



Sensualidade e Erotismo

Para
leigos

Janaina Rico



ALTA BOOKS
E D I T O R A
Rio de Janeiro, 2016

Sobre a Autora

Janaina Rico é brasileira, mãe, casada, bacharel em Direito por formação, escritora e atriz por vocação. Em 2009, publicou seu primeiro romance, *Ser Clara*. Desde então, tem se dedicado à literatura e a projetos culturais.

Também é roteirista e produtora teatral. Em 2012, criou a *Cia Teatral Três Amiguinhos*, produzindo e encenando o espetáculo baseado no livro infantil de sua autoria *O maravilhoso livro de desenhos da menina que não sabia desenhar*, além de diversos outros roteiros teatrais.

Em 2013, criou o programa *Mulheres que Comandam*, programa de entrevistas dedicado ao universo feminino, ouvido por elas e por eles, apresentado semanalmente na rádio web de Brasília, *Rádio Federal*.

Ganhou os prêmios literários *Codex de Ouro* e *Identidade Literária*. Todos os seus livros, além de diversos contos, foram lançados em formato digital na *Amazon.com* e, em 2014, as versões digitais dos livros *Ser Clara* e *Cartas para um pai* foram relacionadas na lista dos mais vendidos da revista *Veja*.

É criadora do projeto *365 dias de sensualidade*, voltado para o público feminino, em que todos os dias postava na internet um conto erótico e uma foto sensual, e que se tornou o livro *100 dias de sensualidade*.

Idealizadora da campanha *Eu leio Brasil*, de incentivo à literatura nacional, e que produz vídeos de entrevistas com diversos autores, cursos de escrita criativa e dicas literárias.

O Sensualidade e Erotismo Para Leigos é seu sexto livro publicado. Os outros são *Ser Clara*, *Apimentando*, *Cartas para um pai*, *100 dias de sensualidade* e *O maravilhoso livro de desenhos da menina que não sabia desenhar*.

Saiba mais sobre a autora em www.janainarico.com.br.

Dedicatória

Dedico este livro ao meu marido Samuel, que me ensinou a ser uma pessoa segura e dona de mim, sem amarras e sem frescuras. Graças a ele, posso ajudar pessoas em todo o mundo a se sentirem mais confiantes e sensuais.

Agradecimentos

Agradeço à minha mãe, mulher de fibra. E ao meu filho, garoto de ouro.

Tio Noís (*in memoriam*), Tia Elza (*in memoriam*), Leandro, Patrícia, Gustavo, Gabrielzinho, Leandrinho, Tio Jorge, Tia Mariza, Camila, Elói, Ângelo, Gabriel, Tia Nena, Rafael, Tio Julinho, Tia Beth, Juliano, Dani, Vitor, Laura, Mariana, Leonardo, Júlia, Manuela, Betinha, Fábio, Guilherme, Flavinha, Rachel, Dani, Maveryk, Thiago, Ana Julia, Noah, Maitê e todos os futuros membros da família Rico, vocês são demais!

Queridos amigos da Cia de Teatro Contemporâneo de Botafogo, que chegaram na reta final da escrita do livro e me deram muitas ideias! Ana, Arthur, Beatriz, Eliene, Gabriela, Maria Clara, Paula, Rodrigo e Yang vocês são muito importantes na minha vida.

Equipe da Alta Books, sem palavras para descrever o orgulho que senti quando recebi o convite para escrever este livro, que me deu a oportunidade de ajudar pessoas em todo o mundo a se sentirem mais felizes e realizadas.

Meu agradecimento todo carinhoso à Cristiane Santos Machado, por iniciar os cuidados com o meu texto. E à Mayara Soares, que dedicou muito de seu tempo e paciência para tornar este livro uma pérola.

Tatiana Amaral, muita gratidão pelo prefácio tão carinhoso!

Queridos leitores e blogueiros literários que acompanham a minha carreira, sem vocês eu não seria nada. E meu amor eterno aos “Janáticos”, criadores do FC Janaina Rico.

Obrigada!

Sumário Resumido

Prefácio	1
Introdução	3
Parte 1: Sensualidade	7
CAPÍTULO 1: Sensualidade Através dos Tempos	9
CAPÍTULO 2: O Cinema e a Literatura — Sensual ou Erótico?	23
CAPÍTULO 3: Explore Sua Sensualidade	37
Parte 2: A Arte de Ser Sensual	47
CAPÍTULO 4: Amor-próprio	49
CAPÍTULO 5: De Bem com o Espelho	59
CAPÍTULO 6: Sexo na Terceira Idade	63
CAPÍTULO 7: Beleza <i>Plus Size</i>	71
CAPÍTULO 8: Despertando Sua Sensualidade	75
Parte 3: Praticando a Sensualidade	87
CAPÍTULO 9: Apetites Sexuais	89
CAPÍTULO 10: Cheiros que Provocam	101
CAPÍTULO 11: A Moda a Seu Favor	107
CAPÍTULO 12: Striptease, Algemas e Outros Fetiches	115
CAPÍTULO 13: Explorando os Cinco Sentidos	127
CAPÍTULO 14: As Danças como Ferramenta	135
Parte 4: Estimulando a Sensualidade	141
CAPÍTULO 15: A Sensualidade e os Signos	143
CAPÍTULO 16: Sensualidade Feminina × Sensualidade Masculina	153
CAPÍTULO 17: Feng Shui Sensualizando	157
Parte 5: A Sensualidade Está Dentro de Você	161
CAPÍTULO 18: Sensualidade É Atitude	163
CAPÍTULO 19: Fuja do Básico	173
CAPÍTULO 20: Seja uma Diva	179
Parte 6: A Parte dos Dez	183
CAPÍTULO 21: Dez Livros para Você se Inspirar	185
CAPÍTULO 22: Dez Receitas Afrodisíacas	193
CAPÍTULO 23: Dez Drinks Estimulantes	201

