

Hoje não...

Entenda por que ocorre a falta de desejo sexual feminina

O corpo feminino é complexo e, em todas as fases da sua vida, as partes física e mental reagem de formas distintas. E com a libido não é diferente. Ela pode flutuar constantemente ao longo dos anos, o que é perfeitamente normal e aceitável. Caso você esteja passando por alguma dificuldade sexual, saiba que não está sozinha.

Quando há um problema?

A disfunção sexual feminina ocorre quando uma questão de cunho sexual causa sofrimento pessoal. “A palavra-chave é sofrimento. Caso não haja incômodo com a situação, não há problema a ser resolvido”, explica Adriana Pessoa, especialista em endocrinologia e metabologia pela Associação Médica Brasileira. A disfunção pode aparecer de diversas formas, incluindo diminuição da libido, alteração da excitação, incapacidade de atingir o orgasmo ou dor durante o ato sexual.

As fases da relação

A especialista explica que, tradicionalmente, o ciclo de resposta sexual é dividido em quatro fases: desejo,



estimulação e excitação, orgasmo e resolução. “No entanto, esse modelo não pode ser aplicado para todas as mulheres já que tais fases podem variar, se repetir, se interconectar ou podem até estar ausentes durante a relação. A satisfação com a experiência sexual não precisa atingir todas as fases, incluindo o orgasmo”, comenta.

Por que não tenho desejo?

Mulheres em relacionamento longo podem não apresentar mais o desejo da atividade sexual, principalmente a excitação e o prazer. Outro aspecto importante é que a libido pode estar relacionada a outros fatores além do sexo, como vontade de intimidade emocional ou fortalecimento da

relação com o parceiro. De acordo com a especialista, o descontentamento sexual atinge cerca de 40% da população feminina de todo o mundo. As queixas mais comuns consistem na diminuição do desejo e incapacidade de atingir o orgasmo. As causas da diminuição da libido são multifatoriais e dependem da fase de vida da mulher.

Visite seu médico!

A libido feminina pode ser um emaranhado de complexidades. “É importante sempre procurar auxílio médico e psicológico quando existir um fator que cause sofrimento para a mulher. Identificar e tratar o problema pode ser mais fácil do que você imagina”, completa Adriana.

*O conteúdo dessa coluna não necessariamente representa a opinião da revista. Fotos: GettyPremium.com e Guilherme Andrade/Colaborador

Colunista de Malu



Papo de sexo

Valéria Walfrido é professora, terapeuta sexual e autora de livros sobre sexualidade. Site www.valeriawalfrido.com

Hormônios x boa idade

- A diminuição dos níveis hormonais é um fato que ocorre com todas as mulheres e se inicia por volta dos 40 anos até a vinda da menopausa, entre os 50 e 55 anos.
- Algumas mulheres podem apresentar sinais nas fases do climatério e na menopausa, como: ansiedade, depressão, fadiga, irritabilidade, perda de memória, insônia, fogachos (ondas de calor), vermelhidão facial, alterações urogenitais (estreitamento e perda de elasticidade vaginal, ressecamento ou redução das secreções), diminuição do desejo sexual e perda de massa óssea.
- Nessa fase, o sexo deve ser encarado como uma parceria entre o casal, seguindo em frente com a prática de exercício físico, alimentação saudável, massagens relaxantes, uso de lubrificantes e brinquedinhos e aumento do tempo das preliminares.
- O parceiro também envelhece. Assim, os dois sentirão o peso do passar dos anos. Então, aproveite tudo o que a vida oferece e agradeça por cada etapa. Fortaleça a parceria e cumplicidade com seu amado. Dancem, brinquem no parque, façam viagens, vejam o pôr do sol, caminhem descalços na praia. Isso vai ajudar no seu bem-estar e ajudará vocês a terem um momento íntimo, prazeroso e especial.

Mande sua pergunta ou sugestão para malu@astral.com.br

com a decoração”, diz Daniela, que também faz customizações conforme o pedido.

Mais informações:
www.bemcasadosdany.com.br

Repaginados



A lenda é bonita: um doce que simboliza a união de duas partes. A prática, melhor ainda: depois do festão, a guloseima adoça a boca. O bem-casado ganhou novos ares com embalagens e ocasiões diferentes para ser servido, mas ainda é a combinação clássica

Novos bem-casados

que se destaca entre aqueles que buscam o pequeno mimo.

Mil e uma possibilidades

Daniela Pinhol, fundadora do Bem-casados Dany, diz que das 60 combinações de embalagens possíveis, 80% dos clientes ainda preferem a mais tradicional: crepom importado e uma fita de cetim. “As noivas vêm dispostas a conhecer as possibilidades, mas costumam optar pelo modelo tradicional”, diz Daniela, que desenvolveu opções diversificadas que vão de encontro às necessidades de todas as noivas.

O mesmo crepom e fita podem ganhar uma faixa de renda delicada, um pingente de flor com strass ou até um berloque, que os convidados podem usar como adereço.

Tá na moda!

As cores das embalagens costumam seguir tendências de cada estação. Em meados de 2018, o rosé gold foi o tom queridinho. Na primeira metade do ano, o marsala. “As noivas sempre querem algo novo que ninguém tenha visto, e o desafio é fazer com que isso combine