

Cartilha Sobre Sexualidade e Saúde da Mulher



Conheça o instituto AzMina que tem como objetivo compartilhar conhecimento sobre saúde da mulher.



01

Você conhece seu órgão sexual?

O que é?

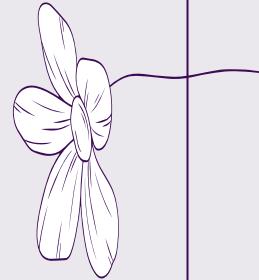
Os órgãos sexuais femininos são tanto a genitália interna quanto a externa.

Sistema Reprodutor **Feminino**

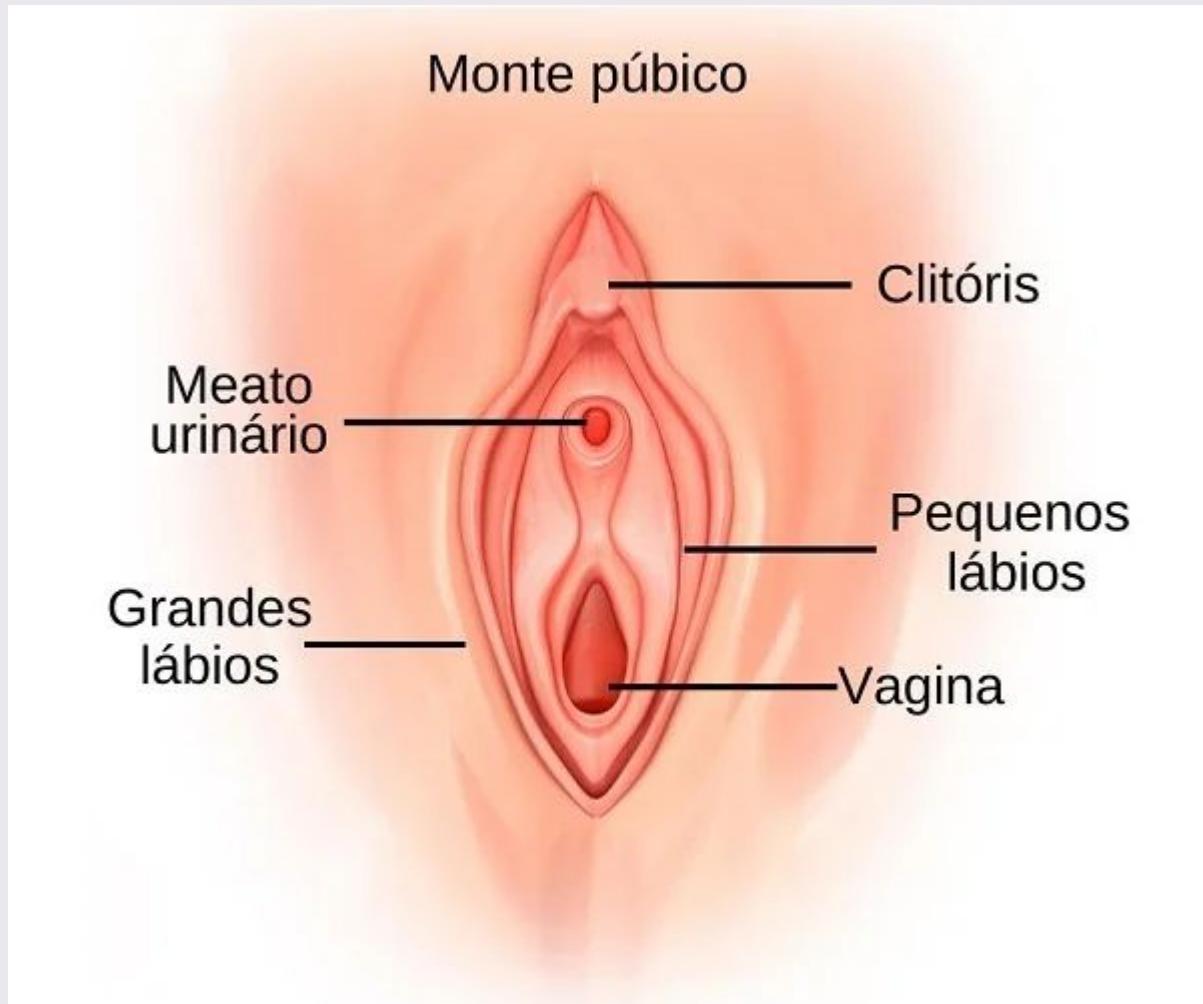


A vagina, o útero, os ovários e as tubas uterinas compõem os órgãos genitais internos.

