



## 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.” ■