



“A conversa sobre sexualidade nunca aconteceu com a minha mãe. Fui aprendendo as coisas na TV, com amigas e minhas irmãs”, conta P. Ela, como milhões de outras mulheres, não teve acesso a informações sobre o prazer feminino. Atualmente, P. explica que a conversa sobre sexo com as amigas é comum, mas não sobre masturbação. “Apesar de saber que algumas amigas têm vibrador, não tocamos nesse assunto”, afirma.

Para Marinho, a principal causa do baixo número de mulheres que se masturbam é que muitas delas não são convidadas a fantasiar. “As mulheres estão acostumadas a reprimir impulsos sexuais. Como elas não se imaginam em situações sensuais, elas não sentem tanta vontade de se masturbar”, explica.

Ao contrário dos homens, as mulheres se reservaram a tratar o sexo como sinônimo de procriação ou fonte de prazer masculina. Contudo, o prazer feminino existe. O clítoris, órgão responsável pelo prazer na mulher, tem o dobro de terminações nervosas que a glândula, parte do membro masculino equivalente.

“Era para a mulher ter mais possibilidades, mas o homem fica com a responsabilidade de dar prazer à mulher. Porém, como ele fará isso se a própria mulher não sabe do que gosta?”, afirma Marinho.

**Conhecimento & confiança.** A masturbação é um importante instrumento de autoconhecimento. Ao tocar-se, a mulher entende melhor quais são as formas de atingir o orgasmo. Dividir isso com o parceiro ou parceira é essencial. “A mulher precisa se tocar para se conhecer, entender o que gosta: ter o domínio do próprio corpo e aumentar a qualidade da vida sexual com o parceiro”, completa.

Depois de se conhecer, o próximo passo é dialogar sobre o próprio prazer. A falta de comunicação afeta muito a vida a dois, fazendo com que o sexo não seja uma troca equivalente.

Mariana de Oliveira, 26 anos, conta que comprou o primeiro vibrador aos 18. Ao contrário de P., as conversas sobre sexualidade sempre foram uma realidade na família dela. Mesmo assim, não falava sobre prazer com mais ninguém.

No primeiro namoro, ela não conversava com o parceiro sobre o que estava sentindo - ou sobre o que estava faltando. “Quanto mais tradicional o homem, menos interessado no meu prazer ele estava”.

Com a ajuda de um terapeuta, ela entendeu melhor o que gostava ou não, o que as relações sexuais não agradáveis que teve tinham em comum e o que a deixava confortável na hora do sexo. “Agora consigo impor limites e informar

o que eu preciso para sentir prazer”.

Ao se despir dos tabus da masturbação, a mulher ganha autoconfiança para performar sua sensualidade e desejos. “Não atingir o prazer mexe com as mulheres. Elas não se sentem suficientes e se frustram. Ao se conhecer, esses problemas vão sumindo”, explica Marinho.

**Ajuda extra.** As amarras na hora da masturbação e do sexo vão da mente até o corpo. Em casos mais graves, as dificuldades sexuais são físicas e algumas mulheres sentem dor durante a relação.

A fisioterapia pélvica é uma especialidade que cuida do assoalho pélvico, músculo responsável por sustentar órgãos como a vagina. A área é trabalhada a partir de uma série de exercícios que fortalecem a região.

Lívia Didoné, fisioterapeuta pélvica, atende mulheres que possuem essas queixas. Algumas delas já passaram por diversos médicos e não encontraram uma solução para o desconforto e a dor vaginal. A fisioterapeuta recomenda a masturbação durante todo o tratamento, não só como forma de autoconhecimento sexual, mas também físico. “O prazer é um facilitador e a masturbação é indicada principalmente no caso de dores”.•