



## Você não é seu pau duro!

Tudo que for relacionado ao sexo do homem cis - e aqui mais precisamente do homem cis gay - costuma vir acompanhado da obrigação de apresentar resultados e se auto-observar excessivamente. O foco acaba indo para qualquer lugar e se perdendo do que deveria ser: aproveitar a experiência sexual estando presente nela.

São diversas as ideias reducionistas e amplamente disseminadas no senso comum acerca da sexualidade do homem gay: tem que possuir ereção instantânea, tem que ter um penis que está sempre duro e a postos, tem que dar de pau duro ao ser passivo como se apenas a ereção representasse prazer, tem que ejacular em toda transa...

Só que ninguém “tem que” nada.

Ignoramos que cada pessoa tem um corpo, uma história, um jeito próprio de dar e sentir prazer que foi se desenvolvendo durante a vida. Caímos na generalização de que temos ou que o outro tem que ser assim ou assado.

Por conta da influência de crenças relacionadas ao papel do pênis e a importância dada a ele (e a ereção), diversos homens ficam presos na dinâmica de se preocupar mais com a opinião do outro do que com o prazer. Internalizar tais crenças em fases primordiais da vida, como infância e adolescência, exige das pessoas quando adultas um longo caminho para desconstrução dessas ideias deturpadas. Geralmente, a ênfase dada a performance do pênis pode vir acompanhada de outras questões

como homofobia internalizada, ansiedade, depressão, problemas com a parceria, distorções de imagem, baixa autoestima, dentre outras.

É preciso aprender a viver a ereção sem ansiedade, mas, infelizmente, isso tem se tornado cada vez mais desafiador para uma grande parcela das pessoas. O medo de falhar às vezes é tão grande que chega a fazer com que alguns homens optem apenas pela posição “passivo”. Estar ou não num relacionamento fará muita diferença no tratamento de tais problemas, afinal, terapeuticamente falando, é mais fácil trabalhar as exigências de um casal onde há cumplicidade do que em alguém solteiro que possui amantes ocasionais e a colaboração do outro se torna praticamente impossível. Nos sentirmos conectados emocionalmente com outra pessoa é fundamental para a satisfação sexual em nossas relações.

Contudo, a sexualidade não está só no pau, assim como a não-ereção não implica ausência de prazer. Lábios, nuca, orelhas, pés, axilas, parte interna das coxas, ombros, costas, palmas das mãos... tem uma infinidade de zonas erógenas no corpo, mas muitos de nós cometemos o erro de concentrar tudo apenas no pau ou na bunda. Estimular o restante do corpo expande o prazer ao invés de concentrá-lo apenas num lugar só gerando ansiedade.

Vale a ressalva de que o que está sendo falado neste texto são questões psíquicas relacionadas ao pênis, mas podem haver situações em que as causas dos problemas podem ter origem orgânica, vascular ou neurológica.