CAPÍTULO 24: Dez Músicas que Despertam Sua Sensualidade	207
CAPÍTULO 25: Dez Grandes Nomes da Sensualidade	217
CAPÍTULO 26: Dez Mitos sobre Sexo	229
CAPÍTULO 27: Dez Viagens Sensuais	235
CAPÍTULO 28: Dez Regras da Sensualidade	239
CAPÍTULO 29: Dez Escândalos Envolvendo Sexo.....	245
CAPÍTULO 30: Dez Seriados que Tratam de Sexo e Sexualidade.....	249
Apêndice	255
Prevenção de Doenças Sexualmente Transmissíveis.....	255
Índice	259

Sumário

PREFÁCIO	1
INTRODUÇÃO	3
Sobre Este Livro	3
Convenções Usadas Neste Livro	4
Só de Passagem	4
Como Este Livro Está Organizado	4
Parte I: Sensualidade	4
Parte II: A Arte de Ser Sensual	5
Parte III: Praticando a Sensualidade	5
Parte IV: Estimulando a Sensualidade	5
Parte V: A Sensualidade Está Dentro de Você	5
Parte VI: A Parte dos Dez	5
Ícones Usados Neste Livro	5
De Lá para Cá, Daqui para Lá	6
PARTE 1: SENSUALIDADE	7
CAPÍTULO 1: Sensualidade Através dos Tempos	9
O Sexo e a Humanidade	10
Pura Diversão	11
Muito Tempo Atrás.....	12
Sexo Religioso	13
Medo da Traição	13
Gregos e Romanos	13
Bacanais	14
Virgindade de Valor	14
Novos Valores	15
Freud e o Sexo	15
Novos Tempos	16
O Hímen Fica	16
Hoje em Dia	16
Beleza É Fundamental	17
Do Outro Lado do Mundo	18
Sexo com o Mesmo Sexo	19
Enquanto isso, no Japão	19
Definindo a sexualidade	21
Sexualidade e Religião	21
CAPÍTULO 2: O Cinema e a Literatura — Sensual ou Erótico?	23
Primeiros Registros	24

Kama Sutra	24
Trechos do Kama Sutra:	25
Jardim Perfumado	25
Poesia Erótica	25
Um Marquês do Sexo	26
Livros de Mulherzinha	27
Eles Voltaram	28
Filmes Pornográficos na Telona	29
Telona Brasileira	29
Pornografia e Erotismo.	30
Sabendo como usufruir dos filmes eróticos	30
Assista e Divirta-se	31
A Indústria dos Filmes Pornográficos	33
Enquanto isso, nos Estados Unidos...	35
CAPÍTULO 3: Explore Sua Sensualidade	37
Teste Sua Sensualidade	38
Identificando as Barreiras da Sensualidade	39
Distrações.	40
Preconceitos familiares	40
Problemas financeiros	40
Ambiente familiar conflituoso.	40
Falta de tempo.	40
Não dormir bem	41
Insegurança	41
Irritabilidade.	41
Não se comunicar.	41
Encontrar barreiras imaginárias.	42
Dedicar-se mais à vida dos outros do que à sua	42
Alimentar-se mal	42
Não praticar atividades físicas	42
Encontrando a Motivação para Ser Sensual.	43
Assumindo as Rédeas da Sua Sensualidade	44
Positividade	44
Acredite em si	45
Não duvide do seu potencial	45
Persevere nos seus sonhos	46
Tenha metas possíveis e lute por elas	46
PARTE 2: A ARTE DE SER SENSUAL	47
CAPÍTULO 4: Amor-próprio	49
Não Foque nos Defeitos e Sim nas Qualidades.	50
Pequenos Exercícios para Ativar o Seu Amor-Próprio	52
Liste	52
Reserve	52

	Respeite	52
	Dance	53
	Fale	53
	Incentive	53
	Seja a Pessoa Mais Importante da Sua Vida	53
	Ame-se em primeiro lugar	54
	Aprenda a dizer não	54
	Não reprima suas vontades	55
	Tenha os pés no chão	55
	Seja sempre você	55
	Siga os seus instintos	56
	Aceite as imperfeições	56
	Conheça seu corpo e sua mente	56
	Aceite os elogios e os carinhos que lhe oferecem	56
	Acredite que você é especial	57
	Aprendendo a Valorizar o Seu Tempo	57
CAPÍTULO 5:	De Bem com o Espelho	59
	Sem Comparações	60
	Elevando a Autoestima	61
	Padrões de Beleza	61
CAPÍTULO 6:	Sexo na Terceira Idade	63
	Vida Sexual na Terceira Idade	64
	Vivenciando a Sensualidade na Terceira Idade	65
	Não se Prenda ao Passado	66
	Pare de se Exigir	66
	Use os Recursos que Estão Disponíveis	66
	Tenha Prazer e Seja Feliz	67
	Diga Xis!	67
	Regras Básicas de Cuidados com o Corpo	68
	Qual É a Sua Relação com o Espelho?	69
	Aprendendo a se Aceitar	70
CAPÍTULO 7:	Beleza Plus Size	71
	Beleza sem Tamanho	72
	Fatshion	73
	Grande Modelo de Beleza Brasileira	73
	Doenças Psicológicas Decorrentes da Busca pela Beleza	73
	Anorexia	74
	Bulimia	74
	Compulsão alimentar	74
	Vigorexia	74
CAPÍTULO 8:	Despertando Sua Sensualidade	75
	Despertando Seu Lado Sensual	76
	Ao acordar	76

