



JÜNE PLÃ

Clube do Orgasmo

UMA CARTOGRAFIA
DO PRAZER





JÜNE PLÃ

Clube do Orgasmo

UMA CARTOGRAFIA DO PRAZER

TRADUÇÃO DE SOFIA SOTER



Copyright © Hachette Livre (Marabout) Paris 2020

TÍTULO ORIGINAL

Jouissance Club: Une cartographie du plaisir

COPIDESQUE

Lúisa de Mello

REVISÃO

Arthur Ramos

REVISÃO TÉCNICA

Bárbara Santana

DIAGRAMAÇÃO

Ilustrarte Design e Produção Editorial

ADAPTAÇÃO DE CAPA

Laísa Andrade

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

P772c

Plã, Jüne

Clube do orgasmo : uma cartografia do prazer / Jüne Plã ; tradução Sofia Soter. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2022.

: il. ; 21 cm.

Tradução de: Jouissance club

ISBN 978-65-5560-454-2

1. Educação sexual. 2. Sexualidade. I. Soter, Sofia. II. Título.

22-7696

CDD: 613.9071

CDU: 613.88

Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

[2022]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 6º andar

22451-041 — Gávea

Rio de Janeiro — RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

Sumário

Prefácio.....	9
Boas-vindas ao clube.....	11
Diga oi ao seu sexo	27
Por trás da vulva	31
Por trás do pênis	73
E aí, vamos transar?.....	101
As zonas de prazer de Sícrane	103
As zonas de prazer de Fulane.....	173
Unisex	225
Hora da conclusão	245
Agradecimentos.....	247

Prefácio

A sexualidade é um assunto do qual não falamos. As palavras existem, estão por aí, nos jornais, na televisão, em papos informais, mas são palavras que disfarçam, escondem e silenciam qualquer conversa mais complexa e singular.

Não existe curso de educação sexual, não existiu uma revolução sexual. As leis da censura continuam em vigor, agora só são mais descoladas e sarcásticas, validando a uniformidade das práticas e dos prazeres. O resto, ou aquilo que é diferente, desconhecido, não existe. Pior ainda: o resto pode ser ridicularizado. Quando o assunto é sexualidade, é permitido ser opressor e normativo sem deixar de parecer prezar a liberdade. Estamos no começo da exploração de nossas sexualidades, há mil maneiras de sentir e dar prazer, mil ritmos, mil frequências. Nenhum jeito é superior a outro. Não tem nota ou competição.

Felizmente, o presente é promissor. Livros como este contribuem para a construção de um futuro sexual excitante e bem informado, porque o prazer não pode abrir mão do conhecimento, a sexualidade não é inata e ainda é sobrecarregada de clichês e representações coercivas. Não conhecemos nosso corpo, não conhecemos o corpo das pessoas com quem nos relacionamos. É preciso mudar. A revolução sexual em andamento passa pelas redes sociais, por

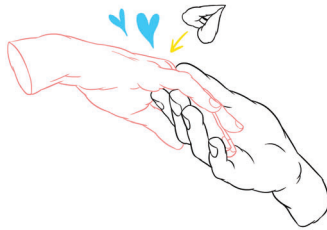
contas no Instagram como a do Jouissance Club — que foi o ponto de partida deste livro —, pois são espaços em que vozes diferentes podem se expressar sem restrições. Informam milhares de pessoas que vivem sob o jugo da ausência de educação sexual, ou da má educação sexual, marcada por papéis rígidos e falta de liberdade. E prazer raro.

Precisamos de vozes que não sejam só institucionais ou profissionais, mas de indivíduos. daquelas pessoas que exploram e propõem ideias e soluções, que inventam e imaginam uma sexualidade igualitária, feminista e arrebatadora.

Martin Page

Autor de *Au-delà de la pénétration*

Boas-vindas ao clube



Muito obrigada por comprar este livro. O fato de tê-lo em mãos prova que você é gente boa: merece uma vida sexual maravilhosa e um beijão.

Eu me chamo Jüne (a pronúncia é à francesa, hein, faz biquinho!). Sou apaixonada por desenhar desde novinha e (por sorte) transformei essa paixão em trabalho — hoje sou designer de personagens de videogames. Fui criada ao ar livre nas colinas da Provence, perto de Marselha, a cidade mais linda do mundo.

