

FREQUENCIA SEXUAL - QUAL A IDEAL?

Afinal de contas qual seria a frequência sexual ideal?

Na verdade esta frequência não existe, mas temos alguns parâmetros que devemos ficar atentos. Já sabemos que 20 ejaculações ao mês reduz câncer de próstata.. Sabe-se também que uma mulher que possui uma frequência sexual sofre menos de depressão, cólica menstrual etc; (mas isto tudo regado ao famoso orgasmos)

Se a sua parceira possui desejos de praticar o sexo apenas uma vez por semana e você quer todos os dias, então temos um problema sério! Da mesma forma o inverso também é verdadeiro. São os chamados conflitos ou desencontros sexuais que existem em muito por ai.

Diversos fatores podem estar relacionados a estes desencontros ou falta de desejo entre os casais: Má experiência sexual na relação.... ou seja, o sexo não é percebido como algo desejável, sendo colocado em segunda ou terceira instância. A consequência é o afastamento natural e a evitação dos atos sexuais.

Disfunções sexuais como falha da potência, ejaculação precoce ou rápida, crises financeiras, falta de estímulos adequados, baixa dos hormônios, mudança do corpo (perda de atrativos visuais)

Vários são as causas para a falta do desejo sexual e o pouco interesse no parceiro(a).

O que temos que entender é que se a sua frequência não está em acordo com o desejo dos dois? Então o sinal vermelho foi ligado em sua relação. Você corre riscos de se afastar cada vez mais do sexo ou de ter uma terceira pessoa envolvida na sua relação (traições). Afinal quem está com alguém deseja compartilhar os prazeres da vida. Ninguém casa para apenas dividir contas e carregar problemas, isso torna a vida a 2 algo negativo.

Muitos homens também não sabem estimular a sexualidade feminina. Nossa sociedade é machista ainda o que deixa a mulher ainda com muita insatisfação. (apesar disso estar mudando um pouco em algumas regiões).

O Casal deve reaprender a lidar com sua sexualidade, não apenas para garantir o prazer de apenas um, mas a unidade casal deve estar satisfeita, pelo menos há de se tentar!

A frequência sexual deve ser um acordo com o casal, não há um número exato, mas ambos devem estar satisfeitos com a frequência existente.

Nada adianta ter uma frequência de 7 relações sexuais por semana sem prazer, neste caso seria melhor manter 2, 3 e intensificar o prazer. Muitas pessoas alegam ter varias relações sexuais por semana, mas o fazem em atos automatizados, usando o sexo apenas como válvula de escape para suas tensões diárias. (que não é aconselhável).

Charles Rojtenberg
Sexólogo - Mestre em Sexologia

www.ibrase.com.br

19/02/2011