Durma bem	77
Ao tomar banho	77
Ao se arrumar para sair de casa	78
Ao falar com as pessoas	78
Use Todas as Ferramentas de que Você Dispõe!	80
Use seus lábios a seu favor.	80
Sorria.	80
Escolha bem os seus sapatos.	81
Valorize o que o seu corpo tem de melhor	81
Transparências ou rendas que provocam	82
Use o poder dos seus cabelos	83
Mantenha a postura ereta.	83
Sedução Passo a Passo	84
Se Ame Acima de Todas as Coisas	85

PARTE 3: PRATICANDO A SENSUALIDADE 87

CAPÍTULO 9: **Apetites Sexuais** 89

Algumas Antigas Regrinhas de Etiqueta à Mesa, que Continuam Válidas	90
Importância dos Alimentos Afrodisíacos.	91
Comida que excita	92
Alimentos antiafrodisíacos	93
Como Preparar um Jantar Romântico	94
Escolha muito bem o local.	95
Defina um tema.	95
Figurino ideal	95
Música para dar o charme	96
Clareando o romance.	96
Bom apetite	96
Sopa de Aspargo	97
Checklist	97
Aproveite a excitação	98
Brincando com a comida.	98

CAPÍTULO 10: **Cheiros que Provocam** 101

Cheiros Inspiradores.	102
Para se perfumar	103
Perfumando a sua casa	104
Fazendo um <i>pot-pourri</i> de flores.	105
Como perfumar os lençóis e roupas.	105
Eu Vejo Flores em Você	106

CAPÍTULO 11: **A Moda a Seu Favor** 107

O Que É a Moda?	108
História da moda.	108
Surgimento da moda	109

Estilo x Moda	109
Como escolher roupas sensuais	110
Jogo do esconde-mostra	111
Sobre cuecas e calcinhas	111
Avaliando-se	111
Questionário	112
No dia a dia	114
CAPÍTULO 12: Striptease, Algemas e Outros Fetiches	115
A Arte de se Despir	116
Brinquedos Eróticos	118
Sugestões de brinquedos eróticos	118
Fetiches Sexuais	119
Sexo anal	119
Ménage à trois	119
Sexo na praia e outros lugares públicos	120
Ser uma stripper	120
Dominar e ser dominado ou dominada	120
Voyeurismo	120
Sexo oral	120
Encenação sensual	121
Fetiches Masculinos	121
Fantasias eróticas	122
Ménage à trois	122
Espanhola	122
Exibicionismo ou voyeurismo	122
Sadomasoquismo	123
Sex Tape	123
Sensualidade como fonte de renda	126
CAPÍTULO 13: Explorando os Cinco Sentidos	127
Sentindo o Toque	128
Massagens Sensuais	128
Massagem erótica tailandesa	129
Linguagem Corporal	131
Feromônios, o Cheiro do Amor	132
Olhos de Sedutora	132
Sabores e Temperaturas	133
Ouvindo a Sedução	133
Testando Seus Conhecimentos	134
Com o parceiro	134
Com uma paquera	134
Blefes cotidianos	134
CAPÍTULO 14: As Danças como Ferramenta	135
Sem Constrangimento	136
Prepare-se para Dançar	136
Uma Barra que Provoca	137

Mulher Serpente	137
Dança do Colo	137
Referências de Danças Sensuais pelo Mundo	138
Cancan	138
Tango	138
Hula	139
Salsa	139
Lambada	139
PARTE 4: ESTIMULANDO A SENSUALIDADE	141
CAPÍTULO 15: A Sensualidade e os Signos	143
Áries	144
Touro	145
Gêmeos	145
Câncer	146
Leão	147
Virgem	147
Libra	148
Escorpião	148
Sagitário	149
Capricórnio	149
Aquário	150
Peixes	150
CAPÍTULO 16: Sensualidade Feminina × Sensualidade Masculina	153
O Que É, O Que É?	154
As Diferenças de Gênero	154
Mulheres Ouvem, Homens Enxergam	155
Homens sensuais	156
Simpatia e Inteligência	156
Quantidade x Qualidade	156
CAPÍTULO 17: Feng Shui Sensualizando	157
Quais São as Cores?	158
Onde se Dorme e se Ama	158
Limpeza É fundamental	158
Paz, Luz e Amor	158
Para Decorar e Romantizar	159
PARTE 5: A SENSUALIDADE ESTÁ DENTRO DE VOCÊ ...	161
CAPÍTULO 18: Sensualidade É Atitude	163
Tenha Postura e Compostura	164
Um Sorriso Melhora Tudo	165

