia olhar no espelho e pensar: “Tenho uma bunda enorme.” Em vez disso, tente achar um meio de valorizar: “Que nádegas lindas e macias para o meu amor afundar as mãos!” Quando substituímos pensamentos negativos por pensamentos positivos (mesmo quando nos *forçamos* a ser positivas), novas associações começam a se formar. Assim, na próxima vez em que estiver com o seu amor e ele ou ela estiver olhando para as suas nádegas, você *poderia* simplesmente pensar: ele ou ela “mal pode esperar para botar as mãos na minha bunda maravilhosa”. O olhar positivo em relação ao seu corpo alimenta o seu desejo em vez de extingui-lo, porque a ajuda a se sentir desejável e, portanto, com legítimo direito a sentir o seu desejo sexual. Em suma, a sua capacidade de se sentir desejável influencia diretamente a sua capacidade de sentir desejo. E uma mulher que sente o próprio desejo é intrinsecamente mais desejável. O seu brilho vem de dentro, com o poder da sua paixão.

Se você está um pouco hesitante quanto ao auto-aperfeiçoamento (masturbação), saiba que ele é absolutamente essencial para descobrir de que você gosta e atender às suas necessidades sexuais. Muitas mulheres são ensinadas a achar que só os nossos parceiros têm permissão para nos estimular sexualmente. A capacidade de nos tocarmos, porém, permite que tenhamos o nosso prazer independentemente do nosso parceiro. Se só o seu parceiro pode lhe dar prazer, isso significa que você precisa controlá-lo para que suas necessidades sexuais sejam atendidas. E é provável que o seu parceiro não goste de ser controlado. Quando você e o seu parceiro têm níveis de desejo diferentes no relacionamento (e vocês sempre terão, em um momento ou outro), cada um tem de ser capaz de se satisfazer, ou inevitavelmente haverá conflito. E, ao contrário da suposição comum, o auto-aperfeiçoamento não diminui a frequência do sexo em parceria. Talvez até ele avive o fogo e o mantenha aceso para depois. Como discutirei no capítulo 5, tocar-se durante a relação a dois é também uma das melhores maneiras de ter orgasmos múltiplos.

## PASSADO SEXUAL

**8. Minha família ou famílias de origem me educaram quanto à sexualidade de um modo franco e amoroso.**

1. Isso não é verdadeiro de forma alguma.
2. Isso é mais ou menos verdadeiro.
3. Isso é na maior parte verdadeiro.
4. Isso é inteiramente verdadeiro.

**9. Minha família ou famílias de origem tinham limites apropriados a respeito de discussão e comportamento sexual de modo que me senti segura desenvolvendo-me como um ser sexual.**

1. Isso não é verdadeiro de forma alguma.
2. Isso é mais ou menos verdadeiro.
3. Isso é na maior parte verdadeiro.
4. Isso é inteiramente verdadeiro.

**10. Na minha vida:**

1. Fui estuprada ou vítima de incesto.
2. Muitas vezes concordei em fazer sexo quando não queria.
3. De vez em quando concordei em fazer sexo quando não queria.
4. Praticamente nunca fiz sexo quando não queria.

**11. Gostei de:**

1. Muito poucos dos meus encontros sexuais.
2. Alguns dos meus encontros sexuais.
3. A maioria dos meus encontros sexuais.
4. Praticamente todos os meus encontros sexuais.

**Some os números para cada uma das suas respostas e coloque o subtotal aqui.**

**Passado sexual:** \_\_\_\_\_.

## PASSADO SEXUAL

*Se o seu subtotal é inferior a 9:*

As nossas experiências passadas influenciam quem nós somos e também como vivemos no nosso corpo. O estudo da neuropsicologia está apenas começando a avaliar como as nossas experiências emocionais e físicas no passado influenciam as sensações que passam pelo nosso corpo hoje. É bem sabido que as mulheres que sofreram experiências sexuais traumáticas, como estupro ou incesto, com frequência têm dificuldades para se sentir seguras e emocionalmente presentes durante a relação sexual. Também há fortes indicações de que mulheres que sofreram trauma sexual têm mais distúrbios *físicos* na área genital, como dor vaginal crônica, menstruação dolorosa ou infecções frequentes. O taoísmo ensina que, quando o corpo é ferido física ou emocionalmente, o fluxo da energia vital nessa área fica bloqueado, levando a disfunções. Por exemplo, se a sua família de origem lhe ensinou que os seus órgãos sexuais eram “sujos” ou “feios”, é possível que as suas associações negativas com os órgãos sexuais bloqueiem parcialmente o fluxo de chi na sua área genital.



