

em defesa do erotismo  
ana alexandra carvalheira

---

*Se a nossa sexualidade fosse um corpo humano,  
o erotismo seria o coração. O erotismo é um  
coração a bombear sangue para oxigenar  
todos os órgãos e sistemas da sexualidade.  
Às vezes falha, a oxigenação não se faz e  
isso compromete a vivência da sexualidade.  
Escrevo este livro em defesa desse coração.  
E dedico-o a todas as pessoas que o abriram  
para falar comigo sobre a sua sexualidade.*

---

«É difícil sustentar o desejo ao longo do tempo porque isso exige reconciliar duas forças contrárias: liberdade e compromisso.»

***Esther Perel***

«A verdadeira liberdade é a capacidade de fazer escolhas que melhoram a tua qualidade de vida: alcançar e transcender o teu potencial. É só nessa liberdade que reside o estado de graça: o sentimento de que a vida valeu a pena.»

***Umair Haque***

## *Agradecimentos*

**E** escrever este livro foi um desafio que aceitei com entusiasmo e uma curiosidade exploratória sobre mim própria. Sentada agora numa esplanada em Havana e de alguma forma contagiada pela emoção que esta cidade me exalta, confesso-me feliz por terminar esta jornada e por fazê-lo neste lugar. Não tenho estado sozinha nesta aventura e quero expressar a minha gratidão a alguns companheiros da viagem.

Em primeiro lugar, agradeço a todas as pessoas que até hoje me procuraram num contexto clínico e partilharam comigo as suas narrativas mais privadas. É com essas pessoas que trazem um pedido de ajuda que tenho aprendido sobre a sexualidade e a magnífica diversidade sexual. Sem essa experiência este livro não seria possível. Agradeço aos meus colegas com quem tenho crescido neste campo vasto e abundante que é a sexologia clínica, nomeadamente à equipa da consulta de sexologia do antigo hospital da Universidade de Coimbra, atualmente CHUC, onde comecei o meu percurso clínico. Em especial à Dra. Lígia Fonseca, que foi também minha orientadora de estágio clínico em Psicologia e uma força da natureza, à Dra. Ana Allen Gomes e à Dra. Graça Santos, coordenadora dessa consulta desde 2004. Um agradecimento muito particular ao Dr. Francisco Allen Gomes, fundador dessa mesma consulta em 1975 e que coordenou durante trinta anos, meu mentor e amigo, que me tem acompanhado desde o meu início de aprendiz, que ainda sou. Tenho pelo Dr. Francisco Allen Gomes o maior respeito e admiração a vários níveis. Pelo

admirável trabalho clínico que desenvolve há cinquenta anos, pelo seu alargado interesse e trabalho de investigação nos vários terrenos da sexologia, mesmo não estando ligado ao meio académico, pela forma genuína com que partilha esse saber com todos os colegas e pela sua intocável honestidade intelectual. É um privilégio extraordinário ter esta pessoa como um verdadeiro mentor, não só pelo vasto trabalho que tem dedicado à sexologia em Portugal a vários níveis, mas pela imensa aprendizagem e crescimento clínico que me tem proporcionado e facilitado.

Um obrigada às mulheres e aos homens que me ofereceram descrições anónimas e autênticas das suas experiências erótico-sexuais que incluo no livro. Outro agradecimento ao Prof. Nuno Monteiro Pereira, com quem tenho aprendido muito sobre a complexa biologia da masculinidade, pela sua exemplar abertura e capacidade de trabalho na multidisciplinaridade que a sexologia exige, e ainda pela revisão do capítulo mais anatómico deste livro. Obrigada também ao meu colega Dr. Pedro Costa que me disponibilizou material e uma boa conversa sobre a diversidade sexual. À Cláudia Mendo, minha amiga de coração, agradeço a disponibilidade para me ouvir com uma presença constante, pura e verdadeira. Agradeço ao Luís Corte Real, diretor-geral da Editora Saída de Emergência, a proposta e o desafio que me fez e a confiança que teve em mim desde o início, e à Safaa Dib, diretora editorial, pela sua doçura e paciência. Agradeço à minha família, aos meus irmãos queridos, Sílvia Santos e Henrique Borges e ao meu pai Hugo Borges. Ao meu filho Francisco, agora com 7 anos, que me perguntou: «Mamã, falas de mim no teu livro?» Falo de ti de muitas maneiras e continuamente porque me proporcionas a experiência de amor mais transcendente. Estou encantada com a ideia de que possas ler este livro quando cresceres. E como os últimos são sempre os primeiros, à Alice Carvalheira, quem mais e melhor me facilitou a abertura, determinação e resiliência para eu querer e poder percorrer caminhos de liberdade. Minha mãe, claro.

