

Jolan Chang

# O TAOISMO DO AMOR

The Tao of Love and Sex



E DO SEXO

陰  
陽  
之  
道

O ÊXTASE E A MILENAR SABEDORIA DO AMOR

artenova

---

## O TAOISMO DO AMOR E DO SEXO

---

Longevidade e desempenho sexual, o prolongamento da virilidade na velhice, a arte de fazer amor como terapia básica nos Cânones médicos taoístas... Todos esses temas, extremamente atuais para nós, ocidentais, são discutidos, em profundidade, neste primeiro estudo detalhado da arte de amar das escolas médicas taoístas.

Numa era caracterizada por uma abordagem indevida dos problemas sexuais, em que os jovens se perdem na busca da beleza e onde os velhos se desintegram por falta do amor físico, estes temas se tornam profundamente atuais e inquietantes.

Há mais de dois mil anos atrás, os médicos taoístas chineses escreveram livros honestos, explícitos, sobre amor e sexo, ensinando que fazer amor era parte da ordem natural das coisas, algo necessário à saúde física e mental de homens e mulheres.

Entre os séculos XIII e XIV os mongóis, que governaram a China por oitenta e cinco anos, extirparam toda a

**O TAOÍSMO DO AMOR  
E DO SEXO**

JOLAN CHANG

# O TAOÍSMO DO AMOR E DO SEXO

O êxtase através dos milenares princípios chineses do amor

Introdução e pós-escrito de  
Joseph Needham



陰  
陽  
之  
道

*O Amor e a Alimentação são igualmente  
Vitais para nossa sanidade e sobrevivência.  
Ko Tzu*

editora artemisa lda.

Copyright da edição em português © 1979 Editora Artenova Ltda.

Tradução de José Eduardo Moretzohn  
Revisão de Gilson Vaz Fontes e Jorge Uranga  
Arte de Sergio Reis

Reservados todos os direitos. Reprodução proibida, mesmo parcial, sem expressa autorização da Editora Artenova Ltda.

editora artenovã ltda.

rua profeta elias de mello, 1774  
tele. pbx 234-0955 - 264-9198  
264-5496 - 234-4019  
and. telegráfica ARTNOVA  
são cristóvão rio de j.



dep. jornalístico  
dep. editorial  
studio de arte

## Índice



Introdução de Joseph Needham, F.R.S., F.B.A., Ex-Mestre das  
Faculdades de Gonville e Caius, Cambridge 11

Prefácio 13

### Capítulo Um: O Tao do Amor 17

1. *O Que é o Tao?* 23
2. *A similaridade entre os estudos sexuais antigos e modernos* 26
3. *A ejaculação reconsiderada* 28
4. *A harmonia de Yin e Yang* 32
5. *A similaridade entre o antigo e o moderno na teoria da harmonia e da felicidade* 33
6. *Nei tan (elixir interior) e wai tan (elixir exterior)* 35

### Capítulo Dois: Compreendendo o Tao do Amor 37

1. *Três conceitos básicos do Tao* 37
2. *O papel das mulheres* 38
3. *A importância do fazer amor* 39
4. *Como observar a satisfação feminina* 40
5. *Falsos conceitos sobre o Tao* 42
  - a) *Coitus reservatus*
  - b) *Continência masculina*
  - c) *Karezza*
  - d) *O misticismo do coitus reservatus*
  - e) *Artes tântricas ou tantrismo*
  - f) *Imsák*

### Capítulo Três: O Controle da Ejaculação 45

1. *A verdadeira alegria de amar* 49
2. *O método do cadeado* 51
3. *O moderno método do cadeado* 53
4. *A técnica do aperto de Masters e Johnson* 54
5. *A técnica do aperto dos chineses antigos* 55
6. *Recomendações para homens mais experientes* 55
7. *Frequência da ejaculação* 56

8. *Variações Individuais* 58
9. *Ejaculação Insuficiente* 58
10. *Ejaculação prematura?* 59

#### Capítulo Quatro: Mil Estocadas de Amor 61

1. *A capacidade masculina pode ser muito melhorada* 63
2. *Tipos de estocadas* 64
3. *Profundidade das Estocadas* 66
4. *Seqüências de Estocadas* 68
5. *Ginástica Sexual* 68
6. *Os métodos versáteis do Mestre Sun* 69

#### Capítulo Cinco: Posições do Amor 73

1. *Quatro posições básicas e vinte e seis variações* 73
2. *Determinando as posições de cada um* 75
3. *Mudando as posições* 79
4. *Posição fêmea superior* 79
5. *Vantagens da posição fêmea superior* 80
6. *Variações da posição fêmea superior* 80
7. *Entrada por trás* 82
8. *A experimentação é a chave* 82

#### Capítulo Seis: O Beijo Erótico e o Tao 83

1. *A essência Yin* 84
2. *O beijo erótico e o sexo oral* 85
3. *Vantagens do beijo erótico* 85
4. *O beijo no bico dos seios* 86
5. *Aperfeiçoando o beijo erótico* 88

#### Capítulo Sete: Evolução e Aviltamento do Tao do Amor 90

1. *A ênfase na satisfação da mulher* 90
2. *A Dinastia Han* 92
3. *Da Dinastia Sui à Dinastia Ming* 94
4. *Superstições e vampirismo* 95
5. *Algumas noções confusas* 96
6. *De como o Tao do Amor quase desapareceu* 99
7. *A era da agonia e frustração* 99

#### Capítulo Oito: A Conquista da Impotência 102

1. *O medo injustificado da impotência* 103
2. *Como superar a impotência* 105
3. *O método da entrada mole* 106
4. *Segurança* 107
5. *Tamanho e forma do falo (e exercícios de desenvolvimento)* 108

6. *Atitudes modernas* 110
7. *O método de Wu Hsien* 112

#### Capítulo Nove: A longevidade e o Tao do Amor 115

1. *O fazer amor e a longevidade* 115
2. *O culto moderno à juventude* 117
3. *A ejaculação na meia-idade* 119
4. *Controle da ejaculação e longevidade* 121
5. *Uma ligeira história da longevidade na China* 121

#### Capítulo Dez: As Relações de Maio a Setembro 126

1. *O preconceito da sociedade* 126
2. *As relações da mulher jovem e do homem velho* 127
3. *Relações de homens velhos e mulheres velhas* 128
4. *A atração não é sempre unilateral* 129
5. *Vantagens das relações de uma mulher velha com um homem jovem* 130
6. *Higiene pessoal* 132
7. *Conclusões* 132

#### Capítulo Onze: Respiração, T'ai Chi Ch'uan e o Tao do Amor 134

1. *Respiração adequada* 134
2. *Exercícios respiratórios* 134
3. *Melhorando os órgãos* 135
4. *T'ai Chi Ch'uan* 137
5. *O T'ai Chi Ch'uan como um meio de defesa própria e como excelente exercício* 139
6. *Regime alimentar* 139

#### Capítulo Doze: Aprendendo o Tao 141

1. *Desenvolvimento sensorial* 143
2. *Aprendendo a comunicar* 145
3. *O Tao não serve apenas aos homens* 146
4. *A importância do parceiro correto* 147
5. *O orgasmo masculino — à maneira do Tao do Amor* 150
6. *Algumas questões respondidas* 150

*Resumo: Algumas Experiências Pessoais* 156

*Pós-Escrito de Joseph Needham: Palestra para a Capela de Caius (Domingo de Pentecostes, 1976)* 161

*Bibliografia: Textos Chineses* 175



### Lista das Ilustrações

Estudando o Símbolo Yin Yang (Museu Britânico)

Jovem Nobre montado a Cavalos (Museu Britânico)

Senhora (Museu Britânico)

Uma pintura, de uma série de quatro, em papel poroso ou vegetal, talvez parte original de uma lanterna dependurada em um dos "Jardins Floridos" — final do período Yüan, 1280 — 1367 (Coleção Charles Rattou, Paris)

Mais duas pinturas da mesma série (Coleção de Jean Pierre Dubosc, Paris)

Jogos amorosos em um "Jardim Florido" — pintura em seda inspirada em Ch'iu Ying, início do século XVI (Coleção Louis Bataille, Paris)

Amantes lendo um Livro Erótico — pintura em seda extraída de um álbum do período K'ang-hsi, 1662 — 1722 (Coleção C. T. Loo, Paris)

Penetrando as Cordas do Alaúde — pintura em seda extraída de um álbum do período K'ang-hsi, 1662-1722 (Coleção C. T. Loo, Paris)

O Ataque por Trás, ou "O Salto do Tigre Branco" — pintura em seda extraída de um álbum do período K'ang-hsi, 1662-1722 (Coleção C. T. Loo, Paris)

No Jardim sobre um Banco de Pedra — pintura em seda extraída de um álbum do período K'ang-hsi, 1662-1722 (Coleção C. T. Loo, Paris)

Casal de Amantes em um Barco — álbum de pintura chinesa a cores, século XIX (Direitos editoriais, Roger Peyrefitte; de *Erotic Art of the East*, Weidenfeld & Nicholson)

Sun S'ü-Mo (Coleção de Joseph Needham)

Homem e Mulher com Alaúde (Museu Britânico)

## Introdução



Poucos estudiosos ocidentais chegaram a estudar a sexologia tradicional chinesa. Apesar disso, o tema atrai, necessariamente, o interesse de todo ser humano adulto; e a cultura chinesa em particular, com sua sabedoria para combinar racional e romântico, deve ter coisas importantes a dizer sobre ele.

Sem contarmos o notável Henri Maspero um desses poucos estudiosos, e um dos maiores, foi Robert van Gulick (citado eventualmente nesse livro), a quem fiquei conhecendo em 1942, durante a guerra. Robert estava sendo enviado à Holanda como *Chargé d'Affaires* e eu ia para lá ocupar meu posto de *Conselheiro Científico* da Embaixada Americana. Algum tempo depois, se não me falha a memória, na cerimônia de seu casamento com a senhorita Shui Ssu Fang, ocorrida durante a missa para a *Cooperação da Ciência*, fiz o discurso de homenagem. Depois, após a guerra, quando me envolvi com o Taoísmo e com sua busca da longevidade e da imortalidade, mantive com ele, durante muito tempo, uma farta correspondência em que julgo ter conseguido convencê-lo de que nada havia de pervertido ou patológico nas técnicas sexuais descritas e prescritas pelos adeptos taoístas. Isso se ajustou com suas convicções, derivadas que eram de seu profundo conhecimento de literatura, de que a vida sexual chinesa, através de séculos, fora extremamente saudável, isenta das aberrações do sadismo e do masoquismo,<sup>1</sup> e profundamente habi-

<sup>1</sup> Com exceção do fetichismo do costume de se atarem os pés, um costume desconhecido antes do século X e que, hoje em dia, já é coisa do passado.

lidos por sua alegre variedade e entrega mútua. Nosso livro atém-se fielmente a essa tradição.

Meu próprio exemplar da maior coleção sexológica chinesa, a *Shuang Mei Ching An Ts'ung Shu*, editada por Yeh Tê-Hui, fora comprado, lembro-me com muito prazer, nas mãos de uma vendedora de livros, no ano de 1952, no Liu Li Ch'ang em Pequim. Desde então dediquei-me novamente ao estudo do tema pois o *nei tan*, ou "elixir interior", essa parte tão importante da alquimia chinesa, mantinha uma relação muito direta com as técnicas sexuais que, acreditava-se na época, prolongavam a vida e talvez conduzissem à imortalidade material.<sup>2</sup>

Mas foi em 1972 que um outro astro surgiu nesse firmamento. Esse astro era Chang Chung-Lan (Jolan Chang) de Estocolmo, cujo livro sobre sexologia chinesa, e universal, eu passo a recomendar ao leitor imparcial. Com experiência e habilidade notáveis, Chang encontrou as palavras apropriadas para explicar a homens e mulheres do mundo moderno algo da sabedoria da cultura chinesa no que toca aos assuntos do coração, no amor e no sexo. Embora nosso amigo trate principalmente de matéria técnica, devemos sempre considerá-la contra o *background* de uma *sapientia* mais ampla, ou seja, por mais surpreendente que possa parecer aos ocidentais, de uma convicção chinesa de que não há linha divisória entre o amor sacro e o amor profano, uma convicção de que todos necessitam, sem dúvida alguma, em toda parte.

<sup>2</sup> Esta consideração estará sendo exposta, em breve, em colaboração com o Dr. Lu Gwei-Djen, no Vol. 5, Parte 5, de *Science and Civilization in China* (Cambridge University Press).

## Prefácio



*Eles querem se amar, mas não sabem como*  
Sander Ferenczi<sup>1</sup>

Em seu livro MEDO DE VOAR,<sup>2</sup> Erica Jong faz uma reflexão criteriosa:

...mas o grande problema era como fazer com que o feminismo se harmonizasse com a fome insaciável de corpos masculinos. Não era fácil. Ademais, ao passar do tempo mais claro se tornava que os homens, na essência, tinham pavor às mulheres. Alguns em segredo, outros abertamente. O que podia ser mais lancinante do que uma mulher libertada, de olho em cacete murcho? As maiores questões da história empalidecem, em comparação com esses dois objetos quintessenciais, a mulher eterna e o cacete murcho eterno.

Momentos depois, ela prossegue: "Era essa a desigualdade básica que nunca poderia ser consertada: não que o homem fosse dono de uma atração maravilhosa a mais, chamada pênis, mas que a mulher era dotada de uma pomba maravilhosa, enfrentando qualquer tempo. Nem tempestade, nem granizo, nem escuridão da noite conseguiram intimidá-la. Estava sempre ali, sempre pronta. Coisa das mais apavorantes, quando se pensa bem. Não admira que os homens odiassem as mulheres. Não admira que tenham inventado o mito da insuficiência feminina.

<sup>1</sup> Extraído de *Man Against Himself*, de Karl Menninger (Harcourt Brace and World, New York).

<sup>2</sup> Edição em português pela Artenova.

Concordo plenamente quando ela diz que "As maiores questões da história empalidecem em comparação. . ." Acho apenas que ela abriu mão, muito facilmente, de qualquer esperança ao dizer que "nunca poderia ser consertada". Há milhares de anos os taoístas descobriram o modus para essa reparação. Os taoístas, na verdade, o estão empregando no exato momento em todo o mundo. É pena que esse conhecimento jamais tenha sido amplamente disseminado, fato que, esperamos, esse livro venha remediar. Esperamos também responder, nesse prefácio, a duas perguntas da maior importância. Certa manhã, no inverno passado, em sua linda estância ao sul da França, o famoso autor Lawrence Durrell fez questão que eu explicasse a ele como me tornei um taoísta e o que me levou a escrever esse livro. As palavras que se seguem são uma explosão de idealismo inspiradas pela mente de um romancista que jamais se cansa de pesquisar.

Uma mãe não dá apenas à luz seus filhos. Dá muito mais que isso. Sua influência na formação do filho é muito poderosa. Ela modela o futuro do filho, quer para o bem, quer para o mal, para um viver alegre ou para a autodestruição aflitiva.

Nesse aspecto considero-me com muita sorte. Minha mãe era uma mulher com grande capacidade de compreensão, entusiasmo e compaixão, e, embora eu só viesse a percebê-lo muitos anos depois, era, por natureza, a taoísta mais espontânea que jamais conheci.

Quanto digo "por natureza" quero dizer que, mesmo sem professar o taoísmo e mesmo sem se conscientizar do fato de ser taoísta, ela criava um clima, uma atmosfera, em que sempre prevalecia o comportamento taoísta. Fui educado nessa atmosfera e, por conseguinte, tornei-me também um taoísta "por natureza". Havia, no entanto, uma única diferença: aos doze anos de idade eu já me conscientizara do fato.

Um taoísta contém em si, de um modo geral, um amor ilimitado pelo Universo e por todas as vidas nele contidas. Para o taoísta, toda forma de desperdício e destruição é um

mal. Deve, portanto, ser evitado. Com um tal antecedente é compreensível que eu tenha procurado os meios para remediar a violência e a destruição tão difundidas e os motivos que levaram muitas pessoas de sucesso aparente a aniquilarem voluntariamente as próprias vidas, como é o caso de Ernest Hemingway, George Sanders e Mark Rothko. A lista é inesgotável. E também os motivos que levam milhares de homens e mulheres saudáveis, até mesmo crianças, a destruírem-se lentamente com o fumo, as drogas, o álcool e com a alimentação e hábitos de vida insalubres. E por que milhares de pessoas se odeiam tanto, e odeiam tantas coisas em volta, a ponto de querer — e até de tentar fazê-lo — destruir a tudo e a todos? E, por último, por que a história do homem é uma estória de guerras infundáveis? Será pelas glórias da conquista, ou apenas pela ganância inatingível? Ou pelo poder?

Procurei respostas para essas perguntas desde minha tenra juventude. E após anos de viagens a muitos continentes, onde encontrei milhares de pessoas de diferentes nacionalidades, e onde pude investigar todas as filosofias e religiões importantes do mundo, constatei finalmente que esses males têm raiz no fracasso de homens e mulheres em alcançar a harmonia fundamental de Yin e Yang, e que no Taoísmo seria encontrada uma resposta ao mesmo tempo fácil e agradável.

Por que uma resposta fácil? Porque não há formalidade, nem dogma ou igreja. Tudo o que requer do indivíduo é que ele relaxe, seja natural.

E por que agradável? Porque não exige que ninguém abra mão das alegrias terrenas e celestiais, como, por exemplo, a música ou a beleza. Uma filosofia chinesa antiga o exigia. Era o Moísmo (não se a confunda com Maoísmo), uma filosofia altruísta contemporânea do Confucionismo. E também não exige que se abra mão de desejos como o anseio pela beleza da forma, som, cheiro, paladar, tato e do amor carnal. Quase todas as escolas do Budismo o exigem. O Taoísmo, ao contrário, aconselha-nos a aprimorar o gosto, o viver sadio e a gozar, com mais plenitude, das alegrias terrenas e celestiais.

Para o taoísta não há linha divisória entre essas alegrias terrenas e celestiais; ambas se unem no êxtase, pois, na fruição das coisas naturais e artísticas, o taoísta está em comunhão com o Universo (sua expressão para designar Deus).

Como já tive oportunidade de experimentar em minha própria vida, o Taoísmo não acredita que haja uma solução para os problemas do mundo sem uma abordagem integral do amor e do sexo. Quase toda destruição e autodestruição, quase todo ódio e tristeza, quase toda ganância e possessividade, advêm da carência de amor e sexo. E a origem, a fonte, do amor e sexo é inexaurível, tanto quanto o próprio Universo. A idéia não é criação minha, é uma simples tentativa de reviver aquilo que os taoístas antigos já conheciam por milhares de anos: sem a harmonia de Yin e Yang, a nascente da vida e da alegria, a única coisa que nos resta é a morte e a destruição.

Estocolmo 1976

JOLAN CHANG

Capítulo I



## O Tao do Amor

*Nos assuntos de governo, o melhor conselho é ser parcimonioso.  
Ser parcimonioso é prevenir-se.  
Prevenir-se é estar preparado e fortalecido.  
Estar preparado e fortalecido é obter êxito perene.  
Obter êxito perene é possuir capacidade infinita.<sup>1</sup>*

Há dois mil anos atrás, ou talvez bem antes que isso, os médicos taoístas chineses já vinham escrevendo livros honestos, explícitos, sobre amor e sexo. Esses livros não eram libidinosos, nem tampouco auto-reflexivos pois fazer amor era, para os taoístas, algo necessário à saúde física e mental, e também ao bem-estar de homens e mulheres. E atendo-se a esta filosofia, muito enfatizavam as habilidades sexuais e tudo faziam para aperfeiçoar a maestria sensual do homem. A produção literária e artística ilustrava técnicas sexuais. Todo marido que conseguisse desfrutar de intercursos sexuais freqüentes e prolongados estaria melhor posicionado que um marido apenas jovem e bonito. Para os médicos taoístas, fazer amor era parte da ordem natural das coisas. O sexo era para ser desfrutado, saboreado e, além disso, era considerado salutar, um protetor da vida. Diversos métodos foram formulados no intuito de manter a competência amorosa das pessoas; pinturas eróticas eram utilizadas para instruir e excitar homens e mulheres. Em seu livro *Erotic*

<sup>1</sup> *Tao Tê Ching*, Capítulo 59.



Art, Phyllis e Eberhard Kronhausen citam um poema de Chang Hêng, escrito no ano 100 a.C., poema em que vemos uma noiva valer-se de um manual erótico para fazer de sua noite de núpcias uma noite memorável.

Fechamos a porta corrediça com seu trinco dourado.  
E acendemos o candeeiro para que, com sua luminosidade, ele  
preencha nosso aposento.  
Troco minhas vestes e renovo minha pintura, meu pó-de-arroz.  
E desenrolo o pergaminho, estendo-o ao lado do travesseiro.  
A Mulher Feia<sup>2</sup> tomarei como instrutora,  
Para praticarmos as posições mais variegadas.  
Aqueles que o marido comum teve raras oportunidades de ver.  
Tais que ensinadas por T'ion-lao ao Imperador Amarelo.  
Nenhuma alegria jamais se igualará às delícias dessa primeira  
noite.  
Que jamais serão esquecidas, por mais que envelheçamos.<sup>3</sup>

Adiante os Kronhausens descrevem como a arte erótica era utilizada na China antiga:

Para avaliarmos a utilização dos álbuns pictóricos, devemos remontar à literatura erótica chinesa. Em um dos melhores romances eróticos da dinastia Ming, *Jou P'u T'uan*,<sup>4</sup> encontramos, por exemplo, relato das aventuras amorosas de um jovem e talentoso estudante, Wie-yang-sheng, que desposa uma linda jovem, Yu-Hsiang ("Perfume de Jade"), moça de boa formação, cujo único defeito era o triste fato de ser excessivamente púdica: apenas concordava com o intercurso sexual realizado no escuro e rejeitava qualquer técnica sexual que se desviasse da rotina. O noivo consternara-se ainda mais ao perceber que Perfume de Jade não conseguia alcançar o orgasmo durante o amor nupcial.

<sup>2</sup> Ou seja Su Nü, ver adiante.

<sup>3</sup> Phyllis e Eberhard Kronhausen, *Erotic Art*, pág. 24.

<sup>4</sup> *The Prayer-Mat of the Flesh*.

Ainda jovem, para remediar a situação, o marido decide comprar um álbum de pinturas eróticas, muito caro, através do qual espera educar a esposa e transformar seu comportamento. No início, como era de se esperar, Perfume de Jade recusa-se até mesmo a olhar para as pinturas, e muito menos a se deixar influenciar por elas. Ao final, contudo, concorda em estudá-las sob a orientação do marido. "Sua paixão desperta com bastante intensidade" e, gradativamente, ela se transforma naquela mulher quente, uma mulher que corresponde inteiramente às expectativas que seu próprio nome evoca.<sup>5</sup>

A atitude que podemos detetar nos ocidentais com relação às fotografias eróticas, ou "pornografia", como costumam ser chamadas, não tinha lugar na China antiga. A China antiga aborda o amor e o sexo de maneira bastante peculiar. É o que pôde observar também R.H. van Gulik, eminente diplomata de carreira, em seu livro *Sexual Life in Ancient China*, onde nos diz: "Foi provavelmente essa atitude mental (a de considerar-se o ato sexual como parte da ordem da natureza . . . sem associá-lo jamais ao sentimento do pecado ou da culpa moral) que, juntamente com a ausência quase total de repressão, fez da vida sexual do chinês antigo no conjunto, uma vida saudável, como uma isenção extraordinária de toda anormalidade patológica e das aberrações encontradas em tantas outras culturas antigas importantes."<sup>6</sup>

Mas não foi apenas a atitude da China antiga com relação ao sexo que surpreendeu e interessou a Van Gulik; foi também o conceito de amar dos taoístas antigos, um conceito a que chamamos "Tao do Amor", jamais descrito com precisão de detalhe para os leitores ocidentais. Encarando-o de frente, o Tao do Amor representa, ao que parece, uma técnica bastante diferente de todas as visões ocidentais aceitas sobre o sexo e o ato de amar. Rejeitá-la não foi difícil para um Ocidente que já há muito havia rejeitado a acupuntura, atualmente considerada uma grande técnica analgésica. E

<sup>5</sup> P. e E. Kronhausen, *op. cit.*, págs. 241 e 242.

<sup>6</sup> R.H. van Gulik, *Sexual Life in Ancient China*, pág. 51.

hoje, séculos depois, os médicos ocidentais estão espantados com o que ela vem conseguindo e estão até empenhados em aprender seus segredos. O Tao do Amor possui segredos próprios a revelar para o Ocidente. Eis a colocação de Van Gulik: "(As teorias do Tao do Amor) formaram, através dos tempos, o princípio fundamental das relações sexuais chinesas. Isto nos leva a uma conclusão curiosa: por mais de dois mil anos o coitus reservatus (expressão de Gulik para designar o Tao do Amor) deve ter sido largamente praticado na China sem, ao que parece, conseqüências daninhas para a procriação ou para o estado geral de saúde da raça."<sup>7</sup>

Van Gulik tentava, é óbvio, ser justo. Fora forçado a admitir que os chineses eram um povo resistente e longevo apesar de suas práticas sexuais aparentemente revolucionárias.

O Tao do Amor parece revolucionário até mesmo nos dias de hoje. A cada nova descoberta dos sexólogos e cientistas ocidentais, seus preceitos tornam-se cada vez mais aceitáveis. Os princípios básicos do Tao — regulação da ejaculação, a importância da satisfação da mulher e a compreensão do fato de que orgasmo masculino e ejaculação não são necessariamente a mesma coisa — transformaram-se em pontos importantes do Movimento de Liberação Feminina e dos estudos científicos de Kinsey, Masters, Johnson, e do resto. E à medida em que essas teorias são aceitas no Ocidente, o conceito de amor e sexo, em vigor na China há muitos anos, completará mais um ciclo. No exato momento em que escrevia seu livro, Van Gulik se surpreendia pois a pesquisa moderna começava a confirmar os ensinamentos dos mestres do Tao do Amor. Diz ele: "Devo chamar a atenção para o fato de que a descrição dos "cinco sinais" (no que toca à satisfação da mulher), tal como constatada no *I Hsin Fang* (um livro médico do século X, que consiste de extratos de centenas de trabalhos chineses do período T'ang e anteriores) concorda com cada detalhe da descrição dada por A.C. Kinsey em seu *Sexual Behaviour of the Human Female* (seção "Fisiologia da reação

<sup>7</sup> R.H. van Gulik, *op. cit.*, pág. 47.

sexual e Orgasmo", págs. 603, 604, 607 e 613). Isso vem acreditar, sem dúvida alguma, os sexólogos chineses antigos."<sup>8</sup>

Os "cinco sinais" da satisfação feminina, aos quais referiu-se Van Gulik, apareceram há cerca de dois mil anos atrás em uma conversa supostamente travada entre o Imperador Huang Ti<sup>9</sup> e Su Nü, sua principal conselheira feminina:

*Imperador Huang Ti*: "Como pode um homem respeitar a satisfação de sua mulher?"

*Su Nü*: "Há cinco sinais, cinco desejos e dez indicações. Todo homem deve respeitar esses sinais e reagir coerentemente a eles. Os sinais são:

1) O rosto dela está vermelho de rubor e os ouvidos estão quentes. Isso indica que pensamentos de fazer amor vagueiam ativamente em seu cérebro. O homem deve, gentilmente, de maneira provocante, iniciar o coito; deve dar estocadas rasas, deve aguardar e observar as novas reações.

2) O nariz dela está suando e os bicos dos seios endurecem. Isso significa que o fogo do desejo aumentou levemente. A ponta de jade já pode prosseguir até as profundezas do "Vale Propriamente Dito" (cinco polegadas), mas não deve passar daí. Antes de penetrar mais fundo, o homem deve esperar que o desejo dela se intensifique.

3) Quando a voz dela abaixar e ela emitir sons como se sua garganta estivesse seca e rouca, o desejo já se intensificou. Os olhos se cerram, a língua vem para fora, ouvem-se seus arquejos. É o momento em que a haste de jade masculina pode entrar e sair livremente. A comunhão já se dirige, gradativamente, a um estágio extasiante.

4) A "Esfera Vermelha" (vulva) da mulher está abundantemente lubrificada, o fogo do desejo aproxima-se do pico e cada estocada faz com que o lubrificante transborde. A ponta de jade masculina toca o Vale dos "Dentes da Castanha d'Água" (profundidade: duas polegadas). O homem pode, então, usar o método de estocar uma à esquerda, uma à direita, uma devagar, uma depressa; ou qualquer outro método, livremente.

<sup>8</sup> R.H. van Gulik, *op. cit.*, pág. 156.

<sup>9</sup> É incerta a historicidade de Huang Ti. As datas em que se costumam localizá-lo no Terceiro Milênio A.C. não são aceitas hoje em dia. Os textos citados aqui, entretanto, talvez sejam de origem Han (206 a.C. — 219 d.C.).

5) Quando o "Loto Dourado" feminino (os pés) empinar-se parecendo abraçar o homem, o fogo e o desejo chegaram ao clímax. Ela passa as pernas em volta da cintura dele e, com as duas mãos, segura-lhe os ombros e as costas. A língua permanece para fora. Esses são os sinais para que o homem passe agora a estocar mais fundo até alcançar o "Vale da Câmara Profunda" (seis polegadas). Tais estocadas fundas farão com que a mulher sinta uma satisfação extasiante em todo seu corpo".

Embora, na China Antiga, os estudos fossem redigidos em linguagem floreada e poética, não clínica, isso não significa que seus autores não tratassem com seriedade o tema do amor e do sexo. Para esses autores, na verdade, a boa saúde (mental e física) e a longevidade estavam intimamente ligadas ao fazer amor, motivo pelo qual o amor e o sexo eram considerados um ramo importante da Medicina. Os benefícios que realizam não são menores que os prazeres que propiciam. A verdade está bem distante disso pois, intrínseca ao Tao do Amor, está a idéia de que amor e sexo só serão benéficos quando forem inteiramente satisfatórios.

#### 1. *O que é o Tao?*

*Uma árvore imensa nasce de um pequenino broto,  
Uma torre de nove pavimentos erige-se de um monte de terra,  
Uma viagem de mil milhas inicia-se com o pé de alguém.*<sup>10</sup>

Para compreendermos o modo de amar dos taoístas antigos devemos ter, inicialmente, uma idéia do Tao — a nascente de onde brota o Tao do Amor —, uma filosofia que muito serviu aos chineses e, com seus preceitos de prudência e programação do tempo, fortaleceu-lhes a resistência inata. Segundo o velho dito, "o Confucionismo é a vestimenta exterior dos chineses, o Taoísmo é sua alma". Sem dúvida, a permanência da civilização chinesa muito deve aos seus ensinamentos que, em analogia poética, costumavam recomendar paciência e harmonia:

<sup>10</sup> *Tao Tê Ching*, Capítulo 64.



*Estique (um arco) até o fim,  
E verás, teria sido melhor parar um pouco antes.  
Amole (uma espada) até seu fio mais fino,  
E o fio não durará muito tempo.<sup>11</sup>*

O Tao é uma ciência nativa que teve início há milhares de anos atrás. Quando, exatamente? Não se sabe. Sabe-se, entretanto, que, no século VI a.C., Lao Tzu já compilava seus preceitos básicos em um livro a que chamou *Tao Tê Ching*, um livro de pouco mais de cinco mil palavras que fizeram dele, provavelmente, o livrinho mais importante do mundo. Já foi traduzido para diversas línguas e há mais de trinta versões em inglês. Cada tradutor compreendeu e interpretou as palavras de Lao Tzu de maneira um tanto diferente; o que é básico, porém, na filosofia taoísta é a crença de que energia e momentum são as fontes de toda vida. Dentro do sistema universal das coisas nós, seres humanos, somos criaturas diminutas, insignificantes e vulneráveis. E se não estivermos em harmonia com aquelas fontes — a força infinita da natureza — não podemos esperar uma vida longa. Esse é o ponto essencial do *Tao Tê Ching*. O Tao é a própria força infinita da natureza. A filosofia do Tao é permanecer. E para praticar o Tao, e para nos tornarmos parte dessa força infinita, devemos ser naturais, devemos estar honestamente relaxados. E foi a partir dessa filosofia natural de prudência, conservação e flexibilidade que o Tao do Amor se desenvolveu.

Os filósofos ocidentais sempre demonstraram interesse pelo Taoísmo que, hoje em dia, já vem despertando o interesse de cientistas e médicos. Em 1929, o psiquiatra C.G. Jung já escrevia uma introdução para um livro sobre Taoísmo e incluía, posteriormente, em uma coletânea de trabalhos seus, um ensaio sobre o Tao. Diz Jung:

Porque as coisas do mundo interior estão sempre a influenciar-nos poderosamente rumo à inconsciência, é essencial a qualquer pessoa que

<sup>11</sup> *Ibid.*, Capítulo 9.

tenha a intenção de fazer progressos na autocultura objetivar os efeitos da alma e, depois, tentar compreender quais são os conteúdos subjacentes a eles. É dessa maneira que o indivíduo se adapta e adquire proteção contra o invisível. Não haverá adaptação sem que se façam concessões aos dois mundos.

Da ponderação entre os reclamos dos mundos interior e exterior, ou melhor, dos conflitos existentes entre eles, surge o possível e o necessário. Nossa mente ocidental, infelizmente, carente que é de qualquer espécie de cultura a esse respeito, ainda não conseguiu idear um conceito, nem mesmo um nome, para a "união dos opostos em um caminho mediano", esse item mais fundamental da experiência interior que bem pode, com todo o respeito, ser justaposto ao conceito chinês do "Tao".<sup>12</sup>

Jung prossegue dizendo que sua técnica psiquiátrica é semelhante às metas e métodos chineses. O que ele e os taoístas buscavam era precisamente um caminho rumo ao viver harmônico. E, para tanto, o Tao do Amor é parte vital.

## 2. A similaridade entre os estudos sexuais antigos e modernos

Como já observei antes, os médicos e acadêmicos da China Antiga estudavam e debatiam o sexo, e as práticas sexuais, de uma maneira bastante semelhante à que Masters, Johnson e Kinsey o fizeram em nossos dias. E muitas das conclusões dos chineses antigos vêm sendo constantemente reafirmadas pela ciência moderna. Masters e Johnson, por exemplo, são os primeiros pesquisadores sexuais modernos a aprovar, durante o ato sexual, o uso de interrupções frequentes que, por prolongarem o coito, permitem à mulher uma satisfação integral e ao parceiro masculino o aprendizado gradativo do controle da ejaculação.

Isto concorda quase inteiramente com aqueles textos chineses antigos sobre o Tao do Amor que ensinam, de maneira efetiva, esse tipo de controle da ejaculação.

Masters e Johnson chegaram a recomendar, em seu relatório, no intuito de auxiliar a todo aquele que sofre de

<sup>12</sup> C.G. Jung, *Collected Works*, Vol. 3, pág. 203.

ejaculação prematura, o uso daquilo que chamaram de "técnica do aperto". A técnica é razoavelmente elaborada: a mulher deve colocar-se na posição superior feminina; assim que o parceiro informar ter alcançado o "nível perigoso", ela deve levantar-se rapidamente, liberar-lhe o mastro e apertar-lhe a cabeça do pênis por uns três a quatro segundos. Isso o fará perder a urgência de ejaculação.

A "técnica do aperto" dos chineses antigos é, em teoria, bastante semelhante à versão de Masters e Johnson. Sua prática, entretanto, é muito mais simples. Pode ser utilizada em todas as posições amorosas, pois aqui é o homem quem aperta o próprio membro. Nas páginas 54 e 55, a técnica está discutida em maior profundidade.

Mais uma vez, Masters e Johnson são os primeiros cientistas ocidentais a sancionarem a demora indefinida da ejaculação masculina. "Muitos machos aprendem a conter e delongar a ejaculação até que a parceira tenha se saciado. Na mulher, a saciação pode representar diversos ciclos completos de reação sexual, exigindo, portanto, a ereção do pênis durante um certo período de tempo. . . assim, o primeiro estágio de involução penial que, de um modo geral, é um processo rápido, pode ser estendido indefinidamente; o segundo estágio da involução penial pode, subseqüentemente, ser delongado. Não há, no momento, qualquer explicação fisiológica aceitável que possamos oferecer para justificar essa observação clínica."<sup>13</sup>

Se a relacionarmos ao Tao do Amor, veremos que essa abertura difere dele apenas em grau pois, no primeiro, o controle da ejaculação é praticamente impelido aos homens como sendo benéfico a ambos os sexos.

Talvez a conclusão mais surpreendente da pesquisa de Masters e Johnson seja a não-necessidade de o homem ejacular toda vez que faz amor. Essa lei torna-se especialmente importante quando o homem chega aos cinqüenta anos de idade. Para Masters, esse ponto é, por si só, o mais importante de

<sup>13</sup> Masters e Johnson, *Human Sexual Response*, pág. 185.

seu segundo livro, *Human Sexual Inadequacy*. Qualquer ancião que aceite esse conselho, prossegue Masters, "é, potencialmente, um parceiro sexual da maior eficiência".<sup>14</sup>

O Tao do Amor concorda inteiramente. E desenvolve esse aspecto do tema ainda em maior profundidade. No século VII, um médico chamado Li Tung Hsüan, diretor de uma escola médica em Ch'ang-an, capital imperial, fez a seguinte declaração em seu livro *T'ung Hsüan Tzu*: "Todo homem deve cultivar a habilidade de delongar a ejaculação até que a parceira de amor esteja completamente satisfeita. . . Todo homem deve descobrir e determinar sua frequência ejaculatória ideal. E esta não deve ultrapassar a duas ou três vezes em dez coitos."<sup>15</sup>

### 3. A ejaculação reconsiderada

Já para Sun S'sü Mo, um outro médico do século VII, a idade limite é 40 anos, e não 50. Alcançado o limite, diz ele, o homem deve ter muito cuidado em não forçar a ejaculação. Quase todo texto antigo do Tao do Amor, de um modo geral, alerta-nos contra isso. Nessa mesma linha, os taoístas antigos pregavam, ainda, que ejaculação e orgasmo masculino *não são a mesma coisa*. Ejacular menos não significa, de maneira alguma, que o homem seja sexualmente incapaz e nem tampouco que seu prazer sexual será menor. Chamar a ejaculação de "clímax de prazer" é apenas um hábito e, nesse aspecto, um hábito nocivo. Há um diálogo entre uma das consultoras de Huang Ti para assuntos do Tao do Amor e um mestre do Tao do Amor que muito poderá auxiliar-nos a explicar esse ponto. O diálogo aparece em um livro antigo chamado *Yü Fang Pi Chüch* (ou "Os Segredos da Câmara de Jade").

