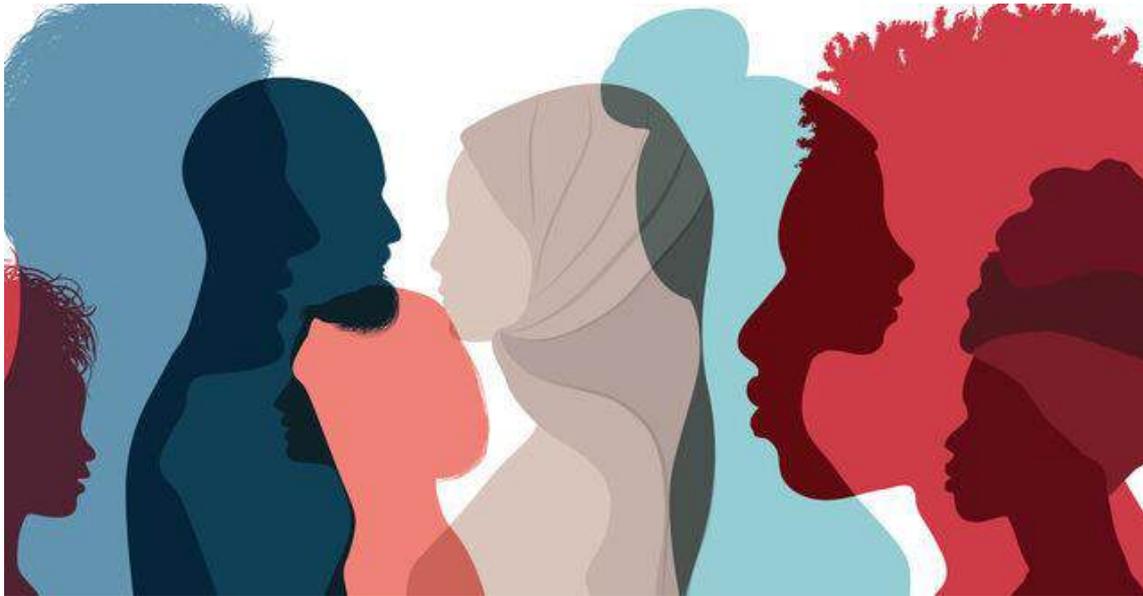


# Sexologia



.com.br

**Sexologia** é a área do conhecimento que trata do comportamento sexual. É um fenômeno recente, com a atual abordagem datando do final do século XIX. Trata-se de uma área de atuação interdisciplinar, que abrange:

- Algumas áreas da medicina: andrologia, ginecologia, anatomia, psiquiatria (especialmente parafilias, assim como desordens que levam a inadequações), e a epidemiologia das doenças sexualmente transmissíveis (DSTs);
- Estudos do comportamento sexual pela psicologia ;
- Estudos do comportamento sexual pela sociologia do comportamento sexual;
- Estudos do comportamento sexual pela antropologia do comportamento sexual;
- Estudos do comportamento sexual pela neurociências (o estudo da base da resposta sexual e a complexidade do comportamento sexual);

A sexologia também toca questões mais amplas, como o conceito de saúde sexual, aborto, saúde pública, controle de natalidade, abuso sexual, entre outros.

## Da Revolução Sexual aos dias de hoje

Podemos atribuir a Freud a "descoberta da sexualidade": estudando queixas de suas pacientes histéricas, observou que a maioria delas apresentava evidentemente sua sexualidade comprometida. Aprofundando os estudos neste campo, um de seus discípulos dissidentes, Wilhelm Reich, concluiu que a perturbação da genitalidade não seria apenas *um* sintoma (como apontava a linha freudiana), mas *o* sintoma definidor das neuroses. Dava grande importância à livre expressão dos sentimentos sexuais nos relacionamentos, propondo como meta da terapia das perturbações psicológicas a libertação dos bloqueios do corpo. Posteriores leituras de Reich nos anos 1960 deram força ao movimento hippie.

Alfred Kinsey, considerado o pai da sexologia, contribuiu para as pesquisas sobre a sexualidade humana com um conjunto de estudos que ficou conhecido como o Relatório Kinsey, trazendo ao meio acadêmico a insuspeitada diversidade do comportamento sexual da típica família branca de classe média dos anos 1950 (92% dos seus homens e 62% das suas mulheres se masturbava; 37% dos homens e 13% das mulheres já tinham tido uma relação homossexual que lhes tinha proporcionado um orgasmo).

Masters e Johnson publicaram, na década de 1970, inovadores trabalhos descrevendo a resposta sexual humana e doenças próprias da sexualidade. Com os estudos de Helen Kaplan e cols., da Universidade de Cornell (EUA), surge uma visão muito clara e objetiva de uma nova psicoterapia do sexo (livros: *A Nova Terapia do Sexo* e *O Desejo Sexual*).

