

SEM TABU: é hora de *gozar a vida!*

Naturalização do sexo deve ser vista como potencializador do prazer feminino

Muitos mitos, desinformação e tabus permeiam o universo sexual. Inclusive, quais são os que você alimenta sobre o assunto? De acordo com o Censo do Sexo 2022, estudo realizado pela Pantynova com mais de 1,8 mil respondentes de todos os gêneros, orientações sexuais e residentes de todas as regiões do Brasil, 95% das pessoas acreditam que falar sobre sexo impacta positivamente a sociedade.

No entanto, nem sempre foi assim. Por muito tempo e, ainda nos dias atuais, o sexo é associado somente ao prazer masculino e provoca constrangimento. “É preciso refletir sobre o que se entende por sexo e orgasmo. Não se pode esquecer do que a história traz para compreender o quanto a mulher sofre com a repressão do seu prazer e orgasmo”, pondera a sexóloga, Débora Kaefer.

Desde a infância, o comportamento da mulher é baseado em

uma série de expectativas e regras sociais que a privam de tocar-se, sentir-se e conhecer-se. Conforme a pesquisa, isso resulta em consequências negativas para a vida adulta, capazes de afetar a saúde física, emocional e psicológica. A fim de quebrar paradigmas e promover mais conhecimento, é urgente falar sobre a sexualidade feminina de forma aberta e responsável.

Não à toa, a Organização Mundial da Saúde (OMS) descreve a saúde sexual como “um bem-estar físico, emocional, mental e social”, e defende a prática com segurança, sem discriminação e violência, como direito fundamental. Para a ginecologista e obstetra, Fernanda Castilhos, a mulher precisa olhar para si, assumir a responsabilidade do seu prazer e ir em busca dele. “Ninguém vai lutar pelo nosso prazer se não nós mesmos.” Foi o que a taróloga e reikiana, Tainá Diniz, 34 anos, e a professora de ensino fundamental, Sonia Prado*, 54, fizeram.



Adeus repressão

A leopoldense e atual moradora de Florianópolis/Santa Catarina, Tainá Diniz, conta que se abriu para a sexualidade mesmo antes de praticar o ato. “Eu fui muito privilegiada, porque minha mãe sempre conversava comigo abertamente. Foi importante porque tudo que ouvia na rua eu checava com ela”, afirma. Para Tainá, o conhecimento faz com que as pessoas caiam menos em armadilhas, reconheçam mais seus limites e entendam sua individualidade.

No entanto, apesar desta naturalização ser positiva, a atitude a tornou alvo de julgamentos durante a adolescência. “Eu comecei a ficar com pessoas aos 16 anos e fui transar no meu primeiro namoro. Eu não tive pressa nas relações sexuais, mas as pessoas imaginavam que eu tinha experiência só porque eu falava sobre.” Passados 18 anos, a realidade parece ser outra. Segundo dados do Censo do Sexo, 75% dos entrevistados acham importante falar de sexo e masturbação com pessoas próximas.

A pesquisa também pontua que inibição sexual e falta de conhecimento sobre o próprio corpo, como o funcionamento da genitália feminina e das zonas erógenas, gera desconforto, insegurança e interfere na qualidade de vida. Em relação a isso, Tainá diz que segue quebrando velhos tabus. “Eu que estou sempre em busca de entender mais, me deparo com descobertas. O que nos ensinaram é equivocado, porque antes não era importante a gente se conhecer.”

Olá, prazer!

Foi ao se entender como lésbica que Tainá atingiu o bem-estar sexual. “No meu caso eu tive que aprender a falar sobre sexo duas vezes, porque cai em outro tabu quando me descobri”, pondera. Antes disso, ela viveu um relacionamento heterossexual. “Eu só sentia dor, era bem complicado. Eu fui saber outras formas de sentir prazer com a minha atual namorada.”

