Sexualidade à flor da pele

Quando o temor de falar sobre a vida sexual passa da conta, a ponto de afetar a vida pessoal, é hora de buscar ajuda profissional

LUNE PASSION/DIVULGAÇÃO

CLARISSE SOUZA

Falar sobre sexo e prazer pode até parecer não ser mais um tabu entre as mulheres. Afinal, elas dão vários sinais de que já encaram abertamente o assunto. Já faz um tempo, por exemplo, que o chá de panelas que precedia a cerimônia de casamento deu lugar ao chá de lingeries e os presentes para o lar foram substituídos por peças íntimas sensuais e brinquedinhos para apimentar a relação. Além disso, o público feminino é responsável pela maior fatia do faturamento dos estabelecimentos que comercializam produtos eróticos, segundo o último balanço divulgado pela Associação Brasileira das Empresas do Mercado Erótico e Sensual (Abeme). Mas essa parcela da população feminina que vai atrás de novidades sobre o tema está longe de representar a maioria. E, mais grave que isso, é grande o número de mulheres que não conhece o próprio corpo, não é capaz de dizer o que lhe dá prazer e tem receio de falar sobre sexo e sexualidade.

Entre os principais empecilhos para falar naturalmente sobre o tema está o medo de ser rotulada. "As pessoas nos julgam, nos veem como safadas", acredita uma analista de marketing de 34 anos, que prefere não se identificar. Ela conta que evitou conversas sobre sua sexualidade durante muitos anos e não conseguia falar sobre seus desejos nem mesmo com o ex-marido. "Tinha muita vergonha, porque a sociedade nos critica quando queremos falar de sexo", conta a analista.

O temor descrito por ela não é infundado, como explica a psicóloga e especialista em sexologia humana Enylda Motta. Segundo a especialista, as mulheres ainda se sentem muito reprimidas por questões familiares e culturais. "Apesar de todos os avanços nesse campo, Minas Gerais, por exemplo, continua a ser um estado muito conservador. Ainda se tem a ideia de que a mulher tem de guardar seus desejos e, quando ela resolve falar sobre o que lhe dá prazer, isso ainda é feito de modo muito escondido", afirma.

Esse receio de conversar sobre o tema afeta a maioria das mulheres, segundo pesquisa da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (EPM-Unifesp). O estudo, realizado em quatro capitais brasileiras no ano passado, revelou que 60% das entrevistadas ainda têm vergonha de falar sobre sexo. E, às vezes, nem mesmo a intimidade entre casais resolve. Isso porque falta diálogo nas relações. "Elas têm medo de se mostrar e o companheiro estranhar seus gostos pessoais, suas vontades na cama", aponta a sexóloga Enylda.

AUTOESTIMA Mas, afinal, por que falar sobre sexo e os próprios desejos é tão importante? "Porque é uma forma de a mulher se descobrir enquanto pessoa", afirma a especialista. Não se trata apenas de aprimorar o desempenho sexual, mas de melhorar também as relações familiares e profissionais. A sexóloga explica que "quando a vida sexual vai mal, a autoestima tende a ficar baixa. A pessoa passa a se esconder atrás da roupa e da profissão. Deixa de ser ela mesma", esclarece. Com isso, surgem problemas de humor, o que pode prejudicar a vida social.

"À medida que a mulher explora sua sensualidade e sexualidade, ela se encontra e diz: 'essa sou eu!'", afirma Enylda. E, mais importante do que mostrar sua personalidade para os outros, quando a mulher se dispõe a livrar-se dos tabus torna-se mais autoconfiante, mais dona de si. Para isso, não há por quê ter medo de se tocar, se sentir. "Você precisa conhecer seu corpo, saber do que sente desejo, o que lhe causa prazer", aponta a sexóloga. E mais: falar sobre todas as vontades com o companheiro para que ele saiba o que você quer. Assim, o sexo se torna algo prazeroso para os dois.

> "Muitas pessoas, mesmo no mercado erótico, tratam o sexo como algo sujo, vulgar. O que tento é fazer justamente o contrário, mostrando para a mulher que sexo é uma prática saudável, que não há nenhum problema em se masturbar e que há vários produtos no mercado que podem ajudá-la nessa descoberta"
>
> ■ **Jordana Medley**, consultora em saúde e educação sexual

Olhar para si mesma

Quando o temor de falar sobre sexo e descobrir melhor o corpo é grande a ponto de afetar a vida pessoal e provocar sofrimento, é hora de buscar ajuda profissional. Em alguns casos, a origem do problema pode ser psicológica ou até fisiológica. Além da repressão sofrida pelos preconceitos, há possibilidade de a mulher ter problemas hormonais que afetam o desejo e tornam a relação sexual desconfortável, por falta de lubrificação vaginal, por exemplo. Nesse caso, pode ser necessário, inclusive, o auxílio de medicamentos para dar mais qualidade de vida à mulher.

