

## O que é Psicoterapia sexual?

Procedimento muito eficaz realizado por um profissional – médico ou psicólogo – especializado no tratamento dos distúrbios sexuais, apto a esclarecer os problemas orgânicos e/ou emocionais relativos a tais demandas. Vale lembrar que, muitas vezes, mesmo que a disfunção tenha um caráter estritamente orgânico, não significa que o emocional não esteja abalado. Assim, uma terapia sexual também se faz necessária, paralelamente ao acompanhamento médico, para que a autoestima seja recuperada. Diferentemente do médico, o psicólogo especialista em sexualidade humana se encarrega do tratamento das disfunções em que a causa não seja física. Alguns pacientes chegam ao consultório do terapeuta com questões vividas de forma camuflada, por anos a fio, pois tentou-se a todo custo não encarar o problema de frente, alimentando mais a insegurança e o desconhecimento de que tal questão pode ser tratada e ultrapassada.

Algumas disfunções têm razões simples e próximas ao dia-a-dia, ao estresse ou à ansiedade. São as que têm um fundo psicológico e que mesmo tendo relação com a forma de viver, ou seja, tem uma causa mais imediata, nem sempre é de mais fácil tratamento. Outras, de causa orgânica também podem modificar a resposta sexual e interferir na vida cotidiana. Para a questão orgânica da disfunção, somente um médico poderá ajudar a pessoa através de exames físicos e complementares que confirmem ou esclareçam a doença.

Já foi o tempo em que as disfunções eram taxadas como doenças. Hoje, o seu contexto é ampliado e elas são entendidas como representações de influências culturais e emocionais. Assim, seus sintomas não podem ser tratados de forma isolada, mas, ainda assim, não justifica, na maioria das vezes, um tratamento prolongado.

No consultório de psicologia, o objetivo é combater a ansiedade existente, desmistificando crenças falsas, e trabalhando os aspectos psicológicos que não permitem um completo funcionamento corporal. Para tanto, a psicoterapia pode estar baseada numa terapia individual, terapia de casal ou, ainda, o conjunto dos dois processos.

O tratamento tem início em uma entrevista individual, às vezes seguida por outra com o casal, quando são esclarecidos alguns mitos em relação ao tratamento e ao processo em si. É nesse momento que são traçados os objetivos do tratamento, onde muitos respondem de forma rápida e favorável ao processo, abolindo alguns impedimentos ao funcionamento

sexual normal e prazeroso. Com o caminhar do processo, espera-se que o casal possa desvendar respostas sexuais em si ou no (a) parceiro (a), nunca antes percebidas.

A terapia individual objetiva criar condições para ampliar o autoconhecimento e possibilitar o prazer consigo, a partir de um aprendizado sobre como é construído tal sintoma, ou seja, o que esse quadro tem a contar sobre a pessoa e sobre a sua forma de funcionar na relação e com o meio. É na terapia, portanto, que se revê falsos conceitos e se fornece orientação, possibilitando novas perspectivas.

Já, a terapia de casal objetiva facilitar a comunicação do mesmo, além de mediar um conhecimento maior sobre o funcionamento da relação, ajudando a descobrir, entre outros fatores, de que forma o casal se perde em sua vida cotidiana, e como isto se reflete na dinâmica sexual. Devemos lembrar que ao se falar de sexualidade, na maioria das vezes, o seu exercício se faz em parceria. Por isso, é de suma importância que em alguns momentos o parceiro seja incluído no tratamento já que toda disfunção lhe repercute em maior ou menor grau.

Como aliado ao tratamento, o terapeuta sexual pode utilizar alguns exercícios sexuais realizados em casa, onde se pretende reforçar alguns estímulos que possam estar esquecidos. A ajuda de um terapeuta sexual merece consideração, já que para as questões sexuais de ordem emocional não há medicamentos que possam ajudar a superar tal quadro.

Talvez, a parte mais difícil seja reconhecer que se precisa pedir ajuda, que não há razão para carregar tanto peso sem apoio. É importante que se procure por um profissional qualificado, e não se sinta constrangida (o). A disfunção sexual já revela muito mais sofrimento do que a procura por um profissional que possua conhecimentos dos mecanismos da resposta sexual.

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), a saúde sexual, além de ser um direito, é considerada como um elemento importante para o bem estar pessoal. Preconceitos e vergonhas fazem parte do (não) reconhecimento da existência de problemas na esfera sexual. Se obstáculos 'reais' são complicados, depois de ultrapassar a barreira da vergonha em pedir ajuda a um profissional, poderá perceber que a sua sexualidade pode ser muito mais prazerosa e gratificante do que vinha sendo exercitada anteriormente ao tratamento.

Andreza Vicentini Buzaid  
Psicóloga