

## O que é anorgasmia?

Anorgasmia significa ausência ou dificuldade de sentir o orgasmo. E não deve ser considerado como uma doença física ou algo parecido.

Negar a anorgasmia é a primeira atitude defensiva para muitas mulheres. O fato é que entre 50 e 70% das mulheres têm dificuldade ou incapacidade de chegar ao clímax na relação. O que significa que boa parte das mulheres que dizem sentir orgasmos, mentem, fingindo o que não sentiram.

No passado, dizer isso, não pesaria tanto, afinal era negado a mulher a possibilidade de sentir ou expressar o seu prazer. Mas se observarmos as estatísticas de hoje veremos um número não muito distante da realidade de algumas gerações atrás.

### Qual a origem?

As causas têm diversas origens, entre as mais comuns, encontramos abuso ou violência sexual durante a infância ou mesmo quando adulta, falta de conhecimento e intimidade do próprio corpo, falta de conhecimento do corpo da parceria, educação rígida, religião, ansiedade, estresse e a rotina no relacionamento. Esses fatores muito contribuem para a anorgasmia.

### O que fazer?

Para muitas mulheres, essa parece ser uma grande barreira para ser vencida. É preciso ter muito diálogo com o parceiro. Falar o que você sente, como gostaria que ele a ajudasse, orientá-lo na maneira mais adequada para te acariciar. É importante que você sempre diga para ele como está se sentindo, o que você mais gostou. Isso será um norte para ele. Assim, ele poderá explorar o que mais te agrada.

A falta de intimidade na relação impede que o casal desfrute do prazer que o sexo pode proporcionar. Diálogos sadios, brincadeiras, fantasias, respeito, são ingredientes indispensáveis para o sucesso na relação sexual. Isso faz a relação do casal amadurecer.

Do outro lado estão comportamentos como, fingir ter um orgasmo, não dialogar sobre os sentimentos, ter medo de falar de seus desejos, em nada contribuirá

para o amadurecimento da relação, bem como o progresso em busca do orgasmo.

### **Você se conhece intimamente?**

Para transformar a relação sexual numa experiência que agrade aos dois, é preciso que ela (e ele também) diga quais são seus pontos mais erógenos. Mas como fazer isso se você não se conhece bem? Não sabe quais pontos no seu corpo dão mais prazer. Pois bem, então mãos a obra: descobrir que seu corpo pode te dar muito prazer, será fantástico, experimente.

Assim como aprendemos a andar, ler, dirigir, comer, nós também aprendemos a atingir o orgasmo. Ninguém nasce sabendo ter o orgasmo! O que ocorre para muitos, é esse aprendizado ser de uma maneira muito natural, enquanto para outros é necessário um percurso maior.

Cada pessoa tem seu desenvolvimento de acordo com seu ritmo.

Algumas pessoas são vítimas de violência e ou abuso sexual, outras têm uma criação muito rígida, outras cobram, exigem muito de si, outras algum tipo de trauma, e muitas questões anorgásmicas estão associadas à baixa auto-estima.