

# XIXI NA CALÇA, DOR NA RELAÇÃO E QUEDA DE LIBIDO: o que seu assoalho pélvico está tentando te dizer?



*Fisioterapeuta pélvica fala sobre os sinais que o corpo dá quando algo não vai bem — e como a saúde íntima feminina precisa sair da gaveta.*

Escape de urina ao rir ou espirrar, desconforto durante a relação sexual, dor pélvica, queda de libido, sensação de peso na região íntima. Situações como essas fazem parte do cotidiano de milhares de mulheres, que aprendem desde cedo a normalizar o desconforto e não ouvir o que o corpo fala. E muitas vezes ele está pedindo ajuda.

Segundo a fisioterapeuta pélvica Flaviana Teixeira, esses sinais, ainda que sejam sutis, indicam que o assoalho pélvico pode estar sobrecarregado, enfraquecido ou desregulado. “A gente aprendeu a silenciar essas dores. Mas o que é comum não precisa ser aceito como normal. Escape de urina, dor na relação, queda de libido, tudo isso tem tratamento. E falar sobre isso é o primeiro passo para mudar essa realidade”, afirma.

O assoalho pélvico é formado por músculos e ligamentos que sustentam os órgãos da pelve, como útero, bexiga e intestino. Essa estrutura é responsável por funções fundamentais como continência urinária e fecal, estabilidade corporal, prazer sexual e suporte durante a gestação e o parto. Mas fatores como sedentarismo, gestação, envelhecimento, alterações hormonais e até estresse podem comprometer seu funcionamento.

O resultado são sintomas que afetam não só o corpo, mas também a autoestima, os relacionamentos e a qualidade de vida das mulheres. “A dor deixa de ser só física. Ela se transforma em medo, insegurança, constrangimento. E tudo isso vai minando o bem-estar, muitas vezes de forma silenciosa”, explica Flaviana, que há quase duas décadas acompanha de perto esses impactos em suas pacientes.

Entre as disfunções mais comuns estão a dor gênito pélvica (dor durante o sexo), a incontinência urinária, o prolapso (queda de órgãos), a anorgasmia (ausência de orgasmo) e a dificuldade de recuperação da função sexual após o parto ou a menopausa.

Para a especialista, é urgente tirar a saúde íntima da gaveta. E isso começa com informação clara, escuta sem julgamentos e cuidado profissional. “Tem muita mulher achando que perdeu a libido porque envelheceu ou que sente dor porque teve filho. Mas não é bem assim. O prazer pode — e

deve — acompanhar a mulher em todas as fases da vida. Ele não é um bônus, é parte da saúde.”

Mais do que tratar sintomas, o trabalho com o assoalho pélvico é sobre devolver autonomia, conforto e segurança. “Cada mulher tem o direito de viver seu corpo com dignidade. E isso inclui não sentir vergonha ao falar sobre xixi, sexo ou prazer. O corpo fala o tempo todo. Cabe a nós aprender a escutar, e cuidar.”

Foto: Divulgação

*<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/6923/xixi-na-calca-dor-na-relacao-e-queda-de-libido-o-que-seu-assoalho-pelvico-esta-tentando-te-dizer> em 29/06/2026 15:58*