Mas a solução pode ser mais simples. Quando a vergonha é o principal empecilho para o autoconhecimento, uma conversa sincera e bons conselhos podem ajudar. E se a mulher ainda não se sente à vontade para falar abertamente sobre sua sexualidade com o companheiro ou uma amiga, é possível encontrar consultorias individuais especializadas no tema. Foi o que fez a analista de marketing ouvida no início da reportagem.

"Não tinha abertura para falar sobre sexo com ninguém, mas encontrei uma profissional que fala muito tranquilamente sobre o assunto, sem tabus", conta a analista. Na consultoria em educação sexual, ela conseguiu tirar dúvidas e ouvir dicas sobre como conseguir ter mais prazer durante o sexo. O resultado, segundo ela, foi a conquista de mais confiança e a possibilidade de explorar melhor os próprios desejos.

Segundo a consultora em saúde e educação sexual Jordana Medley, esse trabalho visa, principalmente, desmistificar a sexualidade feminina. "Muitas pessoas, mesmo no mercado erótico, tratam o sexo como algo sujo, vulgar. O que tento é fazer justamente o contrário, mostrando para a mulher que sexo é uma prática saudável, que não há nenhum problema em se masturbar e que há vários produtos no mercado que podem ajudá-la nessa descoberta", explica Jordana. Para deixar as clientes mais confortáveis, as consultorias podem ocorrer em domicílio, comodidade que facilita na hora de as mulheres perguntarem sobre tudo o que elas têm dúvidas.

POSTURA Jordana explica que a maioria das mulheres a procura com o objetivo de descobrir formas de melhorar a relação e dar mais prazer ao namorado, companheira ou marido. Mas a mudança começa quando elas passam a olhar para si mesmas. "A ideia da consultoria é tratar da relação da mulher com ela mesma. Mostrar que ela pode – e deve – se conhecer, se tocar mais. É preciso que ela esqueça os padrões, aceite seu corpo e sua sexualidade", orienta.

A consultoria tem como base um bate-papo, com linguagem informal e no ritmo em que a cliente se sinta mais à vontade. O trabalho pode durar mais de uma sessão, mas nos primeiros encontros, segundo ela, já é possível notar uma mudança na postura dessas mulheres. "No início, elas chegam de cabeça baixa, não olham nos meus olhos. Mas à medida que elas vão se conhecendo melhor, assumem uma postura mais confiante, se sentem mais femininas", relata.

Ao fim da consultoria, a ideia é que a mulher reconheça que, antes de tudo, ela precisa se gostar e sentir prazer, afirma Jordana. "Quando as mulheres se descobrem de forma plena, elas param de se preocupar tanto apenas com a satisfação do outro. A partir daí, sem esforço, elas vão se tornando mais atraentes. Atrair o olhar do companheiro será apenas consequência disso." (CS)

ACUPUNTURA CHINESA AVANÇADA

DISFUNÇÃO SEXUAL
EJACULAÇÃO PRECOCE
INCONTINÊNCIA
PRÓSTATA
ANSIEDADE
STRESS
DEPRESSÃO
INSÔNIA
SÍNDROME DO PÂNICO
PRESSÃO ALTA
DIABETES
ENXAQUECA
DORES EM GERAL
LABIRINTITE
ZOMBIDO NO OUVIDO
MAL DE ALZHEIMER
EMAGRECIMENTO
OUTROS

WANDERLEY - EMPRESÁRIO - 58 ANOS
Em 3 meses emagreceu 20 Kg , melhorou o zumbido no ouvido, labirintite, dor lombar e cervical e reduziu consideravelmente seus níveis de stress e nervosismo.

GERALDO - APOSENTADO - 65 ANOS
Após cirurgia de câncer de próstata, teve problemas de ereção. Fez vários tratamentos sem sucesso. Voltou a ter ereção com 6 meses de tratamento com o Prof. Zhang Zhengxu.

IVAN- EMPRESÁRIO - 52 ANOS
Sofria fortes crises de enxaqueca há mais de 15 anos, já tendo passado por vários tratamentos sem resultados. Com o Prof. Zhang, solucionou definitivamente o problema.

ISABELA- PROFESSORA DE INGLÊS- 53 ANOS
Emagreci 12kg, além de tratar da minha síndrome do pânico, depressão, sintomas de menopausa, problemas de estômago, alergia, e dores lombares. Tudo sem tomar nenhuma medicação somente com acupuntura.

MÉTODO INFALÍVEL DE EMAGRECIMENTO

针灸
CENTRO DE ACUPUNTURA CHINESA AVANÇADA
Prof. Zhang

31 3284-9268
www.acupuntura1.com.br
R. Penafiel, 409A, Anchieta - BH