

BEM-ESTAR

Sem a rotina correta, certos exercícios podem comprometer o assoalho pélvico

Levantar pesos comprovadamente fortalece os músculos, melhora a saúde cerebral e reduz o risco de diversas doenças, como as cardiovasculares e diabetes tipo 2

Fazer atividades físicas é imprescindível, disso todo mundo sabe! Levantar pesos comprovadamente fortalece os músculos, melhora a saúde cerebral e reduz o risco de diversas doenças, como as cardiovasculares e diabetes tipo 2. Porém, como tudo em excesso, pode causar alguns malefícios, inclusive problemas sexuais para os homens, dependendo do exercício.

O assoalho pélvico mantém o tronco estável, sustenta os órgãos e auxilia nas funções corporais básicas, mas o uso excessivo dos músculos dessa região pode levar à tensão crônica e, eventualmente, causar disfunção sexual.

Exercícios como agacha-

mentos, leg press (para fortalecimento das pernas), elevação de pernas na barra fixa, prancha e rotinas focadas no abdômen podem fazer com que os homens tensionem inconscientemente os músculos do assoalho pélvico.

“Os músculos ao redor do assoalho pélvico desempenham um papel importante na ereção e na excitação, porém, se estiverem constantemente tensos, podem restringir o fluxo sanguíneo e comprimir nervos essenciais para uma função sexual saudável”, explicou o personal trainer Toby King ao jornal The Post.

Mas é importante frisar: o problema não está no exercício, mas, sim, em não voltar a relaxar os múscu-

los. “Muitos homens ficam constantemente com os músculos contraídos. Eles se contraem durante os levantamentos de peso, e se não faz um alongamento depois, a região fica tensa durante o dia todo. Com o tempo, isso cria um assoalho pélvico hiperativo, o que pode interferir nas ereções e causar dor”, diz o especialista.

Segundo King, os sintomas incluem problemas na bexiga e dor pélvica durante o sexo, a masturbação ou a ejaculação. O personal alerta que ciclistas devem ter uma atenção a mais, porque treinos em um assento de bicicleta mal ajustado podem pressionar e comprimir os nervos e o tecido muscular da área.



O que fazer se surgirem sintomas?

Toby King é enfático ao dizer que não recomenda evitar os exercícios, porque eles são essenciais para a saúde, e todas as pessoas, homens e mulheres, devem praticá-los, sejam na academia ou ao ar livre. Porém, é

fundamental aprender a relaxar a musculatura após o treino. “Comece fazendo exercícios de respiração e alongamentos para glúteos e quadris. E se sentir os sintomas, reavalie a rotina de exercícios e limite aqueles

que trabalhem a virilha, a parte interna das coxas e os músculos profundos do quadril, pelo menos enquanto os sintomas persistirem”, diz ele. E deve-se consultar um fisioterapeuta especializado em assoalho

pélvico para identificar o problema e elaborar um tratamento. “Você pode ter um problema de rigidez, fraqueza, músculos que não relaxam e não funcionam como deveriam, ou uma combinação dos três”, diz King.

Saúde bucal influencia vida sexual: hábitos de limpeza ajudam

Cuidar da boca vai muito além da estética: pode impactar diretamente a confiança, a atração e a vida sexual. Problemas como mau hálito, gengiva sensível e dentes malcuidados interferem na segurança pessoal e até na disposição para o contato íntimo.

A ciência já observa como o cheiro influencia relações. Revisão publicada na revista científica “BMC Oral Health” apontou que a halitose está entre os fatores mais rejeitados em interações sociais: cerca de 40% dos mais de mil participantes citaram o mau hálito como motivo de “desistência” ao conhecer alguém.

Outro estudo, com participantes de China, Índia e Estados Unidos, sugere ligação entre desejo sexual, valorização do olfato e sensibilidade a odores corporais.

“Em resumo, o odor corporal

é um dos principais fatores sensoriais do desejo sexual feminino. A alta prevalência de halitose (cerca de 25%) está relacionada a um mecanismo em que o nojo atua como antagonista direto do desejo, dentro do circuito límbico, o que pode impactar diretamente o emocional, aumentando ansiedade e afetando a autoestima, o que, por sua vez, pode contribuir para a queda da libido”, explica a sexóloga Camila Gentile.

Para o dentista Anderson Bernal, a boca tem papel central na autoconfiança:

“Boca saudável é afrodisíaco. O beijo bom começa muito antes do encontro. A saúde bucal impacta diretamente na autoestima e na vida sexual, e muita gente nem percebe isso. A boca é o primeiro contato íntimo. Mau hálito, tártaro ou dente faltando derrubam a confiança na hora H”, comenta.

A psicanalista Cintia Castro destaca o impacto emocional.

“O mau hálito é um adversário silencioso que pode afetar drasticamente as relações interpessoais e, em particular, a vida sexual. Quando um parceiro está ciente de seu hálito desagradável, isso pode gerar insegurança e ansiedade, criando uma barreira para a intimidade. O desejo sexual não se resume apenas à atração física e ele se alimenta de confiança e conforto. A higiene bucal é mais do que uma questão de saúde e é um pilar essencial para manter a chama acesa nas relações”, diz.

Hábitos simples ajudam: limpeza profissional a cada 4 a 6 meses, raspagem da língua, tratamento de cáries, procedimentos estéticos e hidratação.

“Boca saudável é afrodisíaco. Você sorri mais, beija mais, vive mais”, resume Bernal.