# Índice

***Prefácio*** - 13

***Nota da Autora*** - 19

***Capítulo 1*** Uma introdução sobre  
o argumento da defesa - 21

***Capítulo 2*** O cheiro do beijo e o decote  
de seda. Erotismo e desejo - 27

***Capítulo 3*** O erotismo na relação amorosa - 41

***Capítulo 4*** Intimidade e erotismo. Perder-se na pele  
do outro sem perder a própria pele - 55

***Capítulo 5*** A jornada do prazer - 63

***Capítulo 6*** Amor e sexo na modernidade - 73

***Capítulo 7*** O erotismo na era digital - 85

***Capítulo 8*** Sete mil milhões de sexualidades.  
Diversidade sexual e de género - 101

***Capítulo 9*** Masturbação: A ala secreta  
da sexualidade feminina - 113

***Capítulo 10*** Desejo sexual nas mulheres.  
Uma equação complexa - 125

***Capítulo 11*** Desejo sexual masculino.  
O feitiço do lenço - 143

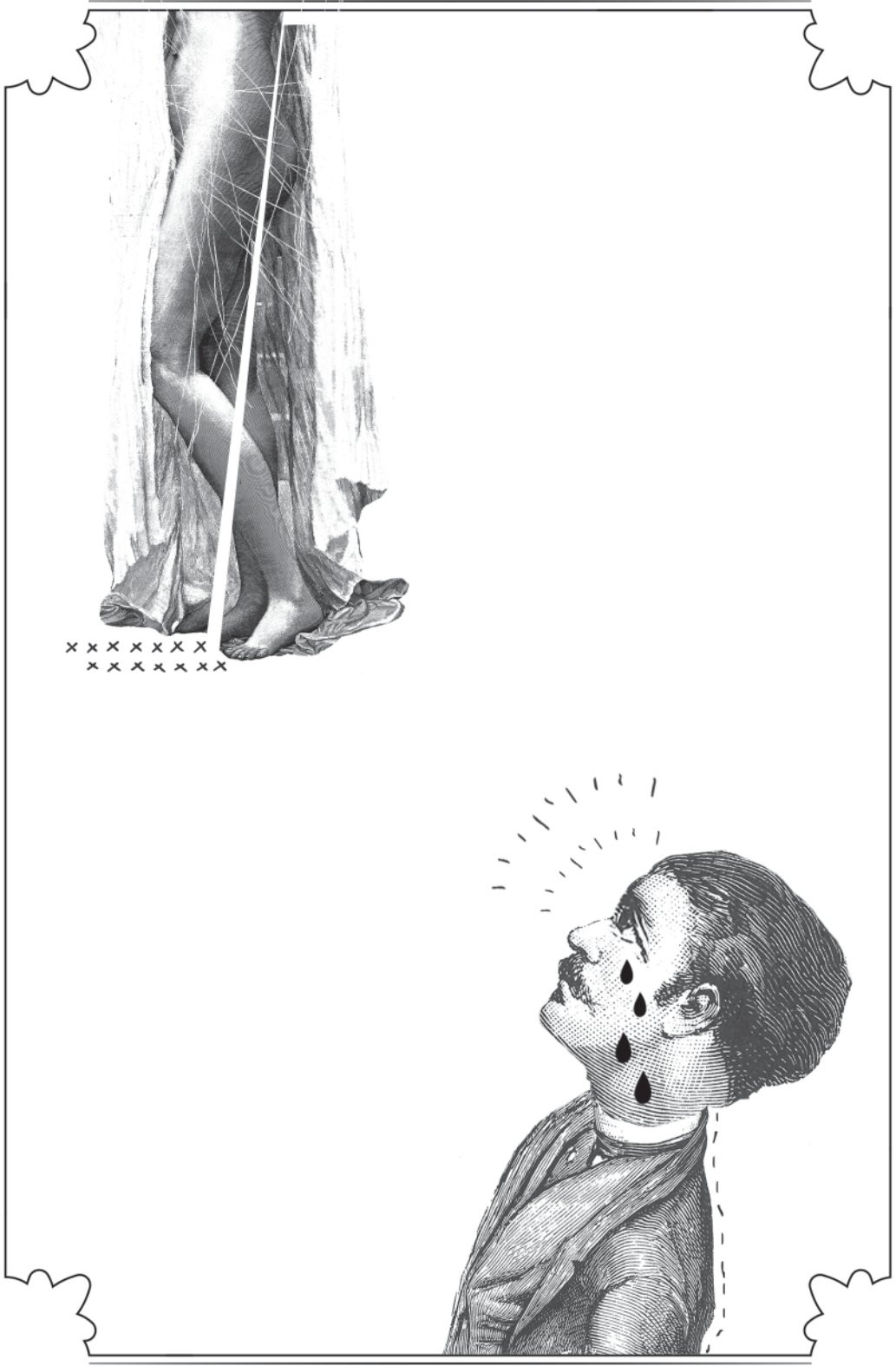
***Capítulo 12*** O orgasmo no mapa do prazer feminino - 155

