

Mais dese
descobert

Mais receio e

Como é que a pa

vidas



jo e novas

as.

Há quem se isole com receio do vírus, mas também quem sinta mais desejo sexual. E, para muitas pessoas, os últimos anos foram uma oportunidade para redesenhar a intimidade, seja a questionar o padrão ou a alargar o amor. A pandemia está a alterar a vida sexual – e “há mudanças que ficam para sempre”

Por *Andreia Friaças*

enos vontade.

ndemia alterou a

sexual?



Há dois anos que Maria da Conceição divide um pequeno T1 em Lisboa com o namorado. Ambos estão a trabalhar a partir de casa – ela fica no quarto e ele na sala – o que faz com que os espaços que antes eram de prazer e de descanso agora estejam associados ao stress do trabalho. Além disso, a nova rotina imposta pela pandemia, que deixa de fora as “escapadinhas” ao fim-de-semana e os jantares românticos, tem colocado vários entraves à vida sexual. “Há uma quebra da libido. Chego ao fim do dia e só me apetece dormir...”, admite Maria, de 28 anos.

Contrariar este desânimo é uma aprendizagem que se faz todos os dias e que passa por “conseguir desligar do trabalho e criar momentos a dois”, explica Maria, que trabalha numa agência de comunicação. Depois de dois anos de teletrabalho e de restrições, esta tarefa torna-se mais pesada. “No início, tinha mais força e mais resiliência, mas a pandemia continua e o mal-estar e esta insatisfação também se vão mantendo”, repara.

Nos últimos tempos, não é difícil encontrar testemunhos como o de Maria da Conceição. A pandemia de covid-19 fechou-nos em casa, obrigou-nos a conviver de longe, a reorganizar os dias e empurrou muitas pessoas para situações de ansiedade, instabilidade e incerteza. Se este foi um período desafiante para a socialização e para os relacionamentos interpessoais, também contaminou a intimidade, o desejo e a sexualidade. Segundo os dados recolhidos pela Universidade do Porto e pelo Grupo de Investigação em Sexualidade Humana (SexLab), 40,4% dos inquiridos estão insatisfeitos com a sua vida sexual por causa da pandemia. Também a investigação internacional I-Share, que decorreu em 33 países, nota que quase metade dos participantes portugueses refere a redução de frequência sexual (47%) e da satisfação (40%) como consequências da covid-19.

O tsunami que chega à sexualidade

“A pandemia veio alterar, de forma radical, a forma como nos relacionamos sexualmente”, diz Maria Manuela Peixoto, psicóloga clínica, terapeuta sexual e professora convidada na Universidade Lusíada.

O isolamento, a situação anterior à pandemia e o contexto de cada um determinam formas diferentes de viver a sexualidade. Por um lado, os casais que viveram juntos durante este período pandémico e que já sentiam algumas dificuldades sexuais viram estas mesmas dificuldades serem acentuadas, mas também há problemas que surgem com o isolamento, a rotina e a elevada convivência. “A minha relação continua a ser muito boa. Mas sinto falta de sair, de ir trabalhar, voltar a casa e ver o meu namorado”, exemplifica Maria da Conceição.

A estas novas dinâmicas na relação, juntam-se os problemas que a covid-19 continua a trazer, desde o desemprego, a instabilidade financeira, a ansiedade com questões de saúde, bem como a sobrecarga acrescida do teletrabalho ou das aulas à distância, quando há filhos em idade escolar. Estas mudanças levaram o país a enfrentar um *tsunami* na área de saúde mental, como alertou a Ordem dos Psicólogos no final do ano passado. “Foi-se evidenciando o sentimento de cansaço pandémico, o consumo de ansiolíticos [usados para diminuir a ansiedade] e de benzodiazepinas [uma classe de fármacos psicotrópicos] também aumentou,

a qualidade do sono das pessoas diminuiu”, explica a psicóloga Maria Manuela Peixoto.