Olhar 43 e Voz Matadora.....	165
Seu Estilo É Único.....	166
Ame-se.....	167
Aceite Seus Defeitos.....	171
CAPÍTULO 19: Fuja do Básico.....	173
Jogue as Neuroses na Lata do Lixo.....	174
Avalie-se.....	175
Seu Rosto é a Sua Imagem.....	176
Sua Lingerie Fala sobre Você.....	176
Ouse.....	177
CAPÍTULO 20: Seja uma Diva.....	179
Encantando o Mundo.....	180
Sendo graciosa.....	180
Desencane.....	181
Seja e não tente ser.....	181
Cultura é charme.....	181
Nunca seja o capacho de ninguém.....	182
PARTE 6: A PARTE DOS DEZ.....	183
CAPÍTULO 21: Dez Livros para Você se Inspirar.....	185
Função CEO – A Descoberta do Prazer.....	186
Despedida de Solteira.....	186
Minha Pequena, Grande Mulher — Para Amar E Proteger.....	187
Uma Breve História do Sexo.....	188
O Guia do Toco — Como Dar e Levar sem Perder o Bom Humor.....	188
Amor no Ninho.....	189
Cinquenta Tons de Cinza.....	189
203 Maneiras De Enlouquecer Um Homem na Cama.....	190
Seduzida pelo Perigo.....	190
23 Noites de Prazer.....	191
CAPÍTULO 22: Dez Receitas Afrodisíacas.....	193
Frango Libidinoso.....	194
Torradas Energéticas.....	194
Salada Sexy.....	195
Sopa de Ostras Tentadoras.....	195
Arroz Provocador.....	196
Salmão Tântrico.....	196
Cogumelos Enlouquecedores.....	197
Salada de Frutas Molhadinha.....	197
Torta de Afrodite.....	198
Amendoim Luxurioso.....	199

CAPÍTULO 23: Dez Drinks Estimulantes	201
Orgasm Drink	202
Quentão Provocador	202
Vermelho	203
Luxúria de Café	203
Sex On The Beach	203
Tentação	204
Elixir de Afrodite	204
Whiskey Sexy	205
Rainha da Paixão	205
Boca Apimentada	205
CAPÍTULO 24: Dez Músicas que Despertam Sua Sensualidade	207
Lounge	208
Paixão	208
Bem que Se Quis	209
Mania de Você	210
Por Você	210
Palpite	211
Tatuagem	212
Caça e Caçador	213
Safada	213
Dois Pra Lá, Dois Pra Cá	214
CAPÍTULO 25: Dez Grandes Nomes da Sensualidade	217
Cleópatra	218
Frida Kahlo	219
Marilyn Monroe	220
Elizabeth Taylor	221
Sophia Loren	221
Brigitte Bardot	223
Sônia Braga	224
Sharon Stone	226
Jennifer Lopez	226
Angelina Jolie	227
CAPÍTULO 26: Dez Mitos sobre Sexo	229
Masturbação em Excesso dá Espinhas e Deixa as Pessoas Peludas	230
Pés e Mãos Grandes Significam Pênis Grande	230
Mulheres Sentem Dor na Primeira Vez	230
Coito Interrompido Previne Gravidez	231
Apenas Homens Mais Velhos Sofrem de Impotência Sexual	231
Homens Têm Mais Desejo Sexual que Mulheres	231
Mulheres Perdem o Interesse pelo Sexo com a Idade	232
Mulheres Não Podem Atingir o Orgasmo com Sexo Anal	232

Homens que Sentem Prazer com Sexo Anal São Gays	233
Mulher que Tem Muitas Relações Fica “Larga”.	233
CAPÍTULO 27: Dez Viagens Sensuais	235
Bangkok, Tailândia	236
Amsterdã, Holanda	236
Rio de Janeiro, Brasil	236
Fernando de Noronha, Brasil	236
Paris, França	237
Alto Paraíso, Brasil	237
Veneza, Itália	237
Nova York, Estados Unidos	237
Havana, Cuba	238
Sevilha, Espanha	238
CAPÍTULO 28: Dez Regras da Sensualidade	239
Tenha uma Atitude Positiva Perante a Vida	240
Trate do que Você Não Gosta na Sua Aparência.	240
Esteja Sempre com um Cheiro Bom	241
Cuide da Sua Saúde	241
Dê Adeus ao Estresse.	242
Esteja ao Lado de Pessoas que lhe Acrescentam Felicidade	243
Mantenha-se Informado	243
Ousadia e Discrição Têm Hora Certa.	243
Gestos e Olhares.	244
Seja Apaixonado por Você.	244
CAPÍTULO 29: Dez Escândalos Envolvendo Sexo	245
Bill Clinton e Monica Lewinsky	246
Príncipe Charles e Camila Parker	246
Itamar Franco e Lilian Reis.	246
Michael Douglas e Catherine Zeta-Jones	246
Hugh Grant e Divine Brown.	247
Daniela Cicarelli e Tato Malzoni	247
Bill Cosby.	247
Kristen Stewart e Rupert Sanders	248
Xuxa Meneguel	248
Ronaldo Fenômeno.	248
CAPÍTULO 30: Dez Seriados que Tratam de Sexo e Sexualidade	249
Game of Thrones.	250
Friends.	250
Sex and the city	250
How I Met Your Mother	251
Orange is the new black.	251
The Client List.	251

Californication	252
Presença de Anita	252
Hung	253
The Tudors	253
O Que é uma DST?	255
A famosa camisinha	256
A ajuda das vacinas	257
APÊNDICE	255
Prevenção de Doenças Sexualmente Transmissíveis ...	255
O Que é uma DST?	255
A famosa camisinha	256
A ajuda das vacinas	258
ÍNDICE	259

Prefácio

Por Tatiana Amaral

Quando fui convidada para prefaciar o livro da Janaina Rico, tive várias reações: fiquei honrada, emocionada, chorei. No entanto, não tive como evitar o medo de errar, de não fazer à altura do que ela merece. Mas vamos lá!

