

# ELOGIOS A MUITO PRAZER

Goodreads Choice Awards, Top 5 Livros de Ciência e Tecnologia

As 17 Coisas do BuzzFeed que Mudaram Nossa Vida Sexual

Top 10 Livros Queer e Feministas da Autostraddle

Consumer Book Award da SSTAR

“Este é o melhor livro explorando a ciência da sexualidade feminina que já li. Sou uma evangelista do trabalho de Nagoski... Você acha que sabe como funciona a sexualidade feminina? Eu posso garantir que não. Não até você ler isso, de qualquer maneira. O livro é definitivamente ótimo para estudantes universitários e também para alunos brilhantes do ensino médio.”

— Peggy Orenstein, autora de *Girls and Sex*

“O melhor livro que já li sobre desejo sexual e por que alguns casais simplesmente param de fazer sexo e o que podem fazer a respeito. *Muito prazer* é um guia absolutamente necessário para todos os casais que desejam entender os altos e baixos em sua própria vida sexual. É uma leitura obrigatória!”

— John Gottman, Ph.D., autor de *Sete princípios para o casamento dar certo*

“Emily Nagoski escreveu um dos livros mais importantes sobre sexo que qualquer mulher (ou qualquer outra pessoa) poderia ler, cheio de insights fascinantes e profundamente úteis. Sintetizando novas pesquisas e teorias de sexualidade com informações positivas sobre o sexo da velha escola, do tipo que você não aprendeu na educação sexual (a menos que, talvez, seja um unitarista ou escandinavo, ou sortudo o suficiente para estar na classe da Dra. Nagoski), garanto que *Muito prazer* abrirá mentes e mudará vidas.”

— Carol Queen, Ph.D., diretora fundadora do Center for Sex & Culture

“Emily Nagoski merece seu espaço em TED Talks e *Muito prazer* é uma aula magistral na ciência do sexo.”

— Ian Kerner, terapeuta sexual e autor do best-seller *As senhoras primeiro*

“É a ciência do sexo, decodificada e desmistificada. Gostaria de informações das últimas descobertas sobre a genitália feminina? Claro que você gostaria. Fortalecedora e positiva para o sexo, na melhor das hipóteses, esta leitura informativa é um companheiro de cama atraente.”

— Refinery29, plataforma americana de mídia digital

“Muitos livros, artigos e especialistas alegam ter as chaves para transformar sua vida sexual. Este realmente tem. Não é tão rápido quanto tomar uma pílula, mas dura muito mais tempo. Você não encontrará novas mudanças quentes no quarto — trata-se daquela coisa de alma mais profunda. Você sabe, as coisas que realmente funcionam.”

— Salon.com, site de notícias

“Uma nova linguagem maravilhosa para nos ajudar a articular com as mulheres (e seus amantes) sobre o que está acontecendo.”

— *Huffington Post*, site de notícias

“Como um soco no estômago. Quando li a passagem que me fez perceber — depois de todos esses anos — que não havia realmente um problema comigo, comecei a chorar... Gostaria que [Nagoski] fosse alguém ativamente presente em minha vida, alguém que eu pudesse procurar para me trazer à realidade toda vez que eu esquecesse momentaneamente as lições de seu livro.”

— Book Riot, site de literatura

“O livro de Nagoski merece aplausos pela rara conquista de fundir a ciência pop e o gênero de autoajuda sexual em uma prosa que não é insuportavelmente adesivos... [*Muito Prazer*] oferece fatos concretos da ciência da excitação e do desejo de uma maneira amigável e acessível.”

— *The Guardian*, jornal (Reino Unido)

Emily Nagoski

muito  
prazer

O que a ciência ensina  
sobre **orgasmo feminino,**  
**autoconfiança e prazer**

EDITORA  
**ALAÚDE**

Rio de Janeiro, 2024

# Muito prazer

Copyright © 2024 Alaúde Editora Ltda, empresa do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2021 Emily Nagoski.

ISBN: 978-85-7881-752-7.

*Translated from original Come As You Are. Copyright © 2015, 2021 by Emily Nagoski. ISBN 978-1-982-16531-4. This edition is published by arrangement with Simon & Schuster, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Alaúde, Copyright © 2024 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.*

*Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2024 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.*

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Nagoski, Emily  
Muito Prazer / Emily Nagoski. -- Rio de Janeiro : Alaúde Editorial, 2024.  
ISBN 978-85-7881-752-7  
1. Feminismo 2. Mulheres - Aspectos sociais  
3. Mulheres - Comportamento 4. Mulheres - Sexualidade  
I. Título.  
24-198444 CDD-305.42

### Índices para catálogo sistemático:

1. Mulheres : Aspectos sociais : Sociologia 305.42

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal. O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

