

# Energia Sexual no Contato-Improvisação

Joerg Hassmann (tradução Angelica Rente)

Para um observador externo, assistir a uma prática de contato-improvisação é, com frequência, bastante irritante. É uma orgia? Como as pessoas podem se tocar daquela forma sem intenções sexuais?

Além disso, nas minhas aulas as pessoas, por vezes, se tornam muito próximas emocionalmente e imaginam como lidar com as experiências de intimidade e as fronteiras de toque.

Para resumir: se você está procurando por relações íntimas, uma aula ou jam de contato não são o lugar certo. A intimidade pode ocorrer, mas não deve ser a meta, ela é um efeito colateral possível, com o qual precisamos lidar. O contato-improvisação é, antes de tudo, uma forma de dança baseada na exploração física do toque e da troca de peso. Este é, ao menos, o meu entendimento sobre ele – e acredito que é sobre este núcleo que o CI mantém sua forma, apesar de todas as outras intenções e irritações.

E, para explicar melhor... As áreas nas quais recebemos toque no CI são, usualmente, reservadas às relações íntimas. Especialmente no início da prática do CI há confusões ao redor da intenção do toque. Se tivermos instalado em nosso cérebro o padrão “sensibilidade física = sexualidade”, teremos um grande problema ao dançar CI. Ou, se dançarinos mais experientes conscientemente abusarem da indefinição destas fronteiras ao dançarem com iniciantes, poderemos machucar seriamente estes iniciantes e, eventualmente, toda a comunidade do CI. Mas somos seres sexuais e temos que reconhecer isto e, de alguma forma, integrar este fato em nossa prática.

Na minha abordagem de ensino e prática, a base para o toque é a exploração do corpo em relação às leis da física. Queremos compreender a física da comunicação através do toque. Como damos e lemos informações através do toque? Como eu ajusto e organizo meu corpo para acompanhar a direção e o peso que eu recebo através do toque? Quanta informação sobre a estrutura interna do corpo do meu parceiro eu consigo receber através do toque – especialmente em relação à lógica mecânica dos ossos e articulações como núcleos de nossa estrutura suportiva, mas também em relação à fásia – nosso tecido conectivo elástico que permite que a informação do toque viaje de formas inesperadas através do corpo?

Isto soa (eu espero) bem pouco romântico. A base do toque no CI deve ser completamente não-romântica e não-sexualizada, em minha opinião.

Mas mesmo este tipo de toque pode nos atingir muito profundamente – e isso é uma coisa boa. É um toque que permite que compreendamos nosso parceiro em um nível físico. Ficamos profundamente engajados em um estado de escuta e curiosidade. É sério: quando acontece de alguém se empenhar tanto para me entender, neste nível de comunicação que pode ser mais satisfatório e tocante do que muita comunicação através do toque durante o sexo?

A ausência de intenções sexuais é uma das razões pelas quais podemos nos abrir tanto durante o CI e o trabalho corporal. E também uma das razões pelas quais intenções abusivas e pouco claras podem ser tão danosas e perigosas.

Acho útil escolher um estado ou papel, quando trabalhando com toque. Nos livramos de papéis sociais e nos tornamos corpos vivos. Muitas experiências que temos com o CI têm paralelos com a primeira infância – o que faz desta forma de dança a nível experimental algo tão poderoso. Como bebês, fomos carregados e recebemos as informações principais através do toque. Sugar, sermos embalados, comprimidos (alguns bebês se acalmam quando são enrolados apertadamente em um tecido). Os bebês confiam, antes de tudo, no toque – ele é sua principal conexão com o resto do mundo.

Reconectamos nosso trabalho com a infância não apenas em termos de toque. O CI com um foco forte em como lidar com o meu peso somado ao peso de um parceiro naturalmente começa, na maioria das vezes, no chão, onde há menos perigo de cair e se machuca, onde o peso cria uma compressão facilmente confortadora, onde muito mais pele obtém informações através do toque com o chão. Nós, consciente ou inconscientemente, nos reconectamos a como os bebês desenvolvem sua movimentação. Eles também começam no chão, antes de serem capazes de sentar, ficar em pé e andar.

