

M

—  
MESTRADO  
ARTES CÉNICAS  
INTERPRETAÇÃO E  
DIRECÇÃO ARTÍSTICA

***!REGRA GERAL : COMO CRIAR UMA  
PRÁTICA PERFORMATIVA PARA  
REFLECTIR SEXUALIDADE(S) HOJE***

**Maria Caetano L. de G. Vilalobos**

**11/2019**





# ***!REGRA GERAL : COMO CRIAR UMA PRÁTICA PERFORMATIVA PARA REFLECTIR SEXUALIDADE(S) HOJE***

**Maria Caetano L. de G. Vilalobos**

Projeto apresentado à Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Artes Cénicas, especialização em Interpretação e Direção Artística.

**Professora Orientadora**

**Sónia Passos**

**Professora Coorientadora**

**Cláudia Marisa**

Dedico este trabalho, com muito amor, aos meus pais e irmãos por me darem todo o apoio não só no meu percurso académico, mas sobretudo ao longo da minha vida, permitindo-me sentir que posso sempre falar do que sentir vontade ou curiosidade e acreditar que posso ser quem eu quiser, desde sempre.

## **Agradecimentos**

Quero agradecer às professoras Sónia Passos e Cláudia Marisa por me terem orientado e acreditado em mim e guiado mesmo nos meus momentos de fraqueza. A todos os professores que me acompanharam neste percurso e me fizeram chegar aqui. A todos aqueles que partilharam a sua intimidade e testemunhos comigo. À minha turma por todo o apoio. Ao elenco mais à frente nomeado que trabalhou comigo desde o início, especialmente ao Hugo Guerreiro e à Clara Franco por me acompanharem até ao fim. A todos os que vão estando presentes como público do projecto por virem partilhar connosco um excerto das nossas perguntas. Espero honestamente poder contribuir para criarem as vossas.

Um obrigada muito sincero, porque para mim é **um prazer**.

**Resumo**

Neste documento irei relatar o processo de criação de uma performance em cocriação de forma a trazer a sexualidade para o quotidiano. Ao longo de dois anos procurei diferentes métodos de recolha de testemunhos de modo a criar um espectáculo que levante questões em torno dos costumes que limitam a sexualidade na sociedade portuguesa actual, numa procura pela libertação da própria através do desenvolvimento da comunicação. Fazer perguntas para colocar o tema em movimento e não tanto para lhes responder.

**Palavras-chave**

Sexualidade, Tabu, Intimidade, Orgasmo, Estereótipos, Hábitos, Libertação do Discurso, Pornografia, Educação Sexual, Mulher

**Abstract**

In this paper I will report on the process of creating a performance in co-creation to bring sexuality into everyday life. Over the course of two years I sought different methods of gathering testimonies in order to create a show that raises questions around the customs that limit sexuality in today's Portuguese society, in a search for liberation of their own through the development of communication. Ask questions to get the topic moving and not so much to answer them.

**Keywords**

Sexuality, Taboo, Intimacy, Orgasm, Stereotypes, Habits, Speech Liberation, Pornography, Sex Education, Woman

## Índice de Figuras

1. Figura 1 – Ilustração Mapa Performance\_6
2. Figura 2 – Gráfico “Parceiros Sexuais” \_13
3. Figura 3 – Gráfico “Próstata” \_15
4. Figura 4 – Fotografia de Seminário \_16
5. Figura 5 – Colagem de Imagens\_17
6. Figura 6 – Gráfico “Ponto G” \_22
7. Figura 7 – Ilustração “Clitóris” \_25
8. Figura 8 – Fotografia de Bijuteria “Clitóris” \_25
9. Figura 9 – Gráfico “Brinquedos Sexuais a 2” \_26
10. Figura 10 – Gráfico “Brinquedos Sexuais ” \_26
11. Figura 11 – Gráfico “Masturbação” \_27
12. Figura 12 – Fotografia de Espectáculo\_28
13. Figura 13 - Gráfico “Sadomasoquismo” \_31
14. Figura 14 - Gráfico “Bondage” \_31
15. Figura 15 - Gráfico “Urina” \_32
16. Figura 16 - Gráfico “Menstruação”\_33
17. Figura 17 - Ilustração “Menstruação” \_33

## Índice Geral

<i>Agradecimentos</i> .....	<i>iv</i>
<i>Resumo</i> .....	<i>v</i>
<i>Palavras-chave</i> .....	<i>v</i>
<i>Abstract</i> .....	<i>vi</i>
<i>Keywords</i> .....	<i>vi</i>
<i>Índice de Figuras</i> .....	<i>1</i>
<i>Introdução</i> .....	<i>3</i>
<b>CAPITULO I – O PONTO DE PARTIDA</b> .....	<b>4</b>
1.1. MONTRAS.....	5
1.2. INTIMIDADES.....	6
1.3. A MULHER QUE SOU.....	7
<b>CAPÍTULO II – O PROCESSO</b> .....	<b>9</b>
2.1. O QUESTIONÁRIO.....	9
2.2. VÁRIAS FASES.....	11
2.3. DO QUESTIONÁRIO PARA O CORPO.....	12
2.4. SEX SHOP.....	14
2.5. LET’S TALK.....	16
2.6. O ORGASMO FEMININO.....	17
<b>CAPÍTULO III - O PROJECTO</b> .....	<b>19</b>
3.1. O QUE ME MOVE.....	20
3.2. ORGASMO FEMININO EM DIFERENTES SOCIEDADES.....	21
3.3. ANATOMIA E EDUCAÇÃO SEXUAL.....	24
3.4. BRINQUEDOS SEXUAIS.....	27
3.5. EDUCAÇÃO SEXUAL VS PORNOGRAFIA.....	30
3.6. FETICHES.....	32
3.7. SER MULHER SEXUALIZADA & ASSÉDIO SEXUAL.....	35
3.8. TINDER.....	36
3.9. SENSUALIDADE.....	38
3.10. MALA VERMELHA.....	40
3.11. INTIMIDADE.....	40
3.12. PÓS REGRA GERAL.....	41
3.13. ENSAIOS E COLABORAÇÃO.....	42
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>45</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>47</b>
<i>Anexo 1</i> .....	<i>ii</i>
<i>Anexo 2</i> .....	<i>iii</i>
<i>Anexo 3</i> .....	<i>xiii</i>
<i>Anexo 4</i> .....	<i>xviii</i>
<i>Anexo 5</i> .....	<i>xxi</i>
<i>Anexo 6</i> .....	<i>xxii</i>
<i>Anexo 7</i> .....	<i>xxiii</i>
<i>Anexo 9</i> .....	<i>xxv</i>
<i>Anexo 10</i> .....	<i>xxvii</i>

## **Introdução**

A presente investigação/criação pretende trazer questões da sexualidade para o quotidiano através da performance. Tem ainda o objectivo de desconstruir tabus e estereótipos em busca da libertação do discurso em torno do tema de forma a desinibir o modo como o sexo é visto e abordado na sociedade portuguesa actual. Utilizando uma bricolagem metodológica, fundo a criação com a investigação, de forma a criar um espectáculo numa metodologia colaborativa com outros actores que, a partir de testemunhos e da observação de comportamentos, partilhe um questionamento sobre regras sociais que oprimem a expressão sexual e mesmo a autoestima. Elaborei também um questionário cujas respostas forneceram material artístico fundamental para este processo. Assim, a partir de improvisações e de textos escritos por mim anteriormente eu e Hugo Guerreiro criámos um guião para que com Clara Franco nos fosse possível apresentar *!REGRA GERAL*. Esse guião apresenta questões nossas e de quem partilhou connosco os seus testemunhos e está dividido em treze cenas e/ou subtemas. Neste trabalho desenvolverei a minha perspectiva sobre os mesmos assim como o processo criativo e de investigação que acompanham esta pesquisa e este documento. O meu objectivo é partilhar as conclusões a que cheguei neste percurso, mas sobretudo as preocupações que o mesmo suscitou.

## Capítulo I – O Ponto de Partida

No contexto da unidade curricular de Pesquisa Artística I do Mestrado em Artes Cénicas – Interpretação/ Direção Artística, apercebi-me, desde a primeira criação, de que era urgente, para mim, tratar a sexualidade na minha pesquisa para projecto. Logo na primeira apresentação, um trabalho autobiográfico, surgiram dois elementos que fariam parte do meu processo, a urgência do tema “sexualidade” e o uso de estatísticas e números para guiar o público através da informação.

"Meu nome é Maria Caetano Lopes de Gouveia Vilalobos. Tenho cinco nomes. Tenho 23 anos. ( $2+3=5$  – soma conforme dita a numerologia). Sou peixes. Nasci dia 10 de Março de 1994. Nesse ano, o número médio de filhos por mulher caiu de 2,1 para 1,5. Mas eu tenho 4 irmãos. Somos cinco. E eu sou a 4ª contando da mais velha para o mais novo. No ano em que nasci, nasceram 109,227 pessoas em Portugal. 19,464 deles filhos fora de um casamento. Os meus pais nunca se casaram. Nasci em Lisboa, mas vivi em cinco cidades diferentes desde então. O meu primeiro beijo foi com seis anos em janeiro de 2000. O meu primeiro beijo de língua foi com 11 anos em fevereiro de 2005. A minha primeira vez foi com 15 anos em Março de 2011. A primeira vez que beijei uma rapariga foi com 14 anos. A minha turma na Universidade de Évora, onde estudei Teatro, era composta por cinco pessoas, para além de mim, e o meu grupo de amigos de infância são cinco rapazes. Sou bissexual e, enquanto adolescente, cheguei a sonhar que tinha relações sexuais tendo um pénis, o que me levou a levantar questões sobre a minha identidade de género. Algo irrelevante sobre mim – sei mais de setenta contactos de cor."

(texto utilizado na apresentação acima referida)

A partir desse trabalho decidi focar-me na bissexualidade e na própria personalidade como uma construção social – uma “prótese de identidade” que ajustamos conforme as necessidades e que afectam a nossa sexualidade. Ao juntar-me com uma colega para realizar esse novo solo chamado “Binómio de Género” apercebi-me de que, como mulher que sou, essa seria também uma das palavras chaves de todo o processo que se avizinhava.

Posteriormente, num grupo de quatro, criámos “Essas Mulheres”, uma performance sobre as várias mulheres que habitam dentro de cada um de nós. Ficou-nos claro que o conceito de mulher se diluía na leitura de cada um tornando-se, por isso, relativo e impossível de generalizar para as três actrizes envolvidas.

Nos debates a que todos estes trabalhos deram origem foi-se tornado cada vez mais claro para mim que a minha luta como pessoa e a minha luta como artista se cruzavam neste momento em

dois lugares: a forma como vejo a sexualidade e as consequentes discordâncias com a sociedade que me rodeia, e o que implica ser mulher nesse mesmo contexto.

### 1.1. Montras

Levada por esses dois assuntos-foco viajei até Amsterdão e Bruxelas para observar duas diferentes *Red Light Streets*<sup>1</sup> em contextos culturais muito diferentes do nosso, ainda que Europeus. Uma vez criada entre o Alentejo e Lisboa, as disparidades sobre um determinado tema em lugares separados por apenas 100km sempre me fascinou. No entanto, no que toca a sexualidade, Lisboa ainda é um lugar acatado por comparação a outros. Assim, senti curiosidade de experimentar, para compreender, o ambiente criado pela construção turística em torno do sexo de ambos os lugares acima indicados.

Em Amsterdão, para além da Rua Vermelha, visitei o museu do sexo, o museu da prostituição, o museu do erotismo, um *peep show*<sup>2</sup> e tive o prazer de apresentar um espectáculo de *Drag Queen*<sup>3</sup> e *King*. Para além de tudo isto, há muito mais para usufruir, pois existe claramente uma associação festiva à sexualidade, como um parque de atracções que gira em torno de sexo. Porém, pude compreender que a realidade que chega a nós, de liberdade, leveza e alegria associada às trabalhadoras do sexo, não é tão linear assim. Apesar da legalização e dos direitos que estas ganharam na Holanda, existem ainda muitas situações de abuso físico, verbal e financeiro, assim como uma desvantagem em comparação às outras profissões no que toca a legislação e segurança.

Em Bruxelas visitei apenas a Rua Vermelha, mas tive o cuidado de fazê-lo e registar as sensações antes da mesma começar a funcionar, nos preparativos e durante o seu funcionamento. No entanto, ao contrário de Amsterdão, nada teve de festivo. Um ambiente muito mais cru e transparente.

As mulheres envolvidas no primeiro espaço tinham muita maquilhagem; proporções que não oscilavam muito da média; lingerie roxas, brancas, vermelhas ou pretas; uma imagem cuidada e coerente com o ambiente. Na Bélgica existiam vários tipos de corpo, roupas, cores. No fundo, cada montra era um universo independente do outro, não se sentia uma preocupação com o todo ou com a sensação visual provocada.

---

<sup>1</sup> Mais conhecido pelos moradores locais como De Rosse Buurt (a vizinhança vermelha) ou De Wallen (verdadeiro nome do bairro) e é uma zona de prostituição.

<sup>2</sup> Ou Caixa de Perspectiva é uma forma de entretenimento que consiste na exibição de fotografias, objetos ou pessoas a realizar acções de índole sexual, visualizadas através de um pequeno furo, lente ou janela.

<sup>3</sup> Transformistas, personagens criadas por artistas que se travestem.



Nessa mesma performance havia vários momentos em que cada espectador se encontrava sozinho com um actor num espaço exposto ou privado dependendo do lugar. Essa proximidade foi descrita, pela maioria dos espectadores, como desconfortável, demasiado íntima ou até indesejada. A proximidade física com alguém que não conhecemos não é instintiva ou comum. Mesmo um abraço de alguém que não nos seja familiar ou próximo suficiente é invasivo. A possibilidade de que não possamos controlar essa proximidade fora de contextos em que seja habitual (como meios de transporte ou contextos de multidão) causa em nós ansiedade por natureza. No entanto, em “Intimidades” a sensação de desconforto ia para além do olhar, do toque ou da proximidade. A energia era íntima, a insinuação, a possibilidade, o ambiente, tudo indicava que algo se iria passar mesmo na ausência de qualquer acção. O que me levou a pensar “Que códigos são estes que lemos como se nos tivessem sido ensinados na escola?”, “Como pode ser tão comum a sensação de ameaça por uma situação sendo ela de leitura tão versátil?” “Que regras nos definem o que é a Intimidade e como devemos tratar a nossa e a dos outros?” “E quanto à relação entre sexualidade e intimidade? Onde começa e acaba?” “Como podemos generalizar estes dois conceitos e a relação entre eles?” “Como podemos achar que existe uma fórmula para ler, expressar e lidar com ambas? Existirá uma regra que nos engloba a todos, dada a diversidade humana existente?”.

### **1.3. A mulher que sou**

Nesse momento, apercebi-me que a minha experiência como mulher afectava directamente o ponto de vista que me conduzia nesta pesquisa. Desde que iniciei a puberdade, fui confrontada com a realidade de que o mundo que me rodeava em casa e o mundo lá fora eram muito distintos no que tocava a liberdade de expressão. A sexualidade, como assunto, estava num lugar de tabu de que não me houvera apercebido no meu seio familiar. Filha de pais liberais e “academizados” e com quatro irmãos com os quais partilhava, fui criada numa cidade pequena no Alentejo interior e esse contraste mostrou-se maior quando surgiram dúvidas e conversas entre amigos. Aos quinze anos apercebi-me, na escola, que havia muitos assuntos dos quais “uma menina não devia falar”, muitas perguntas “impertinentes para o contexto escolar”, muitos cuidados a ter no que toca às opiniões alheias, “especialmente eu que só era vista com rapazes”. Descrevo situações reais do ano de 2009. Ao tornar-me adulta, essa cidade mudou pouco e eu, irrompendo por outras cidades, mudei muito ao dar-me conta de que esse preconceito e receio de explorar a sexualidade como tema de discussão abrangia todo o país e expandia-se pela Europa. Aos vinte e três anos, ao ingressar no mestrado, e, depois de explorar a temática nos trabalhos que

refiro acima, revirei essa indignação com as regras que segui mesmo sem compreender e que afectaram, não só a minha sexualidade, mas, em algumas circunstâncias, também a minha autoestima e relação com o outro.

“Quem decidiu estas regras que se propagaram como óbvias e de carácter quase religioso? Porque continuamos a segui-las apesar da sensação de muitos de que já se encontram datadas?” – e nestas perguntas e outras semelhantes surgiu o título irónico do que seria o meu projecto final - *!REGRA GERAL*, colocando a pontuação no princípio de forma a provocar a exclamação logo de início e, claro, fugir à regra.

## Capítulo II – O Processo

Houve vários elementos que me levaram a crer na urgência do levantamento do tema, um dos quais foi o surgimento do primeiro Doutoramento em Sexualidade Humana que abriu na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, que revela por si só que há a vontade e a necessidade de criar um espaço onde a sexualidade seja objecto de investigação. O outro foi a leitura de “A Sexualidade dos Portugueses”, onde Sofia Aboim afirma:

Sexualidades mais plurais sim, mas socialmente reguladas também. A emergência de novas categorias de identidade, de novos ideais sobre a sexualidade e o género, de novos actores que lutam por direitos, de uma cultura médica e legal que, visando proteger, ajudar ou “curar”, instaura novas classificações reinventando disfunções e prometendo soluções, constituem, a par de todas as mudanças, sinais da permanência de instâncias de controlo social. (...) Neste sentido, é preciso continuar a pensar a sexualidade e o sexo para lá do mero nível individual. (2013, pp.101-102)

Impulsionada por estes e outros estímulos, enquanto mulher e actriz, particularmente atenta à dimensão sexual do ser humano, numa sociedade onde ter contacto físico com o outro se torna gradualmente de tão fácil acesso e cada vez menos restrições, e a comunicação e a exposição do tema ainda é considerada parte da intimidade de cada um, entre a criação de “Essas Mulheres” e a de “Intimidades”, senti necessidade de ir além das conversas quotidianas que alimentavam a minha percepção da forma de ver e tratar a sexualidade dos que me rodeavam.

### 2.1. O questionário

Assim, de forma a analisar o assunto dentro do meu grupo de amigos e a compreender como pensam este assunto, criei um questionário<sup>4</sup> com questões no condicional de forma a analisar os tabus e curiosidades sexuais dos que ao mesmo respondessem. Foi criado para chegar a cerca de trinta pessoas, mas foi de tal forma partilhado por quem o recebeu, que atingiu em dois dias cerca de trezentas e oitenta respostas. Esta proliferação de respostas, num tão curto espaço de tempo, foi uma das razões que me levou a crer que há uma emergente vontade de falar de sexualidade.

Ao analisar as respostas ao mesmo, concluí que o material que tinha diante de mim, apesar de não ter validade científica ou académica, tinha bastante potencial como material de partida para um espectáculo sobre romper regras e tabus.

Dentro do discurso tradicional sobre a sexualidade existem práticas aceitáveis por uma maioria

---

<sup>4</sup> Resultados disponíveis em <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdN-eu2ou5hTDtKEU1BhtGKlesTrTHIv5GeD9WyN15AQPLgzw/viewanalytics>

e outras consideradas erradas ou inapropriadas, o que leva à criação de regras abstractas que nos conduzem a tentar inserir-nos numa zona aceite socialmente. Interessava-me esta ideia do que é adequado ou não criar uma concepção colectiva de vivência e de experiência da sexualidade que se reproduz nas propostas artísticas em geral e nas performativas em particular.

A partir dos resultados do questionário e das trocas de impressões espontâneas, comecei a problematizar as concepções que são criadas em torno da sexualidade devido a essa forma como tratamos a sexualidade no quotidiano e como a representamos nas práticas artísticas performativas.

