

OS PROBLEMAS RELACIONADOS COM A AUSÊNCIA OU O BAIXO DESEJO/INTERESSE SEXUAL SÃO DOS PROBLEMAS MAIS COMUNS QUE SURGEM NAS CONSULTAS DE TERAPIA SEXUAL. ESTIMA-SE QUE CERCA DE 20% DOS HOMENS E 33% DAS MULHERES TENHAM PROBLEMAS RELACIONADOS COM A FALTA OU DIMINUIÇÃO DE DESEJO SEXUAL.

Sugestões para melhorar a sua vida sexual

OS ESTUDOS REVELAM QUE O DESEJO SEXUAL manifesta-se de forma diferente entre homens e mulheres. Enquanto nos homens é frequente ocorrer o desejo espontâneo para a relação sexual, na generalidade das mulheres o desejo não acontece dessa forma... Ao contrário de ser um acontecimento espontâneo, que surge antes da excitação (como acontece na maioria dos homens), nas mulheres o desejo sexual está mais dependente de fatores interpessoais – como a intimidade, o respeito,

a consideração, o afeto e a comunicação – e surge mais frequentemente como uma resposta que ocorre após a excitação e a estimulação física.

Mais do que o desejo sexual, é o desejo de aumentar ou manter a ligação emocional com o parceiro que geralmente motiva as mulheres a aceitar ou iniciar a relação sexual. Como tal, um relacionamento estável e harmonioso constitui um excelente ponto de partida para uma maior receptividade da mulher para o sexo e para um maior interesse em manter uma vida sexual ativa com o parceiro.

MITOS ACERCA DA SEXUALIDADE FEMININA

Só é possível atingir o orgasmo com a penetração vaginal

FALSO! Ainda há muitas pessoas que pensam que a única forma de dar prazer às mulheres é através da penetração. No entanto, os orgasmos femininos resultam sobretudo da estimulação do clitóris. Se ocorrer a estimulação do clitóris durante a penetração, a possibilidade da mulher atingir o orgasmo é maior.

O sexo é melhor quando o homem e a mulher têm orgasmos em simultâneo
FALSO! Os orgasmos simultâneos não significam que o sexo seja melhor, até porque eles são difíceis de atingir para

a maioria dos casais. Se os orgasmos em simultâneo são uma condição necessária para que o homem e/ou a mulher se sintam satisfeitos, então é provável que acabem sentindo-se frustrados. O mais importante é que ambos consigam ter prazer e se sintam satisfeitos com a relação sexual, independentemente de conseguirem, ou não, atingir orgasmos em simultâneo.

As mulheres têm orgasmos sempre que fazem amor

FALSO! A mulher pode nem sempre conseguir atingir o orgasmo, no entanto, isso não a impede de desfrutar da relação sexual com prazer. Na verdade, as relações sexuais não têm de ter como objetivo final o orgasmo.

Todas as mulheres podem ter orgasmos múltiplos

FALSO! Algumas mulheres podem ter mais do que um orgasmo durante a relação sexual, outras podem conseguir ter mais do que um orgasmo pontualmente e outras, ainda, podem ter apenas um orgasmo ou necessitar de algum tempo até conseguir atingir outro, durante a mesma relação sexual. O mais importante é que a mulher consiga desfrutar e sentir-se satisfeita com a relação sexual. O número de orgasmos não deve ser uma preocupação.

sexual

Encontrar o “ponto G” é fundamental para ter orgasmos.

FALSO! Ainda hoje os estudos não são consensuais relativamente à verdadeira existência do “ponto G”. O que os estudos confirmam é que, na maioria das mulheres, os orgasmos resultam sobretudo da estimulação do clitóris.

SUGESTÕES PARA OS CASAIS

1. Procurarem manter um bom relacionamento e resolver os vossos problemas relacionais com base no entendimento mútuo e no afeto;
2. Evitem o “sexo de reconciliação”, pois tem efeitos destrutivos no relacionamento a longo prazo. Primeiro, procurem resolver os conflitos e, então depois, desfrutem do sexo;
3. Procurem fazer atividades de que gostam (cinema, teatro, concerto de música, jantar fora, etc.) e partilhem momen-

tos agradáveis em conjunto;

4. Namorem mais e criem ambientes convidativos à troca de afetos, da forma que mais vos agrada. Se gostam de ambientes românticos, que tal um jantar à luz das velas com música ambiente, seguido de um filme romântico? Isto vai ajudar a aumentar a vossa cumplicidade e intimidade de forma muito positiva;

5. Muitos casais referem que os livros e filmes românticos e/ou eróticos os ajudam a aumentar o desejo e interesse sexual. Porque não experimentar?! Procurem explorar aquilo que mais vos agrada...