Acredito que, antes de qualquer coisa, devo assumir que sou uma leitora compulsiva, no estilo que lê todo o tipo de texto, simplesmente pelo fato de não conseguir se sentir inteira se não tiver sempre um livro ao alcance das mãos. Preciso sempre de uma história que me leve para fora da realidade por alguns minutos do meu dia. Pelo mesmo motivo, apesar de ter minhas preferências, não escolho um livro pela sua categoria, capa, sinopse, comentários... Eu apenas escolho e sempre estou pronta para o que ele pode me proporcionar.

Foi assim que me senti quando recebi o livro da Janaina para iniciar a leitura e construir o prefácio. O livro é diferente de tudo o que ela já escreveu até hoje, o que me deixou ainda mais deliciada, pois adoro esta facilidade que a autora possui de passar de um estilo de escrita para outro sem criar grandes traumas ou permitir grandes comparações. O projeto é mesmo o máximo!

Contudo, confesso que me vi pensando em sua real necessidade. Afinal de contas, quem compraria um livro para aprender a ser sensual? Não passa pela cabeça das pessoas que sensualidade é como uma característica de nascença? Ou você é, ou não é. Porém, lendo cada página deste livro, eu me vi em muitas situações aqui descritas. Entendi que é possível sim aprender a ser sensual, e tenho que ressaltar que à medida que avançava na leitura, eu me via desejosa de colocar em prática tudo o que aprendia. E aprendi muito. Logo ele se tornou uma necessidade para mim e me sinto na obrigação de dizer que este projeto é uma leitura obrigatória para todas as mulheres.

O livro todo é a cara da Janaina. Talvez por isso ela tenha conseguido retratar cada situação de uma forma única, trazendo uma verdade que até então fazíamos questão de combater, ou até mesmo acreditávamos, mas preferíamos manter escondida por baixo dos panos. Nós podemos sim assumir o papel de deusas, de divas. Podemos conhecer o que existe de melhor em nós mesmas e aprender a utilizar essa característica como nossa melhor arma na sedução.

Janaina Rico trata de forma criativa e bastante divertida todos os tabus que impedem as mulheres de se descobrirem e, com isso, abre muitas portas e janelas para o jogo da sensualidade. Resta-me apenas desejar a todos uma ótima leitura, um amplo aprendizado e, principalmente, a descoberta deste leque de possibilidades aqui apresentado de forma brilhante por essa escritora incrível. Olhos atentos, mente aberta e sejam bem-vindos a este mundo encantador que é a sensualidade.

Introdução

Sentidos e sensações. A sensualidade é um emaranhado delas, descambando naturalmente para o sexo. Provocar e despertar o desejo em outras pessoas, de maneira sedutora e arrojada, é um desafio muito gostoso, que não pode ser resumido apenas a uma roupa ou um tipo físico.

Ser sensual é basicamente descobrir o seu próprio potencial e acreditar na sua capacidade. Uma atitude sensual nada mais é que uma atitude de positividade. A superação dos medos e das inseguranças é a porta de entrada para um mundo sexy e arrojado.

Se você está se sentindo pronto para começar uma nova etapa da sua vida, com mais charme e elegância, comece já. Todas as informações estão aí, ao seu dispor. Aproveite-as e seja muito mais feliz com sua desenvoltura sensual. Aceitar o próprio corpo, com suas qualidades e limitações é o grande segredo a ser desvendado ao ler *Sensualidade e Erotismo Para Leigos*.

Sobre Este Livro

Este livro foi desenvolvido para que você tenha todas as ferramentas para ser um homem ou uma mulher efetivamente sensual, partindo de habilidades básicas e quebra de paradigmas.

O *Sensualidade e Erotismo Para Leigos* foi escrito pensando nas pessoas que desejam usufruir ao máximo da potência que seu corpo possui, todo charme que ainda existe para ser explorado.

Evitei utilizar termos técnicos ou jargões. Procurei ao máximo simplificar as técnicas e explicações, deixando o texto acessível, com ferramentas práticas e dicas realmente úteis para todos os homens e mulheres que estão inserindo a sensualidade em suas vidas. São pessoas que merecem se presentear com a sua capacidade sexual.

Convenções Usadas Neste Livro

Para ajudá-lo a navegar por este livro, utilizarei as seguintes convenções:

- » *Itálico* é usado para dar ênfase e destacar palavras novas ou estrangeiras. E nas citações de outros autores.
- » **Negrito** indica palavras-chave e de ações importantes.

Só de Passagem

Muitas vezes, não temos tempo de ir mais a fundo nos temas que achamos interessantes, e não seria diferente com a sensualidade. Mas acontece que estamos falando de um tema necessário para a sua realização pessoal e sexual. Por isso, para facilitar a sua vida, coloquei alguns materiais para você “colar” de vez em quando:

- » Sugestões de filme são uma ótima saída para exemplos de como exercer a sensualidade.
- » Nos boxes, há sugestões bacanas, histórias pessoais e dados interessantes que valem a pena dar uma olhada.
- » As citações colocadas no decorrer do livro são ótimas frases motivacionais para o dia a dia.