***Capítulo 13*** Vicissitudes da ejaculação - 173

***Capítulo 14*** Função erétil e masculinidades - 183

***Capítulo 15*** O prazer sexual na idade sénior - 197

***Capítulo 16*** Em defesa do erotismo - 213



x x x x x x  
x x x x x x

## Prefácio

**P**ermita-me, caro leitor, que o acompanhe numa visita guiada a este livro de Ana Alexandra Carvalheira sobre o erotismo. Repare como, na perífrase, a autora, através duma metáfora elucidativa e calorosa, introduz o tema e define o seu pensamento: «O erotismo é um coração a bombear sangue para oxigenar todos os órgãos e sistemas da sexualidade.»

Como pode constatar na Introdução, o erotismo persegue o pensamento da nossa autora há mais de vinte anos.

A Ana, ela não se importa com a familiaridade deste tratamento, sempre teve a intuição e depois a certeza científica de que a maioria esmagadora da investigação na área da sexualidade incidia sobre a função, digamos mais especificamente, sobre a genitália e os seus mistérios que, sendo importantes, são um pouco, digamos, periféricos. Neste aspeto, caro leitor, não diferimos muito dos animais. Apesar de, recentemente, ter ouvido o Professor Sobrinho Simões afirmar que o homem é “horrorosamente” parecido com o rato, ainda penso que a nossa superestrutura cerebral faz a diferença (para o bem e para o mal). E a investigação sobre a sexualidade não descarta esta superestrutura. Só que se preocupa sobretudo com os obstáculos que bloqueiam a função genital. Ou seja, valoriza mais o anidrido carbónico que intoxica do que o oxigénio que alimenta. Quer um exemplo, caro leitor? Quando aborda o desejo sexual, num dos capítulos mais conseguidos deste livro, a Ana afirma textualmente: «Quando corre mal, sabemos porque é que correu



mal. O que ainda não é bem conhecido, é quando corre bem, o que é que faz com que corra bem.»

Como falei em visita guiada, voltemos ao livro e à forma como se desenrola.

Após um capítulo sobre erotismo e desejo, com o título sugestivo de «O cheiro do beijo e o decote de seda», a autora aborda o erotismo na relação, dissecando o que o eleva e o que o aniquila, para depois o ligar à intimidade com uma metáfora esclarecedora — «perder-se na pele do outro sem perder a própria pele». Aborda a seguir o aspeto desenvolvimental do erotismo — a jornada do prazer —, para depois o enquadrar nos tempos que vivemos, em dois capítulos: amor e sexo na modernidade, e erotismo na era digital. Estes capítulos iniciais são a infraestrutura do livro, onde a autora explicita os conceitos e os contextos.

