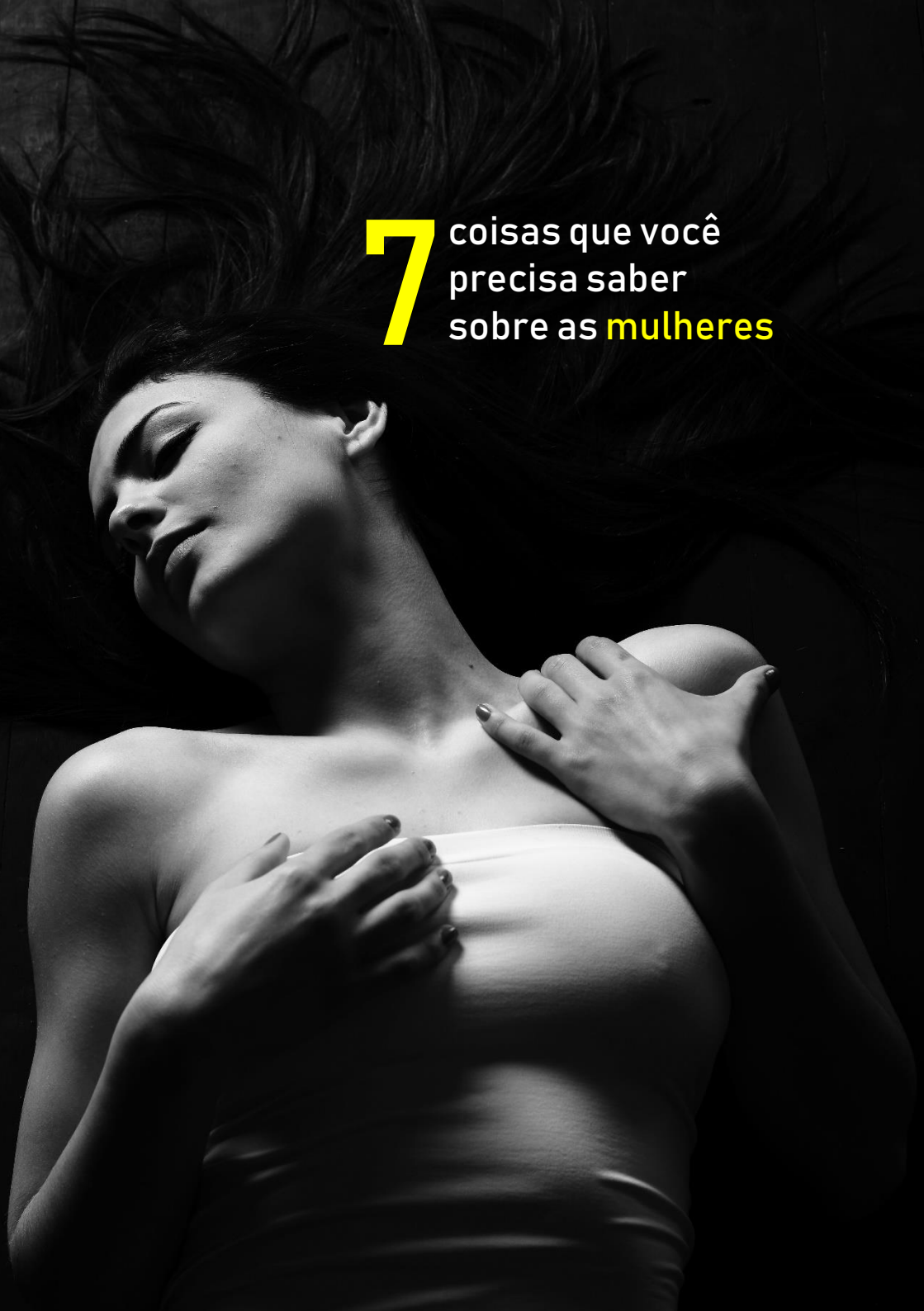

7 coisas que você precisa saber sobre as mulheres

7 coisas que você precisa saber sobre as mulheres

As relações sexuais geralmente são a forma de conexão mais forte para uma mulher. Seja num relacionamento afetivo ou no sexo casual, é quando a mulher se entrega, oferecendo toda a sua energia a quem estiver com ela, criando um importante elo físico e emocional.

