Daniel Walker

GUERRA DOS SEXOS
AS DIFERENÇAS ENTRE
OS HOMENS E AS MULHERES

Juazeiro do Norte
2006

O autor;

Daniel Walker é Professor Universitário, biólogo, com Curso de Especialização em Sexologia pela Universidade Cândido Mendes do Rio de Janeiro.

site: www.orientasexo.ig3.net

e-mail: danielwalker@click21.com.br

Na bonita composição “**Tem pouca diferença**”, de Durval Vieira, interpretada por Luiz Gonzaga e Gal Costa, a gente ouve:

*“Que diferença da mulher o homem tem?
Espere aí que eu vou dizer meu bem: é que o
homem tem cabelo no peito, tem o queixo
cabeludo e a mulher não tem”.*

Mas neste livro o leitor vai constatar que não é somente isso.

Confira.

ÍNDICE

Introdução, 7

1. Um momento para reflexão:

– O homem e a mulher na apreciação de Victor Hugo, 11

2. As diferenças entre os homens e as mulheres:

– Algumas diferenças de natureza diversa, 13

3. Diferenças entre os homens e as mulheres com relação às doenças: 52

– Doenças mais freqüentes na mulher, 54

– Doenças mais freqüentes no homem, 63

– Doenças que só acometem o homem, 71

– Doenças que só acometem a mulher, 75

4. O Masculino e o Feminino na Língua Portuguesa, 82

5. O Homem e a Mulher perante as religiões, 85

6. Homem e Mulher: a lei trata de forma diferente, 88

7. Conclusão, 90

8. Apêndice, 92

Bibliografia, 107

INTRODUÇÃO

A Constituição Brasileira em seu Capítulo I, artigo 5º, garante no seu inciso I: **“Homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações”**. Portanto, perante a lei está mais do que claro: o homem não é superior à mulher e vice-versa. São iguais, mesmo.

Mas é bom não esquecer que o homem e a mulher são seres de identidade e papel diferentes e, por isso, agem também diferentemente. Então, não adianta alimentar a ilusão: não existe – especialmente sob o ponto de vista biológico – igualdade entre os sexos. Neste aspecto, existem certas peculiaridades inerentes apenas ao homem e outras à mulher. Doenças, por exemplo, há aquelas que só acometem o homem e outras que só acometem a mulher; e há também aquelas que são mais freqüentes em homem e vice-versa. A natureza fez assim.

É evidente que o papel de cada sexo se inicia com a vida intra-uterina, por ocasião da formação dos órgãos

sexuais, e prossegue quando a criança começa a receber “mensagens” oriundas da família, e depois da sociedade em geral, a respeito do que se espera dela, conforme a natureza do seu órgão genital (pênis ou vulva). Isto interferirá sobre os seus modos de pensar, sentir e agir, segundo o comportamento sexual de cada um, tudo devidamente condicionado aos hormônios.

É importante assinalar, porém, que o papel do homem e o da mulher tem também a vertente do processo da construção cultural pertinente a cada um, a qual pode mudar de acordo com a época atingindo cada sexo de forma particular. Mas, como disse Moacir Costa no seu livro *Sexualidade na adolescência* “O papel sexual é a adaptação do indivíduo, de modo que ele possa aceitar para si mesmo e demonstrar aos outros sua adequação ou não aos valores sócio-culturais”.

Por fim, é bom salientar que o conceito formal de homem e de mulher não deve ser exposto como sendo de caráter absoluto, pois os gêneros (masculino e feminino) têm de fato uma bipolaridade, ou seja, o masculino tem a sua porção ou princípio feminino e vice-versa. A proporção é variável, sendo até possível o homem ter a sua porção feminina maior do que a masculina, e vice-versa, como ocorre na transexualidade. E aqui, de novo, os hormônios fazem a diferença.

Ao longo dos anos a aceitação dessa bipolaridade de certa forma contribuiu para o êxito daquilo que se convencionou chamar de *moda unissex*, em que roupa, calçado, tipo de cabelo etc. podem ser usado indistintamente tanto por homem como por mulher. Do mesmo modo, certas funções deixaram de ser exclusividade de um sexo ou do outro.

Mesmo assim, a conceituação de masculino e feminino, ou, em sua forma mais radical macho e fêmea, jamais deixará de existir.

Muitos cientistas famosos se preocuparam em estudar as diferenças entre os dois sexos. Paul Broca, por exemplo, depois de calcular os pesos dos cérebros de mais de uma centena de homens e mulheres, cujos corpos foram autopsiados nos hospitais de Paris, em 1861, disse: “As mulheres são, em média, um pouco menos inteligentes que os homens – uma diferença que não devia ser exagerada, mas, apesar de tudo, é real”. Outro cientista, Charles Darwin, em 1871, chegou a emitir este parecer: “O homem é mais corajoso, mais violento e mais vigoroso que a mulher, e possui um temperamento mais inventivo... A mulher parece diferir do homem... principalmente em sua maior ternura e menor egoísmo”. Darwin certamente chegou a esta conclusão levando em conta que a suposta inteligência masculina superior teve sua origem nas lutas que os jovens tiveram de travar para conseguir suas companheiras.

Por aí se vê como a preocupação com as diferenças entre os sexos não é de hoje.

Este livro se propõe a mostrar algumas dessas diferenças e deixar bem claro que ser diferente não significa necessariamente ser inferior. O conteúdo do texto foi extraído de publicações científicas e revistas de informações, e logicamente alguns dados não têm aprovação da unanimidade da ciência porque estão sujeitos ainda a novas pesquisas. E muitas informações retratam apenas a situação do presente, podendo amanhã sofrer modificação. Outras situações são próprias de determinadas raças ou determinadas localidades, daí

divergirem. Ademais o comportamento de cada sexo aqui é representado como sendo o que estatisticamente ocorre com a maioria. Nada, porém, é ficção, e sim fatos reais, resultados de pesquisa bibliográfica e busca na Internet.

O autor esclarece, por fim, que não pretende polemizar com as mulheres nem tampouco promover a hegemonia masculina. As diferenças aqui discriminadas não constituem triunfo dos gêneros masculino ou feminino, apenas mostram que homem e mulher têm identidade própria, são diferentes na aparência física e no comportamento, porém, quando querem podem perfeitamente superar as diferenças existentes entre eles e viver em harmonia, até mesmo sob o mesmo teto. E por uma questão de bom-senso, espera-se que seja assim, pois os dois sexos se completam, chegando a ser duas caras-metades.

Daniel Walker

1

UM MOMENTO PARA REFLEXÃO

O Homem e a Mulher na apreciação de Victor Hugo

– O homem é a mais elevada das criaturas; a mulher, o mais sublime dos ideais.

– Deus fez para o homem um trono, para a mulher um altar. O trono exalta, o altar santifica.

– O homem é o cérebro, a mulher o coração. O cérebro produz a luz, o coração produz amor. A luz fecunda, o amor ressuscita.

– O homem é um gênio, a mulher um anjo. O gênio é incomensurável, o anjo é indefinível.

– A aspiração do homem é a suprema glória; a aspiração da mulher é a virtude extrema. A glória promove a grandeza, a virtude a divindade.

– O homem tem a supremacia, a mulher a preferência. A supremacia significa força, a preferência o direito.

– O homem é forte pela razão, a mulher é invencível pelas lágrimas. A razão convence, as lágrimas comovem.

– O homem é capaz de todos os heroísmos, a mulher de todos os martírios. O heroísmo nobilita, o martírio purifica.

– O homem é o código, a mulher o evangelho. O código corrige, o evangelho aperfeiçoa.

– O homem é o templo, a mulher o sacrário. Ante o templo nos descobrimos, ante o sacrário nos ajoelhamos.

– O homem pensa, a mulher sonha. Pensar é ter uma larva no cérebro, sonhar é ter na fronte uma auréola.

– O homem é o oceano, a mulher é o lago. O oceano tem a pérola que adorna, o lago a poesia que deslumbra.

– O homem é a águia que voa, a mulher o rouxinol que canta. Voar é dominar o espaço, cantar é conquistar a alma.

– O homem tem um fanal: a consciência; a mulher uma estrela: a esperança. O fanal guia, a esperança salva.

– Enfim, o homem está colocado onde termina a Terra, a mulher onde começa o Céu.

2

AS DIFERENÇAS ENTRE OS HOMENS E AS MULHERES

“Homens e mulheres não são iguais. Agem, pensam, sentem e falam diferente”

Jane Calpperton, jornalista

“Homens e mulheres são diferentes. E é muito bom que seja assim. Desta forma, podem trabalhar de maneira complementar”

Cristina Larroudé de Paula Leite, economista

“As diferenças entre homens e mulheres são o que assegura o fascínio mútuo”.

Connell Cowan, psicólogo americano

ALGUMAS DIFERENÇAS DE NATUREZA DIVERSA ENTRE OS HOMENS E AS MULHERES

Aberrações sexuais, perversões, desvios ou parafilias (termo mais moderno): são mais comuns no homem. Eis algumas: **pedofilia** (preferência sexual por criança); **bestialismo** (preferência sexual por animais); **necrofilia** (preferência sexual por cadáveres); **menofilia** (atração sexual por mulher menstruada); **frotação** (obtenção de prazer sexual por contato corporal furtivo em aglomerações, o tal de “encosto”, “roçar”, que homens inescrupulosos costumam praticar nas mulheres dentro dos lotações ou filas). O fetichismo, o sadismo, o masoquismo, o voyeurismo e o exibicionismo também estão incluídos entre as parafilias.

Aborto: só ocorre em mulher.

Abstinência sexual: a mulher sabe tolerá-la melhor do que o homem. A produção de esperma no homem é contínua a partir da puberdade. Chega um momento em que o epidídimo (onde os espermatozoides ficam armazenados) está repleto e é necessário esvaziá-lo, pois isso incomoda bastante. A natureza oferece um meio: a poluição noturna, a qual pode ocorrer em decorrência de sonhos eróticos. Mas a maioria dos homens prefere resolver o problema de outras maneiras, seja através da masturbação ou da realização do ato sexual (cópula) propriamente dito. Afora isso, o homem é, por natureza, mais libertino com relação à prática do sexo. Daí por

que fica mais difícil a abstinência nesse aspecto. A mulher, porém, tem maior capacidade de sublimar a atividade sexual porque pode desviar a atenção e os pensamentos para outras atividades, como a maternidade, por exemplo.

Acessórios sexuais: apesar de a maioria ser usada para dar prazer à mulher o homem os usa mais. A mulher usa muito o vibrador e o pênis de borracha. O homem usa a vagina de borracha, a boneca inflável, o anel mágico entre outros. Os acessórios sexuais são instrumentos bastante usados para intensificar a estimulação erótica, em práticas masturbatórias solitárias ou como “aditivo” do coito. Também são usados em práticas sadomasoquistas. A maioria é feita de borracha e se encontra facilmente à venda em lojas especializadas em artigos eróticos (*sex shop*). As primeiras lojas desse gênero surgiram no Brasil a partir de 1980.

Adolescência: começa mais cedo na mulher. Apesar da discordância de alguns autores, a rigor existe diferença entre adolescência e puberdade. Adolescência é a sucessão de modificações que se verifica na personalidade e no papel social do indivíduo, a partir da puberdade e até à idade adulta. Enquanto que puberdade é o conjunto de alterações de ordem anatômica e fisiológica que culmina com a menstruação das meninas e a capacidade de ejacular dos meninos.

Afrodisíaco: mesmo sem ter comprovação científica de sua eficácia, as evidências mostram que o homem consome mais afrodisíacos (substâncias que aumentam ou despertam o apetite sexual) do que a mulher.

Alimentos como amendoim, abacate, catuaba, dentre outros são bastante usados na culinária masculina e isto vem desde muito tempo.

Água: o organismo do homem tem mais água do que o da mulher. Isto se deve ao fato de ele ter uma massa muscular maior.

Amamentar (dar de mamar): só a mulher faz isso. O que o homem pode fazer (e é bom que o faça, para ajudar a esposa) é dar a mamadeira ao bebê. O leite materno é um excelente alimento. Portanto, mulheres, não neguem o peito a seu filho!

Amor aos filhos: esse sentimento tão sublime é mais forte na mulher, pois mãe é mãe e ama até mesmo ao filho que mais dar trabalho. Muitos pais fazem os filhos e depois os abandonam. Mãe, não, está ali, sempre presente, e seu amor é incondicional. Essa é a regra geral. Mas também existem muitos pais amorosos com os filhos.

Anabolizante (substância usada para aumentar a massa muscular): mais usada pelo homem.

Animal de estimação: a mulher gosta e tem mais, sendo o cachorro o mais querido, seguido do gato. Criar animal doméstico ou de estimação é muito bom, até mesmo para a saúde do dono. O animal de estimação é um bom companheiro para pessoas solitárias, carentes, depressivas. O segmento comercial de venda de produtos para animais de estimação (pet shop) é hoje um dos mais bem sucedidos em todo o mundo, aliás, o que mais tem crescido ultimamente.

Aparência física e vaidade: a mulher é mais cuidadosa e vaidosa e por isso se preocupa mais. É isto que alimenta a indústria de cosméticos. Pesquisa realizada (divulgada na *Veja Especial* de 04/02) informa que a mulher tem uma aparência para cada ocasião. Assim, segundo a pesquisa, para ir ao shopping, por exemplo, a brasileira gasta em média 21 minutos para se arrumar; se vai sair com as amigas, 54 minutos; e se for a um jantar romântico, 59 minutos. O homem, para qualquer um dos itens acima citados, gasta muito menos tempo para se arrumar. Mas há novidade nesse campo. Cresce o número de homens excessivamente vaidosos que também demoram bastante para se arrumar. Em reportagem publicada na revista *Marie Claire* (09/02) alguns dos homens entrevistados revelaram entre outras coisas que: “usam corretivos debaixo dos olhos para disfarçar as olheiras”, “gastam cerca de 25% do que ganham em artigos de beleza, como hidratantes para o corpo, creme anti-rugas, loções para evitar ressecamento, creme para deixar a pele mais dourada”, “se aparecer alguma espinha, disfarçam com base”, “já experimentaram lápis no contorno dos olhos”, “em ocasiões especiais, passam gloss nos lábios”, “muitas vezes demoram mais do que as mulheres para se arrumar”, “usam gel ou silicone para pentear os cabelos”, “usam um monte de xampus e não é raro fazerem escova em casa”, “vão ao salão de beleza, fazem manicure, cortam e hidratam o cabelo”, “colecionam perfumes e não saem de casa sem filtro solar”, “na hora de sair, tomam cuidado para não repetir roupa”, e por fim, “que estão acostumados a ter que dar explicações por agirem assim”. Pelo jeito, o mundo

masculino está mesmo passando por sensíveis mudanças... Ou, então, um novo tipo de homem está surgindo. Mais parecido com mulher no que diz respeito ao gosto e até mesmo à sensibilidade. Segundo o modelo Paulo Zulu, em frase publicada na revista *Isto é* (07.05.03): “Vaidade não é privilégio de mulher”. (Veja no Apêndice um teste para saber como está sua aparência).