*Tsai Nu* (uma das três consultoras de Huang Ti para assuntos do Tao): "É crença geral que o homem consegue um prazer muito grande na

<sup>14</sup> Masters e Johnson, *Human Sexual Inadequacy*, Capítulo 12.

<sup>15</sup> *T'ung Hsüan Tzu*, Capítulo 12.

ejaculação. Se ele aprender o Tao, porém, e emitir cada vez menos, seu prazer não diminuirá com isso?"

*P'ing Tsu* (principal consultor de Huang Ti para o Tao): "Muito pelo contrário! Após a ejaculação o homem fica cansado, os ouvidos zunem, os olhos pesam e ele deseja dormir. Tem sede e os membros ficam inertes e duros. Na ejaculação o homem experimenta um segundo rápido de sensação e, como resultado dela, longas horas de fadiga. E isso não se constitui em prazer verdadeiro. Por outro lado, se o homem reduzir e regular a ejaculação ao mínimo absoluto, o corpo se fortalecerá, a mente se relaxará e a visão e a audição melhorarão. Embora isso possa parecer, por vezes, que o homem esteja negando a si próprio a sensação ejaculatória, o amor que sente pela mulher aumentará sobremaneira. É como se ele nunca se cansasse dela. E esse é o verdadeiro prazer duradouro, não é mesmo?"

As pessoas costumam me perguntar que prazer eu sinto emitindo apenas uma vez em cada cem cópulas. Minha resposta é sempre a mesma: "Jamais trocarei minha alegria por seu tipo de prazer. Já experimentei 12 longos anos desse seu tipo de prazer!<sup>16</sup> ejaculatório, foram 12 longos anos desperdiçados!" Se quem pergunta é do sexo masculino, não duvidará de minha sinceridade, pois minha aparência é pacífica, feliz, saudável, e de quem muito gosta de fazer amor. E se for uma parceira feminina que porventura sinta pena de mim no início de nossa relação, meu entusiasmo em amá-la logo destruirá nela qualquer dúvida que possa ter ao fato de eu estar me divertindo a valer com ela. De qualquer modo ela perceberá, em poucas horas, que está experimentando uma maneira de amar inteiramente nova, e constatará, mui provavelmente, que jamais sentira tanto prazer com o amor. Muitas mulheres, na verdade, foram até muito generosas em me dizer que não sabiam que fazer amor poderia ser uma delícia assim tão extasiante.

Como o adepto do Tao do Amor trata a questão? E como consigo fruir meu amor emitindo tão pouco?

<sup>16</sup> Ver Resumo.

Antes de fazê-los compreender tudo isso, devo contar-lhes algumas experiências pessoais minhas. Nasci em uma das províncias mais românticas da China; a cidade — a capital da província Hangchow — está indiscutivelmente localizada no mais belo cenário chinês e, segundo Marco Polo (em cujo livro a cidade se chama Kingsay), é a cidade mais nobre do mundo. O elogio comove até mesmo um habitante da linda Veneza! Antiga capital da Dinastia Sung do Sul, uma dinastia das mais artísticas, de seus arredores, ainda hoje, provêm uma grande parte dos escritores e poetas chineses. Nos meses de abril e maio, a cidade parece um sonho eufórico. Especialmente em volta do lago, cujo nome Shi Shih foi dado em homenagem a Shi Tzu, talvez a mulher mais linda da história chinesa, nascida do outro lado do rio que atravessa a cidade, há centenas de anos antes de Cristo. E uma das colinas em volta do lago recebeu o nome de um famoso taoísta, Ko Hung, a quem faremos eventual menção nesse livro. Passei muitos anos de minha infância nessa cidade, perto desse lindo lago.

E qual o resultado? Já aos sete anos de idade interessava-me pelas mulheres bonitas. Os sexologistas lhes dirão que a prática da vida amprosa do homem inicia-se com a masturbação. Masturbei-me aos doze ou treze anos de idade, e não fiquei nada satisfeito. Talvez por eu ter sido uma criança mimada pelo lindo cenário natural, pela literatura e pela poesia.

Senti que a masturbação era um ato muito mecânico e que nada continha de poesia. Acredito que eu seja um dos poucos homens que tenha se masturbado, no máximo, umas doze vezes em toda a vida. E às vezes fico imaginando como é possível que os sexólogos chamem a esse ato tão entediante, tão monótono, de “uma alegria do sexo”? E não é à toa que, dentre os taoístas, o assunto não seja sequer mencionado.

O coito com uma mulher só me ocorreu por volta dos dezoito anos. Não por falta de oportunidade, e sim porque demorei muito tempo para aprender a tirar proveito delas. E meus primeiros coitos decepcionaram-me tanto quanto minha breve aventura com a masturbação. Como já disse antes, eu ejaculava — ou melhor, me masturbava dentro das vaginas

(tenho para mim, hoje, que o que eu fazia era precisamente isso) — por doze anos, sem conseguir muito prazer com isso. Eis as razões:

- 1) o homem está sempre ansioso para ejacular;
- 2) a mulher está sempre preocupada com a gravidez;
- 3) e se ela toma pílula, ou se usa um DIU, está sempre preocupada com os efeitos colaterais; e se, porventura, usa um outro implemento qualquer, não pode esquecer-se de colocá-lo a tempo.

Com todas essas preocupações, como é possível a um homem e uma mulher consumarem, de fato, o êxtase poético?

Agora, compare essa situação com a de um homem que aprendeu o Tao. Em primeiro lugar, tanto ele como a parceira são livres, livres de todas essas preocupações que acabei de enumerar. Além disso, estão livres para fazer amor sempre que haja tempo e desejo. Fazer amor, para eles, é tão mais duradouro, tão mais freqüente, que ambos poderão fruir e saborear, reciprocamente — e tempo haverá para isso — a textura da pele, as curvas do corpo, os aromas sedutores de cada um etc. Ora, se estivermos preocupados, isso torna-se inteiramente impossível.

A menos que passe a utilizar-se dos métodos do Tao do Amor, o homem encontrar-se-á sempre na situação daquele glutão que, embora deseje repetir seu prato predileto por diversas vezes, não consegue fazê-lo, infelizmente, pois a capacidade do estômago não o permite. Os pobres romanos gostavam tanto do que comiam que costumavam vomitar para repetir a refeição. Em minha maneira de ver, a prática não é nem um pouco saudável, econômica, e nem mesmo estética. Já um casal que tenha aprendido o Tao poderá saborear, sem parar, seus pratos amorosos prediletos.

Sei que nada disso responde à pergunta: “Como é fazer sexo sem ejacular?”

Em certo sentido, a pergunta é mesmo irrespondível. Tentar respondê-la seria o mesmo que tentar responder a um cego quando ele nos pergunta: “O que é o azul?” Tudo o que posso

fazer é lançar, em resposta, uma outra pergunta: "Como é ejacular?" Estou certo de que a resposta será que a ejaculação é um alívio de tensão, obtido de modo explosivo. É o mesmo que um grito de raiva, que a explosão de uma gargalhada etc.

Consideremos que isso seja verdade. Direi, então, que sexo sem ejaculação é também um alívio de tensão, apenas que a explosão inexistente. É um prazer de paz, e não de violência, é uma fusão de satisfação sensual e duradoura em algo maior, em algo que transcende à própria pessoa. A sensação é de integridade, e não de separação; é um espasmo envolvente, compartilhado, e não um espasmo exclusivo, particular e solitário.

Mais do que isso, não há palavras.

#### 4. *A harmonia de Yin e Yang*

A ênfase decisiva sobre a regulação da ejaculação de acordo com a idade, o estado de saúde etc., do homem, não foi uma adoção arbitrária dos mestres do Tao do Amor; ela é fruto de uma conclusão, alcançada após centenas de anos de cuidadosa observação, de uma conclusão que veio definir o sêmen masculino como uma essência vital e que, como tal, não deveria ser esbanjado de maneira incontrolada. Sun S'su-Mo, o médico mais proeminente do período T'ang (618-906 a.C.), disse em sua *Priceless Recipe* ("Receita sem Preço"): "Quando um homem esbanja<sup>17</sup> o próprio sêmen, adoecerá; quando, sem qualquer cuidado, esgota o próprio sêmen, morre. E, para um homem, esse é o ponto mais importante do qual ele tem de se lembrar sempre."

Ao adquirir a capacidade para regular a própria ejaculação, o homem, além de preservar sua essência vital, obtém benefícios muito maiores. Em primeiro lugar, a companheira de amor jamais ficará insatisfeita. Ele agora, com muito mais confiança em si mesmo, estará apto a fazer amor sempre que

<sup>17</sup> "Esbanjar" aqui está empregado no sentido de utilizar recursos além das possibilidades humanas.

ele e ela desejarem fazê-lo. E, por conseguirem fazer amor com maior freqüência, e de maneira mais prolongada, os parceiros beneficiam-se mutuamente, mais integralmente, das essências do outro. Ele, da essência Yin da companheira; ela, da essência Yang do companheiro. O resultado para ambos é uma paz de espírito única. Essa tranqüilidade, proveniente desse calor constante e desse amor prazeroso, os chineses antigos a chamavam de "harmonia de Yin e Yang". Para nós, ela é o Tao do Amor que, em épocas mais remotas, já passou pelas seguintes denominações: "Tao de Yin e Yang", "Tao da Comunhão" e "Comunhão de Yin/Yang".

#### 5. *A similaridade entre o antigo e o moderno na teoria da harmonia e da felicidade*

Há cerca de 30 anos atrás, René Spitz, Catedrático da Escola Médica da Universidade de Colorado, descobriu que mais de 30% dos bebês dos orfanatos não conseguiam sobreviver ao primeiro ano de uma vida institucional impessoal, sem amor. E isso apesar da boa comida, das instalações materiais higienizadas e do excelente tratamento médico que recebiam. E, em nossos dias, o suíço Jean Piaget, notável psicólogo infantil, surgiu para enfatizar a importância vital do amor/contato e da comunicação para o bem-estar e para o crescimento sadio das crianças.

Também para os adultos, homens e mulheres, esse amor/contato, essa comunicação, são igualmente vitais, um conhecimento que, no Ocidente, veio a público apenas recentemente através de algumas publicações, e dentre elas *The Pleasure Bond*, terceiro livro de Masters e Johnson. Para os dois autores, felicidade humana e bem-estar são praticamente inatingíveis sem o amor/contato regular entre homens e mulheres. Está claro que a proposição é bastante semelhante à harmonia Yin/Yang a que nos referimos nesse livro, com uma ligeira diferença: os taoístas antigos enfatizam a importância de o homem adquirir a capacidade de regular a própria emissão.

Essa insistência do Tao quanto ao controle da ejaculação tem o objetivo de dotar o homem e a mulher com uma

capacidade e oportunidade ilimitadas para tocarem-se e amarem-se um ao outro. Seria inútil recomendar a realização de um ato que a grande maioria dos homens considera de difícil execução, isto é, o ato de tocar sua mulher com amor sempre que ela, nas horas de lazer, se aproxima dele. Quase todo homem cansado, é pensamento geral, por duas razões muito simples, prefere não ser tocado (isso, é claro, se ele ainda não aprendeu o Tao) pela mulher. Ou porque tem medo de não conseguir satisfazê-la ou simplesmente porque prefere ir dormir sem ser molestado. Porém, quando o homem aprende a regular a emissão, livra-se desses temores e pode até, mesmo naquelas horas em que deseja simplesmente dormir, ser tocado e acariciado precisamente para dormir. Pode até fazer um pouco de amor pois, ao aprender o Tao, o amor deixa de ser um esforço. Quase toda mulher experiente resente-se do pouco amor/contato que recebe do companheiro. Não seria exagero dizermos que essa insatisfação tem levado muitas mulheres ao lesbianismo<sup>18</sup> e um número muito maior delas a transferir seu afeto para os animais domésticos que, segundo a regra geral, reagem com muito calor a todo toque. É comum ouvirmos as mulheres confessarem que se voltaram para o próprio sexo por sentirem que apenas uma outra mulher pode compreender em profundidade essa necessidade de carícias. É óbvio que isso nem sempre é verdadeiro pois, por natureza, o próprio homem sente essa mesma necessidade, na mesma intensidade, de amor/contato. A grande maioria deles, porém, jamais teve uma oportunidade para aprender a enfrentar a situação. Esse é o problema. Para explicá-lo, há o exemplo de um homem, Léautaud, a quem faremos menção nesse livro. O exemplo é muito interessante.

Ao aprender o Tao, a fruição do homem com o amor/contato será infinitamente maior, pois a fronteira entre

<sup>18</sup> Em *Anais Nin, Journal*, vol. 2, e Bettie Wyson, *The Lesbian Myth*, podemos encontrar provas que consubstanciam nossa afirmativa. Em *Journal de Nin*, há o depoimento de uma lésbica em que ela afirma categoricamente que seria preferível ser amada e tocada por um homem; a mulher é, para ela, sua segunda opção.

amor/contato e fazer amor é muito pequena. O homem, entretanto, apenas alcançará a compreensão completa desse ponto quando aprender o Tao. Todo adepto do Tao do Amor, além de fruir muito mais, se beneficiará, tanto quanto a companheira, do amor recíproco. Daqui a pouco, explicaremos por quê.

#### 6. *Nei tan (elixir interior) e wai tan (elixir exterior)*

Tendo aprendido a relaxar e a estar em paz com seu ambiente, o taoísta goza a vida intensamente. Em consequência disso, busca alcançar, mais ativamente, uma vida longa e saudável. Não é à toa que os grandes médicos chineses antigos eram taoístas. E não nos surpreende a grande quantidade de abordagens diferentes à longevidade. Afinal, a quantidade de taoístas, nesses milhares de anos, é imensa.

São duas as escolas básicas: uma delas prega, principalmente, o elixir exterior; a outra acredita, principalmente, no elixir interior. Dizemos "principalmente" pois a linha divisória entre as duas não está claramente definida. Os taoístas do "elixir exterior" eram alquimistas que tentavam constantemente descobrir poções purificadoras que os levassem à imortalidade. Os elixiristas interiores eram mais realistas e mais prudentes. Acreditavam que o que está dentro de uma pessoa, além de oferecer a ela maior segurança, é perfeitamente suficiente para prolongar-lhe a vida. Bastante convincente é o exemplo de Sun S'sû-Mo, médico famoso que, tendo vivido mais de um século, de 581 a 682 a.C., sempre fora um forte advogado do elixir interior e jamais recorrera a qualquer espécie de remédio sem tentar antes todos os métodos naturais.

Não nos aprofundaremos nos detalhes do elixir exterior, que está relacionado a uma purificação de misturas e metais em tabletes dourados. Faremos, entretanto, uma incursão mais profunda no elixir interior, cuja parte mais importante é o Tao do Amor.

O elixir interior está mais voltado para a mente. Por exemplo, é através da mente que conseguimos controlar a

ejaculação; e é também através da mente que podemos aprender a respirar corretamente. Mas, é óbvio, não é só através da mente. O elixirista interior tenta alcançar, o mais possível, uma coordenação perfeita entre o corpo e a mente de uma pessoa. E a consegue através de um regime de exercícios.

O segundo fator importante do elixir interior é procurar conservar e preservar muitas das coisas que as pessoas de mentalidade científica costumam tratar com escárnio. Eu, pessoalmente, não costumo fazer isso pois, à medida que o tempo passa, uma após outra, muitas coisas, que pareciam ridículas na época em que essas mesmas pessoas tentavam realizá-las, acabaram por sensibilizar-me. O sêmen masculino é um exemplo interessante. Vamos discuti-lo mais à frente. Agora, porém, quero referir-me a um exemplo interessante, também recente: o caso da preservação do suor masculino. Os fisiologistas ocidentais chegaram a advogar, por anos a fio, que exercitar-se até o suor era algo bastante salutar. Pensaremos duas vezes, contudo, se passarmos os olhos no livro chamado *A Forma Física Total*,<sup>19</sup> de autoria de L. E. Morehouse. Morehouse talvez seja o primeiro fisiologista ocidental a advogar que o homem deve poupar seu suor. Para ele, quando o homem chega a suar, é porque já se excedeu nos exercícios. E a isso qualquer taoísta ainda acrescentaria que a perspiração excessiva é um sinal evidente de que a pessoa não aprendeu a relaxar suficientemente. Não nos demoraremos no tema dos elixires, tanto do exterior quanto do interior. Caso o leitor deseje uma compreensão mais profunda do assunto, poderá encontrar tudo o que quiser saber no livro de Joseph Needham, *Chemistry and Chemical Technology*, Volume 5 de *Science and Civilization in China*, Parte 5; "os Macrobiógenes exteriores e interiores; o Elixir e o Enquinoma".

<sup>19</sup> Edição Artanova.



## Compreendendo O Tao do Amor

*... não há remédio, alimento ou salvação espiritual que possa prolongar a vida de um homem se ele não compreende e nem pratica o Tao do Amor.*

P'ÊNG TSU

### 1. Três conceitos básicos do Tao

Há três conceitos básicos que distinguem o Tao do amor dos demais estudos sexuais. Devem ser bem compreendidos antes que possam ser colocados em prática. (Esses conceitos serão alvo de debate mais profundo nas páginas 40, 45-60, 90-92).

O primeiro conceito é que o homem deve aprender a descobrir o correto intervalo de ejaculação adequado à sua idade e a sua condição física. Isso o fortalecerá tanto que poderá fazer amor sempre que for esse o seu desejo e o de sua companheira, e que poderá prolongar o ato do amor pelo tempo necessário (ou reduzi-lo, se for o caso) à satisfação completa de sua parceira.

O segundo conceito envolve uma revolução no pensamento sexual do Ocidente. Os chineses antigos acreditavam que a ejaculação — especialmente a ejaculação descontrolada — não era, para o homem, o momento de maior êxtase. A partir do momento em que o homem tome consciência disso, descobrirá, no sexo, alegrias muito mais prazerosas e verá facilitado, conseqüentemente, o controle da emissão do sêmen. Esse segundo conceito é uma derivação direta do diálogo entre Tsai Nü e P'êng Tsu citado em *Ejaculação Reconsiderada*.

O terceiro conceito é também muito significativo, embora sob outro aspecto. Fala da importância da satisfação feminina já tão divulgada no Ocidente através do trabalho de Kinsey e de diversos pesquisadores sexuais ocidentais, uma divulgação bastante ampliada, nos últimos anos, pelos Movimentos Feministas cujas conclusões hoje já não mais estão expostas ao mesmo nível de questionamento anterior.

Esses três conceitos constituem a base real da filosofia do amor dos chineses antigos.

Além de levarem homens e mulheres a um ponto próximo ao fazer amor na frequência e duração que desejassem, esses conceitos devem à China antiga uma liberdade e uma naturalidade sexuais que muito floresceram durante todo o tempo em que Taoísmo foi filosofia dominante, os taoístas dispunham que a harmonia sexual colocava o indivíduo em comunhão com a natureza, uma natureza que, acreditavam eles, possuía tonalidades sexuais próprias. A Terra, por exemplo, é a fêmea, ou elemento Yin; o Céu era o macho, ou Yang. A intenção dos dois constituía o todo. Por extensão, a união de homens e mulheres também criava uma unidade. E tanto um quanto o outro eram igualmente importantes.

## 2. O papel das mulheres

Desde os primórdios as mulheres desempenhavam um papel significativo na filosofia do Tao do Amor. Sempre se destacavam como mestres e consultores do Tao do Amor junto ao Imperador. Foi muito mais tarde na História Chinesa, porém, que esse papel degenerou-se e subordinou-se. Mas a importância da posição da mulher foi amplamente ilustrada nos textos do Tao do Amor, textos esses alguns deles ainda disponíveis em nossos dias. Muitos deles foram escritos sob a forma de diálogos, e dentre esses encontramos o diálogo do Imperador Huang Ti e sua consultora Su Nü. E como já vimos nos diálogos acima, foram escritos em uma linguagem descritiva, encantadora. O "phallus", por exemplo, transforma-se em "haste de jade" (yü hêng), e a "vulva" em "portão de jade" (yü mên). Nesse aspecto há um ponto interessante. Os chineses jamais usavam esses termos da maneira pejorativa com que as pessoas os tratam hoje em dia. É que sua relação aberta e

desinibida com o sexo os impossibilitavam de pensar nas expressões sexuais como "palavrões". Em nosso livro, por vezes, a título de variedade, usamos o termo antigo yu hêng em vez de "phallus".

## 3. A importância do fazer amor

O grau de importância do fazer amor pode ser constatado em um diálogo em *Su Nü Ching*:

*Imperador Huang Ti*: "Estou fatigado, estou em desarmonia. Estou triste e apreensivo. O que devo fazer para solucionar isso?"

*Su Nü*: Toda debilidade do homem deve ser atribuída às maneiras feitas de amor. A mulher é mais forte que o homem, em sexo e constituição, e assim a água é mais forte que o fogo. Os que conhecem o Tao do Amor são como os bons cozinheiros que sabem misturar os cinco sabores e fazer com eles um delicioso prato. Os que conhecem o Tao do Amor e harmonizam o Yin (fêmea) e Yang (macho) são capazes de misturar as cinco alegrias e obter com eles um prazer celestial; os que não conhecem o Tao do Amor morrerão antes do tempo sem mesmo ter gozado (apreciado) o prazer de amar. Não seria por isso que sua Majestade deveria estar procurando?"

No prosseguir do diálogo, Huang Ti decide testar o conselho recebido. Volta-se, então, para Hsüan Nü, uma outra conselheira (seus conselheiros são quatro ao todo, um deles é homem):

*Huang Ti*: "Su Nü ensinou-me a alcançar a harmonia de Yin e Yang. Agora desejo ouvir o que você tem a dizer sobre o assunto para que eu possa confirmar o que aprendi."

*Hsüan Nü*: "Em nosso Universo, todas as vidas são criadas através da harmonia de Yin e Yang. Quando Yang conseguir a harmonia de Yin todos os seus problemas serão solucionados, e quando Yin conseguir a harmonia de Yang, todos os obstáculos de seu caminho desaparecerão. Um Yin e um Yang devem prestar assistência constante um ao outro. Assim o homem se sentirá firme e forte. E a mulher estará apta a recebê-lo dentro de si. Os dois, então, estarão em comunhão e as secreções de ambos os nutrirão reciprocamente..."

#### 4. Como observar a satisfação feminina

Como Huang Ti aceitasse o conselho de suas consultoras, lançou-se a descobrir os detalhes de como dominar o terceiro princípio do Tao do Amor. Voltou-se, então, para sua principal consultora e perguntou:

*Huang Ti:* "Como o homem pode observar (respeitar) os desejos e a satisfação de sua mulher?

*Su Nü:* São dez os indícios. O homem deve observá-los e saber o que fazer diante deles. Os dez indícios são:

- 1) As mãos de jade seguravam as costas do homem, a parte inferior do corpo se move. Ela coloca a língua para fora sugando-o, tentando despertá-lo. Isso indica que ela está bastante desperta.
- 2) O corpo cheiroso se deita de costas, e todos os membros estão esticados, imóveis, ela respira pelo nariz, ofegante. Isso indica que ela anseia pelo reinício das estocadas.
- 3) Ela abre a palma das mãos para brincar com o martelo de jade do homem dormente, gira-o. Isso indica que ela está sequiosa para recebê-lo.
- 4) Os olhos e as sobrancelhas oscilam; a voz emite sons guturais ou palavras jocosas. Isso indica que ela está intensamente desperta.
- 5) Ela usa as duas mãos para segurar os pés e escancara (?) o portão de jade. Isso indica que ela o está apreciando muitíssimo.
- 6) A língua vem para fora, como se ela estivesse meio sonolenta, meio bêbada. Isso indica que sua vulva anseia por estocadas rasas e fundas, e ela deseja que isso seja feito vigorosamente.
- 7) Ela estica os pés e os dedos dos pés e tenta reter dentro dela o martelo de jade, mas ela não tem certeza da maneira que deseja ser estocada. Ao mesmo tempo, murmura em voz baixa. Isso indica que a maré de Yin se aproxima.
- 8) De repente, ela consegue o que quer, e gira a cintura levemente. Respira levemente e, ao mesmo tempo, sorri. Isso indica que ela não quer que ele termine ainda, pois ela ainda quer mais.
- 9) A sensação deve já estar presente, e o prazer é crescente. A maré de Yin chegou. Ela ainda o aperta em firmeza. Isso indica que ela ainda não está satisfeita.
- 10) O corpo está quente e umedecido com a perspiração. As mãos e os pés relaxados. Isso indica que ela está plenamente saciada.



Pelo grau de minúcia desses indícios, não há dúvida de que os médicos taoístas estudaram o assunto intensamente. Além disso, há indícios de que uma terceira pessoa, para fins de observação científica, deve ter estado presente naquele momento com o intuito de anotar a reação da mulher em cada estágio do intercurso. É bem verdade que existem posições amorosas que requerem a presença de três pessoas. Assim, parte da informação pode ter sido obtida durante tais sessões.

##### 5. Falsos conceitos sobre o Tao

O Tao do Amor foi, por anos, mal compreendido no Ocidente. Muitos escritores o interpretaram de modo errôneo, e muitos chegavam a atribuir a ele nomes inteiramente imperinentes. Eis uma lista das impertinências mais conhecidas:

a) *Coitus reservatus* foi o primeiro termo cunhado no Ocidente há muito tempo atrás. O termo é enganoso por referir-se, de maneira muito restrita, a um único aspecto do Tao do Amor. Por exemplo, dentre coisas que omite, o termo não leva em consideração a recomendação do Tao para a regulação dos intervalos de emissão segundo a idade, a força e a condição física do homem.

b) *Continência masculina* é um termo originado na Comunidade Oneida, uma coletividade experimental surgida no estado de Vermont, Estados Unidos, na metade do século XIX, coletividade que se tornou muito conhecida após ter sido mencionada por Havelock Ellis em *Studies in the Psychology of Sex*, um livro que marcou época. Como o próprio nome implicita, continência masculina designa um modo de amar que evoca a abstinência total de emissão, exceto para os casos em que a concepção seja desejável. O Tao do Amor apenas recomenda a abstinência total de emissão para os muito velhos e para os muito doentes.

c) *Karezza* é uma forma muito passiva de se fazer amor; foi identificada, equivocadamente, com o modo de amar dos chineses antigos, em livro, especialmente influente no decênio de 1920, chamado *Ideal Marriage*. Nele, o autor, T.H. van Helde, combatia essa técnica que, alguns anos antes, nesse mesmo século XIX, muito se popularizara através do livro de Marie Stopes, *Married Love*. Na verdade, *Karezza* pouco tem de semelhante ao Tao do Amor, exceto na parte em que se

refere aos muito fracos e aos muito velhos, pois, para esses, a técnica recomenda a adoção de um método mais passivo para que ainda possam tirar algum proveito da comunhão de Yin e Yang. O Tao, porém, não faz qualquer recomendação para que pessoas jovens, sadias e vigorosas sejam passivas. A *Karezza*, na forma promulgada por Marie Stopes, e não o Tao do Amor, aparenta uma semelhança mais íntima com a continência masculina, pois ela envolve carícias iniciais e, depois, um coito muito quieto e passivo sem emissão.

d) *O misticismo do coitus reservatus* foi uma expressão cunhada pelo falecido diplomata holandês R.H. van Gulik em seu notário livro, minucioso, escrito em inglês (e contendo algumas passagens em Latim), já mencionado acima, chamado *Sexual Life in Ancient China*, talvez o único livro ocidental a tratar o Tao do Amor com alguma profundidade. Van Gulik, infelizmente, carece de uma compreensão mais abrangente do assunto. Com franqueza, admite-o no Prefácio, e esse é o motivo que o levou a usar a expressão "Misticismo do Coitus Reservatus". Mais adiante, em seu livro, explica que, como não conseguisse uma compreensão mais completa do assunto, sua situação era de um simples compilador cujo dever, sentia ele, era transmitir essa informação rara e preciosa que havia reunido.

e) *Artes Tântricas ou Tantrismo* costuma também ser confundido com o Tao do Amor. Embora tenha sido, na verdade, influenciado por ele, e talvez até se originado do Tao do Amor, suas várias escolas culminaram em algo bastante diferente dele. A escola budista Vajrayânica diz que a origem de sua doutrina, "a disciplina chinesa" é a própria China. O modo indiano de amar, contudo, extremamente ritualizado, aproxima-se mais daquela religião budista. O Tao do Amor chinês, por sua vez, sempre foi um ramo importante da medicina chinesa.

f) *Imsák* (ou *Ismák*) é algo de que sabemos muito pouco a respeito. Parece, no entanto, possuir algumas similaridades com o Tao do Amor. Segundo Sir Richard Burton, o *Ananga Ranga*, traduzido por ele, afirma: "Essa prática é chamada, em medicina árabe, *Imsák*, que significa "segurar" ou "reter". Além dessa breve descrição, há muito pouco a dizer sobre o *Imsák*, pois afinal, nenhum livro foi escrito sobre essa prática. Segundo o biógrafo do falecido Aly Khan, Leonard Slater, Aly Khan praticava o *Imsák*, um método secreto cuja origem, prossegue Slater, ocorreu no Oriente há muitos séculos atrás. (Como, a partir do século VIII, os árabes tivessem ocupado partes da Índia por muitos séculos, é possível que tenham adotado as práticas tântricas. É bem provável, também, que as tenham aprendido, nesse mesmo período,

diretamente com os chineses.) Dominando o *Imsák*, Aly Khan conseguia controlar-se indefinidamente e, não importando quantas vezes fizesse amor, jamais emitia mais de duas vezes por semana.

É óbvio que todas essas práticas contêm um ou outro elemento derivado, ou mesmo semelhante, do Tao do Amor. Mas não são a mesma coisa. Em tempos passados, os costumes e os preconceitos ocidentais sempre se constituíram em obstáculo à compreensão adequada do Tao do Amor. Os conceitos taoístas pareciam muito estranhos para serem compreendidos. Mas as atitudes ocidentais para com o amor e o sexo, entretanto, mudaram consideravelmente nos últimos vinte anos.

Hoje em dia, já podemos aceitar o conceito freudiano de que a saúde mental está intimamente ligada a uma vida sexual satisfatória e de que não há neurose sem conflito sexual<sup>1</sup> — uma idéia promulgada há milhares de anos atrás pelos mestres do Tao do Amor. E dada essa atmosfera de compatibilidade, talvez já seja chegado o momento para que a filosofia do amor dos taoístas antigos seja explicada na íntegra.

<sup>1</sup> Paul A. Robinson, *The Freudian Left*, pág. 14.



### Capítulo III

## O Controle da Ejaculação

*O macho pertence a Yang  
A peculiaridade de Yang é que ele se excita facilmente  
E também se retira facilmente.  
A fêmea pertence a Yin  
A peculiaridade de Yin é que ela é lenta para se excitar  
E lenta também para se saciar.*

WU HSIEN

No sistema Taoísta das coisas, o homem é uma força Yang, e ele possui todos os atributos da masculinidade. É mais volátil, mais ativo e mais rápido que a mulher que, por sua vez, possui os atributos de Yin, a força feminina. É mais plácida, seus movimentos são mais calmos; porém, definitivamente, ela é mais forte. A analogia mais comum, usada para comparar a força relativa de homens e mulheres, era igualá-los ao fogo e à água. O fogo pertence a Yang e, embora se inflame com rapidez, é dominado pela água, uma força Yin. O pensamento taoísta sugere que todas as forças ocorram em pares complementares — fogo e água, céu e terra, sol e lua, inalar e exalar, empurrar e puxar etc. — e que cada uma dessas forças opostas<sup>1</sup> pertence a uma força sexual, Yin ou Yang. Embora forças distintas, Yin e Yang são, na verdade, parte da mesma unidade elementar, necessários, portanto, um ao outro.

Os mestres do Tao do Amor também usavam essas analogias para explicar o sexo físico. Wu Hsien, citado acima

<sup>1</sup> Pierre Teilhard de Chardin, *Towards the Future*, pág. 135.

(mestre do Tao do Amor durante a Dinastia Han, 206 a.C. — 219 d.C.), relacionava tudo o que os pesquisadores sexuais de seus dias diziam. Se não o faziam com a mesma graça de Wu Hsien, faziam-no, ao menos, com o mesmo vigor. Todos eles concordavam que os homens e as mulheres possuem tempos diferentes de excitação e tempos diferentes de clímax. E, hoje em dia, os parceiros sexuais estão preocupados precisamente em sincronizar esses tempos para, literalmente, "gozarem juntos".

Em *The Goals of Human Sexuality*, diz Irving Singer: "É comum encontrarmos mulheres que esperam encontrar um companheiro capaz de ejacular na mesma hora em que elas alcançam o orgasmo; e para muitos homens, da mesma maneira, essa espécie de simultaneidade significa unidade emocional e prova de amor recíproca. Isso revela, com freqüência, uma harmonia entre duas pessoas que consigam, cada uma delas, afinar seu prazer com as necessidades e inclinações do parceiro. Uma pessoa poderá, com certeza, melhor saborear o relaxamento pós-orgásmico se o parceiro também conseguiu satisfazer-se quase na mesma hora".<sup>2</sup>

Assim, até mesmo no Ocidente, o controle da ejaculação constituiu-se em parte muito importante do fazer-amor. E, com relação ao Tao do Amor, sempre foi uma de suas partes mais importantes. Os taoístas antigos dedicavam muita atenção a cada detalhe desse controle. Em uma passagem de Wu Hsien, poderemos encontrar um exemplo do tipo de recomendação que faziam aos iniciados:

1) Recomenda-se que o iniciado não fique muito excitado ou excessivamente apaixonado.

2) O iniciado deveria começar com uma mulher não muito atraente e cujo portão de jade (vulva) não seja muito apertado. Com uma mulher assim, terá maior facilidade em aprender a controlar-se. Se ela não for muito bonita, ele não perderá a cabeça: e se o portão de jade não for muito apertado, ele não ficará muito excitado.

<sup>2</sup> Irving Singer, *The Goals of Human Sexuality*, pág. 50.

3) O iniciado deve aprender a penetrar ainda mole e sair endurecido.

4) Deve tentar o método de três estocadas rasas e uma profunda e realizar, dessa forma, uma série de oitenta e uma estocadas.

5) Se sentir que está ficando excitado, deve interromper imediatamente os movimentos de estocadas e retirar o pico de jade deixando apenas cerca de três centímetros, ou um pouco mais, dentro do portão de jade (método do cadeado). Deve aguardar até ficar calmo e, então, retomar as estocadas com o mesmo método de três rasas e uma funda.

6) Em seguida, pode tentar o método de cinco rasas e uma funda.

7) Por fim, pode tentar nove rasas e uma funda.

8) Para que se aprenda a controlar a ejaculação, toda pessoa deve evitar ser impaciente.

Antes de prosseguirmos para fazer nossa própria recomendação ao iniciados, vejamos algumas palavras adicionais de Wu Hsien. Com elas, Wu Hsien dá uma explicação mais detalhada de sua recomendação e permite ao iniciado, além de uma compreensão clara do que deve fazer, uma compreensão clara de por que deve fazê-lo:

1) É verdade que se deve amar a parceira para receber-se o prazer máximo. Enquanto, porém, você estiver aprendendo e exercitando o controle da ejaculação, deve fazer um esforço para manter-se indiferente e ficar mais calmo.

2) O iniciado deve estocar gentilmente, vagarosamente, para consumir uma série de estocadas, depois duas e, por fim, três. Pode, então, parar por um momento a fim de recompor-se. Um pouco depois, já pode reiniciar mais uma vez.

3) Com o intuito de satisfazer a parceira, deve ser bondoso e gentil para que ela alcance o orgasmo rapidamente. Se sentir, porém, que está prestes a perder o controle de si mesmo, deve retirar parte do pico de jade e aplicar o "método do cadeado". Assim, poderá acalmar-se novamente e capacitar-se para retomar as estocadas. Para o iniciado, as estocadas devem ser consumadas com vagar e cuidado.

Nossa recomendação aos iniciados não é muito diferente disso. Narrada em termos modernos, com explicações modernas, talvez aparente uma certa diferença. Basicamente, no en-

tanto, os chineses costumavam fazer recomendações muito seguras.

Um jovem que se inicia na vida sexual deve procurar uma mulher que possua certas qualidades de que ele realmente goste. Isso fará com que, ao contrário da experiência com uma prostituta, o jovem queira concentrar-se na mulher como pessoa, que ele queira passar alguns momentos com ela e trabalhar pela satisfação da parceira e por sua própria. Todo jovem — nesse caso, os homens de qualquer idade — deve evitar as prostitutas, embora elas desempenhem um papel especialmente importante no aprendizado do controle da ejaculação.