A saúde mental “é um dos maiores, senão o mais importante, determinante da qualidade de vida sexual”, acrescenta Patrícia M. Pascoal, presidente da Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica. No início da pandemia, a investigadora publicou um estudo, na óptica de sexólogos e terapeutas sexuais, que analisa a importância que a saúde mental e os contextos relacionais têm na promoção da vida íntima durante o confinamento. Outro estudo, liderado pela professora Joana Carvalho, da Universidade do Porto e do SexLab, reforça como as pessoas com mais sintomas psicopatológicos apresentaram maior vulnerabilidade em ter um pior funcionamento sexual durante os períodos de confinamento.

Na prática, o período pandémico pode incentivar situações de abstinência sexual, desinteresse pela vida íntima, comportamentos de risco ou perturbações sexuais, bem como conduzir a práticas sexuais coercivas e violentas. No entanto, no que diz respeito à violência, é necessário ter especial atenção à população que está em maior risco, como a comunidade LGBTI+, alerta a socióloga Ana Cristina Santos, investigadora-principal em Estudos de Género no Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra.

Uma vez que as “situações de crise agravam assimetrias e geram desigualdades”, a população LGBTI+ pode ficar “mais exposta à violência doméstica, sexual e de género”, justifica a socióloga. Além das questões associadas à pandemia, estes casos podem agravar-se pela ausência de redes de apoio informal por parte dos amigos ou da escola, ou mesmo pelo difícil acesso durante o confinamento a consultas e outros serviços de planeamento familiar – essenciais para, por exemplo, a população transgénero receber o tratamento hormonal.

Aumento do desejo sexual

Mas se, para algumas pessoas, o confinamento fez com que a disponibilidade para a intimidade e para o sexo se estreite, também se verifica o contrário: passar mais tempo em casa pode traduzir-se num maior investimento na vida sexual. Como explica a psicoterapeuta Patrícia M. Pascoal, a pandemia tem sido uma oportunidade para as pessoas se “conectarem sexualmente consigo próprias e com as outras pessoas”. Aliás, o estudo da Universidade do Porto e do SexLab revela que há mais pessoas a considerar que o seu desejo sexual aumentou durante a pandemia (36,2%) do que as que sentiram uma diminuição (28,8%).

É o caso de Jónatas Rafael Lopes, de 41 anos. O nascimento do seu quarto filho coincidiu com os primeiros tempos de isolamento e no início sentia-se ansioso em acompanhar as notícias sobre a covid-19. Aos poucos, foi “desligando mais vezes a televisão” e descobrindo “novas actividades em família”, explica Jónatas. “Normalmente o meu trabalho obriga-me a estar muitas vezes fora e a estar preocupado com diversas situações. E pela primeira vez fui obrigado a parar e ter mais disponibilidade mental para estar em casa e estar com a minha família”, acrescenta Jónatas, pós-graduado em Estudos Bíblicos e professor de Homilética em Lisboa.

Ao longo da pandemia, Jónatas e a sua companheira Filipa também criaram novas rotinas de casal: por volta das 23h, depois de deitarem as crianças, ficavam horas a conversar. “Essa intimidade acabou por melhorar muito a nossa vida sexual. Descobri uma beleza enorme em estar mais tempo com a minha mulher.”



Menos sexo ou maior reflexão?

Além das novas rotinas em casal, a pandemia foi especialmente desafiante para quem não tinha relações íntimas ou estáveis e para quem tinha múltiplos parceiros, alerta a psicóloga Maria Manuela Peixoto. Primeiro, colocaram-se os obstáculos às deslocações e aos convívios e, depois, juntaram-se os receios associados aos encontros sexuais com pessoas desconhecidas. Embora a covid-19 não seja uma infecção sexualmente transmissível, sabe-se que as atividades sexuais envolvem contacto próximo e, quanto maior o número de parceiros, maior a exposição e risco de transmissão do vírus.