Artérias: as do homem são mais suscetíveis a uma substância conhecida como ET_1 , que é responsável pela contração dos vasos sanguíneos.

Assédio sexual: o homem assedia mais. O assédio sexual é mais freqüente nos locais de trabalho e geralmente parte do chefe para a subordinada. Pesquisas realizadas mostraram que os locais onde o assédio sexual é mais freqüente são escritórios (secretárias), empresas de ônibus (cobradoras) e hospitais (enfermeiras). Mas vale a pena lembrar: mulher também assedia homem. E é bom lembrar ainda: assédio sexual é crime.

Audição: a mulher escuta melhor, e tem uma audição bastante apurada para os sons agudos. Geralmente, quando o bebê chora de madrugada a mulher ouve imediatamente. Enquanto o homem continua dormindo.

Autografomania (mania de colecionar autógrafos de gente famosa): mais comum em mulher. Astros e estrelas do mundo do entretenimento são os mais preferidos pelos caçadores de autógrafos ou autografômonos.

Bacia ou pelve (porção inferior do esqueleto do tronco, limitada, anterior e lateralmente, pelos ossos ilíacos, e, posteriormente, pelo sacro e pelo cóccix): a da mulher é bem mais larga. É necessário ser assim, pois por ela um bebê deve passar na hora do parto. Quando a mulher tem a bacia muito estreita fica mais difícil o parto natural e a solução é a cesariana.

Bailomania (forte inclinação por bailes e danças): mais comum em mulher.

Baletomania (admiração ou gosto apaixonado pelo balé): mais comum em mulher. Hoje o preconceito está diminuindo no Brasil e muitos homens estão aderindo ao balé e fazendo bonito.

Banheiro: geralmente, nos banheiros, a quantidade de objetos e utensílios usados pela mulher é maior do que a do homem. Motivo: a mulher é mais vaidosa e cuidadosa com a aparência física. É muito comum a mulher ir ao banheiro acompanhada de amigas; homem, nunca ou dificilmente vai acompanhado.

Barba: só existe (normalmente) em homem. Homem sem barba chama-se imberbe.

Beijar: a mulher gosta mais.

Bioquímica: as substâncias químicas existentes no organismo humano variam de acordo com o sexo. Nas que constituem a chamada bioquímica do sangue, umas se apresentam em maiores proporções no homem e

outras em maiores proporções na mulher. Ácido úrico e colesterol, por exemplo, existem em maiores proporções no sangue do homem.

Bigode: só existe (normalmente) em homem. Mas algumas mulheres têm uma penugem (buço) no lábio superior. Segundo a sabedoria popular, com mulher de bigode nem o diabo pode.

Bissexualidade (preferência sexual por ambos os sexos): apesar de não existir pesquisa específica, as evidências apontam que a bissexualidade é maior no homem. A bissexualidade masculina foi um dos fatores que contribuíram para aumentar a disseminação de AIDS na mulher.

Cabelos: a mulher se preocupa mais com eles. Ela os corta e os tingem com mais frequência do que o homem. Na hora do tingimento a maioria prefere tingir o cabelo de louro, daí a expressão pejorativa “loura oxigenada” ou “loura de farmácia”, atribuída à mulher que tingem os cabelos de louro. A medicina comprovou que os cabelos louros são sinal de elevado nível de estrogênio no organismo. Assim, mulheres louras (naturais, claro) são mais férteis.

Cabelos brancos: o homem começa primeiro a guerra contra os cabelos brancos, chamados cãs. Muitas mulheres acham que homem de cabelos brancos fica mais charmoso. Mas, cabelos brancos em mulher, nem pensar!

Calçados: as mulheres têm mais. E gastam mais tempo do que o homem na hora de comprá-los, pois existe a questão de fazê-los combinar com as roupas.

Calorias (aqui referida como sendo a quantidade de energia contida nos alimentos): o homem ingere mais diariamente.

Canais deferentes (responsáveis pela condução dos espermatozóides até a uretra): só existem no homem.

Cansaço físico: a mulher é mais resistente a esse tipo de cansaço. E ainda há quem as trate como sexo frágil...

Capacidade pulmonar: a do homem é maior do que a da mulher, entre 25% a 33%. Isto garante ao homem um desempenho melhor em exercícios aeróbicos.

Carência afetiva: sem dúvida, a mulher é mais carente, principalmente no campo amoroso.

Carinho: a mulher é mais carinhosa. Na prática, dar mais do que recebe, o que não deixa de ser uma injustiça, convenhamos.

Carro: segundo pesquisa recente feita pela Volkswagen (divulgada na revista *Veja* de 14.11.01), pela ordem os três itens mais importantes para os homens são: desempenho do motor, facilidade de manutenção e escapamento cromado; e para as mulheres: direção hidráulica, porta-objeto e pedais mais altos para facilitar o uso de salto alto.

Carteado: o homem é mais viciado. Muitos homens passam grande parte do dia ou atravessam a noite numa mesa de baralho. Este vício tem sido a causa da ruína de muita gente.

Cartomante: a mulher a visita mais e as consultas no campo amoroso são as mais comuns.

Células de Hilus (células do interior do ovário, semelhante às células intersticiais dos testículos): obviamente, só existem em mulher.

Células de Leydig (células intersticiais entre os tubos seminíferos dos testículos e que secretam o hormônio sexual masculino): como estão nos testículos, então só existem no corpo do homem.

Células sexuais: no homem, a produção é maior. E mais: a célula sexual do homem (espermatozóide) é móvel e a da mulher (óvulo), é imóvel. O óvulo é maior do que o espermatozóide. A mulher normalmente só produz um tipo de óvulo (com o cromossomo X). O homem normalmente produz dois tipos de espermatozóides (metade com o cromossomo X e metade com o cromossomo Y).

Cérebro: a região do hipocampo (circunvolução situada na face inferior do lobo temporal do cérebro) trabalha de forma contínua no homem e ciclicamente na mulher. As pesquisas comprovam: o cérebro do homem é maior do que o da mulher. Mas isso não significa ser melhor em desempenho.

Cheiro: o cheiro natural do homem é constituído pelos fluidos da próstata, das glândulas de Cowper e do hormônio testosterona; o da mulher, pelos fluidos das glândulas vulvovaginais, das parauretrais, do colo uterino e de secreções vaginais.

Chocólatra: o desejo irresistível ou compulsão de comer chocolate é mais comum na mulher. Mas há homens que também comem bastante chocolate. A ciência tem estudado bastante o assunto. As opiniões se dividem. Pesquisa realizada (divulgada na revista *Saúde* de 04/03) oferece algumas informações interessantes: “Há quem coma até 1 quilo de chocolate em um único dia”, atesta o psiquiatra Arthur Kaufman, do Projeto de Atendimento ao Obeso do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo. “Os suíços são os maiores chocólatras do mundo, e não os americanos”. “As mulheres consomem mais chocolate no período que antecede à menstruação, a irritadiça TPM, porque durante essa fase há queda no nível de magnésio. E o chocolate é uma fonte desse mineral”. “Diversas moléculas que compõem o doce são responsáveis pelo imenso prazer que ele provoca. A cafeína é uma delas”. “O chocolate é capaz de aumentar a produção de endorfina e dopamina, uma dupla de substâncias celebrada pela relação com o relaxamento”. “Não existe comprovação científica de que comer chocolate dispara a enxaqueca”. “O chocolate não leva ninguém ao vício, garante o médico Douglas Taren, da Universidade do Arizona, nos Estados Unidos, teoria confirmada pelo psicólogo Hennk Smith, da Universidade de Bristol, na Inglaterra, segundo o qual o chocolate não contém níveis tão altos de moléculas psicoativas – as que levam

à dependência”. Mas o bom é ir com calma e comer chocolate com moderação.

Choro: a mulher é mais chorona porque também é mais sensível. Através do choro a mulher consegue muita coisa. Há quem diga que o choro é uma espécie de arma de chantagem emocional usada pela mulher para amolecer o coração do homem. Na maioria dos casos dá certo.

Chulé (cheiro fétido característico do suor dos pés humanos): o homem tem mais porque usa mais sapatos fechados. Para evitar o chulé os podólogos (especialistas em diagnóstico e tratamento das doenças dos pés) recomendam entre outras medidas: usar meias de algodão (porque retém melhor o suor), não repetir o mesmo par de sapatos no dia seguinte, pulverizar o interior dos sapatos com algum antisséptico. Suor fétido chama-se tecnicamente bromidrose.

Cirurgia plástica: a mulher faz mais (principalmente para retirada de rugas da face e plástica na barriga). Mas o número de cirurgias desse gênero no homem está aumentando consideravelmente.

Ciúme: a mulher é mais ciumenta. A comparação é difícil porque não há medida objetiva do ciúme, mas a maioria das pesquisas demonstra que a mulher é mesmo mais ciumenta do que o homem. O ciúme – quando em sua forma doentia – hoje é considerado como o mais forte componente da chamada síndrome do amor exacerbado ou “*amor descontrol*” como se costuma dizer nos consultórios de psicanálise. O assunto foi

muito bem retratado na novela de Manoel Carlos – “Mulheres apaixonadas” –, exibida pela TV Globo, na qual a personagem Heloísa, vivida pela atriz Giulia Gam fazia o papel de uma mulher que sofria dessa síndrome. (Veja no Apêndice o teste para saber se você se enquadra dentro do amor descontrol).

Clitóris (Pequeno órgão alongado, erétil, situado na parte superior da vulva e muito importante para o prazer sexual): só a mulher tem. Mas ele é muito semelhante ao pênis do homem. Sua grande semelhança com o pênis está no fato de ter ereção, esmegma, prepúcio, glândula e tecido cavernoso. Enfim, faz tudo o que o pênis faz, menos ejacular, pois mulher não produz esperma. Em alguns países as mulheres são submetidas à mutilação do clitóris, uma espécie de castração, a fim de não poder sentir orgasmo. Essa prática primitiva e grotesca, verdadeiro atentado à saúde e à dignidade da mulher, é combatida por todos os países civilizados.

Colostro (líquido que precede a produção do leite logo após o parto): não aparece em homem.

Comportamento fisiológico: o do homem é linear; o da mulher é cíclico, com alterações durante os períodos da gravidez, da menstruação, da menopausa etc.

Compras: a mulher compra mais e, por ser mais criteriosa e cuidadosa com as finanças, gasta mais tempo do que o homem nessa atividade. Por isso vendedor de roupa e de calçados precisa ter muita paciência com mulher. Para comprar esses produtos elas geralmente gastam muito tempo.

Comunhão (ato de receber a Eucaristia, na religião Católica): a mulher comunga mais.

Conselhos: geralmente, o homem só dar quando lhe pedem. A mulher dar mais conselhos.

Consultas médicas: a mulher geralmente é mais cuidadosa (ou corajosa?) com a saúde e procura mais os médicos. Mas, ao que tudo indica a mulher adoece mesmo mais do que o homem.

Corpo caloso (estrutura do sistema nervoso central que reúne os dois hemisférios cerebrais): é mais desenvolvido na mulher, o que lhe permite fazer desembaraçadamente mais de uma coisa ao mesmo tempo. Pesquisa feita pelo neurologista Roger Gorisk, da Universidade da Califórnia, confirmou isso.

Corpo lúteo: formação de cor amarela que substitui, no ovário, o óvulo que foi eliminado. O corpo lúteo atua temporariamente como glândula endócrina e produz o hormônio denominado progesterona. Não havendo ovulação, o corpo lúteo degenera e se transforma no corpo albicans. Homem, é claro, não tem.

Couvade: é um costume esquisito, segundo o qual o homem simula dor e outros sintomas do parto por ocasião do nascimento de um filho seu. A couvade tem sido registrada apenas junto a povos ignorantes de todos os continentes, inclusive no Brasil, na região amazônica. A couvade, em seu estado mais típico, exige que o pai se acame, finja sofrer as contrações uterinas,

tal como num parto verdadeiro. Nesta situação, a mulher (a gestante, no caso) procura o mais rápido possível retomar suas ocupações para então poder cuidar do marido acamado, como se ele, e não ela, estivesse em puerpério. Isto constitui o quadro clínico da síndrome de couvade.

Coxas: são maiores no homem; na mulher, são mais inclinadas. As coxas da mulher são mais bonitas e são apreciadas por ambos os sexos. O comum é o homem ter coxas musculosas. Mas ultimamente muitas mulheres estão aderindo ao fisiculturismo e apresentam também coxas bastante musculosas.

Crânio: a mulher tem o osso frontal mais reto e o ângulo nasal mais aberto. O homem tem uma protuberância na altura das sobrancelhas e arcos nasais mais fechados.

Cromossomo Y: só o homem produz.

Cuidar de doentes: a mulher sabe cuidar melhor. Ela tem mais habilidade para aliviar o sofrimento dos doentes, seja dando carinho, seja ministrando medicamentos (prescritos pelo médico), fazendo um chazinho, dando uma massagem, ou aconchegando-se ao paciente. Talvez isso explique porque existem mais enfermeiras do que enfermeiros.

Cuidar de crianças: a mulher sabe cuidar melhor, mesmo não sendo mãe. Dar banho, trocar fralda, vestir, acalantar e brincar, ninguém faz isso melhor do que a

mulher. Por isso a função de babá é tão feminina. E talvez exclusiva.

Dança: a mulher leva mais jeito para qualquer tipo de dança. Sua menor massa muscular facilita sobremaneira o molejo.

Defloramento (ruptura do hímen no ato sexual): só ocorre em mulher, mas quem o realiza é o homem.

Delivramento ou delivrança (expulsão da placenta e membranas após o parto): só ocorre em mulher grávida.

Depilação: a mulher faz mais. E aqui, mais uma vez, o item beleza é o responsável. Para usar biquíni e roupas de alça a grande maioria das mulheres prefere depilar os pelos da virilha e das axilas. Mulher detesta pernas cabeludas, daí por que ou depilam ou tingem os pêlos. Mas o número de homens que faz depilação está aumentando. Por outros motivos, claro. Os praticantes da natação, por exemplo, geralmente depilam os pêlos do peito para melhorar o nado.

Diabetes: entre os homens a diabetes dobra o risco de doenças cardiovasculares; entre as mulheres, quintuplica. Corrimento é muito comum em mulher diabética. Com homem não ocorre isso. (Veja no Apêndice se você tem tendência para a doença).

Diafragma (peça de borracha, método anticoncepcional): usado apenas por mulher.

Digestão: na mulher é mais lenta.

Disfunções sexuais (são respostas sexuais inadequadas em que o paciente disfuncional não pode gozar do prazer da relação sexual): podem ocorrer em ambos os sexos, mas de formas diferentes. As do **homem** são: impotência sexual (hoje chamada disfunção erétil), ejaculação prematura ou precoce (ou rápida, como se diz hoje) e ejaculação retardada; as da **mulher** são: inibição do desejo (que também pode ocorrer em homem), disfunção orgásmica, (anorgasmia), vaginismo e disfunção sexual geral (antigamente chamada de frigidez).

DIU (Dispositivo intra-uterino, método anticoncepcional): é usado apenas por mulher.

