

S E X U A L I D A D E



Por Fernanda Salles e Teresa Embiruçu

Dra. Fernanda Salles

Endocrinologista



- Médica pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública.
- Residência de Clínica Médica e Endocrinologia e Metabologia pela UNIFESP.
- Mestrado pela UNIFESP.
- Título em Endocrinologia e Metabologia SBEM
- Primeiro lugar na prova de título da SBEM, 2018.
- Médica endocrinologista do Hospital Sírio-Libanês de Brasília.
- Professora do curso de medicina da Unieuro (Brasília - DF).

www.fernandasallesendocrino.com.br

@drafernanda.salles

fernandasalles.endocrino@gmail.com

Clínica Laccia: (61)99936-0056

Dra. Teresa Embiruçu
Ginecologista . Obstetra . Terapeuta Sexual



- Médica pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública
- Residência em Ginecologia e Obstetrícia pela UFBA
- Título em Ginecologia e Obstetrícia pela FEBRASGO
- Especialista em Sexualidade Humana pela USP
- Título em Sexologia pela FEBRASGO
- Área de Atuação em Patologia do Trato Genital Inferior pela ABPTGI
- Doutora em Ginecologia Endócrina pela UNIFESP
- Médica do Ambulatório de Sexualidade da UNIFESP

www.teresaembirucu.com.br

[@dra.teresaembirucu](https://www.instagram.com/dra.teresaembirucu)

Embirucu2@yahoo.com.br

(11) 50836934 / 5083-5995 / 97366-6298

Por que falar de sexualidade?

Porque ter uma vida sexual saudável e satisfatória é um dos parâmetros de qualidade de vida! As queixas sexuais dificilmente vão se resolver sozinhas. Durante a consulta médica você encontra espaço seguro para ganhar autoconhecimento, quebrar crenças errôneas e identificar se existe algum impedimento físico, emocional ou social que te limite vivenciar uma vida sexual do jeito que você gostaria.



Como acontece uma resposta sexual?

Basicamente, a resposta sexual envolve desejo sexual, excitação e orgasmo. Nem sempre o ato sexual se inicia de forma tão natural e espontânea. Na maioria das vezes é necessária uma motivação ou estímulo para que o desejo seja percebido. Principalmente nas mulheres, depois da fase da paixão, o desejo fica mais responsivo.

O orgasmo geralmente acontece quando o desejo e a excitação aumentam a tensão sexual até um ponto máximo, deflagrando uma perda de controle. A resposta é mais física. O prazer sexual envolve o físico e/ou o emocional. As recompensas podem ser sexuais ou não sexuais (como a intimidade, a sensação de pertencimento e o aconchego).

Nas mulheres, o orgasmo se dá com contrações rítmicas dos músculos perivaginais e do esfíncter anal. Às vezes, o orgasmo dura segundos (5 a 20 segundos) e varia de intensidade. O orgasmo é individual e subjetivo. Nos homens, o orgasmo geralmente coincide com a ejaculação. O mais importante é se a relação sexual no final foi boa ou satisfatória.

Uma relação sexual prazerosa não causa sentimentos de frustração, tristeza ou incômodos.



Fatores que contribuem para uma boa vida sexual

Tudo precisa estar conectado. Os fatores biológicos (ou físicos), psicológicos e sociais precisam estar bem alinhados. Esse é basicamente o checklist que precisamos fazer.

- Como você construiu sua sexualidade ao longo de toda a vida (infância, adolescência, experiências sexuais, educação dos pais, religião)?
- Como são os seus hábitos sexuais? Qual seu repertório sexual?
- Como está o seu relacionamento afetivo?
- Como anda a sua saúde mental? Tem ansiedade ou depressão?
- Usa alguma medicação? Tem alguma doença crônica?
- Tem algum problema hormonal?
- Como está a sua vida profissional, financeira e social?
- Qual o papel do sexo na sua vida?



