

ENTENDENDO AS DISFUNÇÕES SEXUAIS FEMININAS

Uma Abordagem Ética e Empática
sobre a Saúde Íntima



Introdução

A sexualidade feminina ainda é cercada por silêncio, culpa e desinformação. Muitas mulheres cresceram aprendendo a priorizar o prazer do outro, ignorar desconfortos ou acreditar que certas dificuldades “são normais”.

Por muito tempo, a saúde sexual feminina foi tratada como secundária ou puramente ligada à reprodução. No entanto, a ciência moderna reconhece que a satisfação sexual é um indicador vital de saúde física e mental.

Mas sentir dor durante a relação, não conseguir acessar o desejo ou ter dificuldade para chegar ao orgasmo não deve ser encarado como algo que simplesmente precisa ser suportado.

As disfunções sexuais femininas são mais comuns do que muitas imaginam e podem afetar mulheres de diferentes idades, histórias e relacionamentos. Elas não estão relacionadas apenas ao corpo, mas também às emoções, experiências vividas, saúde mental, dinâmica do relacionamento e forma como a sexualidade foi construída ao longo da vida.

Este material foi criado para ajudar você a compreender melhor sua sexualidade de maneira acolhedora, clara e baseada em conhecimento científico, sem julgamentos e sem promessas milagrosas.

O que é Disfunção Sexual Feminina?

A disfunção sexual não é uma falta de feminilidade, mas uma interrupção

em uma ou mais fases da resposta sexual: desejo, excitação ou orgasmo. Diferente dos homens, a resposta feminina é cíclica e altamente influenciada pelo contexto.

Quando o sexo deixa de ser uma fonte de prazer e passa a gerar angústia, dor ou frustração, estamos diante de uma disfunção que merece atenção profissional e científica.

É importante entender que a sexualidade feminina é complexa e influenciada por diversos fatores físicos, emocionais, hormonais, relacionais e culturais. Por isso, raramente existe uma única causa para uma dificuldade sexual.

As disfunções sexuais femininas mais comuns incluem:

Dor na penetração

A dor durante a relação sexual pode acontecer antes, durante ou após a penetração. Algumas mulheres descrevem sensação de ardência, queimação, tensão, pressão ou dor profunda.

Durante muito tempo, muitas mulheres ouviram que sentir dor era “normal”, especialmente nas primeiras relações ou em períodos de estresse. Porém, dor recorrente nunca deve ser ignorada.

Existem diferentes fatores que podem estar envolvidos:

- tensão muscular involuntária,
- medo e ansiedade,
- experiências negativas anteriores,
- dificuldade de relaxamento,
- baixa lubrificação,
- alterações hormonais,
- traumas,

- insegurança,
- problemas ginecológicos.

Quando a relação sexual passa a ser associada à dor, o corpo pode entrar em estado de defesa antes mesmo do contato íntimo acontecer. Isso cria um ciclo em que o medo aumenta a tensão corporal, e a tensão aumenta ainda mais a dor.

A dor nunca deve ser ignorada. Cientificamente, o vaginismo é uma contração involuntária dos músculos do assoalho pélvico, como um reflexo de proteção do corpo. Já a dispareunia envolve dores persistentes durante ou após a relação. Frequentemente, o corpo "aprende" que o sexo é perigoso ou doloroso e, preventivamente, fecha a "porta de entrada".

É uma resposta do sistema nervoso central tentando proteger você de um desconforto real ou antecipado.

Baixa Libido (Desejo Hipoativo)

A baixa libido é caracterizada pela diminuição ou ausência de desejo sexual, causando sofrimento ou impacto na vida da mulher.

É importante entender que o desejo feminino não funciona como um “botão automático” que surge espontaneamente o tempo todo. Para muitas mulheres, o desejo é influenciado por contexto emocional, rotina, qualidade da relação, estresse, autoestima, cansaço mental e sensação de segurança.

Além disso, fatores como sobrecarga, ansiedade, pressão estética, conflitos no relacionamento,

maternidade, alterações hormonais e desconexão emocional podem interferir diretamente na libido.

A ciência divide o desejo em espontâneo (que surge do nada) e responsivo (que surge após o estímulo). A baixa libido acontece quando o contexto (estresse, cansaço, hormônios) bloqueia os aceleradores do desejo ou ativa os freios.