Genitália Externa

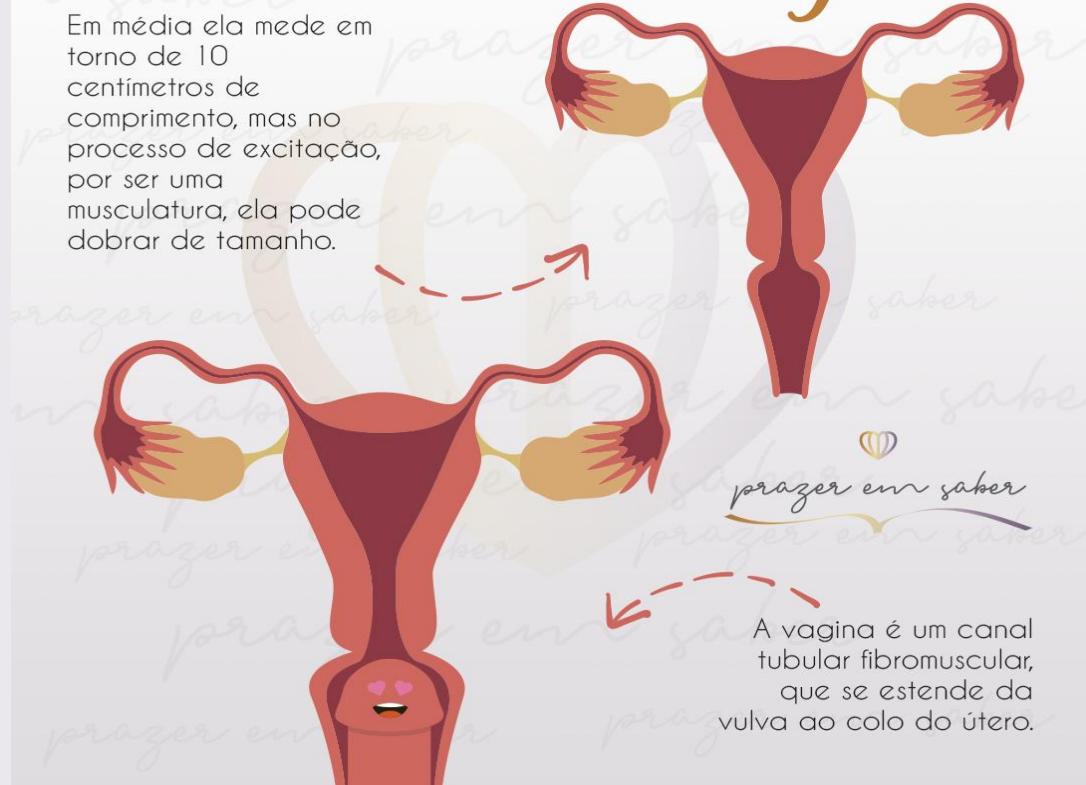


Os órgãos genitais externos são formados pelo períneo feminino, sendo os grandes e os pequenos lábios, o clítoris, o vestíbulo, o bulbo vestibular e as glândulas vestibulares.



TAMANHO DA Vagina

Em média ela mede em torno de 10 centímetros de comprimento, mas no processo de excitação, por ser uma musculatura, ela pode dobrar de tamanho.



A vagina é um canal tubular fibromuscular, que se estende da vulva ao colo do útero.



Por séculos fomos ensinadas **a não pensar sobre nossa sexualidade**, a vê-la como algo sujo, como pecado, que não poderíamos vivenciá-la para nosso prazer e que deveria ser feita somente com um único parceiro...

