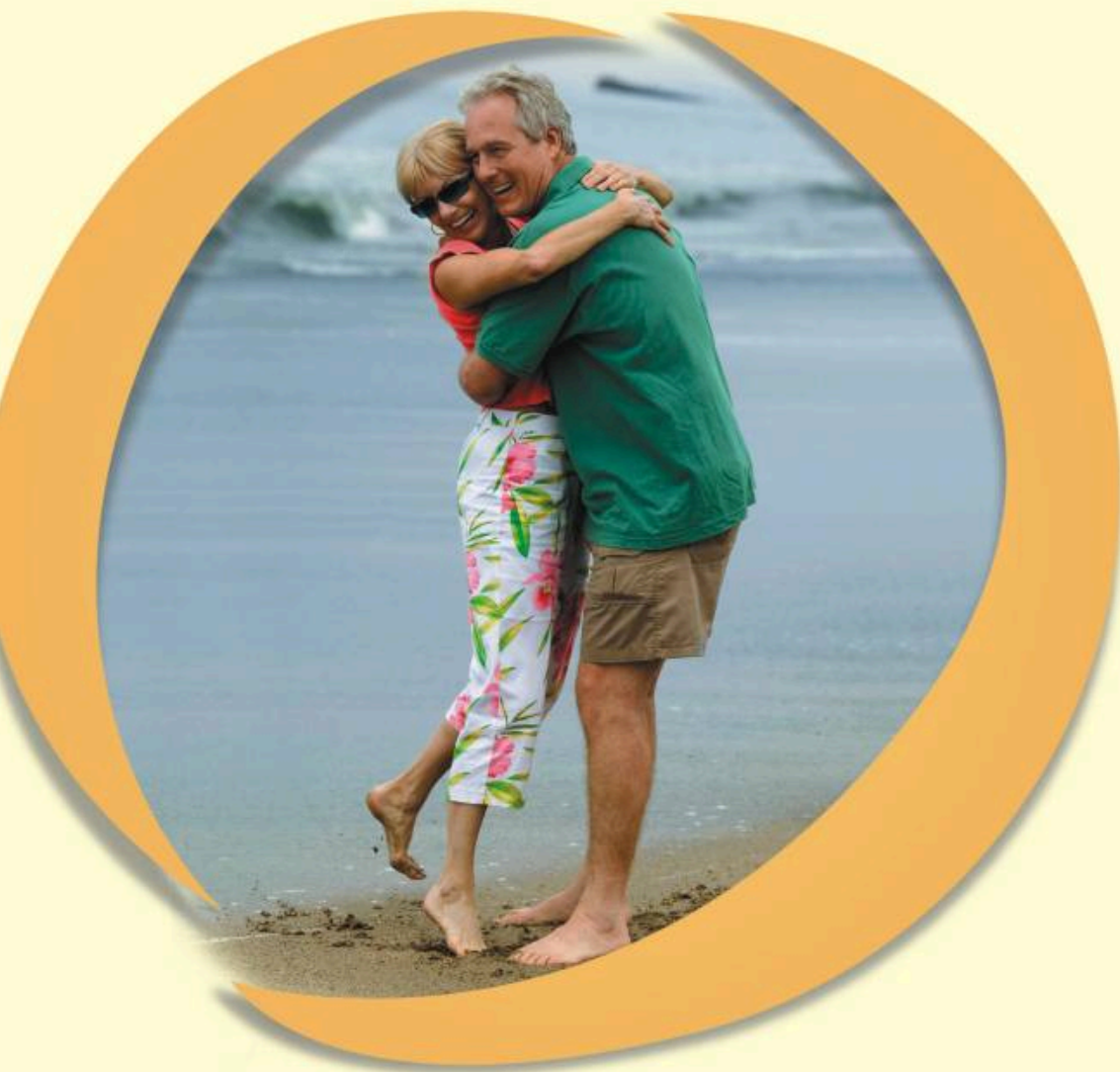


PROJETO

# SEXUALIDADE COM QUALIDADE



SAÚDE, AMOR, BEM-ESTAR E RESPONSABILIDADE

Vol. VIII

# Sexualidade em tempos de crise

Diversos fatores interagem e influenciam a sexualidade, tanto os biológicos quanto os psicológicos, sociais, econômicos, políticos, culturais, éticos, legais, históricos e, de forma significativa, religiosos. Num momento de crise econômica, os fatores sociais e econômicos interagem com os fatores psicológicos, os papéis, os valores e as atitudes das pessoas e logo percebemos um impacto negativo significativo na vida sexual delas.

