

# 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.valeriewalfrido.com](http://www.valeriewalfrido.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](mailto:malu@astral.com.br)

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

**Mais informações:** [www.bemcasadosdany.com.br](http://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