Existe, entretanto, o perigo de a mulher ser *muito* experiente. Ela já pode ter desenvolvido um padrão definido de fazer amor, um padrão que "satisfaça" a ela apenas. Ela, por exemplo, talvez precise que o homem ejacule para satisfazer-se. Muitas mulheres foram condicionadas a pensar que, se o homem não ejacula, é porque não estava realmente excitado. Se a exigência, por parte da mulher, da ejaculação masculina é fisiológica e psicológica, eis um tema ainda muito discutido pelos cientistas. Toda mulher que julga um dever seu fazer o homem ejacular irá a extremos para consegui-lo. E, para consegui-lo rapidamente, é bem provável que recorra à felação. Afinal, poucos homens conseguem resistir às lambidas de uma língua de mulher e ainda às sucções profundas e macias que costumam acompanhar as primeiras.

Para os taoístas antigos, havia sempre um elemento de perigo na felação, principalmente para os iniciados. Embora considerada uma parte importante das brincadeiras preliminares — assim como a cunilíngua — trazia sempre a ameaça constante de uma ejaculação descontrolada. Em sua pesquisa sobre a arte erótica chinesa, os Kronhausens fizeram uma descoberta interessante: "Há relativamente poucas representações de felação; embora parte legítima das brincadeiras preliminares, trazia sempre consigo o perigo de o homem ejacular fora da vagina. A cunilíngua, entretanto, é representada com muito mais freqüência, pois era considerada, por tradição,

um meio aprovado de se obter da mulher a preciosa essência Yin".<sup>3</sup>

#### 1. *A verdadeira alegria de amar*

A verdadeira alegria de amar é um êxtase de dois corpos e almas misturando-se e unindo-se em poesia. Ao encontrar a parceira ideal, o homem deve tentar e, na verdade, fazer amor com ela de maneira extasiante e poética.

Masters disse, certa vez, em uma entrevista, que procurava evitar as palavra "amor" pois ela significava coisas diferentes para diferentes pessoas, e que ele não queria se envolver com problemas de semântica. Sou um fiel admirador tanto da pesquisa de Masters e Johnson quanto de seus livros. Nesse ponto, porém, discordo inteiramente. Os seguidores do Tao do Amor sentem que o amor e o sexo não devem ser separados. Amor sem sexo é frustrante e malsão, carece daquela harmonia de Yin e Yang que dá à vida paz e serenidade. Sexo sem amor, por sua vez, é uma função simplesmente biológica que em nada nos aproxima da tranquilidade recíproca de que necessitamos. A palavra "amor", em nosso livro, será empregada com a mesma freqüência — ou com uma freqüência talvez maior — que a palavra "sexo", numa tentativa de corrigir o enfoque predominante, unilateral, de sexo e orgasmo.

Sexo e orgasmo puros podem até mesmo, por si só, constituir-se em alegria. Em nosso ponto de vista, porém, não são a alegria extasiante que a verdadeira combinação de amor e sexo pode alcançar. Existem, por exemplo, mulheres que conseguem alcançar o orgasmo cruzando as pernas e comprimindo-as. E algumas o fazem mesmo umas dez vezes por dia. Será que essas mulheres conseguem, com isso, o prazer profundo? A partir do momento em que a mulher se depara com uma experiência de amor satisfatória, ela raramente recorrerá à masturbação. Masturbação é sexo puro, sem calor, sentimento, comunicação, e sem a harmonia de Yin e Yang. Da mesma forma, ao fazer amor com uma mulher, o homem não

<sup>3</sup> Phyllis e Eberhard Kronhause, *Erotic Art*, pág. 241.

deve se comportar como se estivesse se masturbando. Para uma mulher, não há nada mais frustrante, nada mais decepcionante, que descobrir que o parceiro de amor se preocupa apenas com a sua própria ejaculação. O amor deve ser uma verdadeira comunhão dos sexos. Muitos homens deixam de comunicar ternura e alegria com o sexo. Para esses, sexo é um simples movimento mecânico que em nada difere da masturbação; é como se a mulher não existisse para eles. O resultado, para todos os envolvidos, é a decepção. Alguns deles chegam até a pensar que estão satisfeitos. É que, de fato, jamais tiveram a oportunidade de conhecer o que é o verdadeiro amor prazeroso; e muitos nem se apercebem de que não conseguiram alcançar a harmonia de Yin e Yang.

Qual é, então, o verdadeiro amor prazeroso? Tentaremos descrevê-lo comparando-o à alegria de sentar-se debaixo de árvores floridas, num vale cercado de montanhas, no mês de setembro. Ou à alegria de nadar sob a majestosa cachoeira de Lu Shan e contemplar o lago tremeluzente, infundável, de Pu Yang; ou à de ouvir os pássaros azuis chilrearem no magnífico Grand Canyon ao pôr do sol dourado após um dia de chuva. O que estamos tentando dizer aos jovens amantes é que eles devem sempre tentar cultivar e desenvolver a capacidade de fazer amor de modo poético e extasiante. Assim que experimentarem essa que é a verdadeira alegria de amar jamais se satisfarão com coisas menores e, além disso, estarão livres de todo pensamento mal e mesquinho.

Mas, como deve o iniciado começar? Exercitando, abrindo e aguçando todos os seus sentidos e faculdades — o tato, o paladar, a visão, a audição, o conversar e o sensibilizar-se — e tentar usá-los, da maneira mais plena possível, para dar e receber alegria do parceiro. Aprendendo que as mulheres, tanto quanto os homens, gostam de ser elogiadas e apreciadas com honestidade, especialmente ao fazer amor. Dessa maneira, o iniciado, além de aprender a fazer amor extasiante, aprende também a afastar a mente de toda preocupação com a ejaculação.

Para retardar a ejaculação, alguns sexólogos chegam a sugerir um tipo de indiferença exagerada. Recomendam que os homens pensem em política, ou em negócios, ao fazer amor. Ou até mesmo fazer uma interrupção brusca e ir fumar um cigarro. À medida nos parece, enquanto prevenção contra a ejaculação, um recurso eficaz; não serve, entretanto, para alcançar o êxtase ou mesmo a harmonia com a parceira, pois ela certamente se ressentirá, e com toda razão, de seu distanciamento e desligamento. Há coisas muito mais agradáveis e prazerosas em que o homem pode pensar, como a textura do cabelo, a suavidade da pele, o aroma intrigante, misterioso, as curvas do corpo, os lábios e a língua perfumados e umedecidos, e ainda nos lábios ainda mais umedecidos do *yü mên* da companheira.

Entretanto, mais cedo ou mais tarde, todo jovem saudável chegará ao ponto crucial de querer ejacular. O que, então, segundo o Tao, ele deve fazer?

Para um jovem de 16 a 18 anos, nessa faixa de idade que caracteriza o período mais fértil da vida, supõe-se que seja muito difícil controlar a ejaculação. Em parte, isso é um mito. Há algumas providências que o jovem pode tomar ao sentir a iminência da ejaculação.

## 2. O método do cadeado

O método mais antigo, e provavelmente o melhor e o mais simples, é o utilizado pelos chineses antigos. Foi descrito por Wu Hsien em uma série de passos bastante pitorescos:

1) O método do cadeado é o mesmo que tentar parar o Rio Amarelo com a mão de alguém. Um homem impaciente levará mais de vinte dias de exercícios para aprendê-lo. Uma pessoa mais calma poderá aprendê-lo rapidamente, talvez em metade daquele tempo. Estude o método durante um mês, aproximadamente, e então o tesouro precioso do homem (*sêmen, ching*) estará a salvo.

2) A vantagem do método do cadeado é que ele pode ser realizado com simplicidade. Por exemplo, sempre que o homem estiver aplicando a série de três estocadas rasas e uma funda, pode cerrar os olhos e a boca e respirar profundamente (suavemente, porém) pelo nariz. Isto



evitará que fique ofegante. Ao sentir, porém, qualquer indício de perda de controle, deve erguer a cintura com um único movimento rápido e retirar o pico de jade uma ou mais polegadas e permanecer imóvel nessa posição. Depois, pode respirar profundamente com o diafragma e, ao mesmo tempo, contrair o baixo abdômen como se estivesse se controlando à procura de um vaso sanitário. Ao pensar na importância de entesourar seu *ching* — e o *ching* não deve ser desperdiçado indiscriminadamente — no momento em que estiver respirando profundamente, logo se acalmará. Poderá, então, reiniciar as estocadas.

3) Um ponto importante a ser lembrado é que ele deve retirar-se logo ao ficar excitado. Se se retirar, para retrain o *ching*, quando já estiver muito excitado, o *ching* não se retrainá. Em vez disso, irá para a bexiga e até mesmo para o rins. Se isso acontecer, poderá sofrer muitas doenças como dor na bexiga e no intestino delgado e inchaço e dor nos rins.

4) Resumindo, embora o método do cadeado seja excelente, deve-se praticá-lo logo ao início da excitação. É melhor retirar-se muito antes do que tarde demais. Ao praticar o método, o homem estará capacitado a controlar a ejaculação de maneira confortável, sem que seu pico de jade amoleça. O homem poderá, desse modo, poupar energia e sentir-se bastante tranqüilo. Combinandó o método do cadeado com a respiração diafragmática profunda, poderá prosseguir quase indefinidamente. Satisfazer dez mulheres em uma noite, então, não será difícil para ele.

### 3. O moderno método do cadeado

O método do cadeado de Wu Hsien, traduzido em termos modernos, é realmente muito fácil. Ao sentir aumentar a excitação, o homem simplesmente retira o pênis por uns 10 a 30 segundos. Desse modo, afasta o perigo da ejaculação e perde entre 10 a 30% de ereção. Pode, então, penetrar novamente e reiniciar as estocadas. E pode fazê-lo quantas vezes o queira. Ainda, à medida em que vai ganhado experiência, descobrirá que a necessidade de retirar irá decrescer gradativamente e, na verdade, descobrirá, um dia, que serão raras as ocasiões que necessitará de fazê-lo.

O segredo do sucesso do método do cadeado é perceber a aproximação do ponto a partir do qual é impossível contro-

lar-se a ejaculação. Masters e Johnson chama a esse ponto de "estágio de inevitabilidade da ejaculação". Nós demos a ele um nome mais simples: "ponto sem retorno". Aprender-se a identificar esse ponto é vital não apenas para o controle da ejaculação, mas também para todo aquele que optou pela retirada como método anticoncepcional.

#### 4. *A técnica do aperto de Masters e Johnson*

Em seu livro *Human Sexual Inadequacy*<sup>4</sup>, Masters e Johnson sugerem uma "técnica do aperto" que se destina, inicialmente, a auxiliar os ejaculadores precoces. Para os amantes experientes, a técnica poderia ser eficaz como um método de controle da ejaculação. Dizemos "para amantes experientes" pois a técnica é razoavelmente elaborada, bem mais difícil de ser aprendida que a "técnica do aperto" chinesa, que merece nossa preferência. Como já salientamos anteriormente (pág. 27) o método de Masters e Johnson só pode ser usado caso a mulher esteja na posição "fêmea superior". O homem avisa que está ficando muito excitado. Ela reage, levanta-se rapidamente do mastro penial e, com os dedos, por três ou quatro segundos, comprime o arco da região coronal do pênis do companheiro. Com a pressão, ele perde a urgência da ejaculação, e pode ser que perca até mesmo uns 10 a 30% de ereção. Em seguida, a mulher aguarda uns 15 a 30 segundos adicionais, contados a partir do momento em que larga o pênis do parceiro, após os quais insere novamente o pênis na vagina e prossegue com as estocadas. A mulher pode utilizar o expediente por diversas vezes em um mesmo coito.

Tudo isso é muito bom para amantes experientes. É um ótimo exercício de comunicação e coordenação entre macho e fêmea durante o intercurso. Contudo, para os iniciados, surgem dois empecilhos: o primeiro, a mulher tem de saber como reinserir um pênis parcialmente amolecido, o que não é tão fácil quanto parece. Se se atrapalhar, o pênis pode

<sup>4</sup> Págs. 102-7.

murchar, e isso pode significar o fim da ereção. O segundo, o casal pode não estar apto a assumir a posição "fêmea superior", uma posição que, além de exigir do homem uma ereção plena, exige ainda que ele a mantenha com muita firmeza. Muitos homens costumam ter dificuldades em consegui-lo.

#### 5. *A técnica do aperto dos chineses antigos*

Também os chineses antigos prescreviam uma técnica do aperto ou, para sermos mais acurados, uma técnica de compressão. Essa técnica é bem mais simples que a de Masters e Johnson. Além de poder ser utilizada em quase todas as posições, é o próprio homem quem aplica a compressão, o que faz comprimindo, com os dedos médio e indicador da mão esquerda, por três a quatro segundos, o ponto situado entre o escroto e o ânus. Ao mesmo tempo, deve respirar profundamente. O método apresenta múltiplas vantagens. A primeira delas é óbvia, o homem não tem de retirar o pênis de dentro da mulher. A segunda, não perde tempo com a comunicação. E a terceira é que ele nem precisa dizer nada à parceira. Muitos homens preferem essa técnica precisamente por não terem de confidenciar seus problemas.

#### 6. *Recomendações para homens mais experientes*

Para os mais velhos, o controle da ejaculação tem sido bem mais fácil que para os jovens. O principal problema para o homem de mais idade é desvencilhar-se da idéia de que tem de ejacular sempre que faz amor. Após tantos anos de condicionamento, consciente ou inconsciente, isso talvez exija dele um certo empenho. Assim que se desvencilha dela, entretanto, logo perceberá que, com apenas um pouco de prática, estará perfeitamente apto a, com muita facilidade, realizar um coito de vinte minutos. Fique alerta, porém. É preciso todo um esforço consciente para livrar-se desse fantasma, "a necessidade de ejaculação".

Talvez, para os velhos, em vez de ficarem especulando sobre a dificuldade de se aprender o controle da ejaculação,

melhor seria contemplarem algumas das vantagens do método. Ele conseguirá, é claro, fazer amor com uma duração e uma frequência muito maiores. E descobrirá que também a companhia estará se deleitando muito mais. Ele estará, agora, livre para descobrir muitos outros prazeres, como aqueles atributos especiais da mulher que se perdem facilmente nas sessões curtas. Poderá descobrir nela um aroma, um gosto, uma textura toda especial e, o que é mais importante, a viscosidade, o cheiro e o gosto especiais de sua saliva e do lubrificante natural de sua vulva.

### 7. Frequência da ejaculação

A medida que o homem envelhece, deverá reduzir seu índice de ejaculação/frequência do amor. Em outras palavras, para um mesmo número de coitos, a quantidade de ejaculações deve ser menor. Pode fazer amor diversas vezes em um mesmo dia, ou em uma semana, como queira, mas não pode, se tiver mais de 50 anos de idade, é ejacular mais que uma ou duas vezes por semana. Isso é uma realidade, não importa quantas vezes consiga fazer amor ou quão forte seja fisicamente.

Para os Mestres do Tao do Amor, a retenção do sêmen<sup>5</sup> e a regulação da ejaculação mereciam uma ênfase especial por constituírem o caminho para a longevidade. Há um livro do

<sup>5</sup> Embora muitos sexólogos atuais sustentem a opinião de que o homem é capaz de produzir o sêmen "ininterruptamente", o ponto de vista deve ser examinado à luz de um certo bom senso. A explicação é muito simples. Comparemos a ejaculação à doação de sangue que, em termos fisiológicos, são semelhantes. As autoridades médicas, no intuito de estimular a doação de sangue, costumam dizer que todo ser humano saudável pode reabastecer-se de sangue rápida e ininterruptamente. Na prática, contudo, como regra geral, elas não recomendam que o sangue seja doado mais de uma vez num espaço de alguns meses, e menos ainda se o doador não for muito forte ou muito jovem. Mesmo com tais precauções, muitas pessoas ainda se sentem cansadas, ou são tomadas de vertigens quando doam seu sangue com muita frequência. E o mesmo ocorre com muitos homens, prossegue o autor, que ejaculam demais. Eis o motivo pelo qual muitos deles não ousam fazer amor com muita frequência. Se aprenderem, porém, a regular a ejaculação, poderão separar o fazer amor da emissão e, por conseguinte, fazer amor sempre que o desejarem.

século VII, *Longevity Principles*, de autoria de Chang Chan, em que diversas teorias são colocadas em debate e em que podemos encontrar, nele incluída, uma tabela para regulação da ejaculação proposta por um Mestre do Tao do Amor, Liu Ching:

Na primavera, o homem pode permitir-se ejacular uma vez em cada três dias. No verão e outono, duas vezes por mês. Durante o inverno rigoroso, deve poupar sêmen e não ejacular de maneira alguma. O caminho do Céu é acumular a essência Yang durante o inverno. O homem poderá alcançar a longevidade se seguir essa tabela. Uma ejaculação no inverno rigoroso é cem vezes mais prejudicial que na primavera.

A preservação da essência Yang fortalecia a força Yang no homem e o aproximava mais do Céu. Para ele, era de suma importância alimentar sua essência Yang com essência Yin, daí o fato de quase todos os textos taoístas antigos insistirem na importância do fazer amor freqüente e no ejacular não freqüente. Quanto mais se faz amor, tanto mais se beneficia da harmonia de Yin e Yang; e quanto menos se ejacula, tanto menos se perdem os benefícios dessa harmonia. Há, sobre o assunto, em *The Secrets of the Jade Chamber*, o seguinte diálogo entre o Imperador Huang Ti e Su Nü:

*Hung Ti*: "Gostaria de ouvir sobre o benefício da ejaculação não freqüente."

*Su Nü*: Quando o homem ama uma vez sem perder sêmen, fortalecerá seu corpo. Se amar duas vezes sem perdê-lo, a audição e a visão se tornarão mais agudas. Se três vezes, talvez desapareçam todas as doenças. Se quatro vezes, terá paz em sua alma. Se cinco vezes, o coração e a circulação do sangue estarão revitalizados. Se seis vezes, a barriga enrijecerá. Se sete vezes, a nádegas e as coxas talvez se tornem ainda mais poderosas. Se oito vezes, talvez a superfície da pele se uniformize. Se nove vezes, alcançará a longevidade. Se dez vezes, ele será igual a um imortal."

Como muitos outros antigos textos taoístas, o presente texto é exagerado e poético. Não se esperava que fosse tomado ao pé da letra na China antiga. Ao exagerar, o autor espe-

rava transmitir sua mensagem, a mensagem de que o homem deve poupar seu sêmen controlando a ejaculação.

#### 8. *Variações individuais*

Não existe uma frequência ideal comum a todos. Os indivíduos diferem em tamanho, força e em histamina, fatores importantes na determinação das frequências individuais. Há, no entanto, um meio de se determinar a frequência ejaculatória correta para cada pessoa. O meio é bastante direto. Se um homem de cinquenta anos se sente cansado ejaculando uma vez em três dias, deve reduzir a ejaculação para uma vez por semana. Se com essa ejaculação semanal ainda sentir-se cansado e sentir demora em recuperar as forças, deve manter um espaço maior de tempo entre as ejaculações. No momento em que, após ejacular, sentir-se estimulado e feliz, terá então encontrado a frequência correta que o fará sentir-se mais forte, e não mais fraco, que o fará sentir-se como um falcão planando nas alturas, e não como um canário na gaiola. E, lembre-se, seja qual for a frequência de sua ejaculação, tente fazer amor diariamente. Se possível, duas ou três vezes ao dia. Tente esquecer-se das estórias que as esposas idosas costumam contar sobre os malefícios do fazer-amor para os velhos. A não ser que o médico apresente algum motivo forte que justifique a abstenção, tente fazer amor com a maior frequência possível pois, quanto mais o fizer, tanto mais a parceira se beneficiará da harmonia de Yin e Yang.

#### 9. *Ejaculação insuficiente*

É possível, obviamente, que um homem se encontre na situação inversa e não ejacule o bastante. Eis, novamente, uma questão de bom senso. Durante o aprendizado do controle da ejaculação, quase todo homem sente um certo desconforto ou uma pressão no escroto. Isso pode ser psicológico, e provavelmente o será se, ejaculando uma vez em cada três coitos, o desconforto persistir. Por outro lado, se faz amor uma ou duas vezes por dia, durante uma semana, se ejacular, e sente a

pressão a que nos referimos, já é hora de deixar ocorrer a ejaculação. Em algumas poucas situações a fadiga e a lassidão podem ser sintomas de pouca ejaculação, e não de muita. Se qualquer um desses indícios aparecer após diversas semanas sem ejaculação, o homem deve tentar aumentar ligeiramente sua frequência ejaculatória.

Ninguém deve jamais permitir tornar-se escravo de uma determinada frequência ejaculatória e ater-se a ela com rigidez. Afinal, fatores externos também influenciam nessa frequência. Se o homem trabalhar em excesso em determinada semana, talvez queira ejacular menos. Se estiver descansando no feriado, porém, talvez queira ejacular mais.

Não se preocupem se, nos primeiros estágios do aprendizado do controle da ejaculação, surgir uma pressão nos testículos. Muitos homens se atemorizam com isso e desistem da luta. Controlar a ejaculação é uma habilidade como outra qualquer; para se tornar um perito, é necessário exercitá-la. Quando inteiramente dominada, porém, o corpo se adapta a ela, e praticá-la torna-se a coisa mais natural do mundo.

#### 10. *Ejaculação prematura?*

Eis um nome confuso para uma queixa tão comum. Qualquer que seja ela, porém, o Tao do Amor poderá resolvê-la facilmente. O método do cadeado ou a técnica do aperto serão úteis para se conseguir controlá-la.

Muito se tem escrito sobre o tema da ejaculação prematura. Todos os estudos sexuais populares pesquisaram-na e estabeleceram seus padrões para determinar quem é e quem não é um "ejaculador prematuro". Para Kinsey, por exemplo, toda pessoa que não consegue manter o pênis dentro da vagina da companheira por mais de dois minutos, sem ter um orgasmo, é um ejaculador prematuro.<sup>6</sup> Para Masters e Johnson, um ejaculador prematuro é todo aquele que "não consegue controlar seu próprio processo ejaculatório, durante

<sup>6</sup> Pomeroy e Martin Kinsey, *Sexual Behaviour in the Human Male*, pág. 530.

a fixação intravaginal, por um período de tempo suficiente para satisfazer a parceira em, no mínimo, 50% de suas relações coitais.<sup>7</sup> Em outras palavras, se a parceira se satisfaz em menos da metade das vezes em que o parceiro se satisfaz, esse homem é, então, um ejaculador prematuro. Tais cifras, entretanto, jamais seriam aceitas na China. Para os mestres do Tao do Amor, todo homem que não consegue aguardar até que a parceira esteja, em todas as vezes, completamente satisfeita, ainda necessita aperfeiçoar-se.

É óbvio que "ejaculação prematura" não é um termo preciso; por isso não deve ser usado indiscriminadamente. Quase todo jovem inicia a vida sexual com ejaculações rápidas e descontroladas. Ele está excitado; afinal, ele é inexperiente e não há ninguém para guiá-lo, especialmente quando a parceira é também virgem. Para o homem inexperiente, fazer amor com uma jovem que possua a vagina apertada é sempre uma ocasião em que ele poderá encontrar muita dificuldade em controlar a ejaculação.

<sup>7</sup> Masters e Johnson, *Human Sexual Inadequacy*, pág. 92.



#### Capítulo IV

## Mil Estocadas de Amor

Quando se trata de explicar as variações de estilo e a profundidade de estoque o Mestre do Tao do Amor mais indicado, e não há mestre que o faça melhor, é o médico do século VII, Li T'ung Hsüan. Seu livro *T'ung Hsüan Tzu* trata em parte das técnicas de estoque. Dos dezesseis capítulos, sete descrevem estocais peniais. O *T'ung Hsüan Tzu* identifica seis estilos:

1) Estabeleça contato e empurre o pico de jade para baixo, movendo-se para frente e para trás, serrando a substância de jade como alguém que abre uma ostra para tentar chegar às pérolas cintilantes. Esse é o primeiro estilo.

2) Estoque para baixo na direção da substância de jade e para fora pela ravina dourada (o clitóris) como se cortasse uma pedra em fatias em busca do maravilhoso jade. Esse é o segundo estilo.

3) O homem usa o pico de jade para estocar com força na direção próxima ao clitóris como se um pilão de ferro triturasse argamassa medicinal. Esse é o terceiro estilo.

4) Ele move o pico de jade para dentro e para fora martelando os lados esquerdo e direito da "sala de inspeção" (os lados da vulva). É como se um ferreiro moldasse ferro com seus cinco martelos. Esse é o quarto estilo.

5) Ele cutuca, com o pico de jade, para frente e para trás, em estocadas curtas e lentas dentro da vulva, como se um fazendeiro preparasse a terra para colheita posterior. Esse é o quinto estilo.

6) O pico de jade e o portão de jade, quase grudados um no outro, friccionam-se intensamente, como se duas avalanches se fundissem. Esse é o sexto estilo.

Os taoístas dedicavam muito tempo e estudo ao estilo e à profundidade do estoque. Não apenas porque gostassem de fazê-lo. Havia um motivo: sem a compreensão adequada do estoque, pouco se poderia beneficiar da comunhão de Yin e Yang. Para os taoístas, o coito era o mesmo que tentar produzir eletricidade; sem fricção conveniente não há fagulha. Mas os estudiosos ocidentais desprezavam essa preocupação taoísta com o estocar correto, e em *Ideal Marriage* van de Velde concluía que o Tao do Amor era uma técnica passiva comparável à Karezza, estilo de amar descrito por Marie Stopes. Não poderia haver equívoco maior.

Pois, além de recomendar o emprego vigoroso de todos esses estilos de estoque, o Tao recomendava também, para o coito ideal, um certo número de estocadas. A literatura antiga costuma referir-se às "mil estocadas de amor" consideradas necessárias à satisfação plena da mulher. Os homens que desconheçam o Tao do Amor correm o risco de tomar essas cifras ao pé da letra e considerar "mil estocadas de amor" mais um trabalho árduo que um prazer sexual. Para todo aquele que domine o Tao do Amor, entretanto, elas não são de maneira alguma, trabalho árduo. Muito pelo contrário,<sup>1</sup> pois, sabedor de que é capaz de conceder um tal grau de satisfação sexual à parceira, todo homem sente um prazer especial. A consciência de que se é capaz de satisfazer à mulher mais voluptuosa é suficiente para aumentar a confiança do homem em si mesmo.

Se vocês verificarem o que os escritores ocidentais modernos têm a dizer sobre sexo, verão que a idéia de "mil estocadas de amor" parece, de fato, revolucionária. David Reuben, por exemplo, em seu famoso livro *Everything You Always Wanted to Know about Sex (But were Afraid to Ask)*, recomenda: "Um marco razoável de potência masculina é ser capaz de realizar um intercurso de cinco a dez minutos.

<sup>1</sup> O que pode ser feito facilmente em meia-hora ou 1.800 segundos, um ritmo, de fato, bastante lento.

Durante esse tempo todo homem de potência normal poderá dar entre 50 e 100 estocadas pélvicas.<sup>2</sup>

E no mesmo livro, virando a página: "Alimentação e sexo tem muito em comum. Na hora de comer, a primeira garfada é a mais saborosa, o primeiro prato é sempre o mais apetitoso. Um bolo de morango, na terceira repetição, já não é mais tão saboroso quanto na primeira vez. A terceira cópula da noite ocorre mais para fins de registro do que propriamente para fruição dos participantes."<sup>3</sup>

A primeira citação talvez seja verdadeira para quem desconheça o Tao do Amor. Mas a segunda é bastante duvidosa. Não se aplica, é claro, às mulheres sexualizadas. E nem tampouco a um homem que conheça o Tao pois, dominando o Tao do Amor e gostando realmente da parceira, no terceiro amor ele se deliciará ainda mais que no primeiro. Se nós tivéssemos de comparar sexo com alimentação, como o fez Dr. Reuben, diríamos que a primeira cópula é a entrada que, embora por si só suculenta e saborosa, apenas abre o apetite para o prato principal. Quando o homem dominá, finalmente, o Tao, descobre que sempre irá pedir uma quarta repetição, uma quinta. . . Para usarmos as palavras dos chineses antigos, ele se sentirá "como se jamais conseguisse tirar o máximo dela". Para a mulher, isso é ainda mais verdadeiro.

#### 1. A capacidade masculina pode ser muito melhorada

Além de aumentar enormemente o prazer da parceira, o intercurso prolongado propicia essa mesma satisfação ao homem. É claro que o tempo sugerido por Havelock Ellis em seus *Studies in the Psychology of Sex* (uma hora e quinze minutos) e a quantidade de estocadas proposta pelos mestres do Tao do Amor (mil) são apenas exemplos. Nenhuma sessão de amor pode ser assim tão rígida e mecânica a ponto de ter sua duração determinada e cronometrada. Não os estamos acon-

<sup>2</sup> David Reuben, *Everything You Always Wanted to Know about Sex (But were Afraid to Ask)*, pág. 98.

<sup>3</sup> *Ibid.*, pág. 99.

selhando a ajustar o despertador ou a usar o cronômetro toda vez que forem para a cama com alguém. Aqueles números sugerem apenas o grau de capacidade sexual que um homem pode alcançar com o auxílio do Tao. Todo homem, ao final de um aprendizado profundo do Tao, pode, com muita facilidade, fazer amor durante uma hora e quinze minutos, ou até mais,<sup>4</sup> com mil estocadas de amor, se conseguir encontrar uma parceira adequada para uma sessão tão intensiva. É claro que nem toda mulher está preparada para um fazer amor tão ardente. E nem todos os parceiros de amor atraem-se tanto um pelo outro a ponto de fazerem amor por tanto tempo e com tanta intensidade. Nem mesmo os casais bem ajustados e altamente sexualizados desejam fazer esse tipo de amor diariamente. O melhor do amor é quando ele é flexível. O ponto importante a observar é que o homem, ao aprender o Tao do Amor, talvez jamais tenha de decepcionar a parceira novamente, e nem a si próprio.

## 2. Tipos de estocadas

No Tao, estocar difere em muito do método-padrão ocidental. Nas circunstâncias apropriadas, com uma parceira compatível, qualquer discípulo do Tao consegue estocar com stamina e vigor surpreendentes. Quando, entre dois parceiros, a atração é recíproca, genuína, e os dois conhecem seus corpos mutuamente, com intimidade, podem alcançar um grau de coordenação talvez inacreditável. Um coito pode durar muito tempo, e pode ser repetido com frequência e vigor até que os parceiros estejam completamente satisfeitos. Eis o motivo por que o Tao enfatiza *tipos* diferentes de estocadas. Se o falo masculino, toda vez que penetra, movimentar-se sempre da mesma maneira, uma longa sessão de amor pode tornar-se entediante. Se o homem, porém, já aprendeu a variar as estocadas e as posições, essa sessão longa pode trazer grandes benefícios. E não seria nenhum exagero dizer que, até um determinado limite, quanto maior o tempo de que possa dispor,

<sup>4</sup> Havelock Ellis, *Studies in the Psychology of Sex* Vol. II, Parte 3, pág. 554.

tanto mais fácil para o homem fazer daquele encontro uma sessão memorável.

O *T'ung Hsüan Tzu* contém uma descrição poética de como devem ser dadas as estocadas em uma sessão de amor prolongada.

Fundas e rasas, vagarosas e rápidas, diretas e enviesadas, as estocadas não têm nada de uniformes, cada uma tem seu próprio efeito e características distintas. Uma estocada vagarosa deve assemelhar-se ao movimento de uma carpa brincando com o anzol; uma estocada rápida, ao vôo dos pássaros contra o vento. Inserir e retirar, mover para cima e para baixo, da esquerda para a direita, a intervalos espaçados ou em sucessão rápida, e todas elas devem ser coordenadas. A pessoa deve aplicar cada uma delas na hora certa, e não ater-se obstinadamente a um só estilo por razões de conveniência própria ou por preguiça.

O livro passa, então, a descrever detalhadamente nove tipos de estoque:

- 1) Golpeie para a esquerda e para a direita como um guerreiro que tenta furar as linhas inimigas.
- 2) Mova-se para cima e para baixo como um cavalo selvagem que corcoveia através de um regato.
- 3) Puxe e empurre como um bando de gaivotas que brinca com as ondas.
- 4) Use estocadas fundas e golpes rasos provocantes, alternando-os rapidamente como um pardal que bica os restos de arroz no almofariz.
- 5) Dê golpes fundos e rasos em sucessão compassada como uma pedra imensa que afunda no mar.
- 6) Empurre vagarosamente como uma cobra que entra no buraco para hibernar.
- 7) Estoque rapidamente como um rato assustado que foge para dentro do buraco.
- 8) Equilibre-se, em seguida golpeie como uma águia que apanha uma lebre em fuga.
- 9) Erga-se e abaixe-se como um imenso barco a vela que enfrenta a tempestade.

Quando executadas a diferentes velocidades, intensidades e profundidades, essas estocadas adicionam matizes e nuances de prazer acentuando o fazer amor dos dois parceiros. A variação também proporciona ao homem um método para controlar a ejaculação e para manter o falo rijo por um período conveniente de tempo.

### 3. Profundidade das estocadas

Além de recomendar tipos e estilos de estocadas amorosas, o Tao do Amor também oferece recomendações quanto à profundidade dessas estocadas. Retornemos, mais uma vez, a um diálogo entre o Imperador Huang Ti e sua consultora Su Nü, onde ela descreve as profundidades da vagina, de nomes tão eróticos e pitorescos:

*Imperador Huang Ti:* "Durante a comunhão macho-fêmea, se o homem não souber regular convenientemente a profundidade das estocadas, não conseguirá colher os benefícios máximos. Gostaria que você me desse mais detalhes sobre isso."

*Su Nü:* "O homem deve observar qual é a necessidade da mulher e, ao mesmo tempo, entesourar seu ching (Sêmen ou essência) que jamais deve ser emitido a esmo. Primeiro, ele deve esfregar a palma das mãos para aquecê-las e segurar sua haste de jade com firmeza; em seguida deve usar o método da "retirada rasa" e "estocada funda". Quanto mais tempo ele conseguir estocar, tanto mais os parceiros fruirão. A estocada não deve ser muito rápida nem muito vagarosa. E também, ao estocar fundo, deve refrear-se um pouco para não ferir a parceira. Tente diversas estocadas na "Corda de Alaúde", e depois, vigorosamente, mais algumas nos "Dentes da Castanha d'Água". Quando a mulher aproximar-se do pico do prazer, inconscientemente cerrará os dentes. Irá perspirar e a respiração ficará mais rápida. Os olhos se fecharão e o rosto esquentará. Os órgãos escancaram-se e as secreções estarão transbordando. Com isso o homem pode perceber que ela gosta muito do que ele faz. Além disso, Vossa Majestade deve saber que a profundidade da vagina tem 8 nomes. São chamados os oito vales;

- 1) Corda de Alaúde, da profundidade de uma polegada.
- 2) Dentes da Castanha d'Água, profundidade de duas polegadas.



- 3) Pequeno Regato, profundidade de três polegadas.
- 4) Pérola Negra, profundidade de quatro polegadas.
- 5) Vale Propriamente Dito, profundidade de cinco polegadas.
- 6) Câmara Profunda, profundidade de seis polegadas.
- 7) Porta Interna, profundidade de sete polegadas.
- 8) Pólo Norte, profundidade de oito polegadas."

*Imperador Huang Ti:* "E qual é o método de nove rasas e uma funda?"  
*Su Nü:* "Isso significa simplesmente estocar nove vezes no raso e, em seguida, uma vez no fundo. Cada estocada deve ser coordenada com a respiração. A profundidade que vai da Corda de Alaúde à Pérola Negra (de uma a quatro polegadas) é chamada rasa; a que vai desde o Pequeno Regato ao Vale Propriamente Dito (de três a cinco polegadas) é chamada de funda. Se as estocadas forem muito rasas talvez o casal não consiga o máximo de prazer; se forem muito fundas, podem machucar-se."

#### 4. Seqüências de estocadas

O método de nove rasas e uma funda parece o favorito dentre quase todos os mestres antigos do Tao do Amor e, junto às mulheres de todas as idades, é igualmente popular. Segundo o ponto de vista do Tao, é o método que proporciona a melhor combinação, propiciando, ao casal, o benefício máximo. As mulheres consideram-no, de um modo geral, bastante prazeroso. Elas se sentem tantalizadas e, depois, satisfeitas.

Existem ainda muitas outras seqüências, como três rasas e uma funda, cinco rasas e uma funda etc. O leitor poderá escolher as combinações e variações que melhor convenham a ele e à parceira. Algo importante a ser lembrado é que os dois parceiros devem receber o maior prazer possível e, ao mesmo tempo, que o homem não deve perder o controle para evitar que a ejaculação seja muito rápida ou muito freqüente.

#### 5. Ginástica sexual

Essa ênfase quanto ao número e tipo de estocadas de amor pode causar uma certa surpresa aos leitores ocidentais. Mas quando perceberem, e só então, quão importantes esses números e tipos são para o Tao do Amor, poderão compreender como façanhas aparentemente impossíveis se tornam

possíveis e até mesmo fáceis de serem realizadas. Eu mesmo, quando li, pela primeira vez, há muitos anos atrás, o famoso romance erótico da Dinastia Ming, o *Jou P'u T'uan* ("A Esteira-Oratório da Carne"), não estando ainda inteiramente familiarizado com o Tao do Amor, fui tomado de surpresa diante das palavras da Senhora Flor, uma das heroínas do romance. Dizia ela: "Vocês me subestimam. Um homem tem que bombardear-me umas mil a duas mil vezes antes que eu comece a me satisfazer." Não acreditei no que li. Como era possível que uma mulher precisasse amar tanto para se saciar? E será que existia algum homem capaz de sobreviver a essa expectativa? Alguns anos mais tarde, entretanto, ao dominar o Tao, as duas perguntas foram imediatamente respondidas pois, além de possuir mulheres como a Senhora Flor, mil estocadas passaram a ser algo relativamente simples.