Conforme explica a sexóloga Débora, o orgasmo feminino inicia por meio do diálogo mental, em que os desejos e prazeres devem ser reconhecidos pela mulher. “É onde se dá o start do prazer e desejo, porque se não quero, não sinto e não executo.”

Foi em sua primeira relação sexual com a ex-esposa, a qual foi casada por 12 anos, que Tainá soube que poderia sentir prazer durante o sexo. Porém, com o passar do tempo, o relacionamento deixou de a satisfazer afetiva e sexualmente. A experiência gerou diversos receios em Tainá, que aos poucos foi se libertando. “Temos o sexo como validação, em que precisamos do outro para nos sentir desejados”, reflete.

A parceira Sani Viegas foi crucial durante este processo. Juntas há quatro anos, elas vivem um relacionamento saudável e não monogâmico. “Sexo é entrega, é conexão, sexo vai além. Conforme vivemos, vamos entendendo o sexo em outros níveis, vamos aprendendo a nos conectar com as pessoas. Acredito que, por isso, só melhora”, afirma Tainá. Em sua opinião, cada mulher sente prazer de um jeito, independente da orientação sexual, sendo a conversa, a chave para uma relação bem-sucedida.



Qualidade do sexo

Conforme explica a sexóloga, por compreender a importância da preliminar, a mulher lésbica tende a alimentar seu apetite sexual com mais qualidade. “Preparar um clima, utilizar os sentidos sensoriais, ter um bom sexo oral, praticar a massagem vulvar, tudo isso potencializa o orgasmo. A preocupação não é penetrar, é importante desconstruir isso”, salienta. O mesmo reforça a ginecologista Fernanda. “A taxa de orgasmo em relações homossexuais é maior por uma questão de conhecimento. Que isso possa ser conversado também nos relacionamentos heterossexuais. Não se deve normalizar a falta de prazer.” ▶



FOTO: BIANCA LUZ

Debora Kaefer

Gap do orgasmo

Por 16 anos a professora Sonia* compreendeu o sexo de um jeito totalmente diferente de como entende agora. “Por muito tempo achava bom, mas depois vai se tornando uma obrigação de ser a mulher a dar prazer. O homem é muito descansado, pensa que tem o benefício de apenas receber. Não existia aquilo de me proporcionar prazer.”

A diferença do número de vezes que o homem atinge o orgasmo comparado com a mulher, chama-se Gap do Orgasmo. Segundo a sexóloga Débora, ao longo da história o prazer masculino destacou-se como prioridade, corroborando para os estigmas sociais alimentados na atualidade. “O homem sempre teve sua sexualidade bem assistida, então não percebe a necessidade de seduzir, de fazer a mulher se sentir amada. Ele também precisa se colocar à disposição na relação e se comprometer.”

Essa realidade norteou o casamento de Sônia. “Tu sempre tem que estar pronta, não importa o que aconteça durante o dia. Precisa ser magra e aprovada. Mas mesmo que tente ser a mulher ideal, faça tudo em casa e na cama, nunca será perfeita. Isso cansa e é frustrante”, desabafa.

Como forma de nutrir o desejo, Débora orienta o alimento do afeto e a mudança do foco em “ter” para “ser”, principalmente às pessoas com idade mais avançada. “Dentro das relações duradouras o que vai se perdendo são os afetos e as paixões, porque acabam colocando o olhar de admiração em conquistas materiais e profissionais”, pontua.

Vibrando autoestima e prazer

Uma desilusão amorosa resultou no divórcio da professora, mas o tempo de solteira a fez muito bem. “Aproveitei para provar para mim mesma que não sou horrorosa como me fizeram acreditar”, avalia. Já em um novo relacionamento, Sonia celebra as novas perspectivas sexuais e emocionais. “Se tu não te soltar, não terá um orgasmo. Por muito tempo eu não sabia o que era isso. Durante os anos de casada tive poucos, mas agora com meu atual marido eu sei o que é uma vida prazerosa.”