Precisamos falar sobre as **consequências** disso, pois muitas mulheres se cobram diante da **ausência do desejo, do orgasmo** e da **excitação**, sem compreender que essa história deixou marcas e que essas marcas muitas vezes estão relacionadas ao porquê de sentirem e viverem o que sentem...

Nem tudo é **culpa do hormônio...** Nem tudo é **culpa da parceria...** Às vezes, aquilo que trava é uma crença limitante e negativa que temos que **perceber, falar, reelaborar e resignificar**, por isso, nesses casos é tão importante a **psicoterapia com ênfase na sexualidade**, já que é possível viver a sexualidade de maneira prazerosa, tendo saúde sexual e, acima de tudo, prazer sexual.

Fonte: *prazer em saber*

Qual a sua função?

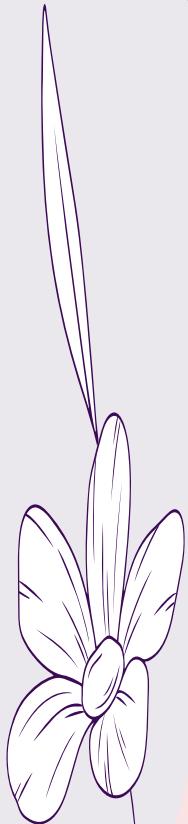
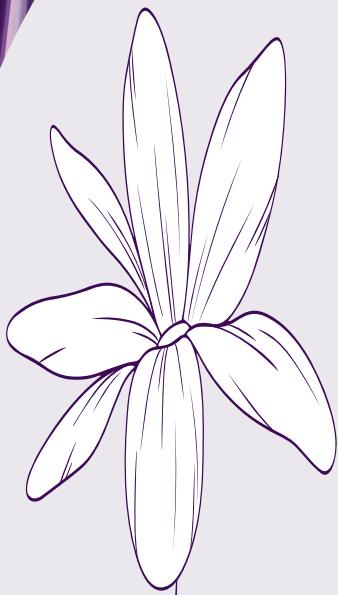
Juntas elas compõem o sistema reprodutor feminino, responsável pela produção dos gametas femininos e por fornecer um local adequado para o desenvolvimento de um novo ser.



Este sistema promove o prazer sexual feminino, desempenhando atividades sexuais e reprodutivas.

0
2

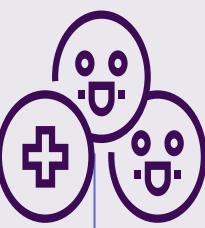
**Você sabe
como o ciclo
menstrual
influencia no
seu humor?**



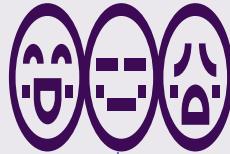
FASE MENSTRUAL NO MÊS

1^a Fase Folicular ou “Sentir-se Bem”

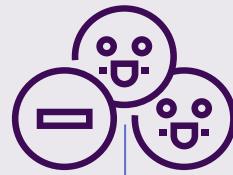
Duração aprox. de 9 ou 10 dias.



Aumento do
hormônio
Estradiol.



Controle dos
Hormônios -
Adrenalina e
Cortisol

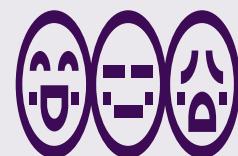
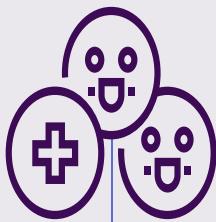
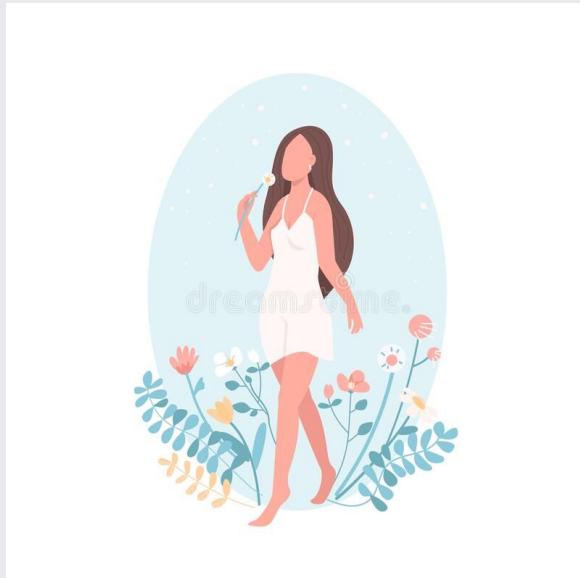


Essencial
para
controle
ovulatório.