Situações ainda mais específicas

Em algumas situações, como na gravidez, na amamentação, na menopausa e no envelhecimento, as alterações hormonais podem ser mais marcantes e com impacto mais negativo na sexualidade. Nesses momentos, é ainda mais fundamental a conversa nos consultórios médicos.



Este material traz dicas de vídeos, podcasts, livros e páginas do instagram que podem ajudar no caminho para uma sexualidade saudável.

Esther Perel

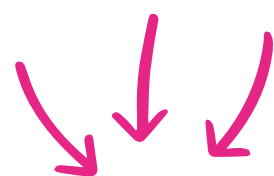
Psicoterapeuta



TED Talks



Canal no YouTube:



Esther Perel ◉

@estherperel · 621 mil inscritos · 94 vídeos

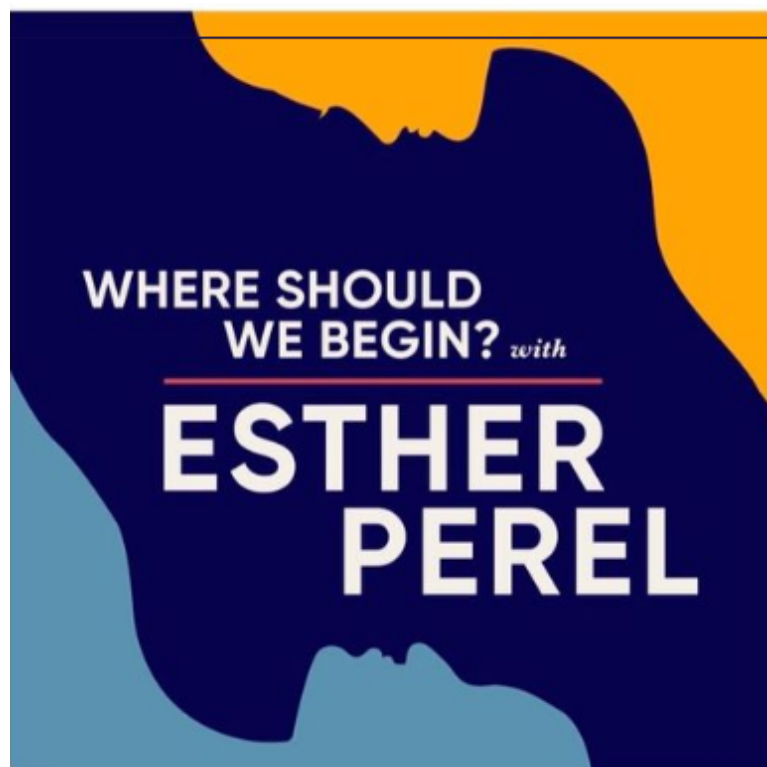


Por Fernanda Salles e Teresa Embiruçu

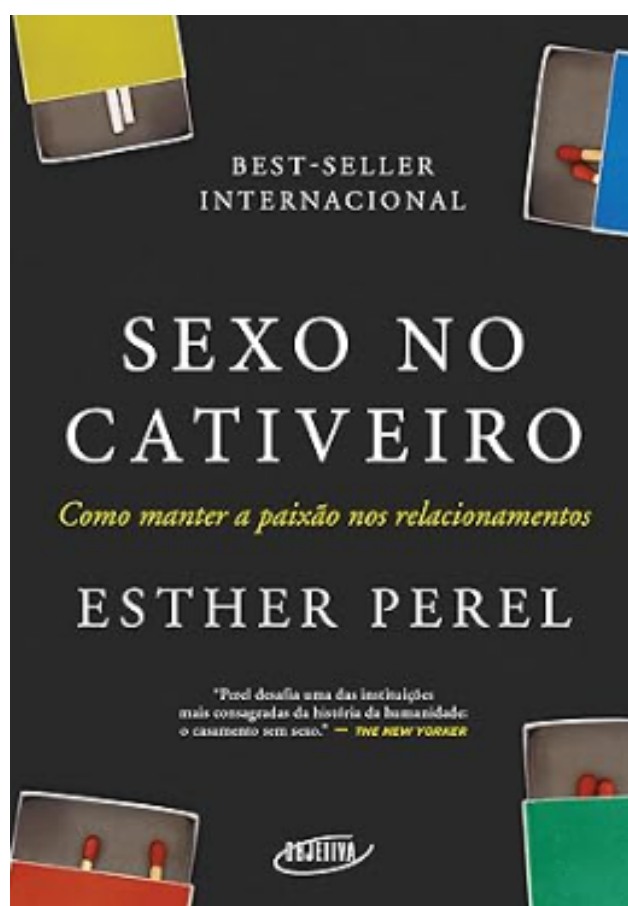
