



VANESSA MARIN
COM XANDER MARIN



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2023

SUMÁRIO



Agradecimentos	ix
Introdução	xi

Parte Um: Tudo Sobre Você

Capítulo 1: Destruindo o Maldito Conto de Fadas	3
Capítulo 2: Criando Seu Manual do Usuário	17
Capítulo 3: Definindo as Regras do Relacionamento	37
Capítulo 4: Construindo a Fundação para Suas <i>Sex Talks</i>	53

Parte Dois: As Cinco Sex Talks

Capítulo 5: A Primeira Conversa: Reconhecimento	65
Capítulo 6: A Segunda Conversa: Conexão	83
Capítulo 7: A Terceira Conversa: Desejo	109
Capítulo 8: A Quarta Conversa: Prazer	143
Capítulo 9: A Quinta Conversa: Exploração	175

Parte Três: Mantendo a Chama Acesa para Sempre

Capítulo 10: O que Fazer Quando as Conversas Fugirem dos Trilhos	203
Capítulo 11: Tornando o Sexo uma Prioridade	217
Capítulo 12: Apaixonando-Se, para o Restante de Sua Vida	227
Não Pare!	235
Questionário: Identificando Seu Ponto de Partida Conversacional	241
Notas	245

CAPÍTULO 1



DESTRUINDO O MALDITO CONTO DE FADAS

— VOCÊ ACHA QUE há alguma esperança para nós? — A voz de Francesca falhou enquanto ela se esforçava para externar as palavras — Eu o amo tanto! Não consigo imaginar a vida sem ele. Mas também não posso continuar assim.

Francesca é uma de minhas melhores e mais antigas amigas, e Jake, seu marido, é uma verdadeira joia de ser humano. Ambos são calorosos, generosos, inteligentes e regularmente me levam à beira do xixi de tanto rir. A história de amor deles é clássica. Um amigo em comum possibilitou a relação — em uma terra antes dos aplicativos de namoro, como Francesca gosta de dizer —, e seu interminável encontro às cegas em uma pequena *trattoria* italiana só acabou quando a equipe educadamente os expulsou. Francesca e Jake graciosamente ultrapassaram cada marco: tornando-se comprometidos, noivando e depois casando, e tendo dois filhos lindos e travessos.

As coisas pareciam perfeitas do lado de fora, mas, ao olhar de perto, era possível ver sinais de rachaduras na fachada. Francesca tinha um certo jeito de realizar tarefas domésticas e ficava muito irritada quando Jake bagunçava a despensa ou dobrava as toalhas “que nem a cara dele”. A tendência de Jake era a de se retirar rumo ao porão para assistir ao seu amado Packers e se perder por longas horas em seu escritório de advocacia. As noites de en-

contros barulhentas que antes apreciavam se tornaram cada vez mais raras, especialmente após o nascimento dos filhos.

A vida sexual de Francesca e Jake também ficou mais complicada. No início do relacionamento, eles passavam o café da manhã inteiro dissecando cada detalhe de suas escapadas apaixonadas entre quatro paredes. Porém, com o tempo, a vanglória de Francesca se transformou em desabafo. Ela passou a revelar que raramente iniciava o sexo. Embora se considerasse feminista, tinha a sensação incômoda de que a iniciativa deveria partir do homem. Sem o conhecimento de Jake, Francesca estava fingindo orgasmos com crescente frequência ao longo dos anos. Seu desempenho se tornou indiferente, a ponto de ela se sentir ressentida com ele por sair de cima dela logo após de gozar.

— Às vezes, nem me preocupo em fingir um orgasmo — disse ela —, pois parece que ele pensa que quando *ele* termina, *nós* terminamos.

Separadamente, Jake me confidenciou que Francesca às vezes parecia desinteressada e distante durante o sexo, o que fazia ele perder a ereção, e ficava ansioso quando começavam a tirar a roupa na vez seguinte de transar, imaginando se seria capaz de ficar ereto.

