



## O guia de posições sexuais para quem tem dor nas articulações

Falar de sexo é complicado por natureza. As pessoas dão risada, ficam vermelhas, se ofendem. Agora imagina abordar esse tópico quando as articulações do corpo — essenciais para realizar os movimentos na cama — são prejudicadas por artrite reumatoide, lúpus, psoríase e companhia limitada. “O paciente não se sente à vontade e nós não temos preparo para conversar sobre o tema”, admite a médica Lícia da Mota, da Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR).

Levantamentos realizados no Hospital Universitário de Brasília e na Universidade Federal do Pará mostram que mais de 60% dos indivíduos com as juntas acometidas sofrem com algum tipo de disfunção sexual. Apesar de taxas tão elevadas, são poucos aqueles que fazem perguntas ou levam as queixas para o doutor.

As doenças reumatológicas impactam a vida sexual de diferentes maneiras. A mais óbvia de todas é a dificuldade de mexer as juntas do quadril, dos joelhos e dos cotovelos durante a transa.

Mas a história não acaba por aí. “A dor contínua deixa a pessoa menos propensa a participar de festas e reuniões e dificulta o processo de conquista e relacionamento”, acrescenta a psiquiatra Carmita Abdo, coordenadora do Programa de Estudos em Sexualidade da Universidade de São Paulo.

Além disso, mulheres com queixas articulares enfrentam uma queda na lubrificação vaginal, o que dificulta a penetração. Já os homens experimentam uma baixa na libido e a ereção se torna uma missão complexa.

Todo esse cenário motivou experts da SBR a criarem o primeiro documento brasileiro que discute a importância de falar sobre sexo frente às enfermidades reumatológicas. A primeira versão do artigo, voltada para os profissionais da área, já foi publicada.

Agora eles trabalham com uma edição voltada para o público, que deve ser lançada até o final de 2016. A ideia é que ela funcione como uma espécie de Kama Sutra — texto indiano milenar sobre o comportamento sexual humano — com dicas práticas e as posições mais indicadas para cada perfil de paciente.

Os incômodos articulares, por exemplo, podem ser amenizados com um banho quente ou com uma boa massagem da parceira ou do parceiro. “A água e os toques na pele relaxam a musculatura que fica retraída por causa da dor”, explica Pedro Henrique de Almeida, terapeuta ocupacional da Universidade de Brasília e um dos autores do guia.

Analgésicos, desde que liberados pelo médico, também ajudam. Vale ainda aproveitar os dias em que a sensação dolorosa está menos intensa para ter relações sexuais mais proveitosas.

Conversar com o companheiro ou companheira também é essencial para que entendam a sua limitação e saibam como você está se sentindo naquele momento. Isso evita, inclusive, problemas de autoestima e falta de confiança. “Compartilhar os sentimentos garante resultados melhores e fortalece a relação”, completa Carmita.

Muitas vezes, a própria droga utilizada para controlar a doença reumatológica tem efeitos colaterais na vida sexual. “Existem formas de substituí-la por outras opções terapêuticas ou até mesmo alterar o esquema de doses para evitar esses transtornos”, orienta Lícia.

Mas essa mudança nunca deve ser feita sem a orientação do médico — caso contrário, o entrave sob os lençóis pode até se agravar. O auxílio do profissional de saúde também é imprescindível depois das cirurgias para a instalação de próteses no quadril ou no joelho. Geralmente, dá pra voltar à rotina de intimidades de seis a 12 semanas após a operação.

Confira abaixo algumas sugestões de posições sexuais elaboradas pelo Centro de Artrite do Reino Unido . Elas inclusive serviram de base para a criação do guia brasileiro:

Posição 1

1

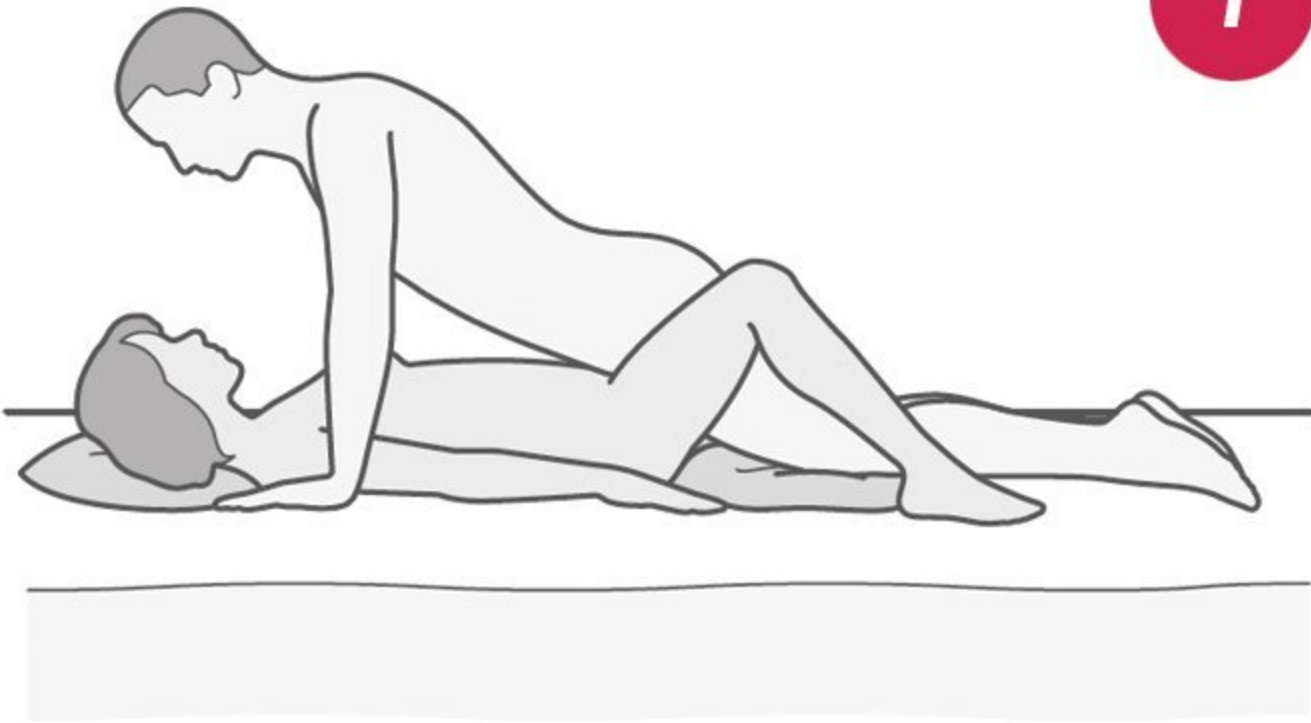


Ilustração: Arthritis Research UK

Boa para quem colocou uma prótese no quadril

A mulher deita com os joelhos dobrados. O homem vai por cima, com os braços esticados. É possível colocar travesseiros embaixo das pernas como suporte.

