

# Sexo: À minha maneira

Pesquisa portuguesa inédita revela: ter uma atitude positiva após um fracasso íntimo aumenta a resistência psicológica e melhora a vida sexual, enquanto que dramatizar só piora. [VEJA AS FOTOS](#)

Clara Soares

11:06 Quarta feira, 12 de Fevereiro de 2014 | [0 comentários](#)

---

    Like  [Comentar](#) [Imprimir](#) [Email](#)

---

Não foi possível carregar o plug-in.

Sabia que pode tornar a sua vida íntima mais rica ou convertê-la num inferno, consoante o seu tipo de dieta? Não é dessa alimentação que estamos a falar. Os pensamentos e emoções são ingredientes que fazem toda a diferença durante a resposta sexual.

O Laboratório de Investigação em Sexualidade Humana (SexLab), na Universidade do Porto, divulga, em exclusivo para a revista VISÃO, os resultados de um estudo inovador, apresentado recentemente no Congresso da Sociedade Europeia de Medicina Sexual, em Istambul, na Turquia. O estudo - *Resposta Sexual Perante Falso Feedback Negativo* - pretendeu apurar em que grau as variáveis psicológicas interferem no aparecimento de dificuldades sexuais.

A equipa coordenada pelo psicólogo Pedro Nobre recriou, em ambiente experimental, uma situação que a maioria de nós terá já experimentado na vida real: receber uma informação negativa acerca do seu desempenho. A meta: saber como os participantes lidavam com essa mensagem, desconhecendo que era falsa.

Os 160 voluntários - heterossexuais jovens (média etária situa-se nos 23 anos) e sem problemas sexuais - foram convidados a visionar, individualmente, um filme de três minutos com cenas de sexo explícito, enquanto lhes era medida a resposta sexual, em tempo real (através de dispositivos colocados na zona genital, ligados a computador). A seguir, eram informados, via intercomunicador, de que a sua reação sexual era inferior à média.

Após visionarem o segundo filme, as reações físicas e psicológicas foram avaliadas e comparadas com as do grupo de controlo (que não recebeu a informação falsa). Os resultados foram surpreendentes e com maiores implicações no sexo masculino.

## Atitude positiva

A pesquisa, que recria artificialmente uma situação de insucesso sexual, mostrou que ambos os sexos relataram, em média, ter sentido menos prazer e excitação no segundo filme (após a "má notícia"). Porém, esse impacto não se traduziu na resposta fisiológica, que se manteve sensivelmente a mesma

Porém, esse impacto não se traduziu na resposta fisiológica, que se manteve sensivelmente a mesma nas mulheres (vasocongestão vaginal) e com algumas alterações negativas nos homens (ao nível da ereção).

As diferenças relatadas individualmente deveram-se, sobretudo, aos pensamentos eróticos e emoções positivas: uns e outros tendem a reduzir o impacto da situação incómoda ou desagradável, na intimidade. "A forma como as pessoas lidam com as experiências sexuais negativas determina as suas repostas no futuro", esclarece Pedro Nobre. Ou seja, manter ou promover uma atitude favorável numa situação adversa permite ganhar resiliência. O contrário - catastrofizar, por exemplo - traduz-se em "mais vulnerabilidade para desenvolver dificuldades sexuais *a posteriori*".

Assim, no momento de perguntar "gostaste?", afirmações aparentemente inócuas, como "mais ou menos" ou "nem por isso", podem revelar-se particularmente mortíferas, especialmente se quem recebe a mensagem tiver pouca "fibra" psicológica para aguentar o desafio.

#### O mito da perfeição

Em última análise, a percepção subjetiva de prazer é condicionada pelas nossas crenças. O estado de saúde das nossas vidas privadas parece, contudo, ameaçado pelo "vírus" das crenças irrealistas que continuam a vigorar na sociedade atual. A saber: "No caso do homem, a ideia do macho latino, que nunca falha na cama, com posição e estatuto, etc; na mulher, exigências como satisfazer o parceiro, ser sexualmente ativa, ter orgasmo durante o coito, e de preferência mais que um, além de ser boa no trabalho e no lar." Apetece perguntar se ainda faz sentido a dupla icónica Ken & Barbie (convertida em Bimby, na Era multitarefa).

Estes mitos parecem constituir fatores de risco para, mais cedo ou mais tarde, vir a desenvolver dificuldades sexuais. A pensar na melhoria dos tratamentos psicológicos para lidar com elas, o SexLab tem novo estudo a decorrer na consulta de sexologia da Universidade de Lisboa, que pressupõe o acompanhamento gratuito a homens com disfunção erétil.