Como Este Livro Está Organizado

O livro foi dividido em seis partes, para facilitar a sua leitura. Cada uma delas está separada em capítulos.

Parte I: Sensualidade

Nesta primeira parte, falo sobre o que é a sensualidade e qual o seu papel na sociedade. Como ela influencia decisões e define os rumos da vida das pessoas. Aproveitei para fazer um apanhado histórico de como o sexo e a sexualidade se desenvolveram através dos tempos e qual a importância e influência que exercem nos dias de hoje.

Parte II: A Arte de Ser Sensual

Na segunda parte, falo das ferramentas que tornam alguém sensual. O que diferencia alguém que sabe exercer a sua sexualidade de quem não sabe. É analisada a relação do amor-próprio e da autoestima com uma vida plena no campo da sensualidade. Listo, ainda, as formas de descobrir a sua sensualidade.

Parte III: Praticando a Sensualidade

Este capítulo é dedicado à prática do ser sensual. Os cinco sentidos são explorados, indicando como atingir o ápice da sexualidade com a visão, o olfato, o paladar, o tato e a audição. Também falo sobre a moda e de como as roupas podem ajudar ou atrapalhar no momento da conquista amorosa. Algumas danças são listadas para facilitar no processo de conhecimento do próprio corpo.

Parte IV: Estimulando a Sensualidade

Aproveito, neste capítulo, os conhecimentos humanos em outras áreas, como astrologia e feng shui, para aplicar na sensualidade. Traço um paralelo em como homens e mulheres exercem sua sexualidade.

Parte V: A Sensualidade Está Dentro de Você

Neste capítulo, mostro que o melhor lugar para buscar a realização sexual e a externalização de sua sensualidade é dentro de você. Métodos simples e jogos de autoconhecimento são descritos, tendo como objetivo te tornar uma pessoa mais segura e bem resolvida com o seu comportamento sensual.

Parte VI: A Parte dos Dez

Trago informações básicas e, ao mesmo tempo, interessantes, que você pode recorrer em qualquer momento que desejar, como uma receita que de acordo com a crença popular é afrodisíaca ou um livro para dar ideias interessantes para os lençóis. É um pequeno guia — mas nem por isso dispensável — de tudo o que tem de mais atrativo no universo da sensualidade.

Ícones Usados Neste Livro



NA PRÁTICA

Aqui você encontrará a forma específica para colocar em prática o que expliquei na teoria.



LEMBRE-SE

Todas as vezes que avistar este ícone trata-se de uma informação que não disse e deveria ter dito ou que já foi citada e precisa de uma atenção extra.



HISTÓRIA

A sensualidade tem história. E este ícone o deixará a par destes relatos interessantes.



CURIOSIDADE

O universo sensual é extravagante e excêntrico. Neste ícone, reuni as melhores histórias para lhe contar.



DICA

Quando este ícone aparecer, saiba que lá estará uma observação valiosa que afiará mais e mais sua sensualidade.



CUIDADO

É sempre bom ter atenção. O conteúdo deste ícone traz questões que você pode usar a seu favor na hora de sensualizar.

De Lá para Cá, Daqui para Lá

Mesmo achando que será muito mais interessante você ler este livro na ordem em que foi escrito, desenvolvi os capítulos de forma que possam ser lidos independentemente. Ainda que as partes reúnam temas por afinidade ou semelhança, você pode buscar a informação como lhe for mais útil, sem que seja necessariamente do começo ao fim.

A lógica existirá em qualquer ordem que você der para a leitura, conforme lhe for mais conveniente. Sugiro dar uma olhada preliminar no sumário e detectar quais os pontos que mais lhe trazem dúvidas no tocante à sensualidade.

1

Sensualidade

NESTA PARTE . . .

O que é sensualidade? O quão importante é nos dias de hoje? Em que a sensualidade influencia e quais rumos ela define? Como evoluiu ao longo da história da humanidade? Essas e muitas outras perguntas sobre o conceito da sensualidade são respondidas na primeira parte do livro.

NESTE CAPÍTULO

Entenda como a sexualidade se desenvolveu na história humana

Perceba a relação entre sexualidade e sensualidade

Saiba como a sensualidade transformou-se no tempo

Capítulo 1

Sensualidade Através dos Tempos

Acho que a qualidade da sensualidade vem de dentro. É algo que está em você ou não está, e ela realmente não tem a ver com seios ou coxas ou seus lábios.

— SOPHIA LOREN

Se formos buscar no dicionário o significado da palavra sensualidade, encontraremos “sen.sua.li.da.de-sf (lat. *sensualitate*) 1 Qualidade ou estado de sensual. 2 Lubricidade, volúpia. 3 Deleite produzido por coisas sensíveis ou, mais especialmente, o experimentado na satisfação dos apetites carnisais. 4 Propensão para os prazeres materiais.”

Mas, e na vida real, longe das definições acadêmicas, o que é realmente a sensualidade? Como uma pessoa pode se tornar verdadeiramente sensual? Quais situações que estimulam uma pessoa a se tornar alguém sexy?

Alguns podem ver a sensualidade como algo pecaminoso, uma tentação. Ainda assim, ser sensual é uma busca constante nos dias de hoje. E a erotização da vida se confunde o tempo todo, em televisão, filmes, música. O belo é sensual? O que é belo? O que é sensual?