Dor: o homem é mais sensível à dor física. Muitos dão escândalo até mesmo com uma simples dor de dente e correm léguas com medo de injeção. Talvez por isso a dor do parto tenha sido reservada à mulher.

Drogas: o homem é mais viciado.

Emotividade: a mulher é mais emotiva.

Encrenca: a mulher é mais encrenqueira. É por isso que, no Ceará, muitos maridos – em tom de gozação –, chamam suas mulheres de **Dona Encrenca**.

Endométrio (membrana mucosa que reveste o útero internamente): homem não tem.

Envelhecimento: segundo uma matéria publicada no caderno Gente do *Diário do Nordeste* (6.4.03): “Vários fatores contribuem para que os homens consigam envelhecer mais charmosos do que as mulheres. Um deles é a questão cultural, que determina os conceitos da beleza masculina ou feminina. A beleza da mulher está muito ligada ao corpo escultural, a pele lisa, ao bumbum arrebitado e ao colo perfeito, características geralmente encontradas em mulheres na faixa dos 20 anos. Compactuando com esta concepção estão a tecnologia, a indústria de cosméticos e da moda. As cobranças da beleza se esvaziam no entanto quando se trata da ala masculina. Há até o caso de carecas, como Sean Connery, ex-James Bond, que fazem valer o refrão de uma antiga marchinha de carnaval: ‘É dos carecas que elas gostam mais...’. As marcas do tempo no rosto masculino, continua o texto, passam a idéia de que ele é vigoroso e experiente. Além disso, a beleza masculina também está relacionada à virilidade, à vitalidade e ao poder. Gente que mantém essas características na idade madura poderá até nem ser mais bonito, mas continuará muito atraente aos olhos alheios, dizem os especialistas”. Mais adiante diz a matéria: “Vários fatores ajudam a explicar porque é mais fácil encontrar um número maior de homens bem ‘conservados’, como se costuma dizer, do que mulheres. Em primeiro lugar vem a genética, bem mais condescendente com o sexo masculino. Os homens têm menos problemas de rugas e flacidez. Celulite, então, é raríssimo. Além disso, certos sinais do tempo, como os cabelos grisalhos, por exemplo, acabam se somando a outros ingredientes importantes, se revertendo em maior charme para o chamado sexo forte”.

Epidídimo (pequena formação oblonga situada na borda superior e posterior de cada testículo, e provida de um canal alongado, sinuoso, e contínuo com o canal deferente): mulher não tem.

Episiotomia (intervenção cirúrgica que consiste em seccionar a mucosa vaginal e os músculos superficiais do períneo, a fim de aumentar o orifício da vulva e facilitar a expulsão do feto no momento do parto): pelo visto, homem não precisa disso.

Ereção: apesar de muita gente pensar que a ereção só ocorre com o pênis do homem, na mulher também ocorre um tipo especial de ereção, a ereção do clitóris ou ereção clitoridiana.

Esfíncter vaginal: um dos músculos que circundam a vagina, obviamente só existe na mulher.

Esperma: mulher não produz.

Espermatogônias (células formadoras de espermatozóides): mulher não tem.

Espermatozóides: mulher não produz.

Estatura: homem é mais alto cerca de 6% em relação à mulher.

Estômago: a mucosa estomacal da mulher é mais resistente. Essa proteção é dada pelos hormônios femininos.

Estradiol (hormônio): o valor de referência do estradiol na mulher é maior, podendo igualar-se ao do homem quando ela atinge a menopausa.

Etiqueta: eis algumas regras básicas – no momento da apresentação, o homem é apresentado à mulher. Estando sentado, o homem deve se levantar. Na hora de agradecer alguma coisa, o homem diz “obrigado”; a mulher, “obrigada”. Para entrar no carro, o homem deve abrir a porta para a mulher. Isto se chama cavalheirismo. Coisa rara hoje.

Faculdade: atualmente nas faculdades, fazendo cursos superiores, a presença feminina é maior do que a masculina. De um modo geral as mulheres estão frequentando mais as escolas. O último censo revelou isso.

Fase de resolução (fase que ocorre imediatamente depois do orgasmo): durante a resolução, às vezes, ocorre uma falta de sintonia entre o homem e a mulher. A fase de resolução é diferente em ambos, sendo muito mais larga na mulher. É isto que faz com que muitas mulheres se sintam desprezadas ou rejeitadas do ponto de vista afetivo depois do coito, quando o homem cai no sono ou busca alguma atividade. As causas desse comportamento masculino são absolutamente naturais e se houver conhecimento e respeito mútuos, não tem por que criar conflito algum na cama.

Feiúra: mulher feia sofre mais restrições do que homem feio, tanto na vida social como na trabalhista. Em

determinadas funções (repcionista, por exemplo) mulher feia raramente tem acesso. É mais comum casais em que a mulher é bonita e o homem, feio, do que o contrário.

Ferro (mineral): o organismo da mulher perde mais (por causa da menstruação). O ferro é um dos principais componentes da hemoglobina existente no sangue. Na menstruação a mulher perde sangue, logo, perde ferro também.

Fertilidade: o período de fertilidade do homem dura mais tempo. Mesmo velho, o homem continua produzindo espermatozóides. Na mulher, a fertilidade geralmente acaba na menopausa, em média antes ou logo após os 50 anos.

Fetichismo (qualquer objeto capaz de causar por si, interesse ou excitação sexual, incluindo também certas partes do corpo, não evidentemente eróticas para a maioria dos indivíduos, mas excitantes em si para outros, como por exemplo, pé, tornozelo, joelho, nariz etc.): o homem é mais chegado a isso. Quem, por exemplo, tem fetichismo por pé é chamado **podólatra**. Atualmente nos grandes centros urbanos existem muitos clubes para satisfazer aos fetichistas. Um tipo de fetichismo muito comum entre os homens é cheirar calcinha de mulher.

Fofoca: a mulher gosta mais. Mas o homem também é fofoqueiro. O jornalista Nelson Rubens (apesar de dizer que aumenta, mas não inventa) é considerado o maior fofoqueiro do Brasil.

Força física: devido a sua estrutura óssea e muscular o homem geralmente ganha da mulher em força física.

Formação de massa óssea: é mais acelerada entre 12 e 16 na mulher e 15 e 18 anos no homem.

FSH: o valor de referência do FSH-hormônio estimulante folicular na mulher é maior (0,5 a 37,3 contra 1,0 a 28,3 no homem).

Fumo: conforme noticiou a revista *Veja* de 03.04.02, um estudo desenvolvido por cientistas japoneses diz que os efeitos oxidantes do cigarro e do sedentarismo são mais nocivos para o organismo masculino que para o feminino. Os pesquisadores constataram que a ação dos chamados radicais livres sobre as células, produzindo colesterol ruim, é quase duas vezes mais intensa nos homens. Está comprovado: o fumo diminui a expectativa de vida, provoca câncer de pulmão, laringe, doenças do coração, bronquite, úlceras gástrica e duodenal, alergias, e na mulher grávida provoca o nascimento de prematuros e de crianças de baixo peso. Depois, em 02.04.03, a mesma revista cita o resultado de uma pesquisa realizada pela cardiologista Jaqueline Scholz Issa, chefe do Ambulatório de Tabagismo do Instituto do Coração (Incor) de São Paulo, segundo a qual os homens consomem em média mais cigarros do que a mulher, eles preferem as marcas mais fortes e suas tragadas são mais profundas, enquanto que as mulheres preferem marcas de baixos teores e suas baforadas são mais curtas e rápidas. As mulheres têm maior dificuldade para abandonar o vício. A associação do

cigarro a poder e independência é maior no sexo feminino. As oscilações hormonais das mulheres potencializam os sintomas de abstinência (tensão, ansiedade, depressão e aumento exagerado do apetite) e prejudicam as respostas às terapias antifumo. As terapias de reposição de nicotina são cerca de 20% mais efetivas entre os homens – o que indica que a dependência deles é mais química que psicológica.

Função biológica: a do homem, produzir espermatozóides; a da mulher, produzir óvulos.

Glamour: esse atrativo pessoal, indefinido, misterioso, com sugestão de magia e erotismo, é atribuído mais frequentemente à mulher.

Glândulas de Bartholin (duas pequenas glândulas existentes na vagina): só existem na mulher. São responsáveis pela lubrificação vaginal.

Glândulas de Cowper (duas pequenas glândulas existentes no pênis): só existem no homem.

Glândulas parauretrais de Skene (são homólogas da próstata masculina): só existem na mulher.

Grandes lábios: só existem na mulher (na vulva). E já que estamos nesta área, os **pequenos lábios** também só existem na mulher. Saindo da região vulvar e subindo para o rosto, os termos se invertem e então se fala em **lábios pequenos** e **lábios grandes**, e aí, sim, homem pode ter uns e outros, como a mulher.

Gravidez: só ocorre na mulher, porém com a participação do espermatozóide do homem.

Habilidade para trabalhos manuais: a mulher é mais rápida e mais hábil nesse mister.

HDL-Colesterol: o valor de referência de alto risco para a mulher é maior (45 MG/DL contra 35 MG/DL no homem).

Hemácias: há mais no homem porque o homem tem mais sangue.

Hemoglobina (pigmento que dá cor vermelha ao sangue): há mais no homem porque ele tem mais sangue.

Higiene íntima: é mais rigorosa na mulher porque os órgãos de sua genitália têm mais reentrâncias do que os do homem. Nessas reentrâncias acumulam-se muitas substâncias (como o esmegma, por exemplo) que se não forem retiradas produzem odor desagradável. Essas reentrâncias também podem servir de alojamento para micróbios patogênicos, ou seja, causadores de doenças.

Hímen (prega formada pela membrana mucosa da vagina, cujo orifício externo oclui parcial ou totalmente, e que apresenta uma abertura de forma e diâmetro variáveis): homem não tem. A propósito, uma pequena percentagem de mulheres nasce com ausência de hímen ou, então, com uma perfuração tão ampla no hímen que é como se ele não existisse.

Himenoplastia (reconstrução cirúrgica do hímen): a esta cirurgia só quem pode se submeter é a mulher.

Hipertricose (excesso de pêlos no corpo): mais comum no homem. O aparecimento de pêlos longos nas orelhas encontrado em muitos homens se deve a um caráter ligado ao cromossomo Y. O excesso de pêlos na mulher é chamado **hirsutismo** e geralmente tem como causa mais comum a secreção excessiva de hormônio masculino pelas glândulas supra-renais.

Hipófise: esta glândula, a mais importante do corpo humano, produz em ambos os sexos hormônios que atuam sobre as glândulas sexuais (FSH e LH, na mulher; FSH e ICSH, no homem). Mas há uma diferença: na mulher, a produção desses hormônios obedece a uma periodicidade cíclica, que compreende o ciclo menstrual; e no homem, a hipófise libera os hormônios de forma praticamente contínua.

Hipotálamo: é a área do cérebro essencial à determinação do sexo e estudos recentes mostram que ele é menor na mulher. Descobriu-se também que nos transexuais masculinos o hipotálamo é igual ou menor do que o da mulher.

Histerectomia (remoção cirúrgica do útero): não ocorre em homem.

Homossexualismo: no homem a incidência é maior. Existem dois tipos de homossexuais: o **ativo** (que faz a penetração) e o **passivo** (que recebe a penetração). O passivo, na linguagem popular, é chamado de bicha,

veado, boiola e uma infinidade de outros nomes. Mas os dois tipos podem existir na mesma pessoa.

Hormônios: a rigor, os livros de Biologia não deveriam falar em hormônios masculinos e hormônios femininos, porque, na verdade, os hormônios de um modo geral são produzidos em ambos os sexos. A testosterona (considerado hormônio masculino) também é produzida pela mulher; e o estrogênio (considerado hormônio feminino) também é produzido pelo homem. A diferença está na quantidade produzida e na função desempenhada no organismo.

Hormônio Folículo Estimulante: estimula os folículos ovarianos na mulher; no homem, a espermatogênese.

Hormônio Luteinizante: estimula o corpo amarelo e a ovulação na mulher; no homem, as células intersticiais. Na mulher a produção do hormônio luteinizante é maior do que no homem.

Horóscopo: a mulher acredita mais, daí por que as revistas destinadas ao público feminino terem sempre uma seção de horóscopo.

HPV (Papiloma Vírus Humano): apesar de atacar indistintamente ambos os sexos, no homem o **papiloma vírus humano**, causador do condiloma, é geralmente eliminado pelo próprio organismo ou se mantém adormecido; já na mulher, pode fazer estragos bastante sérios, sendo, inclusive, apontado como responsável pela alta incidência de câncer do colo uterino.

Idolatria (culto prestado a ídolos): a mulher é mais idólatra, principalmente com os ídolos do ramo do entretenimento, como cinema e televisão.

Infertilidade: na maioria dos casos a causa da infertilidade do casal está na mulher, mas tudo indica que a diferença é muito pequena.

Iniciação sexual: a mulher começa primeiro, mas de forma involuntária. A prostituição tem contribuído muito para isso. Relatórios sobre prostituição infantil afirmam que há casos de meninas que começaram a praticar sexo com nove anos de idade. E o pior: em muitos casos obrigadas pela família!

Iniciativa sexual: geralmente parte do homem. Mas isso está mudando. As mulheres estão perdendo a inibição

Intuição (ato ou capacidade de pressentir; pressentimento): a mulher é mais intuitiva. Ela percebe muito facilmente quando outra está dando em cima de seu companheiro. Percebe isso logo ao primeiro olhar da pretendente. Por causa dessa capacidade muita briga acontece.

Lactação (formação, secreção e excreção do leite): só ocorre em mulher.

Lar: a mulher sabe cuidar melhor.

Leucócitos (glóbulos brancos existentes no sangue): há mais no homem.

Libido (desejo sexual): embora a capacidade seja a mesma nos dois sexos, o desejo sexual é mais constante no homem, devido à testosterona. (Veja no Apêndice um teste para saber como está sua vida sexual).

Lobo frontal (cada um de dois lobos situados na porção anterior de cada hemisfério cerebral): a maioria das mulheres utiliza a região para as operações de linguagem verbal, enquanto os homens o fazem no *lobo parietal*.

Localizar objetos: a mulher é mais hábil nesta tarefa. E a razão disso está no fato de ela ter o corpo caloso mais denso ou desenvolvido do que o do homem.

Longevidade: a mulher vive mais. Existem várias razões para justificar esta afirmação. A mulher, por exemplo, é mais cuidadosa com a saúde; e o homem, por se envolver em maior número de confusões, corre maior risco de morrer assassinado. E de um modo geral o homem é mais exposto ao perigo.

Mãos, pés, artelhos: são maiores no homem.

Masoquismo: em psiquiatria há o consenso de que moderados impulsos e fantasias masoquistas ocorrem normalmente na maioria das mulheres, mas que o comportamento masoquista propriamente dito e explícito é próprio de uma pequena porcentagem de homens.

Massa muscular: a do homem é maior.

Masturbação: o homem se masturba mais. Em geral, os principais sentimentos do comportamento masturbatório na adolescência são a ansiedade e a culpa, embora eles também satisfaçam algumas necessidades nessa fase, como alívio da tensão sexual, aumento da autoconfiança sexual, controle dos impulsos sexuais, combate à solidão e descarga das tensões e o estresse.