Para definir o erotismo, Ana convoca um filósofo, George Bataille, que o associa ao interdito; um escritor, Octavio Paz, que o considera simultaneamente a poética do corpo e testemunho dos sentidos; e uma psicoterapeuta, Esther Perel, que o liga à imaginação e inteligência erótica. E Ana arrisca um primeiro conceito: «O erotismo é tudo aquilo que é capaz de acordar o desejo e que nos dispõe para a atividade sexual. O erotismo é o que mobiliza o interesse, o desejo e a excitação sexual.» Devido às suas inúmeras constituintes: memórias, imagens, cheiros, sensações, fantasias e muitas coisas mais, ela considera-o um património erótico que, pela sua especificidade e individualidade, se distribui em “ficheiros eróticos” que, à semelhança das impressões digitais, são únicos e irrepetíveis.

Não se preocupa com a velha dicotomia erótico/pornográfico. Nos nossos ficheiros eróticos há lugar para tudo. Até para a pornografia! A autora sabe que a pornografia se alimenta do sobrevisível, que muitas vezes abastarda e banaliza, não jogando bem com a imaginação, que é a essência do erotismo. Mas há horas para tudo e, num bom sexo, tudo vem à colação. Após esta primeira aproximação, Ana decompõe o erotismo nas suas três

componentes — a imaginação, o sensorial e a transgressão — e, baseada nas suas próprias investigações, mostra-nos a riqueza e diversidade dos “ficheiros eróticos”.

Mas, caro leitor, a nossa autora acha que o erotismo é mais do que isto. Citemo-la: «O erotismo envolve o desconhecido, a incerteza e o risco... retira-nos do conforto e pressupõe uma tensão.» Então as coisas complicam-se. Tensão! Atente bem nesta palavra, porque ela é um elemento nuclear na nossa vida amorosa e sexual.

O problema central das relações amorosas é as pessoas quererem, simultaneamente, segurança e aventura, liberdade e compromisso, conforto e *frisson*. Daí o risco que o erotismo pode correr nas relações de maior duração, ou seja, no que acontecerá na pós-paixão. A Ana recorre a Anthony Robbins para sublinhar que a incerteza é um dos grandes combustíveis da paixão. O compromisso e o companheirismo podem criar um clima de domesticidade, que pouco a pouco conduz à deserotização. Uma falsa noção de intimidade, porque a verdadeira intimidade é definida magistralmente pela autora como o saber estar separado e junto ao mesmo tempo, mitos de almas gémeas e de relacionamentos fusionais irão determinar a substituição da surpresa e expectativa iniciais pela rotina e previsibilidade. Mas esta morte anunciada do erotismo não é uma inevitabilidade. O casal tem de conseguir conciliar segurança com mistério e surpresa. Tem de manter autonomia em relação ao parceiro. A autora é perentória: «O desejo precisa de espaço como o fogo precisa de ar.» É a autonomia psicológica e funcional que cria este espaço indispensável para que surpresa e mistério possam continuar a existir. A autonomia terá os seus riscos, mas sempre inferiores aos da rotina. É esta tensão entre forças contrárias, caro leitor, que a Ana considera indispensável à manutenção e enriquecimento dos nossos ficheiros eróticos. Até numa relação de longa duração há espaço para a transgressão.

Após ter esmiuçado os conceitos de erotismo, a autora passa aos contextos característicos da modernidade, sobretudo no que

toca ao nosso embrenhamento nas novas tecnologias da comunicação, em especial no que se convencionou designar como redes sociais. A Ana é, no nosso país, uma pioneira na investigação da diversidade de relacionamentos proporcionados pela internet. Por outro lado, tem liderado uma série de projetos de investigação em que a internet tem sido uma ferramenta utilíssima na formação das amostras. Mantém um equilíbrio notável nos balanços que faz entre o positivo e o negativo. A autora reflete nos desafios da modernidade e da fragilidade dos laços amorosos num mundo em que simples conexões se tendem a substituir a relações e em que o sexo e parceiros sexuais estão disponíveis nos teclados dos computadores e telemóveis. Mas a sua reflexão não se substitui à nossa, caro leitor. Vai ter oportunidade, na sua leitura, de concordar e discordar da autora, de aproveitar caminhos que ela desbravou para descobrir os seus. A Ana faz-nos pensar, vai ver.