Cada pessoa tem uma conjunto de experiências único e pessoal que caracteriza o papel do sexo em sua história. A maneira como cada um interpreta essas experiências é que desenvolve o seu entendimento e significação da relação sexual no seu cotidiano, bem como o lugar que o sexo ocupa em sua vida e o impacto que tem em seus relacionamentos.

Embora tudo isso varie de mulher a mulher, há alguns pontos em comum que você precisa entender sobre elas.

1. Elas também gostam de sexo

As mulheres adoram sexo, em geral, tanto quanto você. O que diferencia vocês, basicamente, é que o desejo de uma mulher é mais afetado por todas as outras coisas que acontecem em seu dia a dia e, mais ainda, pelo momento – psicologicamente falando – pelo qual ela está passando e o peso emocional que vem carregando. Ou até mesmo – e por vezes até mais! – pelas experiências que ela teve no passado, que podem comprometer o seu grau de interesse sexual. Então, antes de reclamar sobre a baixa libido de sua parceira, tente compreender o que pode estar causando essa situação e seja capaz de aceitar e ajudar.

Causas físicas. A carga hormonal de uma mulher varia bastante ao longo dos anos, e isso representa mudanças em seu desejo sexual. O pico da testosterona nela é dos 20 aos 30 anos de idade e, após, vai baixando. Gestação e amamentação, menopausa, doenças ou cirurgias, fadiga e alguns medicamentos também podem alterar o humor e interesse dela, de uma maneira que ela simplesmente não pode controlar. Para razões físicas que possam estar perturbando a vida sexual de vocês dois, conversem com um médico especialista. E nunca esqueça que, se você for abordar essa questão com sua mulher, faça-o com total sensibilidade e empatia. Coloque-se no lugar dela e pense em uma maneira de fazê-la entender que a sua preocupação não é somente com a frequência do sexo e suas próprias necessidades pessoais, mas, acima disso, com o bem-estar e a felicidade dela.

Causas psicológicas. Tão ou mais comuns do que as físicas, as causas psicológicas incluem, entre outras coisas: doenças mentais como ansiedade e depressão, baixa autoestima, estresse, histórico de abuso sexual ou de experiências sexuais negativas e até traumáticas, histórico de relacionamentos abusivos etc. Nesse caso, converse. A comunicação é a chave para qualquer relacionamento, inclusive sexual. De novo, faça isso de forma que ela entenda que você não a está pressionando, você só está

preocupado e quer que o sexo seja tão prazeroso para ela como é para você. Além disso, incentive-a buscar ajuda de um psicólogo. Nossa mente merece a mesma atenção que nosso corpo, e existem muitos problemas que definitivamente não conseguimos resolver sozinhos, sem o apoio de um profissional adequado.

Problemas de relacionamento. Carência de conexão, conflitos frequentes, falta de confiança, comunicação insuficiente. Emoções negativas derrubam o desejo de uma mulher. Sexo é entrega. Ela não vai conseguir se entregar a você se não confiar, se não se sentir segura em sua companhia. Permita que ela o conheça, converse, mostre que você se importa, que você a quer. Desperte nela a certeza e a vontade de estar com você. Além disso, se você já está em um relacionamento, entenda que ela não vai querer dividir a cama com alguém que compartilha apenas esse momento. Se, fora do quarto, ela não recebe afeto e atenção, ou, pior ainda, a relação de vocês é repleta de brigas e discussões, a mulher não consegue simplesmente desligar a chave que liga você ao problema e apreciar um sexo desconectado da realidade. Promova uma sintonia fora da cama, primeiro, e, depois, aproveite o resultado.

Rotina estressante. Em geral, as mulheres têm um emprego, com todas as suas exigências e deveres, que já sugam parte de sua energia. Quando elas chegam em casa, têm que lidar com a casa, filhos, estudos, cuidados pessoais. Isso quando não viram cuidadoras de pessoas que amam, como pais idosos ou debilitados. Então, em geral, quando elas vão para o quarto, elas estão a fim de ter uma boa experiência, mas isso não significa que elas estejam cheias de disposição e energia para o sexo. Ao contrário, para muitas mulheres, o pico da excitação pode levar até 45 minutos, com estimulação. Aqui, a resolução é muito prática: faça sua parte. E não estamos falando de preliminares – que são se suma importância, claro –, mas de você ajudá-la com os afazeres domésticos. Divida as tarefas, reduza a responsabilidade dela. Além de permitir que ela guarde mais energia para o sexo, isso vai aumentar a admiração dela em relação a você, melhorando a conexão emocional entre vocês e, com isso, a conexão sexual.