E esta nova realidade já se reflecte em números: uma sondagem da Trust no Reino Unido indica que 84% das pessoas inquiridas se abstiveram de ter relações sexuais com parceiros com quem não morava durante o período de confinamento. E este mês, a Karex – o maior fabricante de preservativos do mundo – reve-

Novas experiências

O confinamento permitiu ao comediante Diogo Faro (em cima) conhecer novas experiências, como as relações poliamorosas. Em baixo, a psicóloga clínica Leonor Oliveira, que está a fazer o doutoramento em Sexualidade Humana. Durante o confinamento, criou a conta de Instagram Pronto a Despir

lou que nos últimos anos o número de vendas de preservativos diminuiu 18%. Não existem dados concretos que justifiquem esta diminuição, mas a psicóloga Maria Manuela Peixoto considera que poderá reflectir uma redução das interacções sexuais casuais nos períodos de confinamento.

Foi o que aconteceu com Tiago Ramos. No início da pandemia tinha terminado uma relação de cinco anos. Além de não poder sair



de casa, também sentia um “isolamento emocional”, que se estende aos dias de hoje. “Mesmo agora, quase dois anos depois, as coisas não estão normais”, diz Tiago, que vive em Castelo Branco.

Embora tenha conhecido a sua anterior namorada através do Facebook, e de as redes sociais já lhe terem dado vários amigos, ultimamente não tem sido fácil conhecer pessoas *online*. “Agora é mais complicado passar do espaço virtual para o físico, mas confesso que o meu esforço nesse aspecto também não tem sido o mesmo. Parece-me menos natural.”

Por causa disso, não tem conhecido pessoas novas nem combinado encontros. “Depois de tanto tempo enclausurado, não é fácil retomar”, justifica. Sempre foi tendencialmente ansioso e a pandemia veio somar alguns medos. “Tenho tido ainda muito receio de ser infectado. Não tanto por mim, mas pela minha família, especialmente pela minha avó”, explica Tiago, de 28 anos, que trabalha como assistente técnico.

Durante os primeiros meses de isolamento, também Rafaela Neves passava os dias no seu quarto. Sentia-se frustrada, e principalmente sozinha, mas não tinha vontade de estar com ninguém. “Com tudo o que estava a acontecer, não me apetecia falar nem me sentir sexualmente atraída por alguém. Foi a primeira vez que isto me aconteceu”, explica.

Por um lado, sentia-se constrangida pelo facto de os “improvisos de marcar um café” fossem agora reduzidos “a trocas de mensagens”, graças a Rafaela, de 24 anos. Além disso, começou a descobrir, a pouco e pouco, que o tempo oferecido pela pandemia dava oportunidade a novas descobertas. “Fiquei muito tempo sozinha e isso serviu para muita reflexão. A minha sexualidade foi uma das coisas em que mais reflecti.”

RUI OLIVEIRA

Redesenhar a sexualidade

Apesar de Rafaela ser bissexual, a maior parte das suas relações amorosas foram com rapazes. “Isto acontecia porque no meu dia-a-dia era principalmente abordada por rapazes. Não pensava muito nisso. Mas quando fiquei sozinha, comecei a questionar-me sobre a heterossexualidade compulsiva e se alguma vez me senti tão atraída por homens como achava que me sentia.”

A heterossexualidade compulsiva – expressão que se torna mais popular com a escritora e professora Adrienne Rich em 1980 – refere-se à ideia de que a heterossexualidade é uma inclinação socialmente imposta e que por isso pode ser adoptada de forma inadvertida, independentemente da orientação sexual da pessoa. Para Rafaela, questionar esta inclinação e explorar a sua intimidade levou-a a outras conclusões: “Fui-me apercebendo de que as pessoas com quem quero estar mais próxima, a nível romântico ou sexual, são na verdade mulheres.”