**Marcas Registradas:** Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

**Material de apoio e erratas:** Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

**Suporte Técnico:** A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

**Produção Editorial:** Grupo Editorial Alta Books

**Diretor Editorial:** Anderson Vieira

**Editor da Obra:** Ibraima Tavares

**Vendas Governamentais:** Cristiane Mutês

**Gerência Comercial:** Claudio Lima

**Produtora Editorial:** Gabriela Paiva

**Tradução:** Rafael de Oliveira

**Copidesque:** Evelyn Diniz

**Revisão:** Vera Moraes

**Diagramação:** Joyce Matos

**Capa:** Karma



# Agradecimentos

Gratidão, antes de tudo, a todas as mulheres que conversaram comigo sobre a própria vida sexual, cujas histórias estão entretecidas nas narrativas de Camilla, Olivia, Merritt e Laurie, e ao longo do livro. Espero ter feito justiça às suas histórias.

Gratidão aos pesquisadores, educadores e conselheiros que conversaram comigo, leram trechos do livro, disseram-me que eu não parecia louca, disseram-me que eu parecia maluca e/ou acenaram com simpatia ao me desculpar pela diferença entre escrever ciência em si e escrever sobre ciência para um público em geral. Em ordem alfabética de sobrenome: Kent Berridge, Charles Carver, Kristen Chamberlin, Meredith Chivers, Cynthia Graham, Robin Milhausen, Caroline Pukall e Kelly Suchinsky. Deixo registrado que quaisquer erros na ciência são minha culpa, apesar do feedback preciso e claro dessas boas pessoas.

Gratidão à dona Erika Moen, que desenhou os órgãos genitais com tanta beleza. Gratidão aos leitores beta, especialmente Andrew Wilson e Sabrina Golonka, Patrick Kinsman, Ruth Cohen, Anna Cook e Jan Morris.

Gratidão aos leitores do meu blog, que leram os primeiros rascunhos do livro, comentaram as postagens por quatro anos, mantiveram meu lado intelectual ativo e meu emocional franco, e fizeram-me questionar o que eu achava que sabia, para que eu pudesse ser uma escritora melhor.



Gratidão aos meus alunos do Smith College, que fizeram perguntas que nem passavam pela minha mente (“Qual é a origem evolutiva do hímen?”) e incentivaram-me a entender cada vez mais profundamente o que eu estava ensinando, para que eu pudesse ser uma professora melhor.

A todos vocês: Obrigada.

E então há a gratidão onde simplesmente não há mais palavras, tudo o que existe é esse sentimento avolumado em torno de seu coração e não há como falar disso. Você o conhece? É aquele que diz para ir até a pessoa, ficar de joelhos e cobrir o rosto com as mãos, grata, humilde, conectada.

Tenho certeza de que as pessoas por quem nutro esse sentimento achariam muito, muito estranho se eu realmente fizesse isso. Então, em vez disso, apenas escreverei uma lista.

Eis em ordem cronológica aproximada, as pessoas que me ajudaram de maneiras para as quais não tenho palavras:

Nancy Nutt-Chase  
Cynthia Graham e John Bancroft  
Erick Janssen  
David Lohrmann  
Richard Stevens  
Lindsay Edgecombe  
Sarah Knight  
Julie Ohotnicky  
Amelia Nagoski  
Stephen Crowley

Grata. Humilde. Conectada. Obrigada.

## Sobre a autora



Photo by Jon Crispin

**EMILY NAGOSKI** é a premiada autora do best-seller do *New York Times*, *Muito Prazer: O que a ciência ensina sobre o orgasmo feminino e como ela pode ajudar as mulheres a se sentirem seguras e confiantes em seu próprio corpo*, e coautora, com sua irmã, Amelia, do best-seller do *New York Times*, *Burnout: O segredo para romper o ciclo de estresse*. Começou seu trabalho como educadora sexual na Universidade de Delaware, onde se voluntariou como educadora sexual enquanto estudava psicologia com menores em ciências cognitivas e filosofia. Emily obteve um M.S. em Aconselhamento e Ph.D. em Health Behavior, ambos pela Indiana University, com treinamento



clínico e de pesquisa no Kinsey Institute. Agora, ela combina educação sexual e educação contra o estresse para ensinar as mulheres a viverem com confiança e alegria dentro do próprio corpo.

Emily mora no oeste de Massachusetts com dois cachorros, dois gatos e um cartunista.