A frequência sexual deles caiu para talvez um quarto do que era no início do relacionamento, e sua satisfação estava no nível mais baixo de todos.

Um furacão de estresse de categoria 5 empurrou tudo para a superfície. Em uma semana, a filha quebrou a perna durante o treino de ginástica, o telhado teve um vazamento enorme, e Jake foi preterido para a promoção que estava almejando. A tensão foi palpável por dias, e na noite de sexta-feira, Francesca e Jake estavam ansiosos pelo momento em que poderiam finalmente relaxar. Depois que as crianças dormiram, eles se serviram taças de vinho, se acomodaram na cama e colocaram um filme. Francesca estava começando a cair no sono quando Jake começou a esfregar suas costas. Ela ficou tensa imediatamente, pois sabia o que a “massagem” significava — Jake não conseguia notar que o momento era ridiculamente ruim? Francesca, então, reclamou:

— J, estou *exausta*. — Jake rapidamente foi para seu lado da cama, suspirando vigorosamente. Seu desapontamento óbvio atingiu Francesca de uma forma que ela nunca havia vivenciado.

— Como você pode pensar em sexo em um momento como este? — reclamou Francesca.

— Porque nem me lembro da última vez que transamos! — retrucou Jake.

A briga deixara Francesca agitada em nossa caminhada na manhã seguinte.

— Eu realmente não sei o que fazer — disse Francesca. — Quero dizer, ele está certo. Eu também não me lembro de nossa última transa. — Ela respirou fundo, então, a voz ficou suave e quieta. — Não deveria ser tão difícil, deveria?

— Devemos realmente nos aprofundar no assunto? — perguntei. — Ou você só queria desabafar?

— Preciso de você no modo terapeuta sexual completo — respondeu ela, esfregando as bolsas sob os olhos. — Ajude-me a consertar isso, por favor.

Entendendo Por que o Sexo Fica Tão Complicado

Qual é o primeiro passo para Francesca, para mim e para você? Entendendo isso, a versão de conto de fadas do sexo (e dos relacionamentos) que todos temos em mente se torna apenas o que de fato é — um conto de fadas. Eu gosto de chamá-lo de o *Maldito* Conto de Fadas. Assim como a televisão e os filmes nos levam a acreditar que teremos um encontro fofo com nosso único e verdadeiro amor, superaremos uma adversidade leve e viveremos felizes para sempre, também nos levam a “comprar” uma versão excessivamente simplificada de como seria nossa vida sexual com o dito amor verdadeiro. O sexo de Hollywood sempre se desenrola espontaneamente e sem esforço, a comunicação aparentemente não é necessária. A química é tão intensa que você pode praticamente senti-la através da tela. Os casais sempre gozam no mesmo instante, na boa e velha posição papai e mamãe, e todos parecem incrivelmente satisfeitos. Quando peço às pessoas que descrevam sua vida

sexual ideal, a resposta mais comum que ouço é “natural”. *Ansiamos* por aquela sensação de facilidade que testemunhamos na tela inúmeras vezes.

No entanto, não é assim que a coisa se desenrola em nosso próprio relacionamento. E isso nos deixa confusos, assustados e até irritados. Francesca me disse:

— Eu acho que sou ingênua, por isso não percebi o quanto precisava me esforçar para manter as relações de trabalho e o sexo. Nossa conexão era tão forte no começo que presumi que sempre seria assim. Quando a faísca desaparece, você quase se ressentido pelo fato de ter que trabalhar nisso, porque nos filmes tudo parece muito fácil.

Sei por experiência própria que essa transição de um conto de fadas para um completo desastre pode ser incrivelmente assustadora, então direcionei Francesca à realidade reforçando as razões específicas pelas quais chegamos nessa situação. E lembrando que há males que vêm para o bem e que a culpa não é só dela.

