

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Mar 27, 2023

Disfunção sexual em mulheres

Diz-se que uma mulher tem disfunção sexual se ela regularmente se esforça para sentir desejo sexual, responder sexualmente ao parceiro ou atingir o orgasmo durante muitos meses.

Esses sintomas geralmente não são causados por nada físico e geralmente podem ser atribuídos a problemas de saúde mental, especialmente depressão.

Se você acha que está afetado pela disfunção sexual, pode usar nossas informações para conversar com seu médico sobre as melhores maneiras de abordar o problema. Geralmente ajuda quando os dois parceiros conversam com o médico juntos.

O que é disfunção sexual em mulheres?

Disfunção sexual em mulheres é um termo amplo que abrange vários problemas específicos. Por exemplo, você pode ler ou ouvir seu médico falar sobre:

- **Transtorno de interesse/excitação sexual (SIAD)**, em que alguém não teve interesse em sexo ou nenhuma excitação sexual por pelo menos seis meses, e
- **Transtorno orgásmico feminino (FOD)**, em que há uma redução acentuada na capacidade de atingir o orgasmo ou uma intensidade reduzida do orgasmo.

Algumas condições podem fazer com que o sexo seja doloroso. Por exemplo, você pode ter ouvido termos como **vaginismo** ou dispareunia. Outra condição, chamada **transtorno de excitação genital persistente (PGAD)**, causa sensações repentinas, aleatórias e indesejadas nos órgãos genitais.

Essas condições, que não abordamos aqui, têm **causas principalmente físicas**. Os problemas que analisamos neste folheto estão amplamente relacionados à **saúde mental**.

Muitas mulheres passam por períodos de interesse sexual reduzido: por exemplo, durante ou logo após a gravidez, ou quando você está estressada ou ansiosa - ou sem nenhuma razão que você possa definir. Mas esses feitiços geralmente não duram.

Mas algumas mulheres descobrem que seu interesse reduzido por sexo não desaparece. Se isso acontecer com você, você pode querer falar com seu médico. Um médico pode dizer que você tem disfunção sexual se seus sintomas:

Disfunção sexual em mulheres

- Durou pelo menos seis meses
- Afetam sua atividade sexual na maioria das vezes, e
- Estão lhe causando angústia.

A disfunção sexual que se encaixa nessas descrições parece afetar cerca de 5 em cada 100 mulheres em algum momento de suas vidas.

O que causa a disfunção sexual?

Não é provável que a disfunção sexual seja causada por nada físico. É verdade que alguns fatores físicos, como alguns medicamentos, podem afetar seu desejo sexual. Mas a excitação e o desejo geralmente estão ligados ao seu bem-estar mental.

Coisas que podem fazer com que você tenha um desejo sexual reduzido incluem:

- Depressão e outros problemas de saúde mental, como baixa autoestima e ansiedade
- Problemas pessoais que podem ou não envolver seu parceiro
- Questões e pressões culturais
- Experiências de sua adolescência, como negligência, abuso ou um relacionamento difícil com um pai ou responsável
- Problemas em seu relacionamento e
- Seu parceiro está tendo problemas sexuais.

Alguns **medicamentos e drogas recreativas** também podem reduzir o desejo e a excitação sexual. Elas incluem:

- Antidepressivos, que são usados para tratar a depressão e outras condições de saúde mental
- Anticonvulsivantes, que são usados para tratar doenças que envolvem convulsões e movimentos musculares repentinos
- Antipsicóticos, usados para tratar doenças que envolvem psicose (ver e ouvir coisas que não são reais)
- Alguns tratamentos hormonais usados para tratar mulheres que tiveram alguns tipos de câncer
- Contraceptivos combinados contendo certos hormônios
- Analgésicos opioides
- Alcool e
- Cocaína.

Quais são os sintomas?

Se você consultar seu médico sobre problemas de excitação sexual, ele precisará fazer muitas perguntas para ajudá-lo a entender seus problemas. Isso ajuda a orientar que tipo de tratamento pode ajudar mais.

Disfunção sexual em mulheres

É provável que essas perguntas sejam pessoais e íntimas, e você pode se sentir desconfortável em responder algumas delas, especialmente no início.

Mas seu médico deve ser respeitoso e tentar fazer com que você se sinta o mais confortável possível. Lembre-se de que elas provavelmente já ajudaram muitas outras mulheres com problemas semelhantes antes.

Seu médico provavelmente começará perguntando a você:

- Sobre sua saúde mental passada e presente
- Sobre sua vida sexual passada e presente
- Sobre sua autoimagem - como você se sente em relação a si mesmo
- Sobre qualquer experiência de vida passada que você considere importante
- Se você achar o sexo doloroso
- Há quanto tempo você sente que teve problemas sexuais
- Se seus problemas acontecem com seu parceiro, ou quando você está sozinho, ou ambos
- Sobre quaisquer condições médicas passadas ou presentes, e
- Sobre qualquer medicamento que você esteja tomando.