2. Elas gostam de uma “rapidinha”

Sim, o sexo é o momento de entrega de uma mulher. De energia, de sentimento, de amor. Mas isso não quer dizer que elas não gostem das relações sexuais de curta duração. Ao contrário, essas relações são carregadas de adrenalina, que se traduzem em alto nível de prazer. As “rapidinhas” despertam desejo, confiança e atração sexual, além de quebrar a monotonia.

Assim como o homem, de vez em quando, a mulher também só está a fim de saciar a vontade. Nesses casos, com a carga hormonal à flor da pele, ela já estará naturalmente lubrificada, então, você pode encurtar bastante as preliminares. Mas atenção a algumas dicas importantes:

- Tenha certeza de que ela está bem lubrificada. Se ainda não estiver, excite-a, tocando seus seios, estimulando seu clitóris ou fazendo sexo oral. Isso também vai lhe dar um tempinho para deixar sua ereção mais firme.
- Não tire as roupas totalmente, nem a sua, nem a dela. Se ela estiver de saia ou vestido, somente remova sua calcinha. Se estiver de calças, baixe o suficiente para permitir a penetração – o mesmo vale para você. Você pode optar por posições que facilitem o processo, como pegá-la por trás, ou colocá-la sentada em uma mesa ou balcão na altura de sua própria virilha.
- Não se esqueça de estimular suas zonas erógenas durante a penetração. Toque os seios, beije o pescoço. Você também pode cobrir a boca dela com uma mão, para manter um clima de “desejo proibido”.

Lembre-se que o foco do “sexo relâmpago” não precisa ser o orgasmo e a ejaculação. Mantenha a ação acontecendo enquanto for agradável para ambos. Vale lembrar, inclusive, que essas relações são capazes de melhores incômodos como fadiga, dor de cabeça, dores musculares, cólicas menstruais, entre outros.

Mas também não podem ser a regra do relacionamento. As mulheres precisam de relações sexuais mais longas, com romance, com preliminares, com tempo. Saber mesclar a frequência de cada uma é um dos segredos de uma vida sexual bem-sucedida.

3. Elas querem que você demonstre atitude

No sexo, mulheres sentem atração por homens dominantes, que têm iniciativa, autoconfiança e evidenciam saber o que estão fazendo. É claro que isso não significa que você deva forçar uma mulher a fazer algo que ela não queira. Uma mulher deixa bem claro se ela não está interessada.

Estamos falando aqui de quando vocês já estão no momento da relação sexual. Na cama, ela quer sentir que você toca o corpo dela com segurança e desejo. E que você sabe o que quer daquele momento. Portanto:

- **Diga o que você vai fazer com ela**. Lembre-se que o sexo começa na mente. Narrar as ações que você pretende tomar aguçam a imaginação de sua parceira.
- **Diga o que quer que ela faça com você**. Da mesma forma, fazer ela perceber que é capaz de te dar prazer também excita uma mulher.
- **Tome as decisões**. Não espere ela fazer as escolhas durante o sexo. Mude as preliminares, troque de posição. Claro que você não vai ficar colocando a sua parceira de um lado a outro o tempo todo. Seja sutil, mas seguro.
- **Tenha iniciativa**. Se você está a fim de sexo, demonstre, teste. Se ela estiver no mesmo clima que você, ela vai responder. Você pode experimentar beijando-a de maneira calorosa e ver se ela devolve o beijo com entusiasmo.

Mantenha em mente que você não precisa "forçar" ser algo que você não é. Aja naturalmente. Se ela quis dividir esse momento com você, é porque ela aprova o homem que está ali. Apenas evite passar insegurança para sua parceira. Ela pode começar a criar dúvidas que vão minar o seu interesse e excitação. O que nos leva diretamente ao quarto item.

4. Elas querem se sentir desejadas

Existem duas coisas que definem o fato de uma mulher ter necessidade se sentir segura e desejada quando estiver com você na cama.

1. **As mulheres são seres visuais.** Isso não significa que a sua aparência seja preponderante para a relação sexual. Mas significa, sim, que ela vai enxergar no seu comportamento o combustível para o próprio desejo. Explicando: ela precisa perceber que você a quer. Nada a excita mais do que isso. Então, demonstre como você a deseja, quanto você estava esperando para ficar a sós com ela. Mostre que você não consegue manter suas mãos longe do corpo dela, que quer beijar sua boca e sentir sua pele.