- Porque é que, “regra geral”, se aprende o que é o sexo e como se faz através de pornografia e, mesmo assim, existe uma categoria que diz “Para ela” e não existe nenhuma uma que diga “Para ele”?
- Porque é que se associa o prazer da mulher a gemidos?
- Porque é que se assume que uma boa relação sexual é superior a dez minutos?
- Porque é que muitas das vezes as relações sexuais heterossexuais terminam quando o homem se vem?
- Porque é que o orgasmo se tornou um troféu ou uma pressão?
- Porque é que o tamanho, a duração, rigidez e a recuperação de uma erecção são factores que têm uma média específica aceitável?
- Porque é que nas aulas de educação sexual ninguém nos ensina como conhecer os nossos pontos de prazer?
- Porque é que só uma pequena minoria das mulheres não tem orgasmos vaginais e, no entanto, em qualquer peça, filme e em muitos quartos, o orgasmo feminino é representado através da penetração?
- Eu vim-me cinco vezes vaginalmente, na vida. Porque é que esta última frase despoleta em muitos a sensação de demasiada exposição da minha intimidade?
- Porque é que num mundo em que já é comum actuar nu nas mais diversas posições e cenários, em que os media proliferam música, filmes e videoclips com noções de objectificação do corpo e banalidade da sexualidade, em que crianças se vestem, cantam e dançam como nessas representações, se acha que falar da vida sexual é demasiado íntimo?
- O que é que significa “demasiado íntimo”?
- Porque é que acho que mais de quarenta parceiros sexuais é demasiado?

- Porque é que se associa a comunidade LGBT a uma maior promiscuidade?

Ao fazê-lo comecei a registar as regras ou limites que me condicionam como mulher e ser sexualizado.

## 2.2. Várias fases

Imaginei, desde esse momento, um espectáculo que seria composto por cinco performances a acontecer em simultâneo, em cinco espaços distintos.

O primeiro, um monólogo de teatro-conferência, em formato de *stand-up comedy*<sup>5</sup> de forma a abordar experiências próprias, alheias ou ficcionadas, a partir de questões propostas pelo público ou participantes no questionário.

O segundo, um *peep-show*, um lugar de teatro-íntimo onde se poderia espreitar o actor num jogo entre a intimidade física e sensual e a intimidade emocional como a leitura de um poema de amor ou de infância, de modo a brincar com o significado de intimidade e a sua partilha.

O terceiro, uma montra, que cria a ponte entre a minha pesquisa em Bruxelas e Amsterdão sobre as *Red Light Streets*, e esta sensação de montra que ainda hoje é ser mulher e que, através das redes sociais, cada vez mais é forma de validação própria. A exposição total e constante em busca de consentimento social. Montra essa que partiria de “Intimidades” e do trabalho desenvolvido nesse processo.

O quarto, um debruçar sobre a terceira vaga de feminismo em relação ao aumento da indústria pornográfica gratuita. Não chegou a ter forma definida.

O quinto, espaço para perguntar – quantas mulheres há em mim? E num homem? E “que raio” é isso de ser-se mulher e/ou feminino?, lugar que traria um pouco do trabalho “Essas Mulheres” que acima referi.

Esta primeira ideia foi desenhada para dez actores - Andrea Fernandes, Beatriz Brito, Beatriz Roxo, Clara Franco, Hugo Guerreiro, Jéssica Brandão, Manuel Azinheira, Rolando Galhardas, Tomás Gomes e eu - que se iriam trocando entre espaços como se se tratasse de uma troca de turnos em zonas de prostituição.

Rapidamente me confrontei com a ausência de recursos e espaços que respondessem às nossas necessidades. Para além disso, os temas a ser explorados sofreram alterações também devido às questões dos restantes actores, sendo este um trabalho de cocriação entre todos procurando

---

<sup>5</sup> termo que designa um espetáculo de humor por um comediante que se apresenta geralmente só e em pé, sem o recurso teatral de quarta parede.

sempre ser o mais justo para com as dúvidas de cada um dos envolvidos. Desse modo, reduzimos para três performances em quatro espaços:

- 1) *Stand Up* a partir dos resultados do questionário e de perguntas de cada um
- 2) *Peep Show* + Montra (dois espaços distintos)
- 3) Dança Teatro sobre a intimidade, amor e as mulheres que existem em nós

Infelizmente, após três meses de ensaios em torno destes três momentos, a ausência de recursos financeiros para cobrir as deslocações e alimentação dos mesmos, acrescentando as propostas profissionais recebidas por alguns dos actores e a impossibilidade de eu mesma ou alguma bilheteira, cobrir os gastos, vi-me forçada a reduzir a apresentação final a um dos momentos apenas.

### **2.3. Do questionário para o corpo**

Assim sendo, em Junho de 2019, chegámos ao que seria a nossa versão final, destinada a três actores, uma mistura entre teatro e *stand up* com influências de *spoken word*<sup>6</sup>. A partir de tudo o que absorvemos das curiosidades de todos os envolvidos seguimos três, tentando ser sempre justos à partilha de todos os que se cruzaram connosco. O objectivo principal deste espectáculo foi, desde início, independentemente da forma, trazer a sexualidade e as suas regras diversas para o quotidiano desmistificando-as.

O facto de o questionário ter sido feito sem definir qualquer amostra ou objectivo de validação científica faz com que não tenha legitimidade académica. No entanto, como forma de auscultar as curiosidades e tabus da sociedade foi bastante útil. Apesar de 380 respostas não me darem uma aproximação real aos onze milhões de portugueses, apercebi-me de que, com quantas mais pessoas me cruzava, mais estas se relacionavam com os resultados. E isso foi mais interessante do que as próprias percentagens. As reacções, as perguntas que surgiram e a rápida proliferação de partilhas, os debates gerados em trocas espontâneas *online* ou presencialmente dos quais surgiu a frase “Nunca tinha pensado nisso” fez parte quase sempre.

Por essa mesma razão, decidimos responder os três ao questionário e levantar as perguntas que nos eram mais polémicas. Fizemos o mesmo com os nossos amigos, familiares, amigos de amigos. Que polémica era esta que girava em torno de perguntas hipotéticas, e como podíamos utilizá-la, para entender a nossa própria posição quanto à sexualidade? O nosso processo começou aí, nessa busca pelos próprios limites, que nos acompanha até hoje.

---

<sup>6</sup> Declamação, forma de arte literária ou performance artística em que as letras de músicas, poemas ou histórias são faladas ao invés de cantadas.

A última pergunta do questionário é “Quantos parceiros sexuais tiveste? - 0; 1-2; 2-3; 3-5; 5-10;10-20;20-30;+40”. Focámo-nos primeiro nesta questão por ter causado tanto constrangimento em torno de admitir o número de parceiros, por julgarmos ser demasiado alto ou baixo conforme as expectativas sociais esperadas pelos próprios.

### Quantos parceiros sexuais tiveste?

383 respostas

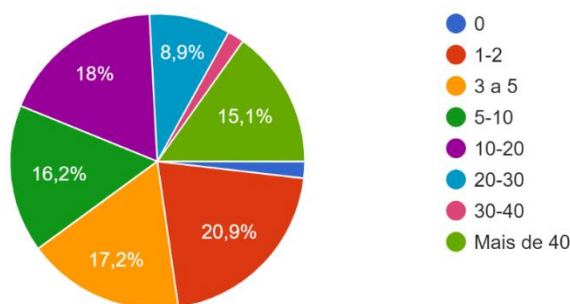


Fig.2 – Gráfico pertencente aos resultados do questionário realizado automaticamente pelo GoogleForms

A verdade é que, mesmo nós associámos, por exemplo, o género ao número que seria aceitável. Um rapaz com mais de vinte parceiras sexuais com aproximadamente 25 anos não seria de estranhar, ao contrário do mesmo número como resposta de uma rapariga. Apesar de não nos fazer qualquer sentido a reacção instintiva, inclusive física, é uma surpresa ouvir esta última. E porquê? São regras com as quais não concordamos, mas que nos foram induzidas subliminarmente de forma a nos serem naturais.

Foram várias das 64 perguntas que mexeram com a nossa noção de nós mesmos. E esse levantar de perguntas, esse questionamento em movimento, é o que mais quero partilhar com este trabalho.

Surgiu, da parte de uma colega de mestrado, uma pergunta que também moveu este trabalho – “E de amor, não falas?”. Apercebi-me que falava pouco de amor pelo menos directamente. Porque para mim o sexo é associado ao amor, mas não por ser exclusivo das relações amorosas ou de forçosa inserção em algo semelhante. É sim, associado ao amor, porque mesmo quando o objectivo não é a partilha de um sentimento do género com o outro, a sexualidade está relacionada directamente ao amor que temos por nós mesmos, na minha opinião. E parecia-me até aí tão óbvio que era desnecessário trazer o assunto. Percebi, de imediato, que nada se podia tomar com óbvio no que toca a algo tão relativo, pessoal e sensível.

E esta foi mais uma questão que impulsionou debates entre nós, os três actores do !REGRA GERAL, de forma a desenvolver o guião. Este começou, na verdade, quando foi pensado inicialmente apenas para dois, e o jogo seria o levantamento de um mesmo tema visto da perspectiva feminina e masculina em contraste ou sintonia dependendo do que se tratasse. Escolhemos, cada um, alguns temas a partir do questionário e das conversas que tivemos com amigos, como referi acima, conforme nos intrigassem mais e, ao colocarmos as nossas escolhas de lado, iniciámos discussões de pontos de vista sobre os que tínhamos elegido em comum. Fomos registando sempre ao longo das discussões. Sobre os pontos que não correspondiam, procurámos compreender o porquê da preferência do outro respondendo-lhe com a própria opinião de forma a criar um diálogo que acreditássemos que tivesse algum potencial cénico. Conforme fomos desenvolvendo o texto nessa perspectiva de *stand up*, comecei a sentir falta de pausas sérias. Da poesia adjacente ao sexo e ao amor. Rir é uma catarse que leva a deixarmos entrar em nós pensamento e dúvidas de forma leve, mas profunda. No entanto, o silêncio, o “soco” da seriedade a quebrar o ritmo de uma gargalhada, fazia-me falta como analogia aos momentos de insegurança, receios e limitações que sentimos em relação aos mesmos temas. Assim, surgiu a necessidade de um terceiro actor/actriz, que trouxesse a intensidade que sublinharia o alívio cómico e nos faria conduzir os espectadores nessa “montanha russa” de emoções que é o sexo e queríamos que fosse também o nosso espectáculo. Em suma, dois tinham um discurso mais quotidiano, cómico e de possível improvisação, enquanto a terceira atriz teria uma maioria de textos fixos paralelos aos temas discutidos pelos outros.

Anexo a versão final do guião que foi sendo alterado até à apresentação, devido à nossa intenção de dar espaço à improvisação em alguns momentos conforme o número e a energia do público ou outros factores que pudessem influenciar interior ou exteriormente, de modo a que soasse tão livre como um espectáculo de *stand up*.

Houve experiências alheias ao percurso académico, ou pelo menos sem relação directa, que enriqueceram este trabalho.

## 2.4. Sex Shop

Em Dezembro de 2018 e Janeiro de 2019 trabalhei numa *sex shop*<sup>7</sup>. Essa loja encontrava-se dentro de um bar numa zona com vida nocturna muito movimentada e isso, sem dúvida, influenciava as reacções dos clientes. O álcool desinibia a expressão das vontades ou

---

<sup>7</sup> Loja de artigos sexuais, lingerie e outros relacionados.

curiosidades, o que foi um contexto completamente diferente daquele em que eu me inseria até aí. Acabei por partilhar longas conversas e responder a perguntas sobre tópicos em que “nunca tinha pensado” como bolas kegel<sup>8</sup>, certas preferências ou fetiches ou mesmo géis e perfumes que afirmam potenciar a atracção sexual. Para além desse efeito de extensão do universo que era o meu conhecimento sobre a diversidade sexual humana, foi também antropologicamente interessante compreender como as mesmas pessoas modificavam o seu comportamento e escolhas conforme entrassem sozinhas, em casal ou em grupo. A influência do olhar do outro mesmo que este não manifeste qualquer julgamento é limitadora por natureza. Um dos tabus que me foi possível tentar desconstruir, a partir da curiosidade dos clientes, foi o da estimulação da próstata ou ânus ser exclusiva a homens homossexuais.

Apercebi-me, a esclarecer dúvidas sobre cremes anestésiantes, *but plugs*, estimuladores e outros brinquedos para facilitar uma prática de sexo anal prazerosa, que existe vontade e curiosidade da parte dos homens e das suas parceiras ou parceiros de estimular esse lugar fechado pelo preconceito ou por simples bloqueios psicológicos que se reflectem em tensão física, cócegas ou dor impedindo de desfrutar da sensação. A repetição de afirmações limitadoras, mesmo que não acreditemos nelas racionalmente, acabam por nos influenciar de tal forma que o corpo, por vezes, responde como que programado pelas mesmas. Por isto, embora em qualquer discussão presencial nos pareça maioritário o número de homens que nunca o fizeram tanto o questionário como esta experiência profissional me mostraram o contrário.

Já alguma vez estimulaste ou estimularam a tua próstata?

[Homens]

360 respostas

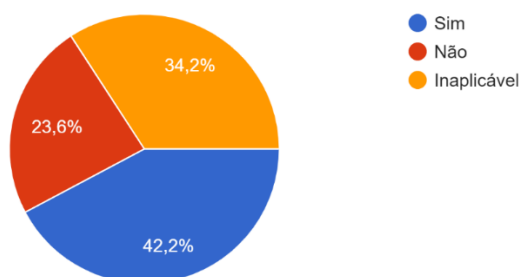


Fig.3<sup>9</sup> - Gráfico pertencente aos resultados do questionário realizado automaticamente pelo GoogleForms

<sup>8</sup> Uma ou duas bolas ligadas que permitem exercícios de prática da musculatura que envolve a vagina.

<sup>9</sup> Inaplicável está destinado às mulheres por estas não terem próstata.

## 2.5. Let's Talk

Entretanto, em Março de 2019, surgiu-me a oportunidade de fazer um seminário em Metz, França, com o título *Let's Talk About Love, Let's Talk About Sex*. Uma iniciativa de Erasmus+ que reunia participantes de Itália, França, Grécia, Espanha, Bulgária e Portugal, que procurava debater o tema nas várias culturas e discutir formas de melhorar a educação sexual e emocional. As minhas expectativas como participante deste programa eram ampliar o meu conhecimento sobre o tema de forma a enriquecer a minha pesquisa e encontrar novas e desafiantes formas de ver e abordar o assunto. No fundo, tinha como vontade sair da zona de conforto pois, como me foi dito em Pesquisa Artística I, é no desconforto que surgem as melhores ideias.

No entanto, a forma como este seminário foi dirigido provocou-me frustração pela falta de aprofundamento do tema, mas intensificou a vontade de seguir com este trabalho e procurar aprender mais de forma a responder à necessidade de abordagem do mesmo.

Devo acrescentar que, apesar das actividades previstas não terem sido tão pedagógicas como esperava, promoveram diálogos muito úteis entre os participantes de diferentes países desenvolvendo a nossa noção europeia de como é tratada a sexualidade no quotidiano e onde se encontra a mesma em termos políticos. Por exemplo, a disparidade de realidades no que toca variados assuntos nos seis países (sete se incluirmos a Polónia por ser de onde a principal dinamizadora é natural), foi de tamanho interesse. A legalização quanto à comunidade LGBT, ao casamento e adopção; aos direitos das mulheres: posição política quanto ao assédio, direito ao aborto, entre outros; a penalização correspondente a situações de violência doméstica ou casos de violação; assim como a postura da própria comunidade de cada país. Tudo isto e mais, foi alvo de conversas estimulantes no que toca a esta pesquisa.

Inspirada por estas trocas, convidei os participantes que tivessem interesse a serem entrevistados por mim, realizando as mesmas perguntas do questionário, mas presencialmente. Todos tinham entre os 20 e 30 anos e, apesar das grandes diferenças culturais, não senti que as respostas fossem mais conservadoras ou liberais que as dos portugueses. As dúvidas e resistências passavam pelo mesmo – reflexos da educação e do que vêem como normal dentro do seu círculo próximo.



Fig.4 – Fotografia da minha autoria no contexto do seminário *Let's Talk About Love , Let's Talk About Sex*

Estas duas experiências acima descritas foram tão úteis para reforçar conhecimentos como para concluir que o tema que escolhi para este trabalho é infinitamente abrangente e crescerá sempre quanto maior o número de pessoas com que me cruze.

Uma das razões principais para não ter assumido este projeto sozinha em palco é que, a sexualidade, para mim, mesmo que conosco mesmos, tem sempre um pouco do outro, do olhar de fora, do encontro e desencontro. “Este espaço que criamos entre nós” – entre os actores e o público e mesmo os actores entre si – foi uma das qualidades que procurei manter até ao fim.

## 2.6. O Orgasmo Feminino

Outro grande pilar desta pesquisa e elemento de coesão dos vários tópicos discutidos foi não só o que significa ser mulher, numa perspectiva feminista, mas mais especificamente o orgasmo feminino e a pressão que exerce nas relações sexuais heterossexuais. Todos partilhámos o interesse de investigar sobre a posição actual da sociedade portuguesa quanto ao orgasmo feminino e a forma como poderíamos trazer tal temática para o quotidiano num gesto de libertação, utilizando as artes performativas. Devido a esta vontade, definimos como objectivo apresentar dia 31 de Julho – Dia Internacional do Orgasmo. Considero, desde início, que este é um tópico que pretendo explorar num projeto exclusivo, isto é, iniciar uma pesquisa dentro desta em que me foco apenas no orgasmo feminino e em testemunhos sobre o mesmo. Convidei várias artistas mulheres a juntarem-se a mim numa exposição colectiva que enriqueceria esta pesquisa inclusive com material plástico, como ponto de partida das performances que idealizei inicialmente. Contudo, quando me apercebi da necessidade da optimização de tempo, decidi adiar esta iniciativa. Recebi ainda algumas propostas e conto expô-las em breve.

O orgasmo feminino, para mim, é o subtema que mais me afecta, em termos pessoais, pois, apesar da proliferação do discurso na nossa sociedade sobre sexualidade, é um assunto ainda bastante tabu e que por isso nos leva a crer (a nós mulheres) que não deve ou não tem de ser explorado como os restantes tópicos dentro da sexualidade de hoje. Houve vários testemunhos que provocaram em mim urgência de abordar este tema com especial atenção, posteriormente.

Muitas mulheres confessaram ter tido várias relações superiores a dois meses em que não atingiram o orgasmo. Muitas fingiram. Muitas acreditavam que era o expectável. Muitas não se masturbavam por diversas razões como terem namorado/a, não acharem correcto, não lhes ser normal, não saberem como, entre outras que são, na minha opinião, resultado de uma pressão social para que uma mulher seja pura ou, pelo menos, aparente ser.

Uma senhora contou-me que casou e teve filhos e viveu uma vida inteira sem atingir o orgasmo até que, por fim, se separou, se juntou a outro homem e finalmente conseguiu fazê-lo.

Algumas mulheres choraram após iniciarmos diálogos sobre masturbação e atingir o clímax nas relações sexuais.

O nosso prazer pertence-nos e não devíamos sentir-nos pressionadas a tê-lo sem sentir desejo de o fazer, nem oprimidas para que não conheçamos o nosso corpo e formas de sentir prazer através do mesmo, inclusive de atingir o orgasmo.

## Capítulo III - O Projecto

Neste capítulo, vou aprofundar cada um dos subtemas que nos levaram a criar o espectáculo *!REGRA GERAL* baseado nos testemunhos que obtive, no que observei no quotidiano e no contexto de trabalhadora de uma loja de artigos sexuais e, na minha opinião pessoal, como parte da sociedade actual. Por fim, irei descrever como foi o processo artístico de cocriação em torno desse material etnográfico.