Memória: a mulher tem melhor memória para nomes e rostos.

Menarca (primeira menstruação): só ocorre em mulher.

Menopausa: só ocorre em mulher.

Menstruação: homem não tem.

Mentir: a mulher sabe fazer isso melhor do que o homem. Também sabe descobrir melhor quando uma pessoa, especialmente homem, está mentindo.

Micção (urinar): o homem urina geralmente em pé; a mulher, agachada ou sentada (na bacia sanitária, é claro). Mas quando o banheiro não é limpo a maioria das mulheres prefere urinar em pé, com as pernas bem abertas, posição, aliás, um tanto incômoda. Mas existem lugares – países muçulmanos, por exemplo – onde o homem também urina sentado. Machão brasileiro urina em pé.

Missa (na Religião Católica, celebração da Eucaristia, sacrifício do corpo e do sangue de Jesus Cristo, feito no altar pelo padre): a mulher assiste a mais.

Modo de andar: o modo de andar da mulher é mais bonito e mais variado. Na verdade, a mulher faz mais do que andar: ela desfila, rebola, requebra como nenhum homem sabe fazer.

Monte-de-vênus (proeminência formada por acúmulo de gordura logo acima da vulva e recoberta de pêlos): só existe na mulher. Segundo os sexólogos, a rigor púbis não deve ser considerado sinônimo de monte-de-vênus. Púbis (que existe no homem e na mulher) é uma proeminência formada por saliência óssea da sínfise púbica e por espessa camada de tecido adiposo mesmo em mulher magra.

Muco cervical (do colo uterino): homem não secreta.

Multiplicidade de tarefas: como a mulher tem o corpo caloso (estrutura do sistema nervoso central que reúne os dois hemisférios cerebrais) mais desenvolvido, ela é capaz de fazer várias tarefas ao mesmo tempo. Há quem diga que aí esteja também a base da intuição feminina.

Músculo cardíaco: o da mulher é mais vulnerável ao álcool.

Neurônios: foi anunciado, embora sob forte protesto das feministas, que o homem possui quatro bilhões a mais. Há controvérsias.

Nidação (instalação do ovo no útero): só ocorre em mulher. E grávida, claro.

Olfato: o olfato da mulher é mais apurado que o do homem e principalmente durante o período da ovulação. Segundo a ciência, isto se deve à interferência do hormônio estradiol. É por isso que a mulher descobre facilmente qualquer cheiro de perfume estranho no colarinho da camisa do marido ou companheiro.

Ombros: normalmente são mais estreitos na mulher e mais largos no homem.

Oócito ou ovócito (célula precursora do óvulo): só quem tem é mulher.

Orgasmo: na mulher, dura mais; porém, o homem atinge o orgasmo com mais facilidade. No homem, o orgasmo pode ocorrer mesmo que o estímulo erótico cesse (tendo o homem atingido o chamado ponto de inevitabilidade); mas na mulher, se o estímulo erótico parar antes do clímax ou mesmo no meio, o orgasmo não ocorre ou então será mal-sucedido. O ideal é quando o orgasmo chega simultaneamente para os dois.

Ossos da face e da região buconasal: maiores e mais robustos no homem.

Ossos: são mais fortes no homem, devido ao hormônio masculino (testosterona).

Ovariectomia ou ooforectomia (remoção cirúrgica do ovário): só ocorre em mulher.

Ovários: homem não tem.

Ovogênese ou oogênese (processo de formação do óvulo): só ocorre em mulher.

Ovulação: só ocorre em mulher.

Óvulos: homem não produz.

Paladar: o homem é melhor na percepção dos sabores salgado e amargo; a mulher se sai melhor no sabor doce. Não é sem motivo que a mulher gosta tanto de chocolate. O paladar da mulher é mais apurado do que o do homem talvez porque desde o começo da humanidade coube a ela a função de provar os alimentos antes de os dar ao filho para comer.

Parto: só ocorre em mulher.

Peito: mais largo no homem.

Pele: a do homem é mais grossa. A da mulher, mais fina e mais sensível. O toque dá mais prazer à mulher do que ao homem. Seus receptores são dez vezes mais sensíveis do que os do homem.

Pêlos pubianos: na mulher, eles formam um triângulo; no homem, um losango.

Pênis: só o homem tem.

Percepção: o homem enxerga mais longe do que a mulher. Mas a mulher possui um campo visual mais largo, como se tivesse um olho por traz da cabeça.

Perfume: a mulher usa mais. Perfume e mulher formam uma combinação perfeita.

Períneo (espaço que, no homem, está compreendido entre a raiz do pênis e o ânus e que, na mulher, se situa entre a porção mais inferior dos grandes lábios e o ânus): dá mais problema na mulher. Muitas mulheres (após o parto) estão sujeitas a perineoplastia (intervenção plástica no períneo).

Período da muda vocal (mudança da voz): no homem, demora mais.

Pernas e braços: normalmente são mais longos no homem.

Pescoço: normalmente é maior e mais grosso no homem.

Peso: o homem é mais pesado.

Pintas (pequenas alterações na pele, também chamadas de nevos pigmentares, de origem desconhecida, produzidas pelo acúmulo de melanina e que apresentam as mais variadas formas): podem surgir em qualquer parte do corpo; no homem, entretanto, geralmente aparecem nas costas e, na mulher, nas pernas.

Poligamia (união conjugal de uma pessoa com várias outras): o homem é mais polígamo. Este é o termo genérico. Os termos específicos são: **Poliandria**: sistema matrimonial em que a mulher tem mais de um marido legal. **Poliginia**: sistema matrimonial em que o marido tem mais de uma esposa legal. No Brasil, poligamia é crime.

Polução noturna (emissão involuntária de esperma durante o sono): só quem tem é o homem.

Pomo-de-adão (o popular gogó): normalmente só existe no homem. O pomo-de-adão tem a denominação técnica de **proeminência laríngea** e é formado por duas lâminas da cartilagem tireóide que formam um ângulo agudo na linha mediana do pescoço do homem.

Pornografia: o homem é mais chegado à pornografia. Na Internet quem mais visita sites pornográficos são os homens.

Primeira relação sexual: geralmente é mais prazerosa para o homem. Para muitas mulheres a ruptura do hímen termina sendo um ato doloroso porque nem sempre nessa hora o homem age com carinho, delicadeza e paciência.

Programas de televisão: o homem prefere noticiário e esportes; a mulher, novelas e programas de auditório.

Promiscuidade: o homem é mais promíscuo. As pesquisas também indicam que os homossexuais masculinos são mais promíscuos do que as lésbicas.

Próstata (Glândula própria do sexo masculino, e que circunda o colo vesical e parte da uretra): mulher não tem.

Ptose mamária (queda dos seios): ocorre com a mulher devido a vários fatores, entre os quais, ação da gravidade, envelhecimento do tecido mamário, absorção de gorduras e emagrecimento.

Puberdade: no **sexo feminino** chega mais cedo e acontece entre outras coisas o seguinte: os seios aumentam de tamanho e se desenvolvem; as auréolas dos mamilos crescem; amadurecimento dos óvulos; os quadris se alargam; o corpo fica mais delineado; surge a primeira menstruação (menarca). No **sexo masculino** a puberdade chega mais tarde e provoca as seguintes alterações: aparecimento da barba; aumento da massa muscular; os ombros ficam mais largos; a laringe aumenta de tamanho e a voz engrossa; aumento de volume dos testículos; enrugamento da pele do saco escrotal; crescimento do pênis em tamanho e espessura; início da produção de espermatozóides; ereções mais freqüentes; início das poluções noturnas (semenarca).

Puerpério (período que decorre desde o parto até que os órgãos genitais e o estado geral da mulher voltem às condições anteriores à gestação): só ocorre em mulher.

Reclamação: no ambiente doméstico, a mulher reclama mais do que o homem, portanto é mais rabugenta. No caso do ambiente doméstico tem uma explicação: É que a mulher gosta de casa arrumada, enquanto que o

homem... Bom, ele tem a mania de deixá-la desarrumada.

Reposição hormonal: a mulher faz mais.

Rezar: a mulher reza mais. As católicas, então, rezam muito para pedir a proteção divina para resolver problemas pessoais e familiares, principalmente casos de doença.

Riso: a mulher ri mais.

Roupa: tal como o calçado, a mulher tem (ou precisa?) mais.

Saco escrotal: só quem tem é o homem. Assim, a rigor, somente o homem fica de “saco cheio”.

Sacro: esse osso é mais retilíneo no homem. Assim, observando-se a bacia do homem por cima, vê-se que o canal pélvico é quase fechado. Na mulher não existe a barreira do sacro, que se curva para trás, proporcionando-lhe um bumbum mais arrebitado.

Seios: são rudimentares no homem e bastante desenvolvidos na mulher.

Sensibilidade: a mulher é mais sensível do que o homem, até mesmo no campo das carícias. Estudos confirmam que no século XIX o antropólogo Francis Galton tinha observado que a mulher é mais sensível do que o homem a estímulos táteis, como o das carícias, e também a estímulos dolorosos. Diz também que a

mulher é capaz de sentir mais dor e também mais prazer do que o homem (por efeito de estímulos aplicados à pele) já desde os primeiros dias de vida. A diferença foi depois confirmada por modernos experimentos de psicologia e neuropsiquiatria.

Sensualidade: a mulher é mais sensual.

Sentimentalismo: esse sentimento é mais intenso na mulher.

Sexo anal: o homem gosta mais. Em relações heterossexuais muitos homens pedem (ou exigem) isso de suas companheiras.

Sexo no escuro: a mulher prefere no escuro. Provavelmente resquício de um tabu muito antigo, segundo o qual após o casamento a mulher deveria ser recatada em sua vida conjugal, devendo praticar o sexo no escuro. Não era de bom costume a visualização do próprio corpo, pois isto era considerado pecado. Ou então, porque sente vergonha do próprio corpo ou ainda porque não quer que seu companheiro veja suas expressões faciais no momento do orgasmo. A propósito, numa carta divulgada pela revista *Marie Claire* (09/02) uma mulher justifica que prefere praticar sexo no escuro ou à meia-luz e evita posições que destacam a barriga, porque engordou 5 quilos, achava-se gorda e não se sentia à vontade na cama. Essa é uma situação bastante comum.

Sistema imunológico: na mulher, é mais eficiente.

Sistema reprodutor: o do homem produz a célula sexual chamada espermatozóide; o da mulher, óvulo. Na mulher a maior parte dos órgãos sexuais fica internamente; no homem, externamente.

Solidariedade: a mulher é mais solidária.

Sonhos eróticos: o homem sonha mais, geralmente na adolescência.

Suco prostático: só quem produz é o homem porque só ele tem próstata.

Suicídio: a propensão é maior no homem.

Superstição: a mulher é mais supersticiosa.

Tagarela: dizem que a mulher é mais tagarela. Pandiá Pandu em sua obra *Curiosidades e Pesquisa*, volume 2, diz que segundo um sábio alemão as mulheres falam mais do que os homens “porque suas cordas vocais são mais finas e se movem com mais facilidade, requerendo, portanto, menos esforço para emitir sons”. Estudos modernos indicam que em média as meninas aprendem a falar mais depressa do que os meninos, e acumulam rapidamente vocabulário mais extenso. Na escola, soletram melhor e cometem menos erros gramaticais. Mais ainda: a inteligência da mulher parece desenvolver-se por via lingüística, o que significa dizer que o grau de inteligência que a menina terá como adulta pode ser deduzido do grau de desenvolvimento de linguagem dela já nos primeiros anos de vida. O do homem, não.

Tecido gorduroso: a mulher tem mais que o homem, sendo mais concentrado principalmente na região das coxas e dos quadris.

Temperatura: a mulher diferentemente do homem pode ter sua temperatura corporal levemente aumentada no período de ovulação, no final do ciclo menstrual e no primeiro trimestre da gravidez.

Testículos: só quem tem é o homem.

Traição: o homem trai mais. Segundo o dr. Moacir Costa, médico psicoterapeuta, em matéria publicada na revista *Kalunga* (nº 146, 03.03) “A mulher quando trai é por aspectos ligados à afetividade, ao envolvimento amoroso; enquanto o homem, fundamentalmente, o faz para se afirmar sexualmente, provar e testar a virilidade”.

Transexualidade (situação em que uma pessoa é de um sexo, mas se julga ou se comporta como sendo do outro): mais comum no homem.

Trânsito: a mulher é mais cuidadosa ao dirigir.

Transpiração: o homem transpira mais.

Triglicérides: o valor de referência no homem é sempre maior que na mulher; mas na infância, entre 2 a 9 anos, a valor de referência na mulher é maior que no homem.

Tubas uterinas: não existem no homem. Antigamente se chamavam trompas de Falópio.

Uretra: a da mulher é mais curta e por ela sai basicamente urina; a do homem é mais longa (pois estende-se por todo o pênis) e por ela saem além de urina, esperma e ocasionalmente secreções purulentas de doenças sexualmente transmissíveis, como gonorréia, por exemplo.

Útero: não existe no homem.

Vesículas seminais: só quem tem é o homem.

Violência: o homem é mais violento.

Volemia (volume de sangue no corpo): a volemia do homem é maior.

Voz: mais grave no homem.

Vulva: homem não tem.

Zonas erógenas (áreas do corpo particularmente sensíveis à estimulação erótica): nos dois sexos, entre outras são zonas erógenas as orelhas, os lábios, o pescoço, os mamilos, as nádegas e, naturalmente, os órgãos genitais. Alguns pontos, porém, são mais sensíveis na mulher, como os mamilos, face interna das coxas, região púbica etc.

3

DIFERENÇAS ENTRE OS HOMENS E AS MULHERES COM RELAÇÃO ÀS DOENÇAS

Parece que a Natureza age ou conspira contra a mulher, quando se trata de doença, deixando-a mais vulnerável, como ocorre, por exemplo, com relação ao seu aparelho reprodutor. Nela é muito comum o aparecimento de doenças nos ovários e no útero. Já no homem, dos poucos problemas do aparelho reprodutor, a maior incidência é na próstata. E dos chamados exames preventivos específicos para cada sexo, a relação dos exames a serem feitos pela mulher é maior do que a do homem. A partir dos 40 anos, por exemplo, é necessário (entenda-se obrigatório) que o homem faça exames para prevenção do câncer de próstata, como PSA ou toque retal. Já a mulher, antes mesmo dos 40 anos (e geralmente a partir da primeira relação sexual), é necessário (entenda-se obrigatório) fazer os exames de Papanicolau e colposcopia, mamografia, ultrasonografia transvaginal etc., isto porque enquanto no homem, a vulnerabilidade ao câncer está, praticamente, concentrada na próstata, na mulher o risco abrange o colo do útero, o útero, os ovários e as mamas.

Cirurgias para retirada dos ovários ou do útero é muito comum em mulheres jovens, enquanto que no homem, a remoção cirúrgica da próstata, quando isso vem a ocorrer, ele geralmente já está na velhice.