E chegamos ao capítulo oito em que, sob o título fabuloso de «Sete mil milhões de sexualidades», a nossa autora aborda a revolução do género e os milhões de estilhaços que ela provocou. Não dá para o ajudar, caro leitor. Só lendo mesmo e avaliando por si.

Depois a autora debruça-se em aspetos mais particulares e específicos da sexualidade humana, a saber: a masturbação, o desejo sexual (feminino e masculino), o orgasmo (feminino e o orgasmo masculino) e os problemas eréteis masculinos. Estas são as áreas mais comuns da sexologia clínica. Nestes capítulos, a Ana recorreu à sua já longa experiência clínica. Cada tema, com os seus subtítulos deliciosos, é ilustrado com vinhetas clínicas que oscilam entre simples descrições a narrativas mais complexas. Não perca, caro leitor, as variadas e preciosas descrições sobre o orgasmo feminino, nem a narrativa sobre “o feitiço do lenço” no desejo masculino. E registe, ainda, que é raro a autora patologizar. Gosta mais de falar em problemas e dificuldades do que em disfunção. E repare que o fio condutor do livro nunca se perde, e que os capítulos mais clínicos traduzem o reflexo das vicissitudes

do desenvolvimento erótico dos seres humanos, em sofrimento ou êxtase sexual.

Acabada a parte clínica, a Ana entra num terreno um pouco diferente, o do prazer sexual na idade sénior. É um capítulo notável, onde revela todos os seus dotes clínicos, humanos e de investigadora. É terna e nobre. Reconhece, como é óbvio, o direito ao prazer, mas sem omitir os seus obstáculos. A sua análise contempla os aspetos biológicos, psicológicos, sociais e demográficos do envelhecer. E o direito a manter uma vida sexual na “idade sénior” pressupõe o direito a ser sexualmente inativo.

A Ana termina o seu livro com o título do seu livro — em defesa do erotismo. É uma excelente pós-introdução.

E nós, caro leitor, chegámos ao fim da nossa visita. Espero que ela tenha sido tão gratificante para si como o foi para mim e possamos dizer em conjunto: Obrigado, Ana!