Acabámos por fazer a apresentação pública do projecto no dia 27 de Julho na ESMAE, no Teatro Helena Sá e Costa. O espectáculo cresceu muito desde o primeiro ensaio no espaço. Tivemos que nos adaptar a um espaço mais amplo do que estávamos habituados e, apesar de ter escolhido o teatro como veículo da mensagem que tento transmitir, foi nesse dia que senti, pela primeira vez, que não era só uma conversa, era uma apresentação, algo com uma forma expectável e que dependia disso para chegar ao público. Um trabalho cuja genuinidade batalhei para manter, apesar das dificuldades em torno do espaço, das alterações, de todo o processo, que me fez duvidar muitas vezes da minha própria verdade, sobretudo quando pisei as tábuas do teatro. Constatei que, por mais tentes ser fiel a ti mesmo e à pesquisa em que te envolve existem sempre expectativas às quais nem sempre podemos responder, inclusive nossas, e imprevistos que muitas vezes não podemos antecipar. E o meu sentido de justiça e de verdade enfrentou este processo de criação, especialmente dias antes de apresentar, um momento de percepção de que tudo o que fiz até esse instante estava sujeito a diferentes leituras e noções de verdade, entregue à dramaturgia do espectador que iria encontrar diferentes verdades, dúvidas e certezas sobre as quais eu não tinha qualquer controlo.

Apesar de essa ter sido uma dificuldade para mim, procurei, em colaboração com os meus colegas actores, investir em todos os assuntos por nós tratados, descortinar a nossa verdade, acreditando que o que chegaria ao público seria, certamente, pelo menos, essa sensação de honestidade de nós para com eles, sobre a sexualidade e os seus onze subtemas, eleitos por nós. Assim, *!REGRA GERAL* é um espectáculo cujo guião está dividido em onze cenas correspondentes a esses subtemas:

- Questionário
- Orgasmo e Masturbação
- Estereótipos ou comportamentos tipo de sedução e/ou insinuação
- *Tinder* e semelhantes aplicações de encontros
- Ritual de Engate

- Assédio Sexual
- Fetiches
- Brinquedos
- Anatomia
- Educação Sexual vs Pornografia
- Amor Próprio
- Que Regra Geral?

Todos estes temas geraram subtemas e acabaram por se contagiar também de forma a criar fluidez nas transições, como por exemplo, na passagem do tema dos fetiches para os brinquedos sexuais, sendo o segundo um subtema do primeiro (p.6 do guião) ou na transição da cena sobre o *Tinder* para a abordagem a sexualização da mulher e depois para o assédio sexual (p. 3 e 4 do guião). Alguns dos subcapítulos abaixo estarão conectados directamente com esses temas de forma a fundamentar a minha perspectiva sobre os mesmos.

### **3.1. O que me move**

Escolhi ser actriz e encenadora por várias razões, sendo uma delas o limbo entre a realidade e a ficção. A forma como mesmo que contemos uma história inteiramente verídica se confundirá com a de muitos e com a própria ilusão só por ser contada ali, num espaço cénico, seja este qual for, leva-nos a um limbo onde podemos assumir tudo como verdade ou tudo como teatro, mas por saber a improbabilidade de ambos, vivemos no meio, numa dúvida intrigante – “Quanto disto tudo será verídico?”.

Que lugar melhor para descortinar a intimidade? Não é esta uma bela analogia sobre a expressão da sexualidade e do nosso universo íntimo no quotidiano? Na medida em que esta incerteza do que é realmente verdade em tudo o que o outro nos transmite e assegura, inclusive no que sabemos sobre nós mesmos nos coloca numa situação de risco e dúvida constantes. Este é o lugar de reflexão sobre a subjectividade da verdade e a importância que esta tem ou não num momento de partilha. Perdemos-nos em promessas silenciosas sobre aquilo que temos como certo, sobre as nossas próprias regras e caímos assim numa entrega que vemos como perigosa, por correremos o risco de cair na verdade absoluta. No teatro e na vida, quanto à nossa sexualidade, só nós podemos conhecer o seu todo e dificilmente isso acontece. Conhecermos por inteiro, o nosso consciente e inconsciente e a forma como este influencia a nossa expressão verbal e não-verbal num momento de intimidade física ou psicológica, é um desejo utópico. Mais ainda, conhecer o outro na sua totalidade, quando nem este se conhece.

E é importante, na minha opinião, começar por analisar o espectáculo que criámos, com esta explicação da minha posição um tanto filosófica, quanto à ponte entre o teatro e a sexualidade, para fundamentar também o importante que foi para mim a busca de uma intimidade honesta entre nós e o público.

No início da apresentação do projecto apresento-o como sendo heteronormativo com foco na perspectiva feminina. Esta condição preocupou-me, por vezes, por não abranger todos os grupos sociais e por não apresentar, por isso, uma visão geral das práticas sexuais de hoje. Sentindo-me inclusive em falta para comigo mesma como mulher bissexual. Contudo, ao ter escolhido focos na pesquisa, a posição da mulher em especial numa relação heterossexual, destacou-se naturalmente – não só pelo simples facto de ser mulher e ter estado maioritariamente em relações heterossexuais, mas sobretudo pela quantidade de regras que limitam a mais “normal” relação humana que experienciei pessoalmente: o quão oprimida e limitada é a visão de ambos os participantes – homem e mulher, e, mais uma vez, o papel no orgasmo feminino em tudo isto.

Mesmo assim, apesar de utilizar maioritariamente exemplos de relações heterossexuais identifico a perspectiva apresentada como *heteroqueer* conforme definição apresentada no artigo *Heteroqueers contra a heteronormatividade: Notas para uma teoria queer inclusiva*, o qual

(...) pretende reflectir sobre a emergência de uma recente categoria – a de heteroqueers, ou seja, heterossexuais que rejeitam activamente os privilégios associados à heteronormatividade – à luz de uma teoria queer feminista, identificando ganhos e riscos, e esperando contribuir para futuras pistas de investigação nesta área. (Santos, 2005)

### **3.2. Orgasmo Feminino em Diferentes Sociedades**

Ao longo deste processo, visualizei dois documentários que mudaram a minha forma de ver o orgasmo da mulher. Vividos em realidades antagónicas, levaram-me a uma opinião dupla sobre esse clímax que é nosso, de toda e qualquer mulher que, nas suas diferenças, partilham sempre algo comum – o orgasmo feminino. *Água Sagrada* de Olivier Jourdain que tem como tema a forma de ver o orgasmo como sagrado, os fluídos como metáfora para os rios e a fertilidade e o prazer feminino proporcional à prosperidade da natureza que os rodeia. O diálogo mais fluído sobre a ejaculação feminina e técnicas específicas que aprendem e ensinam de forma a proporcionar à mulher o indispensável orgasmo tem tanto de belo como deve exercer pressão psicológica sobre as que forem centro dessa atenção. A obrigatoriedade do orgasmo tanto mostra dedicação como se torna limitação do prazer natural.

Mesmo na sociedade portuguesa actual, apesar de muitas das relações heterossexuais serem falocêntricas e tentarem reproduzir a realidade da pornografia que se foca maioritariamente na ejaculação masculina como objectivo das relações sexuais, ignorando o orgasmo feminino e o prazer para além da penetração, existe também um grande número de homens que acreditam que a qualidade da sua prestação sexual é proporcional ao número de orgasmos que uma mulher tem. Se uma tem impacto negativo numa mulher por fazê-la acreditar de que o seu prazer não deve ser uma prioridade oprimindo a sua sexualidade, o conhecimento do seu próprio corpo a longo prazo, a outra pode induzir a ideia de que, caso a mulher não consiga atingir o orgasmo, seja qual for a razão, tem algum défice físico ou psicológico que provoca essa impossibilidade. No entanto, muitas vezes as mulheres não atingem o orgasmo por nervosismo, pensamentos tóxicos relacionados com as expectativas sociais ou do parceiro, qualquer preocupação ou outras razões psicológicas que conduzem o corpo a criar tensões que inibem a circulação sanguínea dificultando o orgasmo clitoriano. Isto sem referir as dezenas de factores exteriores relacionados ou não com o parceiro sexual.

Na minha opinião, as relações sexuais devem focar-se sim no prazer dos envolvidos, assim como no respeito pelas vontades e limites dos mesmos, sem a obrigatoriedade do orgasmo, pois, mesmo no caso do homem, este pode ter uma ejaculação sem ter um orgasmo e vice-versa e pode ter imenso prazer sem nenhum dos dois anteriores acontecer.

*Hot Girls Wanted: Turned On* retrata a vida de jovens entre os 18 e os 21 a ingressar na indústria porno e mostra a ilusão de liberdade de expressão e utilização do próprio corpo como cada mulher quiser, em paralelo com a o facto de que todo o mercado da pornografia está desenhado em torno de homens heterossexuais, os seus interesses e a sua posição de poder. O que parece ser a libertação sexual e do orgasmo de mulheres que outrora foram obrigadas a comedirem-se ou a ver o sexo como algo promiscuo ao ser vendido, passa a ser um lugar onde ele é comprado e controlado por homens.



Fig. 5 – Colagem da minha autoria incluindo capa do documentário Hot Girls Wanted: Turned On in <https://www.imdb.com/title/tt6333104/> e capa do documentário Sacred Water in <https://www.imdb.com/title/tt6181964/> )

A própria imagem fala por si no tanto que tem de semelhante e de oposto: para além das formas e cores a vulva na primeira imagem ser representada pelo símbolo de Wifi (algo que o humano controla, vende e compra) e na segunda ser representada por ondas (natureza, essencial, sagrado, algo do qual dependemos), leva-nos a uma leitura de duplicidade do orgasmo, da vagina, da mulher sexualizada.

Este confronto de realidades traz-nos de volta para a nossa realidade que não é nem a divindade de Ruanda nem a comercialização tão normalizada como a Americana. Apesar da oscilação acima referida, qual é a posição portuguesa em relação ao orgasmo feminino? !REGRA GERAL veio também levantar esta pergunta, no meio de tantas outras. Segundo a plataforma OrgasMap, em 2017, as portuguesas ficaram em penúltimo quanto à frequência de orgasmos, e, segundo o questionário que fiz, aproximadamente 20% das respostas à pergunta “Já estimularam o teu ponto G?” foram negativas.

Já alguma vez estimulaste ou estimularam o teu ponto G?  
[Mulheres]  
355 respostas

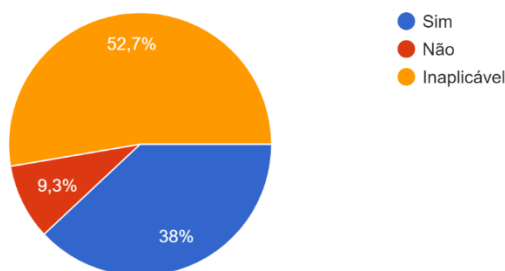


Fig.6 - Gráfico pertencente aos resultados do questionário realizado automaticamente pelo GoogleForms in

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdN-eu2ou5hTDtKEU1BhtGKlesTrTHIv5GeD9WyN15AQPLgzw/viewanalytics>

*!REGRA GERAL* é por isso, para mim, muito mais do que um espectáculo. É um lugar onde se podem e devem iniciar discussões interiores e encontrar-se o estímulo para as tornar exteriores.

### **3.3. Anatomia e Educação Sexual**

Um dos assuntos que tratamos é a anatomia dos genitais com especial foco no clitóris devido à falta de informação em Portugal quando ao único órgão do corpo que existe exclusivamente para dar prazer e, por isso mesmo, é ignorado em aulas de biologia ou ciências naturais ou mesmo educação sexual que, por norma, apenas nos mostra os órgãos reprodutores. Isto é, uma grande parte das escolas adopta métodos de leccionar educação sexual desta forma, baseado na minha experiência pessoal como aluna que mudou sete vezes de escola, em três cidades e nos vários testemunhos de alunos e ex-alunos que contribuíram para este espectáculo. Apesar de no questionário não perguntar sobre que tipo de educação sexual tiveram por procurar manter o condicional até à última pergunta, nas partilhas espontâneas foi quase sempre um assunto abordado.

Na minha opinião, este é mais um motivo que contribui para o mito da dificuldade das mulheres em atingirem o orgasmo. A falta de educação sexual no nosso sistema de educação, para além das 6h obrigatórias anuais por profissionais não especializados no assunto, conduz a uma falta de conhecimento não só sobre a anatomia, mas sobre todo o universo envolvente.

Em 2009, foi aprovada a Lei n.º 60/2009 de 6 de agosto, que veio estabelecer o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar, pressupondo a existência de programas de ES em todos os ciclos de ensino, exceto na educação pré-escolar, com uma duração mínima de 6 horas por ano no 1.º e 2.º CEB e 12 horas no 3.º CEB e ensino secundário. Para a concretização destes programas, ficou estipulado que se daria preferência às áreas curriculares não disciplinares (ACND) como a Formação Cívica e a Área de Projeto. (Matos, Reis, Ramiro, Ribeiro, Pais & Leal, 2014)

A educação sexual, tal como é ensinada em Portugal, passa, sobretudo, na maior parte das escolas, por nos instruir sobre o aparelho reprodutor, métodos contraceptivos, doenças e riscos. “Assume como objetivo fundamental o desenvolvimento de competências nos jovens, de modo a possibilitar-lhes escolhas informadas nos seus comportamentos na área da sexualidade, permitindo que se sintam informados e seguros nas suas opções (ME-GTES, 2005; 2007).” (idem)

No entanto a instrução de como colocar um preservativo, por norma exclusivamente o masculino, gera muitas vezes desconforto e é o clímax dessas aulas. O constrangimento alastra dos alunos para os professores e/ou vice-versa por falta de formação de ambos e cria-se um silêncio na hora de fazer perguntas sobre o assunto.

Em casa, a família tradicional portuguesa também não tem o hábito de tornar a sexualidade um assunto corrente, por criar tensões ou por falta de conhecimento e assim se alastra a ignorância no que toca ao assunto que poderia ser impulsionada pelas escolas de forma a normalizar também no seio familiar.

Outro contributo é a não cultura do prazer. Quando se participa numa dessas aulas de educação sexual, não só se ignora o clitóris, como a próstata e qualquer desenvolvimento sobre gostarmos de nós, masturbação ou exploração do nosso corpo de forma prazerosa.

A minha participação no curso *Let's Talk About Love, Let's Talk About Sex* permitiu-me comparar a noção de educação sexual de vários participantes de sete países. Ao fazê-lo entendi que todos tinham, pelo menos, uma característica em comum – o facto de priorizarem a informação em torno dos riscos de ter relações sexuais e as prevenções possíveis em relação a qualquer outra.

Em 1999, foi promulgada nova legislação no âmbito da ES, a Lei n.º120/1999 de 11 de agosto, que pretendeu garantir o direito à saúde reprodutiva, abordando temas tais como a promoção da ES e saúde reprodutiva, a prevenção de infeções sexualmente transmissíveis (ISTs), métodos contraceptivos, planeamento familiar e IVG. (idem)

Vinte anos depois estes continuam a ser os temas abordados. Apesar de considerar essencial promover essa informação, a forma como é feita promove também a ideia de que relações sexuais são um risco em si. Ao saltarmos a parte do prazer que o sexo proporciona alimenta-se a crença católica que ainda está presente na nossa educação de que o sexo só deve existir para reprodução, sendo pecado de outras formas. Esse é ainda um pensamento opressor bastante presente nos dias de hoje. E, com uma cultura capitalista que, através dos media, nos rodeia de publicidade insistindo em fazer-nos sentir imperfeitos, inseguros e carentes ou mesmo dependentes de uma série de produtos para nos melhorarmos, deixamos que a nossa autoestima seja baixa por natureza e criamos obstáculos, conscientes ou não, à maioria dos diálogos que envolvam as nossas vontades, inseguranças ou conhecimento sobre nós mesmos. Fazer perguntas sobre sexo, por norma, é associado erradamente à ignorância ou falta de experiência, e vivemos nesse ciclo de não supressão de dúvidas. Essa falta de comunicação é o que conduz à possível iliteracia sexual.

Ao não dialogarmos, guardamos, inclusive, a incerteza sobre quão fora da norma seremos ou estarão os nossos fetiches e/ou costumes. Como se existisse uma regra geral à qual seria preferível pertencer.

“No fundo nós acabamos por criar um momento de sexo mais desconfortável e menos prazeroso do que poderia ser, por falta de comunicação. Regra geral não dizemos nada mesmo que não estejam a estimular-nos como gostaríamos.” (!REGRA GERAL – guião,p.2)

Por exemplo, no início do mesmo perguntei “Quantos aqui presentes tiveram mais de 40 parceiros sexuais? Ninguém?”, e apesar do silêncio como resultado final, quatro dos espectadores vieram confessar-me que só não interagiram comigo nesse momento, pois não queriam ser os únicos.

Este foi o tipo de reacções que me enriqueceram como artista e investigadora dentro e fora deste tema. Pelo simples facto de levar o espectador a verbalizar algo sobre a sua sexualidade e a questionar as razões que o levaram a não o fazerem de imediato, retirar o espectador do confessionário e mostrar-lhe que o tema pode ser de tão livre partilha como qualquer outro.

De forma a conseguir sustentar o projecto financeiramente e contribuir, simultaneamente, para o levantamento de algumas dessas questões evitadas, resolvi utilizar as artes plásticas de forma a criar artigos relacionados, numa primeira fase, para venda. No entanto, acabaram por se tornar também objectos de estudo. E a verdade é que expressar o que sinto sobre a minha própria sexualidade tem-se revelado um universo por si só tão gigante que o peso sobre a sexualidade humana só se torna ainda mais complexo quanto mais aprendo sobre o assunto. Quanto mais oiço, mais questiono, e qualquer ferramenta ao meu alcance que me permita uma forma de me expressar alternativa à palavra, de pensar a coisa, torna-se útil ao complementar a dimensão criativa e de expressão artística e de investigação.

Assim sendo desenhei postais e esculpi bijuteria sobre a sexualidade e a anatomia feminina em torno da busca do prazer, que são agora elementos de processo de investigação-criação

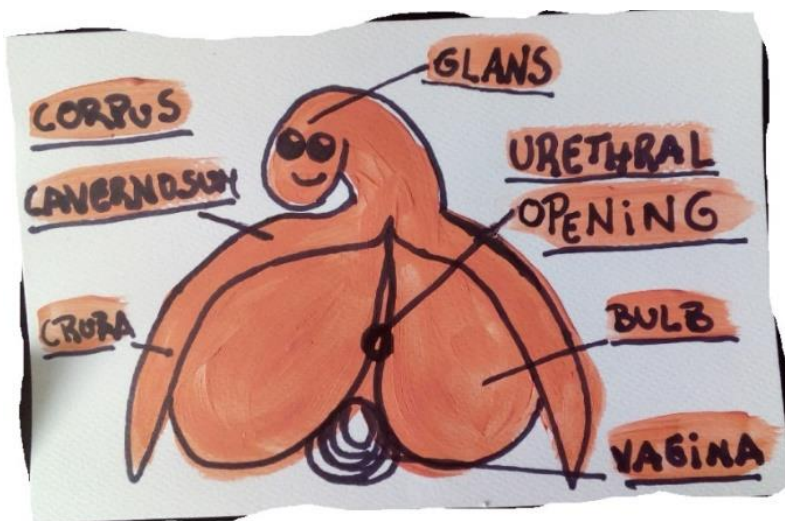


Fig.7 – Fotografia de postal pintado à mão, ambos da minha autoria



Fig.8 – Bijuteria alusiva ao clitóris

### 3.4. Brinquedos Sexuais

Outro assunto directamente relacionado com a educação sexual e a cultura do prazer, ou falta dela, é a utilização de brinquedos sexuais para prazer próprio ou do outro.

Quaisquer artigos de índole sexual são facilitadores no que toca à exploração e ao autoconhecimento e não há motivo nenhum lógico que justifique a vergonha fomentada à volta de tal assunto. No entanto, é um tabu presente na sociedade portuguesa e uma *sexshop* ainda é um lugar que falta ser desmistificado. Se comprar preservativos ainda é desconfortável para muitos, apesar das campanhas constantes em torno de tal de forma a normalizar o mesmo, ser visto ou ouvido a comprar um brinquedo sexual é incómodo para a maior parte das pessoas. Esta certeza partia apenas da cultura popular e de conversas espontâneas, mas actualmente, também das reacções ao próprio projecto. Apesar de uma grande maioria dos que responderam ao questionário ter, no mínimo, curiosidade em experimentar utiliza-los nas relações sexuais.

