

Especialistas ensinam a ter uma vida sexual saudável

NÁDIA DE TONI



Os brasileiros são bons de cama. Pelo menos é o que mostram alguns estudos. No Brasil, os casais praticam sexo três vezes por semana, em média, e cada relação dura pelo menos 30 minutos – bem mais do que os 10 minutos dos tailandeses! Mas, apesar do empenho entre quatro paredes, mais de 50% da população não se sente completamente satisfeita. E o buraco é mais em cima, no cérebro. Estresse, falta de autoconhecimento e baixa autoestima estão entre as principais reclamações, segundo a psicóloga caxiense Cláudia Muraro Tonon, especialista em relacionamentos. Mesmo com a evolução da ciência a favor do sexo, hoje em dia ainda sobram muitas angústias entre os lençóis. A antropóloga Mirian Goldenberg, em seu livro *De perto ninguém é normal* (Editora Record), afirma que um dos maiores problemas atuais é a “orgia de referências de comportamento”. Segundo o livro, há tanta informação do tipo “faça assim, faça assado” que muitos casais entram num círculo de ansiedade e insatisfação na busca de determinado padrão, quando a sexualidade é algo tão pessoal quanto uma digital.

Os fatores que podem alterar a vida sexual podem ser divididos em dois grupos: orgânicos e psicológicos. Segundo um levantamento, cerca de 70% dos problemas na cama são reflexo do que se passa na cabeça. Os problemas psicológicos formam uma lista imensa, que vão de dificuldades financeiras até os conflitos conjugais.

– É um círculo vicioso. Uma vida sem tranquilidade gera estresse, noites mal dormidas e baixa libido. O contrário também ocorre. Quem está em paz consigo e adota hábitos saudáveis, melhora as relações e o apetite sexual – analisa a psicóloga Cláudia.

Nos casos de disfunções psicológicas, uma terapia, de preferência com um profissional especializado em sexualidade, é a saída mais indicada. A falta de apetite sexual é um dos motivos que leva principalmente as mulheres aos consultórios. A psicóloga e terapeuta sexual Izabel Eilert, de Caxias, dá uma dica simples na tentativa de recuperar o desejo:

– Pense mais em sexo durante o dia. Incorpore pensar em sexo toda vez que você fizer algo da rotina, como escovar os dentes. Isso ajuda a aumentar o apetite sexual.

Para os problemas sexuais ligados a disfunções orgânicas, como ejaculação precoce, impotência e depressão, buscar ajuda médica é fundamental. Até 52% dos homens com mais de 40 anos têm ou terão algum tipo de problema de ereção durante a vida, alerta o doutor em Urologia Fábio Firmbach Pasqualotto, professor do curso de Medicina da UCS e diretor do Centro de Reprodução Humana Conception.

– No homem, a maioria das disfunções são orgânicas, mas não podemos esquecer que sempre que existe uma disfunção orgânica, também existe a psicológica associada – ressalta Pasqualotto.

Conseguir ser feliz no sexo não é só uma questão de prazer. Pesquisadores americanos publicaram recentemente um estudo no *Journal of Sexual Medicine* que chama a atenção para os benefícios das relações sexuais à saúde. Segundo o levantamento, quem faz sexo com frequência vive mais, corre 30% menos risco de infarto e derrame cerebral, tem menos risco de desenvolver câncer, adoece menos e, quando fica doente, se recupera mais rápido. O estudo ainda revela que mulheres com vida sexual ativa sentem menos os efeitos da menopausa.

Nas páginas a seguir, confira dicas de especialistas para ter uma vida sexual saudável.

Sexo na cabeça