Esther Perel

Psicoterapeuta

Podcast



Livros

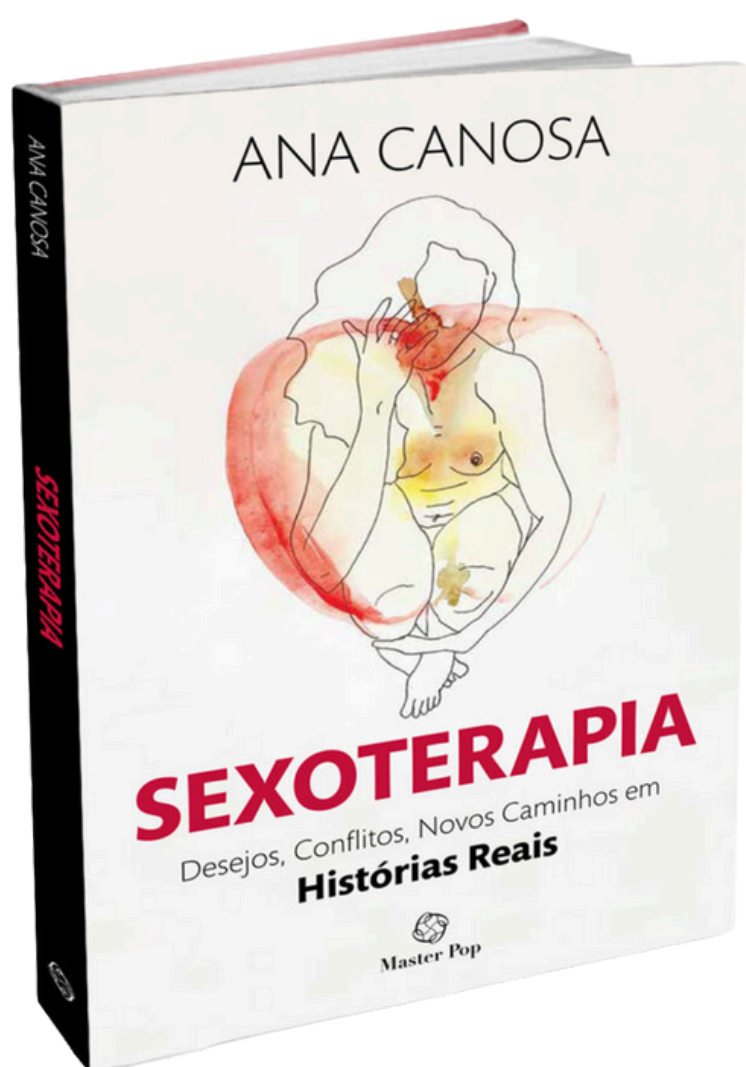


“Uma das mais respeitadas terapeutas de casais do mundo, Esther Perel apresenta uma visão corajosa e provocativa sobre intimidade e sexo. Sexo no cativeiro explora a paradoxal união entre a rotina do casamento e desejo sexual e explica o que é necessário para trazer a sensualidade de volta ao lar.”

“Entender a infidelidade não significa justificá-la. O amor é complicado, a infidelidade mais ainda. Esther Perel viajou o mundo e trabalhou com centenas de casais que lidaram com a infidelidade. Casos e casos fornece uma fundamentação desafiadora para entender as complexidades do amor e do desejo.”