No caso do comediantes Diogo Faro, os últimos anos também foram palco para questionar e desconstruir várias questões, como a sexualidade, papéis de género ou a construção de identidade – temas que são indispensáveis nos seus espectáculos *stand-up*. Ainda assim, a pandemia permitiu adensar algumas leituras, mergulhando em livros como *Rewriting the Rules*, de Meg-John Barker, ou *(In)Fidelidade*, de Esther Perel. Passou mais tempo também a ouvir *podcasts*, como *Rambóia com Moderação* e *Normalizing Non-Monogamy*.

“As pessoas estiveram muito tempo sozinhas, e isso força a pensar em alternativas e noutros pontos de vista”, diz Diogo Faro, de 35 anos. Há muito tempo que defende que a sexualidade deve ser encarada de diversas formas, não dependendo de um único modo de desejo – e o confinamento permitiu-lhe conhecer novas experiências. “Para mim, a grande diferença da pandemia foi ganhar mais abertura para ter relações poliamorosas ou experiências sexuais com duas pessoas ao mesmo tempo”, afirma Diogo. “Já era algo em que pensava, mas como pela primeira vez não havia discotecas e bares abertos, os meus convívios começaram a ser em casa e as coisas foram acontecendo de forma muito natural.”

Da masturbação ao sexting

O medo constante do contágio da covid-19 pode fazer “ressurgir um discurso mais conservador” da intimidade, que desincentiva uma vida sexual com múltiplos parceiros, alerta a psicoterapeuta Patrícia M. Pascoal. No entanto, também acontece o inverso: a pandemia pode igualmente ser uma oportunidade para tornar a sexualidade (seja a orientação sexual, a diversidade de identidade e expressão de género) menos rígida. “Hoje há um potencial de elasticidade e fluidez que não parecia contemplado nos anos anteriores”, repara a socióloga Ana Cristina Santos.

Em primeiro lugar, a par das reflexões sobre a intimidade e o desejo, o confinamento pode ajudar, desde logo, a que a masturbação seja encarada com maior naturalidade. O estudo internacional I-share, mostra que, durante a pandemia, 17% das mulheres e 24% dos homens se masturbaram com maior frequência – já a maioria dos participantes (74% das mulheres

66
Hoje há um potencial de elasticidade e fluidez que não parecia contemplado nos anos anteriores
Ana Cristina Santos,
Socióloga

e 63% dos homens) refere não ter havido mudanças relativamente ao consumo de pornografia.

Como refere a psicóloga clínica Maria Manuel Peixoto, a masturbação traz vários benefícios, como estimular a “erotização e o próprio *background* de fantasias e de eroticismo”, o que, segundo alguns estudos, está associado a maiores níveis de interesse, desejo e atracção. “Usufruir e reclamar para si o direito ao auto-prazer é profundamente libertador da obrigação de estar em casal”, corrobora a socióloga Ana Cristina Santos, destacando o “tabu” que ainda existe em falar de auto-prazer entre mulheres. Cerca de 36% das jovens entre os 18 e 34 anos praticamente não se masturbam, segundo o estudo da Fundação Francisco Manuel dos Santos, publicado no ano passado.

Por outro lado, a exploração de formas alternativas de sexualidade durante a pandemia também foi marcada pelo aumento do recurso às tecnologias. A Ordem dos Psicólogos Portugueses publicou um documento com algumas recomendações para uma vida sexual saudável durante o confinamento e reforçou a necessidade de explorar alternativas como o sexo *online* e o *sexting* [troca de mensagens de cariz sexual], que podem funcionar até mesmo para um casal que esteja na mesma casa. A partilha de fotografias ou vídeos “pode enriquecer a vida sexual e estimular a imaginação”, diz a Ordem dos Psicólogos Portugueses, admitindo, no entanto, poder haver preocupações relativamente à partilha de informações e conteúdos por questões de segurança e de privacidade.

Também os *sites* e aplicações *online* podem ser uma forma de superar os momentos de isolamento – o que faz com que haja cada vez mais portuguesas a recorrer aos encontros *online*, como revela o estudo *Influência da pandemia de covid-19 nas plataformas de online dating* levado a cabo pelo Media Lab do Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa (ISCTE).