FASE MENSTRUAL NO MÊS

2^a Fase Ovulatória ou “Sentir-se Sexy”

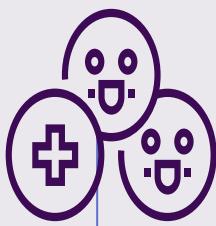
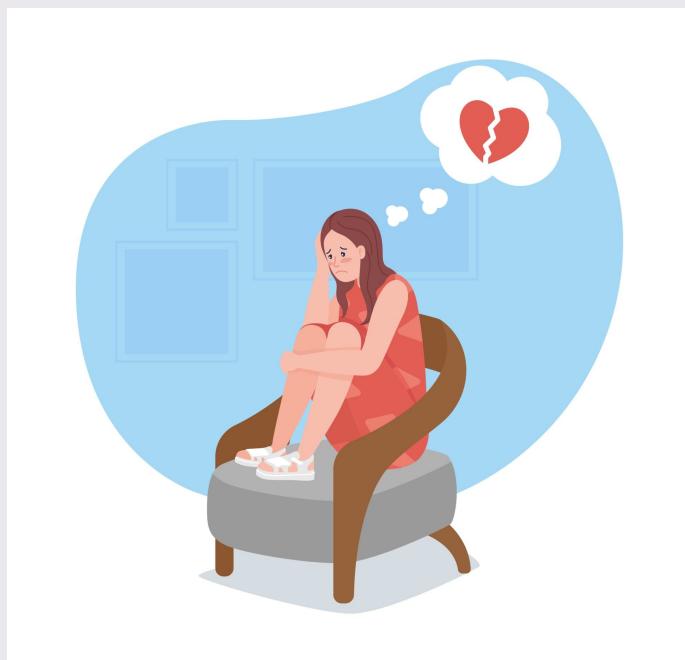
Duração aprox. de 10 ou 14 dias.



FASE MENSTRUAL NO MÊS

3^a Fase Lútea ou Transtorno Pré-menstrual - TPM.

Duração aprox. de 5 ou 8 dias.



Mais
hormônios de
estresse;
Irritabilidade.



Crises de
Choro;
Tristeza.

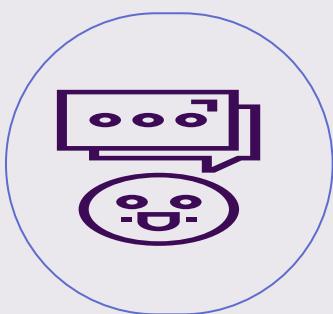


Falta de
energia.
Cansaço.
Raciocínio
lento.

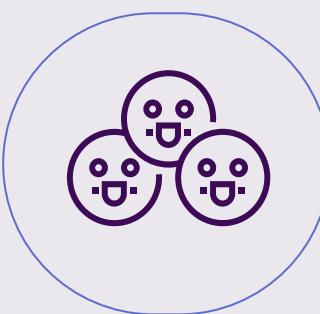
Ciclo Menstrual

Essas alterações hormonais trazem consequências físicas e emocionais para as mulheres!

Dificuldades:



Capacidade
de
concentração



Convívio
Social.

Raciocínio.

Principais Alterações de humor

Estresse



Ansiedade



Irritabilidade



Duração do Período de vida Menstrual

Alternam de acordo com o funcionamento do organismo feminino.