Por Fernanda Salles e Teresa Embiruçu



**Ana Canosa é
psicóloga, educadora
e terapeuta sexual**

Ana Canosa tem muitos vídeos
interessantes no youtube



Vídeo: “De onde vem o meu desejo sexual”



Vale a pena seguir a
página dela no
instagram



3.081
publicações

133 mil
seguidores

1.942
seguindo

Ana Canosa

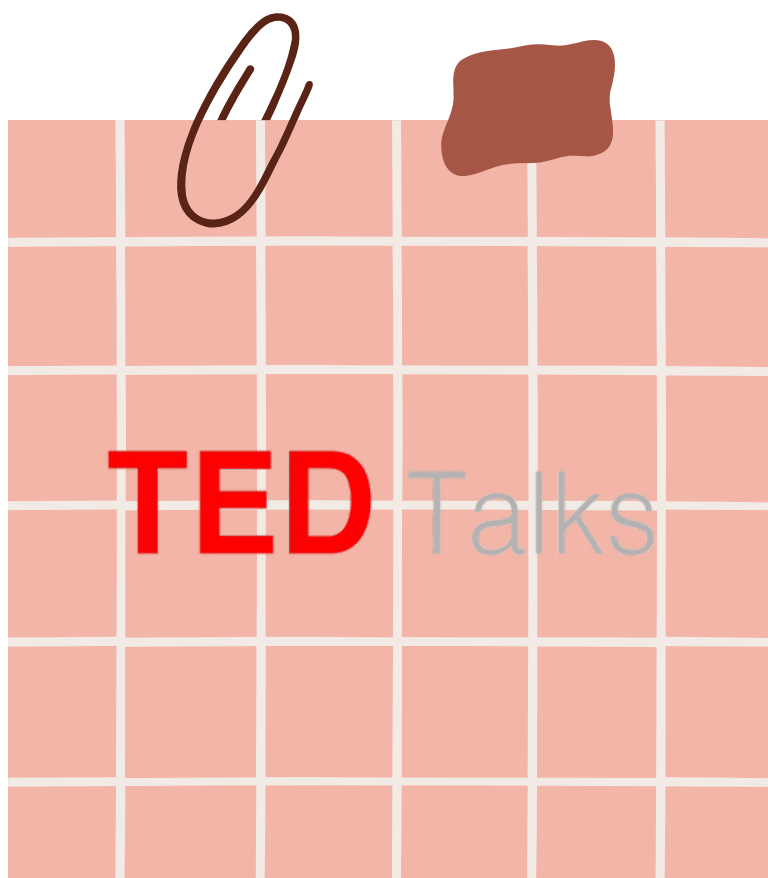
Criador(a) de conteúdo digital