6. Explore e partilhem os vossos desejos mais íntimos e fantasias sexuais. Falem de forma aberta, sem se criticarem ou julgarem um ao outro;

7. A estimulação física desencadeia o aumento do desejo sexual, especialmente nas mulheres. Por isso:

« Estudos demonstram que o desejo sexual nas mulheres está mais dependente de fatores interpessoais, como a intimidade, o respeito, o afeto e a comunicação, enquanto nos homens está mais dependente de fatores biológicos »



PELA
DRA. CLÁUDIA MADEIRA PEREIRA

Psicóloga Clínica
e Psicoterapeuta
www.claudiamadeirapereira.com





« Os problemas de stress, ansiedade e depressão podem causar a diminuição ou perda do desejo/ interesse sexual; se é o seu caso, procure ajuda psicológica especializada »

▶ Comecem com a troca de mensagens e/ou carícias mútuas nas zonas não erógenas, ou seja, as zonas do corpo cuja estimulação não provoca excitação sexual (por exemplo: rosto, mãos, braços, etc.);

▶ Passem depois gradualmente para a estimulação das zonas erógenas e dos genitais. Atenção! Lembrem-se: para a maioria das mulheres, a penetração vaginal não é suficiente para atingir o orgasmo! Pode ser necessária a estimulação direta dos seios e do clitóris, antes e durante a penetração;

▶ Durante esta experiência prossigam ao vosso próprio ritmo, sem pressas. O importante é que ambos se sintam bem e consigam desfrutar destes momentos com prazer;

8. Se têm problemas com a lubrificação vaginal, o uso de pomadas/geles lubrificantes é vital para que as vossas relações sexuais possam ser satisfatórias;

9. Antes e durante as relações sexuais, também a estimulação mental desempenha um papel importante ao intensificar o desejo e o prazer sexual, e ao facilitar o orgasmo. Por exemplo, podem recordar-se

de ou imaginar uma experiência sexual excitante;

10. Durante as relações sexuais, se notarem que estão a ter pensamentos negativos (sobre o seu desempenho sexual, sobre não estar a conseguir sentir prazer, etc.), procurem redirecionar o foco da vossa atenção para o que está a acontecer "aqui e agora", prosseguindo com a relação sexual se estiverem confortáveis para tal;

11. Pratiquem o "mindfulness". Procurem focar-se no momento presente e nas vossas sensações corporais, com a mobilização da atenção para os vossos cinco sentidos (tato, visão, audição, olfato, paladar). Esvaziem as vossas mentes de preocupações, tensões e/ou outros problemas; e preencham-nas com as sensações plenas daquilo que estão a sentir, ver, ouvir, etc.;

12. Os problemas de stress podem inibir o desejo sexual, por isso, diminuam o vosso stress diário. Procurem descansar para terem uma maior disponibilidade psicológica para o sexo e desfrutarem melhor das vossas relações sexuais, sem estarem demasiado tensos, preocupados e/ou fatigados;

13. Procurem dormir 8 horas por dia para conseguirem sentir-se bem e a não estarem demasiado cansados no momento das relações sexuais;

14. A rotina pode tornar o sexo monótono e aborrecido, por isso é importante mudar e explorar formas alternativas de se expressarem sexualmente. Procurem alterar a vossa rotina sexual, experimentem outros locais para além da cama ou do quarto, experimentem novas técnicas e posições sexuais, procurem livros e/ou vídeos sobre educação sexual que vos ajudem a desenvolver novas técnicas e competências sexuais, etc. Exploreem coisas novas, para perceberem o que mais vos agrada e excita. Não se esqueçam: o importante é que se sintam bem e consigam desfrutar com prazer da vossa vida sexual!

15. Se as vossas dificuldades/problemas se mantiverem, procurem ajuda psicológica especializada.