## Utilizarias brinquedos sexuais na relação sexual com outro?

376 respostas

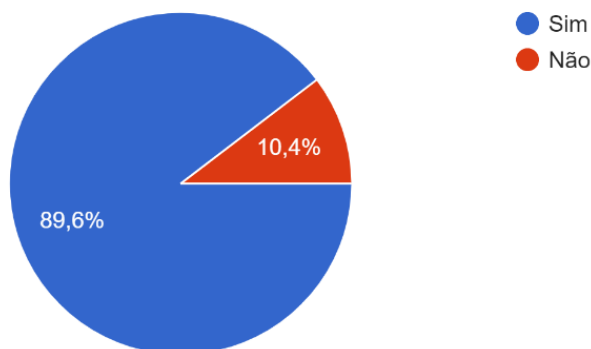


Fig.9 - Gráfico pertencente aos resultados do questionário realizado automaticamente pelo GoogleForms in <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdN-eu2ou5hTDtKEU1BhtGKlesTrTHIv5GeD9WγN15AQPLgzw/viewanalytics>

Não deixa de ser intrigante também reparar que os números se alteram um pouco quando perguntamos sobre a utilização dos mesmos na masturbação, o que pressupõe a ausência de um parceiro(s) ou parceira(s) sexual(is).

## Utilizarias brinquedos sexuais para te masturbares?

377 respostas

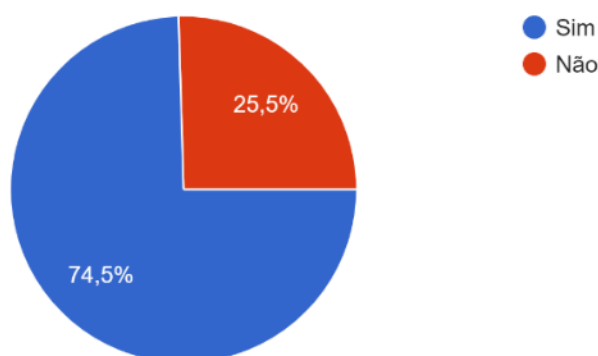


Fig.10 - Gráfico pertencente aos resultados do questionário realizado automaticamente pelo GoogleForms in <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdN-eu2ou5hTDtKEU1BhtGKlesTrTHIv5GeD9WγN15AQPLgzw/viewanalytics>

O que, uma vez mais directamente ligado à lacuna na educação sexual de que somos alvo, nos conduz para um dos maiores tabus em torno da sexualidade: a masturbação. A busca do entendimento do nosso corpo, pontos de prazer, formas de nos conduzir ao orgasmo ou de

simplesmente nos agradar, ainda é visto como mais íntimo do que o expectável numa relação a dois. Mesmo que nos masturbemos com o nosso parceiro sexual, como a maioria das respostas abaixo afirma,

### Masturbar-te-ias em frente à pessoa com que praticasses relações sexuais?

377 respostas

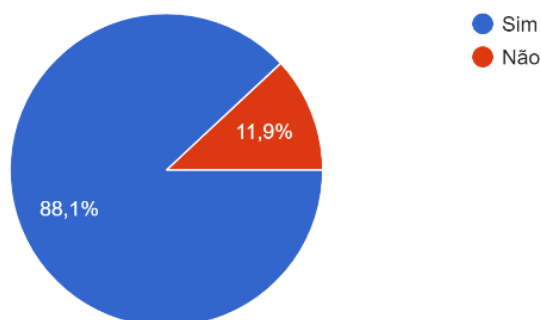


Fig.11- Gráfico pertencente aos resultados do questionário realizado automaticamente pelo GoogleForms in <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdN-eu2ou5hTDtKEU1BhtGKlesTrTHIv5GeD9WyN15AQPLgzw/viewanalytics>

a tendência é embelezar o momento ou ocultar algumas preferências que calculemos como demasiado estranhas. Inclusive explicar a alguém como gostamos que nos masturbem é também um desafio para a maioria. Sendo dos assuntos mais complicados de explorar na vida sexual partilhada, é também um assunto mais delicado de trazer para uma conversa espontânea no dia-a-dia.

Como referi no capítulo anterior, a experiência como trabalhadora de uma *sexshop* foi um forte contributo para esta pesquisa. E uma das formas como contribuiu foi a percepção de que é necessário não só trazer o assunto da utilização de brinquedos e artigos sexuais para o quotidiano, como uma excelente forma de quebrar o gelo sobre o assunto é através de explicações técnicas com humor. Na loja fazíamos demonstrações que elucidavam as pessoas sobre os artigos em questão, sem ser necessária uma pergunta directa. Escolhíamos artigos específicos por semana e, conforme o público alvo de cada artigo e os clientes que entravam, tentávamos adequar o brinquedo a ser mostrado. Assim, de forma leve, e, por vezes, cómica explicávamos não só as suas funções, como expressávamos a naturalidade da inserção de um objecto do género na nossa vida sexual.

Assim sendo, inserimos no nosso guião um espaço para partilharmos com o nosso público conhecimento sobre alguns brinquedos que seleccionámos em conjunto.

“A utilização de brinquedos pode aumentar a auto-estima e confiança dos envolvidos e o conhecimento do nosso próprio corpo, e do outro. Para além de estimular a comunicação dos nossos fetiches vontades ou curiosidades. Traz ainda algo de novo e sensual às relações sexuais.” (!REGRA GERAL – guião p.6)



Fig.12 -Fotografia de André Batista do espectáculo !REGRA GERAL no Teatro Helena Sá e Costa a 27 de Julho de 2019

### 3.5. Educação Sexual vs Pornografia

Quando, durante o processo, expressámos as nossas experiências com a educação sexual que tivemos nas várias escolas de cada um, apercebemo-nos de que, para além da lacuna no que toca à instrução sobre o assunto, o acompanhamento em torno da sexualidade de um adolescente é nenhum. Na minha opinião, este devia ser tão importante como as noções de cidadania que fazem parte do programa de formação cívica ou outros complementos ao conhecimento que nos providenciavam em estudo acompanhada. Assim como devia existir um psicólogo em cada escola, disponível para responder a questões emocionais desta índole ou não. A educação sexual passou a ser uma das minhas maiores preocupações como artista, inclusive depois do confronto com a falta de informação a nível europeu, em Metz.

“Assim sendo, de forma a responder a uma necessidade de informação, e reagindo à falta dela, nós, em adolescentes e adultos, de forma a saber como fazer e como queremos que nos façam recorreremos à pornografia.”(!REGRA GERAL – guião, p.8)

Por consequência, outro tema que senti necessidade de aprofundar, foi a pornografia e a forma como influencia a nossa sexualidade. A pornografia, não como estimulante, mas como forma de sustentar os nossos conhecimentos sobre como ter relações sexuais. Como cito acima, a

pornografia acaba por se tornar um forte recurso uma vez que evita que tenhamos que perguntar a alguém sujeitando-nos a julgamentos e juízos de valor. Especialmente para o público masculino, sendo este também o público alvo principal da maior parte dos sites pornográficos. Contribui, certamente, também como meio de esclarecimento sobre os nossos fetiches ou desejos que não compreendemos inteiramente, inclusive é um recurso positivo na medida em que, ao expor-nos tamanha diversidade, conseguimos sentir que, qualquer preferência que tenhamos, não é exclusiva da nossa pessoa e evita, desse modo, a sensação de estranheza, lugar fora da norma ou mesmo solidão.

No entanto, assumir que a pornografia representa uma amostra fidedigna da realidade é sinónimo de aceitar a sexualidade da nossa sociedade como misógina .

Apesar de, na minha opinião, cair no extremismo em relação a outras questões das quais irei mais à frente dar exemplo, Gail Dines responde a uma entrevista que lhe foi feita por Manuela Aquino em Maio deste mesmo ano:

O acesso a esse tipo de conteúdo hoje se faz cada vez mais cedo. Um adolescente cresce vendo aquilo e, quando crescer, o que vai querer? Gozar na sua cara, te estrangular e fazer sexo oral de um jeito que te engasgue, como acontece nos filmes. (...) Se você foi ensinado a respeitar seu corpo, o corpo das outras pessoas, o impacto vai ser menor do que se ele vê o pai tratando mãe e irmãs mal porque são mulheres, simplesmente. O problema é que a pornografia rouba dos adolescentes a descoberta da própria sexualidade, de como eles querem fazer na cama, sejam héteros, gays, bi... [A *pornografia*] dá um padrão e eles colocam na cabeça que há uma super performance e isso também atrapalha. (Aquino, 27/05/2019)

Concordo com esta perspectiva não só quanto à agressividade que é fomentada ou a uma série de fetiches que nos são impingidos por esta indústria, mas também sobre a forma de ver o homem ou a mulher sexualizados.

A ideia de que um homem tem de ter uma performance de longa duração, que de preferência terá um pénis acima da média cuja ejaculação será melhor quanto mais abundante e que o que se procura da parte do homem heterossexual é sobretudo uma postura de dominador reflecte-se na expressão sexual dos homens actualmente. O mesmo em relação à ideia de que as mulheres devem gemer o mais possível, estar sempre depiladas, fingir orgasmos quando não lhos sabem proporcionar, ter imenso prazer com penetração sem qualquer estimulação clitoriana ou adorar ser dominada inclusive com dor, como norma, afecta directa ou indirectamente as mulheres da sociedade actual. Mesmo que não sejam as mulheres a consumir pornografia que tenha esta verdade como base, ao terem relações heterossexuais com homens que o façam sentir-se-ão pressionadas a responder a essas expectativas.

No entanto, ao contrário de Gail Dines que nesta mesma entrevista afirma que não existe

pornografia feminista, eu acredito que não seja tão linear assim.

Erika Lust é um exemplo, sendo realizadora de cinema adulto independente e pioneira no movimento de pornografia feminista. Apesar da afirmação de Dines na mesma entrevista

É pornografia e explora as mulheres do mesmo jeito. Pornografia feminista é uma piada, não existe, é *fake news*. Você assiste a algo que deveria ser o momento mais íntimo de uma pessoa. Que direito temos de fazer isso, de invadir a privacidade do corpo de alguém dessa maneira? As produções da Erika Lust não têm nada de feminista. (...) O cara faz sexo pornô com ela, como um rolo compressor. Chega uma hora em que, exausta, pede para parar (a atriz). A diretora, defensora da sexualidade autêntica, pede para ela fingir o orgasmo.

Acredito que Erika Lust tem sido imprescindível numa forma de alterar a perspectiva actual sobre o papel da mulher e do homem nas relações sexuais, inclusive na alteração de estereótipos no universo *queer*. Filmes de uma excelente qualidade de imagem e som, características que contribuem para a sua propagação, buscam uma visão mais real da sexualidade e tenta dar algum protagonismo à perspectiva da mulher que é oprimida em geral, como refere Rita Costa na entrevista da cineasta ao Público em 2018,

Coloca as personagens femininas num papel central, trata-as como seres humanos, algo que, diz, a pornografia convencional não faz. É crítica deste tipo de pornografia, porque “adopta uma perspectiva masculina”, em que “a mulher é uma espécie de ferramenta para ajudar o homem a ter um orgasmo.

E foi também uma forte referência na minha pesquisa quanto a este assunto. Visualizar vídeos dirigidos pela Erika Lust foi parte do nosso trabalho de casa ao criar este espectáculo de forma a entender as diferenças práticas entre pornografia falocêntrica e a feminista. Por vezes, como visualizadores de pornografia já recebemos tão naturalmente certos estereótipos que não os questionamos. Ao aceitar como verdade que uma mulher geme sempre ou sente imenso prazer no sexo vaginal, tentamos reproduzir isso na nossa vida íntima. Com !REGRA GERAL tentei contribuir para mudar um pouco essa aceitação cega.

“No fundo o que eu queria dizer com isto é que a pornografia apesar de ser um óptimo estimulante, é também mais um contributo para criarmos uma barreira na nossa comunicação verbal e não verbal no que toca à nossa sexualidade. Ao criarmos estereótipos em torno do sexo, do nosso parceiro ou parceira e de nós mesmos criamos expectativas e receios que nos bloqueiam.” (!REGRA GERAL – guião p.8)

### 3.6. Fetiches

Uma vez falando em fetiches manipulados pela pornografia, na fase inicial da criação do guião, foi um dos temas mais descortinados por mim e pelo Hugo Guerreiro quando ainda calculávamos que o texto fosse apenas para dois.

O secretismo associado a fetiches como *bondage* ou sadomasoquismo que são preferências até

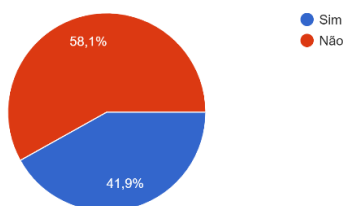
bastante comuns, foi para nós um tema fascinante. O que leva o ser humano a colocar em caixas do inconveniente ao mais inconveniente, todo o tipo de fetiches. A pornografia vive também de ser um lugar de libertação para quem sinta adrenalina por essa sensação de proibição. Os tabus são, por um lado, fortes limitadores mas, por outro, também criam excitação em algumas pessoas. O que conduz, na minha opinião, ao fortalecimento de relações onde exista aceitação dos fetiches dos envolvidos, independentemente de serem comuns ou não. Ou seja, sentindo-nos limitados constantemente pela sociedade em que estamos inseridos, encontrar alguém com quem possamos expor os nossos desejos, sem juízos de valor é visto, não só como uma raridade, mas como um lugar de segurança e conforto pessoal.

Alain de Botton em “Como pensar mais sobre Sexo” diz algo que vem ao encontro desta minha afirmação :

A vida normal exige-nos constantemente boa educação. Em regra, não conquistamos o respeito ou o afecto de ninguém sem reprimirmos severamente tudo o que temos em nós de ostensivamente “mau”: a nossa agressividade , a nossa imprudência, a nossa tendência para a ganância e o nosso desprezo. Não podemos ser aceites pela sociedade e, ao mesmo tempo, revelar tudo o que nos vai na cabeça e todos os nossos estados de espírito. Daí o interesse erótico que sentimos (que é mais precisamente uma satisfação emocional) quando o sexo permite que alguém conheça o nosso eu secreto – e depois, o aprove. (2012)

Em !REGRA GERAL referimos os dois fetiches acima indicados conforme as percentagens de respostas ao questionário para normalizar o facto de que as pessoas se excitam com estímulos diferentes,

Praticarias sexo sadomasoquista (independentemente do papel que te atrai)?  
377 respostas



Farias bondage?  
378 respostas

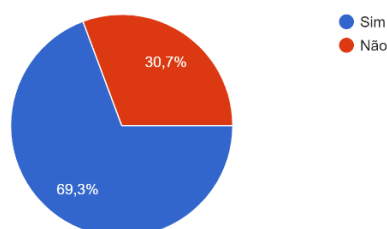


Fig. 13 e Fig.14 - Gráficos pertencente aos resultados do questionário realizado automaticamente pelo GoogleForms in <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdN-eu2ou5hTDtKEU1BhtGKlesTrTHIv5GeD9WvN15AQPLgzw/viewanalytics>

mas procurei também a inserção da referência à urofilia, que designa a excitação associada ao acto de urinar ou receber o jacto urinário do parceiro, chegando-se, em alguns casos, a beber a urina.

## Terias relações sexuais incluindo urina?

377 respostas

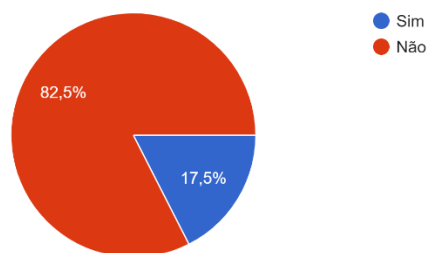


Fig.15 - Gráfico pertencente aos resultados do questionário realizado automaticamente pelo GoogleForms in <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdN-eu2ou5hTDtKEU1BhtGKlesTrTHIv5GeD9WyN15AQPLgzw/viewanalytics>

No guião, de forma a fazer o público questionar o porquê de tomarmos certos desejos como repugnantes ou condenáveis:

“Temos tendencia a nao explorar uma serie de fetiches que temos. Por sermos vetamos pela sociedade em afirmações que se normalizaram. Ter um fetiche é rotulado como estranheza. Mas todos temos. Mais ou menos complexo todos temos. 66 de 377 dizem que praticariam relação sexuais envolvendo urina mas é dos fetiches que mais julgamos no nosso quotidiano e relações intimas.”

(!REGRAL GERAL – guião p.6)

Mesmo ter relações sexuais quando a mulher está na menstruação mostrou-se nas respostas ao questionário e em conversas espontâneas uma questão mais polémica do que eu imaginava. Uma vez mais digo que por ter sido criada numa família que tentou sempre normalizar as questões emocionais e orgânicas que pudessem ser mais difíceis, nunca me apercebera que podia existir uma reticência séria em relação a essa possibilidade. Claramente os meus parceiros sexuais também não tinham ou não manifestavam qualquer problema. No entanto, no questionário este foi o resultado:

## Terias relações sexuais incluindo sangue/menstruação?

377 respostas

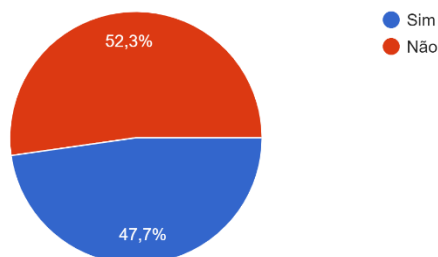


Fig.16 - Gráfico pertencente aos resultados do questionário realizado automaticamente pelo GoogleForms in

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdN-eu2ou5hTDtKEU1BhtGKlesTrTHIv5GeD9WyN15AQPLgzw/viewanalytics>

Toda a falta de conhecimento da parte do sexo masculino sobre a pílula, a menstruação, como funciona todo o ciclo, produtos que usamos e todo o universo exclusivo da mulher, sempre me pareceu absurda, assim como o mistério que se constrói na nossa adolescência no simples acto de pedir um tampão a uma colega em público. No entanto, aperceber-me de que na idade adulta ainda é um assunto sensível e de preferência um não assunto de conversa, tornou-se uma preocupação minha como artista. Assim, um dos postais que acima referi ter criado foi um apelo a esta questão.



Fig. 17 – Fotografia de postal pintado à mão, ambos da minha autoria

### 3.7. Ser Mulher Sexualizada & Assédio Sexual

A verdade é que existe ainda uma série de tabus e preconceitos em torno do que é ser uma mulher sexualizada. Somos educadas, desde cedo, pela sociedade em que nos inserimos a aceitar juízos de valores como regras sobre o que vestimos, como falamos, agimos, nos expressamos, a quantidade de rapazes com quem temos relações sexuais e de que modos o fazemos entre tantos outros.

E o que mais me atormenta, como artista e mulher, é a forma como toleramos que essas regras ganhem a forma de justificação de situações de violência. O simples facto de ser de verdade popular que uma mulher não deve andar à noite sozinha ou que deve evitar roupas curtas ou de muita exposição do seu corpo, faz com que situações de assédio sexual ou mesmo de violência física, se baseiem nessas afirmações para intimidar a vítima de denunciar e, às vezes, evolui mesmo ao ponto de ser argumento suficiente para que o povo culpabilize a própria vítima.