É um tipo de regressão intencional. Parte dela é que nos abrimos para além das limitações sociais. Nos tornamos vulneráveis para aprendermos e para nos conectarmos de formas nutritivas.

É por estas razões que usamos bastante as imagens materna, paterna e do bebê em nossas aulas. Especialmente para trabalhos corporais que incluem o toque em áreas íntimas, como a pelve, os ísquios, as virilhas ou axilas, mas também a cabeça e o rosto – ajuda muito pensar no trabalho corporal como o de uma mãe/pai com um bebê. Isto encoraja um toque sensível, carinhoso e cuidadoso, mas não sexual.

A partir disto, eu geralmente dirijo meu estado interno mais para a exploração física. Acredito que temos uma escolha em relação a nosso estado interno, desde que estejamos conscientes dele.

Mas, é claro: não somos mais bebês e não somos pais de um parceiro de dança. Somos seres sexuais crescidos. E, especialmente (mas não apenas) nos primeiros estágios de

aprendizado do CI a intimidade e a excitação sexual podem surgir. Para os homens há questões práticas relacionadas a uma ereção. Acredito que podemos encontrar maneiras de cuidar disso, como pedir por uma pausa para recompor-se ou acalmar-se. Às vezes, podemos ter este cuidado sem nomear a questão, as vezes precisaremos nomeá-la. Mas esta não é a questão principal, é mais como um efeito colateral que não podemos ignorar.

Para mim, o ponto principal consiste em ficarmos atentos e sermos honestos com a energia sexual que emergir. Eu devo fazer escolhas conscientes nestas situações.

Basicamente, tenho quatro escolhas:

1. Posso ignorar a sexualidade. Mas perderei uma energia profunda na dança e me forçarei a uma certa superficialidade. E esta energia ficará fora de controle. Eu não sei como ela irá me influenciar subconscientemente, e isso poderá me levar a não aceitar os limites do meu parceiro tão cuidadosamente quanto necessário.

2. Posso dizer não e parar a dança. Não é a pior escolha. Eu me safarei de possíveis complicações. Se eu não estiver certo de como lidar com a energia sexual em determinada situação, esta é, definitivamente, uma boa decisão.

3. Posso transferir a energia sexual para algo diferente. Ao invés de sentir a tensão erótica eu posso dirigir essa força poderosa para os meus movimentos. Eles podem ganhar uma agressividade que vai além dos meus hábitos normais. Posso transformar a energia sexual em uma qualidade suculenta, usando muitos movimentos de empurrar e puxar. Trata-se, principalmente, de encontrar uma saída do muito pessoal para o físico. Na minha experiência, podemos dançar essa energia, encontrando alívio através do puro movimento. É uma escolha que eu acredito que podemos fazer. Não somos vítimas da nossa energia sexual, ou somos?

4. Se for um encontro mais íntimo e gentil, acho importante trazer a consciência para as outras partes do meu corpo, além daquelas que estão em contato com meu parceiro. Ao invés de sentir apenas as sensações íntimas e relacionais, quero conectar esta informação ao resto do meu corpo. Ao invés de aprofundar num único foco, quero ampliar minha consciência em termos de sensação e movimento. De certa forma, é o que eu quero fazer em qualquer dança lenta e suave, mesmo se não houver energia sexual envolvida.

Seja qual for a minha escolha em relação à tensão erótica e à energia sexual: eu acho que o mais importante é estabelecer um diálogo muito honesto e sincero comigo mesmo, em primeiro lugar e, claro, com meu parceiro de dança. Quero ter certeza de que estamos no mesmo patamar. Assim como em todas as situações nas quais estou conduzindo, preciso ser capaz de escutar as respostas do meu parceiro para os movimentos que sugiro. Preciso, a cada vez, de um “sim” claro dele. “Você ainda está na mesma trilha?”. Se eu não estiver certo disso, eu devo abandonar a trilha sexual.

Se meu parceiro for a força dominante da energia sexual eu preciso ser muito honesto com minhas dúvidas e meus não. Na minha opinião, não é uma opção apenas seguir o fluxo e deixar minhas dúvidas secretamente de lado. Elas também são minha responsabilidade.