Os sintomas que você descreve ao seu médico podem se adequar a um dos dois tipos bem conhecidos de problema sexual.

Os sintomas do **transtorno de interesse/excitação sexual (SIAD)** incluem:

- Não ter interesse, ou menos interesse do que costumava ter, na atividade sexual
- Não ter pensamentos ou fantasias sexuais, ou tê-los muito menos do que costumava ter
- Não iniciar (iniciar) contato sexual com seu parceiro ou não responder às tentativas de seu parceiro de iniciar contato sexual
- Não gosta de atividade sexual, ou gosta muito menos do que costumava, na maioria das vezes
- Não se excitar com coisas que normalmente podem estimulá-lo, como falar sobre sexo, ver imagens eróticas ou ler sobre sexo, e
- Não sentir muita ou nenhuma sensação agradável em seus órgãos genitais durante o contato sexual.

Os sintomas do que os médicos chamam de **transtorno orgástico feminino (FOD)** incluem:

- Demorando muito mais do que o normal para atingir o orgasmo
- Ter orgasmos com muito menos frequência do que costumava ter, ou não conseguir atingir o orgasmo, e
- Seus orgasmos estão muito menos intensos do que costumavam ser.

Disfunção sexual em mulheres

Se seus sintomas se encaixarem em qualquer um dos problemas acima, não é provável que sejam causados por algo físico. Mas seu médico pode recomendar uma varredura de sua área pélvica, só para ter certeza.

Quais tratamentos estão disponíveis?

A maioria das mulheres com sintomas de disfunção sexual não tem problemas físicos. Portanto, o tratamento geralmente envolve lidar com os problemas de saúde mental que você e seu médico acham que podem estar causando sintomas sexuais.

Por exemplo, existe uma forte ligação entre **depressão** e redução do interesse por sexo. Muitas mulheres descobrem que o tratamento para a depressão as ajuda a recuperar o interesse pelo sexo.

Como parte desse tratamento, você poderá ter sessões com um **conselheiro**. Eles podem abranger questões como:

- Sua autoimagem: por exemplo, você pode ter problemas com baixa autoestima; ou talvez você não se considere sexualmente atraente, mesmo que outros o façam
- A maneira como você lida com relacionamentos
- Você e seu parceiro aprendendo sobre as diferentes maneiras pelas quais mulheres - e homens - ficam excitados, e
- Desafiando mitos e crenças errôneas sobre você, seu parceiro e seus desejos e necessidades, e sobre sexo e desejo sexual em geral.

Algumas mulheres abordam esses problemas usando **tipos específicos de terapia**. Elas incluem:

- **Atenção plena.** As técnicas de atenção plena ajudam você a desfrutar do sexo permanecendo “no momento” e não se julgando ou pensando em distrações ou experiências passadas. Seu conselheiro pode encorajá-lo a praticar técnicas de atenção plena na vida cotidiana não sexual primeiro, antes de começar a usar as habilidades em situações sexuais.
- **terapia cognitivo-comportamental (CBT).** Esse tipo de terapia ajuda você a deixar para trás comportamentos e crenças negativas e a substituí-los por positivos. Alguns terapeutas recomendam manter um diário de seus pensamentos e sentimentos em situações sexuais. Isso ajuda você a reconhecer e desafiar pensamentos negativos.
- **Terapia sexual.** Essa abordagem é um pouco como começar o sexo novamente do zero. Você e seu parceiro não tentam fazer sexo no começo. Em vez disso, você começa com um simples toque que gradualmente se torna mais íntimo a cada sessão até que você se sinta pronto para fazer sexo. Vocês são incentivados a conversar uns com os outros nesses momentos e a dar feedback uns aos outros; e
- **Psicoterapia.** Algumas mulheres fazem terapia que resolve problemas e conflitos que estão por trás de seus problemas sexuais.

Além do aconselhamento, seu médico pode sugerir alguns **tratamentos médicos**. Por exemplo, se você precisar de tratamento para depressão ou se estiver tomando

Disfunção sexual em mulheres

antidepressivos cujos possíveis efeitos colaterais incluem redução do desejo sexual, seu médico pode sugerir que você experimente antidepressivos que não tenham esse efeito colateral.

Como parte de qualquer abordagem que você adote, e dependendo de suas necessidades específicas, seu médico também pode sugerir lubrificantes vaginais ou tratamentos hormonais que ajudem na lubrificação. Isso pode ser especialmente útil se você estiver passando pela **menopausa**.

O que esperar no futuro

Muitas mulheres acham que os tratamentos mencionados acima as ajudam a ter uma vida sexual mais saudável e satisfatória.

Mas o sucesso da terapia - para qualquer problema, não apenas sexual - depende da sua disposição de dar uma chance e resolvê-lo.

Por exemplo, é provável que você precise desafiar seus pensamentos e comportamentos habituais em relação ao sexo, ver o que não está funcionando e substituí-los por outros que funcionam. Isso pode ser difícil de fazer e pode exigir tempo e paciência.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

