

# Benefícios do prazer

Descubra como uma vida sexual ativa ajuda a melhorar os sintomas do estresse e elevar a autoestima

TEXTO E ENTREVISTAS ÉRICA AGUIAR DESIGN RAFAEL NAKAOKA

A prática sexual é muito mais do que prazer e reprodução. Fazer sexo frequentemente pode trazer melhorias tanto para a saúde física quanto a psicológica. A Organização Mundial da Saúde (OMS), por exemplo, considera a satisfação sexual como um dos critérios de avaliação de bem-estar do

Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), que também analisa as condições de renda, saúde e educação dos habitantes de um país.

Assim, para ter se tornado um critério, é preciso que a atividade sexual realmente promova benefícios importantes aos seres humanos. No entanto, você sabe dizer quais seriam eles?

## Adeus, estresse!

Os problemas do dia a dia, causadores do estresse, podem prejudicar uma relação sexual. Dependendo do nível, é possível que o desejo fique inibido e deixe de existir, visto que a prática não depende só do físico, mas também das condições psicológicas de cada indivíduo. Porém, por outro lado, o sexo frequente também é capaz de aliviar as tensões cotidianas, contribuindo para amenizar um quadro psicológico estressante.

“Do ponto de vista físico, auxilia o relaxamento muscular, favorecendo uma mistura de bem-estar e exaustão. Além disso, durante o sexo, o corpo fabrica uma série de hormônios, entre eles, a endorfina, que por ser um ‘analgésico natural’, leva a uma sensação de prazer e tranquilidade, podendo inibir o estresse”, explica a psicóloga Leticia Rapôso. Pela abordagem emocional, de acordo com a especialista, a prática sexual está vinculada também às relações de afeto entre os envolvidos.

Uma pesquisa da Universidade do Oeste da Escócia, publicada em 2005, examinou 24 mulheres e 22 homens, de forma a avaliar a relação entre a prática sexual, a diminuição da pressão sanguínea e o estresse. Durante 14 dias, participantes fizeram um diário, anotando se fizeram sexo (relação pênis-vagina), haviam se masturbado ou fizeram outras atividades sexuais sem envolver o coito. Além disso, suas pressões sanguíneas foram monitoradas em diversos momentos do dia.

A pesquisa concluiu que pessoas que praticaram sexo – de modo tradicional – tiveram melhores respostas ao estresse do que todas as outras. Uma das explicações para isso é que a produção de hormônios calmantes aumenta durante o ato, influenciando a pressão de forma positiva. Mas esse não é o único benefício do sexo!

## E a depressão?

Segundo a psicóloga Leticia, apesar da atividade sexual gerar bem-estar e contribuir para a qualidade de vida, não é possível afirmar que ela inibe o surgimento da depressão, pois se trata de uma patologia que envolve diversos fatores. “O que pesquisas já demonstraram é o efeito contrário, isto é: a depressão traz diversos sentimentos ruins e falta de energia, causando impactos diretos na autoestima da pessoa, diminuindo a libido e afetando diretamente o desejo sexual”, destaca.

Mesmo assim, o sexo já se mostrou como propulsor da felicidade humana, como é o caso do estudo realizado por pesquisadores da Universidade do Estado do Arizona, da Universidade do Estado de Novo México e do Centro de Pesquisa e Prevenção de Berkeley, nos Estados Unidos.

Durante 36 semanas, 58 mulheres (em média, com 47 anos) foram analisadas. O estudo demonstrou que, quando trocavam carícias físicas (abraços, beijos, etc) e tinham relações sexuais com seus parceiros em um dia, apresentavam-se mais positivamente – uma melhora no humor – no seguinte, abaixando os níveis de estresse e negatividade.

## Queimando calorias...

A relação sexual é um exercício físico de impacto considerável e pode influenciar a atividade cardíaca. “A Sociedade de Cardiologia fez uma pesquisa mostrando que a quantidade de oxigênio necessário no sexo, na hora do orgasmo, é a mesma para caminhar 1,5km, 20 minutos ou subir dois lances de escada”, conta a sexóloga Carla Cecarello. Ainda de acordo com a especialista, se a pessoa não está preparada fisicamente, pode ter dificuldade para uma atividade sexual.

### CONSULTORIAS

Carla Cecarello, sexóloga e porta-voz do portal de relacionamentos C-date; Leticia Rapôso, psicóloga, mestre em psicologia clínica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) e pós-graduada em terapia de família.

### FONTES

ARTIGO *Blood Pressure Reactivity to Stress is Better for People Who Recently Had Penile-vaginal Intercourse than for People Who Had Other or no Sexual Activity*, publicado pela Divisão de Psicologia da Universidade do Oeste da Escócia, em Paisley (Escócia), e disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15961213>.

ARTIGO *In the Mood for Love or Vice Versa? Exploring the Relations Among Sexual Activity, Physical Affection, Affect, and Stress in the Daily Lives of Mid-aged Women*, produzido por Mary H. Burleson (Universidade do Estado do Arizona), Wenda R. Trevathan (Universidade do Estado de Novo México) e Michael Todd (Centro de Pesquisa e Prevenção de Berkeley). Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17109236>.

ARTIGO *Regular Sex Can Make You Look 7 Years Younger, Scientist Says*, de Cavan Sieczkowski, publicado em <http://huffto/1ikx3c3>.

### Elevação da autoestima

Uma vida sexual satisfatória, além de gerar a sensação de felicidade e interferir na qualidade de vida, também repercute diretamente na autoestima. “Além da ação dos hormônios que são liberados durante o ato sexual, nesse processo o indivíduo se sente desejado pelo outro, há uma troca intensa de energia, o corpo assume um lugar importante naquele momento, de atração para o parceiro, favorecendo sensações de empoderamento e segurança, entre outros, tendo um valor muito grande para o corpo e a mente das pessoas”, destaca a psicóloga.

Ademais, a prática sexual regular aumenta os níveis do hormônio ocitocina no organismo, responsável por promover (além de uma parte do orgasmo) empatia entre as pessoas, fazendo com que se sintam mais conectadas.

Lectícia ainda adiciona que o ato sexual envolve um momento de conexão muito forte que, dependendo da capacidade de entrega entre os parceiros, pode ser uma grande oportunidade de construção de confiança e intimidade do casal. “No encontro dos corpos,

quando é possível se entregar por inteiro, se desnudando fisicamente, mas também das ‘regras sociais’, se liberando das vergonhas, preconceitos e julgamentos, cria-se um espaço de troca honesta entre as pessoas que possibilita o estabelecimento da construção de confiança e intimidade na relação”, elucida.

A especialista ainda frisa que o desenvolvimento desses aspectos – afinidades, compartilhamento de sonhos, atração física e outros – são construídos gradualmente na relação e contribuem para a formação da cumplicidade conjugal.

### Sentindo na pele!

Uma pesquisa coordenada por David Weeks, psicólogo clínico e ex-chefe de psicologia para velhice no Hospital Royal Edinburgh, no Reino Unido, mostrou que sexo faz bem para a pele! Praticar frequentemente pode deixar homens e mulheres com a aparência de sete anos a menos. Isso acontece porque o ato libera o hormônio de crescimento humano que faz com que a pele pareça mais elástica, portanto, mais jovem.

ISTOCK.COM/GETTY IMAGES