

Especial

Sentir prazer sexual também é autocuidado

Sem culpa e fugindo do tabu, a busca pelo orgasmo e outras sensações provocadas pelo sexo faz parte de uma vida mais saudável

POR AILIM CABRAL E JESSICA EUFRÁSIO

Se você nasceu até meados dos anos 1990, deve se lembrar das cabaninhas que existiam nas locadoras de vídeo para esconder os filmes com conteúdo adulto. Talvez, na adolescência, tenha se juntado a alguns amigos curiosos e entrado em uma das secretas sexshops que existiam pelos subsolos das entrequadras de Brasília.

Hoje, talvez pense naquela época e ria enquanto compra um vibrador novo em uma lojinha descolada no Instagram. Ou não, pois é possível que o tabu em torno da sexualidade e da busca pelo prazer tenha afetado sua relação com o sexo e você não se sinta à vontade para explorar.

O bem-estar sexual, sexual care ou sexual wellness se trata, justamente, de afastar o assunto de vergonhas, preconceitos e culpas. A busca pelo prazer deve estar atrelada à saúde e ao autocuidado, não a algo sujo, errado ou pecaminoso.

Mas como praticar o bem-estar sexual? A primeira coisa a se considerar — e descobrir — é o que te traz prazer. E, para saber do que gostamos ou não, o autoconhecimento é fundamental. Isso vale tanto para desvendar a mente quanto o corpo.

Sexóloga do Grupo Elas, Thalita Cesário explica que esse aspecto faz parte dos pilares determinantes para a qualidade de vida, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), e, portanto, o tema deve ser abordado “abertamente, como uma questão física e mental”. “Sexualidade não é só sexo. Sexo é

consequência de uma boa sexualidade, que tem a ver com comportamento, afetividade, relacionamento e autoestima”, observa.

Para a especialista, as limitações sociais que impedem um debate amplo não só colocam em risco crianças e adolescentes, como impõem padrões de comportamento a homens e mulheres — eles precisam manter uma postura viril, de controle e sem falhas; elas não podem admitir que se masturbam ou que gostam de sexo.

“Ainda vivemos em um país muito machista e, ao mesmo tempo, um tanto hipócrita, que elogia a mulher no carnaval, decotada, sensual, sambando, mas critica essa mesma mulher quando quer falar sobre sexo em outro período. Tudo isso tem influência religiosa, conservadora. Por mais que tenhamos uma onda de pessoas tratando abertamente do assunto, temos outra onda que prega contra e julga quem se expressa livremente”, compara Thalita.

E enquanto essa forma de pensar evolui e se difunde, o sexual care ganha status de autocuidado. Afinal, investir no próprio prazer, assim como investimos em skincare, meditações e exercícios físicos, deve fazer parte da rotina.



Fofa, se toca!

A ilustradora Débora Pimentel Maia de França, 30 anos, é de uma geração na qual as mães já conversavam com as filhas sobre preservativos, métodos contraceptivos e saúde sexual. Contudo, o prazer e a importância de se permitir senti-lo ainda eram um grande tabu.

“Cheguei a ter ‘a conversa’ com minha mãe, e foi superimportante em toda essa questão mais funcional e de saúde. Mas ficou nisso, e não acho que seja culpa dela ou algo assim, porque ela me ofereceu mais do que recebeu, com certeza”, considera.

Apesar de estar bem-informada nesses aspectos, a autoestima baixa e a falta de incentivo da sociedade para que a mulher explore a sexualidade e o próprio corpo fizeram com que Débora desenvolvesse uma série de travas que a desestimularam a iniciar a vida sexual. Aos 25 anos e morando no exterior, porém, ela se sentiu mais livre. “É engraçado. Eu fugia de brasileiros ou de pessoas que podiam me conhecer. Com alguém que nunca mais veria, era mais fácil escapar de julgamentos e experimentar”, lembra.

Com vergonha de conversar, tanto pelo tabu quanto pelo medo de falar alguma “besteira”,