## O que é um sexólogo?

O sexólogo é o profissional da psicologia especializado em sexologia. Ele estuda e trabalha com áreas voltadas ao desenvolvimento sexual dos seres humanos, como relacionamentos, orientação sexual, desejos, compulsões, disfunções sexuais, crenças pessoais sobre sexo e o ato sexual em si.

O sexólogo ajuda casais a conversarem sobre sexo. **Muitos cônjuges têm vergonha de tocar no assunto**, sejam casais jovens em uma relação que mal começou ou casais casados com anos de relacionamento.

Homens e mulheres também não conversam com amigos sobre apetite sexual, sobre como chegar ao clímax ou sobre problemas no quarto. Guardam as dúvidas e impasses para si e esperam que eles desapareçam naturalmente. A questão é que esse silêncio pode acabar prejudicando o relacionamento, a vida sexual e a satisfação pessoal com o sexo com o passar do tempo.

É aí que entra o sexólogo. **Na psicoterapia, nada está fora dos limites e nada é tabu.** Tudo pode ser expresso, desde fantasias e fetiches até inseguranças. Afinal, se o sexo é algo assim tão comum, não deveria haver tanta vergonha e hesitação para falar sobre ele, certo?

Os sexólogos têm ciência do nervosismo e da ansiedade dos pacientes que os procuram. Falar sobre a própria sexualidade não é fácil, especialmente quando não se está acostumado com isso. Como compartilhar coisas tão íntimas com um desconhecido?

Exatamente por ter essa compreensão que os sexólogos conseguem acolher e tranquilizar os pacientes, concedendo-lhes tempo e espaço para se acostumarem a falar sobre sexo na terapia. Nesse processo, eles podem descobrir coisas que nem mesmo tinham consciência sobre a própria sexualidade.

## **Como é uma consulta com uma sexóloga?**

A consulta com a sexóloga ou sexólogo é como qualquer outra consulta com um profissional da área da saúde.

Na primeira consulta, os pacientes compartilham as suas queixas, preocupações e objetivos com o atendimento.

O profissional procura, então, saber do seu conhecimento acerca da sua sexualidade, incluindo crenças e experiências sexuais marcantes, para encontrar soluções para os seus problemas.

Os pacientes são convidados a falar somente sobre o que estão confortáveis.

É normal ficar com vergonha nos primeiros encontros, mas, com o tempo, falar sobre assuntos delicados nas consultas começa a ficar mais fácil.

Entre as dúvidas mais comuns de interessados na terapia sexual é quanto custa uma consulta com um sexólogo.

O valor da consulta varia conforme a modalidade de atendimento.

Consultas online costumam ser mais baratas.

Além disso, a primeira consulta pode ser mais cara, pois é quando é feita a avaliação do caso.

## Quando ir na sexóloga?

Mas em qual momento exatamente é preciso procurar uma sexóloga?

Além de compartilhar dicas de sexologia para ter uma vida sexual mais saudável, o profissional pode ajudar com uma série de questões, tais como:

- Baixa libido sexual;
- Dificuldade ou incapacidade de atingir o orgasmo;
- Ejaculação precoce;
- Libido sexual em excesso;
- Dificuldade para responder a estímulos sexuais;
- Falta de autoestima;
- Medo de ter relações sexuais;
- Falta de interesse por sexo ou pelo parceiro;
- Vaginismo; e
- Estigmas e tabus acerca da sexualidade.

Os problemas sexuais podem ser o resultado de crenças rígidas (“sexo é sujo”, por exemplo), experiências negativas com relacionamentos, depressão, alterações hormonais, patologias não diagnosticadas, estresse, autoimagem negativa, entre outros.

Todos esses tópicos podem ser abordados na terapia sexual.

# Dicas de sexologia para melhorar a relação sexual com seu parceiro

Você não está satisfeito com a sua vida sexual?

Acha que o sexo com o seu parceiro pode melhorar, mas não sabe o que fazer ou como ter essa conversa com ele?

Então, confira as nossas dicas de sexologia para melhorar a relação sexual com o seu cônjuge.

## 1. Experimente novas posições

Às vezes um problema requer uma solução simples!

Para quebrar a monotonia da sua vida sexual, experimente novas posições.

Algumas pessoas passam anos fazendo sempre a mesma coisa durante o sexo, como se estivessem seguindo um roteiro, e não percebem que a falta de novidade é uma das causas da falta de interesse.

Você pode tanto pesquisar na internet quanto perguntar ao sexólogo dicas de posições com base nas informações coletadas durante as consultas.

## 2. Use a imaginação

Seja criativo! O ato sexual não é a parte mais importante do sexo, embora muitos acreditem nisso.

Você pode usar a sua imaginação para criar uma atmosfera diferenciada antes da relação sexual, como fazer um jantar romântico ou sair em uma viagem de fim de semana, ou introduzir apetrechos para enriquecer a experiência.