*Francisco Allen Gomes*

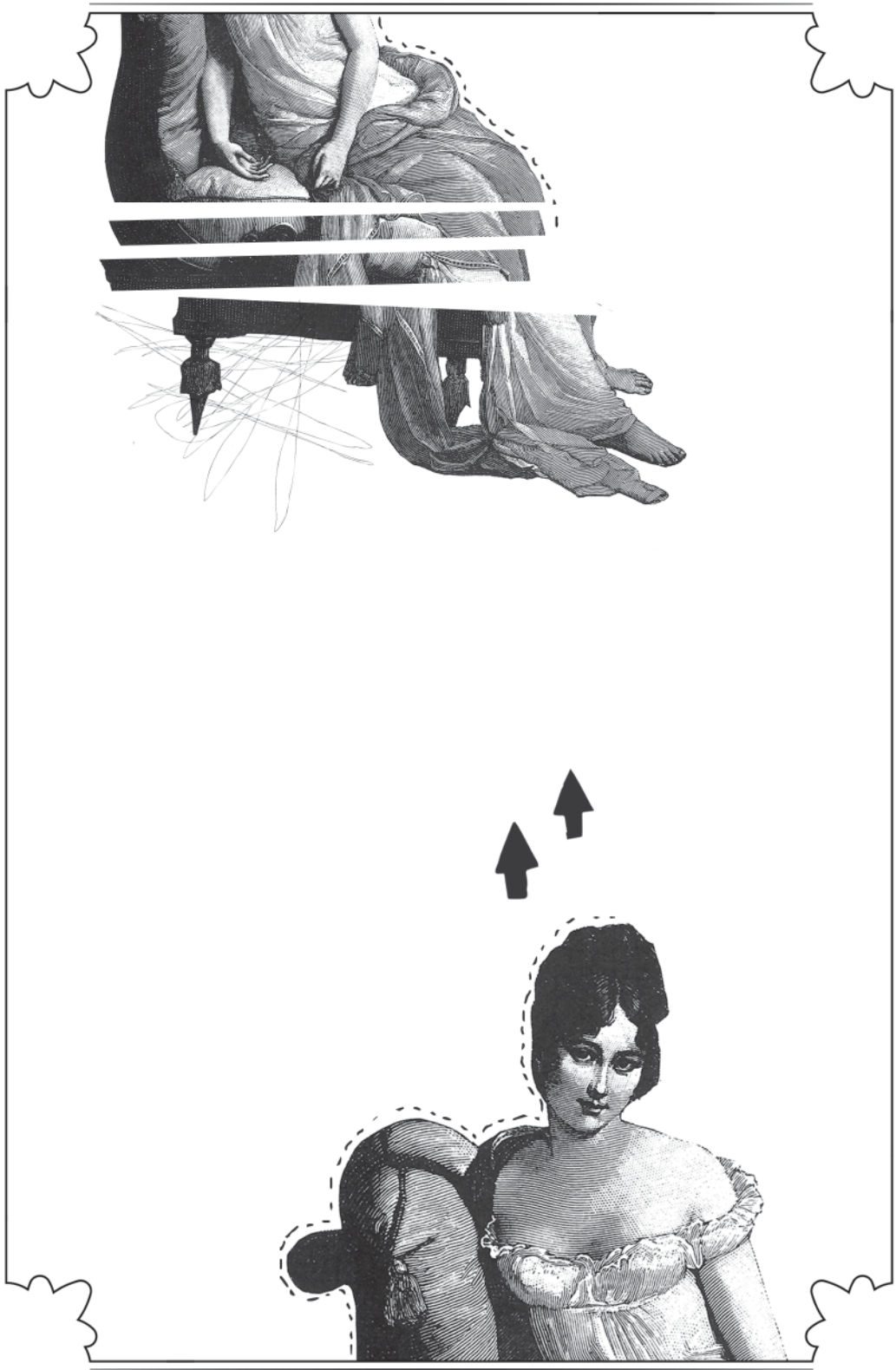


## Nota da Autora

*Quero declarar que ao longo da escrita do livro me dei conta de usar expressões e talvez algumas ideias que não são completamente minhas e originais. Serão de outras pessoas com quem trabalhei com proximidade e estou consciente que algumas dessas ideias ouvi ao meu mentor, Francisco Allen Gomes, com quem mais aprendi sobre sexologia ao longo dos últimos vinte anos. Por isso, aqui me declaro culpada em algum plágio não intencional que possa ter ocorrido.*

*Sempre que escrevo e uso a palavra "parceira", leia-se por favor "parceira ou parceiro". O mesmo se aplica à palavra "parceiro", leia-se por favor "parceiro ou parceira". Em nenhum momento pretendo usar uma linguagem não inclusiva, mas a repetição por vezes cansa o leitor. Todos os pensamentos e reflexões que aqui partilho estão ancorados na incontornável diversidade que observamos na sexualidade. Foi assim desde sempre, uma diversidade já espelhada nos relatórios de Alfred Kinsey publicados nos Estados Unidos em 1948 e 1953. Citando o autor destes famosos relatórios que foram bombásticos na época e no contexto sociocultural dos Estados Unidos, «não há nada de mais característico na resposta sexual humana do que o facto de ser diferente em cada dois indivíduos». Eu acrescentaria que podem ser dois, mais de dois ou menos de dois.*

*Falta ainda dizer que todos os nomes das vinhetas clínicas e definições de orgasmo são fictícios. A idade é real mas o nome não.*



# *Capítulo 1*

Uma introdução  
sobre o argumento  
da defesa.