Demorei muito para entender que “feminismo” não é palavrão e que as mulheres merecem tanto respeito quanto os homens. De tanta lavagem cerebral, de tanto ouvir “mulher no volante, perigo constante”, “você corre que nem menininha”, “não é por acaso que gênio é substantivo masculino”, “vai ajudar sua mãe a tirar a mesa” e outros comentários misóginos, fui realmente convencida de que éramos inferiores em todos os aspectos. Pior, até participei, de forma inconsciente, da perpetuação dessa visão de mundo, repreendendo sem parar as feministas... porque a mera ideia de ser “feminista” era inconcebível... Eu não queria ser taxada de “histórica”, sabe como é. Mas mesmo que às vezes isso me irrita muito, acredito profundamente que os homens que cruzaram meu caminho também foram vítimas do patriarcado.

É preciso, sim, armar barraco, gritar, ficar com raiva e botar fogo nos preconceitos mais resistentes. Hoje em dia, respeito a luta daquelas que ousam gritar em alto e bom som o que ninguém tem vontade de ouvir, e as admiro pela coragem e pela força. Gosto de nos imaginar como um grande time, cada uma com seu próprio método para atingir os objetivos. Nesse time, me vejo mais como meio de campo ou moderadora do que como atacante, na verdade... Porque acredito que, às vezes, a doçura e a gentileza, associadas à revolta, podem mudar a opinião até dos piores boçais. Então é isto: sou feminista, considerando um feminismo que tem fé na humanidade, na bondade, na inteligência coletiva. E, sendo bem sincera, não vejo como sair dessa se não juntarmos forças. Portanto, meu feminismo não é só uma luta de mulher para mulheres; evoluiu com o tempo, e alguns podem até dizer que a expressão correta talvez seja “humanista”... Mas mantenho a posição de que ser feminista é lutar contra toda forma de discriminação. Não luto só pelas mulheres cis (é, talvez você não saiba, mas, se nasceu com vulva e validou o gênero feminino que lhe foi atribuído no nascimento, quer dizer que você é uma mulher cis). Não quero hierarquizar as lutas. Todas são importantes. Dizer o contrário implicaria em afirmar que certa categoria de pessoas (as minorias, no caso) continua a ser inferior. Eca. A gente é melhor que isso. Não quero ser

parte de grupos que invisibilizam as minorias, argumentando que “essa luta pode esperar mais um pouquinho”, “não é prioridade”, “temos questões mais urgentes” etc.

Então, sim, às vezes eu quebro a cara, erro, mas aprendo, aos poucos, a priorizar a humanidade, pura e simplesmente... Não apenas uma categoria humana. Afinal, todo mundo está lutando contra as mesmas coisas: desigualdades.

Meu feminismo é, portanto, amplamente inclusivo, ou seja, qualquer que seja seu gênero, sua orientação sexual, suas habilidades físicas, o saldo da sua conta corrente, sua nacionalidade ou sua identidade, você merece esse direito fundamental ao respeito.

Por sinal, falando de gênero, você vai notar, ao longo da leitura, que dei aos personagens apelidos engraçadinhos. Fulane, Sicrane e Beltrane propositalmente não têm gênero determinado, pois, mesmo que o mundo seja construído de modo muito binário e que aleguem que homens têm pênis e mulheres têm vulva, existem também pessoas intersexo, trans, não binárias, gênero fluido, agênero, pessoas que se encaixam em várias dessas categorias etc. Isso confunde nossos hábitos. As identidades trans têm pouca visibilidade pois são minoria, mas isso não quer dizer que pessoas trans não existem. Aqui, desejo que todo mundo se sinta à vontade e se divirta. Portanto, neste livro, Fulane tem pênis, Sicrane tem vulva e Beltrane pode ter os dois. Sacou?

Paralelamente ao feminismo, tenho uma segunda paixão: o sexo. Pois é. Também demorei para conseguir dizer isso sem sentir vergonha, porque, como você bem sabe, mulheres que adoram sexo são inconsequentes, piranhas e fontes de ISTs. Tudo mentira, por sinal — nunca peguei sífilis, mas não fico desesperada com a possibilidade de pegar um dia. Mas não precisamos falar das minhas doenças! Não imagino que seja um assunto muito interessante. Agora, se você aguentou firme até aqui, é porque já pegou o tom do livro.

