

ENTREVISTA

## Maria do Céu Santo

Especialista em Ginecologia e Obstetrícia e Professora na Faculdade de Medicina de Lisboa

# "Casais sem sexo satisfatório entram em conflito"

Médica diz que há cada vez mais mulheres a irem sozinhas à consulta pedir ajuda para ultrapassarem a fase de tensão do casal desencadeada por diminuição do desejo, e também homens para saber como aumentar o desejo da parceira

✍ CATARINA GUERREIRO

**É** assistente graduada de Obstetrícia e Ginecologia do Hospital de Santa Maria, em Lisboa, autora de vários livros e presença habitual em programas de televisão para falar sobre sexualidade. De forma direta e simples, como é sua característica, a médica explica como os homens estão

a ficar diferentes e a preocupar-se mais com o prazer das mulheres e como estas foram mudando ao longo das décadas. "No tempo da rainha Vitória, as mulheres fingiam que não tinham orgasmo para não serem consideradas histéricas, hoje fingem que têm orgasmo."

**Qual considera ser a maior diferença entre a mulher e o homem, no que se refere à sexualidade?**

É, sem dúvida, a libido ou o desejo; embora na fase de paixão, o desejo possa ser idêntico. Os níveis de testosterona são mais elevados nos homens, o que provoca um aumento do desejo em comparação com as mulheres. Até há pouco tempo, considerava-se que as mulheres queriam carinho e os homens sexo, mas penso que estamos num ambiente de mudança, porque os homens estão a mudar.

**De onde vem a ideia de que a mulher arranja sempre desculpas, como a dor de cabeça?**

Vem de um mecanismo de defesa das mulheres. O direito das mulheres à sexualidade e ao prazer tem poucas décadas de anos e ainda existem níveis diferentes de acordo com a cultura e a formação, o que levou as mulheres a criarem mecanismos de defesa.

**Em relação ao sexo, como é que as mulheres mudaram nos últimos anos?**

Mudaram muito, principalmente desde os anos 60, com a utilização da pílula contraceptiva, que levou a uma maior liberdade sexual e, em 1978, com o nascimento do primeiro bebé por fertilização *in vitro* (FIV). Atualmente, podemos ter sexo sem gravidez e gravidez sem sexo. No tempo da rainha Vitória, as mulheres fingiam que não tinham orgasmo para não serem consideradas histéricas, hoje fingem que têm orgasmo.

**Certo é que hoje as mulheres estão mais informadas. O que ainda lhes falta saber?**

A informação é mais acessível, mas nem sempre correta. A sexualidade dos homens é diferente da das mulheres, e também não podemos generalizar, pois cada casal é um caso e deverá ter a preocupação de conhecer os desejos de cada um para ter uma sexualidade mais gratificante.

A maioria dos homens fica mais intolerante se não tiver atividade sexual regularmente, o que vai contribuindo para degradar a relação, sendo cada vez mais difícil criar o ambiente adequado para fazer amor, pois o ambiente é de "guerra". É preciso vencer a inércia de começar, pois o desejo ou libido pode só surgir após a excitação. O orgasmo é essencialmente clitoriano, o que não significa que tenha de ser por estimulação direta.

**E o homem está diferente na relação com a mulher?**

Os homens mudaram muito, claro, mas, como em tudo, não podemos generalizar. Estão mais preocupados com o prazer das mulheres e mais colaborantes nas atividades da casa e com os filhos.

**Qual o maior mito da sexualidade?**

Que a sexualidade dos homens é igual à das mulheres.

**As mulheres podem ter múltiplos orgasmos?**



Podem, mas quantidade não é igual a qualidade. Por vezes, um orgasmo único pode ser muito mais gratificante do que múltiplos.

#### **E o ponto G existe mesmo?**

Ainda hoje é discutível, pois há estudos a favor e contra. Sabemos que na zona em que é descrito o ponto G, na parede anterior da vagina a cerca de 3 cm do introito (entrada) vaginal, existem terminações do clitoris, o que potencia aquela zona como mais excitável. Mas também sabemos que há várias zonas de prazer que podemos chamar A, B, H. Temos é de descobrir o nosso mapa geográfico de prazer, pois o que pode ser gratificante para uma mulher pode não o ser para outra, sem esquecer que a técnica e a sensualidade do parceiro também podem fazer "milagres".

