



E - BOOK

CONHEÇA VOCÊ *mesma.*

Dúvidas e mitos sobre masturbação



Dra. Marcela Lorenzo
GINECOLOGISTA E OBSTETRA

Índice

Introdução.....	03
O ato de se tocar: dúvidas e mitos.....	04
Vibrações que fazem bem.....	07
Conclusão.....	08
Contato.....	09



Introdução

Como você lida com este assunto, de se tocar, de dar prazer para você mesma?

Mesmo estando em tempos mais modernos, que permitem maior liberdade para a mulher abordar este tema, ainda há muito tabu, ou preconceito envolvido. Um exemplo é que muitas mulheres, principalmente quem é casada, acredita que isto não é necessário.

Tal pensamento é preocupante, pois se tocar é fundamental para a mulher ter uma vida sexual mais saudável!

Este e-book é uma tentativa para te fazer compreender melhor o assunto, quem sabe quebrar os seus tabus. Leia até o final, pois terá uma sessão super especial!



O ato de se tocar: dúvidas e mitos

A ideia aqui é esclarecer os pensamentos mais comuns sobre este tema. Então, você verá dúvidas, mitos e algumas diquinhas para você ter maior familiaridade com este assunto.

Vale ressaltar que, por vezes, as perguntas podem parecer bobas, ou até ingênuas, contudo, isto demonstra o quanto há mulheres que não compreendem este ato.

Então, a ideia é ajudar todas as mulheres, incluindo as que possuem maior recusa com o tema. Vamos às perguntas!

As mulheres realmente fazem isso?

Na realidade, quase todo mundo faz, independente de gênero ou idade. Por mais que ainda não existam pesquisas tão precisas sobre o tema, no livro “Mulheres no Sexo” da psicóloga Susan Quilliam, 4 em cada 5 mulheres se tocam. Claro que muitas irão manter em segredo, dependendo do contexto que ela vive. Mas, sim, é uma prática que quase todo mundo faz.

Todas as mulheres fazem da mesma maneira?

E esta é a maravilha do ato de se tocar! Dentro da privacidade do seu espaço, cada mulher faz do jeito que for melhor para ela. Usando as mãos, brinquedinhos e o que mais a criatividade permitir.

É um momento perfeito para explorar novas sensações e quem sabe trazer alguns pensamentos mais ousados. Fica a seu critério!

Pode provocar alguma doença?

O ato de se tocar não, mas existem questões de higiene que precisam ser levadas em consideração.

Se você tiver preferência pela mão, lembre-se de deixar ela limpinha, assim evita infecções vaginais e uretrais. Caso sua opção seja os brinquedinhos, sempre higienize eles e faça uso de preservativos. Por mais que eles sejam de material adequado para isto, é sempre bom tomar todos os cuidados.

E estas dicas valem tanto para quando você estiver sozinha, quanto acompanhada.



Por qual motivo eu deveria me tocar?

Seria possível fazer uma lista enorme, mas um excelente motivo é para você descobrir novas possibilidades de ter prazer e como é ter um orgasmo.

Não sei se este é o seu caso, espero que não, mas é comum mulheres não terem orgasmo durante uma relação com um parceiro homem. Então, imagina passar uma vida sem ter esta experiência? Pois é...

Sem contar que, a partir do momento que você começa a entender melhor como funciona o seu prazer, você consegue trazer isto para a pessoa com quem divide a vida e, quem sabe, melhorar a vida sexual do casal!

É possível perder a virgindade?

Bom, temos aqui um mito. O ato de se tocar não tira a virgindade, porque este é um conceito cultural, não é físico e nem médico.

Você pode estar pensando que quando hímen se rompe, está aqui a perda da virgindade, mas não é bem assim. O hímen não necessita de atividade sexual, sozinha ou com alguém, para se romper, pois existem muitos fatores que interferem nisso.

Hoje vemos o quanto o conceito de virgindade é plural e cada um acaba tendo a sua ideia sobre isso. Pense no que você pensa sobre virgindade e o quanto estaria atrelado ao ato de se tocar.