Quando se fala em vida sexual de um homem/mulher/casal, não há como deixar de considerar o seu contexto de vida como um todo. Sabemos que sexualidade segura e prazerosa é fundamental como pré-requisito de qualidade de vida. Por outro lado, sabemos que o trabalho exerce enorme influência e até mesmo define o modo com que a qualidade de vida geral se manifesta.

Um problema sexual no homem, como baixa de libido, leva à disfunção de desejo sexual (inibido ou hipoativo) e tem grande impacto na sua qualidade

de vida, na sua autoestima, no seu humor e nos seus relacionamentos afetivos e sociais. A própria produtividade profissional fica afetada e esse círculo vicioso é bastante comum em tempos de crise.

Com certeza, isso também ocorre quando o homem tem uma dificuldade na ereção ou disfunção erétil, antigamente chamada de impotência (comum entre homens com mais de 40 anos). Em períodos de crise econômica, há um aumento na procura de ajuda médica por homens com esse problema e, por sorte, hoje há medicamentos orais, um deles com longo período de efeito no organismo, que contribuem muito nessa hora. O impacto na vida do casal existe também quando há disfunção sexual feminina. Em tempos de crise, a queixa mais frequente entre as mulheres é a de ausência ou baixa de desejo sexual, mas as dificuldades de excitação ou de se chegar ao orgasmo também aparecem frequentemente.

A saúde (física e mental) é uma necessidade básica! Num momento de crise, você não precisa trabalhar mais, você precisa trabalhar melhor, com mais astúcia, cuidado e senso de oportunidade. Portanto, não abandone a boa alimentação, a atividade física, as horas de sono e os momentos de descanso e lazer. Um corpo sadio é fundamental para uma mente sã. Uma coisa leva a outra e juntos formam um conjunto mais competente para enfrentar adequadamente os momentos difíceis.

Em suma, não há como separar a vida sexual das circunstâncias do cotidiano. Mas é sempre bom lembrar que crise também significa oportunidade. Portanto...

# Verão e carnaval: é melhor prevenir que remediar

Verão é tempo de sol, férias, piscina, praia, biquínis, sungas, roupas leves e sensuais. Carnaval é uma festa popular alegre e musical, muito envolvente e expressiva na nossa sociedade e que convoca à descontração, à brincadeira sem compromisso e à forte erotização entre as pessoas.

A velha frase “é melhor prevenir que remediar” é sempre atual, principalmente em tempos de verão e carnaval. É necessário assumir a prevenção de problemas ligados ao sexo, como gravidez indesejável ou AIDS/DST (Doença Sexualmente Transmissível). Na verdade, prevenir é assumir a própria sexualidade e reafirmar cotidianamente a escolha por uma vida sexual ativa e feliz. Prevenção é um ato de amor da pessoa para com ela mesma e para com o outro. É a velha história: quem se ama cuida de si e só assim é capaz de cuidar do outro.

Da metade da década de 80 até os tempos atuais, convencionou-se falar em sexo seguro como práticas de sexo visando evitar AIDS/DST. Na nossa visão, não deveria ser apenas para evitar AIDS/DST, mas sim sexo com responsabilidade, que ao nosso ver traduz o respeito a si e ao outro.

Além disso, para que um homem/mulher/casal possa desfrutar do prazer na sua vivência sexual sem o risco da reprodução, é de fundamental importância que se busque orientação médica para se ter uma anticoncepção adequada e efetiva. Nos tempos atuais, temos que pensar, sempre que necessário, em dupla prevenção (ou dupla proteção): pílula (ou outro método contraceptivo efetivo, como o DIU – Dispositivo Intra-Uterino) e preservativo masculino ou feminino, como método de prevenção de AIDS/DST. Vale lembrar que, além da pílula, hoje temos diversos tipos de contraceptivos hormonais: injetável, implante, transdérmico ou anel vaginal, todos altamente seguros. O ginecologista pode orientar para

que cada mulher escolha o mais adequado ao seu caso.

Práticas como sexo sem penetração vaginal, sexo oral, sexo anal e masturbação mútua são frequentes entre jovens e adultos e têm baixo risco de gravidez, desde que sejam tomados alguns cuidados. A ejaculação não deve ocorrer próxima à vagina da mulher, o que eleva o risco no coito interfemoral (entre as coxas da mulher), por exemplo. O problema é que a ejaculação ocorre muito perto da vagina e, mesmo que a mulher seja virgem (nunca tenha tido uma penetração vaginal), ela pode ficar grávida.

