

*Esther Perel*

# Sexo no cativoiro

## Como manter a paixão nos relacionamentos

TRADUÇÃO  
Adalgisa Campos da Silva



*A meus pais, Sala Ferlegier e Icek Perel,  
que permanecem vivos em mim*

## WILD THINGS IN CAPTIVITY

Wild things in captivity  
while they keep their own wild purity  
won't breed, they mope, they die.  
All men are in captivity,  
active with captive activity,  
and the best won't breed, though they don't know why.  
The great cage of our domesticity  
kills sex in a man, the simplicity  
of desire is distorted and twisted awry.  
And so, with bitter perversity,  
gritting against the great adversity,  
the young ones copulate, hate it, and want to cry.  
Sex is a state of grace.  
In a cage it can't take place.  
Break the cage then, start in and try.\*

*D. H. Lawrence*

\* Um ser silvestre em cativeiro,/ embora mantenha a pureza selvagem,/ não procria, definha, morre./ Os homens estão todos no cativeiro/ tocando a lida da vida/ e os bons não procriam, mas não sabem por quê./ A grande jaula de nossa domesticidade/ mata o sexo no homem, a simplicidade/ do desejo é distorcida, desvirtuada./ Assim, com amarga perversidade,/ nervosos com a adversidade,/ os jovens copulam, acham ruim e querem chorar./ Sexo é um estado de graça./ Não pode ocorrer na jaula./ Então quebre a jaula e comece a tentar.

# Sumário

<i>Introdução</i> .....	11
1. Da aventura ao cativo .....	19
2. Mais intimidade, menos sexo .....	34
3. As ciladas da intimidade moderna .....	50
4. Democracia versus sexo quente .....	63
5. Mãos à obra! .....	78
6. Sexo é sujo; exceto com alguém que você ama .....	93
7. Matrizes eróticas .....	108
8. A chegada dos filhos .....	124
9. Carne e fantasia .....	147
10. A sombra do terceiro .....	166
11. Apimentar de novo o sexo .....	188
<i>Agradecimentos</i> .....	207
<i>Notas</i> .....	209
<i>Referências bibliográficas</i> .....	215
<i>Índice remissivo</i> .....	223

# Introdução

A história do sexo nos relacionamentos institucionais modernos menciona muitas vezes a diminuição da libido e inclui uma longa lista de álibis sexuais, que pretendem explicar o inescapável fim do erotismo. Nos últimos tempos, ao que parece, todo mundo — do noticiário matinal ao *New York Times* — resolveu tratar da questão. Somos alertados de que muitos casais hoje em dia quase não transam, mesmo quando declaram se amar. Os dois andam tão ocupados, tão estressados, tão envolvidos na criação dos filhos e tão cansados que nem conseguem transar. E, para aqueles que conseguem sobreviver a tudo isso com os sentidos preservados, tem-se os antidepressivos, necessários para aliviar tamanho estresse, como golpe final. É um desdobramento inegavelmente irônico para os *baby boomers* que, cerca de trinta anos atrás, inauguraram uma nova era de liberação sexual. Logo agora que podem transar à vontade, esses homens e mulheres, assim como as gerações que a eles se seguiram, parecem ter perdido o tesão.

Embora eu não tenha nada contra a exatidão desses relatórios da mídia — sem dúvida sofremos de estresse excessivo —, parece-me que esse interesse quase exclusivo pela frequência e quantidade de relações sexuais enfoca apenas as razões mais superficiais do mal-estar que tantos casais sentem. Acho que há muito mais nessa história.

Psicólogos, terapeutas sexuais e observadores sociais há muito andam às voltas com o nó górdio de como conciliar sexualidade e rotina no relaciona-

mento. São muitos os conselhos sobre como apimentar o sexo numa relação institucional. Segundo os especialistas, o problema da diminuição do desejo é uma mera questão de horário, que pode ser resolvida ao organizar e estabelecer prioridades; ou então é uma questão de comunicação, que pode ser atenuada ao se estabelecer o que de fato se quer no sexo.

Não me atrai muito o enfoque estatístico para falar sobre sexo — se as pessoas ainda transam, quantas vezes, quanto tempo dura, quem goza primeiro e quantos orgasmos têm. Quero as perguntas que não têm respostas fáceis. Este livro trata de erotismo e da poética do sexo, da natureza e dos dilemas do desejo erótico. Como é amar alguém? E o que há de diferente em desejar alguém? A intimidade sempre leva a um sexo prazeroso? Por que a chegada dos filhos destrói o erotismo? Por que o proibido é tão excitante? É possível querer o que já se tem?