Filósofos, escritores, psicólogos e cientistas já escreveram livros e tratados sobre o assunto. O comércio relacionado à sensualidade movimenta bilhões de dólares todos os anos e por todo o mundo. A indústria do cinema e das artes cênicas insistentemente se debruça sobre o tema. Debates acadêmicos e culturais são levantados todos os dias. E o assunto está longe de ser esgotado.

A relação entre sexo e sensualidade é intrínseca. Na pré-história, fazer sexo era considerado um ato religioso, já na Idade Média, era um instrumento de dominação. Para o homem, o ato sexual sempre foi cercado de mistérios e tabus. E em todas as épocas existiu um padrão feminino idealizado, diretamente proporcional à sensualidade.

A sensualidade é uma arte muito mais ligada à atitude do que às roupas e acessórios de moda. Sensual é aquela pessoa que, de forma inteligente, atiça a libido e a curiosidade alheia por onde passa.



LEMBRE-SE

Ser sensual é um estado de espírito. É uma busca que não tem a menor relação com corpos perfeitos, rostos plastificados ou dentes corrigidos por aparelhos. A sensualidade está no olhar, no desejar, no querer.

O Sexo e a Humanidade

... antigos habitantes das ilhas Canárias que, antes de serem descobertos pelos cristãos, sempre haviam vivido no abençoado estado da natureza.

— ALBERTO RADICATI DE PASSEANO

Sexo e sensualidade estão visceralmente ligados. Na história da humanidade, a maneira de as mulheres “seduzirem” os homens fez com que decisões políticas fossem tomadas, guerras iniciadas e costumes alterados. Muito do que somos e como vivemos hoje é fruto da maneira que nossos antepassados viam o sexo.

O poder de seduzir é inerente ao ser humano. Contudo, alguns são podados dessa força, por motivos sociais, culturais ou familiares. O que é uma grande perda para o seu crescimento, afinal, o charme é uma ferramenta de muita valia para o alcance dos objetivos na vida, sejam pessoais ou profissionais.



HISTÓRIA

Você sabia que a Igreja Anglicana foi criada em decorrência da sensualidade de uma mulher? Em 1553, o rei da Inglaterra, Henrique VIII, era casado, mas possuía várias amantes. Contudo, encantou-se com Ana Bolena. Ela se recusou a ser mais uma de suas namoradas (como sua irmã Maria Bolena já havia sido). Resistiu a várias tentativas do rei, dizendo que seria dele apenas no caso de tornar-se rainha. A Igreja Católica não permitia o divórcio e o Papa Clemente VII não aceitou a anulação do casamento do rei, mesmo tendo sido feita legalmente. Assim, uma ruptura formou-se entre a Inglaterra e a Igreja Católica, para que Henrique VIII pudesse se casar e ter Ana Bolena em seus lençóis.

A história de Ana Bolena inspirou o diretor Justin Chadwick a gravar o filme “A outra”. *Ana* (Natalie Portman) e *Maria* (Scarlett Johansson) são irmãs que foram convencidas por seu pai e tio ambiciosos a aumentar o status da família tentando conquistar o coração de Henrique Tudor (Eric Bana), o rei da Inglaterra. Elas são levadas à corte e logo Maria conquista o rei, dando-lhe um filho ilegítimo. Porém, isto não faz com que Ana desista de seu intento, buscando de todas as formas passar para trás tanto sua irmã quanto a rainha Catarina de Aragão (Ana Torrent). **Fonte:** http://www.adorocinema.com/filmes/filme-112348/#synopsys_details

Pura Diversão

Praticamos sexo recreativamente, o que nos coloca em uma minoria no reino animal. Talvez por isso o homem sempre tenha mistificado muito as relações sexuais, produzindo mitos, lendas e ritos (religiosos ou não). Mas como se desenrolou a sexualidade durante o desenvolvimento das sociedades até chegarmos aos dias de hoje?

Os macacos bonobo sobem na cadeia social ao praticarem mais sexo com seus semelhantes. É uma das poucas espécies animais que pratica sexo por diversão.

— MARCELO DUARTE, EM O GUIA DOS CURIOSOS.

Muito Tempo Atrás...

Na sociedade paleolítica, era muito comum que todos os membros da comunidade tivessem relações sexuais entre si. Não existia o conceito de pai e mãe como conhecemos. Quando as mulheres engravidavam, as crianças eram consideradas pertencentes a todos. Orgias eram comuns e realizadas em situações e rituais específicos.

Alguns povos nativos brasileiros consideravam exhibir a glândula um ato de obscenidade. Assim, os homens cobriam o prepúcio cuidadosamente com um estojo feito para esse fim que só era retirado para urinar ou praticar sexo.

Na época, era muito difundida a lenda da “vagina dentada” que alertava sobre os perigos de fazer sexo com uma mulher desconhecida. Eles acreditavam que algumas mulheres possuíam dentes na vagina e decepariam o pênis na hora do sexo.