Pela pesquisa bibliográfica que fizemos, a mulher também é mais propensa a ter problemas com a tireóide, com os ossos (osteoporose), celulite, e sentem mais dor de cabeça e cólicas que o homem.

Doença é mesmo uma coisa muito presente no universo feminino. Uma forma nada científica, mas bastante denunciadora para se constatar isso, ocorre quando a mulher abre a bolsa: nela há sempre algum remédio (especialmente analgésico) para dor de cabeça ou cólica. Mas a Natureza que deu a doença à mulher, também lhe deu a capacidade de suportar a dor e o sofrimento com mais determinação, dignidade e resignação do que o homem. Na verdade, o homem é muito medroso quando se trata de encarar uma doença, e resmunga quando sente qualquer dor. Tomar injeção, então, só quando for absolutamente necessário. A mulher, certamente, é mais forte na hora de encarar uma dor e mais cuidadosa com a saúde.

A Natureza sabe o que faz.

DOENÇAS MAIS FREQUENTES NA MULHER

Actinomicose genital. Infecção rara que às vezes se localiza nos órgãos genitais femininos. É produzida por um fungo (*Actomiceto*).

Anorexia nervosa. Anorexia é falta de apetite. Segundo o Dicionário de Medicina Natural: “Alguns médicos e terapeutas salientam a relação entre o aumento da incidência da anorexia nervosa e a tendência dos meios de comunicação social para promover a figura esbelta como receita para a saúde, o sucesso e a felicidade, e a mulher alta e esguia como o padrão ideal de beleza feminina da época atual (exemplos, os modelos fotográficos, de moda, atrizes de cinema etc.)”.

Artrite reumatóide. Doença caracterizada pela inflamação articular, expandindo-se pelo tecido conjuntivo do corpo inteiro.

Bulimia. Transtorno do comportamento alimentar que se caracteriza pelo comer de forma compulsiva e por sentimento de culpa, para em seguida provocar o vômito.

Candidíase ou moníliase: infecção causada por um fungo (*Cândida albicans*) incluído no mesmo gênero da

Monilia e que mais freqüentemente ataca o órgão genital feminino. A doença causa corrimento e prurido.

Celulite. Taí uma coisa que nenhuma mulher gosta. A tendência moderna é considerar a celulite mais uma questão de estética do que um problema de saúde feminina. E segundo a dermatologista Ediléia Bagatin, da Universidade Federal de São Paulo disse à revista *Superinteressante* (09.00) “O termo celulite é inadequado, pois tudo que termina em ite sugere inflamação e não há disso aqui”. No linguajar médico, celulite se chama *hidrolipodistrofia ginóide crônica*, mas quem se dispõe a decorar esse trem de palavras, se dizer celulite é mais fácil? A celulite está ligada a atividade hormonal. Ocorre como uma espécie de efeito colateral do estrógeno, o hormônio que determina as formas atraentes do corpo da mulher e consiste no acúmulo de gordura e da retenção de líquidos naquelas regiões estratégicas (seios, coxas, quadris) que tornam a mulher atraente. A gravidez, a menopausa, alimentação inadequada, vida sedentária e o uso de contraceptivos orais geram maior produção de estrógenos, e isso agrava a celulite. Homem não tem celulite porque sua produção de estrógeno é muito pequena.

Ciática. Forma de nevralgia (dor no nervo) ou de neurite (inflamação do nervo) que provoca dor irradiada ao longo do nervo ciático, o mais longo do corpo, que percorre a parte posterior da coxa e chega até a perna.

Cistite. Inflamação da mucosa da bexiga urinária. A mulher apresenta maior propensão à cistite porque tem a uretra mais curta do que a do homem, e isto facilita a

passagem para a bexiga de bactérias patogênicas provenientes do ânus ou da vagina. Essa é uma das causas.

Craurose. Secura e enrugamento da pele e mucosa. Acompanha-se de intensa coceira. Ocorre com mais frequência nos órgãos sexuais da mulher idosa.

Depressão. Estado de melancolia, apatia e abatimento de causas variadas. (Responda ao teste que está no Apêndice e veja se você sofre desse problema).

Desmaio. Tecnicamente chama-se síncope e consiste na perda temporária da consciência como resultado da diminuição de sangue no cérebro. Em situações de impacto, em grandes aglomerações, por exemplo, é muito comum o atendimento a mulheres que desmaiam.

Doença de Raynaud. Caracteriza-se por espasmos nos vasos dos dedos, tornando-os pálidos e dormentes. Também podem ficar azulados e causar dores e sensação de queimadura. Em casos extremados pode advir uma gangrena (morte dos tecidos por falta de sangue). Em geral a doença é provocada pela vasoconstrição – produzida pelo frio – das pequenas artérias que levam o sangue aos dedos das mãos e dos pés.

Enjôo. Mulher enjoa muito em viagens (dentro de meios de transporte) e quando está grávida.

Enxaqueca. Tipo especial de cefaléia (dor de cabeça) que somente se localiza em um lado da cabeça e,

geralmente, vem precedida de certas manifestações e alterações visuais, como luzes e chispas que aparecem no campo da visão. (Faça o teste que está no Apêndice e descubra se o que você tem é enxaqueca mesmo ou uma simples dor de cabeça).

Esclerose múltipla. Doença crônica do sistema nervoso que leva à paralisia progressiva.

Estrias. Linhas finas que formam um sulco, uma aresta ou um traço colorido na superfície do corpo.

Fibroma. Tumor benigno constituído por tecido fibroso.

Fibromialgia. Despertar freqüentemente com o corpo todo dolorido pode ser sinal dessa doença, especialmente se o problema vier acompanhado de uma dor localizada mais forte e persistente. As causas da doença, entretanto, ainda são um enigma.

Flacidez. Falta de elasticidade dos tecidos, deixando-os frouxos, flácidos, sendo mais comum nos membros superiores e na região abdominal. O trio – celulite, estrias e flacidez – é de deixar qualquer mulher em desespero.

Fobia (medo): a mulher sente mais do que o homem. Alguns especialistas dizem que a situação da mulher que vive confinada ao ambiente doméstico é apontada como uma das raízes do problema. Eis algumas das fobias mais freqüentes na mulher: **Acrofobia** (medo mórbido de altura); **Astrapofobia** (medo mórbido de

trovões e relâmpagos); Quando o pavor é apenas a trovões chama-se **brontofobia**. E **ceraunofobia**, quando se refere a raios, relâmpagos; **Cancerofobia** (medo mórbido de câncer); Atualmente, apesar de toda divulgação feita pela mídia, muitas mulheres se descuidam e não fazem a prevenção do câncer ginecológico e não querem nem ouvir falar de **biópsia** (o exame que detecta com grande margem de segurança se a pessoa está ou não com câncer); **Cremnofobia** (medo mórbido de precipícios); **Maieusofobia** (medo mórbido ao parto); **Nictofobia** (aversão à escuridão), entretanto na hora de praticar sexo, a maioria das mulheres prefere no escuro e o medo desaparece talvez porque agora ela está acompanhada; **Hematofobia** (aversão mórbida a sangue), o que não deixa de ser um paradoxo, quando se verifica que o número de médicas está aumentando consideravelmente.

Fogacho. Calor que se sente na face, como resultado de emoções e em certas condições como a menopausa.

Hemorroidas. Dilatação de veia anal ou retal.

Hipocondria (mania de doença). (Veja no Apêndice o teste para você saber se é ou não hipocondríaco).

Histeria (comportamento caracterizado por excessiva emotividade ou por pânico, é uma doença nervosa): a mulher é mais histérica. Segundo o escritor Reinaldo Pimenta a palavra histeria “veio do grego *hystéra*, útero, porque os antigos achavam que a histeria era causada por um desarranjo do útero e, portanto, tratava-se de padecimento exclusivo das mulheres”.

Incontinência urinária. Incapacidade de conter a urina. A gravidez acentua isso.

Insônia. Falta de sono. (Veja no Apêndice o teste para saber se você tem insônia)

Joanete. Inchação da articulação do dedo grande do pé ou de outra parte do mesmo. O uso freqüente de sapato apertado (as mulheres usam muito) é apontado como uma das causas principais.

Lábio leporino. Legoquia. Lábio superior fendido, como o de lebre. É uma malformação congênita.

Lúpus eritomatoso. Doença da pele e outros órgãos caracterizada por erupções avermelhadas nas maçãs do rosto e na base do nariz.

Mal de Alzheimer. Clinicamente caracteriza-se pela perda progressiva da memória, por distúrbios de raciocínio, de movimento e por alterações comportamentais.

Mal de Hashimoto. Doença auto-imune que atinge a tireóide, cujo mecanismo ainda é um mistério para a medicina. Sabe-se que células do sistema imunológico do paciente passam a atacar de repente os tecidos tireoidianos, diminuindo a produção dos hormônios da glândula.

Melancolia. Estado mórbido de tristeza.

Mononucleose. Infecção viral caracterizada por febre, fraqueza, dor de garganta e inchaço dos gânglios linfáticos. Há elevada presença de monócitos (células mononucleadas) no sangue.

Neuroma de Morton. Inflamação de um nervo localizado entre os dedos dos pés, associado ao uso freqüente de calçados apertados e à repetição de movimentos durante a marcha. O sintoma é uma queimação na frente dos pés, irradiada pelos terceiros e quartos dedos. Também é muito comum na mulher, pelo mesmo motivo, a metatassalgia (dor no metatarso).

Obesidade. Excesso de gordura. A mulher se incomoda muito mais com a obesidade do que o homem. E custa mais a perder peso do que o homem. A maioria das mulheres prefere mentir quando precisam revelar seu verdadeiro peso. Por ter maior massa muscular, só com exercícios eles já conseguem uma considerável perda de calorías. Já para as mulheres, além dos exercícios uma dieta é indispensável. (Veja no Apêndice a tabela para saber se você está com o peso normal e também se é candidato a síndrome metabólica). Gordura em excesso atualmente é considerada pela medicina como o pontapé da chamada síndrome metabólica, cujo prejuízo maior é causado ao coração. É bom lembrar: obesidade é doença.

Osteoporose. Perda de tecido ósseo em algumas áreas causando enfraquecimento ósseo. Acentua-se a partir da menopausa. Como preventivo, aconselha-se fazer o exame chamado densiometria óssea.

Otosclerose. Surdez devida à fibrose dos ligamentos do ouvido. Fibrose é a substituição do tecido normal de um órgão por tecido fibroso.

Prisão de ventre. Dificuldade de defecar.

Rosácea. Pele oleosa durante a meia idade da vida.

Rugas. Pregas da pele. Por questão de estética isso é um grande transtorno para a mulher que dá prioridade à beleza. Daí por que muitas recorrem à cirurgia plástica para removê-las. Como o homem tem a pele mais grossa fica também menos suscetível ao aparecimento de rugas.

Síndrome de Cushing. Síndrome da glândula suprarrenal, caracterizada por obesidade, hipertensão e estrias na parede abdominal.

Síndrome do canal cárpico. Inflamação do canal cárpico (conjunto de tecidos no interior de um espaço situado na parte frontal do punho), comprimindo o nervo mediano e provocando forte dor. As mulheres grávidas e as de meia-idade são as que mais sentem os efeitos dessa síndrome, especialmente as que utilizam os dedos, como digitadoras e pianistas.

Síndrome do cólon irritável. Essa doença tem como anomalia básica uma perturbação dos movimentos musculares do intestino grosso. Quando a seqüência da contração muscular é fraca ou alterada, surge uma dor espasmódica (cólica), seguida de forte diarreia aquosa ou de prisão de ventre. É mais freqüente nas mulheres de

20 a 45 anos do que nos homens da mesma faixa etária. Só recentemente começaram a surgir remédios eficientes para essa síndrome.

Síndrome de Sjögren. Doença auto-imune crônica, em que o sistema imunológico do próprio corpo do paciente erroneamente ataca as glândulas produtoras de lágrimas e saliva. Daí os sintomas principais serem secura nos olhos e na boca. A maioria das mulheres diagnosticadas costuma estar na menopausa ou ainda mais velhas. Mas a doença também pode ocorrer já a partir da infância.

Síndrome do pânico. Transtorno do pânico. Distúrbio hoje bastante comum que faz as pessoas sentirem medo de sair de casa, de enlouquecer, de morrer. O quadro é de ansiedade, melancolia, agitação nervosa etc.

Tireoidismo. Doença da glândula tireóide. Quando essa glândula produz hormônio em excesso a doença chama-se hipertireoidismo; o contrário dá hipotireoidismo.

Varizes. Dilatação das veias que resulta em tortuosidade no trajeto delas. Na gravidez o problema se acentua.

DOENÇAS MAIS FREQUENTES NO HOMEM

Acne. Doença da pele, comum no adolescente, caracterizada pela presença de pústulas na face e nas costas principalmente. Uma das causas da acne é a alteração hormonal que ocorre na adolescência.

AIDS. Sigla da Síndrome da Imunodeficiência Adquirida, doença causada pelo vírus HIV, que destrói as defesas do organismo, expondo-o a toda sorte de infecções graves.

Alcoolismo. Intoxicação aguda ou crônica pelo álcool. Perda do emprego, decepção amorosa, perda de algum ente querido são algumas das causas que conduzem o homem ao alcoolismo. O organismo feminino tem maior dificuldade para metabolizar o álcool por ter mais gordura e menos água do que o masculino. A mulher tem 30% a menos da enzima desidrogenase, que protege o fígado dos efeitos danosos do álcool. Pesquisa recente realizada pela Universidade Stanford, nos Estados Unidos, revelou que as doenças decorrentes do alcoolismo matam proporcionalmente duas vezes mais mulheres que homens que têm o mesmo vício. (Veja no Apêndice o teste para saber se você tem tendência para o alcoolismo).

Arteriosclerose. Endurecimento progressivo das artérias é o que se chama arteriosclerose, um acontecimento normal no organismo à medida que o mesmo envelhece. Mas quando isso é combinado com estresse, tabagismo, alimentação rica em gorduras ou hipertensão pode gerar doença grave. A arteriosclerose tem caráter hereditário.

Autismo. Doença mental rara que surge durante os primeiros três anos de vida da criança e sua causa ainda não está totalmente esclarecida. Hoje o autismo é considerado como uma síndrome. A criança autista não deve ser considerada como deficiente física, embora muitas vezes dê a impressão de ser surda ou muda, e apresentar habitualmente defeitos graves na linguagem, na motricidade e na apreensão da realidade, com desenvolvimento psicomotor notoriamente lento.

Alguns autistas apresentam habilidades excepcionais na matemática, reconhecimento de endereços, memorização de peças musicais logo à primeira audição, o que revela um desenvolvimento global desarmônico. Dentre todos os sinais apresentados pelos autistas o mais estranho deles é o desinteresse pelo contato com outras pessoas. Costuma-se dizer que o autista vive num mundo só dele. (No Apêndice é apresentado um teste que pode ajudar a detectar se seu filho é autista).

Bursite. Processo inflamatório de bursa (bolsa, ou cavidade em forma de bolsa, que contém líquido viscoso, e situada em locais em que, sem a sua presença, ocorreria atrito).

