

Conheça sete situações embaraçosas, mas normais, na hora do sexo

Flatulência vaginal, problemas de lubrificação e dores de cabeça podem atrapalhar as mulheres durante a relação

POR NATHALIE AYRES

Curtir 1,3 mil

963

Sexo já não é algo simples para a mulher, o processo para elas chegarem ao orgasmo é muito mais tortuoso do que para o homem. Se alguma situação embaraçosa acontecer, pronto! Acaba o clima, certo? Nem sempre... "Na verdade, isso tudo depende do grau de envolvimento e cumplicidade da parceria", considera a ginecologista Flávia Fairbanks, especializada em sexualidade humana e membro da SOGESP. "Se for um relacionamento sólido, fica mais fácil para a mulher lidar com a situação e superá-la", completa. O problema é mesmo quando já há alguma insegurança da mulher. "Venho percebendo que a mulher está cada vez mais performática com relação ao sexo também, possivelmente devido a uma crescente idealização de desempenho sexual divulgada no social - e isso a torna mais preocupada em ser excitante para o parceiro para agradá-lo, portanto mais insegura", comenta a psicóloga Juliana Bonetti, especializada em sexologia.

Com ou sem segurança em si mesma, algumas situações embaraçosas são sim passíveis de acontecer, e de uma forma ou outra você vai ter que lidar com elas, não é mesmo? Para você não ser pega desprevenida, enumeramos a seguir quais são as mais comuns e o que você pode fazer a respeito delas.





Dificuldades com a lubrificação

Se você anda com dificuldade em lubrificar e se considera anormal por isso, não se sinta só. "É muito mais normal do que imaginamos, mesmo em mulheres com a sexualidade bem resolvida", explica a ginecologista Flávia Fairbanks, especializada em sexualidade humana e membro da SOGESP. As causas são variadas, pode ser tanto algo hormonal, passível de ocorrer com mulheres na menopausa, quanto uma questão psicológica, como insegurança ou medo do próprio desempenho. É importante conversar com seu ginecologista se você sentir que isso está dificultando a relação, mas também não precisa ter medo de usar lubrificantes com seu parceiro!

E quando a lubrificação é excessiva? Pois é, algumas mulheres também consideram a situação oposta um problema! Umas com tanto, outras com tão pouco... Mas realmente, existem situações em que o pênis não consegue se manter dentro da vagina, devido a intensidade da lubrificação da mulher. "Para resolver esses casos não tem muito jeito, afinal isso é como a saliva, não dá para controlar a quantidade que produzimos", compara a especialista. Mas o jeito é aproveitar o lado positivo disso. "Isso mostra que há uma grande resposta sexual, portanto há maiores chances de ter um orgasmo. Uma forma de compensar isso é reduzir as preliminares e fazer a penetração antes da vagina estar tão lubrificada assim", expõe Flávia.

Flatulência vaginal



A vagina é um órgão que tem ligação com o meio externo, logo é muito comum que o ar entre dentro dela. O problema é que ao sair, o ruído pode muito bem lembrar outro tipo de ar que expelimos pelo nosso corpo, um pum! "Muitos homens sentem-se constrangidos quando isto acontece, assim como a mulher. A melhor forma de explicar é sendo sincera e informar que esta situação pode ocorrer e que o barulho é originado da entrada de ar da vagina e nada tem a ver com a flatulência", ensina a psicóloga Juliana Bonetti, especializada em sexologia.

Normalmente isso pode ser causado por uma flacidez na musculatura da vagina, mas também pode ser uma entrada de ar comum. Nos primeiros casos, é possível treinar a musculatura da vagina, com o **pompoarismo**, por exemplo, evitando que o problema se repita. "Exercícios de fortalecimento do períneo são indicados para todas as mulheres, mas principalmente em idade avançada e após um parto via vaginal. Mas se ela tiver a musculatura forte e teve o problema, não há muito o que fazer", considera Flávia. Ai a solução seria conversar mesmo.