O problema raramente está na "falta de tesão", mas no excesso de freios mentais e físicos.

Muitas mulheres relatam culpa por "não sentirem vontade", como se houvesse algo errado com elas. Porém, frequentemente o problema não é falta de capacidade para desejar, mas um corpo e uma mente sobrecarregados.

Dificuldade de orgasmo

A dificuldade de orgasmo acontece quando a mulher sente dificuldade persistente ou ausência de orgasmo, mesmo havendo estímulo e excitação.

Isso não significa necessariamente falta de prazer. Muitas mulheres conseguem sentir prazer durante a relação, mas encontram dificuldade para atingir o orgasmo.

Diversos fatores podem estar envolvidos:

- ansiedade,
- excesso de autocobrança,
- dificuldade de concentração,
- vergonha do próprio corpo,
- medo de “perder o controle”,
- desconhecimento do próprio prazer,
- educação sexual repressora,
- experiências negativas,

- dificuldade de comunicação sexual.

O orgasmo é um evento neurofisiológico. Para acontecer, o cérebro precisa desligar as áreas responsáveis pelo julgamento e alerta. A dificuldade de chegar ao clímax muitas vezes está ligada à falta de autoconhecimento anatômico (como a importância do clitóris) ou quando a mulher fica pensando no seu desempenho ou no seu corpo em vez de sentir a sensação. Não é uma falha biológica, mas uma desconexão sensorial.

Muitas mulheres foram ensinadas a observar o próprio desempenho durante o sexo, em vez de realmente sentir o momento. Essa hipervigilância dificulta o relaxamento necessário para o orgasmo acontecer.

O que está acontecendo com o seu Corpo?

O corpo feminino precisa de um tempo de "aquecimento" biológico maior para que ocorra a vasocongestão (enchimento de sangue nos tecidos genitais) e a lubrificação. Se a mente está ocupada com listas de tarefas ou inseguranças, o cérebro não envia o comando para o relaxamento muscular.

Além disso, flutuações hormonais (ciclo menstrual, menopausa, anticoncepcionais) alteram a química dos tecidos, tornando-os mais sensíveis ou menos responsivos.

O corpo feminino responde diretamente às emoções, ao estresse e à sensação de segurança emocional.

Quando a mulher está constantemente cansada, ansiosa, pressionada ou emocionalmente desconectada, o organismo pode entrar em estado de alerta. Nesse estado, o cérebro prioriza sobrevivência e proteção, não prazer.

Na prática, isso significa que fatores emocionais podem impactar:

- lubrificação,
- relaxamento muscular,
- excitação,
- desejo sexual,
- capacidade de sentir prazer,
- orgasmo.

Além disso, muitas mulheres aprenderam ao longo da vida a se desconectar do próprio corpo. Cresceram ouvindo críticas sobre aparência, aprendendo a

esconder desejos ou acreditando que sexo deveria acontecer mais como obrigação do que como experiência de prazer.

Com o tempo, o corpo pode responder com bloqueios, tensão muscular, dificuldade de excitação e desconexão do prazer.

Outro ponto importante é que experiências repetidas de dor, pressão ou frustração sexual podem ensinar o cérebro a associar intimidade com ansiedade e desconforto.

Por isso, muitas vezes o corpo não está “falhando”. Ele está reagindo a experiências emocionais, físicas e relacionais acumuladas.

Por que tomar medicamento nem sempre ajuda?

Em alguns casos, medicamentos podem ser necessários e importantes, especialmente quando existe indicação médica adequada. Porém, acreditar que apenas um remédio resolverá completamente a dificuldade sexual costuma gerar frustração.

Uma mulher pode estar fisiologicamente saudável, ter exames normais, usar medicações, e ainda assim continuar sem desejo, com dor ou dificuldade de prazer. Isso ocorre porque fatores emocionais e relacionais possuem um papel central na sexualidade.

Medicamentos não ensinam:

- conexão com o próprio corpo,
- redução da ansiedade,
- comunicação sexual,

- percepção de prazer,
- segurança emocional,
- autoestima,
- mudança de padrões de relacionamento.

Além disso, muitas mulheres entram em um ciclo de pressão para “voltar a funcionar”, aumentando ainda mais a ansiedade e a frustração.