As experiências negativas com a sexualidade podem contribuir para o baixo desejo e dificuldade com o orgasmo, mas ainda sobre espaço para a esperança. Muitas das minhas pacientes sofreram extenso trauma sexual e, através do seu trabalho psicológico e espiritual, têm agora vidas sexuais extremamente satisfatórias. A chave desse processo é tomar consciência do que foram as experiências e obter ajuda de amigos, parceiros ou terapeutas, para analisar todos os sentimentos perturbadores e às vezes apavorantes que essas experiências podem provocar. Se você foi estuprada ou vítima de incesto e não discutiu isso com ninguém, recomendo que você entre em contato com um terapeuta com quem possa analisar os muitos sentimentos que, sem dúvida, surgirão durante a leitura deste livro. Se está mantendo um relacionamento com uma pessoa digna de confiança, também é importante partilhar com ela o que você sofreu. Examinar essas experiências é um trabalho emocional difícil, mas se livrar desse domínio alheio sobre a sua individualidade sexual vital pode ser estimulante e até milagroso.

Para muitas das minhas clientes que tiveram experiências negativas com a área genital, usar os Sons curadores da maneira descrita no capítulo 3 se revelou uma prática muito transformadora. Ela pode ser particularmente eficaz quando combinada com a prática do Ovo de jade, no capítulo 8. De um ponto de vista taoísta, essas práticas permitem que as emoções presas e as energias de raiva e medo sejam liberadas e que a energia sexual na área genital possa fluir livremente.

Se você não foi estuprada nem vítima de incesto, mas fez sexo quando realmente não estava a fim, os mesmos processos podem ocorrer. Quando não se sente desejo, o sexo pode ser doloroso ou pode deixar a pessoa sentindo-se física ou emocionalmente tolhida. Em qualquer caso, o seu corpo “aprende” a associar a estimulação dos órgãos sexuais à dor, ao medo ou retraimento emocional. Isso também pode bloquear o fluxo de chi para a área genital e tornar mais difíceis a excitação e o orgasmo. É possível, porém, reverter esse processo, alterando as suas escolhas e experiências. Comece por nunca fazer sexo se não quiser. O seu corpo precisa aprender que agora todo toque genital é seguro e que você pode escolher quando ocorre o toque genital. Nessa circunstância, é ainda mais importante aprender a se tocar por prazer, de modo que você possa sentir sensação sexual em um ambiente inteiramente seguro quando você tem controle sobre o que está acontecendo. Isso a ajudará a fazer o exercício de Exploração do corpo, descrito no capítulo 5.

*Se o seu subtotal é 9 ou mais:*

Na maioria das sociedades, é rara a mulher que teve somente experiências sexuais positivas. A elaboração de experiências difíceis que você possa ter

sofrido pode liberar o seu desejo e satisfação naturais. Se foi vítima de estupro ou incesto, você talvez queira consultar a discussão acima, mas é também útil relembrar as concepções do seu corpo que permeavam sua juventude. Os seus órgãos sexuais eram considerados “feios” ou “sujos”, ou foram simplesmente ignorados? Como você os chamava? A palavra “vagina” vem da palavra latina para “bainha” — significando o lugar para colocar a espada (neste caso, o pênis de um homem). Parece estranho que o centro sexual poderoso de uma mulher seja denominado somente em referência a um homem. E o termo “vagina”, apesar de anatomicamente preciso para a passagem vaginal, está longe de descrever a totalidade dos nossos órgãos sexuais, que incluem o clitóris, a abertura para a uretra (por onde sai a urina) e os lábios vaginais. (Para uma discussão mais completa dos nossos tesouros genitais, veja o capítulo 5.) Já o taoísmo se refere à vagina como o “portão de jade” e ao clitóris como a “pérola negra” (uma pedra preciosa). Os textos tântricos<sup>1</sup> se referem aos órgãos genitais externos da mulher como *yoni*, que significa “lugar sagrado”. Considerando-se que os órgãos genitais da mulher são o portal para toda a vida humana, esses nomes parecem mais apropriados. Que nome você daria aos seus órgãos sexuais? Se viesse a ter filhas, como gostaria que elas encarassem os seus órgãos genitais? Uma das minhas colegas se refere afetuosamente à sua vagina como “Viv”. É claro que você não precisa dar um nome à sua vagina, mas pode começar a pensar nos seus órgãos sexuais como a fonte sagrada que eles são?

