

Uma mulher de 63 anos deseja desfrutar de uma gama maior de atividades sexuais

A mulher relata que está casada com um homem que ama e encontra atraente. Ela desfruta da penetração vaginal, mas luta para se engajar brincadeiras sexuais. Ela se sente ansiosa e não especialmente excitada quando seus seios são tocados. A estimulação do clitóris é quase insuportável e, apesar de a penetração com os dedos ter sido retirada do cardápio por muito tempo, com muita paciência e conversa, ela está começando a desfrutar dela novamente.

Ela relata ter passado por muita terapia para superar experiências sexuais desagradáveis e, quando jovem, sua libido era forte e menos inibida. Agora, após a menopausa, ela tem uma libido menos impulsionada por hormônios e velhos fantasmas e inibições são revelados novamente. Ela pergunta como ela pode desfrutar de uma gama maior de atividades sexuais além da penetração peniana.

Compreensivelmente, você sente saudades da forma como se sentia quando era mais jovem. Você pode imaginar que a qualidade de sua sexualidade diminuiu, mas, na verdade, ela pode estar experimentando agora prazer genuíno que é autêntico e seus próprios termos. Embora a sexualidade não pareça tão poderosa agora, é sem dúvida menos o produto dessas experiências traumáticas, o que a torna preciosa e duradoura.

Abaxe suas expectativas para aumentar sua gama de expressão sexual e concentre-se simplesmente dar e receber prazer no momento presente. Pratique estar completamente ciente de seu parceiro e seja claro com ele sobre o que realmente se sente bem para você e o que não. Tenha cuidado para priorizar seu próprio prazer vez de tentar agradá-lo e ajude-o a entender que isso é vitalmente importante para você. A sexualidade não é algo que você tem que "ser bom" ou alcançar marcos. Escute e atue sobre os desejos de seu verdadeiro eu. Nunca suporte algo que você desagrada e lembre-se de que está sempre OK dizer: "Pare!"

Pamela Stephenson Connolly é uma psicoterapeuta dos EUA que se especializa tratar distúrbios sexuais.

Se você deseja conselhos de Pamela sobre assuntos sexuais, envie-nos uma breve descrição de suas preocupações para private.livestheguardian.com (por favor, não envie anexos). Toda semana, Pamela escolhe um problema para responder, que será publicado online. Ela se arrepende de não poder entrar correspondência pessoal. As submissões estão sujeitas a nossos termos e condições.

Beluga baleia descoberta com um haste sua boca: morte não relacionada à atividade humana, diz a polícia

Uma beluga baleia descoberta com um arnês ao redor do pescoço águas norueguesas há cinco anos - e encontrada morta 31 de agosto - teve um pau preso na boca e sua morte não estava relacionada à atividade humana, disse a polícia segunda-feira.

O corpo da Hvaldimir - uma combinação da palavra norueguesa para baleia e o primeiro nome do presidente russo Vladimir Putin - foi avistado há uma semana flutuando no mar por um pai e filho pescando no sul da Noruega.

A animal se tornou o assunto da atenção da mídia quando foi descoberto nas águas costeiras árticas norueguesas 2024 com um arnês com o que parecia ser uma montagem para uma

pequena câmera.

Noruega e a Rússia compartilham uma fronteira marítima no Ártico, o que levou a piadas de que a baleia era um espião russo.

A polícia norueguesa havia aberto uma investigação sobre a morte do animal após duas organizações de direitos dos animais apresentarem uma queixa.

Uma necropsia mostrou que um pau com 35 centímetros de comprimento (14 polegadas) e 3 centímetros de largura (1,2 polegadas) estava preso na boca da baleia, disse a polícia do distrito Sudoeste em um comunicado.

"A necropsia mostrou que seu estômago estava vazio. Além disso, a maioria dos órgãos havia se desintegrado", disse a polícia.

"Não há nada nas investigações que tenham sido realizadas para estabelecer que é a atividade humana que teve diretamente a morte de Hvaldimir."

Como resultado, a polícia não investigaria mais, adicionaram.

As organizações de direitos dos animais alegaram que a baleia havia sido baleada. Na segunda-feira, a polícia disse que Hvaldimir sofreu algumas lesões, mas que elas eram "completamente superficiais", acrescentando "não havia evidências sugerindo que Hvaldimir foi baleado."

Um relatório completo estará pronto duas semanas, disse.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: bet365 avião

Palavras-chave: **bet365 avião - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2025-01-01