Em Espanha, que não é uma realidade política tão distante da nossa no que toca aos direitos das mulheres, ocorreu um estupro colectivo: um grupo de cinco rapazes violaram uma rapariga e foram por isso condenados a nove anos de prisão. No entanto, um ano depois, após pagarem

6000 euros de fiança, foram liberados. “Na altura, em resposta a um pedido da acusação, o tribunal considerou que “não foram apresentadas razões suficientes para mudar a situação pessoal dos réus” (Violação em grupo chega ao Supremo de Espanha..., 2019)

Carmen Calvo, vice-primeira ministra de Espanha e ministra da Igualdade, reage em Julho com uma frase que sinto como importante em qualquer contexto de assédio ou violência sexual, “Se uma mulher não disser 'sim' de forma explícita, tudo o resto é 'não'. É assim que será preservada a sua autonomia, a sua liberdade, o respeito à pessoa e a sua sexualidade.” (idem)

Em *!REGRA GERAL* utilizamos um testemunho verídico de uma situação num comboio como um de vários exemplos de casos semelhantes que todas as mulheres com quem me cruzei neste pesquisa sofreram. Interações nas ruas, transportes públicos e sobretudo bares e discotecas já são esperadas como prováveis e as prevenções partem das mulheres. A hora a que vamos para casa, o que escolhemos vestir ou mesmo os lugares que frequentamos. Este é outro assunto de especial sensibilidade para mim e que procuro continuar a abordar no meu percurso artístico.

“Maria - (...)todas as inqueridas, entrevistadas, amigas familiares ou conhecidas com que tive conversas de café... Foram vítimas de assedio sexual. E apesar de acreditar piamente de que a maioria dos homens aqui presentes têm uma perspectiva tolerante e feminista, arrisco-me a cair no fundamentalismo dizendo que todos e qualquer um... tiveram um momento na vossa vida em que pensaram algo do género.

Hugo - Eu estava só a olhar!

Maria - Mas para nós , nunca é claro se é só um olhar ou se é o primeiro sinal de que temos que sair a correr na próxima paragem de metro.”  
(!REGRA GERAL – guião, p.4)

Concluo assim este tema com uma frase de Simone Beauvoir que creio acrescentar uma perspectiva interessante sobre a mulher, pertinente no contexto e que pode levantar algumas questões: “No dia que for possível à mulher amar em sua força e não em sua fraqueza, não para fugir de si mesma, mas para se encontrar, não para se renunciar, mas para se afirmar, nesse dia o amor tornar-se-á para ela, como para o homem, fonte de vida e não perigo mortal.” (Beauvoir, 1967, pp.437-438).

### 3.8. Tinder

A Internet tornou-se um dos principais canais de acesso a informação sobre a sexualidade e o sexo. Bastará aliás que se escrevam as palavras “sexualidade” ou “sexo” num qualquer motor de busca para que milhares de sítios surjam no ecrã do computador

(...)pornografia variada, a sítios destinados à procura de encontros e parceiros sexuais para todos os gostos. Uma coisa é certa, a sexualidade invadiu a esfera pública (...)  
(Aboim, 2016, p.12)

A partir desta afirmação de Sofia Aboim em *A Sexualidade dos Portugueses*, podemos reflectir sobre a veracidade que comprovamos quanto à facilidade do acessos a várias propostas de sítios e aplicações de encontros.

Num mundo onde ainda aceitamos regras que, penso eu, já não deviam pertencer a este século, essas mesmas aplicações, como o *Tinder* ou o *Grinder* procuram evoluir numa direcção em que conhecer alguém do nosso interesse seja um processo mais rápido, massificado e acessível inclusive a quem tem mais dificuldade em fazê-lo pessoalmente.

*Tinder* é uma aplicação multiplataforma de localização de pessoas para encontros românticos online, cruzando informações do Facebook e do Spotify, localizando as pessoas geograficamente próximas. Esta aplicação está disponível para os sistemas Android e iOS.

Sua interface é constituída de uma sucessão de perfis de outras pessoas. O usuário então desliza o dedo sobre a tela para direita (arrastando o perfil de uma pessoa) se estiver interessado, ou para esquerda, se não estiver interessado. Isso é feito de forma anônima. Pode-se também ver mais fotos e informações, se existirem, de cada pessoa registrada. Quando dois usuários estão mutuamente interessados um pelo outro, eles são informados e podem começar uma conversa. (in <https://pt.wikipedia.org/wiki/Tinder>)

No entanto, a aplicação acaba por tentar fazer-nos crer que, se não estamos numa relação, precisamos de recorrer à mesma, como se as relações sexuais ou mesmo compromissos emocionais fossem de carácter obrigatório, quando, na verdade, a própria aplicação não nos oferece uma via tão facilitada assim nem foge tanto assim da realidade presencial.

Depois de falar com várias utilizadores ou ex-utilizadores do *Tinder* apercebi-me de que as mulheres tinham bastante mais correspondências do que os homens. Independentemente do seu aspecto físico, descrição biográfica, preferências ou qualquer outra característica do seu perfil. Para tentar entender um pouco melhor, decidi instalar o *Tinder* durante 8 horas como heterossexual, 8 horas como bissexual e 8 horas como lésbica de forma a ter uma amostra do impacto inicial nas três realidades oferecidas a uma mulher.

Nas primeiras 8 horas recebi notificações de trinta e oito correspondências em aproximadamente cinquenta candidatos. Seria uma taxa de sucesso de 76% . Analisando os testemunhos das mulheres com que partilhei esta realidade nenhuma teve uma taxa de sucesso inferior a 50%. Quanto aos homens a média rondava os 10% ou menos .

Com bissexual ou lésbica, ao aumentar o número de mulheres que eu seleccionava, diminuindo o de homens, a percentagem foi descendo, mesmo assim nunca abaixo dos 50%.

Não só existe um desvio enorme entre o número de potenciais parceiros seleccionados por uma

mulher e o número de selecções feitas por um homem, como a maioria das mensagens enviadas em caso de correspondência eram enviadas pelos homens .

A ideia de que a iniciativa deve partir do homem é uma ideia antiga que ainda vive na nossa sociedade e reflecte-se, por isso, nas aplicações do género por mais modernas que tentem ser. Em *!REGRA GERAL* tentámos utilizar o humor para satirizar esse contraste entre o homem que se sente forçado a seleccionar qualquer utilizadora que lhe apareça de forma a aumentar as suas possibilidades e a mulher exigente e selectiva, inclusive no discurso ou ausência do próprio, para evitar mostrar desespero. Qualquer uma destas caricaturas não está distante de uma realidade que é produto de expectativas associadas a estas “regras gerais” que fabricamos e acatamos por uma questão de hábito.

### 3.9. Sensualidade

A definição de sensualidade é relativa, como abro o espectáculo a dizer. E essa foi uma base do nosso processo – brincar com a nossa noção de sensualidade, de ritual de acasalamento no universo dos seres humanos, de ideal sensual que procuramos e que tentamos ser. Questioná-lo e exagerá-lo foi parte dos nossos ensaios e resultou na abertura de *!REGRA GERAL* .

No dicionário pode ler-se a definição de “sensual”: “1. que diz respeito aos sentidos, sensitivo; 2. relativo ao prazer físico ou sexual, 3. voluptuoso; lúbrico; lascivo” (in <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/sensual>)

E sensualidade pode também ser definida por “(...) atos, modos, gestos de se comportar e exprimir um sentimento voltado para a intensão de despertar e impulsionar uma vontade relacionada ao sexo em um outro; chamar atenção para si de modo atraente.” (in <https://www.dicionarioinformal.com.br/sensualidade/>)

No entanto, por mais que procuremos definir, “relativo ao prazer físico ou sexual” é tão subjectivo quão grande é o número de preferências sexuais e físicas que existem. Descrever sensualidade como “chamar atenção para si de modo atraente” significaria que sabemos como reproduzir esse modo atraente. Mas não há uma fórmula nem um modo geral de agradar e atrair os seres humanos. Existem estereótipos que já são associados ao prazer sexual e são promovidos pelos media aumentando assim a probabilidade de resultarem com forma de atracção. Para além disto,

Para a biologia evolutiva, aquilo que consideramos sexy não passa do reflexo de algo que contribui para a sobrevivência da espécie. Talvez no sintamos atraídos pela inteligência, por ser uma qualidade que nos garante a sobrevivência da prole. E se gostamos de ver as pessoas a dançar é porque essa actividade indica o vigor que tanto

jeito dá para proteger a geração seguinte. Em última análise as pessoas que a sociedade considera atraentes são aqueles cujos instintos inconscientes estão à altura de combater infecções e dar à luz sem complicações. (Botton, 2012)

No entanto, ao cruzar-me com centenas de pessoas ao longo do processo, e, tendo tido a oportunidade de as questionar sobre as suas preferências sexuais virtual ou presencialmente, apercebo-me de que não só são imensamente diversas entre indivíduos como numa pessoa só, ao longo da sua vida, essas preferências sofrem alterações. Como diz Botton (2012),

Embora (a biologia evolutiva) explique bem a razão de ser do sexo, não consegue dar-nos a mais pequena indicação nem sobre as motivações conscientes que nos levam a querer dormir com esta ou aquela pessoa, nem sobre a vasta gama de prazeres que o acto em si nos proporciona.

Ou ainda como diz Georges Bataille em “Erotismo” (1980),

O erotismo do homem difere da sexualidade animal, exactamente porque envolve e implica vida interior. O erotismo e, na consciência do homem o que o leva a por o seu ser em questão. (...) A actividade sexual dos homens não é necessariamente erótica, mas é-o de cada vez que não é rudimentar, de cada vez que não é simplesmente animal.

O desfile com que o espectáculo começa existe para convidar o público a confrontar-se com um crescendo de paródia da ideia que temos e imprimimos do que é ou deve ser sensual. Começando por imitar a postura dos desfiles de moda actuais até um pavonear excêntrico com cores e a utilização de objectos alegóricos a estereótipos fetichistas. O que consideramos atraente e o que consideramos ridículo está mais próximo do que imaginamos e esse limbo tornou-se um elemento constante neste projeto.

Assim como a coreografia que segue o desfile que, ao mesmo tempo que criou um momento de sedução mais séria com o público, manteve nas expressões faciais e na tensão dos corpos um desconforto que tão depressa nos parece interessante como cómico.

E se até a primeira impressão que temos do físico, movimento e gestos de alguém é tão susceptível a oscilações pela sua qualidade relativa, como podemos generalizar um conceito de sensualidade? E se não podemos, como queremos criar regras que abrangem a sexualidade feminina ou masculina ou ainda a humana no seu geral?

“Não podemos querer encontrar uma regra ou cem que abranja todas as pessoas tão diferentes e únicas nos seus receios, inseguranças, curiosidades e desejos. Não nos podemos colocar numa caixa, num colectivo, no que toca a um assunto tão próprio de cada um .” (!REGRA GERAL – guião, p.11)

E apesar, de não procurar um regra que abranja todos, no que toca ao que achamos sensual, a que mais se aproxima da forma como penso o assunto será a que Botton descreve:

Quanto mais analisamos o que consideramos “sexy”, mais se torna claro que o erotismo é a sensação de excitação que sentimos quando encontramos outro ser humano que partilha dos nossos valores e da nossa noção do que é existir. (2012)

### 3.10. Mala Vermelha

É ainda importante tratar de um objecto a que demos muita relevância na estética de *!REGRA GERAL* de forma a tornar-se um símbolo que cativasse a atenção visualmente - a Mala Vermelha. A mala vermelha vem trazer a referência directa à “Maleta Vermelha” – “uma iniciativa gerida por mulheres e para as mulheres. Criámos A Maleta Vermelha para assessorar as mulheres e colocarmos ao seu alcance os produtos eróticos que satisfaçam as suas expectativas, desejos e fantasias.” (in <https://www.maletavermelha.com/>).

Mas foi sobretudo uma metáfora para a viagem que é aprofundarmos sobre a sexualidade, em especial a nossa. Tudo o que cabe dentro da nossa “mala” e que nos surpreende e mesmo o que vamos ganhando ao longo desse progresso no nosso autoconhecimento.

A Mala Vermelha foi, para nós, um testemunho que foi passado de mão em mão entre cenas, simbolizando esta corrida de estafetas que é a vida sexual numa constante partilha de partes íntimas de nós e trocas de perspectivas e descobertas. O contacto com o outro e conosco próprios, tudo o que aprendemos nesse processo e guardamos praticando na experiência seguinte, todo esse caminho que percorremos e que é nosso. Pode ainda ser o símbolo de toda essa busca por amor.

“Pois apesar de sermos todos muito diferentes , de certa forma procuramos todos o mesmo: encontrar a versão mais verdadeira de nós mesmos e ter a sorte de a poder partilhar com toda a honestidade com alguém. No fundo é impossível separar sexo de amor, nem que seja do próprio.” (!REGRA GERAL – guião, p.10)

### 3.11. Intimidade

Esta honestidade que procuro desde o início desta pesquisa, associo-a directamente ao conceito de intimidade e à sua subjectividade.

A intimidade é também, no meu ponto de vista, um tema que é quase inerente ao falarmos de sexualidade e é, sem dúvida, para mim, igualmente importante nesta pesquisa, pois, na minha opinião, é por tentarmos definir o que é demasiado íntimo, e por rearmos expor essa parte pessoal seja qual for o âmbito, que criamos regras que nos facilitem a definição de barreiras que nos criem uma ilusão de protecção.

“Eu, pessoalmente, tenho 25 anos, perdi a virgindade aos 15, tive aproximadamente 25 parceiros sexuais e só me vim através de penetração vaginal 5 vezes. Outra pergunta que surge neste espectáculo é : Porque é que ao dizer isto reconheço expressões que revelam que o que disse foi demasiado íntimo no entanto se estivessemos os três nus desde o início seria expetável e artistico porque é um espectáculo sobre sexo? O que é a intimidade? E onde posso encontrá-la?” (!REGRA GERAL – guião, p.11)

Nos dias 6 e 7 de Abril, participei num workshop de Mónica Calle intitulado “O que é ser um herói?”. Como é comum no seu trabalho, procurava levantar questões sobre intimidade a partir da repetição, do corpo, de ser observado. Esta experiência foi mais um contributo que aumentou a minha vontade de levantar questões sobre este conceito tão abstracto e subjectivo. Como só o acto de sermos observados pode ser um gesto íntimo e o acto de nos despiremos apenas uma acção quotidiana.

O dicionário dá-nos várias definições de intimidade, entre as quais:

1. Que está muito dentro; muito interno. Intrínseco, profundo ≠ ligeiro, superficial, vago.
2. Que existe no ânimo ou no coração. = estranhável, ímo, profundo ≠ superficial (...)
7. Que envolve contactos sensuais ou sexuais.
8. Relativo a zona genital.

A definição de intimidade oferece-nos várias possibilidades de leitura algumas mais abstractas que outras e, na forma como vejo a relação entre intimidade e sexualidade, a segunda é apenas uma das formas de concretização da primeira. No fundo, eu pessoalmente creio que nem sempre a intimidade tem algo de sexual, mas a sexualidade tem sempre algo de íntimo.

### 3.12. Pós Regra Geral

Após a apresentação, pedi a alguns dos espectadores que me enviassem uma pequena crítica sobre a mesma.<sup>10</sup> Juntando a leitura dessas opiniões com as que me foram dadas pessoalmente, foi um orgulho para mim entender que todas tinham um elemento comum: o encontro de um lugar genuíno, íntimo, sincero, natural, directo e frontal, que foi exactamente a nossa prioridade. Trazer a sexualidade para o nosso quotidiano na forma de uma partilha natural e honesta. No mesmo lugar onde expressei a procura interior pelo significado de intimidade, criámos um espaço de tal forma íntimo que trouxe a resposta na própria pergunta.

Simone Beauvoir afirmava que não se nasce mulher. Torna-se. Pois assim o sinto quanto à sexualidade de alguém. Apesar de a termos inerente a nós desde o nascimento, apesar de todas as teorias de Freud desde o amamentar que ainda hoje fazem sentido, apesar do prazer sexual pertencer ao corpo desde que ele existe... a nossa sexualidade, vamos-la conquistando, independentemente da nossa actividade sexual. É o que conhecemos de nós, das vontades e limites, do nosso prazer e amor connosco e com o outro. Para mim, a melhor forma de quebrar

---

<sup>10</sup> Colocado em Anexos

tabus em torno da sexualidade é aprender a sermos donos da nossa própria e depois partilhá-la com amor.

Por acreditar nisto, todo o processo artístico envolvente desde que decidimos o formato final do projecto foi para mim, e para os restantes envolvidos segundo suas palavras, recompensador. Melhorou-nos em vários aspectos, mas sobretudo a nossa capacidade de escuta. Ouvir o que queremos, ouvir o corpo, ouvir a vontade do outro e a nossa, respeitar o equilíbrio.

A apresentação em si viveu da verdade que vivemos ao contar o que queríamos. Porque nos pertencia até o que não era nosso testemunho. Partilhámos uma mensagem sobre uma tentativa de sermos justos e generosos na sexualidade. Essa partilha foi, acho, o que se destacou em *!REGRA GERAL*.

Sinto que o espectáculo podia ter estado mais estruturado mais cedo e isso ter-lhe-ia dado segurança. Mas se estivéssemos inteiramente seguros de como ia soar cada palavra não seria coerente com a pesquisa e o que vivemos nela.

### **3.13. Ensaios e Colaboração**

No meu trabalho *!REGRA GERAL* utilizo a etnografia como ferramenta de observação participante e partilha de pontos de vista com os envolvidos. A auto-etnografia permitiu-me sair fora do objecto, questioná-lo e criticá-lo no seu contexto envolvente e isso creio que é a parte em que teorizo comparando os resultados conseguidos na minha experiência com os já relatados por outros.

No caso de *!REGRA GERAL*, realizei entrevistas e questionários de forma a recolher dados conforme o método etnográfico, assim como realizei registos como observadora participante. E, sem dúvida, a experiência na *sexshop* foi um elemento essencial de fusão de métodos, uma ferramenta que me permitiu ser observadora e enriqueceu a investigação e foi também uma base muita rica da criação. Assim, constato que, no meu processo, não me foi/é possível separar o método criativo do crítico. A auto-etnografia é o que melhor define esta pesquisa, pois permite criar dados, recebê-los, seguir o seu movimento e evolução sem que seja sempre necessária a sua análise. Ou seja, enquanto os dados etnográficos me permitem teorizar e levantar questões o método auto-etnográfico permite-me também deixar que aconteça algo fora das minhas previsões, dentro e fora de mim, sem que seja obrigatório questioná-lo ou justificá-lo. O método auto-etnográfico permite-me aceitar as mudanças envolvente no meu processo observando os resultados dessas mutações também de fora. Assim, permito-me como criadora, deixar que o próprio processo crie dados no meu corpo e nos restantes intérpretes de acordo com os *inputs* dos dados recolhidos. Através de partilhas de várias pessoas sobre a sua própria sexualidade os

nossos corpos criaram uma forma nova de ler e expressar essa sensação. “Uma bricolagem metodológica possibilita muitas possibilidades dentro desta estrutura conceitual.” (Fortin, 2014, p.16). E penso que a melhor forma de descrever essa fusão entre a investigação e criação que me envolve nesta pesquisa é essa apropriação da bricolagem metodológica que Fortin refere.

Citando Anne Bogart em “A Preparação do Director” (2001) “Quero usar o teatro para questionar os limites e as fronteiras da experiência humana” e ainda “Quero sentir a energia e a força do acontecimento. Quero ser considerada parte do acto.”.

Logo no início deste processo, quando ainda éramos dez actores, comecei por dividir em dois grupos de ensaios para abordar as mesmas questões em ambientes diferentes. Mas a primeira coisa que disse a todos foi

“A minha ideia deste espectáculo gira em torno de várias perguntas sobre a sexualidade e sobretudo como resposta reaccionária a uma série de regras que creio que me oprimiram e algumas ainda o fazem hoje em dia. Eu gostava que pensassem sobre essas minhas questões, mas que partilhassem e se focassem nas vossas, e onde nos podemos cruzar.”

