

# O sexo não está bom. O que fazer?

escrito por Universo e Cultura



E aí, a culpa é de quem? Sua? Dele? Da correria do dia a dia? Se a sua vida sexual anda meio capenga, pode valer a pena procurar a ajuda de um profissional. Saiba mais.

**Texto • Denise Moraes / Triada.com.br**

Aquelas cenas de sexo perfeitas, em que o casal rola abraçado sobre lençóis de cetim, enquanto uma música sexy e romântica toca ao fundo, são menos comuns do que deveriam. Já aconteceu com você? Pois é, nem comigo. Provavelmente nem com 90% da população mundial. Ok, talvez tenha acontecido uma ou outra vez na vida de cada um, e eu estou sendo generosa.

O fato é que somos manipulados a imaginar uma vida sexual de “conto de fadas” – e a realidade é bastante diferente. Mas, se a sua vida sexual realmente está abaixo das suas expectativas, talvez seja a hora de procurar ajuda para solucionar este problema – e salvar a sua relação.

Falamos com o psiquiatra Geraldo Ballone, responsável pelo site PsiquWeb ([www.psiqweb.med.br](http://www.psiqweb.med.br)), para tirar dúvidas sobre as “crises” sexuais que, uma hora ou outra, pousam na vida a dois.

**Doutor, entre seus pacientes, quais as queixas mais frequentes?**

Entre as mulheres, o próprio desinteresse sexual. Em segundo

lugar, a falta de prazer e a insatisfação nas relações – que ocorrem, muitas vezes, contra sua vontade. O desinteresse do parceiro vem em seguida, bem como a insatisfação com o desempenho dele. Normalmente, ele é do tipo “apressadinho”. Já entre os homens, a principal queixa é a insatisfação com o próprio desempenho. Aquela famosa frase “doutor, ando meio desanimado em relação ao sexo”. Em seguida, vem a queixa de que sua parceira não o satisfaz o suficiente e outros problemas comuns, como ejaculação precoce.

### **Quais são os fatores que mais atrapalham a vida sexual de um casal?**

A grande maioria padece sexualmente quando uma das partes do casal (ou ambas) não está emocionalmente bem. Tédio, monotonia e mesmice são os grandes inimigos da atividade sexual. Em termos de atitude, a falta de diálogo sobre essa questão é o fator decisivo. E, por incrível que pareça, um outro fator importante é a desinformação sobre a sexualidade do parceiro ou parceira. Os homens devem saber mais sobre a sexualidade feminina, e vice-versa.

### **As pessoas tendem a apontar frigidez ou impotência como os motivos de não terem satisfação sexual. Qual a diferença entre problemas de “função sexual” e “satisfação sexual”?**

No público feminino, esta questão realmente se confunde. Para as mulheres, a falta de satisfação chega a ser lamentada como frigidez. O que é um erro, pois a satisfação sexual é que está alterada, nula ou diminuída. Mas ela consegue ter relações mesmo assim. Logo, sua função sexual existe normalmente, só não é satisfatória. Nos homens, o problema é mais complexo. Alguns teriam satisfação sexual se tivessem relações, entretanto, não conseguem ter relações por transtorno da função sexual – a falta de ereção. No caso, é impossível levar a relação adiante.

### **Se o sexo não está bom, o casal deve procurar ajuda profissional imediatamente?**

Ao procurar ajuda, a intenção evidentemente é boa. Mas é

preciso tomar cuidado para encontrar um profissional adequado. Em alguns casos, o trabalho de um psicólogo pode ajudar. Em outros, é a orientação de um sexólogo que é necessária. Se o casal optar por conversar entre si (e bem francamente) sobre as aspirações, necessidades, limitações e frustrações de cada um, pode funcionar tão bem ou melhor do que uma terapia.

### **O que o senhor, como psicólogo, costuma recomendar às pessoas que o procuram em seu consultório?**

De início, procuro mostrar que o amor deve ser um sentimento que engloba outras coisas além da sexualidade. Um fator que se constata com frequência é que muitas pessoas estão descontentes com a própria sexualidade porque não se encaixam em um “modelo sexual ideal” – culturalmente falando. Elas não estão descontentes com um motivo real. Estão descontentes porque não conseguem seguir o modelo que a sociedade acha que ele ou ela deveria seguir para ser feliz. A mulher não precisa, necessariamente, buscar um desempenho sexual parecido com o que dizem suas colegas do cabeleireiro. E o homem não precisa se sentir diminuído se o desempenho que os amigos contam ter for maior.

Muitas vezes, um homem cuja performance sexual gira em torno de uma relação a cada 15 dias me procura querendo melhorar seu desempenho e, simultaneamente, sua mulher me pede para não mexer nesta questão, por estar muito satisfeita com a situação. Faltou conversar e saber, de fato, quais as pretensões de cada um. De qualquer forma, quando a situação merece, costumo investigar com o casal quais aspectos podem ser melhorados na excitação de ambos.

### **O que todo homem e mulher devem saber para manter uma boa vida sexual?**

Uma coisa importante para os homens saberem é que a mulher experimenta seu prazer de noite na cama de acordo com a maneira com a qual o homem a trata desde o café da manhã. Um diálogo ríspido e mal criado durante o dia desestimula qualquer mulher a ter prazer à noite. Devem saber também que,

para a mulher, a penetração é apenas uma parte do ato sexual, e nem sempre a mais importante.

As mulheres, por sua vez, devem saber que a ordem de suas atenções deveria ser a seguinte: ela mesma, seu marido, seus filhos e sua casa. A inversão dessa sequência compromete seu casamento. Por causa disso, escutamos lamentações da separação da seguinte forma: “doutor, não sei o que fiz de errado em meu casamento, pois me dediquei a vida toda a meus filhos, minha casa e meu marido”. Eu sei, minha senhora, o erro foi a ordem de sua dedicação.

E todos devem saber, ainda, que tomar a iniciativa das estripulias sexuais, quando ambos estiverem harmonicamente entrosados, não compromete sua moral. Aliás, em termos sexuais, parece que a maioria dos que estão satisfeitos costuma, nessa hora, deixar boa parte do moralismo para fora do quarto.

**Qual é o ponto principal a se observar para que o casal se dê bem na cama?**

Há um ditado em psiquiatria: “quem está bem consigo mesmo, não incomoda (nem se incomoda com) os demais”. Isso significa que se uma das partes do casal não estiver emocionalmente bem, seguramente incomodará e se incomodará com o outro. A melhor vida sexual para o casal é aquela em que os dois estão satisfeitos, e isso nem sempre depende da frequência ou do número de orgasmos.