Cálculos renais (ou pedras nos rins): a doença é chamada tecnicamente de calculose urinária ou litíase urinária e está ligada diretamente à alimentação. As pedras são formadas por acúmulos de resíduos resultantes da digestão.

Calvície. Também chamada alopecia é a ausência ou perda de cabelo. O fator hereditário é preponderante. Na mulher, é raríssima. Muitos homens se incomodam com a calvície e recorrem a todo e qualquer tipo de tratamento para restaurar a cabeleira, até ao caríssimo reimplante de cabelos. Quem não pode, contenta-se com uma peruca ou deixa como está, iludindo-se com idéia de que *“É dos carecas que elas (as mulheres) gostam mais...”*

Câncer de estômago. O problema pode ser diagnosticado precocemente se a pessoa se cuida, fazendo, por exemplo, os exames recomendados pelos médicos, como a endoscopia.

Cirrose. Substituição do tecido hepático por tecido fibroso, geralmente secundário a uma infecção ou degeneração do fígado. Alcoolismo tem estreita ligação com cirrose.

Cocainomania. (Dependência psíquica de cocaína). É problema muito sério com forte tendência a se constituir caso policial. Para satisfazer o desejo (adquirir a droga), o viciado é capaz de matar... até mesmo os pais, como tem acontecido ultimamente.

Compulsão sexual (apetite sexual exagerado). Também se chama **satiríase**. Quando a compulsão sexual é na mulher chama-se **ninfomania**.

Daltonismo. Doença hereditária que consiste na cegueira para distinguir duas ou mais cores, em especial o vermelho e o verde, em suas distintas tonalidades. A criança daltônica herda o gen defeituoso da mãe. Daltonismo é problema para quem quer tirar a carteira de motorista.

Dipsomania ou metomania (necessidade incontrolável de ingerir bebida alcoólica). É o alcoolismo em seu grau máximo. Quem tem o problema precisa de tratamento em clínica especializada e outra boa opção é freqüentar o AA (Alcoólicos Anônimos).

Dislexia. Distúrbio na linguagem escrita e/ou leitura geralmente descoberta na idade escolar. Ainda não se sabe exatamente por que a doença atinge mais meninos do que meninas. Há uma teoria segundo a qual, devido a fatores hormonais, ao nascer, os bebês do sexo feminino apresentam uma idade óssea quatro semanas mais adiantadas do que os do sexo masculino. Essa vantagem biológica, segundo os especialistas, permite às mulheres aprender mais cedo do que os homens. Mas, quando ambos atingem o desenvolvimento completo, as diferenças desaparecem. Fatores hereditários não estão descartados.

Dor de cabeça de Horton. Dor muito brutal.

Espondilite. Inflamação de uma ou mais vértebras da coluna vertebral.

Fissura palatina. Rachadura do palato (céu da boca).

Gagueira. Falha no ritmo normal da fala. Existe ainda muita controvérsia com relação às verdadeiras causas do problema. Há quem associe a gagueira a fatores psicológicos, orgânicos ou sociais. Sabe-se que o nervosismo agrava o problema. Muitas pessoas famosas eram gagas. Eis algumas: os filósofos Aristóteles e Hipócrates, o naturalista Charles Darwin, o político Winston Churchill, o cantor Néelson Gonçalves (que cantava sem gaguejar). Uma mulher famosa e gaga foi a atriz Marilyn Monroe

Gamofobia (medo mórbido ao casamento). Atualmente isso corre o risco de virar uma epidemia, pois muitos

homens estão fugindo do casamento como o Diabo da cruz.

Gota. Doença decorrente da deposição de ácido úrico nas articulações.

Hemofilia. Condição hemorrágica hereditária, caracterizada por hemorragias precoces, abundantes e prolongadas, que se repetem espontaneamente, ou por ocasião de traumatismos mínimos subcutâneos, submucosos, musculares, articulares, viscerais etc. Na mulher, é raríssimo.

Heroinomania (dependência psíquica de heroína).

Hiperatividade. A criança hiperativa é anormalmente ativa, está sempre aos pulos, desconcentrada, chorona, grita bastante, tem insônia, é corajosa, praticamente não tem medo de nada, o que a torna perigosa para si própria e para os outros. É muito difícil controlar uma criança hiperativa. Segundo o Dicionário de Medicina Natural: “a hiperatividade afeta cerca de 2 a 5% das crianças, atingindo 10 vezes mais os meninos do que as meninas”.

Hipercolesteromia. Colesterol alto.

Hipertensão. Pressão alta.

Infarto. Privação súbita de suprimento sanguíneo a determinada área ou órgão, devido à obstrução dos vasos sanguíneos da região.

Linfoma não-Hodgkin. Tumor maligno do sistema linfático, sendo mais freqüente entre as pessoas com deficiência genética de imunidade, doenças auto-imunes, AIDS e ainda nas que trabalham de forma intensa com agentes químicos tais como pesticida, solvente ou fertilizante.

Ludomania (impulso incontrolável de jogar). Segundo o médico psiquiatra José de Anchieta Cruz de Maciel, Diretor do Hospital Mental de Messejana (Ceará), “o jogador patológico tem uma necessidade intensa de compensar uma ansiedade. No entanto, o alívio dessa doença somente acontece quando se joga”. O vício tem aumentado consideravelmente depois que passou a proliferar no Brasil (e no mundo) os bingos eletrônicos e as máquinas chamadas de caça-níqueis. Não existe propriamente um perfil definido que descreva o jogador compulsivo, sabe-se, porém, que a mania tem crescido bastante entre aposentados.

Mal de Parkinson. Parkinsonismo. Doença neurológica caracterizada por tremores rítmicos, rigidez muscular e aspecto facial tão inexpressivo como uma máscara.

Narcomania (uso abusivo, patológico, de narcóticos).

Olheiras ou bolsas de gorduras sob as pálpebras. Para se livrar disso, os homens cada vez mais estão recorrendo à cirurgia e outros tratamentos.

Pé-de-atleta. Micose dos pés. O uso constante de tênis facilita o aparecimento dessa parasitose.

Psoríase. Doença de etiologia desconhecida, de evolução crônica, sujeita a remissões e recidivas, e caracterizada pela presença de eritema e escamas, produzindo-se eflorescências avermelhadas semelhantes a discos, com escamas prateadas. Incide, geralmente, no couro cabeludo, superfícies extensoras dos membros, principalmente nos cotovelos, nos joelhos e em pele situada anteriormente à borda anterior de cada tíbia.

Ronco. Respiração cavernosa, roufenha.

Síndrome de Asperger. Também chamada "Desordem de Asperger", é uma categoria relativamente nova de desordem de desenvolvimento. O termo entrou em uso geral nos últimos 15 anos. Muitos a consideram como um tipo de autismo, mas seus portadores não vivem completamente desconectados da realidade, como acontece no autismo clássico.

Síndrome de Reiter. Uma simples infecção, geralmente no intestino ou no aparelho genital ou urinário, pode induzir o organismo a detonar a produção de anticorpos para acabar com o problema, mas acontece o inesperado: os anticorpos passam a atacar os tecidos das articulações das pernas, gerando uma artrite leve. Estudos recentes mostram que existe um forte componente genético para o surgimento dessa síndrome.

Síndrome de West. Síndrome neurológica cujas crises são traduzidas por espasmos ou uma salva de espasmos com as seguintes características: flexão súbita da cabeça, com abdução dos membros superiores e flexão das pernas (espasmo mioclônico maciço) sendo comum a emissão de um grito por ocasião do espasmo. Cada

crise dura em média alguns segundos. Às vezes as crises são representadas apenas por flexão da cabeça ("espasmo saudatório"). As crises são freqüentes particularmente durante a vigília, podendo chegar até a centena ou mais por dia.

Tique nervoso. Contração muscular involuntária, mais ou menos localizada, e de tipo convulsivo, que aparece periodicamente e é de freqüência variável, sendo dependente de fatores psíquicos e podendo chegar a incluir emissões verbais impulsivas; cacoete, trejeito.

Úlcera gastrintestinal. Ferida ou lesão das cavidades superficiais de revestimento do estômago e do intestino. Endoscopia é um ótimo exame para descobrir se uma pessoa tem úlcera gastrintestinal.

Varicocele. Dilatação das veias dos cordões espermáticos. O problema às vezes é aliviado pelo simples uso do suspensório atlético. Se o problema se agravar existe tratamento cirúrgico. Também ocorre em mulher (varicocele pélvica). Neste caso a dilatação localiza-se nas veias dos ovários.

DOENÇAS QUE SÓ ACOMETEM O HOMEM

ALD (Adrenoleucodistrofia). Doença genética, rara, que afeta o sistema nervoso e causa perda progressiva de funções vitais. Essa doença ficou mais conhecida, depois do sucesso do filme *O óleo de Lorenzo*, o qual retrata o caso real de um menino que sofre do mal.

Azoospermia. Ausência de espermatozóides.

Balanite. Inflamação da glândula (cabeça do pênis).

Cavernite. Inflamação do corpo cavernoso, tecido erétil do pênis.

Cowperite. Inflamação das glândulas de Cowper, duas pequenas massas glandulares situadas ao lado da uretra.

Criptorquidia. Testículos retidos fora do escroto. Normalmente, à medida que o feto vai se desenvolvendo os testículos vão descendo da região abdominal em direção ao saco escrotal. Quando isso não ocorre, os testículos ficam retidos no abdome. Isto pode ser corrigido através de cirurgia.

Câncer testicular ou câncer de testículos. A causa exata é desconhecida. Durante o primeiro ano de vida, os testículos, que se desenvolviam dentro do abdome das crianças, devem descer para a bolsa escrotal. Ressalta-se que o câncer de testículo é mais comum em homens que apresentaram falhas nesse processo

Câncer de próstata. Muito fácil de ser evitado se o homem, já a partir dos 40 anos, fizer os exames recomendados pelos médicos, como dosagem de PSA ou toque retal.

Disfunção erétil. O que antigamente se chamava impotência. Muitos casos de disfunção erétil são tratados com êxito a base de remédios, os quais, entretanto, só devem ser usados mediante receita médica. A disfunção erétil tem causas diversas, desde as orgânicas até as psicológicas. Antes de se automedicar, o melhor é investigar a causa porque há situações em que o problema é resolvido sem a prescrição de remédio, apenas com a ajuda de psicólogo.

Distrofia muscular. Doença (hereditária) degenerativa grave. Atrofia os principais músculos do corpo.

Doença de Peyronie. Doença que provoca curvatura anormal no pênis.

Ejaculação precoce ou rápida. Ejaculação antes do orgasmo. É problema relativamente comum e tem tratamento. Na verdade, o problema maior é convencer o homem a procurá-lo. A ejaculação precoce (ou rápida como se diz agora) tem sido apontada como uma das causas de desajustamento sexual do casal, daí por que o homem deve procurar assistência médica ou psicológica para o distúrbio.

Ejaculação retardada. Ejaculação depois do orgasmo.

Epididimite. Inflamação do epidídimo.

Epispadia. Malformação congênita em que a uretra se abre antes da extremidade do pênis.

Espertocele. Cisto do testículo ou do epidídimo.

Espertorréia. Ejaculação (derramamento de esperma) abundante sem que haja cópula. As causas podem ser de origem orgânica e psicológica.

Fimose. Processo em que a glândula (cabeça do pênis) não pode ser exposta devido ao estreitamento do prepúcio (pele que recobre a glândula).

Funiculite. Inflamação dos cordões espermáticos.

Ginecomastia. Desenvolvimento da glândula mamária no homem. A ginecomastia está estreitamente ligada à atividade hormonal.

Hidrocele. Acumulação anormal de líquido nos testículos.

Hipospadia. Malformação caracterizada pela abertura da uretra ao longo do pênis.

Monorquia. Presença de apenas um testículo no escroto ou saco escrotal.

Oligospermia. Produção de espermatozoides em pequena quantidade. Há situações em que isso se deve à falta ou diminuição de vitamina E no organismo.

Orquite. Inflamação do testículo.

Priapismo. Ereção dolorosa e constante do pênis.

Prostatite. Inflamação da próstata. A partir de uma certa idade (geralmente depois dos 40 anos) é comum a próstata aumentar de tamanho e a isto se chama hiperplasia benigna da próstata. Tal como a mulher, que precisa fazer regularmente o exame de prevenção do câncer ginecológico, o homem deve fazer o mesmo com relação ao câncer de próstata, fazendo regularmente alguns exames como dosagem de PSA, ultra-sonografia e o chamado toque retal, este, bastante repudiado pela maioria dos homens.

Satíriase. Ginecomania. Desejo sexual anormal e excessivo. É o que se chama hoje de compulsão sexual. Recentemente, um artista famoso de Hollywood (Michael Douglas) revelou publicamente que está nessa situação.

Síndrome de Klinefelter. Caracteriza-se pela presença de outro cromossomo X, dando a configuração genética XXY (o normal é XY), o que acarreta atrofia dos testículos, presença de pequenos seios etc.

Síndrome do duplo Y. Tipo de aneuploidia em que a configuração genética do homem em vez da normal XY passar a ser XYY. Essa diferença no cromossomo Y

acarreta leve retardamento mental. Na aparência, ou seja, fenotipicamente, não difere do homem normal.

Sinorquismo: defeito congênito caracterizado pela fusão dos testículos.

DOENÇAS QUE SÓ ACOMETEM A MULHER

Agalactia. Incapacidade de amamentar devido à falta de produção de leite.

Amenorréia. Ausência de menstruação. Pode ser **Primária**, quando a paciente nunca menstruou, embora tenha ultrapassado os limites fisiológicos da menarca; ou **Secundária**, quando a paciente deixa de menstruar após tê-lo feito.

Ametria. Falta congênita do útero.

Androfobia. Apandria. Pavor ou aversão a homem.

Anexite. Inflamação dos anexos uterinos.

Antojo. Desejo extravagante que, supostamente, acomete a mulher grávida.

Atresia da vagina. Atresia é defeito no desenvolvimento e formação normal da luz (abertura) de um órgão.

Atresia do útero.

Atretelitria: ausência congênita da vagina.

Bartholinite. Inflamação das glândulas de Bartholin, duas pequenas glândulas localizadas próximo da entrada da vagina.

Câncer de útero. Curável quando descoberto cedo. Daí, portanto, a necessidade de se fazer periodicamente os exames de prevenção do câncer ginecológico, como o teste de Papanicolau.

Cervicite. Inflamação do colo do útero. A mulher precisa tratar logo de qualquer inflamação nessa área, pois a negligência nesse sentido poderá ser cruel, se o problema (antes simples) evoluir para um câncer.

Cistocele. Hérnia da bexiga que se projeta pela vagina.

Clitorismo. Consiste no estado permanente de ereção do clitóris, causado por excitação masturbatória. Causa dores ou sensações desagradáveis.

Cloasma. Manchas na pele, castanho-escuras, bem definidas, geralmente localizadas na testa, nas têmporas e na proeminência malar, que surgem principalmente na gravidez e nas mulheres que tomam anticoncepcionais. A pigmentação se acentua quando a mulher se expõe demais à luz solar.

Clorose. Anemia conseqüente de desordens menstruais.