Mesmo quando chegámos ao momento de nos juntarmos todos e montarmos as três performances num espectáculo, foi intuitivo fazê-lo, pois muitas das perguntas eram as mesmas, para todos. Cada actor estava conectado aos restantes nove por, pelo menos, uma pergunta cada um. E isso facilitou a criação em conjunto, pois mesmo quando não sabíamos por onde e para onde ia o projecto, sabíamos o porquê de estarmos nele. E isso, para mim, foi muito gratificante como criadora e investigadora.

Com os obstáculos que foram surgindo e a diminuição necessária do elenco chegámos ao ponto em que ficámos três actores a partilhar visões sobre os onze temas referidos no início deste capítulo.

O facto de a construção do guião ter acontecido até dias antes da apresentação foi apenas reflexo do nosso processo criativo. Isto é, nós escrevemos a partir de improvisações e longos debates sobre as nossas questões e não o contrário. Os temas foram seleccionados tendo em conta o que os testemunhos e a sua reacção nos três e todas as cenas foram fruto disso.

Para cada tema eu e o Hugo escrevemos a nossa opinião e cruzámo-la de forma a criar um diálogo, e o terceiro elemento, como referi anteriormente, era o único que tinha texto fixo que quebraria a nossa comicidade e discurso quotidiano com a poesia e seriedade que o assunto também carrega.

No entanto, mesmo essas certezas se fundiram. O terceiro elemento foi substituído a dois meses de estrear, a Jéssica saiu e entrou a Clara. A integração não foi difícil, pois a Clara não pertencia ao elenco inicial e não tinha as suas questões preparadas para serem trabalhadas. Dançámos,

improvisámos e jogámos muito a partir de temas como sensualidade, orgasmo desejos/fetiches e receios. Assim, a nossa interacção foi evoluindo e alterando-se em cada ensaio. E creio que continuará a sofrer alterações ao longo das apresentações, porque a base deste projecto é vivermos da mudança que acontece em nós.

## Considerações finais

!REGRA GERAL é um espectáculo que creio representar-me como criadora e como investigadora. Embora a paixão pelo tema deste trabalho tenha começado por motivos da minha vida pessoal, após todo este processo, apercebi-me da vastidão do próprio e sinto necessidade de conhecer mais sobre o mesmo.

Neste trabalho partilhamos apenas um excerto das muitas questões que nos surgiram sobre a sexualidade, e mesmo que apresentássemos a totalidade que registámos entre as nossas próprias e as dos testemunhos que recebemos, seria uma pequena amostra das várias regras que a sociedade portuguesa aceita e reproduz e que oprimem a sexualidade entre todas as idades e géneros.

Assim, tenho como objectivo apresentar este projecto em várias cidades e, se possível vilas e aldeias, atingindo assim as comunidades mais fechadas, dentro e fora do país, a partir de Janeiro de 2020. Gostaria, eventualmente, de apresentar uma versão revista da proposta inicial com o elenco de dez actores completo.

Pretendo também criar uma versão adaptada para um público mais jovem que seja adequada no âmbito da Educação Sexual contribuindo assim para um aumento da diversidade de temas expostos e formas de apresentação dos mesmos. Tenho interesse em criar um canal online que permita levantar um maior número de dúvidas, curiosidades e inseguranças partilhando-as com um número mais elevado de espectadores. Como resposta ao seminário “Let’s Talk(...)”, gostaria de criar um curso dentro da iniciativa ERASMUS+ sobre as Regras/Costumes que Oprimem a nossa Sexualidade. Gostaria ainda de procurar uma forma de ajustar esta apresentação a um contexto de rua.

Por fim, mas não menos importante, gostaria de dar continuidade ao projecto que imaginei ao longo da pesquisa e que acima refiro: criar uma exposição colectiva formada por várias artistas mulheres com o título *O Orgasmo Feminino – Libertação e Tirania*. Tenho interesse em explorar mais profundamente este tópico, pois creio que há ainda tantas mulheres com tanto para dizer sobre o mesmo, que ambiciono criar um espectáculo cujo tema seja “apenas” o clímax das mulheres.

*!REGRA GERAL* é um espectáculo, como já referi, em constante metamorfose e, por isso, a minha maior expectativa é poder desenvolvê-lo e eu própria evoluir com a pesquisa que tenciono continuar e que sustenta esta apresentação. Ao longo desta pesquisa evoluí como criadora, intérprete, investigadora, como pessoa e em específico como Mulher, e assim desejo que continue a ser esta viagem.

## Bibliografia

- Aboim, S. (2013). *A Sexualidade dos Portugueses*. Lisboa: FFMS.
- Ackerman, D. (2014). *Que Veulent les Femmes?* [Filme]. Hugo e Cie.
- Aquino, M. (2019, 27 Maio). “Pornografia feminista não existe”. *Revista Trip*. Disponível em <https://revistatrip.uol.com.br>, consultado em 10 de Outubro de 2019.
- Bataille, G. (1980). *O Erotismo*. Lisboa: Antígona.
- Bauer, J. & Gradus, R. (2017). *Hot Girls Wanted: Turned On*. [Filme]. USA: Netflix.
- Beauvoir, S. (1967). *Todos os Homens São Mortais*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Beauvoir, S. (1976). *O Segundo Sexo*. Lisboa: Circulo de Leitores.
- Bogart, A. (2001). *A preparação do diretor*. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- Botton, A. (2012). *Como Pensar Mais Sobre Sexo*. The School of Life. Alfragide: Lua de Papel.
- Butler, J. (2006). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Abigdon: Routledge.
- Calle, Mónica. (2019). Rosa Crucificação. Lisboa, Casa Independente. [Espectáculo]
- Costa, R. M. (2018, 12 Agosto). Erika Lust, “Sou mais criticada por ser feminista do que por fazer pornografia”. *Público*. Disponível em <https://www.publico.pt/2018/08/12/sociedade/entrevista/sou-mais-criticada-por-ser-feminista-do-que-por-fazer-pornografia-1840569>, consultado em Setembro de 2019.
- Eco, H. (2015). *Como se Faz uma Tese em Ciências Humanas*. Editorial Presença.
- Fortin, S. & Gosselin, P. (2014). Considerações metodológicas para a pesquisa em arte no meio acadêmico. *Art Research Journal*, 1/1, p.1-17.
- Foucault, M. (1999) *A História da Sexualidade*. Rio de Janeiro: Edições Graal.
- Freud, S. (2009) *Três Ensaio Sobre a Teoria da Sexualidade*. Lisboa: Relógio d’Água.
- Goldberg, R. (2007). *A Arte da Performance do Futurismo ao Presente*. Lisboa: Orfeu Negro.
- Goux, J. J. (1977). *Fetichismo e Linguagem*. São Paulo: Edições 70.
- Hans-Ties, L. (1999). *O Teatro Pós-Dramático*. Frankfurt: Verlag der Autoren.
- Jeanne, W. & Monks, L. (2005). *Os Segredos das Miúdas*. Vila Nova de Gaia: Edições. Gailivro.
- Jourdain, O. (2016). *Água Sagrada*. [Filme]. Belgium: Naveless Production.
- Lieberman, L. & Westheimer, R. K. (1991). *Prazeres Eróticos e Sensuais*. Publicações Europa América.
- Matos, M.G.de, Reis, M., Ramiro, L., Ribeiro, J. Pais, & Leal, I.. (2014). Educação sexual em Portugal: Legislação e avaliação da implementação nas escolas. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 15(2), pp.335-355. Disponível em

[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1645-](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862014000200003&lng=pt&tlng=pt)

[00862014000200003&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862014000200003&lng=pt&tlng=pt), consultado em Outubro de 2019.

- Poesner, J. & Klein, E. (2018). *Resumindo – O Orgasmo Feminino*. Nova Iorque: Vox Media.
- Red Light Secrets (2014). Museum of Prostitution. [Exposição]. Amsterdão, Holanda.
- Santos, A. C. (2005). Heteroqueers contra a heteronormatividade: notas para uma teoria queer inclusiva. *Oficina do CES*, n°239. Disponível em <https://ces.uc.pt/pt/publicacoes/outras-publicacoes-e-colecoes/oficina-do-ces/numeros/oficina-239>, consultada em Dezembro de 2019.
- Sexmuseum (1985). *Sexmuseum – The Temple of Venus*. [Exposição]. Amsterdão, Holanda.
- Verissimo, L. F. (2003). *Sexo na Cabeça*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Violação em grupo chega ao Supremo de Espanha, que pode duplicar pena (2019, 21 Junho). *SIC Notícias*. Disponível em <https://sicnoticias.pt/mundo/2019-06-21-Violacao-em-grupo-chega-ao-Supremo-de-Espanha-que-pode-duplicar-pena>, consultado em Setembro 2019.
- Zopol, F. (2015). *Sexo – Livro de Instruções*. Lisboa: Arte Plural.



# **ANEXOS**

**Anexo 1:**

Registo de vídeo da apresentação pública !REGRA GERAL no Teatro Helena Sá e Costa a 27 de Julho de 2019, guardado na **Drive** da conta Google cujos dados de acesso são:

Email: [regrageralvideo@gmail.com](mailto:regrageralvideo@gmail.com)

Password: !REGRAGERAL2019

## **Anexo 2:**

Guião de “!REGRA GERAL” - Hugo Guerreiro e Maria Vilalobos

A preto – Maria Vilalobos; A laranja – Clara Franco; A azul – Hugo Guerreiro

### **Cena 0 – Sensualidade**

(Desfile)

(Coreografia das Cadeiras)

### **Cena 1 - Questionário**

Este espectáculo tem uma tendência heteronormativa, com especial foco na perspectiva da mulher.

A sensualidade é uma coisa relativa. E a sexualidade é um conceito muito amplo.

Este é o tema deste espectáculo e também da minha pesquisa inserida no contexto deste mestrado.

Em Janeiro de 2018 criei um questionário que foi desenhado para ser partilhado com aproximadamente trinta amigos mas essa partilha proliferou de tal forma que em menos de quarenta e oito horas tinha atingido trzentas e oitenta respostas.

Esse questionário não tinha qualquer validade científica mas toda a validade artística e pessoal.

Se as respostas ao mesmo apresentassem uma amostra representativa eu poderia dizer que se estivessem aqui presentes com espectadores 2 seriam virgens 21 teriam tido 1 a 2 parceiros sexuais, 17 teriam tido 3 a 5, dezasseis de vocês teriam tido 5 a 10 parceiros sexuais, dezoito teriam tido entre 11 a 20, 9 de vocês teriam tido entre 21 a 30 parceiros sexuais, apenas 2 de vós teriam tido entre 30 a 40 parceiros e... quinze de vocês teriam tido... mais de 40 parceiros sexuais! Agora, por palmas, quem é que esteve com mais de 40? Ninguém? Não? Pois eu calculei que ainda nao estavamos aí.

### **Cena 2 - Orgasmo e Masturbação**

No meu caso , prefiro estar com uma pessoa muito tempo do que varias pessoas num curto espaço de tempo cada uma. Mas isso tem a ver com o mito que me induziram de que a mulher tem mais dificuldade em vir-se. Portanto quanto mais tempo passar com alguem a partida mais provavel sera ele conseguir fazer me vir.

Para mim o orgasmo tem de acontecer. Se estamos os dois na viagem tem de acontecer para termos um mundo melhor. E depois levanta-se a questão. Quanto tempo demora? Porque nós homens somos mais rapidos, e por vezes, muito mais rápidos e claro que chateia estar ali a guardar-me, a pedir a todos os santos, a contar os buraquinhos das persianas para nos virmos mais ou menos ao

mesmo tempo, para quê? Talvez seja para satisfazê-las, ou para nos satisfazer-mos?

No entanto em termos biológicos parece que nos criaram para estarmos descoordenados. Em primeiro lugar gostava de vos deixar a pergunta: porque é que regra geral a relação sexual tem de terminar quando o homem se vem? Que sociedade patriarcal é esta que nos ensina que o gajo vem-se e por isso eu tenho que estar satisfeita? Acredito que nos induziram isto há tempo que nem sabemos ao certo porque é que aceitamos isto como regra. No entanto voltando a biologia também há duas razões que contribuem para que isto de acertar o orgasmo seja mais complicado.

Uma é que, regra geral, nós acabamos de nos vir e estamos a ponderar se escrevemos nesse momento o livro da nossa vida ou se vamos praticar para a maratona de odivelas.

Enquanto que eles vem-se e ficam.. assim . de olho meio aberto e corpo desconectado com o cérebro .

E claro que é para nossa belo prazer porque na verdade nós queremos é dormir. Não e por mal mas depois de nos virmos queremos e que ela deite a cabecinha no nosso peito e... dormir.

Depois de estarmos 20 min ou 1h30 a tentar adormecer, caímos finalmente no sono descansado e às 6 da manhã acordamos com um cutucar de um joelho no lombo. Siim porque a essa hora achamos piamente que é um joelho.

Porque nos acordamos com a tesão matinal e começamos aquele toquezinho do “acorda lá “ ao de leve

E nós, por mais que sexo matinal seja maravilhoso só pensamos. Que seis da manhã- não é de manhã!

Somos claramente dispares. Mas depois há coisas em que somos semelhantes. Se um homem não gosta de ser masturbado como se lhe sufocassem o penis num movimento bruto de quem aperta o órgão.

Nós também dispensamos que nos toquem como quem quer chegar ao osso enquanto começa um concurso de bater claras em castelo com os dedos.

Mas nós tentamos. Um gajo fica com o braço dormente de estar 15 minutos a dar tudo com ela deitada em cima do braço. A tentar trocar de posição sem quebrar o ambiente. Ir tentando alternar entre o esquerdo e o direito de forma sensual . A tentar todas as direcções e sentidos. Mas se sabem como é que gostam. Como é que poderia ser mais rápido... e melhor... Ajudem-nos . mas também não sejam agressivas. Não nos digam logo. Esperem 5 minutos vá. E depois digam nos de forma carinhosa. Que também poder vir a ser um chuto na autoestima.

No fundo nos acabamos por criar um momento de sexo mais desconfortável e menos prazeroso do que poderia ser, por falta de comunicação . Regra geral não dizemos nada mesmo que não estejam a estimular-nos como gostaríamos. Porque epa, ela tá muito longe do que seria de prever... mas não vou dizer nada porque...

Porque ainda não temos confiança

Epa ele tá a exagerar na força

Não quero que se sintam mal

Está me aleijando um bocadinho mas já não vale a pena dizer nada

Que está quase a acabar

Gostava que fizesse de outra forma mas ... é melhor não dizer... porque

Vais estragar o clima

Opa podia ser muito melhor se fizesses como eu faço mas não te vou explicar porque

Para a próxima há-de ser melhor

TOCA-ME

dispo-me de mim. e das merdas que se agarram ao meu corpo.  
dispo-me. sou mulher porque o imprimiram em mim.  
porque nasci capaz de te ter dentro de mim.  
sou. rasgo o que colaram a cuspo nas minhas coxas.  
aproxima-te. sente. o que é que vês?  
tenho tanto para te contar . estou molhada de te ver.  
estás tão perto . sou. estou quase a vir-me de tanto que te sou.  
sentes. o que é que vês? consigo cheirar o que pensas de mim.  
dispo-me . adoro o teu cheiro . sou este espaço que criámos aqui.  
entre nós. o amor é assim. como a guerra. começa cara a cara.  
e acaba corpo a corpo.  
( introduzir musica Me lambe)  
sou mulher. toca-me. toca-me. o que é que vês?  
(Toca me crescendo sussurro)

### **Cena 3 - Estereótipos ou comportamentos tipo de sedução e/ou insinuação**

Uma mulher sexualizada ainda é puta.

Um homem que não tenha apetite sexual. Tem algum problema

Uma mulher que tenha tido muitos parceiros sexuais, puta

Um homem que prefere estar sem foder um ano, porque quer esperar por alguém especial, maricas

Uma mulher que se vista de saia curta,

vem para sacar

ou para chamar a atenção

Uma mulher que fale de sexo

Quer faze-lo

E regra geral, mulher que se preze não se masturba ou pelo menos não fala sobre isso no quotidiano.

Ou é oferecida .

E as mulheres deixam de se masturbar . Ou deixam de falar sobre isso. O que gera duvidas e falta de conhecimento sobre o nosso corpo.

#### **Cena 4 – Tinder e Semelhantes Aplicações de Encontros**

No fundo andamos a debater nos hoje ainda para sermos seres sexualizados em todas as idades numa sociedade de grindr e um tinder ..

O tinder a mim enganou-me. Disseram-me “Se queres sacar fácil usa o tinder!”. No entanto instalei-o , e tive dois matches... Duas raparigas lá da terra que me disseram ambas algo tipo “Olá ! Por aqui?...” Desinstalei .

Tinder e Grindr , até o Badoo e tantas outras, são aplicações de encontros . O tinder em especifico funciona assim:

Aparece a foto do possivel pretendente e se gostares , arrastas para a direita

SWIPE

Se nao gostares arrastas para a esquerda

SWIPE

Regra geral, o homem passar todas as potenciais pretendentes para a direita, só depois analisa se quer ou não falar com as pessoas em questão, mete conversa com bastantes e depois é esperar parar ver o que calha. A mulher vai passandado os pretendentes todos para a esquerda até encontrar 1 em 20 que arrasta para a direita. Depois de gostar de dois ou tres na loucura, aguarda pela mensagem que certamente será ele a enviar. 1 envia “Olá tudo bem?” – que aborrecido, não responde. O outro diz “Onde é que nos encontramos?” – Então mas isto agora é assim? .

Podemos dizer que é uma boa analogia de uma saída à noite na vida real.

#### **Cena 5 – Ritual de Engate**

(começa cena hugo e clara na noite)

Regra geral o homem chega à discoteca já tocado e procura à sua volta os alvos interessantes. A mulher já tocada, já fez isso quase em modo visão raio-x lá de fora mas com mais classe. Um homem e uma mulher cruzam olhares dois segundos, ele fica a pensar “Deve ter sido por acaso” e ela fica a pensar “Olho já outra vez?”. Na segunda vez ela arrisca e prende o olhar dez segundos para deixar a ideia clara. 10..9...8..7..5 e meiooo... 4,3,2,1. Que eu não sou desesperada! A partir desse sinal que é quase ritual de acasalamento , conforme a coragem do mesmo é aguardar entre 30 segundos a 2 minutos e meio para que se aproxime. Depois, conforme a luz incida nele , a mulher pode sempre usufruir do direito de dizer .

“Não não, não estou interessada foi impressão” Um olhar não é um contrato.

No fundo a mulher escolhe sempre. No entanto, neste mundo em que regra geral a mulher é que escolhe que macho é que deixa aproximar-se em bom dialeto animal, todas as mulheres com que

falei... todas as inqueridas, entrevistadas, amigas familiares ou conhecidas com que tive conversas de café... Foram vítimas de assédio sexual.

### Cena 6 - Assédio Sexual

E apesar de acreditar piamente de que a maioria dos homens aqui presentes têm uma perspectiva tolerante e feminista, arrisco-me a cair no fundamentalismo dizendo que todos e qualquer um... tiveram um momento na vossa vida em que pensaram algo do género.

Eu estava só a olhar!

Mas para nós , nunca é claro se é só um olhar ou se é o primeiro sinal de que temos que sair a correr na próxima paragem de metro.

(começa cena Maria e Hugo no comboio)

Eu estava no comboio. Sentada num daqueles conjuntos de 4 cadeiras , duas de frente para outras duas. No conjunto de 4 ao lado, junto à janela estava um homem . Olha para mim. Ao fim do bocado começo a sentir-me incomodada mas mantenho olhar na direcção da janela para que este acabe por se aborrecer e pare . O homem passa para a cadeira mais próxima de mim , ainda no conjunto de lá, com um corredor a separar-nos , e diz

Oh moça!

Não olhei, fingi não falar a língua para não dar corda a um diálogo. Mas ele insistiu “Oh moça oh moça...”

És tão bonita....