Culpe Seu Cérebro

Começaremos esta seção com um dos principais motivos para a química com seu parceiro parecer mais forte no início do relacionamento: a química, no sentido literal. Em seus primeiros meses juntos, os neurotransmissores em seu cérebro enlouquecem. Os níveis de serotonina são semelhantes aos de alguém que tem transtorno obsessivo-compulsivo, e os níveis de dopamina são similares estar chapado de cocaína. É *bem* intenso!

Mas essa fase pode durar apenas de um a três anos, no máximo. Nesse ponto, seus transmissores de alta octanagem anteriormente no pico — serotonina, dopamina e norepinefrina — são substituídos por ocitocina e vasopressina, que são projetados para nos ajudar a relaxar e criar vínculos. Migramos, então, para a criação de um apego mais profundo ao nosso parceiro e construímos uma base forte, segura e duradoura.

A química do cérebro não é tudo, mas é útil saber que seu cérebro é *fisicamente incapaz* de manter o mesmo nível de desejo no longo prazo. Se, como Francesca, você se sentir triste e com medo de passar a imagem de alguém difícil de atrair e excitar, pare de se julgar. Perder o apetite sexual é realmente mais “natural” do que sentir isso constantemente.

O Desligamento do Estresse

Assim que mencionei a palavra “estresse”, Francesca revirou os olhos.

— Eu sei, estou estressada demais. Mas isso é apenas a vida.

Como a maioria de nós, Francesca se acostumou a fazer malabarismos com suas infinitas responsabilidades e a se sentir cada vez mais pressionada. Tornou-se seu modo padrão de funcionamento — a ponto de, nos raros momentos de disponibilidade, ainda se sentir ansiosa.

A maioria das pessoas não percebe que o estresse é o assassino número um do desejo sexual. Quando você está estressado, seu corpo pensa que está sob ataque. Ele entra em modo de luta ou fuga, decidindo se fica e briga ou dá o fora de lá. Durante esses momentos, seu sistema libera um hormônio chamado cortisol, que desliga funções desnecessárias para que você possa concentrar toda sua energia em se proteger. A libido é uma das primeiras coisas a desaparecer.

Pense em nossos ancestrais — se um homem das cavernas estivesse sendo perseguido por um mamute-lanoso, por que ele precisaria ter uma ereção bem naquele momento? Qualquer distração o afetaria, quem dirá um tesão crescendo entre suas pernas! O cortisol é útil se você estiver em perigo por um período, mas quando seu corpo está *constantemente* nesse estado de alta tensão, ele garantirá que seu desejo sexual faça uma longa viagem e esqueça o caminho de volta.

Quando Dois Se Tornam Três, Quatro ou Cinco

Quando você tem filhos, seu foco muda. Francesca e Jake costumavam viver juntos em seu próprio mundinho e, ao passo que seus filhos foram uma adição feliz, eles também mudaram drasticamente o equilíbrio das coisas. Francesca e Jake não são mais o foco principal um do outro, e sua lista de responsabilidades explodiu. Como diz Francesca, “Jake começou a parecer mais um item na lista de pessoas ou coisas a fazer”. Francesca também chama carinhosamente seus filhos de “os maiores empata-foda de todos os tempos”. As crianças estão sempre por perto, elas conseguem entrar discretamente na cama de Francesca e Jake na maioria das noites, e Francesca geralmente fica nervosa com a possibilidade de eles ouvirem o sexo ou in-

vadirem o quarto no pior momento possível. Mesmo quando o casal está sozinho, minha amiga precisa se esforçar para relaxar. Ela me disse:

— É como quando você começa a trabalhar em casa. Às vezes é difícil separar seu tempo de trabalho do tempo de lazer... exceto sendo pai ou mãe, porque aí você simplesmente não faz *logoff*. Realmente não há um lugar sequer na minha casa em que eu consiga me esquecer de que tenho filhos. Pelo menos, no trabalho, seu chefe não irá acordá-lo no meio da noite após sonhar com monstros!