DO QUE FALAMOS

Fica o aviso: no Clube do Orgasmo, a parada é desinibir, rir de si e ser gentil, então não se esqueça disso ao percorrer estas páginas. Neste livro, você encontrará um pouquinho de tudo que se pode aprender sobre sexo, sem passar pela categoria “penetração genital”. Como você já sabe muito bem como isso funciona, não vou desenhar. Não, eu fiz outros desenhos, muito mais interessantes. Caprichei bem para você não se arrepender do investimento. Trabalhei muito para você poder explorar de vários jeitos a sua sexualidade e a das pessoas com quem se envolver. Mesmo que já se considere especialista, espero te ajudar a descobrir novos métodos para dar prazer a quem quiser transar com você. Copulei dia e noite para encontrar as melhores técnicas de dedada, aperfeiçoar a mamada, e por aí vai... Não peguei leve e quase me estropiei nessa aventura, então ficaria feliz se você escrevesse uma resenha superlegal do meu livro na internet. A ideia é ir no seu ritmo e variar os prazeres a sós, em dupla ou em grupo — independentemente do seu gênero ou orientação sexual. Seja você virgem, a personificação da ninfomania ou alguém entre os dois polos. Enfim! Você já deve ter entendido: este livro é feito para **TUDO MUNDO!** Menos para quem não gosta de transar.

Desejo, enfim, poder abordar a sexualidade de forma aberta e acessível, para que todas as pessoas tenham acesso às informações

necessárias para aperfeiçoar sua criatividade e, principalmente, se livrar de todas as pressões ou imposições sociais das ladainhas que ouvimos há tanto tempo. Sexo não deve ser uma fonte de estresse e, neste clube, acreditamos piamente que é a única coisa, além da comida, de passear no bosque, e de Brandy & Monica, que faz a vida valer a pena. Sexo é só amor, seja com parcerias de vida ou casinhos rápidos. É uma partilha e fonte de bem-estar. Até seus pais curtem, ou seja... sexo é vida, e é quase sempre de graça.

O que proponho nesta obra não é nada mais, nada menos do que uma breve lição de anatomia, acompanhada de uma cartografia das múltiplas zonas de prazer das duas genitálias, e um inventário de movimentos que provocaram reações de prazer, orgasmo ou gozo, catalogados ao longo de anos com pessoas maiores de idade que deram seu consentimento. O único animal que sofreu maus tratos nesse processo foi a coitada da minha periquita. Os métodos não são todos unânimes, porque somos diferentes, e é importante lembrar que, ao explorar a sexualidade, a boa comunicação é primordial. Se um movimento funciona bem com uma pessoa, não necessariamente funcionará com outra. Por isso é importante falar, ouvir e se questionar frequentemente. O aviso está dado!

E AÍ, JÜNE, POR QUE ESCREVEU ESTE LIVRO?

Fora o fato de gostar de falar de mim, sempre tive a triste impressão de que estava deixando minha sexualidade de lado. Que faltava alguma coisa para eu me sentir plenamente satisfeita. Tal constatação não era exclusividade minha e, além de me sentir reconfortada por saber que somos muitas pessoas nessa situação, por mais que metesse o dedo no assunto (sem trocadilhos), não conseguia identificar o problema. Por mais que assistisse a filmes pornô e me sentisse à vontade com o sexo, repetia invariavelmente os mesmos erros. Sentia dor na penetração, e o roteiro era sempre o mesmo, de parceiro em parceiro. Nunca mudava: a gente começava sempre por sexo oral, cujo objetivo muitas vezes era só lubrificar e

preparar o terreno para a penetração tão aguardada, aí, PÁ! colisão genital, PUM!, ejaculação (às vezes na cara, para variar), e pronto. A gente se contentava com isso e, de certa forma, era bom, mas vinha sempre aquele gostinho de *déjà-vu*.