Todos nós temos a necessidade fundamental de segurança, que nos impele a relacionamentos convencionais em primeiro lugar, e ao mesmo tempo temos uma grande necessidade de aventura e empolgação. Os relacionamentos modernos garantem que é possível satisfazer essas duas necessidades distintas num lugar só. Eu, no entanto, não estou convencida disso. Hoje, procuramos em uma pessoa o que antes uma cidade inteira oferecia: base, propósito e continuidade. Além disso, queremos que nossos relacionamentos nos preencham em termos românticos, emocionais e sexuais. Não surpreende que tantos desmoronem sob o peso de tamanhas expectativas. É difícil obter entusiasmo, mistério e desejo com a mesma pessoa de quem você espera conforto e estabilidade, mas não é impossível. Convido você a pensar de que maneiras é possível pôr risco no que é seguro, mistério no que é familiar e novidade no que é duradouro.

No caminho, vamos tratar de como a ideologia moderna do amor muitas vezes entra em conflito com as forças do desejo. O amor desabrocha numa atmosfera de proximidade, aconchego e igualdade. Procuramos conhecer a pessoa amada, mantê-la por perto, diminuir as distâncias. Importamo-nos com aqueles que amamos, nos preocupamos com eles e nos sentimos responsáveis por eles. Para uns, amor e desejo são inseparáveis; para muitos outros, a ligação emocional inibe a expressão erótica. Muitas vezes, os sentimentos de afeição e proteção que alimentam o amor bloqueiam aquilo que alimenta o prazer erótico.

Minha convicção, reforçada por vinte anos de prática, é de que, ao criarem segurança, muitos casais confundem amor com absorção, o que é um mau presságio para o sexo. Para que haja o impulso para o outro, é preciso haver uma sinapse a atravessar. O erotismo exige distância. Em outras palavras, o erotismo brota no espaço que há entre o eu e o outro. Para entrar em comunhão com a pessoa amada, precisamos ser capazes de tolerar esse vazio e seu véu de incertezas.

Com esse paradoxo para digerir, considere outro: muitas vezes, o desejo carrega sentimentos supostamente incompatíveis com o amor. Só para começar, vem à mente agressividade, ciúme e discórdia. Explorarei as pressões culturais que moldam o sexo domesticado, tornando-o justo, equilibrado e seguro, mas também produzindo muitos casais entediados. Talvez tivéssemos uma vida sexual mais excitante e alegre, até frívola, não fosse nossa inclinação cultural para a democracia na cama.

Para sustentar essa noção, conduzo o leitor para um desvio pela história social. Veremos que os casais contemporâneos investem mais do que nunca no amor, mas que, numa cruel reviravolta do destino, é esse mesmo modelo de amor e de casamento que está por trás do extraordinário aumento do número de divórcios. E, nesse ponto, cabe perguntar se as estruturas conjugais tradicionais algum dia poderão satisfazer o preceito moderno, especialmente quando o “até que a morte nos separe” envolve uma expectativa de vida duas vezes maior que a de séculos passados.

A poção mágica que deveria tornar isso possível é a intimidade. Examinaremos essa premissa por diversas lentes, mas, aqui, vale a pena assinalar que o estereótipo das mulheres como inteiramente românticas e dos homens como predadores sexuais já deveria ter sido dissipado há muito tempo. O mesmo se aplica a ideias que enquadrem as mulheres como desejosas de amor, essencialmente fiéis e inclinadas a viver para o lar, e dos homens como biologicamente não monógamos e avessos a compromisso. Devido às mudanças econômicas e sociais que ocorreram na história recente do mundo ocidental, as divisões tradicionais baseadas em gênero foram contornadas, e hoje qualquer uma dessas características é vista tanto em homens quanto em mulheres. Embora possam ter muito de verdade, estereótipos não captam as complexidades dos relacionamentos contemporâneos. Busco uma abordagem mais andrógina do amor.

Em meu trabalho como terapeuta de casais, inverti as prioridades terapêuticas usuais. Na minha área, somos ensinados a perguntar primeiro como está o relacionamento e só depois explorar como isso se reflete na cama. Por essa ótica, o relacionamento sexual é uma metáfora da relação como um todo. A suposição subjacente é de que, se a relação melhorar, o sexo também vai melhorar, mas, pelo que vejo, nem sempre é assim.

