

Ficar em abstinência sexual faz mal à saúde

São José do Rio Preto, 9 de Agosto de 2009

Cecília Dionizio

Embora muito se fale sobre sexo, de fato, nem sempre se pratica o mesmo com a frequência com que é decantado em verso, prosa e nas melodias românticas. É isto mesmo, tem mais gente falando de sexo do que praticando-o. Hoje não apenas os seminaristas, padres e outros categorias que optam pela abstinência sexual espontânea são privados dos prazeres da carne. Há um sem número de homens e mulheres que passam por verdadeiras privações quando o assunto é encontrar um parceiro sexual. De acordo com a sabedoria popular, a ausência de uma rotina sexual pode levar as pessoas a se tornarem ranzinzas, mal-humoradas e outros adjetivos nem sempre carinhosos. Para a psicóloga Mara Lúcia Madureira, especializada na linha cognitivo-comportamental, em Rio Preto, a explicação para isto

está no fato de algumas pessoas que já sofrem com transtornos de humor e por isto apresentam alterações no desejo e nas respostas sexuais. “Daí as crenças e suposições populares de que falta de sexo provoca alterações do humor, quando na verdade ambos os sintomas podem aparecer simultaneamente como parte de um quadro patológico”, afirma.



Orlandeli/Editoria de Arte

Na prática, ao ter orgasmo a pessoa libera endorfina e uma série de substâncias dentre elas a serotonina - neurotransmissor que desempenha um papel importante na regulação do humor, no apetite sexual e alimentar, função motora, no ciclo sono-vigília e percepção da dor -, que resultam numa melhor disposição da pessoa em questão. Por outro lado, é visível o desconforto que sentem as pessoas que não mantêm uma vida sexual ativa. É como mostra o psicólogo Thiago Almeida, do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IPUSP), em seu artigo “Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade?”, publicado pela Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, em que observa haver “inúmeros exemplos que podemos citar, do modo como o contexto histórico-social valida ou discrimina determinadas práticas, ao verificar o que significa a expressão “viúva alegre”. Muitas vezes as mulheres passam anos sob o jugo de um marido completamente intransigente e quando este é subtraído da vida, estas passam a conhecer a vida por um novo prisma, otimizando e usufruindo situações para as quais não tiveram oportunidade antes, – por exemplo, com um novo parceiro que escolheram.

Embora alguns critiquem essas pessoas, elas nos mostram que a sexualidade faz parte da vida dos seres humanos e está presente em todas as fases do desenvolvimento do homem. Vai desde o nascimento até a morte. A função sexual continua por toda a vida, mesmo na Terceira Idade”, afirma. No entanto, a psicóloga Mara Lúcia observa que a ausência ou não de sexo não deve afetar o comportamento das pessoas. E quando isto ocorre, ela explica que as pessoas já portam alguns déficits cognitivos e comportamentais. “Isto sim pode prejudicar a qualidade das relações interpessoais das atividades sexuais”, diz.

Transtornos

Não por acaso, explica a psicóloga, algumas pessoas portadoras de transtornos psiquiátricos, como o bipolar, por exemplo, têm sua libido afetada. “No curso do transtorno bipolar pode ocorrer diminuição ou inibição do desejo sexual durante um episódio depressivo e aumento exacerbado da libido na fase maníaca (euforia). O desenvolvimento da doença está relacionado a fatores

neurobiológicos e psicossociais, e as anormalidades dos sistemas de neurotransmissores podem favorecer o surgimento de diversos sintomas como oscilações do humor, alterações do pensamento e comportamentos, sintomas psicóticos, entre outros”, afirma.

Ficar longo tempo sem sexo pode não implicar nada, a não ser em escolha pessoal. Contudo quando isto afeta as relações e o próprio humor é preciso recorrer à ajuda terapêutica. Segundo a psicóloga rio-pretense, quando existe desejo sexual intenso e carência de parceiro para satisfazê-lo, deve-se considerar que já existe um problema instalado na situação. “O mesmo pode referir-se, por exemplo, a crenças religiosas e pecado, timidez ou inibição para iniciar um relacionamento, medo da exposição ou de rejeição, dificuldade para estabelecer vínculos afetivos e por aí vai. Buscar ajuda é a única forma de reverter isto”, diz.

