

TIMELINE

Lisa Ferreira Vicente, ginecologista-obstetra, indica as principais alterações que ocorrem no corpo da mulher ao longo da vida e que podem interferir na sua vida sexual:

(entre os 11 e os 15 anos)

Primeira menstruação

O aparecimento da primeira menstruação ou menarca, como os especialistas lhe chamam, é o culminar de várias alterações biológicas e hormonais que ocorrem no corpo feminino. A produção de hormonas sexuais femininas que ocorre nesta fase atinge o "status hormonal" característico da idade fértil. Poderá haver um aumento da libido e da lubrificação vaginal, uma vez que os mecanismos emocionais que influenciam o desejo também mudam de acordo com a produção hormonal.

(entre os 25 - 45 anos)

Primeiro filho

Com o nascimento de um filho, ocorrem alterações hormonais, nomeadamente há um aumento da produção de prolactina e uma diminuição dos estrogénios circulantes, que se refletem numa diminuição do desejo sexual e da lubrificação. Associadas a estas alterações biológicas e hormonais, surge também o cansaço físico (resultado das novas rotinas) e o foco no vínculo afetivo com o filho, que diminuem a disponibilidade da mulher para o sexo.

(a partir dos 14 anos)

Primeiro relacionamento sexual

Não há uma modificação do nosso perfil hormonal ou físico, como às vezes algumas pessoas pensam. Existe apenas uma mudança física que é a perda do hímen e que não tem qualquer impacto ou reflexo. No entanto, é importante desmistificar algumas ideias que existem em relação à experiência da primeira relação sexual que estão erradas e que podem influenciar para sempre, não só o desejo sexual mas toda a vivência da sexualidade. Muitas vezes, as pessoas acham que a primeira relação é um momento mítico e, na maioria das vezes, não é. A qualidade das relações sexuais melhora com o tempo e com a prática.

(a partir dos 50 anos)

Menopausa

A menopausa que marca o fim da menstruação traz consigo algumas alterações hormonais com um importante impacto na sexualidade da mulher. Há uma diminuição significativa na produção de estrogénios que diminui o desejo sexual e a lubrificação vaginal. As queixas vasomotoras (os afrontamentos) que surgem nesta fase também podem diminuir a disponibilidade sexual, já que estes interferem no bem-estar da mulher. A terapêutica hormonal (indicada para os casos de menopausa precoce e para as queixas vasomotoras até aos 60 anos) pode ajudar a aliviar estes sintomas. A prática regular de ioga e *mindfulness* também ajuda a melhorar a qualidade de vida nesta fase.



“É difícil encontrar um casal de longo prazo, feliz, que não funcione entre os lençóis”

Telma Pinto Loureiro, psicóloga especializada em terapia de casal

Quando o sexo passa para segundo plano

A falta de sintonia entre o casal e o desencontro de expectativas é um dos principais motivos que levam os casais a afastarem-se e a deixarem o sexo para segundo plano. Se, numa fase inicial do relacionamento, a novidade e a descoberta fazem com que o sexo seja a prioridade para os dois membros do casal, quando a relação estabiliza e a aventura da paixão se converte na previsibilidade do amor, o sexo deixa de estar na primeira linha dos desejos e necessidades do casal. "Geralmente, na primeira fase do namoro, há um maior estímulo para a sexualidade. Nesta fase de conquista, a primeira prioridade é a vida sexual. Contudo, quando a relação começa a ficar estável e, principalmente, quando o casal começa a coabitar, a rotina

que se instala diminui o desejo sexual e acaba por afastar os casais", constata a ginecologista Maria do Céu Santo, especialista em Medicina Sexual. Mas a rotina não é a única responsável por este afastamento. A realidade difícil de gerir está relacionada com as necessidades sexuais do homem e da mulher, que variam bastante. "Normalmente, os homens têm mais desejo do que as mulheres. Geralmente, nos primeiros tempos de uma relação, a paixão, o desejo e a descoberta fazem com que o casal esteja em sintonia, mas ao final de algum tempo, são raros os casais que permanecem em sintonia. E é aí que reside o grande problema dos casais, no que toca à sexualidade", revela Marta Crawford.

Disfunção sexual ou disfunção de vida?

Com a rotina que se instala, ao fim de algum tempo no dia a dia do casal e, mais tarde, com a chegada dos filhos, muitas mulheres deixam de olhar para si enquanto mulheres e passam a ser exclusivamente mães. Este novo papel rouba-lhes tempo e disponibilidade mental para o sexo mas, de acordo com os especialistas, com as estratégias certas, é possível recuperar o desejo e voltar aos primeiros tempos da relação, já não de uma forma permanente, mas momentaneamente. "Uma relação de longa data ideal deve caracterizar-se por picos de estabilidade e picos de paixão. Os picos de loucura típicos da fase da paixão são fundamentais para alimentar e oxigenar a relação ao longo do tempo", refere Maria do Céu Santo. O primeiro passo a seguir é reorganizar a sua rotina, de forma a que tenha tempo de qualidade para si e, posteriormente, para o seu parceiro. "Muitas vezes, não há uma disfunção sexual no casal, mas sim uma disfunção de vida. As pessoas vivem completamente anestesadas pela rotina e o sexo exige disponibilidade física e mental, requer energia que a maior parte das pessoas não tem", alerta a especialista. Outro passo importante é reconhecer que a relação não está bem e procurar ajuda. "É importante que o casal não permita que as dificuldades se cristalizem. Quando as coisas se tornam mais complicadas, procurar a ajuda de um terapeuta sexual não deve ser motivo de vergonha", alerta Fernando Mesquita.

Infidelidade: fim de uma relação ou crise de oportunidade?

O afastamento dos casais, que ocorre por diversos motivos, pode levar um dos parceiros a cair num caso de traição. Um estudo realizado pela Universidade de Montreal, no Canadá, revelou que as mulheres que estavam insatisfeitas no seu relacionamento, eram duas vezes mais propensas a trair. "Uma relação extraconjugal é, muitas vezes, uma 'massagem ao ego'. Todos nós, em maior ou menor grau, temos uma necessidade inata de querermos ser amados, desejados e cuidados", afirma Fernando Mesquita. Em alguns casais, a infidelidade pode ser o motivo da sua dissolução, mas, noutros, poderá ser encarada como uma oportunidade para mudar. "Muitas vezes, quando um casal procura ajuda devido a uma traição, são notórias as dificuldades comunicacionais, de confiança e respeito no casal", revela ainda o sexólogo. Maria do Céu Santo revela que nos casos que acompanha no seu consultório, já viu muitas mulheres melhorarem a sua relação, depois da suspeita de um caso de infidelidade. "Há mulheres que não suportam de maneira nenhuma uma traição e dizem já não conseguir voltar a confiar no seu parceiro, mas há outras que, quando desconfiam de uma eventual traição, querem lutar pelo seu parceiro", revela Maria do Céu Santo. O processo de recuperação de uma traição pode ser, no entanto, longo e doloroso.

"Alguns estudos referem que as mulheres têm mais dificuldade em aceitar uma traição emocional que física ou puramente sexual. Apesar disso, a descoberta de uma traição provoca, geralmente, na pessoa traída, um enorme sofrimento, diminuição da autoestima, depressão, afastamento social e, em casos extremos, falta de vontade de viver. Estes fatores influenciam a capacidade de raciocínio e, conseqüentemente, dificultam a tomada de decisões, pelo que, muitas vezes, é importante a ajuda de um psicólogo", recomenda Fernando Mesquita.