

Orgasmos múltiplos.

Pelo número de capas e artigos em revistas femininas não dá só pra desconfiar: tem-se a certeza de que o orgasmo feminino é uma das principais preocupações da mulher contemporânea. Assim, a mulher que não consegue ter orgasmos, ou tem dificuldades para alcançá-lo (o que acontece em uma proporção maior do que se supõe lendo estas mesmas revistas), pensa consigo mesma: "isto não pode ser um problema geral, é só meu. Em todas as novelas e filmes em que assisto, em poucos segundos a mulher geme de prazer e relaxa...". Assim, não levam em conta que novelas e filmes não são os espelhos mais fiéis da realidade e que são dirigidas com outras preocupações, como a estética, o tempo da programação, tempo para entrarem os anunciantes, tempo do drama...

Jairo Boeur, psiquiatra que ficou conhecido inicialmente pelo seu trabalho no *Erótica*, da MTV, em uma entrevista a uma revista masculina declarou que 50% das mulheres entre 15 e 30 anos tem muita dificuldade para atingir o orgasmo. Fica difícil acreditar se o que mais se vê nas revistas femininas, mensalmente, são as técnicas - não para "unzinho" mas múltiplos orgasmos! A mulher que não consegue ter "ao menos um", se sente fria, "frígida". Na verdade, sente-se incompetente, menos mulher. Muitas vezes, para agradar - ou mesmo para não perder o parceiro -, finge orgasmos que não têm. Suas amigas não podem saber seu segredo, pois ela sente que isto a diminui. Seu parceiro, se sabe ou desconfia, fica confuso, achando que é falta de amor ou que ela tem algum "defeito". Curiosamente, até alguns anos atrás, a mulher que tinha orgasmos era considerada meio perversa. Hoje, passou-se da proibição para a obrigatoriedade de ter orgasmos - de preferência, múltiplos. Passou a ser um troféu para o homem, uma forma de consagrar o seu desempenho também. E pode aumentar a preocupação de ambos, afetando a espontaneidade da relação.

A mulher anorgásmica muitas vezes fica perdida, achando que consegue resolver a questão sozinha. Procura, mas sem ajuda. Às vezes acha que é só mudar de parceiro que o orgasmo acontecerá: sinos irão repicar, o mundo se transformará e será diferente, pra melhor. Mas conquanto um bom parceiro possa facilitar, dando segurança e apoio, muitas relações promissoras podem ser abandonadas por esta angústia feminina e pela falta de diálogo entre os parceiros. Também pode-se cair numa sucessão de relacionamentos, dolorosa, perseguindo o que não se consegue de jeito algum, gerando mais frustração e mais dificuldade.

(Já percebeu que usamos palavras diferentes para designar as disfunções sexuais? Ou seja, a mulher é "fria" - transmite-se idéia de temperatura e calor. O homem que não consegue manter e finalizar a relação é "impotente" - idéia de poder...)

Mas, o que a mulher com esta disfunção sexual deve fazer?

Há vários passos a serem dados. Um é analisar o tipo de anorgasmia, para identificar se a causa é orgânica ou psicológica. Sempre existiu, desde a primeira relação sexual? Consegue o orgasmo com masturbação? A maioria das anorgasmias deve-se a fatores psicológicos. Muitos anos de anorgasmia abalam a auto-estima e a psicoterapia pode, em pouco tempo, reverter este quadro. Afinal, um dos principais antídotos para o prazer e o orgasmo é a preocupação, que tem até nome: 'ansiedade de desempenho'. Pode afetar tanto as mulheres como também os homens. A ansiedade de desempenho funciona assim: a pessoa se preocupa tanto se vai atingir o orgasmo, fica tão "atenta", que não se abandona às sensações. Isto acontece de forma semelhante para homens e mulheres. Aliás, muitos homens hoje recorrem a drogas para terem a ereção garantida, correndo riscos seríssimos, só para não terem a chance de "fracassar" e desapontar suas parceiras.

E aí fica tudo mais difícil: como chegar ao ápice sem percorrer o caminho para chegar lá? O pensamento *zen* já dizia há muitos séculos que, quanto mais se mira o alvo, mais difícil relaxar para disparar a flecha. às vezes

é só isto, equilibrar relaxamento e tensão. E situações não resolvidas no passado - como abuso sexual, ou uma educação muito repressiva e moralista - podem impedir o prazer.

Em todos os casos, psicoterapia ajuda - e muito – nos casos de disfunção sexual. Em menor proporção, pode haver causas orgânicas. Assim, ir ao ginecologista (ou urologista, no caso dos homens) é importante, não só para manter a saúde, através dos exames preventivos, mas também para afastar a hipótese de haver algo organicamente errado. Só que o médico ou a médica não lêem pensamentos e nem adivinham sua preocupação. Para que eles possam solicitar os exames necessários, é preciso dizer o que aflige. Por isto, há uma necessidade maior de se confiar no profissional para poder abordar um assunto considerado tabu e constrangedor ainda no século 21.

Além da ajuda profissional, é necessário analisar atentamente a relação amorosa/sexual atual e as anteriores também. A comunicação entre o casal, a cumplicidade e o respeito mútuos são fundamentais para uma vida sexual satisfatória. Mágoas não resolvidas, desconfianças ou estresse podem afetar sua capacidade orgástica, bem como alterar o nível de desejo. A partir deste análise, é que se pode tomar uma boa decisão sobre o caminho mais acertado para a sua vida sexual.