Ejaculação feminina

Algumas mulheres podem sim "ejacular" durante a relação sexual, o que causa reações diversas. "Tenho pacientes que acham isso demais, outras simplesmente detestam", comenta Flávia Fairbanks. Na verdade, ela explica, não se trata de uma ejaculação como a do homem, que libera sêmen, e sim mais fluido de lubrificação, que acaba saindo em um jato. Infelizmente para as que não gostam do fato, não há como acabar com isso, pois se trata apenas de uma liberação a mais de lubrificante pelas glândulas da vagina, não há como alterar seu funcionamento. E ao contrário da ejaculação masculina, ela não significa necessariamente um orgasmo.



Dor de cabeça sexual

Nem sempre a dor de cabeça é uma desculpa para a mulher evitar o sexo, ouviram homens? Quando ela já demonstrou interesse, e de repente começa a sentir dores quando já está estimulada, pode ser um caso da chamada cefaleia copulogênica. "Isso é de uma sensibilidade individual. Durante o estímulo sexual, é normal que ocorra uma discreta elevação da pressão arterial, e algumas só com isso podem ter desconfortos como uma cefaleia", contextualiza Flávia Fairbanks. Nesses casos, é importante conversar com o ginecologista.

Porém, muitas vezes essa dor pode ser psicológica. "A dor de cabeça pode ter fundo emocional e significa que esta mulher está com dificuldades na relação sexual", lembra a psicóloga Juliana. Nessas situações, elas realmente sentem a dor, mas ela pode ocorrer a qualquer momento e a solução é tentar entender o que está errado no relacionamento e no sexo. Porém, é muito difícil diferenciar os dois casos, e o melhor critério é perceber em que momento esse incômodo aparece.

Vontade de urinar

Muitas mulheres costumam sentir uma grande vontade de urinar durante o sexo. Isso também tem uma explicação fisiológica. "O útero começa a contrair durante a relação, e a bexiga é o órgão



mais próximo dele, então isso repercute no fundo dela, empurrando-a, e pode desencadear a vontade de urinar", explica a ginecologista Flávia Fairbanks. Muitas, inclusive, costumam confundir essa sensação com o orgasmo. Apesar da sensação de orgasmo realmente mudar durante o período menstrual e ao longo da vida, ela não tem nada a ver com a vontade de fazer xixi, ressaltam as duas especialistas.

O maior problema é quando acaba se soltando um pouco de urina durante o sexo. O ideal é ter a relação sexual com a bexiga nem muito cheia, nem muito vazia, pois é importante urinar após o sexo, para reduzir riscos de infecções urinárias. Se mesmo assim a incontinência ocorrer, é importante buscar o apoio de um uroginecologista. Outra situação ruim semelhante é a incontinência fecal, resultante também de uma musculatura flácida do ânus. Nesses casos, a saída é consultar um proctologista e tentar reforçar essa musculatura.



Distração durante o ato

Enquanto o homem tem um caminho mais linear até o prazer: ele recebe o estímulo, tem uma ereção, cumpre a relação e então chega ao orgasmo, a mulher tem um caminho mais sinuoso - ela pode ter o interesse inicial e no meio do caminho o perder. Por isso, muitas vezes acontece da mulher perder o foco. Mas a normalidade depende da frequência com que isso acontece. "Isso é normal se ocorre de vez enquanto, não precisa estar focado sempre, mas se isso ficar mais comum do que o envolvimento completo na relação, merece atenção", considera Flávia. Aprender a relaxar e esquecer os problemas cotidianos são dois dos passos para ter um sexo completo e prazeroso, como frisa a psicóloga Juliana.



Menstruar na hora H

Se o casal fará sexo quando a mulher está menstruada ou não, a decisão é de cada um. Mas é preciso levar em conta que, quando se faz sexo um pouco antes da data de início desse período, pode ser que esse momento seja antecipado. "Nos dias anteriores à menstruação o útero já está banhado de sangue, e as contrações uterinas podem ajudar a eliminar o endométrio mais rápido", explica a ginecologista Flávia. E muitas vezes, pode acabar saindo sangue bem no momento da penetração ou da relação, o que dá uma vergonha danada, mas é algo natural do organismo e dá para explicar.

Porém, cuidado com esse antes: se o sangue descer e for um dia antes da sua data oficial, tudo bem. Mais do que isso pode significar que esse sangramento tenha outras causas, que merecem ser investigadas pelo seu ginecologista.