Sempre quis compreender os meandros do desejo. Perceber de que é feita essa energia erótica que o alimenta até ao objetivo final, o prazer sexual. Compreender como se mantém o desejo e, pelo contrário, o que o consome e destrói. Quando o desejo se perde, porque é que se perde? Falamos de erotismo, uma entidade viva e instável que precisa de um investimento intencional. O erotismo floresce no mistério, na novidade, na transgressão, na separação e numa certa falta do outro. E perde-se na previsibilidade, na rotina e na fusão relacional. É este o tema do livro e vou contar como tudo começou.

Em 1995 iniciei o primeiro curso de pós-graduação da Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica, tinha acabado nesse ano a minha licenciatura em Psicologia na Universidade de Coimbra. O *timing* foi perfeito. No final do primeiro ano, deslumbrada com professores e matérias, escolhi o tema para a monografia. Seria sobre Erotismo. Propus o tema a quem eu queria para meu orientador e o Dr. Francisco Allen Gomes aceitou. Na altura alertou-me para a complexidade do tema, mas eu tinha 25 anos, sentia-me capaz de tudo e não fazia ideia do desafio que

me esperava. Comecei a folhear com os dedos os tradicionais catálogos em caixinhas de madeira ou arquivadores metálicos nas bibliotecas. Daí, para as revistas científicas em papel, livros de poesia, filosofia, romances latino-americanos, ensaios sobre o amor. A nossa primeira pergunta foi: «O que é o erotismo?» O Dr. Francisco Allen Gomes ia tirando livros das estantes da sua biblioteca. Dennis de Rougemont, David Mourão-Ferreira, Octavio Paz, Roland Barthes, Anthony Giddens, Kierkegaard, Gabriel García Márquez, a poesia completa de Garcia Lorca, Natália Correia e por aí fora. E foi assim que tudo começou.

Defendi a monografia em 1997, intitulada *O outro lado da Lua. Algumas reflexões sobre Erotismo*. Repeti agora o desafio, desta vez com vinte anos de experiência clínica, que se traduzem em muitas narrativas de mulheres e homens sobre as suas vivências eróticas e sexuais.

O pequeno contributo que pretendo dar com este livro está baseado na minha experiência clínica e de investigação em sexologia. Ao longo de vários capítulos proponho uma observação do erotismo na esfera individual, relacional e social, para no final apresentar uma argumentação em sua defesa.

Qual é a composição do erotismo, essa energia vital que mobiliza a nossa sexualidade? Está feito de sensações, transgressões e tudo o mais que a imaginação quiser acrescentar. Como se faz um património erótico capaz de sustentar o desejo e o prazer?

Na esfera relacional, o erotismo pode ser uma âncora na relação amorosa, ou sofrer a ação erosiva de um conjunto de fatores que o aniquilam. O erotismo no contexto de uma relação está cheio de contradições e alguns desafios. A nível social assistimos a mudanças vertiginosas a vários níveis, desde a evolução tecnológica que tem um impacto na forma como comunicamos, como nos conectamos e desconectamos. Como é o erotismo nestes tempos modernos onde se procura sexo com um teclado e um ecrã? Qual é o lugar do erotismo naquelas relações cada vez mais à distância? Vivemos tempos de grandes transformações a nível das

relações amorosas e sexuais. O erotismo sofre indubitavelmente o impacto dessas transformações. Desconhecemos a direção desse impacto e as suas consequências. Qual é o estado da arte do erotismo nestes tempos modernos de enorme diversidade e tolerância na sexualidade? Qual é o lugar do erotismo numa sociedade contemporânea de globalização e consumismo? Numa sociedade em que há mais liberdade do que nunca para perseguir o prazer sexual e em que já se derrubaram todos os tabus, ou quase todos, como fica o erotismo? Não saberemos ainda responder, mas apresentamos uma argumentação em defesa do erotismo enquanto pilar de sustentação do interesse e do desejo sexual, quando há parceiro de curta ou longa duração e quando não há. O erotismo como uma força motriz a cuidar e a preservar, para nos sentirmos seres sexuados, protagonistas de vivências sexuais satisfatórias. Este livro é, em última instância, uma defesa do prazer. Oxalá possa ter outra recidiva daqui a mais vinte anos.