Se você fala em números ao referir-se ao sexo, as pessoas podem protestar alegando que você parece um ginasta sexual. Nos dias de hoje, porém, a ginástica, seja de que tipo for, está se tornando bastante popular. Muitas pessoas já perceberam que, se não fizerem exercícios regulares, envelhecerão antes do tempo. Muitas estão correndo, exercitando-se com pesos ou com outros tipos de atividade da educação física, pois aprenderam que essa é a maneira de manter o coração forte e a circulação saudável. Uma hora de corrida corresponde, no mínimo, a duas mil passadas. Por que, então, zombar de mil estocadas de amor, ou mesmo de cinco mil? As duas coisas são semelhantes, exceto que a última é muito mais interessante, mais misteriosa, e muito mais agradável. E se sua parceira for uma mulher sensual normal, irá divertir-se muito mais com sua ginástica sexual que com suas corridas.

#### 6. Os métodos versáteis do Mestre Sun

Examinemos, agora, uma série de técnicas mais tranqüilas, propostas por um grande mestre, algumas das quais são mais

apropriadas para os mais idosos, os menos robustos e os doentes. É possível que essa última parte presente, de fato, alguma semelhança, embora muito pequena, com aquilo que Van de Velde examinou e, erroneamente, concluiu tratar-se de todo o Tao do Amor quando, na verdade, essa era apenas uma pequena parte dele, uma pequena parte que talvez se ajustasse aos preconceitos do autor em relação ao caráter chinês. Os chineses são uma raça prudente e imperceptivelmente aventureira. Ao mesmo tempo, porém, são basicamente um povo vigoroso e engenhoso. Esses dois aspectos da herança do povo estão incorporados às antigas teorias do amor. Devemos observar, entretanto, que os métodos versáteis com que Mestre Sun aplicava os princípios do Tão são um brado muito distante daquelas formas de amar realmente passivas e rígidas (rígidas quanto à atitude com relação à ejaculação), chamadas, no Ocidente, de Karezza e continência asculina.

Sun S'sû-Mo nasceu em 581 d. C. e viveu 101 anos. Foi um médico taoísta de grandes realizações,<sup>5</sup> mesmo fora do âmbito do Tao do Amor. Para ele, todo homem que conseguisse fazer amor por cem vezes, sem ejacular uma vez sequer, poderia ter uma vida muito longa. Sua teoria sustenta que quando o *ching* (essência ou sêmen) do homem escasseia, ele adocece. Quando se exaure por completo, ele morre. Sun não era homem de dogmas. Segundo seus ensinamentos, cem coitos sem emissão eram uma medida ideal. Não existiam muitos homens, contudo, pensava ele, que conseguissem atingi-los. Em vista disso, estabeleceu um padrão um pouco mais simples, mais facilmente adotável pela maioria dos homens: "O homem também pode ter uma vida longa e saudável se mantiver um freqüência coital de duas emissões por mês ou

<sup>5</sup> Sun S'sû-Mo inventou a vacina contra a varíola e demonstrou notável *insight* ao atribuir a tuberculose a pequeninas criaturas que comiam os pulmões. Dividiu os tumores em cinco tipos e desenvolveu tratamento para os cinco casos. Aos 79 anos de idade recebeu do Imperador T'ang o título de Chen-jen ("Homem de sebedoria"). Ao final de sua longa vida o povo o chamava de Jo Hwang ("Rei da Medicina").

vinte e quatro emissões por ano. Se, simultaneamente, conseguir dedicar-se a uma alimentação e a exercícios saudáveis, poderá alcançar a longevidade."

Depois, sugeriu ainda uma outra tabela: "Um homem de vinte anos pode ter uma emissão a cada quatro dias. Um homem de trinta pode ter uma emissão a cada oito dias. Um homem de quarenta pode ter uma emissão a cada dez dias. Um homem de cinquenta pode ter uma emissão a cada vinte dias. Um homem de sessenta não deve emitir mais. Se for, contudo, excepcionalmente forte e saudável, poderá ainda emitir uma vez por mês."

Sun jamais sugeriu que homens fortes e saudáveis devessem conter por completo a emissão tal como recomendado pela Karezza ou pela continência masculina. Em seus escritos, dizia Sun: "Quando o homem possui força incomum, muita contenção pode ser prejudicial. Se deixar de emitir por período muito longo, sofrerá de espinhas e bolhas.

A única exceção feita por Sun S'sû-Mo era para as pessoas extremamente místicas. Talvez, para essas, considerava ele, a abstinência total da emissão fosse recomendável: "Quando os dois parceiros forem pessoas místicas, qual imortais, podem unir-se profundamente, sem se movimentarem, para que o *ching* não seja despertado. O casal deve, ao mesmo tempo, imaginar que, em seus umbigos, existe uma bola vermelha do tamanho de um ovo de galinha. As estocadas devem ser leves. Se, porém, se excitarem devem recuar. Em um período de 24 horas, qualquer casal pode exercitar essa forma de união dezenas de vezes. Praticando-a, o casal também pode alcançar uma vida longa."<sup>6</sup>

Sun S'sû-Mo jamais advogou que homens e mulheres não devessem copular. Ao contrário, costumava fazer um alerta contra os malefícios de se viver sem as vantagens da harmonia Yin/Yang. O diálogo a seguir está em seu livro:

<sup>6</sup> A prática se assemelha em muito à Karezza de Marie Stopes.

acima dos seios. Com a mão direita, auxilia seu galho de jade a penetrar no portão de jade da companheira.

III) *Dois peixes lado a lado* (uma variação da terceira posição). Face a face, em um beijo profundo, o homem usa uma das mãos para apoiar os pés da mulher.

IV) *Sorvos de amor* (uma variação da primeira posição). O homem deita-se todo sobre o abdômen da mulher. Segura o pescoço da companheira e ela o agarra na cintura.

V) *Martins-pescadores unidos* (uma variação da primeira posição). A mulher deita-se de costas e relaxa as pernas. O homem ajoelha-se e segura-a pela cintura.

VI) *Os patos do mandarim entrelaçados* (uma variação da quarta posição). A mulher deita-se de lado e afrouxa as pernas para que o homem entre por trás.

VII) *Borboletas em vôo* (uma variação da segunda posição).

VIII) *Um casal de patos voadores* (uma variação da segunda posição). O homem deita-se de costas. A mulher senta-se de frente para os pés dele.

IX) *Pinheiro nanico* (uma variação da primeira posição). A mulher cruza as pernas laçando o homem. Cada um, com as duas mãos, segura o outro pela cintura.

X) *Bambus perto do altar* (essa variação não pertence a nenhuma das quatro posições básicas). O homem e a mulher estão de pé, frente a frente, abraçam-se e beijam-se.

XI) *Dança dos dois fênix* (uma variação da primeira posição; invertendo-a, porém, pode ser uma variação da segunda posição).

XII) *Fênix segurando sua galinha* (essa posição é especialmente adequada a um casal em que a mulher é grande, de proporções generosas, e o homem é pequeno).

XIII) *Gaivotas voadoras* (uma variação da primeira posição). O homem fica de pé ao lado da cama, e ao penetrar na mulher segura-lhe as pernas.

XIV) *Cavalos selvagens empinando* (uma variação da primeira posição). Os pés dela são colocados nos ombros do companheiro. Ele pode penetrar profundamente.

XV) *Corcéis a galope* (uma variação da quarta posição). A mulher se deita de costas e o homem fica de cócoras. Com a mão esquerda segura o pescoço dela e, com a direita, segura-lhe os pés.

XVI) *Patas de cavalo* (uma variação da primeira posição). Ela se deita de costas. Ele coloca um dos pés dela em seu próprio ombro. O outro pé, naturalmente, bamboleia.

XVII) *O Tigre Branco Voador* (uma variação da quarta posição). A mulher ajoelha-se, o rosto está sobre a cama. Ele se ajoelha por trás e com as duas mãos segura-a pela cintura.

XVIII) *A cigarra negra gruda no galho* (uma variação da quarta posição). Ela se deita sobre o estômago e abre as pernas. Ele a segura pelos ombros e entra por trás.

XIX) *Bode de frente para uma árvore* (uma variação da quarta posição). O homem senta-se em uma cadeira. A mulher senta-se sobre ele, as costas voltadas para o companheiro. Ele a segura pela cintura.

XXI) *Um fênix brinca na gruta vermelha* (uma variação da primeira posição). Ela se deita de costas e, com as próprias mãos, segura os pés no ar.

XXII) *Um pássaro gigante planando sobre um mar escuro* (uma variação da primeira posição). O homem apóia as pernas da mulher na parte superior de seus braços e, com as mãos, segura-a pela cintura.

XXIII) *Um macaco canta pendurado em uma árvore* (uma variação da segunda posição). O homem se senta de frente, no colo dele, como se montasse um cavalo, firmando-se sobre ele com as duas mãos. Ele a suporta com uma das mãos nas nádegas e a outra na cama.

XXIV) *O gato e o rato compartilham do mesmo buraco* (uma variação da segunda posição). O homem se deita de bruços e relaxa os pés. A mulher se deita bem junto a ele. A haste de jade consegue uma penetração profunda.

XXV) *O burro dos fins da primavera* (uma variação da quarta posição). Ela se apóia com as mãos e os pés, inclinando-se para a frente. Ele entra por trás segurando-a pela cintura.

XXVI) *O cão do outono* (a variação não pertence a nenhuma das quatro posições básicas). O homem e a mulher colocam-se de costas um para o outro, apóiam-se nas mãos e nos pés; e um apóia o outro com as nádegas. O homem abaixa a cabeça e, com uma mão, insere a haste de jade no portão de jade da parceira.

## 2. Determinando as posições de cada um

Não há livro que apresente posições adequadas para todos os casais. O máximo que um livro pode fazer é oferecer alguns exemplos e, em seguida, instilar no leitor a idéia de tentar descobrir as posições especialmente convenientes a ele. A medida que o estudante do Tao participe de coitos cada vez mais longos, o amor tornar-se-ia rotina sem a experimentação cons-

tante. É de importância vital descobrir-se as posições mais convenientes aos dois parceiros; se qualquer um dos dois não se sentir confortável, o homem não conseguirá praticar os diversos tipos e estilos de estoque. É um erro supor-se que o homem e a mulher cairão na cama automaticamente colocados na melhor posição para os dois. Um homem e uma mulher, por mais experientes que sejam, poderão não sair-se a contento ao fazerem amor na primeira vez. Talvez sejam necessários dez encontros, ou mais, para que se acostumem aos corpos um do outro. E se persistirem, poderão descobrir posições ainda melhores. Para os chineses antigos, essa busca constante da perfeição traz, por si só, encanto e êxtase ao fazer amor.

As pessoas não são constituídas de maneira idêntica. Eis o motivo por que nenhum livro jamais conseguirá indicar a posição ideal para um determinado casal. Não existem dois casais idênticos quanto à combinação de forma, tamanho, altura e peso de seus corpos e nem quanto ao posicionamento, profundidade, largura e comprimento de seus órgãos sexuais.

É uma pena que os manuais sexuais mais famosos, apesar de ilustrarem posições amorosas bastante pitorescas, deixem de insistir nessa necessidade de os casais se adaptarem, de modo versátil e criativo, às próprias necessidades. Tentar imitar essas posições tão coloridas, de nomes tão eloqüentes, só pode conduzir à confusão e ao mal-jeito. São poucos os casais que conseguem copiar os casais idealizados dos manuais de instrução. Não tente copiá-los. Esqueça isso. Pela experimentação, descubra suas próprias posições. Qualquer livro, por melhor que seja, serve apenas como ponto de partida. Apresentamos, a seguir, a lista das quatro posições básicas e sugestões para que vocês possam descobrir suas próprias variações. As quatro posições básicas são:

- 1) Macho superior
- 2) Fêmea superior
- 3) Macho e fêmea frente a frente, porém de lado. O macho deita-se com o lado direito, a fêmea com o esquerdo; ou vice-versa.



4) Macho entra por trás. Esse é o modo pelo qual copula a maioria dos animais. Os seres humanos poderão realizá-lo na cama, com todo conforto, quer deitados de lado, direito ou esquerdo, quer com o macho por sobre a fêmea.

Essas posições possuem variações infindáveis. Uma se adapta a um casal em que o homem é mais alto que a fêmea em uma cabeça. Já uma outra se adapta a um casal em que os dois possuem a mesma altura. E outras diferenças surgem porque certas mulheres possuem a abertura vaginal muito mais baixa que outras. São essas diferenças físicas, de fato, que fazem com que o número de posições seja literalmente infinito. Só da posição macho superior, por exemplo, podemos deduzir as seguintes posturas diferentes:

- I) O macho pode apoiar-se com as palmas das mãos.
- II) Pode apoiar-se com os cotovelos.
- III) Pode usar as mãos e os braços para segurar a parte inferior da anca da parceira.
- IV) Ele pode segurá-la pela anca mediana.
- V) Pode segurá-la pela cintura.
- VI) Pode segurá-la pelo tórax.
- VII) Pode segurá-la pelos ombros; a mão esquerda segura-a pelo lado do ombro direito, e a mão direita pela frente do ombro esquerdo.
- VIII) Pode apoiar-se nos cotovelos, os braços por trás das costas e ombros da companheira; da cabeça aos pés, os corpos estão colados. A posição é interessante para parceiros que possuam, aproximadamente, a mesma altura. A cada estocada, o homem puxa os ombros da parceira para ganhar momentum. Essa variação possibilita aos parceiros a sensação extasiante de estarem amando, na verdade, com todo o corpo, e não apenas com os órgãos sexuais. Dentro dessa própria variação, há outras variações de acordo com a maneira — e são diversas — que a mulher segure suas pernas. Ela pode fechá-las, abri-las ou cruzá-las por cima do corpo do homem. Da maneira de cruzar as pernas surgem outras variações. Pode cruzá-las pela cintura do parceiro, abaixo das ancas, e assim por diante. As possibilidades seguem multiplicando-se.
- IX) Ele pode segurar a parceira bem junto de seu corpo.
- X) Pode segurá-la em toda a extensão dos braços e usar apenas movimentos de quadris para estocar.
- XI) Ela pode fechar as pernas, mantendo-a juntas e esticadas.
- XII) Ela pode escancarar as pernas. A posição é conveniente para uma mulher de vagina muito profunda e um homem de falo mediano.

XIII) Ele segura as pernas dela em seus ombros. Essa variação destina-se a uma penetração muito profunda e pode deixar algumas mulheres bastante excitadas. Algumas mulheres conseguem suportar apenas algumas estocadas fundas. Outras, nenhuma, pois possuindo uma vagina curta, tais estocadas poderão feri-las. Alguns homens gostam dessa posição por possibilitar uma sensação especial no momento em que, a cada estocada funda, o escroto toque o traseiro macio da companheira.

Talvez isso sirva para dar a vocês uma ligeira idéia sobre a "variedade infinita" do homem; e também da mulher. E talvez sirva, sobretudo, para estimulá-los a não seguir ou contentar-se com essas sugestões, e sim a improvisar e experimentar com sua parceira de amor. Dessa maneira você talvez descubra algo bem mais especial, mais conveniente à combinação de seus corpos e aos seus gostos e preferências pessoais.

### 3. Mudando as posições

Algumas palavras sobre agilidade. Assim que o homem se torne um perito em prolongar a duração das estocadas, deve aprender a mudar de uma posição para outra sem interromper o fluxo do intercurso. Quando estiver, por exemplo, na posição macho superior, pode, deixando tombar o corpo, transferir-se com a companheira para a posição de lado que, por si só, é também uma posição que possibilita variações ilimitadas, dentre as quais apontamos uma especialmente interessante. Ei-la: o homem segura a parceira pelo lado direito dos quadris, logo abaixo da linha da cintura, e puxa-a para ganhar momentum de estocada. Ela, entretanto, descansa a perna direita sobre o braço esquerdo do parceiro. Com alguma ingenuidade e originalidade, é possível imaginar-se, a partir dessa variação, um sem-número de outras variações, quer variando a maneira de segurar nos corpos um do outro, quer aproximando-se ou afastando-se os corpos, quer pela maneira com que a mulher abra as pernas, e assim por diante.

### 4. Posição fêmea superior

Da posição de lado, podemos, com um rolamento rápido e uniforme, transferir-nos para a posição fêmea superior; uma

cama larga, ou um colchão grande colocado no chão, facilitará essa movimentação. Os casais ágeis, entretanto, conseguirão realizá-la num espaço exíguo. O movimento merece ser exercitado pois, enquanto manobra, apresenta duas vantagens especiais. A primeira é que uma mulher tímida e inexperiente talvez relute em colocar-se inicialmente na posição fêmea superior, uma posição para a qual, através do método de rolamento rápido, pode ser fácil e naturalmente conduzida sem que o encabulamento da parceira surja para tomar parte na decisão. Uma vez por cima, talvez conclua que a posição é, de fato, muito boa. Existem, também, a justificá-la, bons motivos de ordem física, pois é nessa posição, e apenas nela, que muitas mulheres conseguem o orgasmo. Na posição fêmea superior, a mulher tem papel muito mais ativo e, ainda, pode escolher a melhor maneira e o melhor ângulo para estocar. Muitas mulheres que jamais haviam conseguido o orgasmo anteriormente, alcançaram-no, pela primeira vez, nessa posição.

#### 5. *Vantagens da posição fêmea superior*

Também para o homem a posição fêmea superior apresenta vantagens, especialmente para os mais velhos e menos viris cujas parceiras sejam jovens e vigorosas. Em quase todas as variações da posição, é a mulher quem, quase sempre, comanda o momentum do estoque. O homem permanece relaxado para divertir-se. Ademais, é nessa posição que muitos homens conseguem segurar a ejaculação por muito mais tempo.

O método do "rolamento rápido" significa também que, para mudar de posição, o homem não necessita retirar o falo. O método é uma verdadeira bênção para todo aquele que tenda a perder a ereção sempre que tenha de afastar seu *yü hêng* do calor da vagina ou sempre que tenha de interromper as estocadas.

#### 6. *Variações da posição fêmea superior*

Conhecido conceito dispõe que a posição fêmea superior é aquela em que a mulher sobe em cima do parceiro como se

estivesse andando a cavalo. Isso é apenas uma variação da posição e, por sinal, uma variação muito apreciada. Outra variação seria a mulher deitar-se, apoiada na barriga do parceiro, estirada sobre o corpo dele, e beijá-lo nos lábios mantendo as pernas abertas ou fechadas. Para quem não quer permanecer de joelhos o tempo todo, eis uma alternativa bastante reconfortante que permite a ela girar em câmera lenta mantendo os seios e o ventre em contato estreito com o corpo do companheiro ou ainda, qual peixe preso na rede, sacudir o corpo em movimentos de estocadas rápidas e curtas, um movimento bastante erótico para muitas mulheres. No sentido restrito, porém, o movimento não é de "estocada", pois o falo e a vulva permanecem, todo o tempo, em contato permanente e contínuo. Essa variação do deitar estirada possibilitada pela posição fêmea superior apresenta uma vantagem adicional, ou seja, o homem pode admirar, com os braços e as mãos, toda a beleza dos quadris da companheira, se é que seja dotada de ancas largas. E essa admiração deve ser expressada. Da famosa posição de "montaria", a mulher pode girar em torno de si e, voltada para os pés do parceiro, deparar-se com uma posição igualmente excitante e interessante.

A posição fêmea superior costuma apresentar problemas quando a abertura da vulva é muito baixa e quando a mulher é muito corpulenta, ou mesmo inexperiente, situações em que ela pode perder muito da vivacidade e agilidade quando por cima. Sempre que ocorrer uma dessas situações, ou todas ao mesmo tempo, o homem pode ajudar se erguer ligeiramente o corpo para encontrar os movimentos de estocada da companheira a meio caminho ou se, com as mãos nos ombros da companheira, puxar-lhe o corpo para baixo ou empurrá-lo para cima para iniciar o movimento de estoque. Pode ainda descansar as mãos nos quadris da parceira, quer na parte superior, próxima à cintura, quer na parte inferior, próxima às coxas, dependendo da altura da mulher. As mãos deverão ser colocadas na posição que permita ao homem maior facilidade para puxar e empurrar a companheira.

### 7. Entrada por trás<sup>2</sup>

A quarta posição básica — entrada por trás — possui tantas variações quanto as três primeiras. Dentre elas, são cinco as mais comuns:

- 1) O macho e a fêmea deitam-se de lado na cama.
- 2) O homem deita-se sobre a mulher.
- 3) A mulher ajoelha-se na cama e o homem, no chão, fica de pé.
- 4) O homem e a mulher sentam juntos numa cadeira.
- 5) A mulher inclina-se sobre um objeto de apoio — uma peça de mobília, uma árvore ou uma parede — e o homem entra em pé.

A dificuldade dessas cinco variações é que se a mulher porventura estiver acostumada ao orgasmo clitoral necessitará da ajuda dos dedos, seus ou dos de seu parceiro, sobre o clitóris para que consiga atingir o clímax.

### 8. A experimentação é a chave

O segredo do sucesso no fazer amor reside em cada casal e em seu desejo desinibido de experimentar. Não se acue diante das novas idéias e sugestões do parceiro. Fazer amor da mesma maneira, sempre, é o mesmo que comer pão e leite, todos os dias, em todas as refeições. Não há quem não se canse logo de uma dieta assim tão pouco imaginativa. Não seria nenhum exagero dizermos que a posição é o tempero do amor. Sem suas variações, inesgotáveis, o amor jamais seria êxtase.

<sup>2</sup> É importante que os leitores não confundam essa posição com o intercuro anal que, por diversas razões de higiene, é desaconselhado pelo Tao do Amor.



### Capítulo VI

## O Beijo Erótico e o Tao

Há um mito que envolve os chineses e o beijo. Muitos ocidentais acreditam piamente que os chineses não beijam. A realidade é bem outra. É bem verdade que os chineses não se cumprimentam nas ruas dando bicotas na boca ou nas bochechas uns dos outros, como costumam fazer franceses e americanos. Mas não é desse tipo de beijo, entretanto, de que estamos falando. Existe todo um mundo de diferenças entre um beijo fraternal na maçã de um rosto e um convite ao amor, profundo e apaixonado, sem palavras, feito com a boca, os lábios e a língua.

Difícil dizer onde e quando originou-se essa idéia de que os chineses não beijam. Até mesmo Van de Velde, esse estude vitalício de sexologia, acreditava nesse mal-entendido. Em *Ideal Marriage*, escreveu: "Os japoneses, os chineses e os anameses não beijam da maneira como compreendemos o termo. Em vez do contato recíproco da boca, há um contato nasal com uma delicada inalação."

Embora isso possa ser verdade quanto a japoneses e anameses, quanto aos chineses, entretanto, sabemos que essa não é a maneira através da qual beijam. E provável que Van de Velde tenha tirado sua conclusão a partir de um costume chinês, o hábito de cheirar os bebês em público. Os chineses gostam muito disso e, de fato, os bebês bem tratados possuem um aroma todo especial. E talvez tenha sido esse o único tipo de beijo que Van de Velde viu em público pois, embora os chineses beijem, consideram o beijo um ato muito íntimo e, portanto, raramente o fazem em locais públicos. Para um Oci-

dente onde, nos dias de hoje, o beijo, e até mesmo o beijo apaixonado, é dado de maneira desinibida, os chineses podem parecer um povo contido. E talvez o sejam. Mas, de qualquer modo, os chineses antigos tratavam o beijo erótico com muita seriedade, como uma parte inalienável da comunhão sexual.

### 1. A essência Yin

Wu Hsien, mestre do Tao do Amor, em seu ensaio *The Libation of the Three Peaks* ("A Libação dos Três Picos"), chega aos detalhes do beijo erótico e apaixonado. Esses picos produzem essências muito importantes para a harmonia de Yin e Yang e para toda a estrutura metafísica do Taoísmo.

1) O mais alto é chamado "Pico de Lótó Vermelho" (lábios). Sua libação "Primavera de Jade" desprende-se de dois buracos situados embaixo da língua da mulher. Sempre que o homem a suga com a língua, ela jorrará de seu poço. É de aspecto transparente e muito benéfica para o homem.

2) O seguinte chama-se "Picos Gêmeos" (seios). Sua libação "Neve Branca" desprende-se dos bicos dos seios femininos. Possui a coloração branca, e um sabor adocicado; bebê-la faz bem ao macho, e mais bem ainda à fêmea. Fortalecerá a circulação do sangue da mulher e regulará sua menstruação. Relaxará seu corpo e sua alma deixando-a feliz e confortável. Afetará a produção de líquidos tanto no "Poço Florio" (boca) como no "Portão Escuro" (vulva). Das três libações, é a mais elevada. Se a mulher ainda não deu à luz e, portanto, se ainda não produz leite, o efeito será ainda melhor.

3) O mais baixo chama-se "Pico do Cogumelo Roxo", "Caverna do Tigre Branco" ou "Portão de Jade" (vulva). Sua libação "Flor do Luar" está guardada em segurança no "Palácio de Yin" (útero) da mulher. Seu líquido é um ótimo lubrificante. Porém o portão do "Palácio de Yin" encontra-se quase sempre fechado. Abre-se apenas quando a mulher está muito excitada, quando seu rosto se avermelha e a voz sai aos murmúrios. A libação escorre, então, abundantemente. Nessa hora o homem deve recuar o pico de jade cerca de uma polegada devendo, no entanto, prosseguir com as estocadas e, ao mesmo tempo, beijá-la na boca e sorver-lhe os bicos dos seios. Essas são o que chamamos de libação dos três picos. Todo aquele que conhece o Tao é capaz de percebê-las se, contudo, deixar-se levar pela paixão. Aparentemente, o

casal está tomado de desejo, de um desejo, porém, que nada tem de mundano. Eis por que o casal pode beneficiar-se dele.

### 2. O beijo erótico e o sexo oral

Quase todos os livros antigos do Tao do Amor enfatizam a importância do beijo erótico profundo. Em importância, perde apenas para o próprio ato do coito. No beijo erótico, assim como no intercurso sexual, homens e mulheres beneficiam-se da harmonia de Yin e Yang. Desde que o apreciem, o homem e a mulher devem, com a maior frequência possível, beijar-se profundamente. E devem beber os fluidos um do outro, pois beber o "fluido de jade" — ou saliva — é vital para a harmonia de Yin e Yang. A cunilíngua e a felação — ou beijo oral/genital — é considerado um meio bastante eficiente para se excitar um homem ou uma mulher. Há, porém, um cuidado a ser observado pelo homem, o cuidado de não se deixar levar inteiramente a ponto de ceder a ejaculação descontrolada. Para realizar, com êxito, a felação, a mulher deve aprender a relaxar a boca. Se estiver tensa ou rija jamais conseguirá proteger os dentes com os lábios e, assim, em vez de libar o *yü hêng* do companheiro, poderá feri-lo. Embora algumas mulheres gostem que os homens as mordisquem no clitóris, é muito raro, porém, que o homem goste, nem mesmo por brincadeira, que lhe mordam o falo.

Já a cunilíngua, além de não apresentar essas desvantagens, costuma ser amplamente estimulada por muitas mulheres.

### 3. Vantagens do beijo erótico

Aprender a beijar todas as partes do corpo é algo relativamente simples; porém, muito importante. É simples porque não há obstáculos a vencer, como ejaculação prematura, impotência ou falta de lubrificação. A única barreira existente é a psicológica. O beijo é, na cabeça de muitas pessoas, apenas um estalido ritualizado dos lábios. Para essas pessoas, não existe distinção entre uma coisa e outra. Mas há, na verdade, um mundo de diferenças entre um beijo erótico, profundo e inspirado, e uma compressão labial entediante e anti-séptica.

O primeiro pode alterar toda uma estrutura, e algumas mulheres chegam mesmo ao orgasmo com tais beijos extasiantes. Quanto ao segundo, mal se pode percebê-lo. Um beijo apaixonado pode ser uma verdadeira descoberta, talvez bem mais gratificante que um coito de rotina. É importante, portanto, que vocês compreendam como usar os lábios, a língua e a boca para obterem o prazer e benefício mútuos. Eis a colocação de Havelock Ellis: "Temos, nos lábios, uma região altamente sensível, indefinida entre pele e membrana mucosa, análoga, sob muitos aspectos, ao orifício vulvo-vaginal, e reforçada, ademais, pelos movimentos ativos de uma língua que, por si só, é ainda muito mais sensível."<sup>1</sup> Em outras palavras: temos, nos lábios e na língua, órgãos eróticos com as mesmas características da vulva e do falo, e que não oferecem as limitações habituais da vagina e do pênis. A vagina e o falo são controlados, em extensão considerável, por músculos involuntários. Já os lábios e a boca são controlados por músculos voluntários. Isso significa que, mesmo que estejamos à beira da exaustão, podemos beijar o quanto desejarmos, pelo tempo que desejarmos. Esse mesmo controle, não o possuímos sobre nossos órgãos genitais. Qualquer homem, mesmo que domine o Tao do Amor, sentirá dificuldades em conseguir a ereção se estiver inteiramente exausto. Dificuldades semelhantes ocorrerão para todo homem e toda mulher que fizerem amor em estado de prostração. Duas pessoas, porém, embora extenuadas, podem, com os lábios e a língua, continuar a amar mesmo após seus órgãos genitais já terem parado de funcionar.

#### 4. O beijo no bico do seios

É bastante difundida a opinião de que o beijo no bico dos seios de uma mulher a preparará, como regra geral, para o coito. Na prática, entretanto, isso não corresponde, pois as reações, de mulher para mulher, variam amplamente. Enquan-

<sup>1</sup> *Studies in the Psychology of Sex*, Vol. 1, Parte 3, pág. 22.



to existem, por um lado, seios femininos quase totalmente entorpecidos, existem, por outro, seios tão sensíveis que o mero acariciar dos bicos pode levar as mulheres ao orgasmo. E enquanto algumas mulheres muito apreciam que lhes suguem os seios, outras tantas desgostam da prática. Todo homem deve tentar descobri-lo, pois o ato de sugar é muito benéfico tanto para ele quanto para ela. E claro que os seios da parceira devem ser tratados com muito carinho; se o fizer, logo descobrirá que, em muitas mulheres, há uma conexão direta entre os bicos dos seios e a vulva. Estimular esses botões tão delicados, beijando-os, sugando-os ou acariciando-os, dará a muitas mulheres um prazer imenso na vulva; e o lubrificante vaginal logo transbordará. Com muitas outras, porém, essa conexão parece inexistente. Por mais estranho que possa parecer, o tamanho, ou a beleza, dos seios femininos é irrelevante para determinar se ela gosta ou não gosta de tê-los beijados, sugados, ou lambidos. Um homem paciente e habilidoso, entretanto, poderá, em questão de poucos meses, fazer com que essa aparente falta de conexão ou sensibilidade seja despertada e ativada através de um sugar e um acariciar delicados. As conexões nervosas preexistem. Estão adormecidas apenas por falta de estímulo.

##### 5. *Aperfeiçoando o beijo erótico*

Em primeiro lugar, os músculos bucais e faciais devem ser relaxados. O relaxamento da boca e da língua viabiliza o beijo erótico, pois é a partir daí que você está habilitado a entrar em um contato rico e prazeroso com os lábios e a língua da parceira. Toda boca apertada e tensa, além de perder boa parte de sua sensibilidade, tende a lutar contra a boca do parceiro em vez de ajustar-se a ela com precisão. Se isso ocorre, o beijo perde muito de sua sensualidade em virtude do mau contato e do espaço vazio criados. Lembre-se: durante um beijo profundo, quanto menor for o espaço vazio em sua boca, tanto mais abençoado será o prazer extraído dele.

Em segundo lugar, lembre-se de que o beijo erótico envolve quase todos os sentidos — tato, olfato, paladar e até

mesmo a audição. Por esse motivo, mantenha um cuidado escrupuloso com sua higiene física e com sua saúde. O mau hálito, por exemplo, de tão agressivo, pode ser insuportável, podendo mesmo ser um sintoma de algum distúrbio na boca, nos seios ou no aparelho digestivo. Procure o tratamento adequado para curá-lo em vez de acobertá-lo superficialmente com lavagens ou desodorantes bucais. Antes de fazer amor, esteja certo de estar absolutamente limpo. Os odores pungentes das comidas temperadas podem ser agressivos, especialmente quando o parceiro não comeu a mesma comida que você. Da mesma maneira, a bebida e o cigarro podem apresentar um cheiro repelente para os abstêmios e os não-fumantes.

Tudo isso é muito importante, pois, durante o beijo profundo, os parceiros devem procurar sorver o máximo que possam dos lábios e da língua do outro. É um momento em que os parceiros têm, também, uma oportunidade de testar-se mutuamente. Se essa troca de fluidos é repulsiva para ambos, talvez o casal não seja tão harmônico quanto julgava que o fosse, e talvez os parceiros devam procurar companhias mais simpáticas. Afinal, sem o sabor mútuo, e desinibido, dos fluidos do outro, o beijo erótico satisfatório é simplesmente impossível. E sem eles o amor carece de uma de suas partes mais benéficas.

Até o momento não fizemos qualquer menção aos dentes, embora tenham seu papel a desempenhar durante o beijo erótico. De tempos em tempos, você pode usá-los para morder os lábios ou a língua do parceiro, o que você deve fazer mui levemente para não causar ferimentos. Apenas os masoquistas autênticos encontram prazer na dor. Morder e beliscar alcança maior eficiência nos ouvidos, no pescoço e nos ombros. Muitos homens e mulheres consideram-nos muito excitantes, especialmente durante o intercurso.



## Evolução e Aviltamento do Tao do Amor

### 1. A ênfase na satisfação da mulher

O Tao do Amor deve grande parte de sua existência ao desejo que os chineses antigos manifestavam em satisfazer as mulheres tanto quanto os homens. Quando o Tao do Amor foi formulado pela primeira vez, há milhares de anos atrás, todos compreenderam esse ponto. Na ocasião, era conhecido como o Tao da Comunhão de Yin e Yang, um nome que sublinha a harmonia de macho e fêmea.

Para que Yin e Yang entrem em harmonia, o homem deve satisfazer sua mulher completamente. A ênfase sobre o conceito pode ser constatada em diversos diálogos entre Huang Ti e sua consultora Su Nü, diálogos relacionados à maneira de interpretar as reações femininas durante o fazer-amor. A certa altura de um dos diálogos, Su Nü, descreve as cinco reações básicas da mulher às aberturas do homem:

- 1) Se ela deseja possuí-lo, o homem perceberá uma mudança em sua respiração.
- 2) Se ela deseja que ele a penetre, as narinas se dilatarão e a boca se abrirá.
- 3) Se ela deseja a chegada da maré de Yin, o corpo estará trêmulo e ela segurará com força o corpo do parceiro.
- 4) Se ela anseia pela satisfação completa, a transpiração será copiosa.
- 5) Se o desejo dela estiver completamente satisfeito, o corpo se esticará e os olhos se fecharão como se em sono profundo.

Descreveremos, a seguir, indícios mais detalhados das reações de uma mulher e as diversas maneiras com as quais se espera que o homem a satisfaça. Os dez indícios são:

- a) Ela segura o homem com força, com as duas mãos.
- b) Ela levanta as pernas. Isso indica que ela deseja uma fricção mais intensa no clitóris.
- c) Ela estica o abdômen. Isso indica que ela deseja estocadas mais rasas.
- d) As coxas se movem. Isso indica que ela está gostando.
- e) Ela usa os pés, como se fossem ganchos, para puxar o homem para si. Isso indica que ela deseja estocadas mais profundas.
- f) Ela cruza as pernas em volta das costas do parceiro. Isso indica que ela quer mais.
- g) Ela está trêmula nos dois lados do corpo. Isso indica que ela deseja estocadas fundas para a esquerda e para a direita.
- h) Ela levanta o corpo comprimindo o corpo do parceiro. Isso indica que ela está se satisfazendo intensamente.
- i) Ela relaxa o corpo. Isso indica que o corpo e os membros acalmaram-se.
- j) A vulva transborda. A maré de Yin chegou. O homem pode ver, com seus próprios olhos, que a mulher está feliz.

Wu Hsien, mestre do Tao do Amor, enumerou, ao escrever durante a Dinastia Han (206 a.C. a 219 d.C) uma série de indícios da excitação feminina:

- i) Ela está ofegante e a voz treme, descontrolada.
- ii) Ela cerra os olhos e as narinas se dilatam; ela não consegue falar.
- iii) Ela fita o homem nos olhos.
- iv) As mãos estão quentes e o abdômen, morno; o linguajar, ao mesmo tempo, torna-se ininteligível.
- vi) A fisionomia parece enfeitiçada, o corpo está mole como geléia e os membros estão largados.
- vii) A saliva secou inteiramente sob a língua; o corpo comprime o homem.
- viii) As pulsações da vulva são percebidas e as secreções transbordam.

Wu Hsien acrescenta uma palavra de alerta: "Todas as indicações acima indicam que a mulher está bastante excitada. O homem deve, porém manter a situação sob controle e beneficiar-se, sem pressa indevida, da comunhão."

Até bem pouco tempo atrás, a importância da satisfação feminina era uma idéia revolucionária. Para que o Ocidente a aceitasse, foi necessária, literalmente, toda uma "revolução sexual". Na China Antiga, entretanto, a idéia era básica para a filosofia do Taoísmo. A época em que o Tao do Amor foi formulado pela primeira vez, é provável que a sociedade chinesa, de matriarcado que era, tivesse acabado de se transformar em patriarcado. Àquela altura, a posição das mulheres era quase igual à dos homens. Três dos quatro consultores de Hung Ti, por exemplo, naquele período, eram mulheres. Talvez seja esse o motivo pelo qual os textos do Tao do Amor insistem na importância da harmonia mútua e da igualdade nas relações sexuais.