John Gottman, pesquisador de relacionamentos, descobriu que 67% dos casais relata que sua satisfação conjugal despencou após a chegada dos filhos.¹ Mas, como a maioria dos pais, Francesca e Jake estão exaustos, ocupados e sobrecarregados o suficiente para não pensarem muito em reparar o relacionamento. Francesca me disse:

— É mais fácil deixar as coisas rolaem do que resolvê-las. Eu ando tão cansada que uma conversa difícil é a última coisa que quero ter... até perceber que estou no modo de sobrevivência e sem saber como seguir em frente com alguém que é colega de quarto em alguns momentos e pai dos meus filhos em outros.

A Dor da Rejeição

No início de um relacionamento, parece fácil dizer sim para tudo. Você concorda com todas as ideias de encontros noturnos, mesmo aquelas um pouco fora da sua zona de conforto. Você aceita cada convite para sexo realizado por seu parceiro. Parece que uma energia boa e um ímpeto o impulsionam.

Isso tudo é interrompido de maneira abrupta quando a palavra “não” adentra seu vocabulário de relacionamento. Quero ser perfeitamente clara ao dizer que você sempre pode dizer não — a qualquer coisa, por qualquer motivo.

A rejeição é uma parte normal e saudável de todo relacionamento, mas o problema é que nenhum de nós está preparado para isso. Ouvir a palavra “não” de nosso parceiro, especialmente quando se trata de sexo, normalmente acarreta considerável embaraço. Eu tenho memórias gravadas em meu cérebro de Xander recusando sexo; os sentimentos de vergonha e até

de humilhação me dominaram por completo. A rejeição é tão terrível que a maioria das pessoas faz de tudo para evitá-la. Se seu parceiro o rejeitar, é provável que seu instinto seja o de parar de tomar a iniciativa. Mas se ninguém o fizer, o que você acha que acontecerá com sua vida sexual?

Problemas de Desempenho

Nosso corpo não é uma máquina, então nem sempre corresponderá às nossas vontades. É normal sentir uma vulva seca, um pênis mole ou um orgasmo que é muito rápido ou muito demorado — lembrando que o estresse pode intensificar essas questões. Mas os problemas de desempenho definitivamente não fazem parte do Maldito Conto de Fadas, então isso nos deixa com a sensação de que é mais uma das inúmeras coisas das quais não podemos falar abertamente.

Grandes Expectativas: Perfeccionismo Sexual

As expectativas de sexo do Maldito Conto de Fadas nos afetam em um nível de relacionamento, mas também individual. Na versão hollywoodiana do sexo, todo mundo sabe o que está fazendo e fica sexy fazendo. Ninguém nunca teve que pedir instruções sobre como fazer sexo oral na época da universidade. Ninguém nunca teve uma espinha na bunda ou pedaços de papel higiênico presos nos lábios. Ninguém nunca teve que pensar em sua lista de compras enquanto era destruído por seu parceiro. Isso nos deixa com a sensação de que temos que ser superpolidos no quarto — um fenômeno que chamo de perfeccionismo sexual. É o desejo de controlar todos os aspectos de uma interação para que você pareça impecável para seu parceiro e para si mesmo.

Se você não pode falar sobre sexo em seu relacionamento, saiba que o perfeccionismo sexual o está controlando perigosamente. Enquanto passeávamos com nossos cachorros na praia, Xander me contou sobre como isso aconteceu com ele no início de nosso relacionamento:

— Eu não me sentia confortável falando sobre sexo, então as apostas pareciam muito mais altas. Eu senti que tinha que ser perfeito no sexo para que nunca houvesse qualquer coisa para você dizer sobre isso. Mas nin-

guém me ensinou o que significa ser “bom de cama”, então recorri a filmes e à pornografia.

O perfeccionismo sexual não deixa espaço para as complexidades do ser humano e nos impõe que a intimidade física precisa se adequar a um conjunto de padrões exigentes. Aqui estão algumas das maneiras pelas quais meus clientes descreveram suas expectativas em relação ao sexo:

- “Eu deveria ser capaz de me excitar espontânea e facilmente.”
- “Eu deveria ter um corpo gostoso o suficiente para parecer incrível em todas as posições.”
- “Eu deveria ser confiante, selvagem e desinibido.”
- “Eu deveria viver exatamente o que planejo.”
- “Eu deveria ter orgasmos simultâneos todas as vezes.”
- “Eu deveria satisfazer meu parceiro e ser a melhor que ele já teve.”