#### **Há mais casais nas consultas de medicina sexual?**

Eu, como ginecologista e com uma pós-graduação em Medicina Sexual, tenho cada vez mais não só casais mas mulheres que vêm à consulta sozinhas a pedir ajuda para ultrapassarem a fase de conflito do casal que foi desencadeada por diminuição do desejo dela, ou dor ou ainda dificuldade em chegar ao orgasmo. No entanto, o mais curioso é que também vêm homens à consulta só para saber como é que podem aumentar o desejo das parceiras. Este é o tal sinal de mudança.

#### **Em que consiste essa consulta?**

Tentar perceber a relação do casal e sugerir um plano conforme a situação, por exemplo: atividades em conjunto, afeto sem sexo na fase inicial e a percepção da importância da sexualidade e das condições para que aconteça. A sexualidade tem de ser uma prioridade e não a última coisa no final do dia.

#### **Qual a maior queixa dos casais?**

Os homens queixam-se da diminuição da libido das mulheres, com relações sexuais pouco frequentes. As mulheres apontam a ausência de afeto ou, quando têm afeto, o objetivo é a relação sexual. Por isso, eu aconselho os homens a darem beijinhos na rua às mulheres, para elas não pensarem que é para fazerem amor a seguir.

#### **A investigação médica para a mulher centra-se no planeamento e para o homem no prazer, sendo a pílula e o Viagra os símbolos máximos...**

Culturalmente, a sociedade esteve sempre mais orientada para o prazer masculino. A mulher tinha um papel mais passivo e a preocupação era a gravidez. Mas estamos ainda em fase de mudança também na área de investigação.

#### **O prazer feminino é mais complexo do que o masculino?**

Não, se houver informação correta. Todos somos ensinados a seduzir, mas não somos ensinados na técnica de fazer amor. A mulher é geneticamente diferente do homem e a sua sexualidade também é diferente, o que não significa que seja mais complexa. Verifico que há muitas mulheres com dificuldade em chegar ao orgasmo, mas que, após informação correta de técnicas de estimulação, passam a ter uma vida sexual gratificante.

#### **Qual o grande tabu que ainda tem de acabar?**

Que a sexualidade dos homens é igual à das mulheres. Apesar de a sexualidade ser tão antiga como o ser humano, em muitas culturas, incluindo a nossa, nunca foi devidamente estudada e foram o cinema, as telenovelas e a escrita que quebraram muitos tabus, mas também construíram outros.

#### **Os problemas sexuais são das principais causas para os divórcios? Há dados sobre isso?**

Faço consulta de Ginecologia há cerca de 30 anos e o que verifico é que os casais que não conseguem manter uma vida sexual satisfatória entram em conflito e começam a implicar por tudo, o que torna a relação insuportável, levando frequentemente à separação, geralmente surgindo uma terceira pessoa, com a qual se começa pela fase de namoro, exatamente o que falta na relação em causa.

#### **Que conselho dá a uma mulher que está na menopausa para melhorar a sua atividade sexual?**

Realizar uma cosmética vulvar como fazem a facial, ou seja, tratar a pele da vulva e a mucosa vaginal para não perder a elasticidade e as relações sexuais não se tornarem dolorosas. Deve também manter-se uma mulher interessada e interessante, não falar apenas de doenças e estar sempre a queixar-se, pois o marido e os amigos não são analgésicos.

#### **Há alguma característica, ao nível da sexualidade, que defina os portugueses?**

Hoje, com a globalização, a sexualidade está a mudar. Apercebo-me, na consulta, de que há muitos portugueses e portuguesas com parceiros de outras culturas, o que leva à alteração dos hábitos em várias áreas, incluindo a sexual. Penso que ainda temos muito a aprender, principalmente com as orientais. 🇵🇹