- Psicóloga • Educadora e Terapeuta S3xual
- Comunicadora • Sexoterapia Podcast

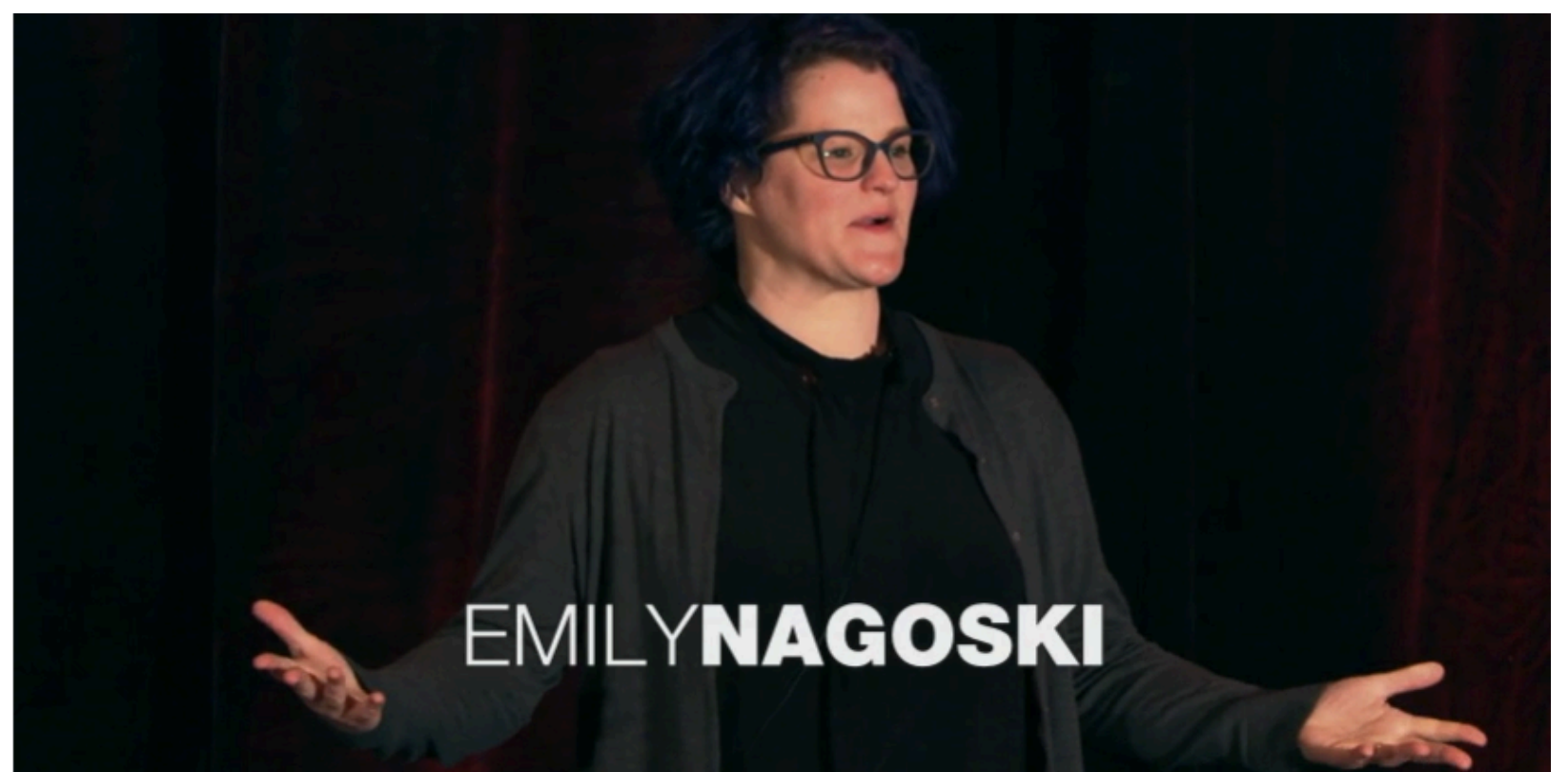


Dica de Podcast

www.anacanosa.com.br



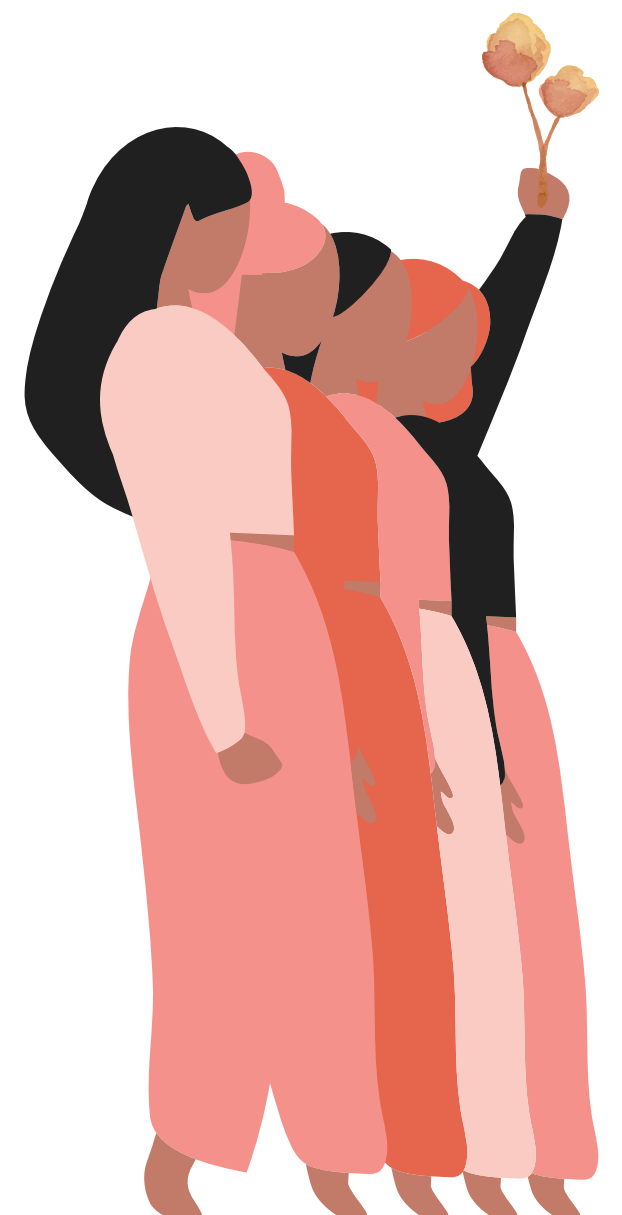
Emily Nagoski é uma educadora e pesquisadora sexual americana



Como os casais podem manter uma conexão sexual forte ao longo da vida?



Confiança e alegria são as chaves para uma ótima vida sexual | Emily Nagoski | TEDxUniversityofNevada