É sempre útil compreender as noções culturais sobre sexualidade com que fomos criados. Depois que compreendemos as origens dos nossos sentimentos, podemos começar a reformulá-los. Poderia ser útil conversar com uma mulher de um ambiente cultural semelhante ao seu, sobre as experiências dela. De forma alternativa, tomar conhecimento de uma experiência cultural diferente realça o que é particular na nossa experiência. Uma amiga, de uma família católica mexicana, contou-me que aprendeu a nunca se tocar “lá em baixo” e, se o fizesse, tinha de ir confessar-se e contar ao padre — uma mensagem bastante direta de que os seus órgãos genitais estavam reservados para o homem na sua vida. Uma amiga protestante recordou que não tinha nenhuma palavra para os seus órgãos genitais simplesmente porque ninguém na sua família jamais os mencionava (assim como o sexo jamais era discutido). Ela interiorizou a impressão de que os seus órgãos genitais, e o sexo em geral, eram maus e deviam ser evitados. Examinar a sua herança familiar e

---

1 Tantra refere-se às práticas espirituais e sexuais originadas na Índia. A tradição tântrica também tem uma longa história de práticas meditativas e curativas.

cultural pode ajudá-la a compreender os seus sentimentos sobre a sexualidade e o seu corpo.

Se teve experiências sexuais principalmente positivas, você recebeu uma grande dádiva. Se as suas associações habituais à intimidade física são desejo e afeto, você não precisará ocupar-se do seu passado sexual e pode concentrar-se totalmente no presente. Considere, então, como gostaria que fosse a sua vida sexual atual. Você é capaz de se abandonar totalmente ao seu desejo? De quanto prazer é capaz? Algo a impede do seu pleno potencial sexual? Tenha em mente as suas respostas a essas perguntas enquanto pratica os exercícios deste livro. A sua capacidade de se entregar completamente ao seu prazer é equivalente à sua capacidade de expandir a sua energia orgástica.

## PERFIL DO PARCEIRO

**12. Meu parceiro atual (ou anterior) e eu discutimos (discutíamos) a nossa vida sexual de maneira aberta e construtiva.**

1. Nunca.
2. Raramente.
3. De vez em quando.
4. Regularmente.

**13. A seguinte frase descreve melhor o(s) meu(s) relacionamento(s) atual(is) ou passado(s):**

1. Com frequência tenho medo de ser magoada pelo meu parceiro e não lhe confio o meu corpo ou emoções.
2. Às vezes confio a meu parceiro o meu corpo e prazer, mas tenho medo de ser magoada física ou emocionalmente.
3. Em geral posso confiar a meu parceiro o meu corpo e prazer.
4. Confio totalmente a meu parceiro o meu corpo e prazer.

**14. A seguinte frase me descreve melhor no meu relacionamento atual (ou mais recente):**

1. Quase nunca peço ou mostro (com o meu corpo ou sons) o que eu quero do meu parceiro sexualmente.
2. Tenho dificuldades em pedir ou mostrar o que eu quero sexualmente.
3. Em geral consigo pedir ou mostrar o que eu quero sexualmente.
4. Quase sempre peço ou mostro o que eu quero sexualmente.