Tradicionalmente, a cultura terapêutica sempre favoreceu a expressão verbal em detrimento da corporal. Porém, sexualidade e intimidade afetiva são duas línguas distintas. Meu intuito é trazer o corpo de volta a seu devido lugar de destaque nas discussões sobre casais e sexualidade. O corpo carrega verdades afetivas que as palavras podem facilmente dissimular. As próprias dinâmicas que são fontes de conflito numa relação — principalmente aquelas que envolvem poder, controle, dependência e vulnerabilidade — se tornam desejáveis quando experimentadas através do erotismo. O sexo se torna, assim, um meio de solucionar conflitos e trazer clareza a questões de intimidade e desejo, e também de começar a sanar essas divisões destrutivas. O corpo de cada uma das partes tem gravada em si toda a sua história pessoal e as censuras sociais, o que faz dele um texto para ser lido por todos nós em conjunto.

Aproveitando o gancho da leitura, este é um bom momento para explicar alguns termos que você encontrará neste livro. Para que fique claro, usarei a palavra “casamento” referindo-me a compromissos afetivos de longo prazo, não apenas a uniões formalizadas legalmente. E às vezes faço uso dos pronomes masculino ou feminino sem necessariamente fazer julgamentos sobre um gênero ou outro.

Como meu nome indica, sou do sexo feminino. Talvez não seja tão óbvio que sou também uma híbrida cultural. Vivo em muitas terras e quero trazer uma visão cultural bem embasada — ou multicultural — para o tema deste livro. Cresci na Bélgica, estudei em Israel e terminei minha formação nos Estados Unidos. Transitando entre várias culturas há mais de trinta anos, desenvolvi a perspectiva de alguém que se sente confortável observando com certo distanciamento. Esses diversos ângulos me permitiram observar como desenvolvemos a sexualidade, como nos ligamos uns aos outros, como relatamos o amor e como nos servimos dos prazeres do corpo.

Minha experiência pessoal serve também a minha vida profissional, seja como clínica, professora ou consultora, no ramo da psicologia intercultural.

Tendo me concentrado na transição cultural, já atuei especificamente com três populações: famílias refugiadas e famílias internacionais (os dois grupos que mais se deslocam atualmente, se bem que por motivos diferentes) e casais interculturais (cônjuges de etnias diferentes). Para estes últimos, as mudanças culturais não decorrem de um deslocamento geográfico — elas acontecem nas suas próprias salas. O que mais despertou meu interesse foi a influência dessa fusão de culturas sobre as relações entre os gêneros e a educação dos filhos. Venho refletindo sobre os muitos significados do casamento e sobre seus diferentes papéis e lugares no sistema familiar em função dos diferentes contextos nacionais. O casamento é um ato particular que envolve apenas dois indivíduos ou um grande affair entre duas famílias? Durante as sessões de terapia com casais, sempre tentei discernir as nuances culturais por trás das discussões acerca de compromisso, intimidade, prazer, orgasmo e corpo. O amor pode ser universal, mas suas construções são definidas em linguagens diferentes em cada cultura, nos sentidos literal e figurado. Sou particularmente sensível às questões sobre sexualidade infantil e adolescente, porque é nas mensagens às crianças que as sociedades mais revelam seus valores, objetivos, incentivos e proibições.

Falo oito idiomas. Alguns aprendi em casa, outros na escola, alguns durante minhas viagens e um ou dois com o amor. Minha proficiência multicultural e meu poliglotismo são úteis em minha prática diária. Trabalho com heterossexuais e gays (não trabalho com a população transexual no momento), tenho pacientes casados, comprometidos, solteiros e que casaram de novo. Jovens, velhos e tudo o mais entre um e outro. Juntos, eles compõem um amplo espectro de culturas, raças e classes sociais. Suas histórias individuais lançam luz sobre as forças culturais e psicológicas que moldam nossas manifestações do amor e da paixão.

Uma de minhas experiências pessoais que mais me influenciaram pode parecer complicada, mas preciso revelá-la aqui, já que esclarece as motivações mais profundas que alimentam minha paixão. Meus pais estiveram em campos de concentração nazistas. Encararam a morte dia após dia durante alguns anos. Foram os únicos sobreviventes de suas respectivas famílias. Ambos saíram dessa experiência querendo atirar-se à vida para se vingar e aproveitar ao máximo. Sentiam que lhes fora concedido um dom único: viver de novo. Meus pais eram diferentes, eu acho. Não se limitavam a querer sobreviver;

queriam reviver. Tinham sede de vida, adoravam experiências exuberantes e gostavam de se divertir. Cultivavam o prazer. Não sei absolutamente nada sobre a vida sexual deles além do fato de que tiveram dois filhos, meu irmão e eu, mas, pela maneira como viviam, eu sentia que tinham um conhecimento profundo do erotismo. Embora eu duvide que conhecessem esse termo, eles personificavam seu significado místico como uma vitalidade, um caminho para a liberdade — não apenas a definição estreita de sexo que a modernidade lhe atribuiu. É essa ideia mais ampla que trago para a discussão que faço neste livro.