Por Fernanda Salles e Teresa Embiruçu

Cátia Damasceno
Fisioterapeuta e Sexóloga



Site - Mulheres bem resolvidas
www.mulheresbemresolvidas.com.br

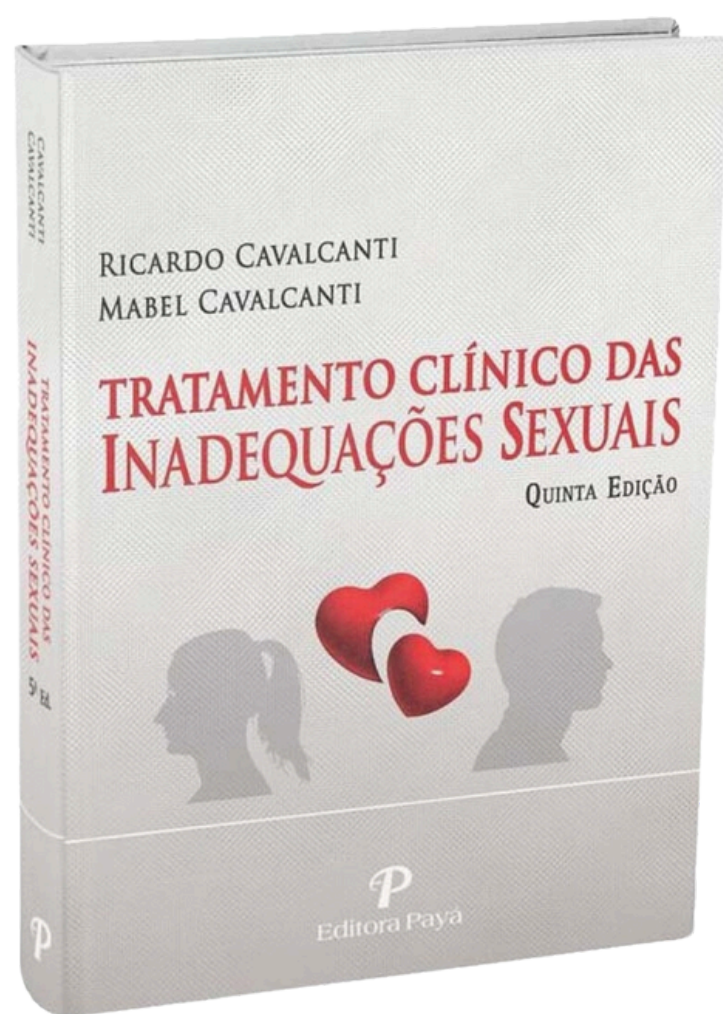
Ensina pompoarismo e ginástica íntima

O pompoarismo é uma técnica oriental que visa aumentar o prazer sexual através de exercícios que fortalecem os músculos do assoalho pélvico.