**Some os números para cada uma das suas respostas e coloque o subtotal aqui.**

**Perfil do parceiro: \_\_\_\_\_.**

## PERFIL DO PARCEIRO

*Se o seu subtotal é inferior a 8:*

A base de todo relacionamento é a confiança e o aspecto mais fundamental dessa confiança é a convicção de que a outra pessoa não quer lhe fazer mal. Todos os relacionamentos, sexuais ou não, em algum momento irão suscitar medo e dor emocional no processo natural do crescimento. Mas se você tem medo de que o seu parceiro queira intencionalmente lhe fazer mal, seja física ou emocionalmente, é quase impossível realizar o delicado trabalho de despertar o fogo sexual juntos. Às vezes ocorre que não confiamos em nosso parceiro porque ele ou ela não é digno(a) de confiança e nos maltratou, física ou emocionalmente. Se essa for a sua situação, não deixe de procurar o conselho benéfico de amigos, da família ou de um terapeuta. Viver com medo físico ou emocional de um parceiro irá tolher o seu crescimento em muito mais aspectos do que na sua vida sexual e vocês dois vão ter de achar meios alternativos de se comunicar se continuarem juntos.

Acontece também que, às vezes, não confiamos no nosso parceiro, não porque ele ou ela não seja confiável, *mas porque perdemos a capacidade de confiar em razão de agressões anteriores*. Durante o nosso desenvolvimento, todos nós sofremos ofensas emocionais ou físicas de outra pessoa: um amigo que a traiu, um parente que a humilhou ou um ex-amor que a rejeitou. Depois de ser “escaldada”, é fácil ficar na defensiva para se proteger de nova dor. Em um relacionamento íntimo, porém, essa atitude defensiva emocional impedirá a proximidade de que você precisa para ligar-se e experimentar a sua paixão total. Se souber que o seu parceiro é seguro, pode ser melhor para você discutir abertamente os seus medos e expressar o que precisa dele para ficar relaxada e se abrir para a confiança.

Jean é uma mulher de quase 60 anos cujo marido, Charlie, a ama e se sente atraído por ela, mas com frequência olhava para outras mulheres ou fazia comentários sobre elas quando o casal saía junto. Jean foi criada por uma mãe que sempre fazia críticas à sua aparência e Jean se sentia constrangida com a sua apresentação em comparação com essas outras mulheres. Por causa do medo de não ser atraente o bastante, Jean relutava em ficar nua ou ser sexual com o marido. Charlie, por sua vez, se sentia rejeitado como amante e estava irritado com a deterioração da vida sexual de ambos. A mágoa de Jean (temendo que o marido achasse outras mulheres mais atraentes) a levava a retirar afeto do marido e ele, por sua vez, negava a admiração e o afeto por que ela ansiava. Como resultado, a integridade do casamento estava ameaçada. Se ambos tivessem

continuado a “defender-se” contra o que consideravam um “ataque” do outro, o casamento teria acabado.

Felizmente, Jean e o marido encontraram coragem para expressar os seus medos e pedir aquilo de que precisavam. Reconheceram que se amavam e queriam que o casamento desse certo, o que iniciou o processo de restabelecer a confiança. Jean pediu que Charlie não olhasse para outras mulheres nem fizesse comentários sobre elas na sua presença e que demonstrasse, com palavras e carinho, a sua atração por ela. Charlie pediu que Jean também fosse carinhosa e que eles restabelecessem a ligação sexual. Esse sincero entendimento mútuo sobre os medos e as necessidades de ambos suscitou um nível inteiramente novo de compromisso no casamento e isso se refletiu em maior comunicação e espontaneidade na intimidade sexual. Desde então, suas brincadeiras sexuais nunca foram tão satisfatórias ou tão íntimas.

Pense no seu relacionamento atual ou, se tiver mais de um, pense naquele que for mais importante para você. O que a está impedindo de experimentar uma proximidade e intimidade total com essa pessoa? Você poderia levantar o assunto com ele ou ela? O que você precisa dele ou dela para estar amorosamente presente na ligação sexual? Como discutirei ao longo do livro, a sua vida sexual não é separada do resto da sua vida ou dos seus relacionamentos. Aumentar a energia sexual só ampliará o que já está ocorrendo na sua vida emocionalmente. É importante empenhar-se em qualquer trabalho emocional que precise fazer com o seu parceiro enquanto avança na sua prática sexual.

Se você se sente ligada ao seu parceiro, mas fica simplesmente sem graça para falar da sexualidade, esta é uma ótima oportunidade para se arriscar a pedir o que quer. Se não consegue fazer isso verbalmente, pense na possibilidade de escrever uma carta à pessoa amada. Como você acha que o seu parceiro reagiria se pedisse *exatamente o que quer* sexualmente? Alguns parceiros podem, a princípio, recuar não conseguir realizar o que você deseja, mas a maioria dos parceiros encontra grande satisfação em verdadeiramente atender às necessidades eróticas dos amantes. Se fizer um pedido paciente, amoroso e sincero, você realmente pode obter o que quer.