Quando um dos parceiros está servindo à trilha sexual, existe o perigo de uma situação abusiva. Se eu não tiver clareza, devo abandonar a trilha sexual. De outra forma, poderei ferir meu parceiro, a mim mesmo e à comunidade do CI.

Mas há sempre aquelas situações em que não fazemos a escolha certa e nos sentimos desconfortáveis após uma dança. Posso me sentir empurrado para além dos meus limites, ou não estar certo de ter ouvido de forma suficientemente cuidadosa aos não do meu parceiro, ou meus não não terem sido claros o suficiente. É importante perceber quando rompemos as fronteiras. Geralmente, precisamos falar a respeito. Algumas vezes é suficiente perguntar: “Você está bem?”. Frequentemente, eu percebo apenas um desconforto não muito claro. Então, eu tenho a tarefa de perguntar: “Ei, alguma coisa parece estranha. Eu não sei o que é, mas...” Quase sempre é um grande alívio para ambas as partes. Apenas nomear. Por vezes não é necessário mais nada.

Se eu sentir que uma relação mudou de uma forma desconfortável após uma dança, eu prefiro nomear isso logo após, para expressar minha sensação e cocriar o que faremos a seguir. As feridas ocultas são o primeiro passo para o inferno.

Estar em diálogo com meu parceiro de dança é apenas um lado da moeda – o mais óbvio. Mas em uma jam ou em uma aula eu não estou sozinho com ele. Minhas ações devem ser adequadas ao ambiente. Quero que minhas ações apoiem o espaço e sejam apoiadas por ele ou, ao menos, toleradas. Uma aula ou jam não é um espaço privado. O que eu faço não é privado, é parte de uma experiência de grupo. Estou falando da responsabilidade com o todo. De outra forma, é melhor ficar em casa.

Porém, é claro que nem sempre sabemos o que é adequado a um espaço. Precisamos errar para aprender.

Há regras básicas de segurança no CI: não agarrar, não colocar peso nas juntas ou na cabeça de um parceiro, não deitar ou descansar no espaço da jam... Em termos de intimidade, as regras básicas são “sem beijos” e “sem ereções”.

Mas nenhuma regra é absoluta. Eu posso colocar muito peso na cabeça de alguém, se eu souber como, quanto e se o fizer como parte de um diálogo sensível. Posso ter uma ereção e isto ser acolhido pelo meu parceiro. Posso imaginar jams nas quais mesmo o sexo seja possível. Acredito que elas podem se desenvolver de formar incríveis. Há alguns ambientes que exploram muito especificamente estas opções, mas eu sou pessoalmente muito cético sobre a maturidade das pessoas envolvidas. E o risco de feridas profundas é bem alto. Não é necessário muito para sermos levados além de nossas fronteiras pessoais saudáveis por uma força externa. E, quanto mais quisermos

explorar estes limites, mais o ambiente precisa oferecer espaço, tempo e ferramentas para processarmos, quando as fronteiras forem ultrapassadas.

Infelizmente, estas questões não encontram atenção e cuidado suficientes com facilidade. Nomeá-las é o primeiro passo. Dar espaço para falar e partilhar sobre elas é o próximo.

Para terminar, gostaria de repetir minha afirmação inicial. se você está procurando por relações íntimas – uma aula ou jam de contato não é o lugar certo. A intimidade pode ocorrer, mas não deve ser a meta, ela é um efeito colateral possível, com o qual precisamos lidar. O contato-improvisação é, antes de tudo, uma forma de dança baseada na exploração física do toque e da troca de peso. Este é, ao menos, o meu entendimento sobre ele – e acredito que é sobre este núcleo que ele mantém sua forma, apesar de todas as outras intenções e irritações.

Também estou ciente de que outras pessoas pensam bem diferente de mim. O CI é open source e ninguém pode ditar suas regras. Mas todos precisamos estar muito conscientes de que carregamos a grande responsabilidade de mantermos os espaços de jam e de aulas seguros, nos quais as pessoas possam se abrir.

---