Coalescência de ninfa. Disfunção congênita que provoca a união dos pequenos lábios (da vulva, claro).

Disgerminoma. Tumor ovariano constituído de células primitivas.

Dismenorréia. Menstruação dolorosa. Existem a forma *espasmódica* cujos sintomas principais são fortes cólicas e dores estomacais que podem provocar diarreia e vômito, muito comuns no primeiro dia do ciclo, e a forma *congestiva* cujos sintomas principais são tensão, depressão, dores de cabeça, irritabilidade, sensibilidade nos seios, estômago pesado e inchado, sintomas esses que geralmente aparecem antes do ciclo.

Eclampsia. Doença convulsiva de natureza tóxica; ocorre durante os últimos três meses da gravidez. Existe também a grafia eclâmpsia, sendo esta a mais pronunciada.

Endometriose. Presença de células do revestimento interno do útero (endométrio) em lugares anormais, como a bexiga urinária, tubas uterinas, ovários, peritônio pélvico, septo retovaginal, vagina e até mesmo as paredes intestinais.

Endometrite. Inflamação do endométrio.

Galactorréia. Produção excessiva de leite. O caso mais freqüente, porém, é o contrário, ou seja, pouca produção de leite.

Gestose. Grupo de estados patológicos ligados à gravidez, e que se exteriorizam como pré-eclampsia ou como eclampsia.

Hematocolpia. Presença de hematocolpo, massa de aspecto tumoral formada pela retenção de sangue menstrual na vagina em consequência de imperfuração do hímen ou atresia do orifício vulvar.

Hipermenorréia. Menstruação abundante.

Hipomenorréia. Quantidade deficiente de sangramento menstrual.

Infecção puerperal. Tipo de infecção que ocorre devido ao desprendimento da placenta e às dilacerações do colo uterino.

Leucorréia. Corrimento branco da vagina ou útero. A mulher pode apresentar vários tipos de corrimento de natureza infecciosa, fáceis de diagnosticar até mesmo pela sua cor ou aparência. Assim, corrimento do tipo branco-leitoso indica uma candidíase; branco-cinzento, trata-se em geral de uma infecção causada pela bactéria *Haemophilus vaginalis*; amarelado, é possível ser provocado por um protozoário chamado *Trichomona vaginalis*; se for esverdeado, sugere gonorréia, uma infecção causada pela bactéria *Neisseria gonorrhoea*. Para confirmação do diagnóstico são indispensáveis exames laboratoriais. Em geral esses corrimentos causam coceiras e odor desagradável. Descuido com a higiene íntima e o uso de calcinhas (tangas) de lycra apertadas favorecem o aparecimento de corrimento na

mulher. O mesmo acontece com as mulheres que passam o dia todo com roupas apertadas (como calça jeans).

Menstruação vicariante. Menstruação anormal cujo sangue não escorre pela vagina. Há casos em que o sangue menstrual sai pelos seios e aí se chama **mastonemia**. Quando a menstruação ocorre sem ovulação (caso raríssimo) é chamada de **menstruação anovulatória**.

Metrorragia. Hemorragia uterina em intervalos irregulares, e que ocorre fora da menstruação.

Mola hidatiforme. Doença da gestação em que as vilosidades coriônicas a princípio passam por crescimento exagerado, entrando depois em degeneração.

Ninfomania ou furor uterino. Apetite sexual exagerado. É a compulsão sexual feminina. O caso mais célebre é o de Messalina, esposa de um centurião romano. Essa mulher era capaz de transar com muitos soldados numa única noite e por fim sentir-se “cansada, mas não saciada”, frase, aliás, que a consagrou.

Ninfite. Inflamação dos pequenos lábios.

Opsomenorréia. Menstruação atrasada.

Placenta prévia. A que se situa entre o canal cervical e o feto, dificultando, assim, a expulsão deste.

Polimastia. Presença de glândulas mamárias acima do número normal (mais de duas).

Polimenorréia. Menstruação anormalmente frequente, como por exemplo, duas vezes por mês.

Proiomenorréia. Menstruação precoce ou prematura (adiantada).

Prolapso. O tipo mais comum de prolapso, ou seja, o deslocamento para frente ou para baixo, de parte do corpo, nas mulheres, é o chamado prolapso uterovaginal que pode ser completo ou incompleto e ocorrer logo após o parto ou alguns anos depois. Há casos em que o útero sai literalmente do corpo através da vagina.

Pseudociese. Gravidez nervosa, falsa gravidez, geralmente de origem psicológica.

Salpingite. Inflamação das trompas de Falópio ou tubas uterinas como se diz hoje.

Síndrome de Rett. Doença causada por um acidente genético ligado ao cromossomo X, cujas conseqüências são perda da habilidade manual, crescimento do crânio em ritmo lento, falta de coordenação motora ao andar e mexer o tronco, e perda de peso. Além disso, podem também surgir retardo mental e convulsão. O organismo das portadoras dessa síndrome absorve menos oxigênio que o necessário. A incidência é de uma para cada grupo de 15 mil meninas.

Síndrome de Turner. Caracteriza-se pela ausência de um cromossomo X, o que acarreta atrofia dos ovários e estatura pequena. A configuração genética dessa síndrome é XO (o normal é XX).

Síndrome dos ovários policísticos. Tem como sintomas típicos: acne, pêlos no rosto, oleosidade na pele e nos cabelos, alterações menstruais.

TPM-Tensão Pré-Menstrual. Estado de tensão que precede a menstruação, caracterizado por mal-estar físico e mental.

Trissomia do X. Aneuploidia humana em que a mulher que geralmente tem a configuração genética XX passa a ser XXX. Mulheres assim apresentam fenótipo normal, podendo ser ou não estéreis e com um leve retardamento mental. Aneuploidia é a diferença no número normal de cromossomos.

Útero duplo (ou didelfo). Má-formação congênita em que o útero é duplicado e freqüentemente pode ser causa de abortamentos de repetição, embora a gestante também possa levar a gestação até o fim, como aconteceu em maio de 2003 no Brasil.

Vaginismo ou vulvismo. Espasmo doloroso da vagina. É uma doença psicossomática caracterizada por uma síndrome psicofisiológica que afeta a liberdade da reação sexual feminina, impedindo ou dificultando severamente (ou totalmente) a prática do coito. Geralmente, as mulheres com vaginismo também

sofrem de erotofobia (medo de praticar ato sexual ou coito).

Vaginite ou Colpíte. Inflamação da vagina.

Vulvovaginite. Infecção da vulva e da vagina. A inflamação da vulva chama-se vulvite. Existe uma forma gangrenosa de vulvite chamada de vulvite fleimonosa.

4

O MASCULINO E O FEMININO NA LÍNGUA PORTUGUESA

Na Língua Portuguesa algumas palavras quando passam do masculino para o feminino têm outro significado, geralmente ruim para a mulher. Vejamos alguns exemplos:

– **Herói** é o homem corajoso, que praticou uma ação extraordinária, digno da admiração geral, um verdadeiro

ídolo. Mas **heroína** além de feminino de herói é também o nome de uma droga terrível.

– **Homem público** é o homem muito conhecido e muito importante que desenvolve atividade pública. Já a **mulher pública** é mais conhecida como sendo uma prostituta.

– **Aventureiro** é homem audacioso, destemido. Mas **aventureira** é mulher oportunista pronta para dar um golpe em qualquer homem desprevenido.

– **Zorro**, nas histórias em quadrinhos, é o paladino do Oeste. Mas **zorra** é bagunça.

– Quando se diz que um homem é **bruxo**, entende-se logo se tratar de uma pessoa que usa artifícios sobrenaturais para fazer magia; mas quando se qualifica uma mulher de **bruxa**, todo mundo imagina logo uma mulher feia, horrorosa.

– Quando se diz que um homem é **frouxo**, todo mundo acredita que se trata de um homem medroso, covarde; mas nenhuma mulher gostaria de ser chamada de **frouxa**, porque este termo é mais usado em sua forma pejorativa, indicando tratar-se de uma mulher de vagina larga.

– **Homem apertado** é homem endividado; **mulher apertada** é a que tem a vagina estreita.

– Quando se chama um homem de **cobra**, o termo denota um elogio, pois indica um homem inteligente, expert em algum assunto; mas chamar uma mulher de **cobra** é chamá-la também de cascavel, e isto significa briguenta, encrenqueira, faladeira etc.

– Nenhum homem se incomoda em ser chamado de **touro**; mas vá chamar uma mulher de **vaca**...

– **Cortesão** é o homem palaciano, da corte, educado ou mesmo bajulador; já **cortesã**, não há como fugir do

estigma do termo: é **prostituta**, se bem que uma prostituta elegante.

– Homem corpulento é tido como **forte**; mas quando se trata de mulher com o mesmo físico, é logo tachada de **gorda, gorducha, baleia**.

– Quando se diz que um **homem costura para fora** se entende tratar-se de um alfaiate que faz serviço para fora; porém quando se diz o mesmo de uma **mulher** as más línguas entendem que a mulher está traindo o marido.

– **Homem arrombado** é aquele que foi vítima de um rombo, que sofreu um prejuízo; mas **mulher arrombada**, coitada, é aquela que foi estuprada. Sendo mulher, a conotação é logo dentro do âmbito sexual. Como se pode ver também nesse outro exemplo: **homem ofendido** indica homem ferido; **mulher ofendida** é mulher deflorada.

– **Homem peitudo** é homem raçudo, corajoso, valente; **mulher peituda** é mulher de seios fartos.

– Tratando-se de **homem**, o termo **cair no mundo** significa viajar para bem longe; o mesmo termo aplicado à mulher quer dizer prostituir-se.

– **Homem decaído** é o homem adoentado, arruinado financeiramente; **mulher decaída** é a mulher que caiu na vida, que se prostituiu.

– **Homem desgraçado** é o que ficou arruinado; **mulher desgraçada** é mulher desvirginada, estuprada.

– Homem **puto da vida** tem um sentido de homem enraivecido, contrariado; mas mulher **puta da vida** todo mundo entende como sendo uma prostituta.

– **Quengo**, em linguagem popular, significa cabeça, crânio; mas **quenga** significa prostituta.

- Nenhum homem se irrita ao ser chamado de **galo**; mas nenhuma mulher se sente orgulhosa sendo chamada de **galinha**.

5

O HOMEM E A MULHER PERANTE AS RELIGIÕES

Islamismo. Assim diz o Corão (ou Alcorão como se chama mais comumente), livro sagrado do islamismo: “A mulher muçulmana deve cobrir o corpo todas as

vezes que estiver fora do ambiente familiar”. Cada país adota uma regra. Em alguns, basta um lenço que esconda os cabelos, mas no Afeganistão, durante o regime Taleban (fundamentalistas radicais), as mulheres só podiam sair à rua completamente cobertas com uma vestimenta especial chamada *burca*, cuja única abertura era uma pequena tela sobre os olhos. Nas mesquitas, homens e mulheres oram separados.

Judaísmo. Nas sinagogas, homens e mulheres oram separados.

Catolicismo. Na igreja, homens e mulheres podem rezar juntos. Mas a igualdade só vai até aí.

No catolicismo a mulher não pode exercer o sacerdócio, que ainda é exclusividade dos padres. Pode ser freira, mas não pode celebrar, função exclusiva do padre. E não podendo ser padre, a mulher também não pode exercer a função de bispo.

Como a Igreja explica isso? No jornal *Diário do Nordeste* (Fortaleza, 30.07.02), o Arcebispo de Fortaleza, Dom José Antônio, reportando-se a este assunto explica que “a Igreja, fundamentalmente, não é movida por contextos sociais humanos, mas pela revelação divina e missão recebida do próprio Jesus, filho de Deus e Salvador da humanidade”. O Arcebispo esclarece que os contextos históricos mudam e a própria Igreja que é feita de pessoas humanas deve aprender e crescer em maior maturidade, mas enfatizando que “o que vem de Deus não pode ser mudado”. Ao seu ver, chamando só homens como seus apóstolos, Cristo agiu de maneira totalmente livre e soberana “É um fato muito significativo que, Maria Santíssima, mãe de Deus

e mãe da Igreja, não tenha recebido a mesma missão própria dos apóstolos, nem o sacerdócio ministerial”. Dom José Antônio disse, ainda, que a ela (Maria) foi reservada outra missão. “Isto mostra claramente que a não admissão das mulheres à ordenação sacerdotal não pode significar sua menor dignidade, nem uma discriminação a seu respeito, mas a observância fiel de uma disposição que se deve atribuir à sabedoria do Senhor no universo”. Por fim, Dom José Antônio frisa que a presença da mulher e o papel dela na vida e na missão da Igreja, mesmo não estando ligados ao sacerdócio ministerial, permanecem necessários e insubstituíveis.

Neste ponto a Igreja Católica Apostólica Romana é irreduzível. No dia 22 de julho de 2002, segundo noticiou o mesmo jornal, o Vaticano excomungou sete mulheres que foram ordenadas sacerdotisas pelo bispo argentino Rômulo Braschi.

O islamismo não permite que a mulher atinja o posto de mulá.

Já a Igreja Metodista, após 130 anos de autonomia, elegeu em janeiro de 2002 sua primeira episcopisa (bispa) do Brasil. É Marisa Coutinho, 40 anos, que atua em Recife. Segundo noticiou a revista Época (21.06.04): “No fim do ano passado, a paraguaia Sandra Kochmann, de 33 anos, tornou-se a primeira rabina do Brasil e virou rabina-assistente da Associação Religiosa Israelita”. No Brasil, as igrejas Anglicana, do Evangelho Quadrangular, Exército da Salvação e Universal do Reino de Deus, por exemplo, ordenam pastoras.

6

HOMEM E MULHER: A LEI TRATA DE FORMA DIFERENTE

No começo deste livro foi visto que a lei trata em pé de igualdade homem e mulher. Mas isto não deve ser levado ao pé da letra, pois como se verá a seguir há situações em que a mulher é tratada de forma diferente do homem, o que, aliás, em alguns casos, constituem verdadeiros privilégios.

Estupro. Segundo o *Guia dos seus direitos*, de Josué Rios: “Só a mulher pode ser vítima do crime de estupro. Esse crime ocorre quando um homem, usando de violência ou grave ameaça, obriga uma mulher a manter relação sexual com ele. A vítima de estupro pode ser qualquer mulher. Não importa se velha ou moça, solteira ou casada, recatada ou liberada ‘uma vestal inatacável ou uma meretriz de baixa formação moral’, como disse um juiz em um julgamento. Para os tribunais, a mulher, ‘em qualquer hipótese, é senhora de seu corpo e só se entregará livremente como, quando, onde e a quem for de seu agrado’. Para haver o estupro não é preciso que o estuprador tenha chegado à ejaculação, nem que a relação sexual tenha sido completa. Basta ter havido a introdução parcial do pênis na vagina para configurar o crime. E, em alguns casos, há o estupro mesmo sem haver a introdução do pênis na vagina. É quando, por meio de meros contatos externos entre os órgãos sexuais do agressor e da vítima, esta última fica grávida, mesmo que continue virgem. Nesse caso, a gravidez decorrente de um ato sexual sob coação, pressupõe o estupro”. Marido que transa com a mulher à força também comete crime de estupro. Relação anal, mesmo sob coação, não é estupro.