Se não tem certeza do que precisa ou quer para se realizar sexualmente, o capítulo 2 a ajudará a descobrir o seu desejo e o capítulo 5 a orientará (e ao seu parceiro, se você quiser) para explorar detalhadamente as reações do seu corpo. Mesmo que saiba o que você quer, a idéia de pedir isso ao parceiro pode ser assustadora. Talvez seja útil o seu parceiro também ler o capítulo 5, para se familiarizar com várias técnicas sexuais que vocês podem experimentar juntos. Não há realmente nenhum substituto, porém, para comunicar ao seu parceiro

o que você gosta e o que não gosta. Se for difícil fazer isso com palavras, faça uso de gemidos e sons, remexa os quadris ou use a sua mão. Todos esses podem ser meios bem-sucedidos de expressar as suas carências e necessidades. Tente concentrar-se no que você quer que o seu parceiro faça, em vez de criticar o que ele ou ela está fazendo. Todos se sentem vulneráveis quando estão nus, quer estejam recebendo ou dando prazer.

*Se o seu subtotal é 8 ou mais:*

Se você escolheu um parceiro em quem pode confiar na maior parte do tempo e com quem pode discutir o que quer sexualmente, isso será uma grande dádiva enquanto explora o seu potencial sexual. Para a maioria de nós, continua havendo meios de aperfeiçoar a nossa capacidade de sermos sinceros com os nossos parceiros a respeito do que estamos sentindo. Essas sutilezas são básicas para o funcionamento de qualquer relacionamento, mas são particularmente importantes quando se trata da vulnerável área da sexualidade. Um aperfeiçoamento na comunicação em qualquer nível contribuirá para a clareza e satisfação do relacionamento sexual, como ficou ilustrado no relacionamento de Jean e Charlie. Encarar os nossos medos mais profundos a respeito do relacionamento e da sexualidade, quaisquer que sejam, pode estimular um ressurgimento de amor e paixão no relacionamento.

Ser sincera com o seu parceiro sobre como você se sente sexualmente é especialmente importante. Na discussão anterior, incentivei as mulheres a evitarem fazer sexo quando realmente não têm vontade; isso é especialmente importante se você sofreu trauma sexual. É igualmente importante nunca fingir desejo ou simular um orgasmo em consideração ao seu parceiro. Quando faz isso, você “leva” o seu corpo a experimentar as sensações físicas da relação sexual sem o calor do desejo. O resultado é que os seus órgãos genitais aprendem a ficar “insensíveis”, a serem tocados e não sentir nada. Essa é uma prática perigosa para mulheres que estão procurando aprimorar o desejo e o prazer porque torna os sensíveis órgãos sexuais menos receptivos.

Se você deixar de ter sensação nos órgãos genitais ou experimentar dor durante a relação, pare e mude a estimulação. Se também se sentir emocionalmente desligada do seu parceiro, pare e tente religar-se antes de continuar. Um modo simples de fazer isso é se encaram (deitados ou sentados) e se olharem nos olhos. Se conseguir falar sobre o que está sentindo — “Essa posição machuca e fiquei assustada” ou “Lembrei que esqueci de pagar a conta do telefone e me distraí” —, as informações serão úteis para você e seu parceiro. Restabeleça a ligação com toques delicados até estar pronta para retomar a relação. É

importante ser sincera, até consigo mesma, sobre o que está ou não sentindo. Só então você pode realmente começar a explorar o que necessita para a satisfação. Lembre-se de discutir com o seu parceiro a sua intenção de alterar a forma da relação quando a sua sensação diminuir, para que ele ou ela entenda o que você está fazendo e possa contribuir para descobrir o seu desejo.

Recomendo que você discuta a relação sexual com o seu parceiro e peça exatamente o que precisa para estar presente e com prazer total. De forma recíproca, perguntar ao seu parceiro o que você pode fazer para ajudá-lo(a) sexualmente facilitará o processo do encontro mútuo da paixão. Em situações em que o seu parceiro tem dificuldade em compreender e atender as suas necessidades, pode ser útil registrar por escrito exatamente o que você está pedindo. Lembre-se de ser paciente, pois a mudança verdadeira leva tempo.