Do mesmo modo, converse com o seu cônjuge sobre as suas fantasias sexuais e tente torná-las realidade.

Ao fazer experimentos aqui e ali, vocês encontrarão uma maneira de tornar o sexo mais prazeroso para ambos.

O sexólogo também pode ajudar nesse ponto, compartilhando atividades de sexologia.

### **3. Converse sobre o sexo**

Falar sobre sexo com o parceiro é uma das dicas de sexologia mais importantes!

Se algo está o incomodando ou se você notou que o seu cônjuge está incomodado, converse com ele sobre as suas preocupações.

Ainda que sejam sexualmente ativos, alguns casais têm vergonha de falar abertamente sobre sexo ou de fazer sugestões para melhorar a relação sexual.

O medo de insultar o parceiro sem querer é comum, mas essa conversa não se trata disso.

Casais que falam sobre sexo e estão com suas preferências e desejos sexuais alinhados têm vidas sexuais melhores.

### **4. Explore outras regiões do corpo**

Como dito, muitas pessoas passam anos seguindo um roteiro sexual. Às vezes é questão de costume ou de acharem que o sexo se resume somente ao que já conhecem.

Mas a verdade é que é possível expandir os horizontes (e muito!) para ter novas experiências.

Neste sentido, procure explorar outras regiões do corpo e descobrir áreas que dão prazer.

### **5. Use produtos e brinquedos**

O mercado de brinquedos sexuais é gigante, então por que não inserir produtos e brinquedos no sexo?

Eles podem ajudar a atingir o orgasmo mais facilmente e despertar novas sensações.

Uma dica de sexologia é conversar com o seu parceiro sobre o que ele acha interessante e ir às compras.

## **6. Relaxe**

Relaxe e aproveite a experiência! Com a correria do dia a dia, pode ser difícil fazer a mente desligar até na hora do sexo.

Deixe o momento fluir, sem estresse e sem permitir que a mente escape para outros compromissos.

## **7. Conheça o seu corpo e suas preferências**

Será que você realmente sabe o que você gosta no sexo?

Refleta sobre as suas preferências e se permita conhecer o seu corpo para identificar o que é prazeroso e o que não é.

Esse autoconhecimento vai ajudá-lo a saber o que dizer ao seu parceiro, resultando em relações sexuais melhores, principalmente em períodos de monotonia.

## **8. Divirta-se**

A falta de confiança, baixa autoestima e crenças negativas acerca do sexo podem tornar difícil aproveitar o momento de intimidade.

Se você acha que tem um desses problemas, leve as suas preocupações para o sexólogo. Assim, você vai conseguir se divertir mais durante a relação!

## **9. Não hesite em procurar ajuda**

Se você já tentou de tudo ou falar sobre sexo é difícil para você, mesmo que seja com o seu parceiro, não hesite em procurar ajuda de um psicólogo.

Tanto a psicoterapia quanto a terapia sexual podem ajudar a melhorar as relações sexuais entre cônjuges.

Reconhecer e aceitar as suas inseguranças e vontades em relação ao sexo é um dos primeiros passos para ter uma vida sexual saudável, livre de estresse e tabus.

Você pode ter vergonha de falar com um profissional sobre a sua vida sexual, mas lembre-se que o psicólogo e o sexólogo são capacitados para ajudar as pessoas com os mais variados problemas.

A sexualidade é uma parte natural da vida, então não é preciso ter receio de tocar neste assunto ou de explorar a sua própria sexualidade.

## **A sexologia na Prática Clínica**

O tratamento sexológico é todo o processo médico e/ou psicoterápico que tem como objetivo a correção dos distúrbios sexuais para propiciar adequação sexual.

O clínico, em sua prática diária, pode participar na prevenção e no tratamento dos transtornos sexuais. Entretanto, alguns requisitos do próprio clínico são necessários:

1. Estar bem com si mesmo
2. Conhecer os dados sobre a resposta sexual normal
3. Dotar-se de um profundo respeito ético em relação à sexualidade do outro
4. Conhecer todos os recursos atuais nas áreas da propedêutica e da terapêutica em sexologia.

\*É também desejável empatia e motivação, como em toda abordagem psicológica.

E a terapia alicerça-se principalmente sobre:

1. Orientação, dirimindo mitos e tabus, bem como legitimando o prazer sexual
2. Reposição ou suplementação hormonal (estrogênios e androgênios)

### 3. Psicoterapia

O dizer de Balint quanto ao "médico como medicamento" nessa situação torna-se transparente. Em uma abordagem em que se pesquisa um transtorno sexual, o médico pode (e deve) atuar como facilitador de ajuda. Porém, muitas vezes com preconceitos, desconhecimento e necessidade de impor valores, acaba se comportando como agente destrutivo (iatrogênico).