Ao mesmo tempo, as redes sociais também podem servir para informar. Leonor Oliveira é psicóloga clínica e está a fazer o doutoramento em Sexualidade Humana na Universidade do Porto. Em 2014, criou um *blog* com o objectivo de mostrar que “o sexo é um espaço para a diversão”. Começou por fazer diversas pu-

blicações sobre temas da vida sexual – como a masturbação ou consumo de pornografia – mas, durante o confinamento, percebeu que as pessoas estavam a passar mais tempo nas redes sociais e que este seria um bom lugar para falar sobre intimidade. “Com o doutoramento, todos os dias leio e escrevo sobre sexualidade. Mas [essa informação] chega principalmente aos meus pares. Nas redes sociais oiço os problemas das pessoas e é mais fácil falar com elas”, repara.

Assim nasceu a sua página de Instagram, chamada Pronto a Despir, onde esta especialista se dedica a responder a perguntas dos seus seguidores. E há temas que têm ganhado destaque durante a pandemia: como a utilização de brinquedos sexuais (que, segundo as marcas e os estudos de mercado, tem registado um aumento de vendas) mas também a comunicação. “Há muitas pessoas a perguntar qual é a melhor forma de falar sobre algum fetiche ou sobre a diminuição do desejo sexual”, diz Leonor, de 30 anos.

“O que a pandemia alterou agora alterou para sempre”

Ainda não é possível compreender como a pandemia da covid-19 irá influenciar a sexualidade nos próximos anos. No entanto, existe a esperança de que a vida sexual “saia desta pandemia mais enriquecida e desassomburada, com maior conhecimento do corpo e do desejo em toda a sua diversidade”, diz a socióloga Ana Cristina Santos.

“Para quem conseguiu encarar de uma forma positiva todas as consequências negativas associadas à pandemia, foi possível viver a sexualidade de uma forma mais positiva, mais íntima e mais satisfatória”, acrescenta a psicóloga clínica Maria Manuel Peixoto, que recorda as várias consequências positivas dos últimos anos, como a maior valorização da vida íntima e o aumento da procura de ajuda para lidar com dificuldades na vida sexual. “Na saúde mental, temos tido um crescimento absolutamente incrível de pedidos de ajuda e a saúde sexual segue esta tendência geral”, corrobora a psicoterapeuta Patrícia M. Pascoal.

“As coisas ainda não estão bem, mas é preciso olhar para o futuro com optimismo.” Quem o diz é Maria da Conceição, que tem esperança de que o avanço da terceira dose da vacina contra a covid-19 traga a oportunidade de voltar a viajar e recuperar “a chama da relação”, brinca. Já Tiago sente cada vez mais falta de conhecer pessoas novas, mas, com o aumento do número de infecções do coronavírus, não se sente confortável para ter novos encontros – o que faz com que, nos últimos meses, o trabalho e a sua formação académica tenham tido um papel mais central no seu dia-a-dia.

No entanto, para outras pessoas, a pandemia trouxe mudanças que se estendem no tempo. “O que a pandemia alterou agora alterou para sempre”, exemplifica Diogo Faro. “O poliamor tem sido uma descoberta muito interessante e que já não volta para trás.” Por outro lado, também Jónatas quer preservar as coisas boas que a pandemia trouxe ao seu casamento. “Mesmo voltando ao trabalho, tenho de me disciplinar para quando chegar a casa conseguir estar ali de corpo e alma”, acrescenta.

Já Rafaela Neves viu a sua vida amorosa e sexual mudar radicalmente. Há um ano que tem uma namorada, com quem já divide casa. “Fizemos quarentena juntas, depois fui ficado lá a dormir, e agora já vivemos juntas”, agradece. “Há mudanças que ficam para sempre. Independentemente do que vai acontecer no futuro, a pandemia mudou a minha vida...”