(Dica profissional: sempre que você se ouvir dizendo a palavra “deveria”, saiba que provavelmente está entrando no território do perfeccionismo. Tive um ótimo professor na graduação que costumava me dizer: “Vanessa, você *deveria* parar de se culpar.”)

Para Francesca, o perfeccionismo se apresenta nos momentos em que não consegue tomar a iniciativa. Ela até tentou ser mais assertiva com um parceiro anterior, mas ele riu dela e a chamou de estranha. A partir de então, hesita em começar o sexo, inclusive com Jake. Além de seu medo de não ser sexy o suficiente com sua técnica, ela se preocupa com o quão rejeitada se sentiria caso Jake dissesse que não estava no clima.

— Já tenho noção suficiente da minha barriga pós-partos, a famosa pochete de mãe. Então, se ele dissesse não para mim, eu levaria isso para o lado pessoal. Como se fosse a confirmação de que ele não sente atração por mim e de que gostaria que eu tivesse meu antigo corpo de volta.

Minha história é diferente dessa de Francesca, mas posso fazer uma ponte. Eu passei anos perseguindo minha versão individual do Maldito Conto de Fadas. Eu queria ser perfeitamente sexy e confiante, seduzir meu parceiro só com um olhar ou toque. Foquei tanto a experiência do meu parceiro

que ignorei a minha, tentando dar-lhe a impressão de que estávamos “no mesmo clima” durante o sexo. Eu fingi prazer, fingi orgasmo, fingi praticamente tudo. Tudo a serviço do perfeccionismo sexual.

Mas meu desempenho não foi bom para ninguém, e duvido que o seu seja. O perfeccionismo sexual leva a um sexo cheio de estranheza, pressão e pouco prazer e intimidade. Ele até destrói seu desejo sexual: por que você desejaria uma experiência tão indutora de ansiedade?

Mas talvez o pior efeito colateral do perfeccionismo sexual seja que ele o aprisiona. Você está insatisfeito com sua vida sexual, que não é um conto de fadas, entediado por repetir exatamente a mesma rotina, mas também é muito autoconsciente para sugerir ou começar algo diferente. Todos que-remos nos classificar como “bom de cama”, então nos apegamos ao que sabemos por medo de que, se tentarmos algo novo, não dará certo. O mal conhecido é melhor que o desconhecido, certo?

Mas, neste livro, estou pedindo a você — e a seu parceiro — para sair da zona de conforto, ser vulnerável e correr alguns riscos. Temos que trabalhar juntos para superar seu perfeccionismo sexual.

A Outra Metade, com Xander: Normalizando as Imperfeições

A maioria das pessoas acha que Vanessa e eu temos uma vida sexual perfeita. Pensa que estamos sempre com tesão, constantemente tentando coisas novas e tendo orgasmos devastadores em toda relação sexual. Às vezes, tudo se encaixa, e temos resultados verdadeiramente excepcionais, mas em diversos momentos, o sexo está longe do ideal.

Na verdade, relatarei como estava minha vida sexual com a Vanessa na semana passada. Eu tomei a iniciativa de questionar casualmente: “Quer fazer isso?” (Nota para si mesmo: pare de perguntar isso!) Vanessa me olhou de soslaio em resposta, então ficou bem claro que ela teria apreciado um convite mais entusiástico. Assim que começamos, meu pênis não estava tão firme quanto costuma ficar, então, eu me vi preocupado em simplesmente perder a ereção. E, em paralelo, Vanessa não estava tão molhada quando começamos a transar, o que me distraiu, já que comecei a me perguntar se deveria pegar o lubrificante na mesinha de cabeceira. Uma vez passamos

por uma situação estranha ao falar de sacanagem, pois quando eu não entendi bem algo que Vanessa disse, ela respondeu com um alto: “O quê?!” No geral, houve momentos em que as coisas pareciam muito boas e momentos em que as coisas pareciam um pouco chatas ou erradas. Meu orgasmo foi bom, mas eu definitivamente já tive melhores. Deixamos alguns fluidos corporais nos lençóis lavados pouco tempo antes. E depois, Vanessa queria levantar e fazer algo comigo, mas eu estava cansado e só queria ficar na cama por alguns minutos para me recompor.