Para deixar bem explicado, a questão não é só chegar ou não ao orgasmo. O orgasmo é só a ponta visível do belo iceberg do sexo... O que me encucava era que tudo sofria com uma cruel falta de imaginação. A mesma cena se repetia, invariavelmente, de novo e de novo, com quem quer que fosse. Imagine se você comesse todo dia a mesma comida. Segunda-feira, batata, terça-feira, batata, quarta-feira, ba... Pode admitir: seria uma tristeza que só. Por que nos impomos tanta monotonia no sexo? Trocamos de roupa conforme a moda, não hesitamos na criatividade culinária, até de relacionamento nós mudamos hoje com mais frequência, gostamos de novidades, consumimos de acordo com o que podemos. Mas no sexo... nadica.

Certo dia, estava fumando um cachimbo e refletindo enquanto admirava o horizonte, e entendi que não era por acaso que transávamos sempre do mesmo jeito. Como poderia ser diferente, se ninguém tinha nos explicado como fazer isso? Ninguém nos propõe novos “truques e dicas” na cama. Os únicos documentos aos quais temos acesso gratuito são os pornôs tradicionais, que também se esqueceram de dar asas à imaginação. Enfim, não é totalmente verdade, porque há enredos bem variados: entre a história do encanador que vem consertar o vazamento da dona de casa, da meia-irmã tarada, do velho pervertido, da mulher de meia-idade gostosa e do virgem, dos polvos no espaço e assim por diante, temos opção. Mas é só enfeite, uma mudança de paisagem. Fora isso, falta muita imaginação na hora do momento mais importante do filme: o sexo! Que tristeza e pobreza de roteiro... É simples: chupou, meteu, gozou. E outra vez: chupou, meteu, gozou. Que merda!

Se já assistimos pornografia, o que aprendemos é que o pênis domina, o pênis penetra, e a vagina acolhe e demonstra certa satisfação, se considerarmos os gritos de prazer. Enquanto isso, nós, pobres loucos, os imitamos, porque é mais simples não pensar tanto. E nunca mais questionamos. Mas o que aconteceria se trocássemos

os papéis e as pessoas heterossexuais com pênis se deixassem penetrar? Por que o fato de ser penetrado se tornaria um problema repentino no caso de uma pessoa com pênis? Por que imaginamos essa posição como submissa, dominada? Eu me recuso a crer que ser homem gay ou ter xoxota seja sinônimo de submissão.

O cinema também tem sua parcela de culpa pela imagem que temos da penetração. Vimos inúmeros casais héteros cis copularem e chegarem ao orgasmo, sempre sincronizados, graças à penetração. Quantas pessoas entre nós já não se sentiram anormais ao ver essas imagens? O orgasmo penetrativo se tornou o santo graal — ou pior: a norma. E, como toda norma, faz muito mal às pessoas que não se encaixam nela. E só Deus sabe quantas somos!

A gente se faz muito mal por querer ser “normal”. Sem querer, nos submetemos a problemas de ereção e dores na penetração, criamos limites, sentimos que nunca conseguimos fazer Sicrane gozar usando o pau, a não ser que Sicrane finja...

Vamos acertar nossos ponteiros e tentar tornar o sexo mais rico, mais igualitário. Um momento sempre único e diferente a cada vez.

A penetração é ótima, sim. Não estou de forma alguma desmerecendo o prazer que proporciona, apenas questionando sua repetição e seu papel central na sexualidade. Sua inevitabilidade.

A penetração é tão central que se inventou o termo “preliminar”.

O que entendo por esse termo é que as preliminares não são vistas como sexo. Vivo ouvindo perguntas do tipo: “Eu e minha namorada caprichamos nas preliminares, mas, na hora de transar pra valer, ela ainda assim sente dor. O que eu faço?”

Podemos começar, talvez, deixando essa palavra péssima para lá.

O que chamamos de “preliminares” é, na verdade, um ato sexual por si só. Senão, será que relações entre pessoas com xoxota teriam só preliminares? De jeito nenhum, né...

É possível transar com as mãos, a língua, com cordas, acessórios, cabeça, ombro, joelho e pé. E algumas carícias ainda são parte integral do ato de amor, mas que muitas vezes fazemos com pressa, porque acreditamos que a genitália é o centro do prazer. Mas o corpo inteiro é uma zona erógena, e algumas pessoas até

chegam ao orgasmo sem nem mexer no piupiu. Cada pessoa tem seu jeitinho e seus pontos. Muito pode ser explorado para além da zona genital!

Preliminar é comprar um buquê de flores, flertar, mandar nude, brincar de adedanha... Ei, que foi? Sem julgamentos!

