

**Autor:** Guilherme Moreira, Nuno Amândio, Pedro Barbosa, Sofia Godinho

**Última atualização:** 2016/05/26

**Palavras-chave:** Mulher, Dispareunia, Vaginismo, Orgasmo, Disfunção Sexual

### Resumo

A Disfunção Sexual Feminina (DSF) é um problema físico e emocional associado ao sexo, onde se inclui a falta de desejo, excitabilidade ou orgasmo, ou dor durante o ato sexual.

Estima-se que 18,6% das mulheres adultas em Portugal apresentem algum tipo de disfunção sexual moderada/grave, com um importante impacto na sua qualidade de vida.

Trata-se de um tema de difícil abordagem tanto por parte das mulheres como pelos profissionais.

## Disfunção Sexual Feminina

A demonstração de amor requer mais do que beijos, sexo e palavras.

Sentir-se amado é sentir que a pessoa tem interesse real na sua vida.

*Martha Medeiros, Brasil, 1961-*

Ao longo da vida da mulher existem alterações na vivência da sua sexualidade como, por exemplo, o nascimento de um filho ou a evolução de uma relação de intimidade. Também entre cada mulher existem grandes diferenças. O orgasmo é um bom exemplo disso:

- **Intensidade:** para algumas mulheres é uma experiência avassaladora, para outras é difícil de definir, sentindo um momento de maior excitação ou tensão pélvica sucedida de uma sensação de relaxamento e bem estar.
- **Modalidade:** estima-se que apenas um terço das mulheres atinja orgasmo exclusivamente por penetração vaginal. Muitas precisam de ajuda adicional e um terço consegue-o apenas com estimulação oral ou manual. Envolver o conjuge nos diferentes modos de obter prazer é uma atitude saudável e que passa por uma boa interação do casal
- **Atingir orgasmo** em todas as relações pode ser muito importante para algumas mulheres; para outras a intimidade do contacto físico e envolvimento com parceiro(a) podem ser mais valorizados, mesmo que não atinjam sempre o orgasmo

A Disfunção Sexual Feminina define-se pela existência de alguns sintomas por mais de 6 meses, associado a um impacto importante na qualidade de vida. Constitui-se por 3 grupos:

### **Classificação da Disfunção Sexual Feminina**

Distúrbio do interesse / excitabilidade sexual	Redução do interesse em participar/deixar envolver na relação sexual ou em pensamentos/fantasias eróticas Diminuição da intensidade dos estímulos originados nestas circunstâncias
Distúrbio da dor / penetração genito-pélvica	Dor com o relação vaginal, associado ou balizado com ansiedade, medo ou tensão muscular pélvica
Distúrbio de orgasmo feminino	Diminuição da intensidade/frequência do orgasmo em relação ao padrão habitual

Ainda que na realidade os grupos de disfunção coexistam frequentemente, estima-se que das mulheres portuguesas afetadas:

- 35% apresentem distúrbio do desejo sexual
- 31.6% apresentem distúrbio de excitabilidade
- 31.6% apresentem perturbação do orgasmo
- 34.1% apresentem problema de desconforto/dor na relação sexual

Frequentemente existem várias causas envolvidas, desde problemas conjugais, situações de stress pessoal ou familiar, depressão e ansiedade, algumas doenças crónicas, infeção genital, o uso medicação (por exemplo, antidepressivos), etc. Também a ajuda necessária a ultrapassar esta doença pode contemplar várias intervenções, dependendo do diagnóstico, podendo passar pela psicoterapia para mulher/casal, alterações à dinâmica do relacionamento, utilização de brinquedos sexuais ou lubrificantes, alteração de medicação, correção de situações do foro ginecológico ou endócrino.

### **Dicas úteis**

---

Em todas as situações é desejável uma boa comunicação com o parceiro(a):

#### **Distúrbio do interesse / excitabilidade sexual**

- Conheça bem o seu corpo - familiarize-se com a anatomia dos seus genitais, explore e saiba que tipo de estímulos gosta. Aproveite-os e dê-os a conhecer ao seu parceiro(a);
- Mude a sua rotina - experimente situações diferentes, como alugar um vídeo erótico ou ler um livro ?sexy? com o seu parceiro(a);
- Meditação/mindfulness: poderá ajudá-la a disfrutar melhor da vida, no quarto e fora dele;

#### **Distúrbio de orgasmo feminino**

- Se o orgasmo é pouco frequente ou pouco intenso, procure aproveitar o prazer que retira dos outros momentos da relação; não deixe que esta dificuldade se torne maior ao torná-la no centro da sua atenção;
- A masturbação pode ajudar. A utilização de brinquedos sexuais pode ser uma alternativa para uma melhor estimulação, antes ou durante a relação sexual.
- Uma atenção redobrada aos preliminares, à estimulação do clitóris pela mulher ou parceiro(a) e a técnica de alinhamento coital são boas opções.

### **Distúrbio da dor / penetração genito-pélvica**

- Utilize lubrificantes - cremes vaginais poderão ser úteis. Se se encontrar na menopausa, fale com o seu médico sobre terapia hormonal de substituição
- Experimente diferentes posições. Colocar por cima do parceiro, dá-lhe mais controlo sobre a penetração e movimento. Esvazie a sua bexiga antes do ato sexual.
- Tomar um banho quente ou receber uma massagem antes da relação pode ajudar a relaxar;
- A estimulação vaginal suave com um dedo pode ser útil, utilizando mais dedos ou dispositivos de maior calibre à medida que se sintam mais à vontade. A dado ponto pode ser útil ajudar que o companheiro a ajude nesta aventura, sendo sempre a mulher quem controla a intensidade e profundidade da penetração do(s) dedo(s).
- Os dilatadores vaginais podem também ser úteis.

### **Conclusão**

---

A Disfunção Sexual Feminina é um distúrbio com importante impacto na saúde da mulher.

Se acha que poderá sofrer de disfunção sexual feminina não fique com dúvidas: fale com o seu médico e peça ajuda.

A vivência da sexualidade envolve um conjunto de condicionantes a vários níveis. A sua abordagem sistematizada poderá ajudar a ultrapassar problemas que se refletem inevitavelmente na sua qualidade de vida, na do seu companheiro (a) e na vida de relação do casal.

### **Referências recomendadas**

---

- [Dificuldades e disfunções sexuais homens e mulheres. Associação para o Planeamento da Família \(APF\).](#)
- [Female sexual problems. Sexual dysfunction in women. National Health System. 2014](#)
- [National Women's Health Resource Center: Sexual Dysfunction - Sexual Disorders](#)
- [Cleveland Clinic - Sexual Dysfunction in Females](#)

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) ·**