Último Ciclo Menstrual

Menopausa:

1. Declínio natural dos hormônios reprodutivos da mulher;
2. Alteração de Humor e do desejo/prazer sexual.

Satisfação e Insatisfação sexual

0

3



Percebe-se que adolescentes sentem receio de buscar informações sobre sexualidade. Na maioria dos casos, pode ser a mãe ou outras pessoas de confiança para que consiga dividir curiosidades sobre o corpo feminino, menstruação, prazer sexual ou a satisfação sexual.

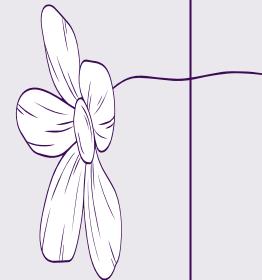
Já parou para pensar nisso?



Atualmente deve-se compreender a sexualidade de modo igualitário entre os gêneros, buscando informações sobre os cuidados com o corpo feminino em todo o seu desenvolvimento e permitindo o fácil acesso à educação sexual nas escolas, comunidades e redes sociais.

(Fonte: Gênero e sexualidade: pedagogias contemporâneas)

Pesquisa sobre Satisfação x insatisfação sexual



Em 2022, 27 mulheres participaram de uma pesquisa sobre sexualidade da mulher e os dados mostraram que:

81,5% das mulheres acreditam que amor/afeto pela pessoa parceira **é o principal para se ter satisfação sexual** e **18,5%** acreditam que o tempo dedicado em atos sexuais é o principal para ter satisfação sexual.



Fonte: Revista Glamour

55,6% das mulheres acreditam que a não comunicação é uma **insatisfação sexual** (expressão no ato sexual). **18,5%** acreditam que evitação é uma insatisfação sexual.

Apenas **7,4%** acreditam que dispareunia (dor na penetração) e a infrequência ocasiona insatisfação sexual.

Desejo sexual feminino e seus tabus sociais

0
4

A ilustradora paraguaia Regina Rivas retrata a sexualidade feminina sem tabus ou padrões



Um livro que vale a pena toda mulher ler é **O Relatório Hite, de Shere Hite**.

O livro aborda **perguntas muito específicas**, que foram enviadas com uma metodologia, e foi a **1ª GRANDE** pesquisa sobre a **sexualidade feminina**.

Nele, as mulheres reconhecem que é a primeira vez que alguém está interessado em saber como é a sexualidade feminina, e não sob o verniz do olhar do homem. **Ou seja, a sexualidade da mulher descrita pela própria mulher e avaliada por mulheres.**

Fonte: LGBT + Agredte. Por: Fernanda Young

Principais Perguntas ?

1 é sobre o **orgasmo**, como é o orgasmo na penetração, na masturbação e no clitóris. E o livro revela algo que não é comumente dito: *que não existe nenhum tipo de orgasmo que exclua o clitóris*. Porque, por mais que você não o tenha manipulado com a sua mão, ou que alguém o tenha manipulado no ato sexual, o *clitóris faz parte da vagina*.

Outra coisa também que *ninguém fala* é que a mulher também *fica rija*, assim como o homem. *Ela endurece, cresce, fica ereta*.

PONTO G

A maioria das pessoas conhece que as mulheres têm um orgasmo interno, mas também existe o **orgasmo clitoriano** que é pouco discutido.



Fonte:Veja Saúde

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.fundacaosanepar.com.br/?q=blog/menstrua%C3%A7%C3%A3o-entenda-como-o-ciclo-impacta-no-seu-humor-e-tenha-uma-rotina-mais-leve>

ROSA, Thaniery Xavier et al. Alterações comportamentais durante o ciclo menstrual da mulher. 2015.

<https://www.sodelas.com.br/noticia/ciclo-menstrual-pode-sofrer-mudancas-por-fatores-emocionais-entenda>

<https://www.vittude.com/blog/ciclo-menstrual/amp/>

<https://www.google.com.br/amp/s/saude.abril.com.br/mente-saudavel/tabus-do-sexo-fazem-mal-a-saude/amp/>

<https://medium.com/funda%C3%A7%C3%A3o-lgbt-agreste/a-sexualidade-da-mulher-%C3%A9-linda-5edaa1d4438>