Você não quer ter amantes melhores? Se Fulane mandar mal, provavelmente é porque nunca aprendeu a te tocar. Só você sabe do que gosta. Mostra para Fulane! Já cansou da falta de originalidade e da passividade de Sicrane? Não é uma passividade trivial: a gente deixa tudo rolar porque não fazemos ideia do que pode ser melhor, não conhecemos nosso corpo e temos medo de incomodar a outra pessoa com nosso prazer, de agir de forma descarada, de acharem que nos falta educação, de ser estraga-prazeres, sei lá... A gente tem medo de incomodar, porque é difícil chegar ao orgasmo a dois, porque pode demorar...

Pelo amor de Deus, vamos começar a esquecer essa ideia de que a ejaculação, o gozo e a penetração devem ser nosso foco, simplesmente porque são três ações que marcam o fim da relação sexual. A gente quer mesmo acabar o mais rápido possível? Não, impossível, porque, quando é bem feito, é bom demais. Acho que, se a gente quer acelerar, talvez seja porque não está tão bem feito... Hum... Desculpa, estava pensando alto.

Vamos nos permitir o tempo de sentir prazer com os dedos, a boca, os olhos, as carícias. Vamos nos amar e nos respeitar, porra! A gente faz tudo rápido. “Rapidinho, preciso comer esse miojo”, “Rapidinho, preciso ir trabalhar”, “Rapidinho, preciso gozar”, “Rapidinho, essa matéria é muito comprida, vou ler só a manchete”, “Rapidinho, rapidinho, rapidinho!”.

PAROOOOOU! Respira.

Vamos voltar ao que interessa e falar de criatividade. Vamos sair da zona de conforto e imaginar, por um instante, como poderia ser o sexo se a penetração fosse apenas uma opção entre tantas outras.

Difícil, né? Acontece, você é normal. Sair desse esquema exige muitos questionamentos e muita imaginação. Na cozinha, por exemplo, temos livros e blogs que dão ideias: “Hmm, e se eu botasse

kani nesse bolo de chocolate? Vi numa receita da minha blogueira preferida...” Agora me ocorreu que este livro talvez seja o livro de receitas sexuais que faltava, e que misturar kani e chocolate provavelmente seria uma péssima ideia.

Comece experimentando uma nova técnica ou uma nova fantasia a cada vez que transar. Imagine que pode acrescentar um ingrediente. Um temperinho, e a receita vai ter outro gosto. Não precisa repensar tudo de uma vez, é muito complicado — e a gente não quer transformar o sexo em um quebra-cabeça, né?

Por isso tudo quis escrever este livro. Para trabalhar nossa criatividade, sair da zona de conforto e descobrir uma sexualidade bem mais rica e satisfatória, quer a gente tenha vulva, clitóris, pênis, ou outra coisa.

Você sente que está perdendo o tesão? Acha que o sexo se tornou algo previsível e entediante? Não aguenta mais aquela rotina repetitiva de preliminar, penetração e ejaculação? Não se preocupe: *Clube do Orgasmo* está aqui para ajudar!

Com o objetivo de tornar o prazer acessível a todas as pessoas que gostam de sexo, este manual sincero e descomplicado explora praticamente tudo o que há para saber sobre sexo além da caixinha da penetração. A obra traz diversos novos métodos para alcançar o prazer, a sós ou com outras pessoas, com desenhos informativos das múltiplas zonas erógenas do corpo humano, diagramas e uma ampla gama de movimentos capazes de provocar prazer, respeitando todas as inclinações de gênero e as diferentes identidades sexuais.

De indicações de brinquedos sexuais e como escolher o melhor tamanho de camisinha a conselhos para mandar bem no sexo oral e como aproveitar ao máximo a experiência da masturbação, este livro aborda tópicos sobre os quais muita gente tem vergonha de perguntar. Seja para pessoas inexperientes ou para especialistas em sexo, esta é uma obra indispensável para quem deseja dar uma repaginada na vida sexual ou mesmo aprender a se conectar melhor com o próprio corpo. É só se libertar da culpa e mergulhar nas infinitas possibilidades do *Clube do Orgasmo*.

SAIBA MAIS:

www.intrinseca.com.br/livro/1170/