Muitas mulheres recorrem a suplementos “milagrosos” que prometem aumentar a libido. Cientificamente, o efeito placebo é alto, mas a eficácia real é baixa porque o prazer feminino é complexo. O uso desses recursos sem entender o porquê da falta de desejo pode gerar ainda mais frustração, fazendo com que a mulher se sinta “anormal” por não responder a uma substância que “deveria” funcionar.

O tratamento mais eficaz costuma envolver um olhar mais amplo e individualizado sobre a sexualidade.

Como a Terapia Ajuda

A terapia sexual ajuda a compreender os fatores emocionais, comportamentais e relacionais envolvidos na dificuldade sexual.

Mais do que focar apenas no sintoma, o processo terapêutico busca entender a história daquela mulher, sua relação com o corpo, com o prazer, com o desejo e com a própria sexualidade.

A ciência mostra que, ao mudar a forma como percebemos o prazer e o próprio corpo, criamos novas trilhas neurais que permitem o relaxamento necessário para a excitação e o orgasmo.

Durante o acompanhamento, podem ser trabalhados:

- ansiedade,
- culpa e vergonha sexual,

- autoestima,
- autoconhecimento corporal,
- comunicação no relacionamento,
- reconexão com o prazer,
- tensão muscular,
- crenças negativas sobre sexo,
- pressão de desempenho,
- experiências traumáticas,
- dificuldade de presença durante a relação.

Em muitos casos, a terapia também inclui exercícios terapêuticos específicos, psicoeducação sexual e estratégias práticas para ajudar a mulher a construir uma relação mais segura e acolhedora com o próprio corpo.

O tratamento envolve também exercícios de foco sensorial e, em casos de dor, técnicas de dessensibilização e relaxamento do assoalho pélvico.

O objetivo é tirar a pressão do "ter que chegar lá" e focar na qualidade da experiência. Quando a mulher aprende a comunicar suas necessidades e a explorar seu corpo sem julgamento, a resposta fisiológica (lubrificação e orgasmo) tende a aparecer naturalmente como consequência do relaxamento.

Quando necessário, o tratamento pode acontecer em conjunto com ginecologistas, fisioterapeutas pélvicas, psiquiatras e outros profissionais da saúde.

O que nossas pacientes relatam

Cada mulher vive sua sexualidade de forma única, mas alguns relatos aparecem com frequência durante o processo terapêutico.



Letícia Diório

5 avaliações



★★★★★ 8 meses atrás

Thais é uma profissional incrível! Muito atenciosa, dedicada e acolhedora. Durante o tempo em que estive em acompanhamento, me ajudou muito! Recomendo demais o trabalho dela!



Passe o cursor para reagir



Priscila Cecilia Da Silva

Local Guide · 16 avaliações · 1 foto



★★★★★ 8 meses atrás

Iluare apareceu pra mudar minha vida! A Thais me ajudou demais, demais. Uma atenção genuína, enorme apoio e fez a diferença. Sou extremamente grata por tudo. Cheguei ate ela por pesquisa no google, mas tenho certeza que fui guiada por Deus. Que mais homens e mulheres possam ter a suas vidas transformadas como eu tive...



Paula Muniz

2 avaliações



★★★★★ 8 meses atrás

Está sendo extraordinário me redescobrir, e tudo isso eu devo à Thaís. Minha vida, com certeza, será marcada pelo antes da Dr. Thaís e pelo depois da Dr. Thaís. Você tem sido primordial, um verdadeiro divisor de águas na minha vida! Obrigada! nunca será suficiente para expressar toda a minha gratidão.



Passe o cursor para reagir



Conclusão – Retomando o seu Prazer

Entender o seu corpo é um ato de liberdade. As dificuldades sexuais têm nome, explicação científica e, o mais importante: solução. Você não precisa aceitar uma vida íntima insatisfatória ou dolorosa.

O caminho para o prazer pleno começa com a informação e continua com o cuidado especializado. O seu prazer é um direito seu e a ciência está aqui para ajudar você a recuperá-lo.

Disfunções sexuais femininas são comuns, tratáveis e merecem cuidado sério e acolhedor.

Você não precisa continuar vivendo dor, culpa, medo ou desconexão do próprio prazer em silêncio.

Buscar ajuda é um passo importante de cuidado consigo mesma, com seu corpo e com sua qualidade de vida.

A sexualidade feminina não precisa ser vivida como obrigação, pressão ou desempenho. Ela pode ser construída como um espaço de presença, prazer, segurança e conexão.