Apesar de tudo, tanto Vanessa quanto eu gostamos da experiência, porque nossas expectativas de sexo não são muito altas. Nenhum de nós precisa ou almeja uma perfeição inabalável em cada e a todo momento. Claro, se algum de nós estiver tendo uma experiência negativa ou desagradável, agimos e mudamos as coisas ou simplesmente pedimos um ao outro. Mas se estamos apenas experienciando pequenos altos e baixos, deixamos para lá e definitivamente não insistimos nisso depois. E é esse acordo que nos permite aproveitar melhor a experiência.

É assim que o sexo no mundo real se parece. Não é fácil. Não é espontâneo. Envolve zero leitura da mente. É estranho, confuso e, francamente, meio bizarro. Nós peidamos. Há flatos vaginais. Às vezes, até batemos cabeça quando trocamos de posição. E está tudo bem! Sério.

Além disso, se experienciássemos um sexo “perfeito” todas as vezes, isso se tornaria “normal” e não haveria momentos excepcionais para apreciar!

Liberando a Pressão

Depois que Francesca e eu conversamos sobre o Maldito Conto de Fadas e o perfeccionismo sexual, ela me questionou:

— Então, devo apenas me resignar a uma vida inteira de sexo chato? Ou sem sexo? Por um lado, sinto que tenho zero energia para isso agora. Mas, por outro, eu me odeio por aceitar, e é horrível pensar em apenas jogar a toalha em relação à nossa vida sexual.

— Estou dizendo a você que não será perfeito, *não* que será terrível! — respondi. — Temos que derrubar todas as expectativas de merda que você foi ensinada a ter quando o assunto é sexo. Para, *então*, reconstruirmos

você, mas, desta vez, com uma perspectiva e abordagem mais saudáveis. O sexo pode ser apaixonado, prazeroso e satisfatório. Porém, parecerá diferente do Maldito Conto de Fadas.

Francesca assentiu.

— Ok, então vamos descobrir como fazer isso.

O perfeccionismo sexual é muito pessoal, então, a abordagem que funciona melhor para uma pessoa não funcionará para outra. Veja adiante minhas técnicas favoritas e escolha aquelas que despertam sua curiosidade. Comece com um tópico de cada vez e volte quando se sentir pronto para outro. Repetição é a chave para dismantelar o perfeccionismo sexual, então esta será uma jornada ao longo da vida para a maioria de nós.

Sinta Seus Sentimentos

Francesca chamou minha atenção quando disse “Eu me odeio por aceitar”, então eu comecei me pautando nisso.

— Eu sei que a situação entre você e Jake está causando um turbilhão de emoções em você agora. Você está confusa, triste, chateada, sem esperança, ansiosa, e assim vai. E eu ouvi você se culpar por sentir todas essas emoções. Então, você não apenas está lidando com os próprios sentimentos, que são desafiadores o suficiente, mas também está acumulando *sentimentos* sobre sentimentos. E isso é demais.

Francesca riu.

— Conte-me mais sobre isso.

— Quero ajudá-la a quebrar esse ciclo, de modo que você se ofereça a permissão para sentir o que quer que esteja sentindo. Sempre que perceber que está tendo um pensamento ou sentindo uma emoção sobre sua vida sexual, diga a si mesma: “Ok, estou ansiosa ou frustrada, ou triste, e tudo bem. Eu não preciso me criticar por isso.” A melhor maneira de guiar seus sentimentos é simplesmente notá-los e deixá-los irem à tona. Aquilo a que resistimos persiste! Quando aceitamos nossas próprias emoções e experiências, elas realmente se dissipam muito mais rápido. Essa é a base da inteligência emocional. Você acha que pode tentar isso?