Kaplan diz que "o uso das experiências sexuais estruturadas sistematicamente, integradas ao conjunto das sessões terapêuticas, é a principal inovação e a característica distinta da terapia do sexo". Sua psicoterapia sexual é uma forma de terapia breve, que geralmente tem a duração de dois a oito meses, com frequência de uma sessão semanal do casal ou do indivíduo, e que trabalha fundamentalmente o comportamento sexual nos seus aspectos psicossociais, uma vez excluída a possibilidade do comprometimento orgânico na queixa sexual.

## **Disfunção, desvio e inadequação**

O estudo da resposta sexual humana nos diz que todos os homens são: iguais, do ponto de vista *biológico*; parecidos, do ponto de vista *sócio-cultural* e diferentes, do ponto de vista *psicológico*. Por extensão, definimos os distúrbios do comportamento sexual segundo os aspectos biológico – disfunção, sociológico – desvio e psicológico – inadequação.

### Disfunção

Um indivíduo funcional é capaz de levar ao fim a resposta sexual normal (Desejo Sexual > Excitação > Orgasmo > Relaxamento). O conceito de normalidade, no que tange à funcionalidade, se confunde com o conceito de indivíduo hígido.

A disfunção então ocorre:

Em alguma fase da resposta sexual:

- Apetência – inibição do desejo
- Excitação – Disfunção Erétil (DE), lubrificação inadequada
- Orgasmo – anorgasmias, distúrbios da ejaculação

Ou na forma de transtornos dolorosos:

- Vaginismo
- Dispareunia

### Desvio (Parafilia)

O ambiente (grupos culturais, principais responsáveis por moldar nossa personalidade) nos dita certos padrões de comportamento, que serão aprendidos e/ou confrontados entre si e com o mundo individual ao longo de nossas vidas.

Podemos assumir duas posturas perante estes padrões:

- *Aceitação* destes, assimilando-os e tornando-se um reforço destes padrões culturais
- *Comportamento Desviante*, sua contestação

Classifica-se assim o desvio como sendo o "comportamento que foge a certo padrão cultural de uma sociedade em determinada época". As considerações com respeito ao que é considerado parafilico dependem das convenções sociais em um momento e lugar (o que é reprovado hoje torna-se modismo amanhã: homossexualidade, sexo oral, anal, masturbação...).

As parafilias podem ser consideradas inofensivas, salvo quando estão dirigidas a um objeto potencialmente perigoso, danoso para o sujeito ou para outros. São classificadas como distorções da preferência sexual na CID-10 (classe F65).

### *Classificação das parafilias*

- Desvios do objeto: necrofilia, fetichismo, maseufilia, etc
- Desvios de objetivo: exibicionismo, voyeurismo, etc

Sendo:

Objeto sexual: qualquer ser (animado ou não) alvo da atração sexual

Objetivo sexual: "a união sexual, ou atos que conduzam a esta união"

## Inadequação

A diferenciação entre adequação e inadequação segue critérios psicológicos. É um conceito relacionado ao equilíbrio interno de cada parceiro e de interações equilibradas entre eles:

- Um indivíduo Adequado não se queixa, está satisfeito.
- Um indivíduo Inadequado não está bem consigo mesmo ou com seu parceiro.

Um casal pode ser considerado adequado mesmo portando disfunções (homem impotente e mulher vagínica) ou desvios (homem sádico e mulher masoquista).

Em nosso meio, a inibição do desejo é a mais comum queixa sexual feminina, e anorgasmia e dispareunia também muito frequentes. Com relação aos homens, transtornos eretivos e ejaculação precoce são predominantes. Outra inadequação corrente é a relativa à frequência das relações sexuais em um casal. Apesar de um ciclo da resposta sexual completo, há queixa pela desproporção entre o apetite sexual dos parceiros.

### Outros distúrbios

- 1. / Disforia de Género (DSM-V) (transexualismo): a incompatibilidade entre anatomia genital e identidade sexual

Ocorrem tanto as formas transexual de homem a mulher quanto transexual de mulher a homem, apesar de o primeiro ser muito mais frequente (possui corpo masculino, mas percebe-se como feminino).

É a indicação da cirurgia de mudança de sexo (Kaplan, 1985). Intervenção tecnicamente simples, mas complexa devido às questões emocionais, legais e sociais que

envolve. Por ser uma mudança irreversível, deve ser muito bem avaliado e indicado: "é preciso que a parte estrutural da mente da pessoa peça isso e não por uma fantasia, uma necessidade de momento, ou por achar que uma cirurgia vai resolver uma tendência afetivo-sexual diferente"

- **Homossexualidade egodistônica**

Há padrão de conduta homossexual, mas associado a descontentamento com essa realidade. O indivíduo possui um desejo homossexual que não quer e que causa mal-estar.

