

FERNANDO DANTAS



A PROFESSORA de pilates Adriana Batista de Oliveira demonstra exercício para a pelve

Pilates ajuda a melhorar o desempenho sexual

Técnica fortalece músculos utilizados durante o sexo, proporcionando mais prazer

AMANDA AGUTULI
amanda.agutuli@diariosp.com.br

► O pilates gera um reflexo muito positivo na vida sexual de seus praticantes. A atividade, além de proporcionar bem-estar físico, emocional e mental, trabalha intensamente os músculos da pelve e do abdome, essenciais para uma boa relação sexual.

Adriana Batista de Oliveira, professora de pilates do Centro de Bem Estar Khora, explica que a modalidade age na musculatura abdominal profunda. “Neste contexto, a região pélvica também se beneficia, estimulando todas as funções do sistema re-

produtor e digestivo. Depois de três meses já é possível sentir a melhora”, afirma a professora.

“Ao enrijecer esta musculatura, o pilates ajuda a prolongar a duração do ato sexual. Ele trabalha a parte interna da coxa, sendo especialmente indicado para mulheres que têm a região pélvica flácida. Com isso, ele promove a melhora da qualidade do sexo e proporciona mais conforto e prazer aos parceiros”, afirma Inélia Garcia, diretora do The Pilates Studio Brasil.

Outros pontos desenvolvidos durante a prática são a resistência, a flexibilidade e a força, que

também colaboram para um bom desempenho na cama. Além disso, ainda corrige a respiração, melhora o humor, renova a energia, revigora a autoestima e aumenta a criatividade.

“Fora isso, a liberação de serotonina durante o exercício proporciona o alívio do estresse. Ao se livrar das preocupações, a vida sexual se torna mais saudável e satisfatória”, explica Inélia.

Mas atenção: Não adianta fazer o pilates com o parceiro. A prática é individual e a atenção durante os exercícios deve ser dedicada somente a você, para garantir um bom resultado.

sexo sem mistério

Masturbação e virgindade

► *A mulher pode romper o hímen se masturbando? Como ele se rompe? Um dia me masturbei e menstruei em seguida. Perdi a virgindade?*
A.M. • Por e-mail

► O hímen é uma membrana fina situada na entrada da vagina que é rompida de forma total ou parcial quando ocorre a introdução de um objeto ou durante o ato sexual. Dependendo da maneira e da intensidade da penetração, pode ou não haver sangramento. Quanto mais suave e desejado o ato erótico, mais fácil será a introdução vaginal. A menstruação ocorre normalmente em todas as mulheres que tenham estímulo hormonal normal, independentemente da virgindade.

AMAURY MENDES JÚNIOR • Sexólogo e ginecologista

Obcecada pelo marido

► *Tenho 47 anos, sou casada, fiel e amo meu marido. Mas, de uns tempos para cá, meu apetite sexual ficou muito grande. Isso é normal? Ele fala que sou tarada. Será?*

T.M.S. • Por e-mail

► O apetite sexual varia de acordo com a idade, produção hormonal e o grau de atração sexual. Nesta faixa etária, a mulher está próxima da menopausa e o hormônio testosterona é mais intenso, sendo o responsável pelo pico de estímulo para o sexo, que é potencializado pelo amor que você sente pelo seu marido.

AMAURY MENDES JÚNIOR • Sexólogo e ginecologista

Vida sexual acomodada

► *Tenho 51 anos, amo minha esposa, mas nos acomodamos um pouco no relacionamento. Não deixei de gostar de sexo, mas é que os dias passam e nós adiamos este contato (sem traumas ou cobranças). Eu sinto que algo está errado. Isso é normal?*

M.F. • Por e-mail

► Com o tempo, muitos casais se acomodam e isto reflete na sexualidade. É preciso mudar a rotina, ou seja, façam tudo o que deixaram para trás: cinema, teatro, jantar fora ou algo que vocês gostem. Voltem a conversar sobre tudo, sobre o lado bom da rotina. Só assim o desejo sexual voltará a se manifestar.

ARNALDO RISMAN • Sexólogo

... Tire suas dúvidas sobre sexo. Cartas para Rua Major Quedinho, 90 – 3º andar – CEP 01050-030, SP. Ou mande um e-mail para viver@diariosp.com.br

boas dicas produtos & serviços

Quer uma boa dica?
Anuncie.
(11) 3658-8000

DIÁRIO DE S. PAULO

ODONTOLOGIA

ABRIMOS VAGAS PARA PACIENTES INTERESSADOS EM:

ORTO ORTODONTIA + ORTODONTIA + DORNO FACIAL

PARA ATENDIMENTO ATRAVÉS DE CURSOS PARA DENTISTAS.

Das 8h00 às 18h00 de Segunda à Sexta-Feira.

(11) 2940-6451

AGENDE SUA TRIAGEM!

Responsável Técnico: Dr. Pedro Veloso Dias - CROSP - 12.294

SAÚDE

LENTES DE CONTATO

Descart. Color R\$ 50,00
UP R\$ 99,00
Color R\$ 120,00
Tóric Descart. R\$ 105,00

Cooperflex, Focus, Acuvue 2, One Day

F: 3106-2750