## 2. A Dinastia Han

Muitos e muitos séculos depois, durante a Dinastia Han, esse equilíbrio foi rompido. Os homens se tornaram mais e mais privilegiados — em termos políticos, sociais e sexuais — e a igualdade da mulher desapareceu. Na época, o Tao do Amor passou a ser conhecido com os seguintes nomes:

O Tao de Yin

O Caso de Yin e Yang

A Técnica de Yin e Yang

A Técnica da Câmara Interior

E a palavra "técnica" — fato bastante significativo — entrava em uso pela primeira vez. De um conceito filosófico inicial, o Tao do Amor fora aviltado em um *estilo* de fazer amor. E até mesmo a expressão "Tao de Yin" era usada com um sentido diferente. Existem, escritos naquele período, diversos livros, de diversos autores, de nome *The Tao of Yin*. Pode parecer, à primeira vista, que tratassem o Tao sob o ponto de vista da mulher. Porém, ao contrário, foram escritos exclusivamente para os homens, para mostrar-lhes a maneira

de usar suas mulheres ou o "Yin". Predominava o ponto de vista masculino, mulheres eram seres subservientes, eram consideradas meras ferramentas para o prazer do homem. Como tudo o mais, considerava-se o fazer-amor como um benefício exclusivo dos homens, como uma maneira de enaltecer a vaidade masculina; e o papel da mulher era precisamente acentuar a superioridade da posição do homem.

Entretanto, na prática, as coisas não iam tão mal, pois os princípios antigos do Tao sobreviveram à corrupção social. Autores e mestres continuaram a enfatizar a importância da satisfação feminina. Sem o desejo de cooperação da mulher, nenhum homem poderia gozar plenamente do fazer-amor. Em sua pesquisa sobre a erótica oriental, os Kronhausens fazem um comentário interessante sobre esse ponto e observam a diferença entre as atitudes chinesa e japonesa quanto ao papel da mulher no fazer-amor:

Outra diferença interessante que pudemos notar nas pinturas chinesas, quando comparadas com as japonesas, uma diferença que joga muita luz sobre as atitudes sexuais diferenciais que sublinham essas representações pictóricas, refere-se ao fato de que, na arte erótica chinesa, podemos ver, não raro, o homem suplicar à mulher para que ela tenha um intercuro sexual com ele. Em oposição a isso, na arte erótica japonesa, a reticência e a resistência feminina são superadas pela agressividade masculina que conduz, às vezes, ao intercuro forçado; já na erótica chinesa, o estupro é tema bastante raro.<sup>1</sup>

Está bem claro que, para os taoístas chineses, nenhum homem poderia beneficiar-se com o fazer-amor se ele e a parceira não estivessem em harmonia. Embora nenhum dos manuscritos do Tao do Yin, da Dinastia de Han, tenha sobrevivido,<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Phyllis e Eberhard Kronhause, *Erotic Art*, pág. 243.

<sup>2</sup> Entre os séculos XIII e XIV os Mongóis controlaram a China por oitenta e oito anos e, exceto do *Tao Tê Ching*, extirparam todos os livros taoístas. Eis um motivo importante que justifica a sobrevivência de tão poucos livros do Tao do Amor. Afinal, a interrupção foi muito longa.

um mestre do Tao do Amor, do século IV, Pao Pu Tzu (o grande alquimista Ko Hung), escreveu:

O melhor remédio e o melhor alimento do mundo inteiro não o ajudarão se você não conhecer e acreditar no Tao do Amor. . .

Hsüan Nü e Su Nü (duas das consultoras femininas do Imperador Huang Ti), desde tempos remotos, comparavam a comunhão do homem e da mulher ao fogo e à água. Tanto o fogo como a água são capazes de matar; mas pode, também, dar vida. Tudo dependerá do conhecimento verdadeiro do Tao. Quando o homem conhece o Tao, quanto maior o número de mulheres com que fizer amor, tanto melhor para sua saúde. Mas quando ele não conhece o Tao, basta, então, apenas uma mulher para apressá-lo para a cova.

### 3. Da Dinastia Sui à Dinastia Ming

Durante todo o período seguinte, ou terceiro período, que se iniciou com a Dinastia Sui (589 – 618 d.C) e se prolongou até o final da Dinastia Ming (1.368 – 1.643 d.C) a harmonia e a cooperação verdadeiras entre homens e mulheres despedaçou-se por completo. Todo aquele carinho recíproco da época de Huang Ti transformou-se, sob os imperadores seguintes, em algo que mais se aproximava da superstição. Os homens eram ensinados a desconfiar das mulheres e a temê-las. O próprio Tao do Amor corrompeu-se. Eis o que escreveu Chung Ho Tzu, mestre do Tao do amor do século VI:

Se o homem deseja nutrir sua essência Yang, não deve permitir que a mulher conheça sua técnica. Se, descuidado, permitir que ela entre em seu segredo, sua técnica, além de tornar-se inútil, ser-lhe-á prejudicial. Seria o mesmo que permitir que o inimigo se apodere de sua arma mortífera.

Uma outra passagem nos dá o exemplo do mal que pode ocorrer a todo homem que caia nas mãos da mulher errada:

“Não é só o homem que pode nutrir sua essência Yang extraindo essência Yin da mulher. A mulher também pode extrair essência Yang do homem para nutrir sua Yin. A Rainha-Mãe do Oeste<sup>3</sup> era uma des-

<sup>3</sup> Hsi Wang Mu. Era, na verdade, uma deusa antiga, cultuada no período Han.

sas mulheres; sempre que fazia amor com um homem, o homem adoecia imediatamente e ela, mesmo sem pó-de-arroz ou *rouge*, permanecia jovem e elegante. Diz-se que ela seguia uma dieta de leite e queijos, e que ela gostava de tocar o alaúde de cinco cordas para manter harmoniosos o coração e os pensamentos. Diz-se também que a Rainha-Mãe não possuía marido, mas que gostava de fazer com homens jovens. Sua vida não é um bom exemplo; mesmo na elevada posição de Rainha-Mãe, jamais deveria tê-lo feito.”

### 4. Superstições e vampirismo

O exemplo acima é apenas uma das várias superstições surgidas anos depois da primeira aparição do Tao do Amor. Eu, pessoalmente, jamais escondi de minha parceira a minha prática do Tao do Amor; e acredito, assim como os chineses antigos, que, para se obterem os melhores resultados, os dois parceiros devam possuir um conhecimento adequado do assunto. Nessa estória algo apócrifa, a Rainha-Mãe possui todas as características de um vampiro. É uma mulher velha que exige a companhia de homens jovens; é a habilidade quase sobrenatural de permanecer jovem sem o auxílio de cosméticos. Essa tranquilidade da Rainha-Mãe, a despeito de toda morte e destruição que possa causar, ajusta-se com o mito, comum a todas as culturas, da *femme fatale*.

Vampirismo é um termo ocidental. E, na arte, o pintor norueguês Edward Munch ilustrou-o com suas litografias e telas a óleo. Muitos desses trabalhos, quase idênticos, intitulam-se “Vampiro”, todos mostram uma jovem beijando um jovem atrás de seu pescoço. A impressão que se tem é de um vampiro está sugando o sangue do jovem. Durante toda a vida, Munch relutou em aproximar-se das mulheres. Para ele, fazer amor com uma mulher era o mesmo que fazer um pacto com a morte. E esse temor mórbido que cultivava pelas mulheres foi ainda mais acentuado quando Andreas, seu irmão, morreu em 1895, ainda jovem, após estar casado por apenas seis meses. A cunhada era uma boa mulher, pensava ele, mas muito ativa e vigorosa para o irmão.

Sob certos aspectos, a visão dos chineses antigos sobre as relações sexuais muito me aproxima da visão de Munch. Para

eles, o sexo também poderia ser mortal para um homem. Porém, a atitude que tomavam era bastante diferente. Em vez de contraírem-se em si mesmos em uma obsessão, mórbida, os chineses formularam o Tao do Amor. Além de transformar o intercuro em algo inofensivo para o homem, o Tao faz dele um benefício positivo para os dois partidos. E, da mesma maneira que, em benefício da humanidade, os homens aprenderam a controlar e a domar os rios selvagens e os instrumentos de trabalho, foi também em benefício da humanidade que os mestres taoístas regularam o sexo.

##### 5. Algumas noções confusas

Segundo o Tao, há uma única ocasião em que fazer amor pode ser prejudicial à mulher, seja qual for sua idade. É quando seu amante é inexperiente e a deixa eternamente insatisfeita. Eis por que o Tao do Amor insistia na satisfação feminina como um de seus princípios cardeais. Lançavam, porém, um sinal de alerta. Todo homem estaria em perigo caso a mulher, insistentemente, o levasse a ejacular. A parte mais importante da teoria, o controle da ejaculação, desenvolveu-se a partir da tentativa de se reconciliarem a satisfação feminina e o bem-estar masculino.

Podemos tentar adivinhar, e apenas isso, como teria surgido essa noção de que a mulher é o maior inimigo do homem. É possível que ela tenha se originado no primeiro livro do Tao do Amor, *Su Nü Ching*, um livro em que Su Nü, ao acentuar que o homem deve entesourar seu *ching* (sêmen), usa um termo "inimigo":

Quando o homem está diante de um inimigo, deve considerar o inimigo como uma pedra ou um cano de barro, e a si próprio, precioso como o ouro e o jade. Sempre que sentir que irá perder controle de seu *ching*, deve retirar-se instantaneamente. Fazer amor com uma mulher é como estar, com uma rédea podre, montado em um cavalo-a-galope. É tão perigoso quanto caminhar na beira de um precipício cheio de pontas. Se o homem aprender a entesourar seu *ching*, estará em total segurança com qualquer mulher.



O alerta é, sem dúvida, pitoresco e eficaz para todo jovem; o que Su Nü escreveu sobre o "inimigo", contudo, está aberto ao debate. Minha opinião pessoal é que suas palavras foram retiradas do contexto, e seu significado distorcido. A intenção não condenar as mulheres como "inimigas" do homem, e sim estimular os homens a entesourar o *ching*. Para tanto, utilizou todo o tipo de metáforas e analogias: o cavalo, o ouro e o jade, o precipício cheio de pontas, etc., e também a palavra "inimigo". Tempos mais tarde, certos escritores do Tao do Amor agarraram-se a essa passagem para provar seus próprios pontos de vista com relação às mulheres e distorceram-lhe o significado. Não é nada provável que Su Nü tenha agido com tanta deslealdade para com seu próprio sexo.

Uma outra noção confusa, que se desenvolveu em torno do Tao do Amor e se disseminou ainda mais, era a idéia de fazer amor com quantas mulheres fosse possível em uma só noite. Muitos escritores posteriores, de fato, recomendam a prática, talvez herdada da antiga sociedade poligâmica chinesa. Isso dado e, ainda, que todo homem que domina o Tao do Amor é perfeitamente capaz de satisfazer muitas mulheres em uma única noite, por que, então, não fazer amor com todo o harém?

Nenhuma das três consultoras femininas de Hung Ti jamais sugeriu que o imperador fizesse amor com muitas mulheres em uma só noite. Ao menos em nenhum dos diálogos que nos chegaram às mãos. A sugestão foi feita apenas por P'êng Tsu, seu consultor masculino.

A partir da Dinastia Sui, a posição da mulher na China continuou a deteriorar. Na Dinastia T'ang (618 — 906 d.C.), por exemplo, o Taoísmo muito se popularizou como filosofia, e o Tao do Amor o acompanhou. Imediatamente após esse período, porém, era introduzido o hábito degradante de se amarrarem os pés da mulher. As mulheres eram meros brinquedos consumíveis e descartáveis pelo homem. O resultado foi uma corrupção contínua do Tao do Amor, que passou a ser conhecido por muitos nomes diferentes, cada um

deles apresentando uma diferença, uma nova ênfase em relação ao Tao do Amor original:

A Técnica da Câmara

O Tao da Comunhão

Comunhão

O Método do Amor

A Batalha da Câmara Interior

A Batalha de Yin e Yang

Perdera-se a velha idéia da harmonia e do benefício mútuo que se desprendiam da filosofia taoísta, o amor transformara-se em um campo de batalha. Eis o motivo que levou muitos estudiosos ocidentais, como o próprio van Gulik, a deduzirem, do Tao, um elemento de vampirismo. E podemos percebê-lo com clareza, pois os escritores do Tao do Amor do período deixavam essa impressão. Chung Ho Tzu, por exemplo, corrompeu o conceito original do Tao do Amor primitivo — a harmonia de Yin e Yang — para lançar sua visão pessoal de uma "batalha dos sexos". Foi, entretanto, após as investigações de um cientista inglês, Joseph Needham, sobre os primórdios do Taoísmo, e após suas conclusões pessoais mais acuradas, que van Gulik mudou seu ponto de vista com relação àquele pormenor.

#### 6. De como o Tao do Amor quase desapareceu

Assim, desde o início do período Sui, com exceção, talvez, do início da Dinastia T'ang, o Taoísmo e o Tao do Amor caíram em vertiginoso abismo. Durante a Dinastia Ch'ing, ou Manchu, só faltou desaparecer. Como dinastia estrangeira a governar a China, os Manchus temeram o espírito independente dos taoístas e os extirparam sem piedade. As idéias de igualdade para as mulheres e da satisfação sexual feminina desapareceram.

#### 7. A era da agonia e frustração

Se quisermos cunhar um novo termo para designar nossa própria era, podemos chamá-la, mui justamente, de "A Era da Agonia e Frustração": a agonia e frustração do amor insatis-

feito. Já nas pesquisas acadêmicas de sexólogos como Masters e Johnson e nos trabalhos populares de escritores como Kate Millett (*Sexual Politics*) e Norman Mailer (*O Prisioneiro do Sexo*),<sup>4</sup> pudemos desvendar os fatos básicos concernentes às necessidades sexuais da mulher. O tema não é mais proibido. Desde o momento em que Havelock Ellis sugeriu, pela primeira vez, no início do século, que talvez não se deva fazer tudo no leito nupcial, o tema da insatisfação da mulher, em quase todos os lugares do mundo, tornou-se fundamental para o esclarecimento sexual moderno. Kinsey foi o primeiro a tratá-lo com dados estatísticos. Descobriu, em sua pesquisa, que mesmo os casais supostamente felizes alimentavam-se de uma ração muito tênue de amor. E foi Kinsey quem descobriu que, para três quartos da população masculina dos Estados Unidos, fazer amor era uma questão de dois minutos ou até menos. E Masters já observava, recentemente, que, dentre certos casais, fazer amor era tão eventual quanto a própria "roupa de domingo". Um tal fazer-amor jamais satisfará as necessidades das mulheres. Tem que haver um caminho melhor. E o Tao do Amor pode responder ao desafio. Todo homem que domine o Tao está capacitado a, sem possibilidade de decepção, satisfazer a parceira plena e completamente.<sup>5</sup> Em troca, descobrirá que seu prazer erótico muito se aprimorará. Poderá perceber e sentir a satisfação de sua própria mulher, o que, por si só, é um prazer imenso. E, com a mesma intensidade, ambos se beneficiarão da harmonia de Yin e Yang.

Algumas pessoas talvez pensem que tudo isso seja perda de tempo e esforço. Essas pessoas, porém, são aquelas que

<sup>4</sup> Edição Artenova.

<sup>5</sup> Havelock Ellis, *Studies in the Psychology of Sex*, Vol. II, Parte 3, pág. 553. Em capítulo intitulado "Arte de amar" Ellis faz comentários sobre o Tao do Amor que, para ele, chama-se *Coitus reservatus*: "Longe de apresentar malefícios para a mulher, essa forma de coito talvez seja a que dê a ela gratificação e alívio máximos. . . a condição, entretanto, é desejável para a realização de um coito adequado; no Oriente, o fato é plenamente reconhecido e a atitude é cultivada com zelo."

preferem, sem hesitação, passar horas em coquetéis, e noites a fio em jantares sofisticados. Basta avaliar o prazer obtido com esse tipo de atividade para que vejam que as prioridades estão mal determinadas. Se conseguirmos aprender, com o Tao, a transferir, para o amor, parte da atenção que dedicamos ao comer e ao beber, talvez sejamos mais felizes e saudáveis.



## Capítulo VIII

# A Conquista da Impotência

Qualquer que seja a época, a maioria dos homens sempre sofre de impotência temporária. Talvez essa seja uma colocação muito forte. O que queremos dizer é que, existem certas ocasiões em que os homens, em sua maioria, pensam estar desejosos de fazer amor. Logo descobrem, porém, que o corpo não acompanha esse desejo. Em *The Secrets of the Jade Chamber* ("Segredos da Câmara de Jade") tomamos conhecimento de que o próprio Imperador Huang Ti passou por seus momentos dolorosos. Em diálogo com Su Nü, descreve o predicamento e pede conselhos:

*Huang Ti:* "Desejo copular; meu *yü hêng*, porém, não levanta. Fico tão desconcertado que minha perspiração começa a sair como se fossem pérolas. Meu coração suplica pela cópula e eu gostaria de poder ajudar com as mãos. Como posso fazê-lo? Gostaria de ouvir o Tao."

*Su Nü:* "O problema de Sua Majestade é um problema de todos os homens. Para fazer amor com uma mulher, o homem deve tomar todas as providências adequadas. Deve, em primeiro lugar, harmonizar o ambiente para, só então, querer que seu *yü hêng* levante. Eis, a seguir, os detalhes que ele deve seguir:

- 1) Deve manter os cinco órgãos bem regulados.
- 2) Deve saber como detetar as nove zonas eróticas da mulher.
- 3) Deve saber apreciar as cinco maravilhosas qualidades da mulher.
- 4) Deve saber como excitá-la para beneficiar-se de suas secreções transbordantes.
- 5) Deve beber a saliva dela; seu *ching* (sêmen) e o *chi* (respiração) da parceira estarão, então, em harmonia.
- 6) Deve evitar os sete malefícios.

7) Deve executar os oito atos benéficos.

Se fizer tudo isso, os órgãos estarão regulados, a saúde estará protegida e nenhuma doença permanecerá com ele. Seu corpo funcionará normalmente. Seu *yü hêng* levantará com força toda vez que penetrar uma mulher.<sup>1</sup> E todo inimigo o admirará e se tornará um amigo; toda a vergonha e confusão passarão a ser coisas do passado."

### 1. O medo injustificado da impotência

O conselho de Su Nü é muito prático. Mesmo tendo em mãos os benefícios da ciência moderna, os médicos, psicólogos e psiquiatras de hoje jamais teriam dado melhor conselho aos seus pacientes. Trata-se de um estímulo bem direto. O que ela diz, basicamente, é relaxe, divirta-se e não se preocupe com a própria ereção; em vez disso, concentre-se na estimulação erótica do parceiro. A última frase do diálogo é muito significativa pois, mesmo na China antiga, a potência, assim como a virilidade, era desejável. Quando o homem não conseguia a ereção, sentia vergonha e perturbação, exatamente como nos dias de hoje. Apesar das provas científicas em contrário, a maioria dos homens recusa-se a acreditar que a impotência temporária seja uma ocorrência natural e bastante generalizada. Ou então acreditam mas, mesmo assim, *ainda* ficam envergonhados. Essa impotência temporária, porém, muito se assemelha a um resfriado: é desagradável, é irritante, mas não é nada com que se preocupar. E pode ser facilmente evitada quando se conhecem as medidas preventivas. Se tratássemos a impotência como tratamos o resfriado, isto é, como coisa factual, talvez ela existisse em escala muito menor. Infelizmente, todavia, o remédio mais simples é sempre mais fácil de ser falado do que colocado em prática. Um único incidente de impotência temporária pode deflagrar, no homem, uma idéia fixa, o medo da impotência permanente, medo que, segundo os pesquisadores sexuais modernos, é a causa principal da maioria dos casos da dita impotência. Em *Human Sexual Inadequacy*, os autores Masters e Johnson têm algo a dizer sobre o assunto:

<sup>1</sup> Sobre o "método da entrada mole" consulte as páginas 106-7.

Sempre que surge a oportunidade de uma relação sexual, a preocupação imediata e predominante do homem é saber se conseguirá ou não a ereção. Será ele capaz de "atuar" como um "homem normal"? O homem está constantemente preocupado em conseguir a ereção e, mais do que isso, em mantê-la em qualidade suficiente para penetração. . . Super-simplificando, é essa mesma preocupação que desestimula a ocorrência da ereção. . . muitos homens, em conflito com seus temores da função sexual, distorceram de tal maneira essa reação natural básica que, literalmente, começam a suar frio ao mero aproximar de uma oportunidade sexual.<sup>2</sup>

Todo homem que já experimentou esse medo súbito jamais se esquecerá da boca seca e do corpo empapado de suor. É uma pena, é até mesmo trágico, que alguns homens reajam com tanto terror diante da perspectiva do êxtase do amor.

Há uma outra coisa que muito assusta e frustra o homem diante da impotência: é pensar que nada pode fazer a respeito. Isso preocupava Huang Ti, e também Goethe, o grande poeta alemão. Goethe conta-nos que, certa feita, em uma taverna do interior, encontrou uma bonita jovem que muito o atraiu. E ela, aparentemente, sentira a mesma atração por ele. Sem qualquer imprevisto, foram para a cama. No momento culminante, porém, o falo recusou-se a subir. A vergonha foi tanta que Goethe escreveu um poema para registrar os sentimentos por que passou na ocasião. O poema inicia-se:

*Os lábios nos lábios dela, os pés se tocam, os dedos se encontram  
Em outra região, porém, as coisas não vão bem,  
Aquilo que costumava ser o grande herói conquistador,  
Agora encolhia-se, como um noviço, ao zero.*

Goethe prossegue dizendo que não conseguia controlar a situação, que nada podia fazer; não conseguia levantar um só dedo em seu próprio auxílio. Tomado de humilhação profunda, o poema continua:

<sup>2</sup> *Human Sexual Inadequacy*, Capítulo 1.

*Preferia ser retalhado em uma luta de espadas  
Que encontrar-me em tal apuro.*

Bem, Goethe estava errado. Poderia ter-se ajudado. E com os próprios dedos! Se conhecesse o Tao do Amor, não se sentiria tão indefeso no momento em que o pênis não reagiu. Além disso, poderia ter evitado toda vergonha e, ainda, ter transformado aquele momento, tanto para ele como para a parceira, em uma ocasião muito agradável.

## 2. Como superar a impotência

O Tao do Amor não possui palavra para designar "impotência". Para os chineses antigos, o problema não era importante. Impotência, entretanto, até mesmo no Ocidente, é uma palavra sobreutilizada e erroneamente empregada. Seu significado é mais pejorativo que científico. Embora, em termos técnicos, a palavra signifique a incapacidade de realizar o intercurso sexual, ela traz consigo certas nuances de incompetência. Mas nenhum homem é incompetente apenas porque seu pênis não fica ereto. O Tao dá alguns conselhos bastante decisivos para a solução do problema. Respeitando a sugestão de Su Nü, isto é, esquecendo-se da própria ereção e concentrando-se no corpo, na beleza e no charme da companheira, o homem pode ter certeza de que, mesmo sem usar o pênis, estará proporcionando à parceira o máximo prazer.

Existem muitas maneiras de se dar e receber prazer sexual. Também com as mãos, os lábios e a língua podemos saborear o corpo da companheira. E a sensualidade não está apenas na aparência da mulher; também o cheiro e o contato de sua pele são sensuais. E ela se excitará se acariciadas as partes sensíveis de seu corpo. Percorra toda extensão de sua espinha dorsal, sugue os bicos dos seios até que endureçam e, mais ainda, beije a vulva e, com a língua friccione o clitóris; em seguida, penetre mais fundo até que o fluido vaginal esorra pelas coxas. A excitação dela o excitará, e talvez provoque em você a ereção. Se isso acontecer, o problema está resolvido, você poderá penetrar na vagina com facilit-

dade. Caso contrário, mesmo assim você pode penetrá-la utilizando o que o Tao do Amor chama de método da "entrada mole".

### 3. O método da entrada mole

O que entrada mole significa, na verdade, é que, mesmo sem ereção, o homem pode penetrar na parceira com uma pequena ajuda dos dedos. Um homem experiente, ágil com as mãos é perfeitamente capaz de inserir o pênis, por mais flácido que esteja, dentro de uma mulher; e ao fazê-lo ainda poderá proporcionar prazer à companheira e a si próprio. Quando bem realizada, a entrada mole poderá significar, para a mulher, uma experiência nova e excitante. Uma vez inserido, há boas chances de o falo endurecer se o homem adotar as idéias do Tao do Amor. Um livro como o nosso pode apenas, é claro, propor diretrizes. Não existem leis rígidas a serem cumpridas. Todo indivíduo deve ser suficientemente criativo e flexível para tratar cada situação da maneira mais adequada. Flexibilidade é puro bom senso e, além disso, é um dos princípios básicos do Tao. Sempre que a aplicação de determinada sugestão seja inviável, descarte-a. E sempre que seja funcional, continue valendo-se dela. No amor e no sexo, como em quase todas as coisas, são poucas as leis rígidas e fáceis. Com essas qualificações em mente, eis como realizar, com êxito, uma "entrada mole".

1) As posições mais convenientes para a entrada mole são algumas variações da posição de lado, os parceiros de frente um para o outro, e a posição macho superior.

2) O casal deve acarinhar-se e acariciar-se enquanto estiverem fruindo.

3) Não se deve tentar a entrada sem que a mulher esteja inteiramente lubrificada com seu líquido. Se, após um extenso prelúdio, ela não produzir líquido suficiente, faz-se necessário um lubrificante artificial. Como substitutivo, o melhor lubrificante, e de uso mais fácil, é o óleo vegetal; os ingredientes naturais que o compõem são uma boa recomendação de segurança e eficiência. Em artigo intitulado "A Vida da Pele Humana", publicado no *Scientific American* de janeiro de 1969,

uma médica zoóloga, Mary J. Marples, escreveu: "Do ponto de vista ecológico, contudo, o mecanismo de defesa mais interessante é aquele que resulta das atividades metabólicas da flora interna. Já se sabe, há alguns anos, que os ácidos graxos não saturados (o principal componente de grande parte dos óleos vegetais) são um componente importante do sebo recolhido na superfície da pele e que inibem o crescimento de diversas patogêneses bacterianas e fúngicas."

Em épocas mais remotas, tanto no Oriente como no Ocidente, os médicos usavam os óleos vegetais para o tratamento de feridas e manchas da pele. O uso de lubrificantes substitutos artificiais era recomendado apenas em último recurso; não existe nada melhor que o lubrificante natural da mulher.

4) Caso a mulher não goste que se aplique nela o lubrificante, aplique-o em você mesmo. Esfregue-o na ponta e no mastro de seu pênis, o efeito será o mesmo.

5) A chave do funcionamento do sistema de entrada mole é a destreza com que você deve manobrar o pênis dentro da vagina da parceira. Ao alcançá-la, seus dedos devem formar um anel na base do falo para que a parte superior fique, ao menos, meio rija e você possa começar a estocar. Essa pressão dos dedos funciona tal qual um elástico colocado na raiz do pênis. Entretanto, a pressão dos dedos é preferível a qualquer anel artificial pois, em primeiro lugar, você pode ajustá-la; em segundo, você pode desfazê-la quando não mais necessária e ainda refazê-la sempre que o falo precisar de apoio, e isto sem ter de retirar, o que seria inevitável se você tivesse de recolocar um anel artificial. Em terceiro lugar, nenhum dos parceiros estará exposto às feridas que os anéis artificiais possam causar.

Alcançado esse ponto, todo homem é capaz de produzir ereção.

### 4. Segurança

A técnica da "entrada mole" é útil para os experientes e inexperientes. Para os iniciados, ela reduz o risco do encabulamento e, para os experientes, reduz o risco de fracasso. Iniciadas as estocadas, a maioria dos homens, a menos que possuam sérios problemas psicológicos, consegue manter a ereção. A "entrada mole" destrói dois mitos obstinados sobre o sexo. O mito de que o homem não pode entrar em uma mu-

lher se não estiver ereto e o segundo é que, uma vez conseguida a ereção, só conseguirá penetrar se o pênis estiver muito rijo.

Algumas pessoas talvez concluam que a entrada mole é uma técnica útil para quem tem problemas, inútil, porém, para homens normais. Isso não é verdade. A entrada mole não serve apenas ao iniciante ou ao caso problemático; ela é, em si, uma parte integrante do Tao do Amor, uma parte cada vez mais importante à medida em que o homem torna-se mais experiente em relação ao Tao pois — o motivo é simples — ninguém pode ter certeza de conseguir a ereção sempre que desejar. O método da entrada mole permite ao homem continuar a penetrar a parceira sempre que ela estiver disponível para mais amor.

Não há garantias de que o método da entrada mole funcione para todos. Não há sistema perfeito. Sistemas não operam milagres. A única coisa que a entrada mole faz é oferecer ao homem, desde que aprenda a usá-la adequadamente, uma boa chance de êxito. Ao dizermos "adequadamente" enfatizamos a dependência das condições físicas masculinas na ocasião; se o homem estiver esgotado física, mental ou emocionalmente, ou mesmo subnutrido e debilitado, a entrada mole não irá funcionar. Em condições normais, entretanto, a técnica pode produzir o quase milagre de um contato vagina-pênis sem que seja necessário, para iniciá-lo, uma ereção plena.

##### 5. Tamanho e forma do falo (e exercícios de desenvolvimento)

Desde tempos muito antigos, o homem sempre se preocupou com o tamanho e a forma de seu falo, e sempre se fez necessário reafirmar a ele que, para a mulher, o que importa não é o tamanho, e sim a sensibilidade e a destreza que o homem demonstra com seu órgão sexual. A atitude chinesa com relação ao tamanho e à forma do pênis vem concordar, de um modo geral, com os resultados da moderna pesquisa.

Para a grande maioria, os textos do Tao do Amor concordam que o tamanho e a forma do pênis têm pouca rele-

vância para a satisfação da mulher. Em um de seus diálogos com Huang Ti, sua consultora Su Nü vai a extremos para dissipar a preocupação do Imperador com relação às diferenças nos falos masculinos:

*Imperador Huang Ti:* "Por que os falos tão preciosos dos homens possuem tantas variações em tamanho e forma?"

*Su Nü:* "As variações fálicas em tamanho e forma assemelham-se às das fisionomias. Se são grandes ou pequenos, compridos ou atarracados, duros ou moles, tais predicados foram-lhes concedidos no nascimento. Há homens pequenos que possuem instrumentos imensos e, às vezes, homens imensos com instrumentos pequenos. Uns são retos, outros são curvos, e outros possuem aparência aterradora. Todas as características, porém, não fazem muita diferença quando o falo está em comunhão com a mulher."

*Imperador Huang Ti:* "Você está dizendo essas diferenças em tamanho e forma não influenciam de maneira alguma no prazer da comunhão?"

*Su Nü:* "Diferenças de tamanho e forma são uma mera aparência exterior. O verdadeiro prazer, a verdadeira beleza da comunhão são os sentimentos interiores. Se a primeira associação que um homem faz com a comunhão for de amor e respeito, e se o amor que dedica a essa comunhão for verdadeiro, então, qual a influência negativa que uma pequena diferença em tamanho e forma poderia acarretar?"

*Imperador Huang Ti:* "E a diferença entre dureza e flacidez?"

*Su Nü:* "Curto e pequeno, porém duro, é preferível a um comprido e grande, porém mole. Entretanto, é melhor estar mole e fraco, porém gentil e atraente, que duro e firme, porém bruto e violento. Mas o melhor está no meio, isto é, sob todos os aspectos, o melhor instrumento é aquele que não se situa em nenhum dos extremos."

*Imperador Huang Ti:* "Há certos médicos que, com sua capacidade, com seus remédios, conseguem transformar instrumentos curtos e pequenos em instrumentos maiores e mais compridos, instrumentos fracos e moles em mais duros e mais fortes. Esses tratamentos costumam acarretar efeitos colaterais nocivos? Como você vê o valor deles?"

*Su Nü:* "Se o homem e a mulher são atraentes um para o outro, a própria harmonia encarrega-se, com freqüência, de transformar os instrumentos curtos e pequenos em mais compridos e maiores, e instrumentos moles e fracos em mais duros e mais fortes. Quando o

homem detém a compreensão verdadeira do Tao, seu instrumento não se enfraquecerá, mesmo que já tenha possuído uma centena de mulheres. Quando o homem já aprendeu o Tao, saberá dar assistência ao seu Yang com o Yin da parceira. Saberá respirar corretamente para fortalecer sua essência. Saberá pedir água em auxílio de seu fogo. Saberá proteger seu tesouro, o ching, e não emitir durante toda uma noite. Ao agir assim, além de correr em auxílio de sua pequena deficiência, poderá viver uma vida longa. Se em vez disso, porém, o homem utilizar os remédios feitos dos cinco minerais e tomar as misturas que supostamente aumentariam o fogo de sua paixão, tudo isso acelerará a explosão desse fogo e em breve sua essência Yang se esgotará. Tais métodos artificiais podem causar grandes malefícios."

#### 6. *Atitudes modernas*

Um médico inteligente daria, provavelmente, esse tipo de conselho aos pacientes que aparecessem com esse tipo de queixa. As revistas sexuais estão repletas de falsos anúncios de ingredientes mágicos que aumentam o pênis de um dia para o outro e aprimoram o desempenho e o desejo sexual. Na melhor das hipóteses, a maior parte desses proclamas é ineficaz; na pior das hipóteses, é bastante maléfica. A grande verdade, porém, é que o homem ainda dá muita importância ao tamanho do pênis. Os manuais sexuais sérios são constantemente forçados a contestá-la com insistência, mas a contestação parece não surtir efeito algum. Em sua pesquisa, Masters e Johnson descobriram que, na verdade — considerando-se o pênis em seu estado de repouso —, um pênis comprido cresce proporcionalmente menos na ereção que um pênis pequeno. Em outras palavras, um pênis de quatro polegadas, em estado de repouso, pode alcançar seis polegadas quando ereto. Já um pênis de seis polegadas em repouso, pode alcançar, no máximo, quando ereto, sete polegadas. Isso quer dizer que, seja qual for o tamanho de seu pênis no chuveiro, ele será adequado quando dentro da vagina. Eis um conceito difícil de ser aceito pelos homens de falos pequenos. Séculos de condicionamento nos vestílios escolares têm de ser supera-



dos antes que essa lógica tão simples seja aceita, e *sentida*, por esses homens.

### 7. O método de Wu Hsien

Com relação a essa ansiedade quanto ao tamanho do pênis, o mesmo ocorria na China antiga. E existiam médicos homens que, de fato, atribuíam uma certa importância ao tamanho do pênis na tentativa de auxiliar os problemas psicológicos de seus pacientes, assim como são forçados a fazê-lo os médicos ocidentais de hoje. O tamanho do pênis, pensa Wu Hsien, era, de fato, importante para que algumas mulheres conseguissem satisfação completa. E desenvolveu um método para aumentar o tamanho daquilo que ele considerava um pênis pequeno. Embora de aparência não muito convencional, o método de Wu Hsien para fortalecimento do pênis masculino ao menos não acarretará malefícios, pois consiste apenas em exercícios e não utiliza preparados artificiais:

Se, em comunhão, a haste de jade de um homem for suficientemente grande e larga de maneira a ajustar-se completamente à vagina da companheira, ele poderá satisfazê-la com menos esforço. Costuma-se dizer que, sempre que desejamos executar um bom trabalho, devemos amolar a ferramenta. Devemos saber que existe um meio de se aumentar um falo deficiente. Toda manhã, a qualquer hora entre a hora de tzu (meia-noite) até antes da hora de wu (meio-dia), a hora em que o poder de Yin se desvanece e o poder de Yang predomina, o homem deve sentar-se, voltado para o leste, para meditar em um quarto sossegado. Ele deve concentrar seu espírito e eliminar as preocupações. O estômago não deve estar muito cheio, nem muito vazio. Deve expirar o ar impuro dos pulmões e inalar para enchê-los de ar puro até ao fundo do abdômen. Respira, então, profundamente, quarenta e nove vezes. Depois, esfrega as palmas das mãos até senti-las quentes como o fogo. Então, com a mão direita, segura o escroto e o *yü hêng* e, com a esquerda, esfrega o abdômen abaixo do umbigo com oitenta e um movimentos circulares para a esquerda. Em seguida, repete os movimentos circulares, no mesmo ponto, com a mão direita girando no sentido da direita por mais oitenta e uma vezes. Depois, estica a mão

direita, levanta o *yü hêng* da raiz balançando-o e sacudindo-o para a esquerda e para a direita, batendo-o nas pernas inúmeras vezes. Abraça a mulher e, delicadamente, estoca o *yü hêng* na casa de Yin (vulva), alimenta-o com as secreções da mulher e respira o ar exalado por ela (no modo de ver antigo, a respiração da mulher era nutritiva para o macho, e vice-versa). Depois disso, com as palmas das mãos, esfrega o pico de jade, até perder a conta, como se fizesse um fio de fibras. Se proceder dessa maneira, pelo tempo suficiente, perceberá, na hora certa, que o pico de jade está maior e mais comprido. (Wu Hsien não diz por quanto tempo o exercício deve ser feito, e nem por quantos dias deve ser continuado. Presume-se que até que se percebam os primeiros efeitos.)

É possível que, hoje em dia, boa parte disso possa parecer um mero ritual. Para os taoístas, porém, o conselho de Wu Hsien faz sentido, pois acreditam que toda parte do corpo humano é passível de treinamento e desenvolvimento. Baseados nessa teoria, os chineses iniciaram a fisioterapia. O conselho de Wu está em conformidade com a crença taoísta de que devemos concentrar nossos esforços físicos e mentais em um objetivo, e esses esforços devem estar em conformidade com o fluxo natural das forças de Yin e Yang. Wu estipula, por exemplo, que os exercícios devem iniciar-se em uma hora em que a força de Yin esteja descendente e que a força de Yang esteja ascendente, e que devemos estar voltados para o leste no momento da meditação. É no leste que o sol, uma força Yang, se levanta. Assim, todas as energias do homem estão concentradas dentro do fluxo de força de Yang. Se o método de Wu funciona ou não, não sei. Nunca o experimentei. Sei apenas que ele possuía muitas idéias originais concernentes à saúde e que suas teorias eram habitualmente consistentes. Portanto, tentar o método não fará mal a ninguém.