@catiadamasceno



Para profissionais de saúde

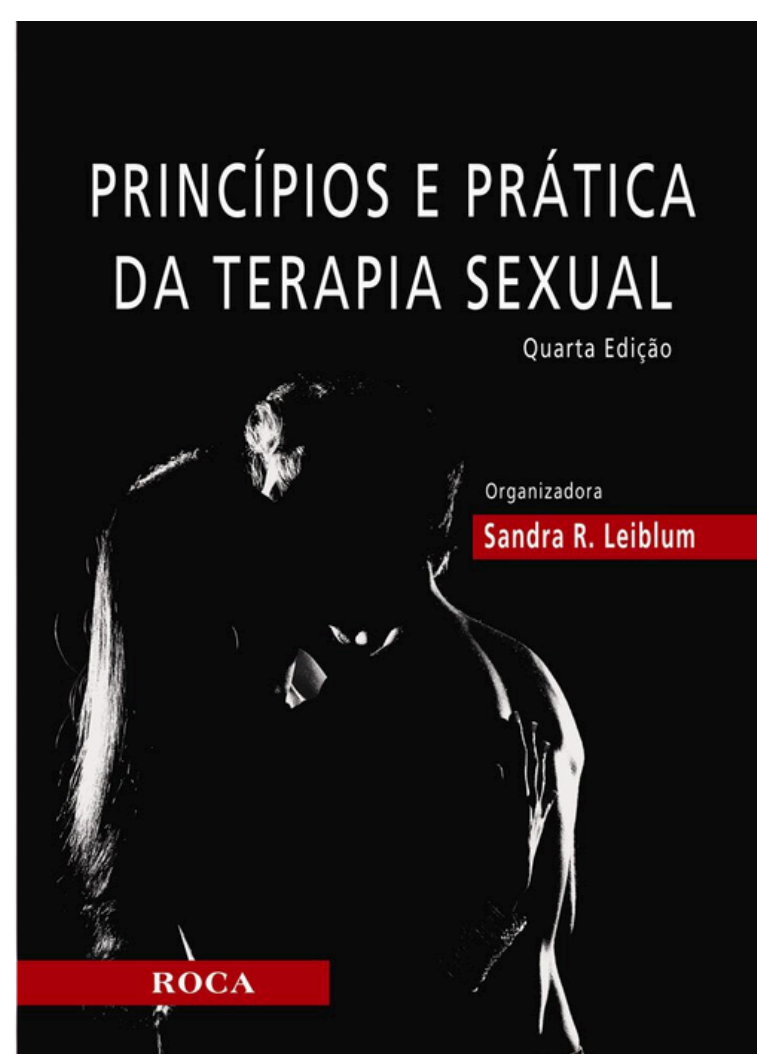


Tratamento clínico das inadequações sexuais de Ricardo Cavalcanti e Mabel Cavalcanti

Livro para quem deseja estudar com maior profundidade o assunto, destinado a médicos e psicólogos.

A psiquiatra Sandra R. Leiblum foi uma renomada terapeuta sexual.

A obra é voltada a terapeutas sexuais, especialistas ou em formação, e a todos os profissionais que se deparam com queixas sexuais de seus pacientes ou que estão envolvidos com o estudo da sexualidade.



Por Fernanda Salles e Teresa Embiruçu

S E X U A L I D A D E

“Sexualidade é sexo, mas também é
identidade, desejo, impulso e afeto.”

Ana Canosa

Por Fernanda Salles e Teresa Embiruçu