Em alguns casos, o seu parceiro talvez não possa dar-lhe o que você quer, por alguma razão. Você deve então atender as suas próprias necessidades eróticas na medida em que puder, usando o auto-aperfeiçoamento. Quando você respeita e arranja tempo para o auto-aperfeiçoamento como um caminho sexual legítimo, isso pode ser extremamente prazeroso e permitir-lhe integrar as práticas taoístas neste livro segundo as suas condições. Você também precisará decidir se a incapacidade do seu parceiro em agradá-la sexualmente é uma questão de “tudo ou nada” no relacionamento. Nenhum relacionamento consegue suprir todas as necessidades de uma pessoa. Você precisa decidir quais das suas necessidades são tão importantes que não consegue manter um relacionamento íntimo se elas não forem atendidas.

Quando começamos a explorar as nossas necessidades no que diz respeito a intimidade e sexualidade, isso é assustador porque nunca temos certeza se o nosso parceiro irá acompanhar-nos na nossa viagem sensual. Na maior parte das vezes, os parceiros ficam gratos pela nova percepção e paixão que esse crescimento acarreta, pois fazer esse trabalho sem dúvida vai “sacudir” qualquer relacionamento estagnado. Espero sinceramente que o resultado, para você, seja uma parceria mais dinâmica e estimulante. Se você receia que o relacionamento não consiga agüentar a força do seu novo crescimento, creio que ainda seja importante fazer esse trabalho. Se você pretende crescer e desabrochar em uma individualidade mais completa e vibrante e recusa esse crescimento a fim de “salvar o relacionamento”, o resultado será a sua estagnação e insatisfação. Você está crescendo em todos os momentos da sua vida e, se parar de crescer, inicia o processo de morrer. O seu crescimento pode levar seu parceiro a superar os próprios medos e aceitar também a própria individualidade integral e sensual. Enquanto você lê este livro, seu parceiro pode tirar proveito da leitura de O

*Orgasmo Múltiplo do Homem, O Orgasmo Múltiplo do Casal* ou até mesmo de acompanhar a leitura com um segundo exemplar deste livro. Quando ambos se empenham em desenvolver a sexualidade taoísta, os resultados podem ser profundos. Se o seu parceiro não estiver interessado, ainda é possível você realizar a prática sexual energética sozinha ou mesmo durante a relação, com o apoio dele(a). Use a prática taoísta para desenvolver a sua compaixão pelos sentimentos do seu parceiro. Se ele testemunhar sua transformação em uma parceira mais amorosa e vital, é muito mais provável que se interesse pela prática.

Comunicar-se com o parceiro pode ser uma experiência complicada e, às vezes, exasperante. Se você quiser mais auxílio para lidar com a sua complexidade emocional enquanto administra todos os relacionamentos ricos e, às vezes, difíceis que temos (dentro e fora da cama), o capítulo 3 ensina a prática dos Sons curadores. Eles são uma maneira quase milagrosa de acalmar as emoções desordenadas quando a razão não basta. Eles utilizam um antigo conhecimento taoísta sobre os locais onde guardamos as emoções e oferecem meios práticos de liberá-las e equilibrá-las. Os Sons curadores são um acompanhamento essencial da prática sexual, pois ajudam a equilibrar e firmar a energia sexual.

## SAÚDE FÍSICA

### 15. Considero a minha saúde física:

1. Precária.
2. Razoável.
3. Boa.
4. Excelente.

### 16. Faço exercícios durante pelo menos 20 minutos:

1. Quase nunca.
2. De uma vez por semana a uma vez por mês.
3. Uma a duas vezes por semana.
4. Três vezes por semana ou mais.