Embora a prática do sexo oral e anal ocasione baixo risco de gravidez, sem o uso do preservativo, ela não oferece proteção contra AIDS/DST. Quando a mulher faz sexo oral no homem, ele deve estar usando camisinha sobre o pênis. No caso do sexo oral em mulheres, o uso de um pedaço de papel-filme (aquele usado para enrolar alimentos na cozinha) é a medida de segurança recomendada para se evitar AIDS/DST. Para o sexo anal, deve-se usar sempre uma camisinha masculina.

Os tempos atuais exigem que se leve em consideração a escolha de métodos contraceptivos que promovam melhora da autoestima e da qualidade de vida das mulheres, dos homens e do casal, e ao mesmo tempo não provoquem disfunção sexual, particularmente, baixa de libido.

Em tempo de verão e carnaval, lembramos que o exercício da sexualidade deve expressar o que chamamos de “sexo bom”, aquele que é bom no momento e também é bom depois, é seguro, prazeroso e promove efetivamente a qualidade de vida.

Boas férias e bom carnaval!



# Verão e carnaval: é melhor prevenir que remediar

Verão é tempo de sol, férias, piscina, praia, biquínis, sungas, roupas leves e sensuais. Carnaval é uma festa popular alegre e musical, muito envolvente e expressiva na nossa sociedade e que convoca à descontração, à brincadeira sem compromisso e à forte erotização entre as pessoas.

A velha frase “é melhor prevenir que remediar” é sempre atual, principalmente em tempos de verão e carnaval. É necessário assumir a prevenção de problemas ligados ao sexo, como gravidez indesejável ou AIDS/DST (Doença Sexualmente Transmissível). Na verdade, prevenir é assumir a própria sexualidade e reafirmar cotidianamente a escolha por uma vida sexual ativa e feliz. Prevenção é um ato de amor da pessoa para com ela mesma e para com o outro. É a velha história: quem se ama cuida de si e só assim é capaz de cuidar do outro.

Da metade da década de 80 até os tempos atuais, convencionou-se falar em sexo seguro como práticas de sexo visando evitar AIDS/DST. Na nossa visão, não deveria ser apenas para evitar AIDS/DST, mas sim sexo com responsabilidade, que ao nosso ver traduz o respeito a si e ao outro.

Além disso, para que um homem/mulher/casal possa desfrutar do prazer na sua vivência sexual sem o risco da reprodução, é de fundamental importância que se busque orientação médica para se ter uma anticoncepção adequada e efetiva. Nos tempos atuais, temos que pensar, sempre que necessário, em dupla prevenção (ou dupla proteção): pílula (ou outro método contraceptivo efetivo, como o DIU – Dispositivo Intra-Uterino) e preservativo masculino ou feminino, como método de prevenção de AIDS/DST. Vale lembrar que, além da pílula, hoje temos diversos tipos de contraceptivos hormonais: injetável, implante, transdérmico ou anel vaginal, todos altamente seguros. O ginecologista pode orientar para

que cada mulher escolha o mais adequado ao seu caso.

Práticas como sexo sem penetração vaginal, sexo oral, sexo anal e masturbação mútua são frequentes entre jovens e adultos e têm baixo risco de gravidez, desde que sejam tomados alguns cuidados. A ejaculação não deve ocorrer próxima à vagina da mulher, o que eleva o risco no coito interfemoral (entre as coxas da mulher), por exemplo. O problema é que a ejaculação ocorre muito perto da vagina e, mesmo que a mulher seja virgem (nunca tenha tido uma penetração vaginal), ela pode ficar grávida.

Embora a prática do sexo oral e anal ocasione baixo risco de gravidez, sem o uso do preservativo, ela não oferece proteção contra AIDS/DST. Quando a mulher faz sexo oral no homem, ele deve estar usando camisinha sobre o pênis. No caso do sexo oral em mulheres, o uso de um pedaço de papel-filme (aquele usado para enrolar alimentos na cozinha) é a medida de segurança recomendada para se evitar AIDS/DST. Para o sexo anal, deve-se usar sempre uma camisinha masculina.

Os tempos atuais exigem que se leve em consideração a escolha de métodos contraceptivos que promovam melhora da autoestima e da qualidade de vida das mulheres, dos homens e do casal, e ao mesmo tempo não provoquem disfunção sexual, particularmente, baixa de libido.

Em tempo de verão e carnaval, lembramos que o exercício da sexualidade deve expressar o que chamamos de “sexo bom”, aquele que é bom no momento e também é bom depois, é seguro, prazeroso e promove efetivamente a qualidade de vida.

Boas férias e bom carnaval!