2. **As mulheres sofrem muita pressão**. A sociedade teima em ditar como elas devem se vestir, que cabelo usar, quanto devem pesar, quais devem ser a suas medidas, suas escolhas, seu comportamento, seu salário, sua personalidade... É muita coisa e você jamais vai entender. Quando elas estão nuas, elas acabam se sentindo ainda mais vulneráveis, porque estão expostas ao seu julgamento. Agora, cabe a você deixá-la segura e confiante. Elogie. Diga que ela o excita. Fale que o corpo dela é maravilhoso, que você a deseja. E não restrinja os comentários às preliminares. Demonstre durante o sexo todo como você tem sorte por poder dividir o quarto com uma mulher dessas. Isso vai deixá-la relaxada, capaz de se entregar a você sem pudores ou dúvidas.

5. Elas fingem orgasmo

Seja para agradar aos parceiros, seja para que a ação termine mais rápido, elas incorporam a atriz de Hollywood mesmo que estejam pensando no que vão fazer de janta. Então, antes de qualquer coisa, vamos ajudar você a perceber quando ela está fingindo. Se, entre outras coisas, sua parceira:

- **Gozou quando você pediu.** Quanto mais você ficar perguntando, menor a chance de ela chegar ao orgasmo, porque o sexo perde a espontaneidade e vira pressão.
- **Não tem contrações nem altera a respiração.** Após o orgasmo, o músculo pélvico se contrai e a vagina pulsa, então, se você a está penetrando, você é capaz de sentir. Além disso, a respiração e os batimentos cardíacos se alteram e alguns pontos do corpo dela ficam mais sensíveis do que o normal.
- **Gozou sem preliminares.** Ninguém está dizendo que é impossível. Mas, se você quer garantir que ela chegue lá, invista um tempo no prazer dela. E não esqueça: as preliminares não devem englobar somente a pelve da mulher, mas o corpo todo. Dê atenção a boca, pescoço, seios, braços e pernas, nádegas, barriga, cintura, costas. Só então direcione seu foco para a vulva. Nesse estágio, capriche no estímulo ao clitóris, talvez o ponto erógeno mais importante na mulher. Use seus dedos e faça um sexo oral de qualidade. Fazendo tudo isso, a chance de sua mulher não precisar fingir o orgasmo aumenta exponencialmente.

É claro que cada mulher é única e que cada relação sexual é diferente também. Não existe nenhum roteiro específico para você descobrir se sua parceira fingiu o orgasmo com você. Tampouco existem regras que garantam orgasmos femininos. O que funciona para uma mulher pode não funcionar para outra. E até o que funciona no sexo num dia pode não dar tanto resultado em outro. O que você pode fazer é sempre se interessar em dar prazer para sua parceira, tanto quanto você gosta de receber.

6. Elas têm fantasias

Quando você se masturba, você provavelmente tem algumas fantasias na sua mente que o ajudam a chegar ao clímax. Podem ser cenários que lembram alguma experiência sexual intensa ou que você ainda tem vontade de explorar. Pode ser uma mulher – ou homem – em particular, uma celebridade, uma ex, uma colega de trabalho ou até mesmo uma mulher que você criou exatamente como o excita. Talvez você fantasie com alguma parte da ação mesmo, uma posição diferente, preliminares totalmente fora do comum... Essas ideias todas podem nascer da sua própria imaginação, de relatos de conhecidos ou desconhecidos, de filmes pornôs ou qualquer outra coisa que você tenha visto na televisão ou em seu computador. Certo?

Agora que você compreendeu que fantasias sexuais não são coisas mirabolantes, mas, ao contrário, extremamente comuns e recorrentes em seu dia a dia, é hora de contar para você que sua mulher também tem fantasias! Talvez ela não se masturbe na mesma frequência que você. Talvez ela até nem se masturbe. Mas as fantasias não dependem disso.

O que será que se passa pela cabeça dela então? Que momento sexy será que ela cria quando fantasia? Você consegue imaginar o lugar para onde a mente dela a leva, com quem ela está, como está vestida, o que está fazendo? A grande maioria das mulheres têm vergonha de conversar sobre isso. Até com suas amigas às vezes.

