

Você conhece o seu corpo?

O autoconhecimento íntimo traz diversos benefícios para a saúde e o bem-estar

Texto: Flávia Magalhães

Falar sobre sexo já não é algo tão vergonhoso quanto antes. Mas explorar o próprio corpo e descobrir formas de sentir prazer ainda são atividades que muitas mulheres resistem em praticar. Um estudo feito pela Nielsen no Brasil com 398 mulheres entre 16 e 45 anos mostra que 68% das entrevistadas estão descontentes com a própria genitália, 25% não costuma tocá-la, e 15% não têm sequer o hábito de olhá-la. Além disso, metade das mulheres da pesquisa confundiram a imagem da vulva com a da vagina.

Esses dados mostram que, embora a sociedade tenha evoluído quando o assunto é sexo, tabus acerca do corpo feminino persistem. Afinal, por muito tempo as mulheres foram ensinadas que não podem tocar seus próprios corpos para ter prazer.

Vulva, vagina, clitóris...

Se você faz parte dos que não conhecem muito bem a anatomia íntima feminina, aqui vão algumas explicações: o órgão genital feminino é formado por uma parte externa - a vulva - e outra interna, que corresponde à vagina. Acima da vulva fica o monte pubiano, uma “gordurinha” coberta por pêlos que protege o osso púbico contra o atrito. Já o clitóris se localiza logo depois: pequeno por fora e maior por dentro, sua função é proporcionar prazer durante o ato sexual. A uretra é o primeiro orifício do genital feminino e liga a bexiga à vulva.

A vagina é um canal que permite a penetração durante o ato sexual e dá acesso ao útero. Protegendo a entrada do canal vaginal, há duas dobras de pele, chamadas de pequenos e grandes lábios. Próximo a essa estrutura principal, há o períneo, um conjunto de músculos que possuem função sexual, de continência urinária e fecal e de sustentação de órgãos como útero, bexiga e intestino.



Toque íntimo como forma de expressão

A *Feel&Lilit*, femtech pioneira em produtos naturais e veganos para a saúde íntima da mulher brasileira, realizou uma pesquisa com mais de 1.500 mulheres em diferentes fases da vida e descobriu que quase 80% das entrevistadas tinham dúvidas sobre masturbação e orgasmos, 60% não estavam satisfeitas com os produtos para sexualidade disponíveis no mercado e muitas afirmavam sentir desconforto durante a relação sexual.

Marília Ponte, especialista em sexualidade e COO da *Feel&Lilit*, acredita que o ato de se tocar e conhecer o próprio corpo é uma forma de se relacionar com o mundo com mais confiança, segurança e propriedade de quem somos e o que desejamos. “É uma forma muito mais autêntica e justa de se colocar no mundo. A gente costuma separar os assuntos íntimos em caixinhas, falar sobre sexo e masturbação apenas dentro do quarto, quase como um segredo. Mas a verdade é que se a gente se relaciona com a intimidade, toca o próprio corpo, se se conhece, a gente consegue comunicar nossas vontades e desejos pra fora do quarto. A gente se posiciona melhor no trabalho, consegue lidar melhor com os nossos sentimentos e com as nossas sensações, vivendo como por inteiro”.

Masturbação é ato cercado de tabus

A especialista ainda revela que, dentro da comunidade da *Feel&Lilit*, é muito comum encontrar relatos de mulheres que se culpabilizam quando se masturbam: “Elas contam que, às vezes, estão em casa sozinhas, na intimidade do próprio quarto, mas quando se tocam e se autoestimulam, se sentem culpadas e ficam com medo de ter alguma câmera escondida no quarto e alguém descobrir que ela está se tocando. E a gente brinca que, na verdade, tem muita gente nesse quarto: uma culpa histórica que pode vir da família, o julgamento da sociedade sobre a relação com o corpo feminino, questões relacionadas à religião, entre muitos outros fatores que levam à culpa. É uma grande colcha de retalhos com vários componentes que reforçam esse tabu e que desestimulam essa prática”.



O caminho do autoconhecimento

Conhecer o próprio corpo não é uma jornada linear com começo, meio e fim. A gente muda, e o nosso corpo também - principalmente as mulheres, que passam por muitos ciclos específicos desde a primeira menstruação até a menopausa. “Uma mulher pode passar anos menstruando, e em cada um dos ciclos menstruais ela vai sentir sensações específicas, chegar a níveis hormonais específicos, ter mais ou menos inchaço, mais sensibilidade, mais desejo ou menos desejo... e isso acontece não só na menstruação, mas também quando engravidamos. Então, o corpo está sempre mudando”, comenta Marília.

Por isso, a especialista acredita que não há uma idade ideal para começar a se conhecer intimamente, pois este é um trabalho não óbvio. “Existe um empenho de sair da zona de conforto e se investigar. A gente não tem um mapa do corpo, porque esse corpo sempre se renova”. O mesmo vale para as formas de exploração do próprio corpo: para algumas mulheres, o primeiro passo tem a ver com coisas simples, como tomar um banho demorado e sentir água escorrendo pelo corpo, fazer uma automassagem ou estimular a genital por cima da roupa. Para outras mulheres, ferramentas como os vibradores podem ser uma ótima forma de estimular intensidades diferentes e sair da zona de conforto.

Os benefícios da masturbação feminina

A masturbação feminina é uma prática de saúde que traz benefícios que vão muito além do prazer em si. De acordo com Marília, mulheres que se masturbam têm uma melhor qualidade do sono, redução no estresse, aumento da autoestima e alívio de dores menstruais, entre outros pontos positivos. “É como se a gente tomasse um shot de hormônios do prazer e bem-estar. Além disso, a prática ajuda a comunicar às suas parcerias sobre suas preferências e gostos. Mulheres que se tocam também conseguem perceber questões de saúde íntima e prevenir possíveis doenças ginecológicas”.

Sex toys não são concorrentes!

Os massageadores, vibradores e outros acessórios eróticos são ótimos aliados no momento íntimo.

Mesmo com a popularização dos sex toys, o tabu de que eles são concorrentes de parcerias ainda persiste. Marília ressalta que, na verdade, os sex toys são ferramentas complementares e que podem elevar o prazer a outro nível, seja sozinha ou acompanhada. “Eu sempre faço a analogia de que os vibradores são como se você fosse fazer uma trilha. Se você fizer essa trilha caminhando, vai ter determinada experiência. Mas se você optar por fazer a mesma trilha de bicicleta, você vai percorrer o mesmo trajeto sob outro ponto de vista, com outra intensidade. Talvez chegue mais rápido onde deseja e alcance novos lugares, talvez você consiga percorrer distâncias maiores... com os vibradores, é mais ou menos assim. Você consegue explorar possibilidades e ter orgasmos (no plural) e testar inúmeras formas de sentir prazer”.

Vitrine **Aumente o seu prazer!**

Estimulador de Clitóris DOT, da Lelo



Vibrador Kiss, da Good Vibres



Lubrificante Hidratante Íntimo Sem Perfume, da Feel



Perfume Beijável Pussycat, da Kalya Cosméticos



Sugador de Clitóris Sussu, da Dona Coelha



Vibrador Bullet, da Lilit



Kit My Pleasure By Laura Muller, da INTT Cosméticos