Há outra forte influência pessoal que ajudou a dar forma a este projeto. Meu marido é diretor do Programa Internacional de Estudos de Trauma da Universidade de Columbia. Seu trabalho é dar assistência a refugiados, filhos da guerra e vítimas de tortura, ajudando-os a superar o enorme trauma que sofreram. Ajudar esses sobreviventes a recuperar a criatividade e a capacidade de brincar e ter prazer é, em última análise, ajudá-los a se reconectar com a vida e com a esperança que a alimenta. Meu marido lida com a dor; eu, com o prazer. Os dois estão intimamente ligados.

Não cito nos agradecimentos as pessoas sobre quem escrevo, embora eu lhes deva muito. As histórias aqui reproduzidas são autênticas e correspondem quase palavra por palavra à fonte original, mas suas identidades estão protegidas. Durante todo o projeto, compartilhei trechos com eles. Na verdade, foi pela prática que cheguei a muitas das minhas ideias, e não o contrário. Também me baseio na riqueza de considerações cuidadosas feitas por muitos profissionais e autores que já abordaram a dicotomia amor e desejo.

Em meu trabalho, todos os dias me deparo com as realidades detalhadas que se escondem por trás das estatísticas. Vejo pessoas tão amigas que não conseguem ser amantes. Vejo amantes tão aferrados à ideia de que o sexo deve ser espontâneo que acabam não fazendo. Vejo casais que acham a sedução trabalhosa demais, algo que eles não deveriam precisar fazer já que estão casados. Vejo outros que acreditam que intimidade é a total transparência entre as partes; abdicam de qualquer noção de individualidade e depois ficam se perguntando para onde foi o mistério. Vejo esposas que preferem carregar pelo resto da vida o rótulo de “baixa libido” a ter que explicar ao marido que as preliminares precisam ser mais que um prelúdio ao ato propriamente dito. Vejo gente tão desesperada para repelir o desânimo com o relacionamento que está disposta a arriscar tudo por alguns momentos de excitação proibida

com outra pessoa. Vejo casais cuja vida sexual é reavivada por um caso extraconjugal e outros para quem um caso acaba de vez com a pouca conexão remanescente. Vejo homens mais velhos que, sentindo-se traídos por seu pênis, correm para o Viagra a fim de aliviar a ansiedade da dura realidade; vejo suas esposas sentindo-se desconfortáveis por verem sua passividade desafiada. Vejo casais com a energia erótica minada pelo desgaste dos cuidados exigidos por um filho recém-nascido, tão consumidos pela paternidade que não se lembram de fechar a porta do quarto de vez em quando. Vejo o homem que busca pornografia na internet não por não se sentir atraído pela esposa, mas por julgar errado o próprio apetite sexual em razão da falta de entusiasmo dela. Vejo gente com tanta vergonha da própria sexualidade que poupa seu amor do suplício de fazê-lo. Vejo pessoas que sabem que são amadas, mas querem ser desejadas. Todas elas me procuram porque desejam vitalidade erótica. Às vezes, chegam encabuladas; outras vezes, desesperadas, abatidas, revoltadas. Não sentem falta apenas do ato sexual, mas do sentimento de conexão, de jovialidade e renovação proporcionado pelo sexo. Convido você a se juntar a mim em minhas conversas com essas pessoas, para ampliarmos nossa visão e chegarmos um pouco mais perto da transcendência.

Para quem pretende sentir de vez em quando o pulso mais acelerado, tenha em mente: entusiasmo e incerteza se entrelaçam — preferimos aceitar o desconhecido a dele nos esconder. No entanto, essa mesma tensão nos traz a sensação de estarmos vulneráveis. Aviso a meus pacientes que não existe “sexo seguro”.

Devo lembrar, porém, que nem todos os casais buscam paixão, há inclusive aqueles que nunca nem mesmo a tiveram. Alguns relacionamentos nascem de sentimentos de carinho, ternura e atenção, e os parceiros escolhem permanecer nessas águas mais calmas. Preferem um amor fundado na paciência em vez de na paixão. Para eles, encontrar serenidade num vínculo duradouro é o que importa. Não existe um caminho único, tampouco um caminho certo.

*Sexo no cativado* pretende fazê-lo participar de uma discussão honesta e instigante, se questionar, dizer o indizível, não ter medo de contestar o que se considera certo em termos sexuais e afetivos. Abrindo as portas para a vida erótica e a vida doméstica, convido você a redescobrir o sexo.