Estou em um relacionamento, tudo bem me tocar?

Não só pode, como deve!

Como foi mencionado, muitas mulheres não conseguem sentir prazer durante a relação, depender de alguém para ter isto não é muito legal.

Então, este ato é excelente para a mulher conseguir ter orgasmo, mas não só isso, ela poderá se conhecer melhor, ter mais vontade de ter relações e dar uma apimentadinha na relação. Porém, não se esqueça, este ato é sobre você e o seu prazer, antes de qualquer coisa!



■ Mas isto faz mal?

Mais uns mitos sobre o assunto!

Durante um certo tempo, associavam o ato de se tocar com o crescimento de pelos nas mãos, infertilidade e até o surgimento de acne. E não só isto, há quem contraindique por pensar que isto faria diminuir o desejo sexual na mulher.

Tocar-se é um excelente aliado para o seu bem-estar. Além de ajudar a reduzir sensações dolorosas pelo corpo, lidar com menstruações dolorosas, também é excelente para melhorar a sua autoestima e até aumenta o desejo sexual.

E então, você tinha alguma dessas dúvidas? Foi o suficiente para você querer começar a ter este ato de amor próprio?

Agora está na hora de escolher entre as mãos ou brinquedinhos! E falando em brinquedinho...



Vibrações que fazem bem

Não dá para deixar de falar de um dos maiores aliados das mulheres, quando falamos sobre prazer. Então vamos falar dele, o vibrador!

A sua história é bastante curiosa, pois também é recheada de mitos. A começar por pensar em que momento surgiu esta ideia, de fazer algo que vibra para trazer prazer.

Por um bom tempo, existia um boato de que a Cleópatra teria feito uma engenhoca, com abóbora e abelhas. Mas claro, isto não possui nenhum registro e nem parece ser algo viável.

Saltando alguns milênios, chegamos no século XIX, período no qual a psicanálise vinha com força total.

Por que está sendo mencionada a psicanálise? Pois foi o momento em que muitas mulheres começaram a ser diagnosticadas com histeria, um termo que acabou se tornando algo genérico para qualquer problema que a mulher sofria.

E, por causa do romance da Rachel Maines, "A tecnologia do orgasmo", acabou surgindo um mito de que os médicos neste período tratavam a histeria com massagens íntimas e, para otimizar e facilitar o processo, o vibrador teria surgido!

A própria autora do livro achou muito curioso as pessoas realmente acreditarem nesta versão. Talvez dê para imaginar o motivo, afinal, este excelente brinquedinho não surgiu para as mulheres, mas na realidade era um massageador para aliviar a dor no pescoço e nas costas... dos homens!

Possivelmente por adaptações em seu uso, o que antes era um massageador, hoje é um brinquedinho melhor amigo de qualquer mulher. E hoje há uma gama enorme de modelos, tamanhos, potências, texturas e o que imaginar.

Os mais famosos e que valem a pena o investimento são:

- Massageador Magic Wand, hoje há diversos modelos deste tipo;
- Rabbit, no qual é possível estimular o clitóris também;
- Satisfyer, sugador clitoriano.

Para proporcionar prazer a você mesma há diversas opções, deixe a vergonha de lado e comece a explorar este mundo!



Conclusão

Após ler este e-book, consegui te convencer a se tocar? Pense em principalmente ter mais prazer com você mesma, ter um momentinho de relaxamento só seu e aproveite para descobrir novas sensações!

Vamos mulheres, está na hora de se tocar!

Mas vale o lembrete, caso sinta algum desconforto e até falta de libido, converse com um ginecologista.



Contato



Dra. Marcela

Ginecologista e Obstetra

 (19) 3232-0586

 @dramarcelalorenzo

 www.dramarcelalorenzo.com.br

Clique nos ícones e seja redirecionado.



Dra. Marcela Lorenzo
GINECOLOGISTA E OBSTETRA



Dra. Marcela Lorenzo

GINECOLOGISTA E OBSTETRA