AMOSTRA

# Sumário



<b>Introdução</b>	<b>1</b>
A verdadeira história do sexo	2
A organização deste livro	5
Algumas ressalvas	8
Caso sinta que há algo de errado com você, ou conhece alguém que se sente assim	9
<b>parte 1 O básico (não tão básico)</b>	
<b>1. Anatomia</b>	<b>15</b>
O começo	18
O clitóris, o clitóris inteiro e nada além do clitóris	21
Conheça seu clitóris	23
Lábios, grandes e pequenos	26
Verdades sobre o hímen	27
Uma palavra sobre palavras	29
Os pedaços pegajosos	30
Partes intersexuais	32
Por que é importante	35
Mude seu olhar	38
Uma metáfora melhor	39
O que é, não o que <i>significa</i>	40



<b>2. O modelo de controle duplo</b>	<b>43</b>
Ligar e desligar	48
Seu temperamento sexual	52
O que significa "meio"	59
Diferente para meninas... às vezes	60
O que excita você?	62
Você pode mudar seu cérebro?	65
<b>3. Contexto</b>	<b>69</b>
Sensação no contexto	77
Sexo, ratos e rock'n'roll	80
Gostar, desejar e aprender	84
Você não pode forçá-los	90
"Há algo de errado comigo?" (resposta: não)	91
Contextos sensuais	95
Contextos não tão sensuais	101
Avaliação de pistas sexuais	107
<b>parte 2 Sexo no contexto</b>	
<b>4. Contexto emocional</b>	<b>111</b>
Ciclo de resposta ao estresse: Lutar, fugir e congelar	114
Estresse e sexo	117
cultura quebrada → ciclos de resposta ao estresse quebrado	121
Complete o ciclo!	122
Quando o sexo se torna o leão	126
Sexo e o sobrevivente	129
A origem do amor	133
A ciência de se apaixonar	135
Apego e sexo: o lado sombrio	137
Apego e sexo: sexo que promove a trama	138
Estilo de apego	142
Gerenciando o apego: você se sente como um ouriço sonolento	145
Sobrevivente do social	147
A água da vida	149
<b>5. Contexto cultural</b>	<b>155</b>
Três mensagens	159
Você é linda	165



Criticar-se = estresse = redução do prazer sexual	167
Saudável em todos os tamanhos	170
"Sujo"	173
Quando alguém "eca" seu "hummm"	177
Maximizando "hummm"... com ciência! Parte 1: autocompaixão	181
Maximizando "hummm"... com ciência! Parte 2: dissonância cognitiva	185
Maximizando "hummm"... com ciência! Parte 3: nutrição da mídia	186
Você faz você	187

### parte 3 Sexo em ação

<b>6. Excitação</b>	<b>195</b>
Medindo e definindo a não concordância	197
As mesmas partes, mas organizadas de maneiras diferentes: "isso é um restaurante"	202
Não concordância em outras emoções	204
Erro de Lubrificação nº 1: Resposta Genital = Desejo	207
Erro de Lubrificação nº 2: Resposta Genital = Prazer	211
Erro de Lubrificação nº 3: Não Concordância é um Problema	216
"Querido... Eu sou não concordante!"	220
<b>7. Desejo</b>	<b>225</b>
Desejo = Prazer no contexto	229
Boas notícias! Provavelmente não são seus hormônios	233
Mais boas notícias! Também não é monogamia	235
"Por que não posso simplesmente tomar um comprimido?"	239
Pode ser a dinâmica de perseguição	242
"Sexo que vale a pena querer"	247
Compartilhando seu jardim	252

### parte 4 Êxtase para todos

<b>8. Orgasmo</b>	<b>257</b>
Não concordância — agora com orgasmos!	261
Não há dois iguais	262
Todas as mesmas partes...	263
Sua vagina está bem, de qualquer maneira	266
Dificuldade com orgasmo	270
Pequenas monitoras impacientes	274
Orgasmo extático: você é um bando!	276



Como medicar um bando?	281
Voando em direção ao êxtase	283
<b>9. Amo o que é verdade</b>	<b>289</b>
Por que a confiança não é suficiente	292
Passo 1: seus sentimentos são sempre verdadeiros	294
O mapa e o terreno: uma ferramenta para verificar a realidade	297
Passo 2: a parte difícil (ou, como "não julgar")	304
Não julgue - Parte 1: "sem um bom motivo"	307
Não julgue - Parte 2: curando o trauma	309
Não julgue - Parte 3: dor	310
Não julgue - Parte 4: prazer	312
Não julgue - Parte 5: lamentar os "deveria"	315
"Sentir-se normal"	317
<b>10. Conclusão</b>	<b>323</b>
Por que eu escrevi este livro	324
Onde procurar por mais respostas	325
<b>Apêndice 1: Masturbação terapêutica</b>	<b>329</b>
<b>Apêndice 2: Orgasmo prolongado</b>	<b>333</b>
<b>Notas</b>	<b>337</b>
<b>Referências</b>	<b>359</b>
<b>Índice</b>	<b>383</b>



# Introdução

Sim, você é normal

Ser uma educadora sexual é ser frequentemente questionada. Já estive em refeitórios universitários com um prato de comida nas mãos, respondendo a perguntas sobre orgasmo. Já fui parada em saguões de hotéis em conferências profissionais para sanar dúvidas sobre vibradores. Sentei-me em um banco do parque, verificando as mídias sociais no meu telefone, apenas para encontrar perguntas de um estranho sobre seus órgãos genitais assimétricos. Recebi e-mails de alunos, de amigos, de seus amigos, de completos estranhos, sobre desejo sexual, excitação sexual, prazer sexual, dor sexual, orgasmo, fetiches, fantasias, fluidos corporais e muito mais.