Interessante notar que *Advice to Men*, livro do famoso Robert Chartham, contém todo um capítulo sobre o tamanho do pênis, onde o autor descreve suas experiências com os diversos métodos de aumento do falo. No mínimo duas dessas experiências, por envolverem fricção e exercícios, mantêm

uma certa relação com o antigo método chinês. Chartham não perde tempo em acrescentar: "Estou certo quando digo que, para fins terapêuticos, no que se refere à capacidade da medicina, é impossível aumentar o tamanho de um pênis. São raríssimas as exceções que, mesmo assim, ocorrem apenas quando a estrutura do pênis o possibilita".



## Capítulo IX

# A Longevidade e o Tao do Amor

Disse P'êng Tsu: "O homem pode alcançar a longevidade poupando a ejaculação, cultivando o espírito e alimentando-se de sólidos e líquidos saudáveis. Se não conhece o Tao do Amor, porém, não importa o que coma ou o que beba: não chegará a uma idade avançada. A união do homem e da mulher deve ser como a harmonia do Céu e da Terra. É por causa dessa harmonia de Yin e Yang que Céu e Terra duram eternamente. Há muito, entretanto, o homem vem negligenciando essa harmonia de Yin e Yang e, por conseguinte, encontra-se em declínio de saúde e força. Mas se ele puder reaprender o Tao do Amor para se prevenir contra as doenças, redescobrirá o caminho para a longevidade."

A longevidade é uma obsessão chinesa. Na China antiga, quando envelheciam, os homens e mulheres mereciam respeito e honra ainda maiores. E se conseguissem permanecer em boa saúde, a velhice poderia ser a melhor época de suas vidas. Segundo os médicos taoístas, toda pessoa de vida longa estava em harmonia com as forças vitais de Yin e Yang, e muito mais próxima da unidade decisiva que a tudo perpetua no Céu e na Terra. Portanto, a longevidade não era uma simples façanha do tempo; era, sim, para todos, um exemplo de como a vida deveria ser vivida. O respeito aos velhos era concedido em reconhecimento a isso.

### 1. O fazer amor e a longevidade

Na China antiga, a maneira correta de fazer amor estava associada à boa saúde. Todos os textos antigos, sem exceção, in-

sistem que a prática do Tao do Amor é, por si só, o fator mais importante para o prolongamento da vida. Mesmo em termos que, para nós, possam não parecer não-científicos, os chineses antigos conseguiram chegar a algumas conclusões bastante atualizadas.

Há um diálogo entre o Imperador Huang Ti e Su Nü que se refere aos efeitos médicos da prática do Tao. Na ocasião, o Imperador, cansado de fazer amor, comunicava o fato a Su Nü:

*Imperador Huang Ti:* "Acho que eu não quero mais fazer amor. O que você acha disso?"

*Su Nü:* "Não, não faça isso. O Céu e a Terra abrem-se e fecham-se, Yin e Yang possuem suas atividades e mudanças. Nós, os seres humanos, não devemos fazer coisas contra a natureza. E vossa Majestade deseja privar-se de fazer amor, e isto é contra a natureza. Quando Yin e Yang não estão em comunhão, deixam de compensar-se e harmonizar-se reciprocamente. Respiramos para trocar ar velho por ar fresco. Quando a haste de jade deixa de ser ativada, atrofia-se. Eis por que ela deve ser constantemente exercitada. Se o homem faz amor e sabe controlar e regular suas emissões, muito se beneficiará disso. E é a isso que chamamos de retorno do ching. O retorno do ching é benéfico para a saúde do homem."

Em outro momento o Imperador perguntava a Su Nü: "Na comunhão de Yin e Yang é vital que seja mantida a proporção correta. Gostaria de ouvir a respeito disso."

*Su Nü:* "Quando o casal pratica corretamente o Tao do Amor, o homem permanece jovem e saudável e a mulher evita centenas de doenças. E além de fruírem-no em profundidade, os dois aumentarão sua força física. Porém, se não o praticarem corretamente, o fazer amor pode ser nocivo à saúde. Para receber os benefícios plenos do Tao o casal deve, antes de tudo, aprender a respirar longa e profundamente para estar relaxado. Deve estar tomado de um sentimento de segurança para que seus corações estejam tranquilos. Deve estar em acordo com seus desejos para que não haja conflito. Alcançados esses três fundamentos, o Tao estará inteiramente a serviço do casal. O par deve também prestar atenção às coisas práticas tais como a temperatura, que não

deve estar muito quente nem muito fria, como o estômago, que não deve estar muito cheio nem muito vazio. E devem realizar o ato à vontade, para que as estocadas não sejam muito rápidas e profundas. Quando a mulher sacia-se inteiramente, e o homem ainda não se exauriu, eis um bom sinal.

## 2. O culto moderno à juventude

A longevidade já não é mais uma obsessão puramente chinesa. Nos dias de hoje, embora nem sempre usem o termo "longevidade", é precisamente a isso que as pessoas desejam se referir. No Ocidente, existe o culto à juventude. Tanto na América do Norte como na Europa, nos últimos dez anos, temos observado, dentre os velhos, a paixão de permanecer jovem. Temos observado homens e mulheres que, se estivessem há dez anos atrás, já se teriam retirado, de bom grado, para as atividades de jardinagem e costura, mas que hoje, porém, dedicam-se aos esportes "jovens" como o esqui e o mergulho. Suas roupas, o cabelo, a compleição e as maneiras, todos refletem o desejo de manter as alegrias e o vigor da juventude. Costumam até mesmo adaptar suas idéias para poderem acompanhar os jovens. E por que não? Para os que praticam o Tao, tudo isso é muito fácil de ser conseguido. Os estudantes do Tao, da mesma maneira, compreendem o sentido profundo das palavras de Pao Pu Tzu (Ko Hung), o famoso mestre do Tao do século IV: "O melhor remédio e o melhor alimento do mundo inteiro não o ajudarão se você não conhece e não acredita no Tao do Amor. . ."

A despeito da linguagem floreada, a sabedoria antiga dos chineses está solidamente baseada na ciência natural. Afinal, nossos órgãos sexuais são como os demais órgãos. Para que permaneçam fortes e saudáveis, necessitam de uso e exercício regulares. Além disso, a ciência moderna estabeleceu que os hormônios estão intimamente associados ao processo de envelhecimento, e nosso equipamento sexual inclui glândulas hormonais vitais. E também no nível psicológico, fazer amor é sempre um alimento adicional para o espírito humano. Ninguém gosta de sentir-se velho para o amor.



Todo indivíduo, seja qual for sua idade, que ainda consegue sentir a possibilidade de amar e de ser amado, está no caminho certo — e bastante avançado — para escapar ao terrível sentimento de solidão e isolamento que assolam tantos velhos.

Algumas pessoas pensam que o impulso sexual desaparece na meia-idade. Eis um outro mito. É bem verdade que a urgência de amar diminua em certos indivíduos. Mas não em todos, de maneira alguma. Masters e Johnson descobriram uma correlação entre a idade em que a pessoa inicia sua atividade sexual e a idade em que a encerra. Ao que parece, quanto mais cedo se começa mais longe se vai. Ainda, quanto maior a atividade sexual na juventude, tanto maior a probabilidade de se permanecer ativo na velhice. Não há motivo algum que impeça homens e mulheres de fazerem amor até o fim de suas vidas.

### 3. A ejaculação na meia-idade

O que diminui, na verdade, na meia-idade, é a urgência da ejaculação masculina. Como os homens ocidentais, de um modo geral, não compreendem que ejaculação e orgasmo não são a mesma coisa, começam a pensar que estão decaindo. Em seu livro *Old Age*, Simone de Beauvoir faz uma descrição gráfica de como esse falso conceito afetou um homem chamado Paul Léautaud. Escreve Simone: "Temos uma prova notável que nos diz da relação de um velho com seu corpo, sua imagem e seu sexo; é o diário de Léautaud. . ." Segundo Simone de Beauvoir, Léautaud encontra, aos cinquenta anos de idade, uma mulher de cinquenta anos, muito ao seu gosto. Ele a chama de "Madame" e se refere a ela como "uma mulher verdadeiramente passional, maravilhosamente equipada para o prazer e, nessas questões, muito me satisfaz". Sete anos depois, desaparecia grande parte dessa compatibilidade. Léautaud já não mais conseguia fazer amor com a mesma constância. O caso amoroso alcançava um segundo estágio:

“Estamos vinculados um ao outro apenas através de nossos sentidos — por vício — e o que resta é bastante tênue”. Ele já não mais a chama de “Madame”, e sim de “Pantera”. Era assim que, na China antiga, os homens ineficientes e inseguros chamavam suas mulheres. Quando as mulheres, insatisfeitas, pressionavam seus homens ao amor, esses costumavam recitar um antigo provérbio: “Aos trinta anos, as mulheres são como os lobos. Aos quarenta, são como os tigres.”

Nos dois casos, os apelidos indicam o estado de desgaste do homem, e não o apetite sexual da mulher. A atitude de Léataud era normal para um homem de sua época, de seus dias: parou de fazer amor às custas da própria felicidade e bem-estar, e da felicidade e do bem-estar da amante. Aos cinquenta e nove anos, três anos mais tarde, iniciava-se o terceiro estágio do caso amoroso. Passou a chamá-la de “Peste Branca”. Ainda atraído por ela, sentia medo de que o fazer amor muito freqüente pudesse ser fatal para ele. As folhas de seu diário tornaram-se melancólicas: “Que ejaculação rala quando faço amor! Pouco mais grossa que água!” Como sempre se cansasse quando fazia amor, o médico mandou que parasse de fazê-lo. Tentou, mas não conseguiu parar por completo; começou a masturbar-se. Todo aquele que conhece o Tao sabe, de imediato, que essa não é a melhor solução. Para o homem, a masturbação é a perda de essência masculina sem a devida compensação de essência feminina. Nela não se faz a harmonia de Yin e Yang, é um ato fútil. Era fútil para Léataud. Ele sofria; embora desejoso de fazer amor, não ousava tentá-lo. Sentia saudades do prazer de contemplar e acariciar o corpo de uma mulher nua. Passou a velhice em uma “tristeza profunda”. Todo esse quadro é bastante conhecido. Léataud foi tão insensato quanto qualquer um de nós o seria na mesma situação. A pesquisa de Masters e Johnson divulgou o que os chineses antigos já tinham conhecimento há muitos séculos. Afirmam os autores, em termos não muito vagos, que qualquer velho pode ser um amante muito eficiente *desde que não se force a ejacular.*

#### 4. Controle da ejaculação e longevidade

Os manuscritos do Tao do Amor contam-nos muitas estórias sobre a longevidade. Talvez possamos dizer, com segurança, que elas contenham em elemento de exagero, pois, embora os chineses antigos — e mesmo os atuais — sejam conhecidos por sua capacidade de resistência, falar de homens que viveram duzentos anos, ou mesmo cento e cinquenta, certamente cheira a exagero. Mas o motivo que possibilitou essas vidas longas não é, de fato, fantasia — e se fizermos concessões ao exagero, veremos que, na verdade, vidas longas existem! Afinal, como foi possível aos mestres permanecerem saudáveis e vigorosos aos oitenta, noventa e cem anos de idade, exatamente na idade em que a maioria das pessoas espera estar enfraquecida, adoentada ou mesmo acamada? Su Nü explica o porquê em um diálogo com Huang Ti:

*Huang Ti:* “Ouvi dizer que os homens da antiguidade longínqua viviam mais de duzentos anos. E que homens da antiguidade média viviam até os cento e vinte anos. Os homens de nossa época, porém, morrem freqüentemente antes dos trinta. Em nossos dias, são tão poucos os homens relaxados, em paz consigo mesmos, e muitos outros sofrem de doenças. Qual é, no seu julgamento, o motivo disso tudo?”

*Su Nü:* “. . . (motivo) porque os homens morrem jovens hoje em dia é não conhecer o segredo do Tao. São jovens e passionais, ao fazer amor emitem o ching indiscriminadamente. É o mesmo que cortar as raízes, a fonte, de suas vidas. . . Assim, como podem esperar vidas longas?”

#### 5. Uma ligeira história da longevidade na China

Segundo a tradição, o próprio Huang Ti, adepto devoto do Tao do Amor, viveu até os 111 anos de idade. E dentre seus seis sucessores seguintes, cinco viveram, respectivamente, até os 98, 105, 117, 99 e 100 anos de idade. Os números foram extraídos de *Shih Chi* (“Registros Históricos”), de autoria de Ssuma Ch’ien, números validados pela maioria dos historiadores que o sucederam. Vamos aceitá-los também e examinar os possíveis motivos dessa longevidade. Um deles pode ser pura coincidência, ou seja, traços genéticos adquiridos. O

outro, que não exclui o primeiro, é que Huang Ti praticou o Tao do Amor e o ensinou aos seus filhos que, por sua vez, passaram-no aos seus.

Se procurarmos esmiuçar a história, descobriremos que, durante os três mil anos da história chinesa documentada, nenhum outro imperador teve vida mais longa que Huang Ti e seus descendentes. E, se compararmos a duração de suas vidas a qualquer padrão existente, muitos nem viveram por muito tempo. O Tao do Amor contém a explicação para o ato. Após a morte do sexto sucessor de Huang Ti, o Tao do Amor foi caindo gradativamente no esquecimento para ressurgir apenas a partir do século VI A.C. com o autor do *Tao Tê Ching*, Lao Tsé, de quem temos muito pouca informação. Segundo os *Historical Records*, Lao pertencia à família Li. Em chinês, Lao significa "velho" e, segundo a crença geral, teria vivido entre 160 e 200 anos de idade. Em seus *Historical Records*, Ssuma Ch'ien faz o seguinte comentário: "Ele viveu tanto tempo porque cultivou o Tao."

Espalhados nos 2.500 anos seguintes da História Chinesa encontram-se alguns casos isolados de longevidade. Na maioria deles, eram pessoas que praticavam o Tao do Amor. O interesse pelo Tao renasceu durante a Antiga Dinastia Han (206 a.C. — 24 d.C.), cuja História Dinástica apresenta uma relação dos livros mais importantes em circulação no período. Oito são livros do Tao do Amor, dentre os quais o mais importante foi escrito por Jung Chêng Kung. Mas é apenas a partir da segunda parte da Dinastia Han, conhecida como Han Ulterior, que vamos encontrar provas reais de longevidade devida à prática do Tao do Amor. A história oficial do período, o *Hou Han Shu*, contém a biografia do médico e cirurgião taoísta Hua T'ó que, tendo vivido por cerca de 100 anos, permaneceu jovem e, no plano profissional, bastante ativo até a morte. Hua T'ó tampouco morreu de velhice. Foi executado por Ts'ao Ts'ao, político cruel que se zangou quando Hua T'ó recusou-se a continuar como seu médico particular. Se não tivesse perdido a vida dessa maneira, quem sabe por quantos

anos ainda teria vivido? Segundo o biógrafo de Hua T'ó a Dinastia Han foi especialmente rica em homens de talento e realização incomuns. Três deles merecem menção especial — Lêng Shou Kuang, T'ang Yu e Lu Nü —, todos instruídos por Jung Chêng Kung e praticantes do Tao do Amor. Lêng Shou Kuang viveu mais de 150 anos; parecia, segundo dizem, um homem de 30 ou 40 anos de idade.

Outro exemplo interessante da Dinastia Han é o caso de Wu Tzu Tu, genro da Casa Imperial. Certo dia, o Imperador Shou Wo caçava às margens do rio Wei e percebeu que Wu Tzu Tu — com 138 anos de idade — trazia uma aura em torno de si. O Imperador perguntou a Tungfang Shuo, que o acompanhava, o que se passava com o velho. Eis a resposta: "A energia da vida deste homem está em comunicação com os céus porque ele pratica o Tao do Amor." O Imperador pediu aos acompanhantes que se retirassem para que pudesse conversar a sós com Wu Tzu Tu. Perguntou-lhe sobre o Tao do Amor e Wu Tzu respondeu: "O Tao do Amor é um segredo difícil: eis por que eu, criado de Vossa Majestade, nada falei a respeito dele antes. E também porque são poucas as pessoas que conseguem praticá-lo na íntegra, eis outra razão por que não ousei revelá-lo antes. Ling Yang Tzu (um dos Mestres do Tao) ensinou-me o Tao quando eu, aos sessenta e cinco anos, era um homem muito doente. Hoje, já fazem setenta e três anos que pratico o Tao. Todos os que almejam a longevidade devem buscar a fonte da vida. E o segredo dela é não forçar a ejaculação mesmo quando se está muito atraído pela beleza da companheira. Forçar a ejaculação causa toda espécie de doenças."

Segundo Ko Hung (Pao Pu Tzu), Wu Tzu Tu tinha 200 anos à época de sua morte. Se não tivesse começado a praticar o Tao aos 65 anos talvez sua experiência de ejaculação forçada tivesse sido muito longa. Insistir nesse ponto junto ao Imperador foi algo realmente interessante por parte de Wu Tzu Tu.

Quase mil anos se passaram para que um novo caso de longevidade, um caso também muito interessante, fosse regis-

trado.<sup>1</sup> Talvez porque a quantidade de pessoas que conheciam o Tao do Amor tivesse decrescido bastante nos últimos períodos. Vamos encontrar, entretanto, durante a Dinastia Ming (1368 – 1643 d.C.), um homem que se chamava a si próprio de “o barba grisalha de noventa e cinco anos da província de Chekiang” e que, em uma reimpressão de dois livros do Tao do Amor, escreveu as seguintes palavras:

Durante o reinado do Imperador Shih Tsung (1522 – 1566 d.C.),<sup>2</sup> na Corte Imperial em Pequim, um taoísta, Tou Che-jen, gozava de favores imperiais em virtude de suas habilidades mágicas. Esse seu conhecimento do Tao do Amor, porém, era algo de muito real. O fato de o Imperador ter alcançado idade tão avançada devia-se inteiramente ao Tao do Amor que lhe fora ensinado pelo taoísta. Interessado no Tao, subornei um empregado do palácio e consegui exemplares dos dois livros secretos dos taoístas, o *Chi Chi Chen Ching* e o *Hsiu Chen Yen Yi*, escritos, respectivamente, por Lu Tung-Pin da Dinastia T'ang (618 – 906 d.C.) e Hu Hsien da Dinastia Han. No início, assim que tentei colocar em prática o que lera nos dois livros, tive dificuldades; após algum tempo, porém, o hábito tornou-se natural. Por sessenta anos amei mais de cem mulheres, fiz dezessete filhos,<sup>3</sup> e servi a cinco imperadores. Embora encontre-me agora em idade avançada, não me cansei de amar e ainda consigo satisfazer várias mulheres em uma só noite. Embora o Céu tenha me abençoado com uma longa vida, não posso negar que o Tao do Amor muito contribuiu para ela. E como existe um provérbio antigo que diz que “aqueles que monopolizam para si o conhecimento e a capacidade não terão um fim digno” e, ainda, como o tempo de vida de um homem não vai muito além dos cem anos, não pude suportar o pensamento de que os dois livros se perderiam no dia de minha morte. E mandei, assim, reimprimi-los, desejando que todos os homens desse mundo pudessem beneficiar-se deles e alcançar a uma idade tão avançada quanto a de P'êng Tsu. Se existem céticos que duvidem da

<sup>1</sup> Ressalvado o caso de Sun S'sû-Mo, ver “Resumo”.

<sup>2</sup> O reinado é mais conhecido como período Chia-Ch'ing. Shih Tsung não deixou boa reputação, talvez devido a sua política antibudista. Eu, pessoalmente, considero que a arte evoluiu bastante durante seu reinado, que produziu lindas peças multicoloridas de porcelana e tabique. Foi o segundo reinado mais longo da dinastia, ultrapassado apenas em dois anos pelo do Imperador Wan-Li.

<sup>3</sup> O preconceito existente contra as mulheres na época fez-lo omitir a quantidade de filhas que possuía.

validade desses livros, deixem-nos, então, desperdiçar a oportunidade de alcançarem a longevidade. Por que devo me preocupar com eles? Escrito no primeiro mês lunar da Primavera do ano 1594 pelo barba grisalha de noventa e cinco anos de Chekiang no Salão do Cogumelo Roxo da Montanha de Tien Tai.



## Capítulo X

# As Relações de Maio a Setembro

Há um casal brigando do lado leste da rua, o marido é jovem e muito bonito.

Há um casal amoroso, harmonioso, no lado oeste da rua, o marido é velho e sem nada que se diga que possa ser contemplado.

Por quê?

Simplesmente porque aquele velho sem atrativos sabe satisfazer sua mulher, e o bonito jovem não o sabe.

Um mestre do Tao do Amor, anônimo, escreveu esse diálogo para ilustrar um dos aspectos da questão do amor e da idade. Em uma sociedade que praticava o Tao, onde a longevidade aumentava e o envelhecimento não era acompanhado de doenças, as leis gerais não eram aplicáveis. As pessoas das mais diferentes idades poderiam casar-se e viver juntas em felicidade.

Antes de mais nada, a idade de um homem não possuía o mesmo significado que dão a ela hoje em dia. Hoje, passados os 65 anos, considera-se o homem em idade de declínio. Para os que praticavam o Tao, porém, 65 anos não era uma idade excepcionalmente avançada. Ainda havia a perspectiva de uns 30 a 40 anos adicionais de uma saúde boa e vigorosa. Homens e mulheres de 65 anos poderiam, com muita facilidade, amar parceiros de 65 anos poderiam, com muita facilidade, amar parceiros de 20 ou 30. O que poderia ser chamado de um romance "de maio a dezembro" em nossos dias, era, para os seguidores do Tao, muito mais comparável a um romance de "maio a setembro."

A grande parte dos textos do Tao do Amor recomendavam especificamente esse tipo de relação. Um desses livros, o *Su Nü Ching*, diz:

Quando um homem velho se acasala com uma mulher de mesma idade, mesmo que tenham um filho, isso não significa que o filho viverá automaticamente até a idade madura dos pais.

Porém, quando um homem de oitenta anos acasala-se com uma mulher de dezoito anos, ou mesmo de quinze, terá filhos que, como regra geral, terão vidas longas. E se uma mulher de cinquenta anos possuir um jovem, ainda poderá ter um filho.

### 1. O preconceito da sociedade

No Ocidente, a "revolução sexual" dos últimos anos propiciou maior abertura e maior aceitação aos romances de "maio a setembro". A sociedade, porém, ainda manifesta seus preconceitos contra eles. Esses casais, segundo as "conversas" e a visão geral, parecem estar metidos em algum tipo de perversão. Mas Charlie Chaplin e Oona O'Neil são um desses casais famosos para quem os cenhos se descontraíram e os sorrisos se dirigiram no dia de seu casamento. Ela era uma jovem de dezessete anos e ele, já três vezes divorciado, um homem de cinquenta e cinco anos; eram, contudo, pessoas suficientemente fortes para não se deixarem abater pelo preconceito social, e muito confundiram seus caluniadores com um casamento bem-sucedido, repleto de felicidade.

### 2. As relações da mulher jovem e do homem velho

Os que conhecem o Tao do Amor não se surpreendem com o sucesso dessa estória, pois sabem que uma relação entre um velho e uma jovem apresenta muitas vantagens. Em primeiro lugar, a reação do homem às brincadeiras preliminares é mais lenta, ele demora mais a conseguir a ereção. E para ele, uma jovem que produza farta lubrificação vaginal é uma verdadeira bênção. Ele pode, com mais facilidade, inserir-lhe o falo na vagina sem ereção plena. E após penetrar nesse ambiente tão viçoso, conseguir a ereção plena é, para quem conhece o Tao,

uma questão muito simples. E quanto à mulher, talvez esse proceder mais delicado e mais lento seja preferível — e mais encantador — à ereção súbita, atemorizante, à inserção abrupta e à ejaculação rápida de um jovem.

Em segundo lugar, além de produzir, com maior rapidez, uma farta lubrificação, a mulher jovem conserva-a por mais tempo. A fonte, na maioria dos casos, é inexaurível desde que a mulher receba algum estímulo. E isso é benéfico para ambos. Lento na ereção, o velho é mais lento ainda para consumir; eis um fator essencial que pode levar a mulher a uma alegria extasiante, uma alegria a que, talvez, nenhum jovem inexperiente consiga levá-la. Um homem velho e uma mulher jovem podem constituir-se em uma excelente combinação.

Em terceiro lugar, toda mulher jovem exala um cheiro de juventude e frescor naturais que muito excitam a um homem velho, e ele, para complementá-lo, contribuirá com a calma e a confiança que os jovens inexperientes não conseguem administrar. A quarta vantagem, e a mais importante, a mulher jovem possui uma vagina mais apertada, uma vagina que agarra e excita a todo amante mais velho e mais experiente. O homem que pratica o Tao saberá, mesmo em tais circunstâncias muito excitantes, controlar a ejaculação. E, quando ela chegar, poderá proporcionar à mulher um prazer muito grande: ela poderá sentir a alegria da excitação e a admiração profunda do companheiro quando, com um homem jovem, poder-se-á deparar com expressões de azar ou de quem caiu em uma armadilha.

### 3. *Relações de homens velhos e mulheres velhas*

Entre homens e mulheres de mesma idade as vantagens acima nem sempre se aplicam. As mulheres mais velhas costumam encontrar dificuldades para suportar o amor vigoroso e prolongado. As vaginas talvez não produzam a lubrificação suficiente, e uma ou duas sessões de amor talvez seja tudo o que consigam realizar numa noite. E produzir a lubrificação necessária exige do homem um esforço muito grande. Assim,

pode estimulá-la por muito mais tempo, com maior intensidade, do que se estivesse com uma mulher jovem. Lubrificantes artificiais ajudam: são, entretanto, um substituto de qualidade bastante inferior, o que talvez explique por que certos velhos vigorosos costumam perder o interesse nas companheiras de mesma idade e até mesmo chegar à impotência real ou imaginária. Se esses mesmos velhos, porém, tiverem a oportunidade de fazer amor com garotas jovens e atraentes, a recuperação será rápida.

### 4. *A atração não é sempre unilateral*

A atração entre homens velhos e mulheres jovens não é, de maneira alguma, unilateral. Muitas mulheres jovens preferem os velhos para parceiros de amor. Para isso, entretanto, têm de fazer face ao enorme preconceito social existente. Se, por um lado, os velhos podem oferecer um sentido de segurança às jovens, a atração que despertam não se baseia (ao contrário da crença popular), na maioria das vezes, na opulência material. Com sua ampla experiência das alegrias e tristezas do amor, esses homens aprenderam, através dos anos, o real significado da ternura. E é principalmente por esse motivo que muitas garotas se sentem atraídas por eles.

Um outro fator é o medo do envelhecimento de certas mulheres. A mulher jovem que se casa com um homem de mesma idade preocupa-se com a possibilidade de ser abandonada por outra mais nova. Para essas mulheres, casar-se com um homem mais velho inspira um certo sentimento de segurança. Quando ele tiver setenta anos, ela terá quarenta e cinco. O perigo já diminui bastante. Essa última frase, quase com as mesmas palavras, foi dita por Edna O'Brien a Nell Dunn no livro intitulado *Talking to Women*, de autoria do último.

Todas essas são sólidas razões que justificam uma relação de um homem velho com uma mulher jovem. Porém, algum tempo ainda se passará para que o tipo de relação seja aceito tal como é. Quantas mães desejariam, ou mesmo permitirão, que suas filhas se relacionem com homens muito mais

velhos? E quantas mulheres mais velhas existem com abertura suficiente para não abrigarem sentimentos de ressentimento contra uma jovem que se casa com um homem mais velho?

##### 5. *Vantagens das relações de uma mulher velha com um homem jovem*

Algo que bem poderia acelerar o mundo rumo a uma atitude mais iluminada seria a existência de uma sociedade menos à-spera para com as relações das mulheres velhas com os homens jovens. De fato, a sociedade as condena de maneira ainda muito mais veemente. As acusações contra as mulheres velhas abrangem desde o ridículo à ninfomania. Mas nem sempre, na realidade, existe algo de ridículo ou anormal nesse tipo de relação. Há, ao contrário, muitas coisas favoráveis a ela, pelos dois lados, que devem ser ditas.

Como já observamos no capítulo sobre controle da ejaculação, uma mulher velha é mais condescendente e compreensiva quanto às dificuldades sexuais dos jovens, mais do que o seria uma mulher jovem. E se o jovem for tímido, ou hesitante, essa condescendência e compreensão são ainda mais importantes para seu bem-estar sexual. Um outro ponto é que a mulher mais velha, especialmente se tiver filhos, costuma ter a vagina menos apertada, e isso é muito bom para o jovem que ainda não alcançou o controle total da ejaculação. Para um homem mais velho, entretanto, para um homem que domine o Tao do Amor, a vagina apertada não é conveniente, pois não oferece a ele estímulo suficiente.

A ereção dos jovens, quando excitados, é quase instantânea. Isso pode ser muito excitante para uma mulher mais velha, experiente. Pelo mesmo motivo uma vagina jovem pode estimular um homem mais velho. Contemplar e acariciar o *yu hêng* bem ereto, duro e inchado de um jovem pode causar, na mulher mais velha, a lubrificação suficiente para um período bastante inspirado de amor. Já um homem velho talvez não a excite tanto assim.



Os homens jovens, por sua vez, podem atrair-se por mulheres velhas pelos mesmos motivos que levam as jovens a preferirem homens mais velhos. A delicadeza e experiência são fatores-chave. Alguns homens gostam da atenção que recebem quando a mulher mais velha é tomada de instintos maternais. Para alguns homens jovens essa combinação de amor sexual e maternal é simplesmente irresistível.

É trágico, entretanto, que essas relações tenham que ser secretas, furtivas. Se ao menos fôssemos um pouco mais compreensivos veríamos que elas são algo a ser estimulado, e não condenado. E estaríamos a meio caminho andado para a solução dos problemas de muitas mulheres velhas solitárias e de muitos jovens tímidos.

#### 6. *Higiene pessoal*

As relações de "maio a setembro", de um modo geral, estimulam os mais velhos, homens e mulheres, a não se entregarem ao tempo. Existem ainda muitas pessoas, porém, velhas ou não tão velhas, que não percebem a importância da aparência, ou mesmo da higiene pessoal, e, como resultado desse descuido, passa a sofrer de solidão. Em sua *Autobiography*, Bertrand Russell conta-nos de como o mau hálito quase destruiu uma relação que mantinha com uma mulher jovem: "Eu estava com piorréia e não sabia; meu hálito andava agressivo, e eu também não sabia. Ela não conseguia dizê-lo a mim. Quando descobri o problema, curei-o. E foi então, apenas então, que ela pôde me contar o tanto que o problema a afetara."

A experiência de Russell não é a única. Ela vem nos lembrar que devemos estar atentos para nos livrarmos do mau hálito o mais rapidamente possível pois, além de ser um sério indício de que algo vai mal, o mau-hálito agride as pessoas.

#### 7. *Conclusões*

Uma das conseqüências da revolução sexual deveria ser o aumento crescente na quantidade de relações de "maio a setembro". E também na sua aceitação. Quando alguém vê um velho com uma jovem costuma dizer que ele é um homem

de sorte por ter "figado" a menina. Mas a coisa funciona para os dois lados. Um parceiro jovem e inexperiente pode aprender muito, e saborear muito mais, quando o aprendizado é feito com um amante de mais idade. Na verdade, é a partir de uma experiência dessas que muitos jovens, homens e mulheres, passam a conhecer o verdadeiro êxtase do amor. O encontro de duas pessoas virgens é a receita clássica para o desastre sexual.

Se fazemos alguma reserva às relações de "maio a setembro", ela se refere apenas ao perigo de envolvimento de um homem mais velho com uma jovem altamente sexualizada, pois se a jovem for muito atraente, e se suas exigências sexuais forem irresistíveis, o homem despenderá energia sexual em excesso. A resposta para o problema, é claro, é dominar o Tao do Amor. Afinal, o Tao parece ter sido idealmente projetado para que as pessoas nessa situação possam extrair os maiores benefícios da harmonia de Yin e Yang e ainda conservar a energia.



## A Respiração, T'ai Chi Ch'uan e o Tao do Amor

Para os antigos mestres do Tao do Amor, amor, alimentação e exercício eram os três alicerces da vida humana. A longevidade dependia da força desses pilares. Mas, embora, por si só, a prática do Tao significasse uma melhora de saúde, os outros dois pilares deveriam também ser respeitados, isso é, a alimentação e os exercícios, em especial os exercícios respiratórios.

### 1. Respiração adequada

A respiração adequada é, por si só, uma ciência; além, entretanto, do escopo desse livro. Segundo os mestres do Tao, a respiração, ou *chi*, é uma das forças vitais. Não apenas por sua manifestação material — o abastecimento de oxigênio e a expulsão do dióxido de carbono —, pois essa é simplesmente a manifestação visível da respiração. Existe uma outra manifestação, uma função invisível: da respiração o homem extrai a força cósmica oculta do Universo. Mesmo na moderna ciência Ocidental, os médicos e pesquisadores já observaram, nos últimos anos, que os pulmões não são apenas órgãos que servem apenas à troca de gases para o sangue.<sup>1</sup>

### 2. Exercícios respiratórios

Para algumas pessoas, os taoístas conferem um valor desmedido à respiração adequada. Mas, na verdade, esse valor é ainda insuficiente, pois, simplesmente, não existimos sem

<sup>1</sup> O assunto foi reportado como tema da semana de edição de 6 de setembro de 1975 da revista *Science News* em artigo intitulado "O Papel dos Pulmões ao se Expandirem: Invólucros de Ar para as Glândulas Endócrinas".

ela. Tanto para nossa saúde espiritual, como para nossa saúde física, ela é essencial. A respiração diafragmática adequada, por exemplo, é básica para quase todas as formas de meditação, e fundamental para a terapia médica taoísta, uma prática novamente revivida na China de hoje e que vem dando mostras de grande utilidade, especialmente no tratamento dos distúrbios abdominais. A respiração profunda, básica para a boa saúde, é uma maneira simples e econômica de nos fortalecermos. Para a respiração correta, entretanto, três pontos devem ser observados:

- 1) Mantenha a postura ereta; e o tórax, natural.
- 2) Aprenda a inspirar e a expirar com o diafragma, e não apenas com o nariz.
- 3) Primeiro, lentamente, exale tudo o que tiver nos pulmões; em seguida, esvazie-os completamente contraindo o diafragma em esforço definitivo. Agora, delicadamente, inspire expandindo o diafragma ao máximo. Depois, mais uma vez, expire lentamente e repita todo o processo.

É claro que você não vai respirar assim o dia inteiro; faça-o, porém, alguns minutos ao dia, e a respiração diafragmática, lenta e profunda, tornar-se-á um hábito natural, mesmo durante o sono.

### 3. Melhorando os órgãos

Para os taoístas antigos, todas as partes do corpo, inclusive os órgãos sexuais, eram passíveis de serem fortalecidas e melhoradas através de exercícios adequados. Chegaram a projetar exercícios para quase todas as partes do corpo humano, como, por exemplo, exercícios oculares para melhorar a visão. E muitos outros. Para eles, além de conservar a visão durante o avanço da idade, esses exercícios poderiam mesmo, em alguns casos, corrigir defeitos visuais. Em seu livro *The Art of Seeing*, Aldous Huxley conta-nos como conseguiu, através de exercícios, escapar da cegueira quando todos os recursos médicos já haviam sido esgotados. Embora Huxley não afirme que seus

exercícios fossem baseados nas teorias do Tao, há, no livro, muitas passagens de natureza taoísta:

Impressione-se com o fato de que, dentre as pessoas com visão defeituosa, existe uma correlação regular entre o olhar atento e uma interferência às vezes redundante, e quíçá pernicioso, da respiração. . . Portanto, encha os pulmões de ar — sem violência — como se estivesse fazendo exercícios de respiração profunda; mas, confortavelmente, sem esforço; a expiração depois da inspiração, em ritmo natural. Durante esses movimentos, continue a olhar para a coisa que você deseja ver. . . Toda melhora na qualidade da respiração reflete-se imediatamente na melhora da visão. . .<sup>2</sup>

Perceba a conexão entre qualidade de visão, melhor circulação e respiração correta. Mas não são apenas seus olhos que deixam de funcionar convenientemente com a respiração incorreta. O famoso psiquiatra C.G. Jung já observava que tanto os pacientes neuróticos como os tuberculosos respiravam de um modo ofegante, superficial, um modo que propiciava uma ventilação insuficiente dos pulmões.<sup>3</sup> Parece inacreditável que a maioria das pessoas utilize, no máximo, um sexto da capacidade pulmonar total.

Fazer amor é, por si só, um exercício igualmente importante para o corpo. É, entretanto, insuficiente por não mexer com todos os músculos. Veja por sua própria experiência que, se você permanecer na cama por muito mais de oito horas, começará a sentir dores nas costas ou, de um modo ou de outro, a sentir-se desconfortável. Uma caminhada rápida, uma volta de bicicleta, alguns *sets* de tênis — qualquer exercício físico — o reabilitarão. Muitas pessoas apresentam problemas de coluna, principalmente na velhice. E vemos costas arqueadas até mesmo dentre os jovens. Dentre os velhos, quase to-

<sup>2</sup> Aldous Huxley, *The Art of Seeing*, pág. 445.

<sup>3</sup> Citado em Michel Cattier, *The Life and Work of Wilhelm Reich*, traduzido por Boulanger, pág. 196.

das as reclamações referem-se a algum tipo de dor nas costas. E com uma dor nas costas não se pode fazer muito amor.