Desta vez virei a cara e olhei-o nos olhos com fé de que o confronto directo o afastasse . Ele sorriu e repetiu “És mesmo.. mesmo bonita.” No impulso do nojo levantei-me e mudei de lugar. A pergunta é – Tinha de ser eu a trocar de lugar?...

INSPIRA EXPIRA - Coreografia

Inspira. Quebra. Expira. Prende. Chupa-me a vida pelo nariz.  
 Faz de conta que cada átomo meu respira independentemente dos outros.  
 Traz uma palhinha e enfia-ma nos poros. Sucção. Motor. Ar. Arde. Arma. Arqueia.  
 Arte. Arte. Árvore Ar. Par. Parte. Quebra.Expira . Génio. Oh. Oxigenada pelo cu.  
 Sopra. Suga. Soma. Sorte. Porte. Corte. Forte. Morte. Morde. Morte. Morde. Morde.  
 Morte. Morde.

MORDE AQUI A VER SE EU DEIXO (GERAL)

### Cena 7 - Fetiches

Morde-me Morde-me Morde-me Morde-me crescendo

Epa isto é que não, umas palmadinhas tudo bem. Mas nao quero acordar com a lingua inchada no outro dia a falar assim ... cheio de dores no corpo.

(Hugo sai e vai buscar mala)

Temos tendencia a não explorar uma série de fetiches que temos. Por sermos vetados pela sociedade em afirmações que se normalizaram. Ter um fetiche é rotulado como estranheza. Mas todos temos. Mais ou menos complexo todos temos. 66 de 380 dizem que praticariam relação sexuais envolvendo urina mas é dos fetiches que mais julgamos no nosso quotidiano e relações íntimas.

69% de 380 inqueridos dizem que praticariam bondage. 262 pessoas.

Bondage pode ir do soft ao hard. Sendo geralmente definido por imobilização. Prender os pulsos.

Hospedeira

Tornozelos.

Vendar.

Amordaçar

58% praticariam sadomasoquismo. 219 pessoas.

Sadomasoquismo é o acto de gostar de sofrer masoquismo ou impingir dor sadismo. Podendo começar nas palmadinhas e ir até onde seja aceite pelas duas partes.

(Hugo Chega com Mala)

90% dos inqueridos disse que utilizaria brinquedos sexuais com o parceiro /a . mas apenas 75% diz que utilizaria para se masturbar. No entanto verbalizar isso ainda é um forte taboo na sociedade portuguesa actual.

## Cena 8 – Brinquedos Sexuais

( Hugo dá mala a Maria)

A utilização de brinquedos pode aumentar a auto-estima e confiança dos envolvidos e o conhecimento do nosso próprio corpo, e do outro. Para além de estimular a comunicação dos nossos fetiches vontades ou curiosidades. Traz ainda algo de novo e sensual às relações sexuais.

Hugo mostra os brinquedos na boca de cena

### But Plug

O but plug é um objecto que tem como função alargar o ânus de forma a facilitar o sexo anal. De forma a focarmo-nos no prazer, sem dor. É em forma de lágrima e tem na sua ponta um anel, meia lua e às vezes até uma cauda felpuda para evitar que entre pelo nosso corpo acima.

### Ovo Masturbador da Marca Tenga

O ovo masturbador é de silicone e de ser sempre usado com muito lubrificante.

À parte: todos os brinquedos devem ser usados com lubrificante com base de água pois os lubrificantes com base de silicone em contacto com outros materiais sintéticos pode queimar a pele, irritar, magoar na sua generalidade.

### Vibrador

O vibrador tem , por norma, um formato fálico. Pode ser de metal, plástico, silicone, latex, abs , até de vidro!

Os vibradores podem ter várias velocidades, intermitências e movimentos circulares! Alguns têm saliências de forma a estimular o clitoris em simultâneo com a penetração, alguns são apenas para estimulação clitoriana , outros têm formatos específicos para atingir o Ponto G . Há uma grande leque de variedade hoje em dia!

#### Ovo telecomandado

O ovo telecomandado não deixa de ser um vibrador mas como o nome indica tem formato de ovo. Tem também a possibilidade de ser de vários materiais sintéticos e tem várias velocidades e intermitências. Pode ter um comando com ou sem fios. Este em específico é especialmente interessante por ser sem fios, à prova de água e por ter esse rabinho que estende a vibração até ao clitóris ou entrada do ânus. Coloca-se no interior da vagina e pode ser comandado até 5 metros de distância. Isto permite apimentar um jantar, uma festa, uma saída à noite, a partir do momento em que se tenha vontade de partilhar o controlo. Pode ser também utilizado a solo claro. Este tem bateria carregável por USB.

#### Anel vibratório

O anel vibratório coloca-se na base do pénis e pode também ser de qualquer material sintético sendo sempre mais aconselhável o silicone. Tem uma cabeça vibratório que virada para cima estimula o clitóris ou próstata, virado para baixo estimula o saco testicular. Neste caso este tem uma espécie de linguinha para simular sexo oral. Deve também ser lubrificado para uma melhor experiência. O anel vibratório pode ser descartável, tendo uma média de duração de 20 minutos, ou reutilizável, que é o caso, tendo assim no seu interior um mini vibrador que se pode retirar , normalmente intitulado de “bullet”. Este pequenino tem várias velocidades mas não deve ser inserido no interior da vagina ou ânus, é apenas para estimulação do clitóris.

#### Preservativo?

O preservativo não é um brinquedo sexual mas não deixa de ser essencial. Não só na relação com o outro independentemente do quanto possamos confiar, inclusivé no sexo oral. Mas também na utilização de brinquedos sexuais pois estes podem conter ftelatos que é uma substância tóxica e ao utilizar preservativo estarão sempre protegidos. Mesmo sem essa substância evita irritações e facilita a lubrificação de dildos ou vibradores. Aproveito para acrescentar que independentemente de desconfiarmos de algo ou tenhamos sintomas ou não devemos ser testados às doenças sexualmente transmissíveis de seis em seis meses. Aqui no Porto podem dirigir-se à Abraço cujos contactos estão no cartaz lá fora. E como estamos a sentir-nos generosos... Vamos oferecer preservativos masculinos e femininos e lubrificante!

(Maria devolve Mala a Hugo trocam de posição)

(Clara vai buscar quadro )

(Hugo tira pontador da mala)

Estimulador Próstata

O estimulador da próstata pode ou não ter vibração, tem rugosidades, texturas ou forma ondulada

de maneira a atingir mais facilmente a próstata. Tem também estas pegas de forma a puxar e empurrar ou torcer conforme preferência. O que me leva a outra regra geral que abraçamos é esta crença de que um homem que goste que lhe estimulem o rabo é **paneleiro**. No entanto a próstata é tao ou mais erogena do que o penis. É o ponto g do homem. E parece-me absurdo que abduquem de explorar todos os seus pontos de prazer por um preconceito que alguém inventou quando as mulheres ainda não podiam usar calças. **Caso não se sintam confortáveis com a inserção de algo no vosso anus** devem saber que o toque no perineo é um ótimo início de exploração .

### **Cena 9 – Anatomia**

(apontar para quadro)

O perineo é esta zona entre o saco testicular e o anus.

Sendo estimulada com os dedos ou língua pode levar a um prazer inaguardável.

Descrição anatómica dos seguintes:

Vulva / Vagina/ Clitóris

(Hugo e Clara Levam quadro e mala)

### **Cena 10 – Educação Sexual vs Pornografia**

Esta falta de conhecimento quanto à nossa própria anatomia é apenas um exemplo da falta de informação temos no que toca à sexualidade. Isto está directamente ligado ao facto de que em Portugal só temos 8 horas de Educação Sexual obrigatória e são nos facultadas por pessoas sem formação específica na área.

Assim sendo, de forma a responder a uma necessidade de informação , e reagindo à falta dela, nós, em adolescentes e adultos, de forma a saber como fazer e como queremos que nos façam recorremos à pornografia. Não tenho nada contra o conceito de pornografia no entanto , na sua maioria, ainda é um universo bastante misógino . Ainda existe uma categoria que diz “Para Ela” mas claro que não há nenhuma a dizer “Para ele”. Nessa categoria “Para ela”, os vídeos têm títulos como “Sexo Emocional” ou “Sexo Sentimental” que basicamente é o mesmo mas com beijos na boca no final. As mulheres são geralmente todas depiladas, gemem imenso de prazer e vêm-se quase sempre através da penetração, isto quando o orgasmo da mulher é sequer incluído.

Assim criamos uma crença de que a nossa parceira sexual terá estas características e/ou que nós também devemos tê-las. Assim como os homens regra geral aguentam imenso tempo sem se virem e têm um pénis enorme .

No fundo a porno leva-nos a achar que temos de ser assim e a procurar igualmente, um estereótipo.

isto é porno

(imagens fixas)

No fundo o que eu queria dizer com isto é que a pornografia apesar de ser um ótimo estimulante, é também mais um contributo para criarmos uma barreira na nossa comunicação verbal e não verbal

no que toca à nossa sexualidade. Ao criarmos estereótipos em torno do sexo, do nosso parceiro ou parceira e de nós mesmos criamos expectativas e receios que nos bloqueiam.

### Cena 11 – Amor Próprio

Pois apesar de sermos todos muito diferentes , de certa forma procuramos todos o mesmo: encontrar a versão mais verdadeira de nós mesmos e ter a sorte de a poder partilhar com toda a honestidade com alguém.

No fundo é impossível separar sexo de amor, nem que seja do próprio.

#### AMOR

Deste-me dores de cabeça  
E vieste-me me ensinar  
Como fazer com que aconteça  
e como correr sem me cansar

Deste-me apertos no peito  
e borboletas na barriga  
Cresci, fiz-me mulher a jeito  
Fizeste-me andar à briga

Viajei contigo e por ti  
ensinaste-me magia  
menti, mordi e fingi  
mas deste-me tudo o que queria

Deste-me beijos na boca  
Dormimos aos solavancos  
Deixaste-me louca  
Deste-me cabelos brancos  
Passei tantos dias roca  
E tantas noites em branco

Deixaste-me os nervos em franja  
E fizeste-me querer mais  
Mostraste-me o melhor que se arranja  
Deste-me momentos imortais

Rasgaste-me as roupas  
E às vezes o coração  
Mostraste-me os tons do céu  
Atiraste-me o corpo ao chão

Fizeste-me duvidar  
No teu caos entretanto  
Mas num rir até chorar  
Num gargalhar até ao pranto...

Agarrei-te para te amar  
Respirei um segundo  
"Quero ter-te em mim a morar

E contigo este amor profundo  
Porque fazes-me sempre acreditar  
Que podemos mudar o mundo"

## Cena 12 – Que Regra Geral?

Apenas 18% das mulheres atinge o orgasmo através da penetração vaginal e 9% afirma que não se vem de todo nas relações sexuais.

Apenas 47% dos inqueridos responderam que teriam relações sexuais envolvendo a menstruação

Apenas 43% teria relações sexuais com alguém transsexual.

55% não teria relações sexuais com alguém com mais de 100kg. 59% não o teria com alguém com menos de 45.

83% teria relações sexuais num lugar público mas apenas 48% se masturbaria num lugar público.

36% não teve prazer na sua primeira vez.

79% teria relações sexuais a três mas apenas 41% faria swing ou troca de parceiros.

Regra geral a mulher não tem de se vir. Regra geral se não se vem finge. Regra geral o homem vem-se sempre. Regra geral quando se vem, terminou a relação sexual. Regra geral a mulher tem muito prazer na penetração. Regra geral quanto tem prazer geme ou grita. Regra geral um homem não chora. Regra geral a mulher sim. Regra geral o homem tem sempre apetite sexual . Regra geral a mulher nem por isso. Aprendi ao longo destes dois anos que Regra geral, não faz sentido nenhum . Não podemos querer encontrar uma regra ou cem que abranja todas as pessoas tão diferentes e únicas nos seus receios, inseguranças, curiosidades e desejos. Não nos podemos colocar numa caixa, num colectivo, no que toca a um assunto tão próprio de cada um .

Eu, pessoalmente, tenho 25 anos, perdi a virgindade aos 15, tive aproximadamente 25 parceiros sexuais e só me vim através de penetração vaginal 5 vezes.

Outra pergunta que surge neste espectáculo é : Porque é que ao dizer isto reconheço expressões que revelam que o que disse foi demasiado íntimo no entanto se estivessemos os três nus desde o início seria expeável e artístico porque é um espectáculo sobre sexo? O que é a intimidade? E onde posso encontrá-la?

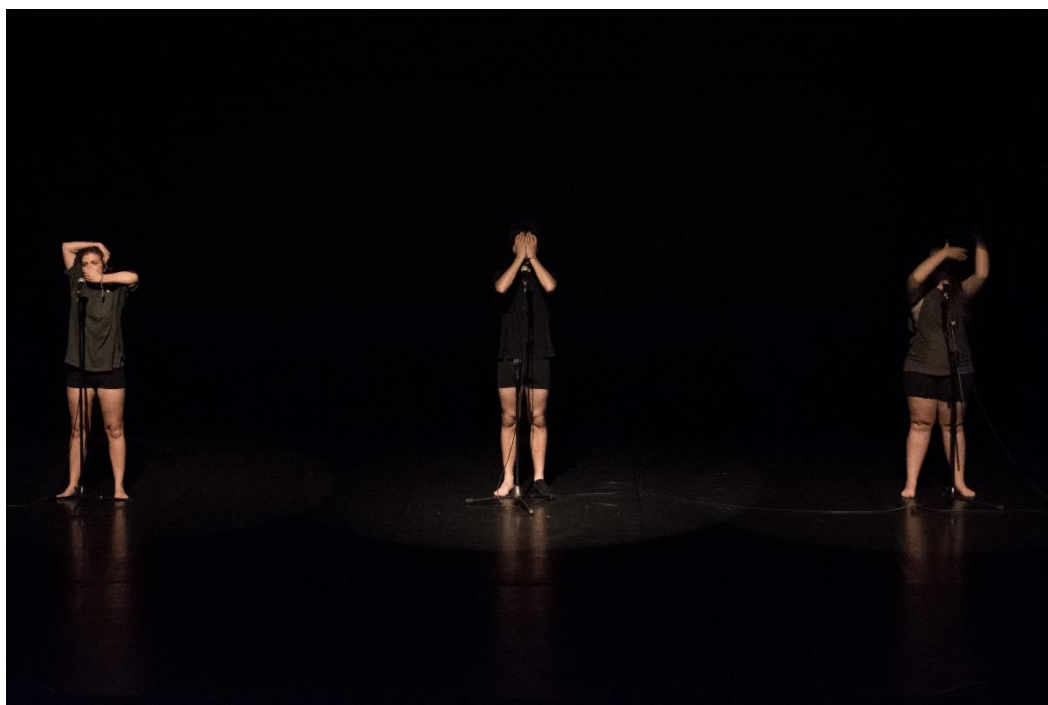
Quero agradecer a todos aqueles que partilharam a sua intimidade e testemunhos comigo ao longo deste dois anos. E quero agradecer muito aos aqui presentes por virem partilhar connosco um excerto das nossas perguntas. Espero honestamente que tenhamos contribuído para criarem as vossas. Um obrigada muito sincero, porque para nós, **foi um prazer.**

**Anexo 3:**

Fotografias de André Batista, da apresentação de *!REGRA GERAL* no Teatro Helena Sá e Costa dia 27 de Julho de 2019 às 21:30h.



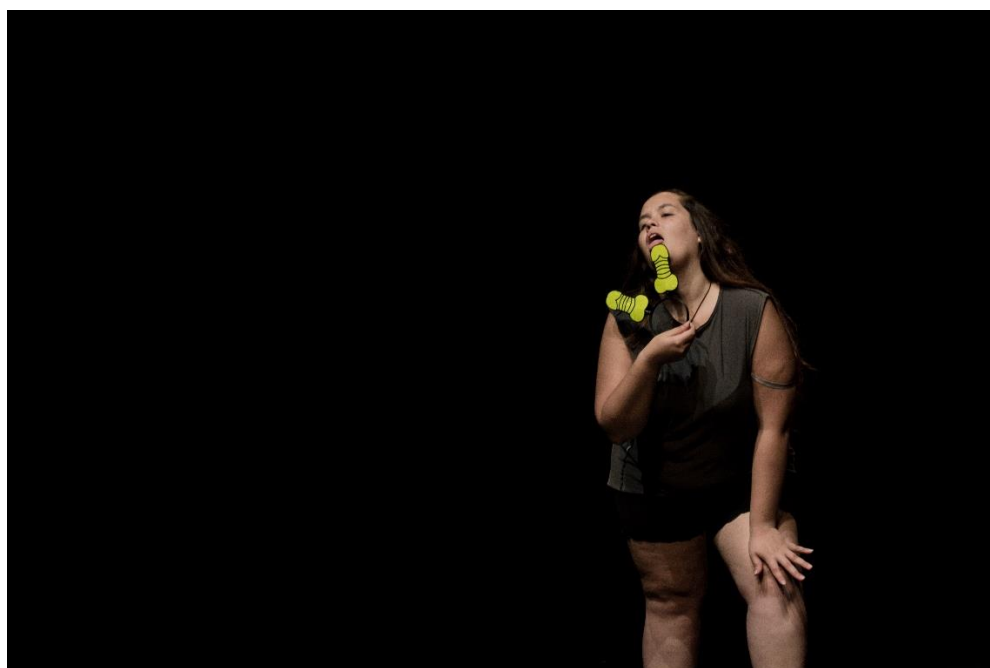
Fotografia da Cena 6 - Assédio Sexual p. 47



Fotografia da Cena 6 – Assédio Sexual p.47



Fotografia da Cena 0 – Sensualidade p.43



Fotografia da Cena 0 – Sensualidade p.43



Fotografia da Cena 8 – Brinquedos Sexuais p. 49



Fotografia da Cena 8 – Brinquedos Sexuais p. 49



Fotografia de Cena 12 – Que Regra Geral? p.53



Fotografia de Cena 10 – Educação Sexual vs Pornografia p.50



Fotografia de Cena 10 – Educação Sexual vs Pornografia p.50

**Anexo 4:**

Críticas à Apresentação de !REGRA GERAL a 27 de Julho de 2019, às 21:30h, no Teatro Helena Sá e Costa:

“O aspecto mais interessante da peça foi, na minha opinião, o facto de meter o dedo na ferida quanto às formas de como se fala de sexo. É um assunto de grande pertinência que soube ser tratado e apresentado com jeito. No entanto, dado que o mais importante é passar a mensagem, diria que o lado "encenado" da coisa por vezes dificulta a comunicação, se bem que durante apenas algumas instâncias. Não obstante, desejo profundamente que esta peça viaje pelo país, porventura com alguns ajustes.”

(Manuel Tavares)

“Uma abordagem simples e descomplexada de um tema que mexe sempre com o ser humano. Falar de sexo "regra geral" ou entra na comédia fácil ou não fala no que deve. A abordagem foi feita de forma inteligente, abrangente e de forma bem humorada. Gostei muito.”

(Susana Brandão)

“Gostei da peça da Maria e da forma como o espetáculo estava montado. Pareceu-me interessante a escolha da narração sincera e pessoal, desarma alguns preconceitos. Sexo continua a ser um tema polémico e é interessante ouvir falar de sexo no contexto do teatro porque ainda que o teatro adore sexo e erotismo também tem pudores. Obrigada.”

(Sandra Mestre)

“Regra geral achamos que sabemos tudo (ou quase tudo) sobre aquilo com que nos identificamos. Regra geral não nos damos ao trabalho de pensar sobre aquilo que tomamos como certezas. Regra geral não me deixo envolver em espetáculos da forma como este nos faz duvidar das nossas próprias crenças à cerca do que nos é mais íntimo e nos faz repensar a forma como vemos o mundo e as coisas do mundo.”