Em 2007, o diretor Mitchell Lichtenstein lançou o filme “Teeth”, em português “A vagina dentada”, trazendo para os nossos dias a velha lenda. *Teeth é uma história sobre uma garota que possui dentes na vagina, uma condição única e, pior que isso, ela não sabe lidar com a situação. É uma espécie de vagina carnívora assassina. Ela não consegue fazer sexo com ninguém e os que tentam ir para a cama com ela ficam em pânico ao perderem pedaços do pênis.* **Fonte:** <http://filmow.com/teeth-a-vagina-dentada-t8154/>

OS ÍNDIOS E A SEXUALIDADE

Os guerreiros *Creek* — tribo indígena norte-americana — acreditavam que o sexo reduzia o poder e a força do homem e por isso não mantinham relações sexuais três dias antes e três dias depois das batalhas. Já a tribo *Shoshone* acreditava que se um homem visse o órgão sexual feminino ficaria cego ou morreria. Por isso, as saias das mulheres eram cortadas em tiras, se elas se descuidassem, as tiras cobririam o seu órgão, o que impediria a visão. Ainda assim, os homens da família tinham a obrigação de tacar um pedaço de pau nas coxas da moça que sentasse de pernas abertas.

Os *Yanomamis* — índios do Brasil e da Venezuela — sempre lidaram com o sexo de uma forma muito natural. Os mais velhos conversavam com os mais novos sobre o ato sexual. O incesto era desencorajado através de lendas, mas não chegava a existir uma punição física. E mesmo com toda a liberdade sexual, vários assassinatos aconteciam na tribo decorrentes de ciúmes.

Sexo Religioso

Na antiga Suméria, as sacerdotisas tinham o sexo como obrigação religiosa. Para um homem louvar a Grande Deusa, ele deveria fazer sexo com uma das sacerdotisas e, depois do sexo, oferecer uma doação ao Santuário. As prostitutas sagradas eram muito respeitadas na sociedade e referência de beleza e conhecimento.

Na Índia existiam os templos bordéis, mantidos pelas sacerdotisas que estudavam, produziam música e se prostituíam. Logo na entrada dos templos, estátuas estimulavam a celebração sexual sem preconceitos. Os pais hindus costumavam dar suas filhas para se tornarem sacerdotisas, seguindo recomendações sagradas.

Medo da Traição

Os homens gregos tinham muito medo de serem traídos e por isso mantinham suas esposas trancadas em casa. Elas eram proibidas de ir sozinhas a lugares públicos. Contudo, uma classe de mulheres gregas, as *hetairias*, ofereciam sexo, amizade e conversa de alto nível aos homens, sem dependerem deles.

Temos cortesãs para nos dar prazer; temos concubinas para com elas coabitarmos diariamente; temos esposas com o propósito de termos filhos legítimos e de termos uma guardiã fiel de tudo o que se refere à casa.

— DEMÓSTENES, EM CONTRA NEERA

Gregos e Romanos

Na Antiguidade, quando as cidades eram invadidas, como forma de defesa, as mulheres colocavam seus seios à mostra, pois assim lembravam aos invasores que eram iguais às mães deles.

O homossexualismo era estimulado em toda a Grécia Antiga, e para um menino grego ser educado era necessário que ele tivesse um protetor, que introduzia o garoto à vida sexual. A relação entre dois homens era valorizada militarmente, e eles acreditavam que assim os soldados ficavam mais valentes. O *status* social era o que definia a sexualidade. O de *status* mais elevado era o ativo da relação.

Enquanto os gregos filosofavam sobre sexo, os romanos o praticavam livremente e sem culpa, sendo comum o uso de métodos contraceptivos e o aborto. Os romanos admiravam o sexo explícito e possuíam uma grande quantidade de material erótico. A decoração das casas e das ruas era feita de estátuas de corpos nus e esculturas de falos. Nas escavações da Pompeia, dentre as muitas obras de arte eróticas encontradas, uma das que mais chamou atenção dos historiadores foi uma escultura do deus Pan penetrando uma cabra. Os romanos podiam se divertir livremente com prostitutas e prostitutos, mas as mulheres infiéis eram punidas com a morte, muitas vezes sendo jogadas em arenas para serem devoradas por feras.

Bacanais

Ainda em Roma existiam as bacanais, rituais para honrar Baco — deus do vinho e do êxtase. Foram proibidas de tão violentas e perigosas que se tornaram, em 186 a.C. Calígula, imperador romano, conhecido por ser cruel e extravagante, criou um bordel de luxo, onde as nobres eram obrigadas a se prostituir, como uma maneira de contribuir para a riqueza do estado.

Era bastante comum a prostituição masculina. Na época do Império, a maioria dos prostitutos vinha da África e da Ásia. Os impostos da prática constituíam uma importante fonte de renda aos cofres romanos. Eles acreditavam que a prostituição preservava a fidelidade das “mães de família” e garantia a honra. Os lupanares — covil de lobos — eram as casas de prostituição.

Virgindade de Valor

A virgindade só passou a ser valorizada quando adquiriu valor econômico, entre os séculos IX e XV. Na Idade Média, o sexo começou a ser visto cheio de moralismos. A Igreja de Roma proibiu toda atividade sexual recreativa. Para a Igreja, o sexo era uma ameaça, pois desviava o homem de suas obrigações para com Deus.

Nessa época, o celibato tornou-se obrigatório no Clero, e os fiéis só poderiam praticar o sexo em posições “naturais”, o que hoje conhecemos como “papai e mamãe”. As autoridades divulgaram que qualquer criança concebida em posição “não natural” nasceria com má-formação. O homossexualismo virou crime e sua punição era a morte.

As mulheres eram vistas como malignas, por serem filhas de Eva. Todo mal da humanidade vinha delas, e eram consideradas mais suscetíveis às tentações do sexo. Assim, deveriam ser mantidas quanto mais feias fosse possível. O teólogo Tertuliano, um dos mais importantes da época, dizia que as mulheres eram os “portões do inferno”.