#### 4. *T'ai Chi Ch'uan*

Os chineses antigos projetaram uma série de exercícios para aliviar esses sintomas. É a *T'ai Chi Ch'uan*. Talvez você já tenha ouvido referências a ela como uma arte marcial, tal como o judô. Mas a própria técnica japonesa do judô está baseada na filosofia Tao. Em chinês, Judô chama-se Ju-Tao. A *T'ai Chi Ch'uan* é uma técnica semelhante de defesa que se vale apenas das mãos e dos punhos descobertos. *T'ai Chi* representa a harmonia de Yin e Yang e *Ch'uan*, em chinês, significa "punho". Quando convenientemente executada, a *T'ai Chi Ch'uan* mais se parece a uma dança graciosa. E, de fato, ela começou como uma dança. Sua invenção é atribuída à época do legendário Imperador Fu-Hsi (bem anterior à época do Imperador Huang Ti). De Fu-Hsi, diz-se que ensinou o povo a domesticar animais selvagens. E a Yin Kang pediu que elaborasse uma "Dança Graciosa" para que o povo, com ela, pudesse exercitar-se alegremente e prevenir-se contra as doenças. Mais tarde, durante a Dinastia Han, a *T'ai Chi Ch'uan* recebeu a contribuição de Hua T'ó, famoso médico e cirurgião a quem já nos referimos acima, contribuição essa que muito desenvolveu a técnica. Hua T'ó, observador atento da natureza e da vida selvagem, sentiu que os animais tinham muito o que ensinar aos homens em matéria de força e de manutenção das condições físicas.

A *T'ai Chi Ch'uan* é também chamada de "Ch'uan longa" pois suas seqüências são realizadas diretamente, sem intervalos. Deve ser jogada com alegria e agilidade, tal como se fora um pião. E é também chamada de "Ch'uan mansa", pois a força bruta jamais deve ser usada para se derrotar um adversário; o adversário será, no momento certo e na posição certa, desequilibrado pela própria força. Diz um ditado taoísta que "quatro onças de força podem derrubar uma massa de mil libras".



##### 5. *A T'ai Chi como um meio de defesa própria e como um excelente exercício*

A T'ai Chi Ch'uan é, ao mesmo tempo, um meio de defesa própria e um excelente exercício. Se o que você deseja é uma técnica de defesa, recomendamos um professor competente; mas se o que você deseja é um excelente exercício, então, após apenas algumas lições, você pode continuar a exercitar-se, diariamente, por conta própria. A T'ai Chi é um excelente exercício, ótimo mesmo, pois, além de não ser cansativo, pode ser feito em qualquer hora e lugar por quase todas as pessoas sem distinção de idade, sexo e condição física. É uma técnica bastante eficiente, capaz de manter uma pessoa em estado de "aptidão total", termo extraído do famoso livro de L.E. Morehouse, *A Forma Física Total*.<sup>4</sup> Gostamos do termo pois ele se ajusta perfeitamente à nossa descrição. Além disso, a teoria dos exercícios suaves de Morehouse muito se aproxima da teoria da T'ai Chi Ch'uan, uma teoria onde inexistem exercícios violentos e onde a eficiência concentra-se precisamente no suave exercitar das juntas. Quando combinada com a respiração profunda, é capaz de, com facilidade, manter qualquer pessoa jovem. Afinal, é através das juntas endurecidas e doloridas que a maioria das pessoas sentem e exibem o passar da idade. E quando isso acontece, seus corpos já não mais podem ser utilizados de maneira adequada. A partir daí, a saúde deteriora-se rapidamente.

##### 6. *Regime alimentar*

Na filosofia taoísta, o terceiro pilar da boa saúde é a alimentação. Os chineses antigos diziam praticamente a mesma coisa que os nutricionistas ocidentais vêm dizendo hoje em dia sobre alimentação. Sun S'sú-Mo, esse célebre médico taoísta do século VII, a quem já nos referimos por tantas vezes, escreveu certa feita: "Um médico verdadeiramente competente tenta, em primeiro lugar, descobrir a causa da doença e, assim que a

<sup>4</sup> Edição Artenova.

detecta, tenta, primeiramente, curá-la através da alimentação. Se a alimentação falhar, e apenas nessas circunstâncias, poderá prescrever medicamentos." Isso não difere muito daquilo que Tom Spies, Decano dos Nutricionistas americanos, disserá recentemente: "Se tivéssemos um pouco mais de conhecimento, saberíamos que todas as doenças podem ser prevenidas e curadas através de uma alimentação adequada."

Comer por prazer não é tão importante para quem pratica o Tao, pois quem o faz preocupa-se com a comida apenas como um meio de se manter bem disposto e em boa saúde. Na China antiga, a nutrição era levada muito a sério e nós, em nossos dias, deveríamos tratá-la com a mesma seriedade. Não temos motivos para não saber o que comer, pois existem bons — e muitos — livros modernos sobre o assunto. Mesmo sem lê-los, porém, é fácil conhecermos o que é bom pela simples observação dos efeitos que as diferentes comidas causam em nossa digestão e em nosso estado geral de saúde. Nossa sociedade afluenta tenta-nos a comer e a beber em demasia, e a superalimentação é uma das piores coisas que podemos fazer para nosso organismo. Seria bem melhor para todos se passássemos menos tempo sentados à mesa e mais tempo fazendo amor.



## Aprendendo O Tao

Algo excitável pelas palavras e  
pela voz nos românticos.

Mas, nos sensuais,  
é preciso tocar-lhes o *yü hêng*.

Wu Hsien

Aprender o Tao não apresentará dificuldade se partirmos da premissa de que esse tipo de aprendizado envolve a aceitação de conceitos muito diferentes dos conceitos ocidentais. Temos muitas idéias preconcebidas, difíceis de serem superadas. Para afastar-nos de nosso caminho habitual são necessários argumentos muito fortes. O Tao, entretanto, oferece-nos boas razões para mudarmos algumas de nossas idéias a respeito do amor. Muitas mulheres, por exemplo, rejeitam a idéia da "habilidade" ou da "técnica" no fazer amor. E rejeitam-na com razão, pois essas duas noções, em linguagem corriqueira, significam o método utilizado por um "profissional" sendo, portanto, insultuosas para a mulher. Sem calor, afeto ou emoção, a "técnica" afasta nosso coração do fazer amor. Porém, mesmo insistindo em uma atitude terna e sensível para com o amor e o sexo, o Tao enfatiza, também, a importância da habilidade. A idéia é que, se quisermos fazer algo bem feito, devemos desenvolver as habilidades pertinentes. Se queremos aprender piano, devemos, em primeiro lugar, aprender alguns exercícios para os dedos e praticá-los diariamente. Se queremos pintar, devemos aprender noções de composição; e tam-

bém a desenhar. Homens e mulheres devem, da mesma maneira, aprender a amar se desejam ser parceiros eficazes. Balzac dizia, há mais de um século atrás, que um amante inábil é o mesmo que um macaco que tenta tocar violino. E tinha razão. Um amante inábil pode levar a mulher à sensação de que o que o parceiro faz é apenas masturbar-se em sua vagina. O tipo de experiência está descrito por Germaine Greer em *A Mulher Eunuco*:<sup>1</sup> "Quando um homem tem vergonha de se masturbar e, em vez disso, arma ciladas para mulheres visando à encontrar alívio sexual, a vergonha que podia estar ligada à atividade masturbatória, não tem diferença significativa em tal caso, exceto que a fricção é fornecida por um órgão feminino e a ejaculação que vai ocorrer na vagina é atribuída à mulher. O homem a encara como um receptáculo no qual esvazia seu esperma, uma espécie de escarradeira humana, e se afasta dela com nojo."

O Tao sugere que todo homem deva desenvolver suas habilidades amorosas de maneira a poder satisfazer e apreciar sua parceira de amor. A "satisfação", no sentido taoísta, não é apenas a obtenção de um prazer imediato; seu sentido é mais profundo, bem mais metafísico, envolve o cultivar de uma tranquilidade mútua. Quando o Tao do Amor se refere à "técnica", não se refere apenas à habilidade de estocar e de ejacular de maneira controlada; refere-se também ao desenvolvimento de todos os sentidos para que, dessa maneira, você consiga a verdadeira harmonia de Yin e Yang. Assim, fazer amor não é um simples ato mecânico; é uma experiência total. Um pianista, exímio mestre da técnica do dedilhado, ainda assim não passa de um técnico. Tornar-se-á um artista quando conseguir colocar seus sentidos e imaginação plenos dentro da música que toca. O amor extasiante está bem próximo a isso.

<sup>1</sup> Edição Artanova.

### 1. *Desenvolvimento sensorial*

Somos, até certo ponto, vítimas de nosso passado puritano e de nosso presente artificial. Devemos, por exemplo, aprender a reativar o sentido do olfato, cuja importância, no fazer-amor, perde apenas para o sentido do tato. A propaganda nos bombardeia constantemente com seus anúncios de desodorantes para quase todas as partes do corpo. E assim tomamos um banho de ducha, e nos ensaboamos até que nosso cheiro se iguale ao dos plásticos perfumados recém-saídos da fábrica. Já perdemos de vista o fato de que, na natureza, homens e mulheres atraem-se instintivamente, uns pelos outros, em virtude de seus aromas naturais específicos. Vemos, com frequência, pessoas sentirem-se mais atraídas — e mais do que por qualquer outra coisa — pelo cheiro dos órgãos genitais do sexo oposto. A fragrância especial da pele, do cabelo, da boca e dos órgãos genitais pode ser muito agradável e intensamente excitante às pessoas da mesma índole, o que explica, ao menos em parte, a misteriosa expressão, embora popular, "atração química". Existem, é claro, pessoas que se sentem repelidas pelo odor natural, forte e pungente da vagina. Mesmo assim, livrar-se desse cheiro através de *sprays* e duchas pode afetar o equilíbrio natural das secreções e dos organismos vivos nas imediações da vagina e causar infecções. Não nos opomos à limpeza ou a higiene simples. Ao contrário, o que estamos tentando dizer às pessoas, homens e mulheres, é que essa higiene simples é tudo de que necessitam.

O sentido do tato também carece de desenvolvimento maior. Na época vitoriana, as pessoas permaneciam vestidas para fazer amor. À exceção dos órgãos genitais, não havia contato físico direto. Embora, em nossos dias, muito menos pessoas vão vestidas para a cama, ainda tendemos a confinar o sexo ao contato genital. Existe uma diferença incomensurável entre o sexo genital mecânico e o amor de corpos e sentidos abertos. Para os homens e as mulheres, o toque físico é essencial para uma experiência de amor verdadeiramente satisfatória. Amar deveria ser uma cooperação harmoniosa entre ho-

mens e mulheres, uma cooperação em que as mãos, assim como as demais partes do corpo, concedam e recebam prazer. Eis um modo de consegui-la:

1) Ao fazer amor, não parem de tocar-se com as mãos; parem apenas quando estiverem cansados, prontos para irem dormir.

2) Na mulher, o clitóris e os seios são as partes mais sensíveis. Mas não as toque de início. Em primeiro lugar, acaricie as mãos da companheira e beije-a. A espinha dorsal da mulher é também sensível (e em toda a região próxima a ela) por toda a extensão da nuca até os quadris e as coxas. Os pontos variam de mulher para mulher; os mais populares, porém, são os ouvidos, a nuca e ao redor da cintura, especialmente nas costas. A parte inferior das coxas é também muito sensível. O abdômen da companheira também pode ser acariciado com muita eficiência por seu próprio abdômen; essa é, por si só, uma das grandes alegrias do amor.

3) Dentre os homens, afóra o pênis, as partes mais sensíveis são o lado de dentro dos ouvidos e, em alguns casos, o tórax. Cerca de 50% dos homens manifestam ereção nos mamilos. Tentem, também, o lado interno das coxas.

4) Um dos segredos do êxito do toque físico é tentar estabelecer o maior contato possível com todos os pontos situados entre a cabeça e os pés. No amor, o toque jamais pode ser estático. Faça com que suas mãos fluam pelo corpo da parceira e deixe seu próprio corpo reagir às variações sutis da companheira, variações que costumam ocorrer quando ela respira ou se aproxima de você.

5) No início do amor, as mulheres devem concentrar-se em tentar o toque físico total, e não em estimular o falo com as mãos. Faça-se exceção às mulheres que se excitam rapidamente com o cheiro de um *yū heng* intumescido. Há um detalhe. Se o contato físico prolongado não induzir a ereção no homem, a mulher deverá, é claro, usar as mãos sobre o pênis. Em relação aos jovens, os velhos reagem de maneira diferente quando se lhes toca os órgãos genitais. De um modo geral, o falo de um jovem é mais sensível, e a ejaculação é mais rápida. Portanto, deve ser tocado de leve por toda a sua extensão: Aplique uma leve pressão próxima à raiz; porém, jamais pressione a glândula. O pênis de um homem mais velho pode ser manuseado com muito mais firmeza, pois não está sujeito à ereção e à ejaculação rápidas. A melhor maneira de produzir-se a ereção em um homem mais velho é usar as duas mãos sobre ele. Se

curvar as mãos, você conseguirá, com facilidade, estimular-lhe o pênis. Isso é muito excitante para a maioria dos homens, faz-nos lembrar da penetração vaginal. Mas não comprima o prepúcio com muita força se o parceiro não for circuncidado, pois a compressão poderá causar-lhe irritação. Em vez disso, concentre-se em acariciar a glândula e os testículos. As mulheres inexperientes tendem a ignorar os testículos e o escroto, mas as mulheres experientes bem conhecem sua importância. Os homens mais velhos muito apreciam que se lhes acariciem os testículos. Entretanto, faça-o com muito cuidado! Para tanto, a melhor maneira é curvar a mão e com ela envolver o escroto e, com a ponta dos dedos, estimular-lhe a extremidade e a raiz do falo. O que quer que você faça, não aperte com muita força.

Esse tipo de estímulo, num jovem, pode levá-lo rapidamente ao gozo. Portanto, tenha cuidado. Para resultados ótimos, use as mãos levemente e fique preparada para as diferentes reações dos diversos tipos de homens. Alguns, de tão excitados, poderão gozar na sua mão; outros, entretanto, podem nem mesmo conseguir uma ereção completa.

6) Os homens devem cuidar das mãos para que estejam macias e limpas. São poucas as mulheres que apreciam mãos ásperas, pois a maioria é como Marlene Dietrich quando ela diz que "Todos os homens de fato são gentis; sem ternura, o homem é desinteressante". Lembrem-se de que suas mãos estarão percorrendo locais muito delicados. Há mulheres que, acostumadas a estimular o clitóris com os dedos, só conseguem ficar plenamente excitadas, ou mesmo alcançar o orgasmo, com o auxílio extensivo, porém delicado, dos dedos do companheiro, ou de seus próprios. Um dedo áspero, ou sujo, pode causar uma irritação, ou mesmo uma infecção. E há também aquelas mulheres que necessitam de que os bicos dos seios sejam acariciados para que alcancem o clímax. E há também as que não gostam de estímulo digital de qualquer espécie. Você terá de descobri-lo pelo método da tentativa. Pode ser que seja o contato físico total aquilo que realmente a acenda; porém, deda na vulva ela simplesmente detesta. Esse tipo de mulher pode ser bastante interessante para todo homem que não aprecie muito a manipulação digital.

## 2. Aprendendo a comunicar

Além de aprendermos a nos tocar mutuamente, precisamos aprender a nos comunicar um com o outro. O que importa não é bem o que você diz; é como você diz. Em certos aspectos

tos ainda agimos como crianças. Reagimos mais aos sons que às palavras, especialmente no amor.

Freud demonstrou que o comportamento sexual está profundamente enraizado na infância, numa fase em que somos condicionados pelo toque macio e pela voz suave de nossas mães. A indústria de diversões jamais ignorou o valor de uma voz sensual. A voz humana é um instrumento misterioso, e maravilhoso! A sua também deveria sê-lo. Durante o amor, o silêncio pode enervar o parceiro, pois pode ser interpretado como falta de interesse ou insatisfação. Não estamos sugerindo, com isso, que você deva engajar-se em diálogos filosóficos; estamos sugerindo apenas que você dê sinais de sua aprovação e satisfação. Eis alguns pontos a serem observados:

1) O silêncio total pode ser interpretado como insatisfação.

2) Evite as palavras e os sons ásperos e negativos. Para ser bem-sucedida, uma sessão de amor exige um clima harmonioso e condescendente.

3) Jamais critique. No amor, a crítica pode causar efeitos devastadores. Por mais viril que seja seu parceiro, perderá a autoconfiança se você o atacar precisamente em seu momento mais vulnerável, isto é, quando está fazendo amor.

4) O elogio em voz doce e suave pode realizar verdadeiros milagres.

### 3. O Tao não serve apenas aos homens

Embora um pouco menos, mas não muito menos, as mulheres também necessitam de compreender o Tao. Uma mulher que desconheça o Tao, por exemplo, pode ferir-se ou sentir-se ofendida, se o homem não ejacular. Talvez ela pense que não conseguiu agradar ao parceiro, que não conseguiu satisfazê-lo. Ela também terá de aprender que orgasmo e ejaculação não são uma coisa só. Eis um princípio fundamental do Tao do Amor, reconhecido também por Kinsey: "Porém, o orgasmo pode ocorrer sem a emissão de sêmen. . . Ocorre também dentre certos homens adultos. . . que, deliberadamente,

contraem os músculos genitais (cinco casos) através de uma técnica anticoncepcional conhecida com o nome de *coitus reservatus*. Tais homens experimentam um orgasmo real, um orgasmo facilmente identificável mesmo que não seja acompanhado de ejaculação".<sup>2</sup> O problema complica-se ainda mais pois, para certas mulheres, parte da satisfação advém da sensação de receberem, dentro de si, a ejaculação masculina. Esse é um pequeno detalhe que, de um modo geral, é colocado para questionar os benefícios do Tao. Qual é a mulher, porém, que troca um homem capaz de fazer amor a noite inteira e ainda ejacular ao final — por um outro que atinge o orgasmo na primeira vez e dorme logo em seguida? E para as mulheres que apresentam dificuldades de adaptação às formas anticoncepcionais artificiais, o Tao ainda oferece um atrativo adicional, pois todo homem que consegue domínio completo do Tao do Amor ejacula uma vez em diversas semanas. A utilidade dos anticoncepcionais é, assim, praticamente anulada. E não seria nenhuma fantasia dizer que, a partir do momento em que o Tao se torne sabedoria popular, os anticoncepcionais artificiais maléficos tornar-se-ão, para muitos, obsoletos. É verdade que o Tao não pode realizar tudo o que seus intérpretes do século VII alegavam ser ele capaz de oferecer; o que ele oferece, entretanto, é a harmonia de Yin e Yang e isso, por sua vez, produz paz de espírito, entusiasmo pela vida e o desaceleramento do processo de envelhecimento.

### 4. A importância do parceiro correto

Como já explicamos anteriormente, uma mulher antipática, indesejosa de colaborar, pode, mesmo para um homem experiente, criar muitas dificuldades. Por exemplo, mesmo que um homem já pratique o Tao por anos a fio, encontrará dificuldades diante de uma parceira inibida e preconceituosa. E eis um bom motivo para que os dois parceiros conheçam e pratiquem o Tao do Amor. A mulher deveria, ao menos, compreender o significado de termos como "entrada mole",

<sup>2</sup> *Sexual Behaviour in the Human Male*, págs. 158-9



“controle da ejaculação”, e outros. Quase toda a literatura taoísta antiga insiste na importância de encontrar-se o parceiro correto. Assim como a dança e os esportes de um modo geral, também o amor é impossível de ser bem realizado com parceiros recalcitrantes. Isso não significa, entretanto, que você obterá harmonia plena em toda vez que fizer amor. E nem que você terá de obtê-la. O que conta é o efeito global. O beijo erótico profundo pode auxiliar a harmonizar Yin e Yang. Nem todo beijo erótico, contudo, conduz ao intercuro. Mas existem sessões de amor em que a harmonia de Yin e Yang ocorre em sua plenitude. Em termos convencionais, harmonia sexual completa significa orgasmo, e mais orgasmos ainda para a mulher — clitoral, vaginal, misto ou múltiplo. Se você pratica o Tao do Amor, porém, esse debate sobre os vários tipos de orgasmo feminino é inteiramente irrelevante. Afinal, mil estocadas diárias derrotam qualquer argumento. Toda a questão do orgasmo assume proporções bastante diferentes a partir do momento em que o homem, em vez de fazer amor uma vez por semana, é capaz de fazê-lo muitas vezes por dia.

Existirão pessoas, naturalmente, que não evidenciarão todo esse apetite para fazer amor. Mas isso talvez porque jamais o tenham tentado pois, se seguirem o conselho desse livro quanto ao controle da ejaculação, passarão a experimentar prazer, e não fadiga. E suas parceiras, ao experimentarem a alegria de amar como nós a descrevemos, raramente apresentarão sinais de tédio ou de cansaço, com o fazer amor. E isso não significa que dias inteiros devam ser passados na cama. Se cada coito, incluindo as carícias preliminares, dura de dez a vinte minutos, seis coitos não durarão mais de duas horas. Quantos casais gastam mais tempo que isso assistindo à televisão, ou mesmo indo ao cinema, sem se divertirem? Para o nosso tipo de programa, entretanto, não existem leis rígidas. Você pode diluir seus coitos pelas vinte e quatro horas do dia ou saboreá-los todos de uma vez. Basta escolher, pois a intensidade do fazer amor varia de época para época.

E, mesmo assim, você não estará obrigado a fazer amor com a mesma intensidade todos os dias.

### 5. *O orgasmo masculino à maneira do Tao do Amor*

Em teoria taoísta, como já mencionamos anteriormente, a ejaculação é uma simples sensação momentânea; ela vem como um raio, como uma explosão de energia armazenada. Quando o homem faz amor com regularidade, suas energias sexuais mantêm-se harmonizadas e sua necessidade de ejaculação é bastante minimizada. O amor, por sua vez, não é algo aleatório e explosivo; é fluido e contínuo. E devemos saboreá-lo como se estivéssemos diante de um bom prato. Cada curso deve ser, por si só, primoroso e, ao mesmo tempo, deve abrir o apetite para o prato seguinte até que, ao final da refeição, você esteja completamente satisfeito. Essa satisfação, entretanto, é o resultado da experiência total e não apenas de uma de suas partes. O mesmo deve acontecer com o fazer-amor. Tanto para os taoístas antigos como para os médicos modernos, pequenas quantidades de alimentos tomados regularmente é melhor do que uma refeição grande tomada eventualmente. Eis um conceito a ser compreendido, em toda sua profundidade, por todos os homens e mulheres que desejam dominar o Tao rápida e completamente.

### 6. *Algumas questões respondidas*

O único alquimista e transformador

Que a tudo transforma em ouro é o amor.

A única mágica contra a morte,

O envelhecimento, e a vida trivial, é o amor.<sup>3</sup>

Embora as pesquisas de Kinsey, Masters e Johnson tenham aberto o caminho para a aceitação de novas idéias sobre o amor e o sexo, o Tao do Amor ainda é, como um todo, um conceito que espanta muitos ocidentais. Espantou até mesmo

<sup>3</sup> *The Diary of Anaïs Nin*, Vol. 4 (Harcourt Brace Jovanovich, New York, 1971), pág. 174

uma amiga minha, muito íntima, quando comecei a escrever esse livro. Hoje, porém, essa amiga já é quase uma taoísta.

Sei que, diante da leitura de um livro tão diferente como o nosso, muitas dúvidas surgirão dentre os leitores. Antecipar algumas delas ajudá-los-á, sem dúvida, a aprender o Tao do Amor:

1) Qual é a diferença entre o Taoísmo enquanto filosofia e o Taoísmo enquanto religião? A diferença é muito grande. Como ocorreu com muitas das filosofias orientais, como o Budismo e o Confucionismo, o Taoísmo foi sendo gradativamente desvirtuado por algumas pessoas que fizeram dele uma forma de religião. Essas pessoas começaram a construir templos, adotar cerimônias e a cultuar imagens, algo que o verdadeiro taoísta simplesmente detesta. Em nosso livro, referimo-nos estritamente ao Taoísmo enquanto filosofia.

2) Qual é o conceito taoísta de amor? Se considerarmos o conceito ocidental existente, o conceito taoísta de amor inclui menos ingredientes românticos e mais ingredientes práticos. O taoísta acredita, de um modo geral, que a harmonia física é indivisível da harmonia espiritual. Todo casal capaz de fazer amor de maneira extasiante terá mais probabilidade de proporcionar, sob todos os aspectos, paz e harmonia recíprocas. É a partir daí que a atração amorosa, mútua, pode aumentar e permanecer. É possível que, no primeiro ato de amor desse casal, a atração amorosa fosse diminuta, o que difere do conceito ocidental vigente, um conceito que implica a paixão romântica antes do fazer-amor.

3) Por que esse livro aparenta ter tão pouco a dizer para as leitoras femininas? Todos os livros antigos do Tao do Amor foram escritos quase exclusivamente para auxiliar o homem. O motivo é único e simples: o homem "pertence" ao fogo, facilmente extinto pelas mulheres, que "pertencem" à água. Apesar disso, porém, acreditamos que as mulheres também possam beneficiar-se do conhecimento do Tao do Amor, o que não invalida o fato de, no domínio do fazer-amor, o homem ser muito mais vulnerável e precisar, como acontece com muitos, de auxílio urgente. Portanto, o principal objetivo desse livro é oferecer a ele a assistência adequada para que se torne um amante melhor e mais saudável. Se conseguirmos nosso objetivo, muitas mulheres dele se beneficiarão automaticamente.

4) No plano médico, o Tao do Amor oferece segurança? Isso pode ser provado? Escrita no século VII, *Priceless Recipe*, obra de Sun

S'su-Mo,<sup>4</sup> grande autoridade médica, jamais foi questionada. E até foi mesmo reimpressa na China em 1955, na mesma China que, nos dias de hoje, ainda tem Sun S'su em alta estima, cujas teorias foram algo esmiuçadas no Capítulo Quatro, Seção 6 e, adiante, no "Resumo". Desnecessário seria, porém, termos de nos basear em uma obra de 1.200 anos de vida, pois as pesquisas de Masters e Johnson, realizadas nos últimos vinte anos, vieram confirmar grande parte da teoria básica no Tao do Amor. E o trabalho dos dois autores já vem sendo aplicado por muitos terapeutas em muitas clínicas do mundo inteiro.

5) Qual, na sua opinião, o maior atributo dessa maneira de amar antiga? É o próprio Galen, famoso médico ocidental do século II, quem diz: "Após o coito, com exceção das mulheres e dos galos, todos os animais entristecem" (sob o ponto de vista de qualquer médico taoísta, esse dito faria mais sentido se a palavra "coito" fosse substituída por "ejaculação"). Quase todo homem já experimentou o pós-efeito devastador da ejaculação — aquela sensação súbita de haver perdido quase todo o interesse pela mulher, aquela sensação que o leva a pensar por que chegou a amá-la um dia. Por pura intuição, a maioria das mulheres percebe rapidamente que o amante se distanciou, que está indiferente. É bastante notório o fato de que muitos homens, imediatamente após a ejaculação, caem em sono profundo e deixam as parceiras abandonadas e insatisfeitas. A situação é ainda pior nas relações menos duradouras, nessas relações em que o homem tem vontade de ir embora rapidamente. E muitos vão mesmo, gerando uma situação humilhante, profundamente magoada. Se se acumulam tais sentimentos amargos, essas relações se transformam facilmente em ódio recíproco. Vemos tão poucos rostos felizes por aí. O fato é surpreendente, evidencia a prevalência dessa insatisfação, pois, de um modo geral, as pessoas satisfeitas no amor

<sup>4</sup> Sun viveu de 581 a 682 d.C. Provavelmente publicado em meados do século VII, seu livro, por mais de treze séculos, foi considerado patrimônio público. Desconhecem-se quaisquer disputas ou críticas contra suas teorias do Tao do Amor. Não pensem vocês, entretanto, nem por um momento, que os chineses deixavam de criticar mesmo as suas autoridades mais eminentes. Para provar o contrário, daremos um pequeno exemplo que demonstra, de modo interessante, a maneira pela qual uma autoridade farmacêutica da Dinastia Ming (1368-1644 d.C.), Li Shih-Chen, questionou abertamente a teoria da castanha de Sun. Em seu famoso livro *Pen Ts'ao Kang Mu*, obra monumental sobre alimentação e drogas medicinais chinesas, Li disse que Sun havia cometido um erro ao afirmar que a castanha era de natureza "fria" e que, portanto, se ingerida em grande quantidade, poderia causar excesso de esputo etc. Para Li, dizia o farmacêutico, o tempo provava o erro de Sun nessa questão.

e no sexo são pessoas felizes. Isso explica em parte o ódio crescente e o pouco amor que sobrou para o nosso mundo de hoje, Mas com seu método de controle de ejaculação, e outros, o Tao do Amor poderia alterar esse quadro com muita facilidade. Esse é, para mim, o principal atributo do Tao do Amor.

Entretanto, quase todas as minhas amigas mulheres, pertencentes que são ao sexo mais prático, possuem uma visão diferente. Para elas, o Tao do Amor proporciona-lhes uma liberdade ilimitada para que a acariciem seus homens; eis, então, um dos dois atributos mais importantes. Antes de conhecerem o Tao do Amor essas mulheres eram, quase exceção, carentes do afeto que mal existia entre elas e seus homens embrutecidos. Mas o Tao surgiu e rapidamente mudou a situação. E concordaram também que o Tao do Amor possui um outro atributo muito importante: o controle da natalidade. Uma delas faz a seguinte colocação sucinta: "É tão bom podermos fazer amor a qualquer hora, até mesmo à meia-noite, sem termos de pensar em equipamentos e produtos químicos tolos que nos deixam doentes, aflitas e que nos levam a pensar que fazer amor já não é mais o que era antes!"

6) Essas mulheres sentem falta da ejaculação masculina? Algumas, poucas porém, sentem uma certa estranheza no início, mas logo se acostumam e começam a perceber todas as vantagens.

7) Qual o motivo por que tantos homens ficam distantes e indiferentes com a mulher após ejacularem? Os taoístas antigos acreditavam que o "ching" (sêmen) fosse a força propulsora do amor de um homem por uma mulher (na verdade, acreditavam mesmo que o "ching" fosse mais importante da vida de um homem). Assim, quando o homem ejacula, é como se o ar tivesse escapado de um pneu ou de um balão; ele se sente vazio, especialmente quando ejacula com muita frequência.

8) Será que você pode explicar, com uma terminologia mais moderna, a crença antiga de que os homens "pertencem" ao fogo e as mulheres "pertencem" à água? Isso significa, simplesmente, que, à maneira convencional de se fazer amor, os homens não sentem facilidade em satisfazer as mulheres e que, na tentativa de satisfazê-las, costumam exaurir-se fisicamente. Mesmo no Ocidente, o fato é de conhecimento público, o que ficou bem claro no famoso livro de Erica Jong, *Medo de Voar*. E antes de Erica, outros autores também expressaram o mesmo ponto de vista, como é o caso de Havelock Ellis, D.H. Lawrence, Aldous Huxley e Doris Lessing.

9) Até que ponto a alimentação afeta o fazer-amor? Muito. Muito a ponto de podermos dizer que, quando expostos a uma alimentação

insalubre, nem homens nem mulheres conseguem manter uma vida amorosa sadia e satisfatória. Devemos aproveitar a oportunidade para acrescentar que os carnívoros não são necessariamente melhores amantes que os vegetarianos. Tudo irá depender do conhecimento que tenham do que é bom ou ruim para seus organismos.

10) Você pode apontar alguns exemplos simples e importantes, exemplos que demonstrem por que o Tao é vital tanto para a saúde como para a longevidade de homens e mulheres? Há dois motivos óbvios que explicam por que o Tao é benéfico a todos. Em primeiro lugar, quando homens e mulheres conseguem todo o amor de que necessitam, fácil será para eles manter uma vida conjugal alegre e harmoniosa. E essa harmonia pode mesmo alterar a relação que mantenham com as pessoas ao redor, pois prevalecerão a bondade e a simpatia para superar os pensamentos menores, nocivos, da inveja e do ciúme. Não é difícil percebermos que uma tal situação é francamente favorável ao bem-estar e, por conseguinte, à boa saúde e à longevidade.

O segundo efeito benéfico do amor máximo é o equilíbrio hormonal saudável. A medicina moderna descobriu que o equilíbrio hormonal é vital para o bem-estar do ser humano, uma afirmativa que, por si só, segundo os termos dos taoístas antigos, é um dos benefícios mais importantes decorrentes da harmonia de Yin e Yang. Os taoístas acreditavam que quanto maior a frequência do amor tanto mais fácil será manter um nível mais saudável de equilíbrio hormonal. Muitos médicos da atualidade vêm aplicando, a pedido dos pacientes, a terapia da substituição dos esteróides sexuais. Compreende-se que um tratamento desse porte, que vise ao equilíbrio hormonal, seja muito custoso, quer em termos de honorários médicos, quer em termos de exposição aos perigosos efeitos colaterais que costumam acompanhar os tratamentos por drogas poderosas como, no nosso caso, os hormônios artificiais. Mas por que hormônios artificiais se nosso corpo é, com boas probabilidades, plenamente capaz de produzir hormônios naturais a preço muito mais barato, e muito mais seguros? Pois não é só o fazer-amor em profusão o único meio capaz de estimular os homens a, por exemplo, produzirem mais testosterona a fim de melhorarem o nível da saúde? Segundo interessante estudo realizado em 1974 no Max-Planck Instituto de Psiquiatria, em Munique, pelo endocrinologista Karl M. Pirke, M.D., pelo psiquiatra Götz Kockott, M.D., e pelo psicólogo Franz Dittman, apenas o estímulo visual, sem ejaculação ou coito, é suficiente para aumentar consideravelmente o nível de testosterona na corrente sanguínea de um homem. Um filme sobre um tema sexual

com 30 minutos de carícias, mulheres tirando a roupa, brincadeiras preliminares e coitos em diversas posições, era o estímulo visual. Dentre os oito homens que assistiram ao filme, cuja idade variava de 21 a 34 anos de idade, seis aumentaram em muito o nível de testosterona. Parece-nos razoável assumir que esse estudo de Munique venha confirmar uma antiga crença taoísta, a crença de que toda e qualquer forma de estímulo entre homens e mulheres, como, por exemplo, o beijar e o acariciar, é benéfica e de que a ejaculação nem sempre é necessária. Ora, se os níveis de testosterona podem ser aumentados apenas pelo estímulo visual, o fazer-amor total e real poderá assegurar, com eficiência incomparável, o equilíbrio hormonal. Esse equilíbrio, porém, segundo o ponto de vista dos antigos chineses, apenas poderá ser alcançado se o homem aprender a regular sua ejaculação. Pura questão de bom senso, mais uma vez. O tratamento artificial, entretanto, poderia resultar em uma redução do fazer-amor e, por conseguinte, em uma menor harmonia de Yin e Yang. Eis o segundo motivo óbvio para explicar por que o Tao é tão importante para a saúde e longevidade de homens e mulheres.



## Resumo: Algumas Experiências Pessoais

*Se você é capaz de fazer amor cem vezes sem emitir, é capaz, então, de ter uma longa vida.*

SUM S'SÛ-MO

A Academia de Medicina de Pequim realizava, em 1962, uma cerimônia de homenagem a Sun S'sû-Mo, talvez o maior médico da China antiga, por suas contribuições ao povo. Uma delas, a vacina contra a varíola, talvez tenha salvado, por si só, milhões de vidas.

Além de auxiliar ao próximo, Sun S'sû-Mo também dedicava muita atenção à sua própria saúde. Viveu 101 anos, de 581 a 682 d.C. E não resta dúvida de que ele era aquele tipo de homem que praticava o que pregava. "Se você é capaz de fazer amor cem vezes sem emitir, é capaz, então de ter uma vida longa" é uma recomendação sua que deve ter contribuído em parte para sua própria longevidade.

Fazemos menção especial a Sun S'sû-Mo pois ele, além de realizar verdadeiras mágicas com suas recomendações, foi capaz de antever o obstáculo mais difícil a ser superado pelo homem antes de poder obter os benefícios completos do Tao do Amor. Em *Priceless Recipe*, ele diz:

*Quando o homem está na juventude  
Costuma não compreender o Tao.  
E mesmo que ouça, ou leia algo sobre ele,  
Tenderá a não acreditar plenamente, e nem o praticará.*

*Mas quando chegar à idade vulnerável da velhice,  
Constatará a significação do Tao.  
Mas aí costuma ser muito tarde,  
Pois ele, em geral, já está muito doente para obter benefícios plenos.*

Sun, esse mestre tão ságar, anteviu, há 1.300 anos atrás, qual seria o meu destino. Só que eu tive sorte suficiente para não esperar até que fosse muito tarde para perceber a significação do Tao.

Eu tinha cerca de 16 anos de idade quando li sobre o Tao do Amor pela primeira vez. Mas não tive oportunidade de experimentá-lo (ou talvez eu fosse muito inocente para percebê-la e muito tímido para aproveitá-la). Na época, entretanto, eu havia lido também uma tradução do *Ideal Marriage* de Van de Velde, um livro excelente sob muitos aspectos. Não fosse assim, não obteria tanto sucesso no mundo inteiro. Infelizmente, porém, Van de Velde cometera alguns erros graves; e um deles era a recomendação de que o homem não deve tentar o coito a menos que esteja preparado para ejacular. E combatia ferrenhamente Marie Stopes por sua diferença de opinião sobre o assunto.

Qual é o jovem de dezoito anos que irá preferir o conselho de Mestre Sun à recomendação de Van de Velde? A de Van de Velde mandava ejacular todas as vezes, e a de Mestre Sun, uma vez em cada cem coitos ou, para os casos de jovens de 20 anos, algo mais brando: uma vez a cada quatro dias. Assim, como todo jovem, impressionável, procurei escapar da disciplina da velha "tirania" de Mestre Sun e segui o conselho de Van de Velde. Pobre de mim! Fui castigado severamente por doze anos por trair a sabedoria antiga!