Para Sonia, o que contribuiu para sua virada de chave foi a adesão a sex toys. “Eu fui me conhecer mesmo depois que comprei um vibrador. Estava na menopausa e entrando em erupção, então decidi experimentar e foi bem bom”, conta. A sexóloga Débora afirma que o uso do brinquedo é um potencializador, desde que o orgasmo não seja condicionado a ele. “Mais uma vez o diálogo mental é importante, a mulher deve curtir o seu prazer sem se tornar refém.” Mas, Sonia recomenda: “Se não tens uma vida prazerosa sexual, compre um vibrador. Faça alguma coisa. Não pense só em agradar, se agrade também. Nunca é tarde para se descobrir.”

Ah, a vulva!

É importante desconstruir a percepção da heteronormatividade sexual. Débora afirma que um dos principais mitos do prazer feminino é a penetração. “Precisamos alimentar no público a importância de utilizar a vulva com todas as terminações nervosas, de enrijecer a musculatura vulvar e o clitóris para deixá-lo sensível ao prazer”, recomenda. A especialista explica que o orifício vaginal é pouco enervado, dessa forma, a não estimulação corrobora com a dificuldade em atingir o orgasmo.

De acordo com a ginecologista Fernanda, em média, a mulher leva de 15 a 20 minutos para receber o estímulo e 50 minutos para alcançar o orgasmo. No entanto, a duração média da relação do brasileiro é de sete minutos. “O homem faz o que habitualmente aprendeu na pornografia ou com amigos, mas não é dessa forma que funciona o ciclo de resposta feminino.” Segundo a especialista, mulheres na idade de 35 a 50 anos tendem a ter uma melhor qualidade de vida sexual devido ao autoconhecimento.



*A fim de resguardar o sigilo da entrevista, o nome Sonia Prado foi utilizado como pseudônimo.



Libido para que te quero

É essencial explorar as zonas erógenas do corpo com base nos sentidos sensoriais, conforme sugere a sexóloga. Segundo ela, a audição pode ser aproveitada com uma boa música, beijos na orelha. O aspecto visual pode estar associado a itens que remetem à calma, como lençóis bonitos e confortáveis. O olfato a incenso afrodisíaco e velas aromáticas. Já o paladar pode ser ativado com morangos, chocolate, uvas e espumante. E o tato por meio de massagem e toque sensível à pele. “As pessoas esquecem do relaxamento corporal. É tudo uma construção”, observa.

Fernanda explica que a libido é multifatorial e precisa ser trabalhada diariamente.

“Não adianta não pensar sobre sexo durante o dia e esperar que à noite se tenha desejo. A libido não é espontânea. A mulher tem seus estímulos bloqueados pela estrutura patriarcal, mas é preciso mudar isso e criar formas de ter bons momentos.” Segundo a especialista, não está atrelado somente ao sexo, mas ao que dá prazer na vida, como prezar pelo autocuidado, pela atividade física, boa alimentação e qualidade no sono.

O mesmo destaca Débora ao enfatizar que o conceito de libido corresponde a todas as áreas. “Libido é estar cheia de energia para fazer algo, é a energia vital do ser humano. Se observe e perceba para onde está dedicando essa energia. Seja a mulher dos teus sonhos e não do sonho dos outros. Coloque os teus desejos à frente. Mentalize isso para tudo melhorar”, orienta.



FOTO: JESSICA HOFFMANN

Fernanda Castilhos

Saúde sexual

Além de se conhecer, é fundamental manter as consultas de rotina em dia. Conforme Fernanda, cada caso precisa ser individualizado, mas em geral as mulheres devem buscar um especialista, no mínimo, uma vez por ano. “Dependendo da faixa etária são feitos diferentes exames com enfoques variados e de acordo com as queixas das pacientes.”

No que se refere à transmissão de Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs), a médica explica que todos os públicos estão propensos a contrair, independente da orientação sexual. Nesse sentido, recomenda o uso do preservativo, seja feminino ou masculino, a fim de qualificar a prevenção e garantir a saúde sexual.