Mas, e se você fosse capaz de realizar alguma das fantasias dela? Ou permitir que ela participasse das suas? Assim, os desejos de vocês podem virar realidade e todo mundo sai ganhando. Converse. Pergunte. Ela pode ficar um pouco reticente no início, então, conte uma fantasia sua. Diga para ela um lugar onde você gostaria de fazer sexo. Ou as circunstâncias, a roupa. Brinquedos que você gostaria de levar para a cama. Mostre que você está aberto a novas experiências, ainda mais se ela participar!

Uma ideia para essa conversa, se você também achar difícil puxar o assunto, é fazer uma espécie de jogo. Anote três fantasias suas em três pedaços de papel (pode ser um lugar, uma posição, a inserção de um brinquedo ou comida, qualquer coisa) e peça para ela fazer o mesmo. Coloquem os papéis em um frasco. Retirem um por vez e conversem a respeito. Depois, vocês podem guardar aquelas fantasias que os dois acharam interessantes e ir tirando cada papelzinho, num intervalo de tempo que vocês escolherem e efetivamente cumprir uma fantasia por vez!

7. Elas sofrem com a traição

A traição é responsável por grande parcela da aversão que algumas mulheres sentem no que tange a sexo e relacionamentos. Trata-se de uma espécie de trauma que impactará a maneira como elas se comportarão frente a suas próximas oportunidade de relações, sexuais ou não. Algumas sentem receio e evitam novas afeições, porque não querem voltar a sofrer. Outras optarão por transas casuais e relações efêmeras, que resolvam suas necessidades físicas, mas as impeçam de criar vínculos. Entenda por quê.

- **Insegurança**. Devido à dor de terem sido traídas, muitas mulheres experenciam medo de se entregarem novamente. Elas começam a sentir-se rejeitadas, insuficientes, feitas de bobas. Passam a acreditar que nenhum homem inspira confiança, que essa situação irá se repetir todas as vezes, se elas permitirem. Então, elas não permitem. E inclusive têm receio de contrair alguma doença venérea a que seu parceiro possa ter-se exposto. Tudo isso é capaz de destruir a conexão emocional e sexual, e derrubar a libido feminina.
- **Autoimagem**. As mulheres passam a vida questionando seus corpos, seu poder de sedução, sua inteligência, suas habilidades. Nas mulheres traídas, essa dúvida se multiplica. Elas passam a se comparar com outras mulheres, ficam inseguras sobre sua aparência. Até mulheres que estavam em paz e satisfeitas consigo mesmas relatam que passaram a duvidar de si mesmas após sofrerem uma traição. Isso faz sua autoestima despencar. Elas já não sabem mais se são bonitas e sensuais o suficiente para atrair um parceiro.
- **Culpa**. Ainda existe uma crença por parte de uma parcela de nossa sociedade de que se o homem “precisou” trair, a culpa é da mulher que não o satisfez. De novo, algumas mulheres acreditam que seus corpos ou comportamento não foram adequados e capazes de manter a chama de seu parceiro acesa.

Então, elas gastam tempo e energia tentando descobrir suas falhas, lamentando pelo seu fracasso.

Se a sua parceira teve algum tipo de experiência com traição e está demonstrando dificuldade em se abrir para novas oportunidades de relações, o único conselho aqui é: dê a ela algum tempo. Depois de uma traição, muitas mulheres precisam de um período para entenderem o que houve e conseguirem reavaliar quem elas são sexualmente e o que querem para si. Oferecendo apoio e espaço, você estará permitindo que ela se recupere e cure sua sexualidade.

E se você é o responsável pela traição, então dobre o tempo, espaço e apoio se quiser curar sua parceira e o seu relacionamento. Quando a traição entra no meio de uma relação, ela pode afetar profundamente a sexualidade do casal. Ninguém está dizendo que o perdão e a manutenção do relacionamento são inviáveis. Existem inúmeros casais que enfrentaram uma traição e se mantiveram juntos. Porém, não se pode negar o impacto que houve na pessoa traída, que pode levar um tempo para voltar à atividade sexual normalmente.

Concluindo, você pôde perceber, através dos 7 itens acima, que a sexualidade feminina é um processo extremamente complexo. Engloba comportamentos e experiências, que se relacionam com cada âmbito da vida de uma mulher, seja físico, emocional, psicológico, sociocultural e até e spiritual. E se expressa em pensamentos, desejos, atitudes, crença, fantasias e relacionamentos. Em resumo, tenha em mente que cada aspecto do dia a dia de uma mulher influencia no seu interesse e desempenho sexual, bem como a sua relação com o sexo influencia, de volta, cada aspecto do dia a dia dela.