Posição 2

2

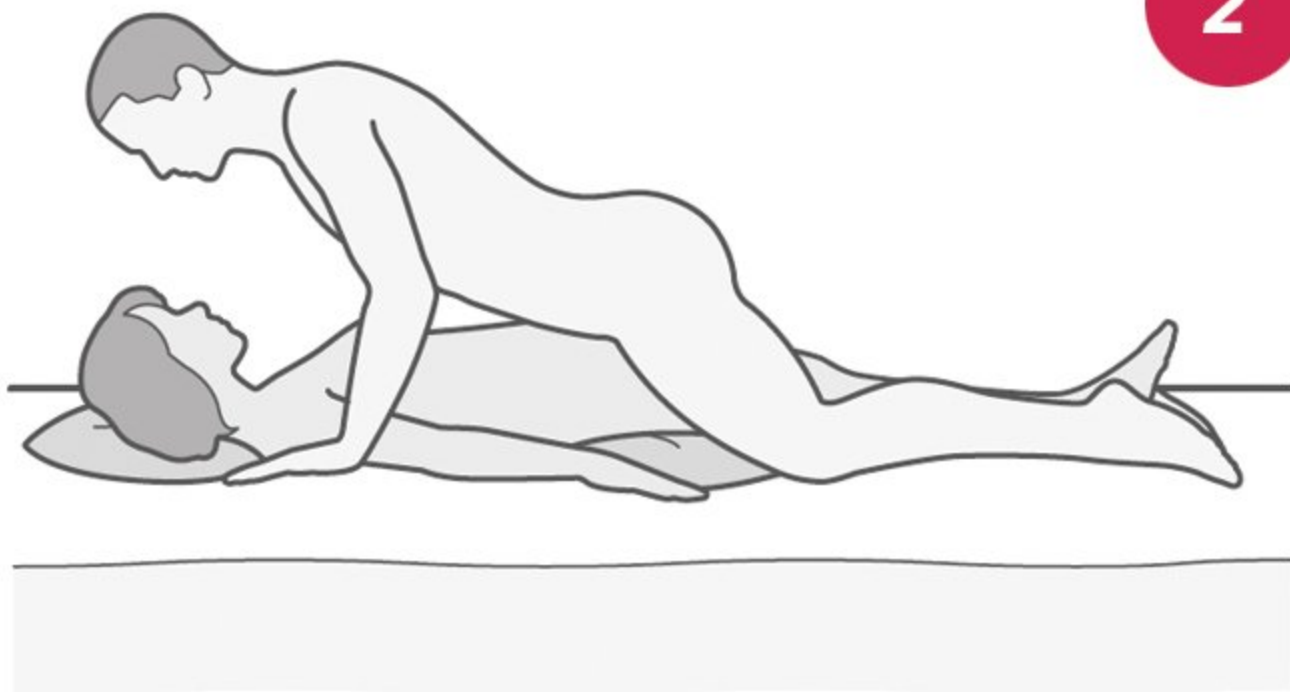


Ilustração: Arthritis Research UK

Boa para mulheres com problemas nos joelhos, nas costas ou no quadril

A mulher deita com um travesseiro debaixo do quadril e das coxas. O homem deita por cima com as pernas abertas e suporta o peso do corpo com os braços e os joelhos.

Posição 3



Ilustração: Arthritis Research UK

Boa para mulheres com problemas no quadril

Os dois deitam de lado, com o homem por trás. A mulher pode colocar um travesseiro entre os joelhos, se julgar necessário.

Posição 4



Ilustração: Arthritis Research UK

Boa para mulher com problemas no quadril ou nos joelhos

A mulher deita de costas na beira da cama, com os pés no chão. O homem fica de joelhos no chão.

Posição 5



Ilustração: Arthritis Research UK

Boa para mulheres que têm dificuldade em esticar os joelhos ou o quadril

A mulher deita de costas com os joelhos cruzados por cima do corpo do homem.

Posição 6

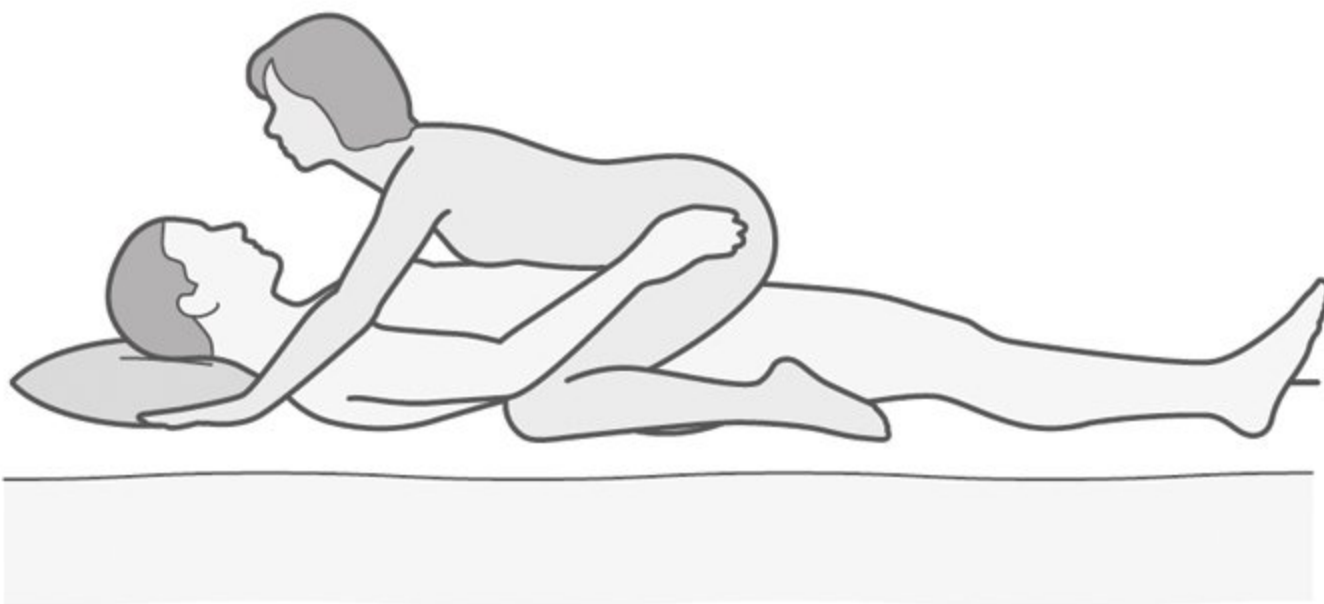


Ilustração: Arthritis Research UK

Boa para homens com problemas nos joelhos

O homem deita de costas e a mulher se ajoelha sob ele. Não é indicada caso a parceira tenha feito cirurgia de reposição do quadril.

