

**GABRIELLE BLAIR**

# **EJACULAÇÃO RESPONSÁVEL**

**Um olhar  
revolucionário  
sobre o  
papel dos homens  
na gravidez  
indesejada**

Da lista de mais vendidos do  
*The New York Times*



SEXTANTE

**EJACULAÇÃO  
RESPONSÁVEL**

**GABRIELLE BLAIR**

# **EJACULAÇÃO RESPONSÁVEL**

**Um olhar  
revolucionário  
sobre o  
papel dos homens  
na gravidez  
indesejada**



SEXTANTE

Título original: *Ejaculate Responsibly*

Copyright © 2022 por Gabrielle Blair

Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Publicado mediante acordo com Workman, selo da Workman Publishing Co., Inc., uma divisão da Hachette Book Group, Inc., Nova York.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

*tradução:* Carolina Simmer

*preparo de originais:* Sheila Louzada

*revisão:* Juliana Souza e Tereza da Rocha

*diagramação:* Ana Paula Daudt Brandão

*capa:* Natali Nabekura

*impressão e acabamento:* Associação Religiosa Imprensa da Fé

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

B567e

Blair, Gabrielle

Ejaculação responsável / Gabrielle Blair ; tradução Carolina Simmer. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2023.

144 p. ; 21 cm.

Tradução de: *Ejaculate responsibly*

ISBN 978-65-5564-647-4

1. Aborto - Aspectos sociais. 2. Aborto - Prevenção. 3. Anticoncepção.  
4. Responsabilidade paterna. 5. Controle de natalidade. I. Simmer, Carolina. II. Título.

23-82881

CDD: 363.960811

CDU: 613.888.151-055.1



---

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

*Para as pessoas do futuro, que poderão seguir a vida sem medo de gestações indesejadas, e para os ejaculadores responsáveis, que podem – e vão – tornar isso uma realidade.*

UMA MUDANÇA  
DE FOCO  
CRUCIAL: OS  
RESPONSÁVEIS  
SÃO OS  
HOMENS.

Querida leitora e querido leitor, antes de começarmos, quero fazer uma breve introdução e um pedido sincero.

Sou uma religiosa mãe de seis filhos que sem querer construiu uma carreira como líder de pensamento depois que meu blog, Design Mom (Mãe Design), criado em 2006, se tornou popular. Recebi muitos reconhecimentos dos quais me orgulho: meu blog foi escolhido o site do ano pela revista *Time* e venceu o Iris Award como blog do ano. Além disso, escrevi um livro (também intitulado *Design Mom*) que entrou para a lista dos mais vendidos do *The New York Times*. Atuei como moderadora em centenas de mesas-redondas sobre assuntos complexos e entrevistei algumas das pessoas mais influentes do mundo. Meus textos são citados e compartilhados todos os dias em diversos países. O ensaio mais importante que já escrevi, sobre aborto, é a base deste livro.

Nesse ensaio, trato das causas do aborto que costumam ser ignoradas. Meu principal argumento é que 99% dos abortos resultam de uma gravidez indesejada, e toda gravidez indesejada é causada por homens. Os debates sobre o aborto giram exclusivamente em torno da mulher, do corpo da mulher – se elas têm ou não o direito de encerrar uma gravidez indesejada. Para as pessoas que desejam realmente reduzir o número de abortos – ou proibi-los por completo, como é o caso em vários países –, esse foco nas mulheres é um erro crasso, por dois motivos: 1) porque existem dados incontestáveis de que proibir o aborto não funciona e 2) porque, repito, toda gravidez indesejada é causada por *homens*. Concentrar-se nas mulheres é perda de tempo.

Não acredita? Vou lhe mostrar que sim. Neste livro, apresento 28 argumentos simples que explicam como e por quê.

Uma gravidez indesejada não acontece porque duas pessoas fazem sexo. Uma gravidez indesejada só acontece se um ho-

mem ejacular de forma irresponsável, ou seja, se ele depositar seu esperma na vagina de uma mulher mesmo que ele e sua parceira não desejem engravidar. Não é pedir muito querer que os homens parem de fazer isso.

Colocamos o fardo da prevenção da gravidez sobre as pessoas que são férteis durante apenas 24 horas por mês, em vez de colocá-lo nas pessoas que são férteis 24 horas por dia, todos os dias.

Não sei o que você pensa sobre o aborto, mas, se pegou este livro para ler, imagino que se importe com o tema – seja como um direito que defende ou como um problema a ser solucionado. Sejam quais forem seus sentimentos e crenças sobre o assunto, peço que os deixe de lado por ora. Prometo fazer o mesmo (se estiver muito curioso para saber minha opinião a respeito, é só procurar no Google). Por que estou pedindo isso? Porque os argumentos que apresento neste livro são uma tentativa de fazer com que a conversa saia um pouco dos debates habituais, que há décadas se resumem a ser contra ou a favor. Vou mostrar uma abordagem diferente, que espero que seja produtiva e capaz de revitalizar as discussões.

Agradeço de verdade por você se abrir a uma nova maneira de pensar.



Gabrielle Blair

## SOBRE A LINGUAGEM

Quero avisar de antemão que os argumentos que apresentarei aqui foram escritos de uma perspectiva cisgênero e heterossexual. Apesar de todas as leitoras e todos os leitores serem bem-vindos e de eu torcer para que todo mundo aprenda alguma coisa com este livro, usar uma linguagem inclusiva para a população LGBTQIAPN+ apenas apagaria as experiências singulares de indivíduos queer, trans e não binários, sejam eles pessoas que produzem esperma ou que podem engravidar. Em resumo, uso um ponto de vista cisgênero e heterossexual para pessoas em relacionamentos sexuais cisgêneros e heterossexuais (repeita isso 10 vezes, rápido).