17. A dieta ideal para cada pessoa é um tanto diferente, mas quase todo mundo precisa de um equilíbrio de frutas e vegetais frescos, fontes de proteínas magras e grãos integrais. A maioria de nós precisa limitar a ingestão de doces, gorduras saturadas (sólidas), colesterol (gordura animal), alimentos industrializados (que em geral contêm os itens mencionados) e fast-food. Levando em conta essas diretrizes, considero a minha dieta:

1. Precária.
2. Razoável.



3. Boa.
4. Excelente.

**18. Muitos distúrbios e alterações hormonais normais podem afetar a libido e a capacidade de orgasmo de uma pessoa. Depois de examinar a lista desses distúrbios na p. 253, eu tenho:**

1. Quatro ou mais distúrbios que podem afetar a minha saúde sexual.
2. Dois ou três distúrbios que podem afetar a minha saúde sexual.
3. Um distúrbio que pode afetar a minha saúde sexual.
4. Nenhum dos distúrbios listados.

**19. Todas as drogas listadas nas páginas 254 e 255, tanto recreativas quanto receitadas, podem afetar a saúde sexual e física de uma pessoa. Depois de examinar a lista, observo que estou ingerindo:**

1. Quatro ou mais drogas que podem afetar a minha saúde sexual.
2. Duas ou três drogas que podem afetar a minha saúde sexual.
3. Uma droga que pode afetar a minha saúde sexual.
4. Nenhuma das drogas listadas.

**Some os números para cada uma das suas respostas e coloque o subtotal aqui.**

**Saúde física:** \_\_\_\_\_.

## SAÚDE FÍSICA

*Se o seu subtotal é inferior a 12:*

Se você está tendo problemas em relação a libido ou orgasmo, é extremamente provável que parte das suas dificuldades resulte da sua saúde física. Seja qual for sua idade ou seu estado físico, certo grau de exercício físico pode melhorar a sua saúde. Já ficou demonstrado que o exercício moderado — refiro-me a 20 minutos de atividade aeróbica pelo menos três vezes por semana — aumenta a libido, reduz a depressão de forma tão eficaz quanto o Prozac, melhora doenças cardíacas, melhora ou elimina o diabetes, reduz a perda óssea osteoporótica, reduz a dor artrítica e muscular, favorece o metabolismo e a perda de peso e, acima de tudo, faz com que você se sinta mais viva. A maioria de nós, malhadores inconsistentes, já observou que é difícil começar exercícios regulares depois que ficamos sedentários mas, após o primeiro mês, isso se torna tão agradável que o corpo suspira por eles. Praticamente qualquer tipo de corpo pode encontrar um exercício adequado, de caminhada e ioga a andar de bicicleta e hidroginástica. Se você não está fazendo exercícios no momento e quer reforçar a sua saúde sexual, pense em acrescentar exercícios à sua agenda

da maneira que lhe for possível. Simplesmente ser mais ativa durante o dia pode ajudar: subir a escada em vez de usar o elevador, caminhar em vez de andar de carro, ou cuidar pessoalmente do seu jardim.

Quando o corpo se sente bem, o chi flui e a energia sexual fica mais disponível. Mesmo alterações pequenas na dieta ou no nível de atividade podem fazer diferença. Muitos dos distúrbios listados no fim do livro podem ser tratados, e até curados, com alterações no estilo de vida. Se você sofre de hipertensão, doença cardíaca, diabetes, colesterol alto, fadiga crônica, fibromialgia ou artrite degenerativa (todos podem afetar a satisfação sexual), o seu estado pode melhorar ou ser revertido com exercícios, uma dieta saudável e a suspensão de comportamentos de dependência (de cigarros, álcool em excesso e outras drogas). Se você está grávida, amamentando, na menopausa ou na pós-menopausa, poderá ler sobre as questões sexuais que são específicas para a sua etapa da vida no capítulo 8. Os efeitos sexuais de mudanças hormonais podem, com frequência, ser melhorados e equilibrados mediante práticas taoístas. A prática da Respiração ovariana no capítulo 8, por exemplo, é um modo natural e eficaz de melhorar a dor menstrual, irregularidades e sintomas da menopausa, incluindo a libido reduzida. No capítulo 9, também examino em detalhes a saúde ginecológica.

Muitos medicamentos podem também influenciar a sexualidade e vários médicos simplesmente não conhecem os efeitos colaterais sexuais de todas as drogas que receitam. Converse com o seu médico sobre alternativas para remédios que você está tomando e sinta-se à vontade para, na próxima consulta, levar a lista de medicamentos nas páginas 254 e 255 para ver se, juntos, vocês conseguem achar alternativas. Se você não fizer as perguntas, o médico pode supor que tudo está bem e que você está de todo contente com o que está tomando. Enquanto isso, não deixe de continuar tomando os medicamentos atuais, pois eles estão contribuindo para a sua saúde total, mas tente aproveitar ao máximo os outros comportamentos “favorecedores da libido” discutidos no capítulo 2.