Posição 7



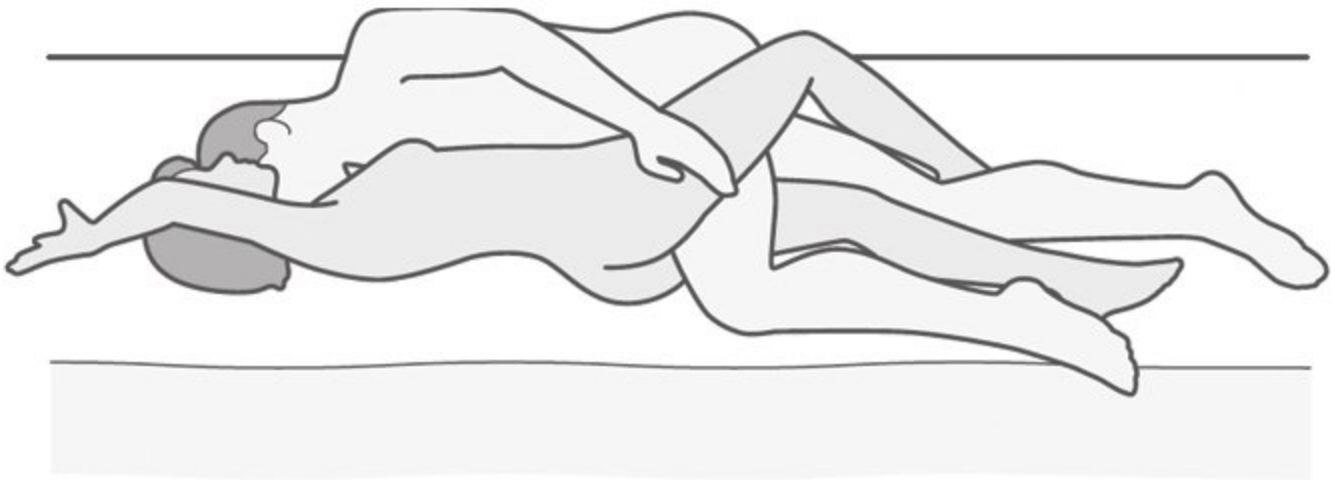


Ilustração: Arthritis Research UK

Boa para homens com problemas nas costas

Os dois se deitam de lado, um de frente para o outro. As coxas dos parceiros se cruzam.

Posição 8



Ilustração: Arthritis Research UK

Boa para quem tem problemas em se ajoelhar

Os dois parceiros ficam de pé, com a mulher de costas para o homem. Ela apoia os braços em algum móvel para ficar confortável.

Posição 9



Ilustração: Arthritis Research UK

Boa para mulheres com problemas no quadril

A mulher se ajoelha no chão e fica com o tórax apoiado na cama ou em algum móvel.

(Fonte: Arthritis Research UK)

Para baixar o guia completo (em inglês), [clique aqui](#).

**Se o problema é dor...**

...experimente outras posições sexuais e maneiras diferentes de estimulação, como sexo oral e masturbação.

...use drogas analgésicas antes da transa, se o médico liberar.

...peça para o parceiro fazer uma massagem ou dê a ideia de tomar um banho em dupla.

...aproveite os dias em que as juntas estão menos doloridas.

**Se o problema é fadiga...**

...planeje seu dia para que ele tenha períodos de atividade e de descanso.

...envolva o parceiro no planejamento da melhor hora para o sexo.

...pense em como dividir as funções entre você e o parceiro.

...elabore novas atividades na cama para repor aquelas que estão se tornando difíceis.

Se o problema é falta de confiança...

...explique para o seu parceiro como você está se sentindo sobre suas juntas ou outros sinais de dor.

...deixe que seu parceiro saiba que você precisa de apoio e entenda melhor sobre o estado de suas articulações.

Quero engravidar, e agora?

Uma mulher com doenças reumatológicas pode, sim, ter filhos, desde que faça um bom planejamento. Isso porque algumas enfermidades ficam melhores durante a gestação, enquanto outras pioram. “Também é necessário substituir algumas medicações que podem prejudicar o desenvolvimento do bebê ou causar um aborto”, esclarece Lícia. Caso esteja pensando em conceber futuros herdeiros para a família, é primordial conversar com o reumatologista.

Fonte: <http://saude.abril.com.br/medicina/o-guia-de-posicoes-sexuais-para-quem-tem-dor-nas-articulacoes/>

[Read More](#)

---