(Ana Luís)

“Cara Maria, falamos mais depois mas sim, gostei. É uma área para desenvolver e como performer, és honesta, genuína, direta e boa comunicadora. Falta ainda encontrar formas cénicas para os materiais que tens mas isto vem com o tempo. algumas referências que podem ajudar: Annie Sprinkle, Erika Lust e Act Up - o grupo de ação direta formada para combater a indiferença em relação a SIDA - cartazes, die-ins, slogans (Silence=Death) que podem ajudar a pensar a relação entre ativismo e performance. Abraço.”

(Francesca Rayner)

“Visualizei a peça de teatro !Regra Geral, no Porto, com textos de Maria Caetano Vilalobos e Hugo Guerreiro cujo o tema desconstrói as regras que são ditas quando se fala de sexualidade. Esta peça retrata um tema ainda constrangedor para alguns, expondo as “regras gerais” que controlam a nossa sexualidade. Ao longo do espetáculo é feita uma abordagem do tema num todo, desde a relação sexual ao assédio, em que situações representadas são exemplos de situações reais que acontecem nas nossas vidas mas que pouco ou nada são faladas em sociedade.

Durante o desencadear da peça a atenção do espectador é mantida através da performance dos atores que provocam o riso com uma linguagem acessível e comum, sem qualquer tabu em relação ao sexo. Os objetos sexuais que são apresentados em palco, dos quais também pouco ou nada se fala, interagem com o público envolvendo-o numa experiência ao vivo diferente e

surpreendente, pela positiva. Assim, existe uma linha ténue entre a ficção e a realidade que é muito bem conseguida, fazendo com que a mensagem que passa para o espectador seja sobretudo informativa.

Na minha opinião, é importante que esta mensagem chegue mais longe, desde os mais novos aos mais velhos, pois como referido na peça a carga horária escolar de educação sexual ainda é bastante reduzida e a informação mais rápida e acessível nos dias de hoje é a pornografia. Sendo isto um problema, visto que a expectativa da pornografia faz com que muitas mulheres e homens se sintam errados nas suas sensações pois criam estereótipos que nem sempre se reproduzem na vida real.

Deste modo, concluo que, se “regra geral” faz parte da maioria, este espetáculo mostra que a minoria está oprimida e sem voz em relação a um tema que é inato à condição humana, o sexo. Não o podendo generalizar visto que, cada corpo tem uma resposta sexual individual e diferente em relação aos estímulos.”

(Sofia Cacilhas)

“Compreender o que sente esta geração sobre a relação com o seu corpo, com o corpo do outro, como se toca, como toca o outro, como sente prazer, como se descobre, é Regra Geral um desafio intenso.

Este trabalho deu-me um imenso prazer. Sério, lúcido, claro e em discurso directo, sem hipérboles. Na medida certa em análise, crítica e opinião. Simplesmente magnífico.”

(Vanda Lopes Victor)

“O espectáculo !Regra geral apesar de ter óbvia prioridade no ponto de vista feminino aborda de forma leve e divertida um assunto ainda taboo tanto para jovens ou idosos, mulheres ou homens.

Certos temas sérios como a sexualidade das mulheres ou assédio sexual foram introduzidos com histórias engraçadas mas que iam direito ao assunto em questão e punham o público a pensar.

Gostei bastante das partes em que uma atriz servia de narrador enquanto ambos os outros atores atuavam. Também adorei a parte do "ABC" dos brinquedos sexuais que tinha uma mistura de comédia e oferecia informação muito necessária em Portugal.”

(Luís Pedreirinha)

“Sobre o espectáculo: Possibilitar um espaço em que não existem tabus para se falar de assuntos completamente naturais é também dar-nos questões para pensarmos posteriormente. Esse espaço cria-se ali e fica contigo, dando a possibilidade de se estender até aos amigos, amigos de amigos e por aí fora. Obrigada!”

(Leonor Guise Carvalho)

“Muito interessante. Há muita matéria para produzir, um espectáculo que pode mudar muitas cabeças e muitas mulheres, adorei a postura e frontalidade.”

(Manuela Braga)

“Regra geral não me deslocaria para assistir a "mais uma peça sobre sexo". Regra geral, encontraria um cartaz uma vez mais demasiado explícito numa tentativa falhada de "ser uma mente aberta". Regra geral, sairia de um espectáculo desses a pensar "Mas que freakallice acabei de ver?", deixando-me frustrada enquanto mulher e profissional. Mas o "Regra geral" acabou por ser uma boa exceção. Sinto que foi um espectáculo nu, sem haver nudez. Simples, ainda que com toda a complexidade dramática, de pesquisa, de estrutura cénica. Cru, ainda

que tão empático. Pessoal, ainda que tão universal. Revi-me. Deixei-me tocar. Foi-me verdadeiro. Uma voz próxima que entre humor e seriedade teve uma conversa comigo, uma conversa que por momentos, ainda que em pleno Helena Sá e Costa, me parecia bem privada, em que partilhávamos realidades do dia a dia, repressões de ilusões criadas a partir dos falsos pressupostos do "sempre foi assim; é de ser assim; é normal; " e em que sussurrávamos "Está tudo bem, não há nada de errado, não existe a regra geral existe a tua". Desde o cartaz, a cada palavrinha dita e sentida, a cada movimento que convidava, a cada revelação e entrega, fica-me muito de uma palavra que logo apliquei: lirismo. Sinceridade. O não só saber falar sobre o assunto mas como o falar. Regra geral, há sempre exceção."

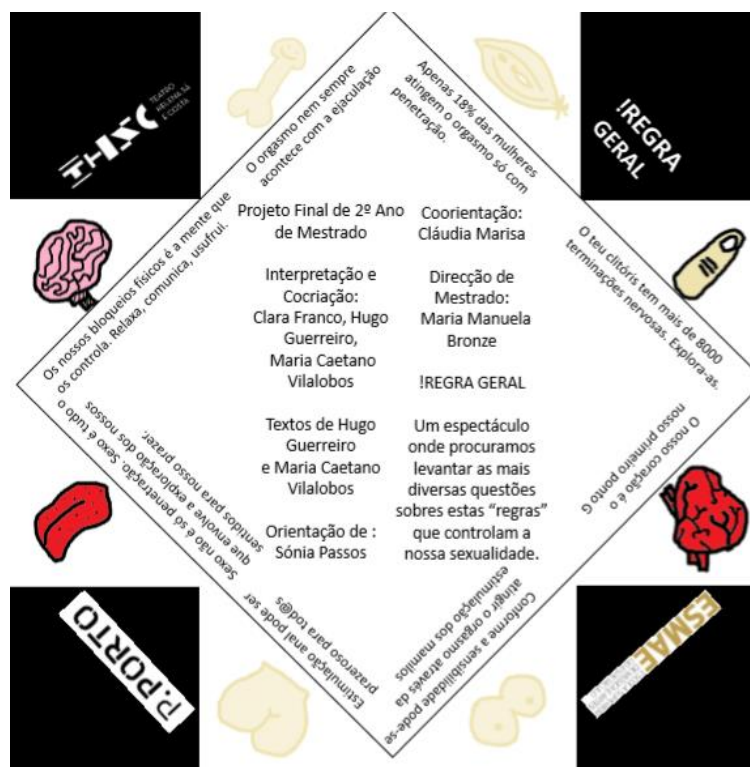
(Lídia Pereira)

Anexo 5:

Folha de Sala – Versões Inicial e Final



Versão Inicial feita à mão



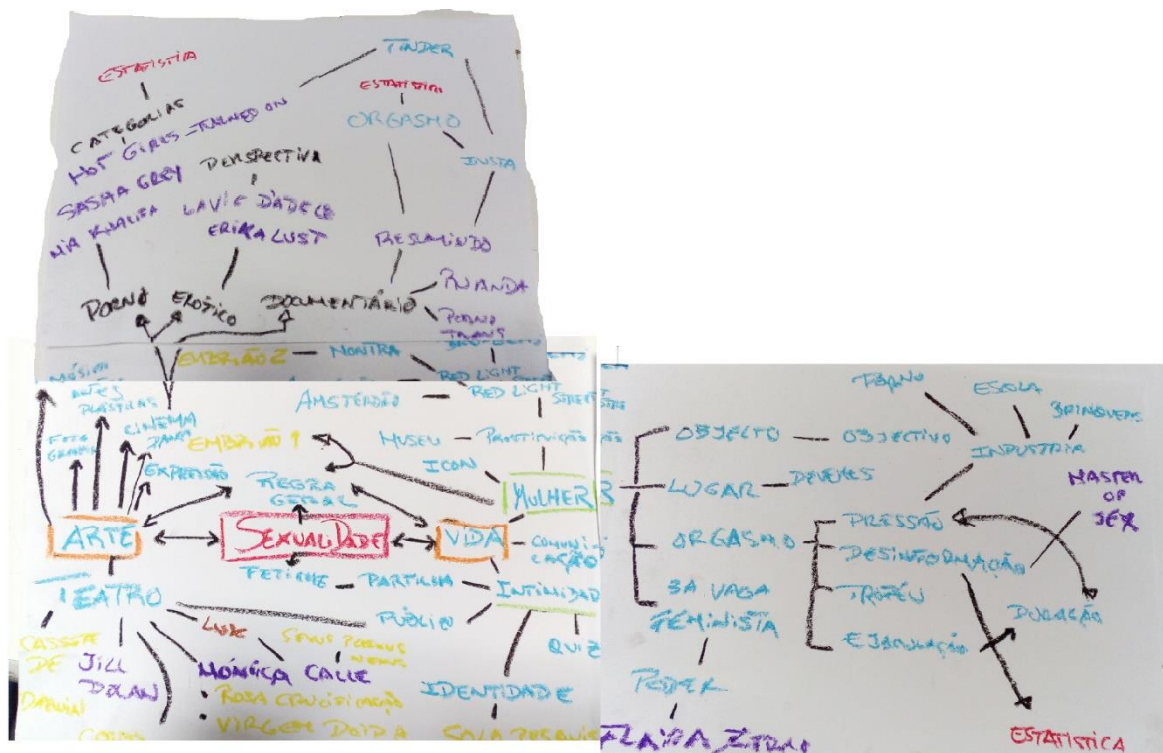
Versão Final em formato digital

Anexo 6:

Mapas



Primeira versão realizada no âmbito de Seminário I



Segunda Versão realizada no âmbito de Seminário II

**Anexo 7:**

Imagens sobre O Orgasmo Feminino

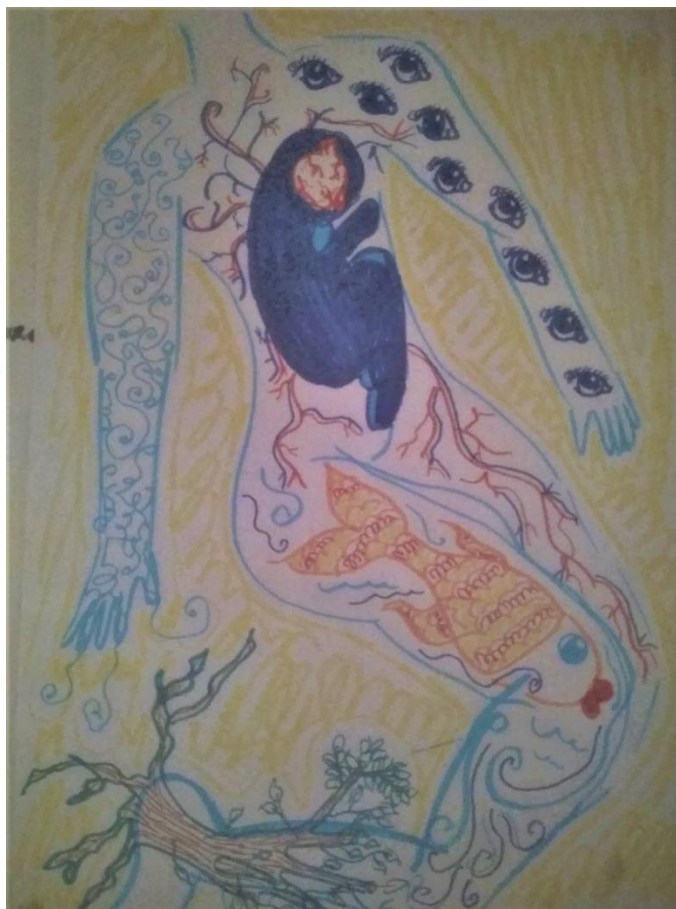
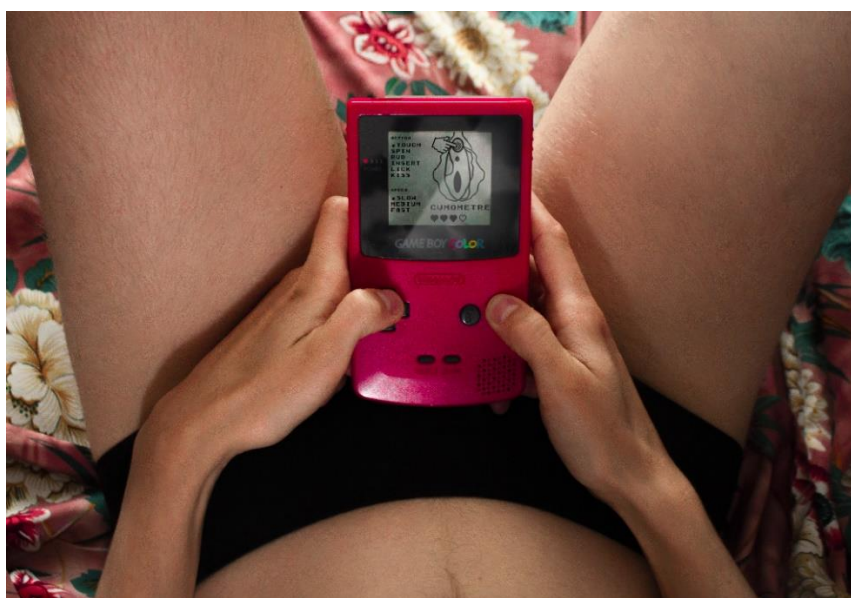


Ilustração da minha autoria – Orgasmo que Sou



Fotografia e Montagem de Caroline Desmet – Chilling:Playing

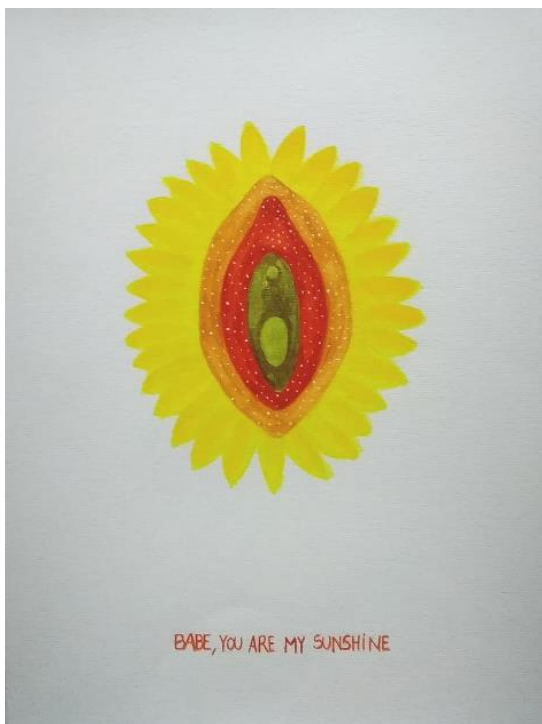


Ilustração de Rita Sá Machado – Sunshine

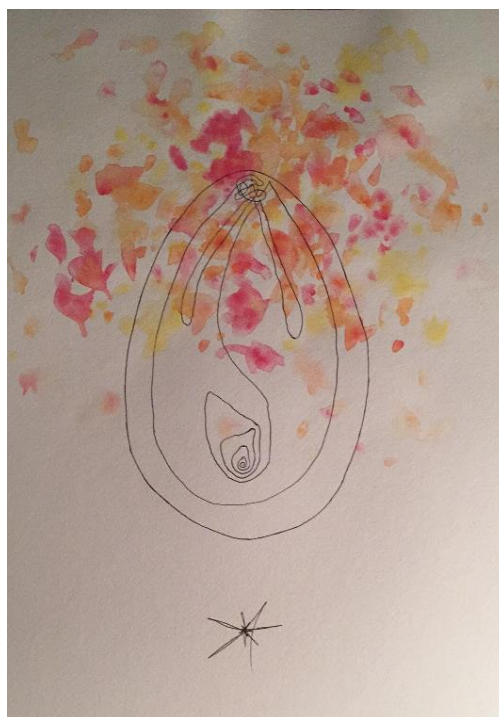
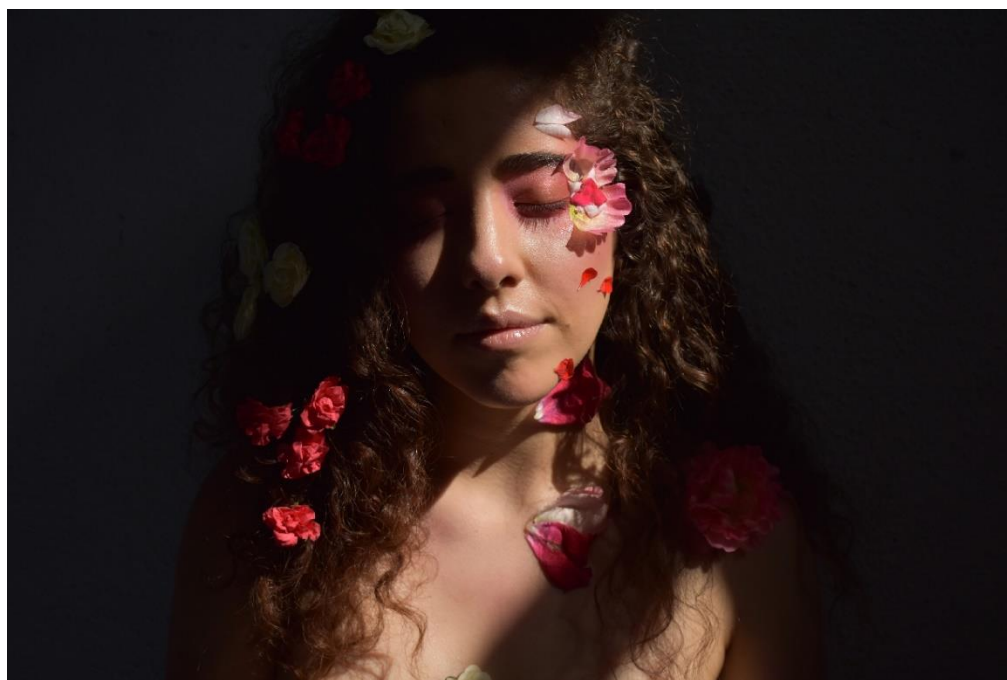


Ilustração de Leoni - Blossom



Fotografia e caracterização de Rute Santana – Orgasmo em Flor

**Anexo 9:**

Fotos de Ensaios



Fotografia de Rolando Galhardas de Ensaio com Hugo Guerreiro e Jéssica Brandão



Fotografia de Rolando Galhardas de Ensaio com Hugo Guerreiro e Jéssica Brandão



Fotografia de Rolando Galhardas de Ensaio com Hugo Guerreiro e Jéssica Brandão



Fotografia de Rolando Galhardas de Ensaio com Beatriz Roxo e Tomás Gomes

Anexo 10:

Cartaz realizado por David Silva para o espectáculo !REGRA GERAL no dia 27 de Julho de 2019, às 21:30h no Teatro Helena Sá e Costa.



**ESCOLA  
SUPERIOR  
DE MÚSICA  
E ARTES  
DO ESPETÁCULO  
POLITÉCNICO  
DO PORTO**

**P.PORTO**

**M**

**MESTRADO  
ARTES CÉNICAS**

Interpretação e Direcção Artística

**REGRA GERAL.: COMO CRIAR UMA PRÁTICA PERFORMATIVA  
PARA REFLECTIR A SEXUALIDADE DE HOJE**

Maria Caetano L. de G. Vilalobos