*Se o seu subtotal é 12 ou mais:*

Você tem uma saúde razoavelmente boa, o que é uma grande vantagem em todos os aspectos de sua vida. Como já aponteí, a sua vibração sexual e a sua saúde geral estão intimamente entrelaçadas, sobretudo à medida que você envelhece. Cuidar-se bem agora, com exercícios regulares, uma dieta saudável e evitando comportamentos de dependência, pode significar que você seja mais receptiva sexualmente hoje e permaneça assim à medida que envelhece.

Desenvolver bons hábitos de saúde é importante para o seu bem-estar físico e para a saúde psicológica. Além de evitar a depressão e a ansiedade, os exercícios

e bons hábitos de vida significam que você está *se amando e se cuidando*. Usamos comportamentos nada saudáveis (consumir doces e comidas calóricas de baixo valor nutritivo, fumar cigarros, ver televisão demais, usar drogas) para tentar escapar ao que estamos sentindo no momento, seja raiva, tristeza, auto-aversão ou tédio. Contribuímos para o fardo do nosso “des-conforto” acumulando comportamentos autodestrutivos por cima de experiências emocionais negativas.

Discuto os fundamentos da saúde sexual no capítulo 9. Se você acha que está se saindo bem na manutenção da saúde física, talvez queira aprender as práticas de Respiração ovariana e Ovo de jade no capítulo 8, que se destinam a aumentar a saúde vaginal, dos seios, ovariana e uterina. Há milênios as práticas têm sido usadas por mulheres na China, para ajustar delicadamente os hormônios e o prazer sexual. Se você sofre com menstruação dolorosa ou abundante, TPM, ou está passando pela menopausa, a prática da Respiração ovariana pode ser muito útil.

## REGRAS BÁSICAS PARA UMA VIDA SEXUAL SATISFATÓRIA E CHEIA DE VITALIDADE

Espero que esse teste lhe tenha proporcionado um conhecimento das áreas de sua sexualidade em que você pode se concentrar para aumentar o seu prazer e ampliar a sua capacidade de orgasmo. Use os resultados do teste para guiá-la até as partes do livro — quer seja o próximo capítulo ou um pedaço perto do fim — que lhe possam ser mais úteis. Sugiro que você refaça o teste vários meses depois de integrar as práticas deste livro à sua vida, para ver como você cresceu na sua realização sexual.

Talvez seja igualmente útil para o seu parceiro fazer o teste, de modo que vocês possam comparar as suas experiências. Todas as perguntas são também aplicáveis aos homens, inclusive aquela sobre orgasmos múltiplos. Se o seu parceiro está interessado em ter orgasmos múltiplos e ampliar o próprio prazer sexual, indique-lhe *O Orgasmo Múltiplo do Homem*; as práticas básicas são muito semelhantes e é muito mais divertido fazê-las juntos. Ter um parceiro que a anima ao fazer essa prática é ótimo, mas ter um parceiro disposto a aprender a prática com você é extraordinário.

Durante as discussões ao longo deste capítulo, estabeleci algumas das “regras básicas” que espero que você siga enquanto aprende a prática sexual. Vale a pena repeti-las, pois elas devem ajudá-la a se manter no caminho do desenvolvimento de uma vida sexual satisfatória e cheia de vitalidade.

1. Não critique verbalmente o seu corpo.
2. Afirme o seu corpo sempre que possível.
3. Nunca faça sexo se não estiver com vontade.
4. Se sentir dor ou falta de sensação nos órgãos genitais durante a relação ou auto-aperfeiçoamento, pare, mude a estimulação e restabeleça a ligação com o seu parceiro.

Pense nelas como promessas para a sua individualidade sexual, que está se abrindo. Se conseguir cumpri-las, você terá criado um espaço seguro para o seu desejo desabrochar em plenitude. Vamos começar o processo aprendendo a avivar o fogo da sua paixão.