Ainda, a ginecologista enfatiza que sentir dor ou desconforto não é normal sob nenhuma hipótese, recomendando a busca por um especialista para iniciar a investigação clínica. “Já ouvi diversas pacientes dizendo que ‘é só relaxar’, mas

não. Endometriose, doenças na anatomia feminina e questões associadas ao vaginismo estão entre as principais causas atualmente.” Fernanda pontua que a falta de libido pode ser a causa ou a consequência de pacientes com dor.

Por fim, pondera sobre a secura vaginal, processo natural da mulher durante a menopausa. “É preciso desconstruir a questão anatômica. Toda a mulher precisa de lubrificante, mas durante esse período é importante complementar a lubrificação.” A especialista também indica a fisioterapia pélvica com exercícios direcionados para fortalecer o músculo e melhorar a resposta vaginal.

Sexo sempre!

Recentemente uma mulher de 85 anos, com a vida sexual ativa, esteve no consultório de Fernanda. “Melhor idade também deve ter uma qualidade de vida sexual boa”, observa.

Em relação a isso, Débora cita a professora Graça Margarete Tessarioli, que diz: “Amor e sexualidade não têm idade, não têm sexo e não têm tempo. É uma realidade que depende da forma com que se encara o processo do envelhecimento.” ■



Móveis curvos e harmônicos

Em um ambiente acolhedor a composição harmônica da decoração e mobiliário é fundamental. Já faz algum tempo que as linhas curvas têm sido destaque nos móveis da sala de estar. Agora chegam também às cozinhas, conferindo modernidade, fluidez no cômodo e bem-estar. Para atender às demandas do mercado, a Bontempo apresenta novas soluções em mobiliário sob medida para deixar o lar com o toque da elegância e do aconchego. Entre as opções dos novos designs estão armários de cantos arredondados, que possibilitam aproveitamento total do espaço, mais organização e melhor armazenamento.

Considerada uma evolução da cozinha americana, a ilha gourmet também tem conquistado os brasileiros, que primam pela funcionalidade dos móveis. Composta por uma bancada que pode ter fogão/cooktop e pia, a ilha permite a proximidade de quem está cozinhando com os familiares ou convidados. Assim, elas cumprem a proposta de conectar as pessoas e vêm na opção de bordas curvilíneas, tornando-se também como parte decorativa do lar.

Influência das cores

Chegar em casa após um dia cansativo e ter um espaço relaxante para descanso é o que busca a maioria das pessoas. Mas, muitos esquecem ou não sabem que a escolha das cores influencia em nosso estado de espírito. E para ter a calma necessária para revigorar as energias, a gerente de produtos da Bella Janela, Tatiana Hoffmann, indica seis cores para obter a sensação de paz por meio da decoração, seja em almofadas, cortinas ou roupas de cama. São elas: bege ou cru, branco, cinza, rosa claro, verde claro e azul. As primeiras, mais clássicas, também são atemporais e refletem elegância e tranquilidade. O cinza é versátil com fácil adaptação a qualquer cômodo. O rosa claro representa a leveza, o verde claro a serenidade da natureza e o azul traz frescor.



Charme nos detalhes

Pequenos espaços também podem ser confortáveis e charmosos. Para isso é preciso usar algumas estratégias. Conforme a arquiteta e urbanista da Criare Campinas, Rafaela Costa, a marcenaria planejada resulta em móveis funcionais, com otimização e usos de espaços de forma inteligente. “O conceito minimalista é uma tendência forte de decoração e prova que todo espaço, por menor que seja, pode ter conforto, beleza e funcionalidade, se for bem pensado para receber um layout e marcenaria planejados”, diz. Outro detalhe que



deve ser priorizado é a adequação às necessidades do morador. Além dos espelhos que deixam o cômodo maior, cores mais claras e iluminação apropriada oferecem a sensação de amplitude.