Como já disse antes, encontrava-me em meus atléticos 18 anos de idade e, pela primeira vez, apaixonado. E procurava, com todo meu empenho, satisfazer minha namorada segundo o conselho de Van de Velde. Embora não fôssemos casados oficialmente, vivíamos como marido e mulher com a bênção de nossos pais (durante os anos de guerra, na China, as relações eram quase tão livres quanto as relações de hoje na

Europa Ocidental). Como eu devesse, em breve, apresentar-me para a guerra, fui com ela para a antiga Tsunyi, uma espécie de cidade de veraneio (hoje famosa cidade histórica, quartel-general que foi, por anos, do Presidente Mao durante a Grande Marcha), onde passamos pouco mais de dois meses no verão. A cidade é antiga, cercada por um muro, situada num altiplano. No verão, a temperatura é bastante agradável, permanece em torno dos 21° e o sol brilha quase diariamente. Antes de cada crepúsculo, porém, costumava chover um pouco e o ar, assim, mantinha-se sempre puro e refrescante. E em um clima ideal como esse, abundavam os produtos alimentícios. Passamos nossa "lua-de-mel" nesse ambiente maravilhoso.

E qual o resultado? "Desamparados" seria a palavra para melhor sintetizar a situação patética em que nos encontrávamos. Mas, por que "desamparados" se ambos éramos saudáveis, se estávamos perdidamente apaixonados, e se a situação era ideal, afastados que estávamos de todas as misérias visíveis da terra e, além disso, com o livro de Van de Velde a nos guiar? Mas esse era o problema: as recomendações obsessivas de Van de Velde no que dizem respeito à ejaculação. Eis uma delas: "... culmina com a ejaculação do sêmen na vagina e com o orgasmo, ou o clímax de prazer, quase simultâneo nos dois parceiros."

Eu procurava seguir fielmente o conselho de Van de Velde. Ejaculava em todas as vezes que fazia amor, e isso acontecia umas três vezes por dia. Quanto mais eu tentava, porém, a única coisa que conseguia fazer, na verdade, era aumentar nela o desejo de amar mais e mais. Três ejaculações por dia, durante mais de dois meses, era o máximo que qualquer jovem poderia dar de si. Eu, de qualquer modo, não conseguiria superar-me, apesar da alimentação altamente nutritiva. Estava sempre exausto e dormia horas a fio. E ela ainda não estava satisfeita

Embora, naquela ocasião, já começasse a desconfiar dos conselhos de Van de Velde, continuei adotando-os por mais doze anos, durante os quais experimentava sempre as mesmas sensações. Éramos parceiros de um amor insatisfeito; mesmo



assim, eu continuava tentando, e me exaurindo. Meu estado geral de saúde já era bem diferente daquele que ostentava em minha atlética juventude. Assim, sem perder mais um minuto sequer, abandonei para sempre os conselhos de Van de Velde e retomei a sabedoria antiga.

Hoje tenho quase sessenta anos, estou em uma idade em que, para muitos homens, o fazer-amor já é coisa do passado. E, a menos que viaje sozinho, faço amor diversas vezes ao dia. Costumo aos domingos, pela manhã, fazer amor umas duas ou três vezes e depois saio para andar de bicicleta por umas vinte a trinta milhas. Ao pôr-do-sol, volto para casa e, antes de dormir, ainda faço amor novamente. Como resultado dessa atividade, não sinto o menor sinal de cansaço; minha saúde não poderia estar em melhor estado e meu espírito, mais tranqüilo. E, acima de tudo, já não mais existe aquela situação de desamparo que ocorre sempre que dois amantes insatisfeitos se deitam juntos. Qual a razão da mudança?

A resposta é que agora eu pratico o que o médico taoísta Sun S'sû-Mo receitou há 1.300 anos atrás: "Ame cem vezes sem emitir."

## Pós-Escrito

de Joseph Needham

Palestra para a Capela do Caius College  
(Domingo de Pentecostes, 1976)

*Certo dia, em Cambridge, meu caro amigo Joseph Needham mostrou-me uma de suas conferências, a última que dera como Mestre, proferida no Domingo de Pentecostes, no ano de 1976, na Capela do Caius College, Cambridge. Senti, nela, muitos ecos de tudo que foi dito nesse livro e julguei que seria bom reimprimi-la como pós-escrito. Muitos de meus leitores serão pessoas de tradicional formação cristã. Para eles, a conferência contém uma mensagem especial, bem em conformidade com o que acabo de dizer em meu livro. J.C.*

Todos conhecemos a famosa passagem do capítulo treze da primeira Epístola de Paulo aos coríntios: "Ainda que eu falasse as línguas dos homens e dos anjos, se não tiver caridade, sou como um bronze que soa, ou como um címbalo que tine. E, ainda que eu tivesse o dom da profecia e conhecesse todos os mistérios e toda a ciência, e tivesse toda a fé, até ao ponto de transportar montes, se não tiver caridade, não sou nada. E, ainda que distribuisse todos os meus bens no sustento dos pobres, entregasse meu corpo para ser queimado, se não tiver caridade, nada me aproveita."

Qual é, na realidade, essa experiência do amor? Como alguém consegue falar de amor assim tão sem clichês, sem anticlímax, sem malícia e vulgaridade? Não conheço quem o faça, mas tentarei fazê-lo, pois, pelo que vejo, o amor é essa coisa fundamental em torno da qual gira a nossa religião e, talvez, todas as religiões desenvolvidas. Era, sem dúvida, a revelação que chegava para os discípulos naquele primeiro Domingo de Pentecostes. Em toda liturgia ouvimos os dois Grandes Mandamentos com os quais Jesus pôs de lado a anti-

ga Lei judaica e talvez até mesmo todas as leis, de todos os tipos: "Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu espírito. . . Amarás o teu próximo como a ti mesmo."<sup>1</sup> Embora não tenha sido Jesus o criador desses mandamentos, pois remontam eles, no mínimo, ao século VII a.C.<sup>2</sup>, foi ele quem lhes deu autoridade universal como essência de seus ensinamentos. Gostaria de abordar, em primeiro lugar, o segundo deles, pois é o que está mais próximo de nós, e ver se é possível desenvolver, a partir dele, o primeiro mandamento.

Já há muito estou plenamente convencido de que um dos maiores erros do pensamento cristão através dos séculos foi a separação brusca que muitos teólogos e guias espirituais estabeleceram entre o "amor carnal" e o "amor angelical". Inexistem, na verdade, essas fronteiras definidas entre amor "sacro" e "profano", entre *eros*, *phileia* e *agape*. Essa divisão, penso eu, não passava de uma crença maniqueísta que se intrometeu no evangelho cristão, produto daqueles gnósticos para quem o mundo material das coisas e dos corpos era definitivo e irremediavelmente mal; e para quem o Deus da vida e da luz desencarnada a quem cultuavam não era, de maneira alguma, um criador, e muito menos o Criador. O Criador fora um demiurgo perverso e tudo o que ele fizera no mundo era igualmente perverso e deveria ser desprezado. Está bem claro que essa não é a nossa religião. Porém, urge em nossos dias uma nova teologia da sexualidade. Em parte porque a Igreja, afinal, através dos séculos, foi muito infiltrada por essas idéias maniqueístas e, ainda, em virtude de novo conhecimento fundamental sobre a natureza da reprodução e sobre a estrutura e as funções de nossa própria mente, conhecimento esse que o homem vem conquistando a partir do século XVII. Precisamos até mesmo de um novo sistema de teologia moral, de um novo guia para a santidade, concebidos à luz de todo esse conhecimento e não apenas à luz da tradição e da ignorância.

<sup>1</sup> Mateus 22, ff. 37; Marcos 12, ff. 29.

<sup>2</sup> Deuteronômio 6, 5 e Levítico 19, 18, respectivamente.

É como Samuel Keen escreveu: "Embora, infelizmente, a maioria da Cristandade organizada permaneça gnóstica em suas atitudes com relação ao corpo e ao mundo natural, o Deus verdadeiramente cristão clama pela paixão, pelo fogo, por uma nova vida, por uma vida mais farta, pela ressurreição do corpo." E nas palavras de Norman Pittenger: "O homem foi criado para ser um amante. Esse era o desejo divino. Porém, por orgulho ou por vontade própria, o homem frustrou Sua intenção. . . O amor é a chave." E mais adiante: "O destino do homem, segundo Deus, é tornar-se a plena realização do amante que foi projetado para ser."

Talvez a forma mais epigramática, e mais surpreendente, com que possa colocar meu tema seja a frase "a única imoralidade é a falta de amor". Esta noite, gostaria de acompanhá-los em uma espécie de meditação sobre a natureza do amor que conhecemos, nas formas mais intensas que ele assume (embora nem sempre) entre as pessoas de diferentes sexos. Mas procuremos evocar o que é o amor. O rabino Yitzchak, de Akko — que Deus abençoe sua alma —, propõe-nos um novo desafio quando diz: "Quem nunca amou uma mulher é comparável a um asno, ou a algo até pior, pois todo serviço a Deus deve iniciar-se com a discriminação e a posterior sublimação de todas as emoções elevadas".

Sim, o amante está em êxtase, o que, em grego, significa que o homem, ou a mulher, está fora de si, está, em linguagem popular, "além de si mesmo". Assim é o amor em alta temperatura; o entusiasmo dos amantes nas alturas da paixão. E entusiasmo significa que as pessoas possuem um *theos*, um deus dentro de si, e, como os gregos costumavam dizer, que estão "possuídas por algum deus".

Recapitemos alguns desses fenômenos. A felicidade pode ir a qualquer lugar, a qualquer hora. Ela pode chegar para iluminar os instrumentos quotidianos da bancada de um laboratório. Ela pode acontecer quando alguém que nos ama está esperando por nós à chegada do trem ou do avião que nos traz de volta de uma longa viagem. E pode mesmo causar a sensação de que o paraíso se transportou para a Terra quan-

ga Lei judaica e talvez até mesmo todas as leis, de todos os tipos: "Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu espírito. . . Amarás o teu próximo como a ti mesmo."<sup>1</sup> Embora não tenha sido Jesus o criador desses mandamentos, pois remontam eles, no mínimo, ao século VII a.C.<sup>2</sup>, foi ele quem lhes deu autoridade universal como essência de seus ensinamentos. Gostaria de abordar, em primeiro lugar, o segundo deles, pois é o que está mais próximo de nós, e ver se é possível desenvolver, a partir dele, o primeiro mandamento.

Já há muito estou plenamente convencido de que um dos maiores erros do pensamento cristão através dos séculos foi a separação brusca que muitos teólogos e guias espirituais estabeleceram entre o "amor carnal" e o "amor angelical". Inexistem, na verdade, essas fronteiras definidas entre amor "sacro" e "profano", entre *eros*, *phileia* e *agape*. Essa divisão, penso eu, não passava de uma crença maniqueísta que se intrometeu no evangelho cristão, produto daqueles gnósticos para quem o mundo material das coisas e dos corpos era definitivo e irremediavelmente mal; e para quem o Deus da vida e da luz desencarnada a quem cultuavam não era, de maneira alguma, um criador, e muito menos o Criador. O Criador fora um demiurgo perverso e tudo o que ele fizera no mundo era igualmente perverso e deveria ser desprezado. Está bem claro que essa não é a nossa religião. Porém, urge em nossos dias uma nova teologia da sexualidade. Em parte porque a Igreja, afinal, através dos séculos, foi muito infiltrada por essas idéias maniqueístas e, ainda, em virtude de novo conhecimento fundamental sobre a natureza da reprodução e sobre a estrutura e as funções de nossa própria mente, conhecimento esse que o homem vem conquistando a partir do século XVII. Precisamos até mesmo de um novo sistema de teologia moral, de um novo guia para a santidade, concebidos à luz de todo esse conhecimento e não apenas à luz da tradição e da ignorância.

<sup>1</sup> Mateus 22, ff. 37; Marcos 12, ff. 29.

<sup>2</sup> Deuteronômio 6, 5 e Levítico 19, 18, respectivamente.

É como Samuel Keen escreveu: "Embora, infelizmente, a maioria da Cristandade organizada permaneça gnóstica em suas atitudes com relação ao corpo e ao mundo natural, o Deus verdadeiramente cristão clama pela paixão, pelo fogo, por uma nova vida, por uma vida mais farta, pela ressurreição do corpo." E nas palavras de Norman Pittenger: "O homem foi criado para ser um amante. Esse era o desejo divino. Porém, por orgulho ou por vontade própria, o homem frustrou Sua intenção. . . O amor é a chave." E mais adiante: "O destino do homem, segundo Deus, é tornar-se a plena realização do amante que foi projetado para ser."

Talvez a forma mais epigramática, e mais surpreendente, com que possa colocar meu tema seja a frase "a única imoralidade é a falta de amor". Esta noite, gostaria de acompanhá-los em uma espécie de meditação sobre a natureza do amor que conhecemos, nas formas mais intensas que ele assume (embora nem sempre) entre as pessoas de diferentes sexos. Mas procuremos evocar o que é o amor. O rabino Yitzchak, de Akko — que Deus abençoe sua alma —, propõe-nos um novo desafio quando diz: "Quem nunca amou uma mulher é comparável a um asno, ou a algo até pior, pois todo serviço a Deus deve iniciar-se com a discriminação e a posterior sublimação de todas as emoções elevadas".

Sim, o amante está em êxtase, o que, em grego, significa que o homem, ou a mulher, está fora de si, está, em linguagem popular, "além de si mesmo". Assim é o amor em alta temperatura; o entusiasmo dos amantes nas alturas da paixão. E entusiasmo significa que as pessoas possuem um *theos*, um deus dentro de si, e, como os gregos costumavam dizer, que estão "possuídas por algum deus".

Recapitemos alguns desses fenômenos. A felicidade pode ir a qualquer lugar, a qualquer hora. Ela pode chegar para iluminar os instrumentos quotidianos da bancada de um laboratório. Ela pode acontecer quando alguém que nos ama está esperando por nós à chegada do trem ou do avião que nos traz de volta de uma longa viagem. E pode mesmo causar a sensação de que o paraíso se transportou para a Terra quan-

do, no piquenique com a namorada, esfriamos as frutas na água corrente de um regato silvestre. E quem jamais poderia supor que a idéia súbita de descer juntos para tomar uma xícara de chá, ao despertar, é capaz de acender todas as tochas e fazer soar todas as trombetas da maior felicidade que um homem pode experimentar? Felizes são os amantes que conseguem manter suas brincadeiras a dois, qual crianças, despojando-se de seus papéis de Pais e Adultos, desses papéis tão conhecidos da psicologia moderna. E esse, possivelmente, um dos muitos significados de um dito tão popular: "para entrar no reino dos céus as pessoas devem tornar-se crianças". E o tema da perseguição reaparece. Conheço alguém tomado freqüentemente por vívidas fantasias e por sonhos de perseguição bastante tensos, fantasias e sonhos de perseguir a mulher amada por todas as ilhas e estradas do arquipélago de Hong Kong. Quando pensa que vai pegá-la, ela escapa. Em todas as coisas que narro, o tema do amor a Deus não está assim tão distante; e algumas vezes está tão presente que não conseguimos particularizá-lo, como acontece em "O Sabujo dos Céus", poema de Francis Thompson. Dele gosto de citar a maravilhosa estrofe escrita pelo Sufi Abu-'l-Fazl al-Allmãmi em Déli, na corte de Akbar, em fins do século XVI:

*"Às vezes vou ao mosteiro cristão, às vezes à mesquita  
Mas, de templo em templo, é a Ti que procuro.  
Teus eleitos não mantêm pactos com a heresia ou o ortodoxismo  
Esses não se ocultam por trás do véu de Tua verdade.  
Especulação para os hereges, teologia para os ortodoxos,  
Mas a poeira da pétala de rosa pertence ao coração do vendedor  
de perfumes."*

Eis a busca do místico, sem portas ou obstáculos.

Porém, a alegria da união humana contém suas impurezas. Quem pensa que não terá fatalmente uma desilusão, pois o sofrimento parece inseparável de todo amor sério. Chega a fundir-se, às vezes, na mais dolorosa agonia. Existe um exemplo óbvio: a dor da separação, a dor da distância que se-

para os amantes. Lembro-me que muito me emocionei, há tempos atrás, com uma passagem do *Lü Shih Chhun Chhiu*, escrito por volta de 240 a.C., uma passagem em que o autor tenta demonstrar a realidade da ação a distância. Se uma jovem, diz ele a título de exemplo, vive no leste, no Estado de Chhi, e seu amado vive no oeste distante, em Chhin, ela saberá de tudo o que acontecer a ele.

Mas há ainda o mistério da evanescência, a agonia da transitoriedade. Nada permanece como antes. As pessoas envelhecem e mudam, a paixão física tem duração limitada. A transitoriedade é terrível! Qualquer casal de apaixonados pode perceber a dor que ela causa, basta ir aos templos budistas, ou mesmo às galerias e museus budistas. Nada é eterno, "*tout passe, tout casse, tout lasse*". Foi sobre essa mesma evanescência, é claro, que Deus Buda — é assim que o chamam no Ceilão — fundou toda sua filosofia, uma solução que dependia do aniquilamento de todo desejo. Mas o Cristianismo, como eu o vejo, parece pensar de maneira diferente. Parece pregar o desejo do amor é da vida, o desejo de possuí-los em abundância, principalmente de dá-los em abundância.

Obviamente, porém, quando o amor passional é recíproco, quando pode ser satisfeito e consumado durante um certo período, todas as portas do paraíso estarão abertas e a alegria descerá como a Cidade de Deus sobre a Terra. Mas, pobres de nós! São tantas as circunstâncias em que vemos as relações amorosas serem condenadas. Lembramo-nos logo da situação de *Romeu e Julieta*, e de *West Side Story*, onde os circunstantes são levados a amaldiçoá-los aos gritos: "Há peste em suas casas." Mas é possível, também, que os próprios padrões de vida, de trabalho, que as carreiras e as circunstâncias, que, enfim, as coisas que mais importam para cada um não combinem, como no filme *Brief Encounter*. E nessa hora que os destinos funestos se põem a espreitar aqueles que se recusam a aceitar os padrões que a vida formou para eles, aqueles que se "rebelam contra a vontade de Deus", como costumavam dizer nossos antepassados,

Existe, com relação a esse tema, um trecho maravilhoso na "Carta de Ano Novo" de Auden:

*Mas isso acontece todos os dias.  
Com alguém. O caminho, subitamente,  
Conduz diretamente aos seus habitats originais,  
A pequena tampa do temeno  
Escancara-se, aberta, brilhando no centro,  
O poço da vida, e eles entram. . .  
Diretamente àquele ponto magnético,  
Não há desejo, e nem desejo de não desejar,  
Pois não existe bem ou mal,  
E sim energia livre, alegre;  
No entanto, eventualmente,  
Desse sofrimento organizado  
Uma felicidade aleatória,  
Apanhando o homem desprevenido, soprá-lo-á  
Para além da vida a tempo de mostrar a ele  
O campo do Ser onde possa  
Insensível ao Vir-a-Ser, brincar  
Com a Inocência Eterna  
Em manifestação desimpedida.  
Mas o Ser perfeito ordenou,  
Que temos de perdê-la para reconquistá-la  
E que em seus pomares cresça a árvore  
E o fruto do destino do homem,  
E o homem deve comer dela e partir  
Imediatamente, o coração repleto de gratidão,  
Obediente, renascido, novamente alerta;  
Pois se ele parar ali um instante sequer,  
O céu se encherá de sangue com uma maldição,  
As flores mudarão de cor para esperar o pior,  
E ele ouvirá atrás de si a tampa  
Trancar-se a si mesma, e do bosque cerrado  
O gargalhar surdo mal-intencionado. . .  
. . . E indefeso, verá as garras crispadas  
Se levantarem e tentarem  
Arranhando por sobre a murada baixa e arredondada;  
É o horror que escala o poço,  
Pois o homem acionou a armadilha do inferno.*

Eis, então, uma outra espécie de agonia. A mesma vida que juntou os amantes agora os separa indelevelmente, pois tanto ele como ela têm de seguir, cada um, o seu próprio caminho. Uma grande quantidade da poesia chinesa tradicional baseia-se nisso, na inevitável separação dos amigos. Talvez Goethe tenha colocado o tema de maneira mais sucinta. Em *Efigênia*, escreveu:

*"Und keine Zeit und keine Macht zerstückelt  
Geprägte Form, die lebend sich entwickelt".  
(E nem o Tempo, e nem qualquer Poder, conseguem despedaçar  
Os padrões já tão sedimentados que a própria vida forjou.)*

E é nesse momento que a comunidade do amor entra em cena para enunciar suas célebres frases: "Somos todos membros uns dos outros", devemos "suportar o sofrimento uns dos outros".<sup>3</sup> Os amantes abandonados descobrirão que não se encontram sós no mundo e que outros amigos poderão oferecer consolo sincero, de quem receberão, qual vítimas de um acidente inevitável, todo amor e carinho. É o tipo de coisa da qual Rupert Brooke falou com tanta amargura em seus versos:

*Encontrarei outra mulher, talvez,  
E melhor que você,  
De olhos tão espertos quanto os seus, porém, mais bondosos,  
De lábios tão macios, porém mais verdadeiros —  
E ousa até mesmo dizer que ela ficará.*

A ajuda virá, também, do exército revolucionário de todos aqueles que, com compaixão, lutam pela melhoria das coisas para seus irmãos e irmãs, daquela Igreja invisível dos devotos do amor e do carinho práticos. Sobre o tema, há uma passagem memorável em "Noah and the Waters" ("Noé e as Águas") de Day Lewis:

*. . . Ele diz adeus  
Freqüentemente, mas não para o amor. Pois, a partir de agora, o  
amor será*

<sup>3</sup> Efésios, 4, 25 e Gálatas 6, 2, respectivamente.

*O firme aperto de mãos das águas por sobre sua embarcação  
confiante,*

*Farão sua casa flutuante, e elevarão seu coração;*

*E entre a multidão em marcha, ele jamais se sentirá só.*

*Para ele, o amor não é mais um suspiro ilusório e indefinido*

*Que, à noite, vem estremecer a compostura das pétalas dos sentidos,*

*É, sim, uma ventania que, de maneira alguma, em tempo algum,  
em qualquer lugar, ele jamais poderá negar.*

O fato é que nenhum ser humano jamais conseguirá todo o amor, todos os apertos de mão e todo o contato físico por que anseia, ou melhor, jamais conseguirá dá-los em quantidade suficiente. Ao final de *O Cônsul Honorário*,<sup>4</sup> de Graham Greene, Charley diz: "Não é errado a gente amar, Clara. Isto acontece. Não importa com quem somos apanhados!"

Até aqui temos olhado as coisas por um prisma bastante subjetivo; passemos, agora, a olhá-las com maior objetividade. As modernas psicologia e fisiologia científicas ensinaram-nos muitas coisas que não eram do conhecimento de Agostinho de Hippona ou de Tomás de Aquino. Sabemos, hoje, que o organismo humano abriga uma espécie de casa-de-força das emoções, o *id*, produtor de dois tipos de energia psicológica, a libido e a mortido. A primeira conduz ao amor, ao afeto, ao impulso sexual e à cooperatividade; a segunda gera o ódio, a agressão e o divisionismo. "Que coisa doce e agradável é vermos irmãos vivendo juntos em unidade!"<sup>5</sup> Eis a base de toda amizade amorosa. E tentador chamar-se de positiva e negativa a essas duas formas de energia, tal como se fossem Yang e Yin, o que não estaria muito distante da verdade caso a perfeição, na filosofia chinesa tradicional, não residisse no equilíbrio ótimo. Bem, a libido e a mortido podem atuar tanto para fora como para dentro. Se a libido se dirige para dentro, atingimos o narcisismo e os estados hipocondríacos; se é a mortido que vai para dentro, atinge-se o ceticismo e o masoquismo, que contrastam com o sadismo na direção oposta.

<sup>4</sup> Edição Artanova.

<sup>5</sup> Salmos 133.

No espírito humano, o *ego* é o elemento organizador; ele tenta, por assim dizer, operar os controles e às vezes falha. E os ideais que tem "em mente", para usarmos uma expressão comum (e que talvez sejam falsos ideais), estão englobados no termo *superego*. A função de nossa religião, portanto, e talvez a de todas as religiões mais elevadas, é estimular a libido para fora e a mortido para dentro, sujeitas ambas, sempre, ao controle racional que previne contra os afetos desmedidos e as mortificações injustificadas. É bem fácil percebermos como esses dois impulsos se desenvolveram em sua evolução, pois o primeiro deles, a libido, estava obviamente vinculado à propagação da espécie, enquanto o segundo, a mortido, destinava-se à preservação da vida do indivíduo. Se Jesus era humano, também possuía todas essas engrenagens.

Quando pensamos nesses termos podemos melhor compreender as manifestações da vida emocional. Se a libido não estiver controlada pelo *ego* e pelo *superego*, ela parte, gloriosa e terrível, "qual exército de bandeiras desfraldadas",<sup>6</sup> na direção dos outros seres humanos. O indivíduo, porém, terá de aprender algo bem mais difícil que o amor recompensado, isto é, terá de aprender a praticar o amor sem nutrir esperanças ou expectativas de retorno, uma prática talvez necessária a muitas situações humanas, uma prática que se assemelha, com certeza, ao amor de Jesus pelos homens e mulheres, e que pode servir de trampolim para o amor a Deus. Rabino Yitzchak — Deus abençoe sua alma — a quem me referi instantes atrás, conta, em seu *Reshith Hokhmah*, a história de um homem pobre que se apaixonou por uma princesa ao vê-la banhar-se no rio. Ao receber a declaração de amor, diante de tamanha plenitude, a princesa encheu-se de compaixão. Respondeu, porém, que o único lugar em que poderia encontrar-se com ele, e entregar-se a ele, seria o túmulo. Ela queria dizer, com isso, que o túmulo é o único local onde se igualam ricos e pobres, aristocratas e mendigos. Mas o homem tomou as palavras da princesa como um compromisso. Foi para

<sup>6</sup> Cânticos 6,4.

o túmulo, e esperou. Meditou dia após dia, cada vez com mais ardor, sobre a forma da amada e foi, assim, levado a contemplar o divino em todas as suas formas, aquilo que concede a elas toda graça e beleza. Pouco a pouco (como diríamos na China), alcançou o Tao. Bem, essa história situa-se dentro de uma tradição platônica. Porém, existem outras, como a tântrica, uma tradição em que homens e mulheres podem, através do amor pelos demais seres humanos, ascender à união mística com o universo e com Deus. No Budismo tântrico, a *shakti*, a contrapartida da feminina, é a fonte de toda a sabedoria e energia da divindade. É fascinante encontrarmos a Sabedoria, Hagia Sophia, em nossas escrituras, retratada como uma mulher, uma *shakti*, quase como uma deusa, e não como um homem.

*Mande a Sabedoria sair de teu céu sagrado  
E do trono de tua glória deixe-a vir. . .  
Pois ela sabe todas as coisas e, portanto, é dotada de compreensão...  
E me protegerá em sua glória. . .?*

Há pouco, falei da agonia da separação. Mas existe também a agonia da refeição. Podemos seguir amando intensamente uma pessoa que nos rejeite? Talvez ela prefira outra pessoa, detalhes de uma outra pessoa, ou talvez passe por uma paixão momentânea. Você pode seguir amando uma pessoa mergulhada em depressão neurótica, ou em algum outro tipo de situação; e uma pessoa que, por razões sociais ou neuroquímicas, não pode sentir o amor para amá-lo de volta? O amor que despenca das alturas é amor imperfeito, e esse é o motivo do mal da possessividade e do ciúme. Certos amantes sufocam as pessoas a quem amam e até mesmo relutam em permitir que variem de companhias. Mas pessoas não são coisas. Como dizem os *Analects* de Confúcio: "o discípulo não é um instrumento." Se fôssemos bons observadores, perceberíamos que possessividade e ciúme são sempre

<sup>7</sup> Sabedoria 8 e 9.

contraproducentes. Dizendo-o de forma mais condizente com o taoísmo, repelem em vez de atraírem, pois é apenas dentro de um clima de liberdade que o amor verdadeiro pode florescer. Há muito venho suspeitando de que deveríamos substituir, em nossas mentes, "amor carnal" e "amor angelical" por "amor heróico".

É, na verdade, essa elevação do amor, esse "amor heróico", que vamos encontrar na vida de nosso guia espiritual supremo, o Jesus Crismado, o Jesus Ungido dos Evangelhos. Ouvimos muitos hinos sobre o amor (como "Amor divino, supera a todos os amores"), mas as pessoas não param para pensar no real significado de suas letras. O que estou tentando dizer-lhes esta noite, penso eu, é que tudo isso deve ser traduzido em termos do amor de Jesus para todos os tipos de pessoas, homens e mulheres, jovens e velhos. Sempre que caminho pelas ruas de Cambridge, sinto-me oprimido pois, às vezes, não encontro atrativos na humanidade como um todo. O erro talvez esteja aí, pois essa "humanidade como um todo" não existe, assim como nada é apenas uma "reles" coisa. Qualquer pessoa que passe por mim na rua deve ser vista como um ser humano, um irmão ou uma irmã, um amigo ou amante, perfeitamente capaz de grande desprendimento, de percepções surpreendentes e de atos notáveis. Isso é verdadeiramente divino — ou foi verdadeiramente divino? Refiro-me a esse amor que venho tentando descrever, devemos dirigi-lo, sem exceção, a todos os homens e mulheres? Segundo a letra de uma antiga canção cônica:

*Amanhã é meu dia de dançar  
Darei ao meu verdadeiro amor a oportunidade  
De perceber toda a moral do meu brincar  
E de entrar na dança comum. . .*

Todas as pessoas eram seus amores verdadeiros. E se vamos nos ater a essa visão das coisas, podemos visualizá-la apenas em termos das experiências por que passamos em nossas próprias vidas, e sugiro que todos vocês permaneçam

atentos para isso, embora muitos ainda tenham pela frente (espero, e rezo para que assim seja), muita alegria, muito êxtase e muita coisa para enfrentar.

Existe, por fim o amor ao próprio Deus. Já estamos terrivelmente acostumados à frase "Deus nos amou tanto que nos deu seu único Filho etc."<sup>8</sup> Penso, contudo, que não precisamos ver as coisas apenas em termos da encarnação. Mas os cristãos jamais renunciarão àquele pensamento, pois ele lhes traz o regozijo eterno. Nossa maneira de ver as coisas, porém, pode ser ampliada. Dêem uma olhada em todo o curso da evolução que veio culminar com a humanidade. Alguns, sem dúvida, preferem pensar em termos de acaso e necessidade agindo em um universo desprovido de qualquer significação. Para mim, no entanto, isso é impossível. Para mim, foi Deus que nos gerou da poeira dos astros e estrelas em seu extraordinário universo através de centenas ou milhares de séculos desconhecidos desde o início de nosso sistema solar. E é bastante provável, ainda, que não sejamos os únicos, pois parece possível, provável e certa a existência de milhões de seres desconhecidos, seres tal como nós o somos, em outros planetas em outros sistemas solares, em outras galáxias, seres a respeito dos quais quase nada sabemos a respeito. Há muito tempo atrás, na era vitoriana, Francis Thompson escreveu um outro poema notável sobre o tema. Tempos depois, C.S. Lewis escrevia um importante romance de ficção científica, *Perelandra*, sobre um tema semelhante, embora sua teologia fosse bem mais tradicional que a minha. Eu já dissera, no início, que a teologia atual deveria acompanhar a fisiologia e a psicologia modernas. E agora, repito, a teologia atual deve acompanhar também a astronomia e a cosmologia. Era sempre correto dizer-se *hagios, ischyros, athanatos* (sagrado, poderoso, sagrado e imortal) na liturgia. Se considerarmos, porém, o que já sabemos hoje em dia sobre as novas e as supernovas galáxias há milhões de anos-luz de distância, sobre es-

<sup>8</sup> João 3, 16.

trelas-anãs e crateras negras, aquelas palavras se aplicariam com pertinência muito maior, seriam muito mais justificadas, tanto que ninguém dos velhos tempos, em suas profecias mais desvairadas, poderia prevê-lo.

E, finalmente, o que dizer da "libido cósmica"? Acabei de dizer que a libido conduz à cooperatividade. Assim, se é verdade que o princípio da organização crescente foi a moldadora da evolução de nossa terra e de nosso sistema solar, a libido deve ter sobrepujado a mortido nas eternidades passadas, o triunfo perpétuo de Ahura-Mazda sobre Ahriman. Isso nos leva de volta a um outro tema favorito dos escritores antigos, um tema cuja forma mais epigramática tenha sido a dada por Dante ao referir-se ao "l'amor que muove il sole e l'altre stelle" ("o amor que move o Sol e as demais estrelas"). Podemos sentir o amor de Deus por nós na vitória contínua do princípio de agregação e organização, dos êxitos relativos das forças coesivas de união na natureza que superam os êxitos da desintegração e da destruição. Dêem uma olhada nas formas de vida ao redor — um verme nemertino, um ctenóforo, um ouriço do mar — e vejam o milagre, *eles se consolidam!* Lembro-me que, há muitos anos atrás, surpreendi-me com Lucrecio quando, ao prefaciá-lo *De Rerum Natura*, seu poema imortal, invocou a Afrodite como a deusa da união, da coesão, solidariedade, agregação, reprodução e do amor recíproco. É a própria libido, embora ele não o tenha dito expressamente. Afrodite, dizia Lucrecio, era a nascente do universo — *quae quoniam rerum natura sola gubernas*. Eis as vitórias que desejei comemorar nesta noite; o amor avassalador de Jesus pela humanidade, o amor de Deus por nós, d'Ele que nos forjou nas fornalhas dos sóis e estrelas para que O amássemos e O servíssemos amando-nos uns aos outros.

E encerro agora com a Recapitulação da Quinquagésima de nosso *Book of Common Prayer*\*:

\* N.T. — *Book of Common Prayer*: livro litúrgico da Igreja Anglicana.

Oh, Senhor, que nos ensinou que nossos feitos nada valem sem amor, envie Teu espírito santo e derrame em nossos corações o dom precioso do amor, o verdadeiro elo da paz e de todas as virtudes, sem o qual todo ser vivente é considerado morto diante de Ti; conceda-nos isso em nome de Teu único filho Jesus Cristo.

Amém.

5 de junho de 1976

## Bibliografia: Textos Chineses

*Su Nū Ching*

*Su Nū Fang*

*Yū Fang Pi Chū*

*Tung Hsüan Tzu* de Li Tung Hsien (Sui ou T'ang)

*T'ien Ti Yin Yang Chiao Huen Ta Lo Fu* de Pai Hseng-Cheng (T'ang)

Os cinco livros acima referem-se a edições de 1914 publicadas por Yeh Te Hui, eminente erudito de Hunen. Os autores dos três primeiros são desconhecidos; sua época, entretanto, é, com certeza, pré-T'ang, talvez Han.

*Priceless Recipe* de Sun S'sü-Mo (T'ang) — reimpressão, de 1955, da edição da Dinastia Sung do Norte.

*Chi Chi Chen Ching* de Lu Tung Pin (T'ang)

*Hsiu Chen Yen I* de Wu Hsien (Han)

*Su Nu Miao Lun*, anônimo.

Os quatro livros acima foram reimpressos por van Gulik. Existem apenas 50 exemplares dessas obras, distribuídas dentre as maiores bibliotecas do mundo.

*Pen Ts'ao Kang Mu* de Li Shih Chen (Ming)

*I Hsin Fang*, compilado e editado por Tamba Yasuyori, famoso médico japonês de ascendência chinesa, em 984 d.C. A obra constitui-se de centenas de livros chineses do período T'ang e anteriores. Eu, pessoalmente, referi-me à edição chinesa de 1955.

*Han Wei Ts'ung Shu*: 96 trabalhos de vários autores como, por exemplo, o famoso poeta T'ao Ch'ien e o taoísta Ko Hung do período Chin (265-420 d.C.)

*Shih Chi* (Registro Histórico) de Ssuma Ch'ien (Han).

*Ch'ien Han Shu* de Pau Ku (Han)

*Hou Han Shu* de Fan Yeh (período Lui Sung, 450 d.C.)

*Tao Tê Ching* de Li Erh (Chou)

*Jou Pu Tuan* de Li Yu (Ming)

*Hsi Hsiang Chi* de Wang Shih-Fu (Yuan)

*Chuang-Tzu* de Chung Chou (Chou)



Impresso nas Oficinas da  
GRÁFICA EDITORA LTDA.  
Fone: 918-5711 - São Paulo  
C. G. C. 46.295.564 / 0001.08

literatura taoísta. Restou o *Tao Tê Ching*, uma obra de reflexão e erudição, a primeira tentativa de reunir os fragmentos remanescentes dos ensinamentos taoístas sobre o papel do amor como terapêutica para todos os males.

Encarando o amor como uma força cósmica, emanada do princípio *Tao*, os ensinamentos taoístas não distinguem, como nós, ocidentais, o amor sagrado do profano. Ambos se unem no êxtase, na fruição das coisas naturais e artísticas, pois o taoísta está em comunhão com o Universo.

Neste O TAOÍSMO DO AMOR E DO SEXO veremos que os princípios básicos do Tao correspondem às mais revolucionárias descobertas dos sexólogos ocidentais e que aparecem como pontos fundamentais do Movimento de Libertação Feminina, dos estudos científicos de Kinsey, Masters & Johnson, Hite. E o autor faz reviver o preceito taoísta de que os problemas que afligem o homem advêm, fundamentalmente, da carência de amor e sexo e que a fonte de ambos, amor e sexo, é inexaurível.

ALVARO PACHECO  
EDITOR



O sexo pode ser pleno de alegrias, mas  
só o amor é uma verdadeira alegria