É importante deixar isso bem claro para que você ajuste suas expectativas antes de começar a leitura, mas também porque quero que todos se sintam confortáveis aqui. Sim, é uma perspectiva cisgênero e heterossexual, mas talvez você conclua que os pontos levantados nestas páginas sobre questões como desequilíbrio de poder e de responsabilidades se aplicam a todas as perspectivas.

Já que estamos falando sobre linguagem, duas observações sobre o vocabulário: quando uso a palavra *ejacular*, me refiro à ejaculação que libera sêmen, e quando uso a palavra *aborto*, me refiro a abortos feitos propositalmente para interromper uma gravidez indesejada, os quais totalizam aproximadamente 99% de todos os abortos. Não me refiro a abortos espontâneos, tampouco a abortos de gestações desejadas feitos por haver graves riscos à saúde do feto em desenvolvimento ou à mãe. Por fim, embora eu tenha plena ciência de que algumas pessoas sofrem de infertilidade temporária ou permanente, os argumentos deste livro pressupõem a fertilidade total de homens e mulheres.

OS

**ARGUMENTOS**

1

**HOMENS SÃO**

**50**

**VEZES**

**MAIS FÉRTES  
QUE MULHERES.**

Tudo começa pela biologia. A cada mês, ao longo de um período que dura entre 35 e 40 anos (da puberdade à menopausa), o corpo da mulher disponibiliza um óvulo fértil por aproximadamente 24 horas. Como essa janela de 24 horas pode começar ao meio-dia de uma segunda-feira e terminar ao meio-dia de uma terça, dizemos que o óvulo se mantém fértil por dois dias, mas a verdade é que são cerca de 24 horas.

O espermatozoide do homem é fértil todos os segundos de todos os dias. E, apesar de sabermos que a qualidade decai conforme ele envelhece, seu corpo produzirá espermatozoides até o dia da sua morte.

Aos 80 anos, uma mulher que menstruou dos 11 aos 50 terá tido 480 dias de fertilidade.

Aos 80 anos, um homem que chegou à puberdade aos 12 terá tido 24.208 dias de fertilidade.

Vamos fazer as contas. Se dividirmos 24.208 por 480... desce o 8... vemos que os homens têm pouco mais do que 50 vezes mais dias férteis que as mulheres.

Na maioria das vezes que faz sexo, a mulher não pode engravidar, porque não está fértil. Já um homem pode engravidar uma mulher toda vez que faz sexo, porque está sempre fértil. Em tese, um homem fértil pode engravidar uma mulher fértil (ou mais de uma!) a cada dia do ano, causando 365 (ou mais!) gestações. Nesse mesmo ano, uma mulher pode ter apenas uma gestação completa.

É importante começarmos reconhecendo essa enorme assimetria na fertilidade. Não estou exagerando, é um simples fato da biologia. E esse fato mostra a realidade de que homens e mulheres não são iguais quando se trata de fertilidade e do potencial de provocar uma gravidez. A diferença entre a fertilidade de um e de outro se dá em ordens de grandeza.

Essa realidade biológica básica, que raramente é mencionada

em conversas sobre gestações indesejadas e aborto, é, na verdade, o xis da questão. Dela derivam todos os outros argumentos.

Uma vez que reconhecemos essa disparidade, fica absurdamente claro que gravidez e aborto não são uma “questão feminina”. O papel masculino na gravidez não é pequeno nem coadjuvante. A fertilidade vitalícia e contínua dos homens é a força motriz central por trás de toda e qualquer gravidez indesejada.

# O ESPERMA SOBREVIVE POR ATÉ CINCO DIAS.

Uma mulher com a fertilidade “normal” libera um óvulo a cada quatro semanas, aproximadamente. Esse óvulo tem uma “janela de fertilidade” que varia entre 12 e 24 horas. Considerando como esse tempo é limitado, deveria ser bem fácil evitar uma gravidez, não acha?

Não é bem assim.

Para começo de conversa, o esperma tem uma vida útil maior do que o óvulo. Ao ser depositado no corpo da mulher, sua janela de fertilidade é de até cinco dias.

Digamos que um homem e uma mulher transem numa segunda-feira e parte do esperma acabe ficando na vagina. Então o casal viaja a trabalho, cada um para uma cidade, e eles passam uma semana sem se ver.

Na segunda-feira, o óvulo da mulher não está fértil e o esperma que continua na vagina não consegue fertilizá-lo.

Na terça, o óvulo não está fértil e o esperma não consegue fertilizá-lo.

Na quarta, o óvulo não está fértil e o esperma não consegue fertilizá-lo.

Na quinta, algo muda. O óvulo da mulher chega ao ponto fértil. Então o esperma que ainda está em sua vagina subitamente se vê conseguindo atravessar a parede do óvulo, que apenas horas atrás estava impermeável.

Na quinta, a mulher engravida com o esperma do sexo feito na segunda-feira.

Assim, é correto dizer que a cada mês a mulher é fértil por apenas 24 horas. Mas na prática, para evitar uma gravidez, o esperma precisa ficar longe do óvulo durante essa janela de fertilidade de 24 horas da mulher e também pelos cinco dias anteriores. O mais cauteloso, segundo recomendação médica, é manter o esperma longe do óvulo por até sete dias antes da janela de fertilidade.

Parece muito simples: manter o esperma longe do óvulo por uma semana a cada mês. Fácil. Só tem um grande problema: as mulheres não sabem quando seu óvulo estará fértil.

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,  
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.  
Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