Quem vive esta situação é o mecânico M.D.R., 31 anos, ele diz que é tão tímido que só consegue se aproximar de uma mulher após beber muito. “Como estou sempre ruim, se tento falar em sexo, elas se afastam. E quando consigo ficar com alguém, acabo nem me lembrando direito depois”, confessa. Mara Lúcia observa que muitas pessoas têm dificuldade para reconhecer e admitir os próprios problemas, mas conseguem superá-los com incentivos adequados de amigos compreensivos. Outras, mais resistentes, devem procurar ajuda psicoterápica para modificar seus padrões rígidos de pensamentos e criar um novo repertório de habilidades para viver com mais satisfação.

Masturbação

A masturbação, alternativa muito utilizada pelos homens, é, em muitos casos, ignorada pelas mulheres. E segundo a psicóloga, isto ainda é resquício de influência cultural e modelos familiares que reprimem este comportamento nas mulheres e o encoraja nos homens. “Ainda há um predomínio social de (pré)conceitos que admitem a diversidade de parceiras para homens sem a necessidade de vínculos e sem prejuízo moral, enquanto para a mulher o sexo sem compromisso, com a finalidade exclusiva de satisfazer necessidades fisiológicas é visto de forma pejorativa.”, finaliza.

Alguns efeitos da abstinência sexual:

:: **Homens** – a privação sexual por até três dias provoca aumento do sêmen e a potência do espermatozoide. A partir do terceiro dia começa o declínio e pode se inverter entre o 7º e o 10º dia.

:: **Mulheres** – a privação sexual por longo período pode provocar ressecamento e perda da elasticidade dos tecidos e fechamento do canal vaginal, causando dor e sangramento quando ocorrer o ato.

Depoimentos:

>> “Em outras épocas, cheguei a ficar um ano e meio sem sexo, mas hoje tenho muito mais dificuldades nesse sentido. Com dois meses de abstinência já sinto muita falta. E fico até meio destreinada. Meu último parceiro me perguntou há quanto tempo eu não transava devido a minha atrapalhão. Hoje, abstinência sexual me dá dores musculares, de cabeça, tipo enxaquecas e sinusites, e encanações psicológicas ridículas. Ficar sem sexo é complicado, principalmente sem sexo de qualidade. Não é transar por transar, é transar e ter um orgasmo bom. De preferência, ótimo. Aquele que deixa o corpo relaxado, onde realmente acontece uma descarga. Não estou falando necessariamente de sexo com amor, é sexo com intimidade e sintonia. Na falta disso, de vez em quando a gente mesmo se ajeita como pode. Mas é claro que não é a mesma coisa. Masturbação não tem toque, beijo, cheiro, carinho e aconchego. Quando estou com a vida sexual ativa, em paz, em

um relacionamento legal, tudo funciona melhor: a cabeça, a pele, o cabelo e a vitalidade orgânica como um todo. Em compensação, quando não estou com um companheiro ou com um homem que eu não consiga ter um relacionamento sexual pelo menos satisfatório, por melhor que as coisas estejam, o corpo sente. Acho que Freud, Reich e toda a psicologia estão certos. Não dá para ignorar nosso lado instintivo. Sexualidade faz parte da vida e tem de ser, de alguma forma, praticada”

M.T.S, 40 anos, empresária

>> “Há exatos 22 anos, estou sem sexo. Por sinal a idade de minha única filha. O nascimento dela marcou o encerramento da minha vida sexual. Hoje, nem sei se consigo mais manter uma relação sexual. Devo ter voltado a ser virgem. E como não tenho mais qualquer lubrificação, só em pensar sofro com receio de sentir dor. Mas não penso mais sobre isto. Houve tempo em que acordava de madrugada morrendo de desejo, mas aos poucos foi passando e me acomodei. Sinto muita vergonha de me aproximar de um homem e dizer a ele que faz todo este tempo. Com isto, me sinto completa com a maternidade, que de alguma maneira, substituiu com êxito minha vida sexual”

S.G.S., 57 anos, aposentada

>> Já perdi as contas dos anos que não faço sexo. Mas nem por isto, desisti. Acredito que a qualquer momento o homem que me devolverá o prazer vai aparecer.

W.H.G., 50 anos, profa.

Ficar em abstinência sexual faz mal à saúde – Diário Web

http://www.diarioweb.com.br/noticias/corpo_noticia.asp?IdCategoria=4&IdNoticia=124482