— Claro — diz ela. — Parece melhor do que como estou lidando com as coisas atualmente. Apenas fingirei que você está lá comigo me dizendo: “Ches, está tudo bem sentir o que você está sentindo.”

Reproduza a Fita

Aqui está uma pergunta preocupante para se fazer: como será sua vida sexual se você continuar tendo uma abordagem perfeccionista do sexo? Isso pode soar dramático, mas como você se sentirá se estiver em seu leito de morte, olhando para trás e vendo que, por uma vida inteira, se recusou a tentar novas técnicas, se perdeu em autocrítica e nunca experimentou verdadeira intimidade com seu parceiro?

Examine Suas Expectativas

Faça uma lista contendo exatamente o que você acha que deve fazer no quarto. Em seguida, dê uma boa olhada nisso e pergunte a si mesmo se essas expectativas são razoáveis. Você diria ao seu melhor amigo que ele precisa viver de acordo com essas mesmas diretrizes? Às vezes, olhar objetivamente as expectativas que você impõe a si mesmo ajuda a perceber quão ridiculamente altos estão seus padrões.

Eu fiz esse exercício com meu cliente Taron, um homem cis queer ainda na fase de lua de mel com um novo parceiro. Taron estava sofrendo de uma terrível ansiedade de desempenho em torno de sua ereção. Ele escreveu em sua lista: “Fique duro assim que eu tomar a iniciativa.” Então, eu o questionei:

— Você acha que deveria ficar ereto com estimulação zero? Você deve ficar duro no instante em que perguntar ao seu parceiro: “Ei, querido, quer ir para o quarto?” Nem você nem seu parceiro precisam tocar, beijar, lamber ou estimular o pênis de *qualquer* forma? — Seu rosto empalideceu.

— Droga! — disse ele. — Quando você coloca dessa maneira, soa ridículo.

Identifique o Verdadeiro Vilão

Se você é um perfeccionista, seu cérebro provavelmente vomita pensamentos insultantes e controladores em você durante o dia. Esses julga-

mentos podem ser tão frequentes e intensos que você acredita que é responsável pela aparição deles. Mas, na verdade, está ouvindo a voz de seu crítico interno, que é apenas uma parte muito pequena sua. Caso nomeie esse vilão, ou até mesmo crie um personagem para ele, pode se distanciar desses pensamentos duros. Quando ouvir seu crítico interno tagarelando com você, retruque.

Francesca adorou essa ferramenta em particular e decidiu nomear seu crítico interno de Barb. Na vez seguinte em que pegou Barb dizendo que ela não poderia iniciar o sexo, Francesca disse a si mesma:

— Ok, Barb, eu sei que você está preocupada em parecer um idiota, mas Jake nunca riu de mim e está sempre me dizendo que quer se sentir desejado por mim.

Quando percebia pensamentos negativos vindo à tona durante o sexo, ela pensava: *Ouça, Barb, sei que você tem algo contra minha pochete quando estou por cima, mas não vou deixar você ditar como será minha vida sexual.*

Trace um Plano

Petra, minha cliente, queria tentar a sentada, mas estava muito intimidada. Relatou-me que não sabia como fazer direito e estava com medo de que seu namorado, Wesley, tirasse sarro se ela não mexesse os quadris “no sentido correto”.

Wesley estava lá na sessão, então me virei para ele.

— Você quer tentar a sentada? — questionei.

— Sim, senhora! — respondeu ele, com um grande sorriso no rosto.

— Você jura solenemente que não rirá de Petra, mesmo que ela sente da pior maneira possível?

— Com certeza!

Às vezes, pode ser tão simples quanto isso. Traga seus medos à luz do dia e trace uma estratégia para lidar com o pior cenário.