Perguntas do tipo...

- ✂ *Uma vez que meu parceiro inicia, eu me entrego, mas parece que nunca me ocorre ser a única a começar as coisas. Por que isso acontece?*
- ✂ *Meu namorado disse: “Você não está pronta, ainda está seca.” Mas eu estava. Então, por que eu não estava molhada?*



✂ *Eu vi uma coisa sobre mulheres que não conseguem gostar de sexo porque se preocupam com seu corpo o tempo todo. Essa sou eu. Como saio desse looping?*

✂ *Li algo sobre mulheres que param de desejar sexo depois de um tempo de relacionamento, mesmo que ainda amem o parceiro. Essa sou eu. Como faço querer fazer sexo com meu parceiro novamente?*

✂ *Acho que fiz xixi quando tive um orgasmo...?*

✂ *Acho que talvez nunca tenha tido um orgasmo...?*

Diante dessas perguntas, há apenas um questionamento:

*Eu sou normal?*

(A resposta é quase sempre: Sim.)

Este livro é uma coleção de respostas. Estas são muitas das respostas que vi mudarem a vida das mulheres, respostas dadas pelo que temos de mais avançado na ciência e também pelas histórias pessoais de mulheres cuja crescente compreensão do sexo transformou suas relações com seu próprio corpo. Mulheres que são minhas heroínas e eu espero que, ao contar suas histórias, eu possa capacitá-la a seguir seu próprio caminho, a buscar e alcançar seu próprio potencial sexual profundo e único.

## A verdadeira história do sexo

Depois de todos os livros que foram escritos sobre sexo, todos os podcasts e programas de TV, artigos de revistas e todos os questionamentos e dúvidas no rádio, como é possível que todos ainda tenham tantas perguntas?

Bem, a frustrante realidade é que mentiram para nós — não deliberadamente, não é culpa de ninguém, mas, ainda assim, contaram-nos a história errada.

Por muito, muito tempo na ciência e na medicina ocidentais, a sexualidade das mulheres foi vista como Sexualidade Masculina Frágil — basicamente a mesma, mas não tão boa.

Por exemplo, era meio que presumido que, como os homens gozam durante uma relação sexual em que há a penetração de um pênis em uma



vagina, as mulheres também deveriam gozar no mesmo tipo de relação e, se não o fazem, é porque há algo de errado com elas.

Na realidade, é possível dizer, com certeza, que cerca de um quarto das mulheres chegam ao orgasmo durante a relação sexual com penetração vaginal. Os outros 75% às vezes, raramente ou *nunca* gozam assim, e todas são saudáveis e normais. Uma mulher pode ter um orgasmo de muitas outras maneiras — sexo manual, sexo oral, vibradores, estimulação dos seios, sucção do dedo do pé, praticamente qualquer maneira que você possa imaginar — e ainda não ter orgasmo durante a relação sexual. Isso é normal.

Supunha-se ainda que, como os órgãos genitais dos homens normalmente se comportam da mesma maneira que sua mente — se um pênis está ereto, logo a pessoa se sente excitada —, os órgãos genitais da mulher também deveriam corresponder à sua experiência emocional.

E, novamente, algumas mulheres sim, muitas não. Uma mulher pode ser perfeitamente normal e saudável e experimentar “não concordância de excitação”, onde o comportamento de seus órgãos genitais (estando molhados ou secos) pode não corresponder à sua experiência mental (sentir-se excitada ou não).

Ainda foi assumido que, como os homens experimentam um desejo espontâneo e inesperado de sexo, as mulheres também deveriam querer sexo espontaneamente.

Mais uma vez, às vezes, isso é verdade, mas não necessariamente. Uma mulher pode ser perfeitamente normal e saudável e nunca experimentar desejo sexual espontâneo. Em vez disso, ela pode experimentar um desejo “responsivo”, no qual seu desejo emerge apenas em um contexto altamente erótico.

Na realidade, mulheres e homens são diferentes.

Mas espere. Mulheres e homens experimentam orgasmo, desejo e excitação, e os homens ainda podem experimentar desejo responsivo, excitação não concordante e falta de orgasmo com a penetração vaginal. Mulheres e homens podem se apaixonar, fantasiar, masturbar-se, sentir-se intrigados com o sexo e experimentar um prazer extático. Ambos podem exalar fluidos, viajar por caminhos proibidos de imaginação sexual, en-