Sedução. Só a mulher pode ser vítima de sedução. Comete este crime o homem que mantém relação sexual com uma mulher virgem e de menor, abusando de sua inexperiência ou enganando-a mediante promessa de casamento.

Aposentadoria. A mulher se aposenta mais cedo. São cinco anos menos do que o homem. Essa diferença a favor da mulher vem de longa data, e está plenamente justificada pelo fato de a mulher trabalhar fora e depois ainda cuidar da casa, o que lhe confere uma dupla jornada de trabalho.

Licença maternidade. A mulher tem direito a uma licença de 120 dias contados a partir do oitavo mês de gravidez. A “licença paternidade” concedida ao pai da criança é de apenas 3 dias. É somente para ele cuidar do registro do filho e dar um pouco de assistência à mulher.

7

CONCLUSÃO

Como se depreende do texto apresentado, a igualdade entre homem e mulher só existe mesmo dentro das letras da lei, e mesmo assim não de forma absoluta. A partir daí, quando entram em cena os aspectos biológico, psicológico e comportamental a igualdade vai desaparecendo e cedendo lugar às diferenças inerentes ao papel que a natureza determinou para cada um.

Mas, na verdade, mesmo considerando-se inaceitável a designação de “sexo frágil” – tão usada no passado e hoje declaradamente abominável –, a mulher tem mesmo seus momentos de fragilidade ou de vulnerabilidade, e o mesmo ocorre também com o homem, autoproclamado de “sexo forte”. Todavia, a mulher ser do jeito que é, não é defeito, não é feio e não a inferioriza perante o homem. É apenas uma consequência natural de sua maior sensibilidade, sua maior emotividade, sua maior carência afetiva e seu intrínseco instinto maternal, estados que, aliás, se tornam mais acentuados quando lhe advém uma gravidez.

A literatura e a ciência mostram que desde o começo da civilização o homem e a mulher tiveram atribuições diferentes: ele, na selva, caçando; ela, em casa, cuidando da prole. Assim, a cada um a natureza deu atributos de acordo com as necessidades pertinentes às suas funções, especializando o cérebro. Daí por que a força e a coragem ao homem; e a intuição e a sensibilidade, à mulher.

Contudo, está em curso (amparado pela mídia) um processo de repaginação do homem e da mulher. Este processo consiste na formatação de um novo modelo de homem: másculo na aparência física, porém dotado de maior sensibilidade, maior emotividade, mais auxiliar da mulher nos trabalhos domésticos, mais preocupado com a beleza física, capaz de perdoar traição no campo amoroso e até disposto a revelar experiências bissexuais publicamente, na televisão, em rede nacional. Para esse novo homem foi criado, em 1994, pelo colunista e crítico cultural americano Mark Simpson, o termo **metrossexual**. E o número de adeptos está crescendo.

E a mulher moderna, conforme esse projeto, deve continuar feminina – portanto, vaidosa, sensível, emotiva –, todavia, mais aguerrida, mais competitiva, com acesso a todas as atividades desempenhadas pelo homem e até livre para amar como quiser, inclusive tomando iniciativas sexuais, coisa inimaginável anteriormente.

Não há dúvida de que esse estranho e ousado projeto de reconstrução humana suscita discussões e revoltas, fascina e espanta, mas ele segue em frente seu curso, desafiando a dicotomia sexual proposta pela natureza, segundo a qual **homem é homem e mulher é mulher**, ou seja, são seres de gêneros diferentes.

Aonde isso vai dar, ninguém sabe. É esperar para ver.

8

APÊNDICE

Observação importante: os testes aqui apresentados não devem ser levados ao pé da letra a ponto de substituir um aconselhamento médico. Eles apenas fornecem indícios. Não devem, portanto, ser encarados como diagnóstico de problema nenhum.

VEJA SE VOCÊ É HIPOCONDRIACO

Responda sim ou não às perguntas abaixo e descubra.

01. Costuma tomar remédios sem prescrição médica?
 Sim Não
02. Tem medo constante de morrer?
 Sim Não
03. Sente falta de atenção por parte das pessoas que o(a) cercam?
 Sim Não
04. Suas tristezas geralmente são profundas?
 Sim Não
05. Preocupa-se diariamente com a sua saúde?
 Sim Não
06. Suas preocupações com doenças quase sempre não estão associados a fatos concretos como sintomas?
 Sim Não
07. Sente-se seguro e protegido quando está tomando remédios?

Sim Não

08. Está sempre melancólico (a), ou seja, queixando-se de tudo com frequência?

Sim Não

09. Vive reclamando de que sua vida não tem nenhum sentido?

Sim Não

10. Fica zangado(a) quando o médico não lhe receita nenhum remédio?

Sim Não

RESPOSTAS/PONTUAÇÃO

Marque 1 ponto caso tenha respondido afirmativamente às questões 1, 3, 4, 8, 9 e 10.

Marque 2 pontos caso tenha respondido afirmativamente às questões 2 e 5.

Marque 3 pontos caso tenha respondido afirmativamente às questões 6 e 7.

AVALIAÇÃO: SOME OS PONTOS CONSEGUIDOS E ANALISE SEU CASO:

ATÉ 7 PONTOS: Você não pode ser considerado(a) um(a) hipocondríaco(a). Como a maioria das pessoas você tem seus altos e baixos, mas nada que chegue a preocupar. Se a “barra pesar”, consulte um psicólogo ou psiquiatra ou converse com um bom amigo. Isso às vezes resolve.

DE 8 A 10 PONTOS: Cuidado. Sem dúvida você anda mais para baixo que a maioria das pessoas. É arriscado dizer que você é hipocondríaco(a), mas sem dúvida precisa de ajuda. A depressão anda bem próxima de você.

DE 11 A 16 PONTOS: é melhor conversar com um especialista. As suas chances de ser hipocondríaco(a) são grandes.

(Extraído da revista *Saúde*, set/94)

TESTE SUA APARÊNCIA

1. Quando se olha no espelho, você pensa:

- A) Gostosona
- B) Eu sou muito bonitinha
- C) Preciso perder 5 quilos

02. Uma amiga começa a reclamar de como ela está gorda. Você diz:

- A) É, você poderia perder algum peso.
- B) Eu não acho.
- C) Ih, eu também. Vamos entrar numa dieta.

03. Quando vai à praia, você pensa:

- A) Só tem mulher feia por aqui.
- B) No mar, na natureza, em qualquer coisa, menos em você de biquíni.
- C) Espero que ninguém note como estou gorda.

04. Seu namorado elogia sua ótima aparência. Você diz:

- A) Eu sei.
- B) Obrigada.
- C) Você só pode estar gozando da minha cara.

05. Você fica até tarde na academia porque...

- A) quer que o maior número de pessoas veja sua descolada roupa de ginástica.

- B) você está realmente curtindo exercitar-se.
- C) você tem de perder calorias extras do almoço.

06. Você se sente mais feliz:

- A) quando elogiam sua beleza.
- B) quando tem amigos que se preocupam com você.
- C) quando todos gostam de você.

07. Existe alguma parte do corpo que você realmente gosta ou detesta?

- A) Estou satisfeita com tudo.
- B) Não, não penso que uma parte de mim seja melhor que outra.
- C) Posso listar umas dez.

08. Quando olha para uma revista de moda, você pensa:

- A) Quanta mulher seca e sem graça!
- B) Humm, essas roupas são bacanas.
- C) Queria ser magra assim.

09. O que está mais próximo do que você pensa sobre dietas?

- A) Dieta? Tô fora.
- B) Gosto de mim como sou.
- C) Nasci de regime.

RESPOSTAS: A=0 B=1 C=2

PONTUAÇÃO/AVALIAÇÃO

ATÉ 7 PONTOS: Pare de avaliar os outros pelo aspecto físico. Faça uma lista do que você gosta em você e/ou em seus amigos e pense: há mais coisas no mundo do que aquelas que chegam pelos olhos.

DE 8 A 13 PONTOS: Você tem uma sólida avaliação de si mesma e de seu corpo. Mesmo que se sinta insegura algumas vezes, relaxe: mulheres perfeitas só nas revistas.

ACIMA DE 14 PONTOS: Você precisa de uma injeção de auto-estima. Saiba que você é especial e tem o direito de ser orgulhosa de quem é – e de como é.

(Extraído da revista *Veja Especial* de 08.02, que usou como fonte: ivillage.com).

ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA – IMC

Veja se você está com o peso normal

O IMC é determinado pela divisão da massa do indivíduo pelo quadrado da sua altura conforme a fórmula abaixo:

$$\text{IMC} = \frac{\text{massa kg}}{\text{altura x altura}}$$

Exemplo: Um homem com 80 kg de massa e 1,65 m de altura tem o seguinte IMC:

$$\text{IMC} = \frac{80 \text{ kg}}{1,65 \text{ m} \times 1,65 \text{ m}} = \frac{80 \text{ kg}}{2,72 \text{ m}} = 29,4$$

A média aceitável diz que homens com IMC maior do que 27 e mulher com IMC maior do que 25 são considerados com massa corpórea excessiva, como o homem do exemplo acima que apresenta IMC maior do que 27.

SÍNDROME METABÓLICA

Se você apresenta pelo menos três destes fatores, é vítima da síndrome metabólica:

Diâmetro da cintura

Acima de 102 cm para homens e acima de 88 para mulheres

Taxa de gorduras no sangue

Triglicérides acima de 180 mg/dl e HDL, o bom colesterol, abaixo de 40 mg/dl

Pressão arterial

Acima de 14 por 9

Dose de glicose sanguínea

Acima de 110 mg/dl

(Extraído da revista *Saúde*, 10.02)

VEJA SE VOCÊ TEM “AMOR DESCONTROL”

Se você repete com frequência pelo menos um dos comportamentos abaixo, sua insegurança pode estar envenenando os relacionamentos:

- Costuma se relacionar com homens problemáticos (casados, violentos, dependentes químicos ou emocionalmente instáveis).
- É muito ciumenta. Cheira a camisa dele, liga várias vezes no celular. Se o aparelho estiver fora da área de serviço, é encrenca certa.
- Não liga para as aproximações de homens gentis, centrados, seguros e interessados. Acha que são entediados, bobos ou parecem gays.

- Quer controlar tudo. Monitora horários, os amigos dele, a forma como se veste. Tenta “faze-lo mudar” e insiste em discussões sobre “coisas que ele faz errado”
- Durante uma conversa, qualquer diferença de opinião entre os dois se transforma em uma discussão sobre o relacionamento.
- Sente-se em dúvida com o companheiro, acha que ele precisa de sua ajuda. Em geral, ele tem algum problema
 - é desempregado crônico, alcoólatra ou investe em projetos que nunca dão certo. Acha que não consegue se dedicar o suficiente ao parceiro.
- Quando está sozinha, fica deprimida facilmente. Quando está num relacionamento, insiste nele mesmo que seja ruim e a faça sofrer.
- Sente que seus pais não lhe deram amor suficiente. Eles eram muito rígidos e ausentes
- Não consegue admitir que todos os relacionamentos têm falhas. Busca uma perfeição impossível e nunca está satisfeita.
- Tem a auto-estima no chão. Envolve-se com os problemas do relacionamento afetivo para não ter de enfrentar os seus.
- Não acredita que mereça ser feliz
(Extraído da revista *Época*, 21.04.03)

DOR DE CABEÇA OU ENXAQUECA?

É comum chamar uma dor de cabeça mais forte de enxaqueca. Mas há grande diferença entre uma e outra. A dor de cabeça, não importa a intensidade ou a causa, pode ser episódica ou sintoma de outra doença. A enxaqueca, por sua vez, é um sinal crônico, que atrapalha a vida e contra a qual só funcionam remédios específicos. Confira se você sofre ou não de enxaqueca:

Quanto tem costuma durar as crises?

- a) de 4 a 72 horas
- b) até uma semana

Onde a dor se localiza?

- a) de um lado só da cabeça
- b) dos dois lados

Como é a dor?

- a) latejante, pulsátil
- b) em pressão, como se uma faixa apertasse a cabeça

Qual é a intensidade da dor?

- a) de moderada a forte
- b) de fraca a moderada

Quando a dor chega você...

- a) ...tem de interromper o que está fazendo
- b) ...consegue manter suas atividades

Marque a situação mais corrente nos momentos de dor

- a) náuseas e vômito
- b) náuseas ou vômito

Durante a crise...

- a) ...tenho aversão à luz e a sons
- b) ...tenho aversão ou à luz ou a sons

AVALIAÇÃO:

- **Se marcou mais alternativas “a”:** Você provavelmente sofre de enxaqueca. Seria bom procurar um médico.

- **Se marcou mais alternativas “b”:** é quase certo que você apenas experimenta de vez em quando uma cefaléia tensional episódica, o tipo mais comum de dor de cabeça.

(Extraído do site da revista *Veja*)

É DEPRESSÃO?

Muita gente usa o termo “deprimido” como sinônimo de “triste”. É um equívoco. Depressão não é uma tristeza episódica, mas uma doença mental que inclui sintomas físicos. E um alerta: quanto mais grave a depressão, maiores os riscos de infarto. Veja se você sofre ou não do problema.

- Você se sente sem energia para realizar tarefas que eram cumpridas sem esforço?

- sim não

- Você é assolado com frequência por um sentimento de vazio ou quadros de ansiedade?

sim não

- Você sente que abandonou o seu projeto de vida?

sim não

- Está difícil tomar decisões, concentrar-se no trabalho ou lembrar fatos ocorridos recentemente?

sim não

- Você perdeu o interesse nas atividades físicas?

sim não

- Você não consegue dormir, acorda no meio da noite ou dorme demais?

sim não

- Você engordou ou emagreceu muito sem ter feito nada para isso?

sim não

- Você sente com frequência dor de cabeça, de estômago ou na coluna?

sim não

- Você anda mais irritado que de costume?

sim não

- Você gostaria de ficar sozinho a maior parte do tempo?

sim não

AVALIAÇÃO; Se você respondeu SIM a mais de cinco questões, é bom procurar ajuda médica. Tratada a tempo, a depressão pode ser controlada.
(Extraído do site da revista *Veja*)

AUTISTA?

Preste atenção no comportamento da criança desde pequena. Quanto mais cedo o autismo for detectado, maiores serão as chances de tratamento.

ATÉ UM 1 ANO DE IDADE

- A criança não reage às expressões faciais de seus interlocutores, nem dirige o olhar para o rosto da mãe.
 - Tem aversão ao toque e não se aninha no colo de ninguém.
 - Não estabelece comunicação com quem cuida dela.
- Não reage ao próprio nome quando chamada.

A PARTIR DE 1 ANO

- Tem mais interesse por objetos do que por pessoas.
- Não divide a sua atenção entre mais de uma situação, nem responde aos estímulos do ambiente.
- Tem dificuldade para fixar o olhar.
- Não aponta para lugares ou objetos para demonstrar interesse.
- Verbalizações pobres, pouco ou nada comunicativas.
- Jeito de brincar repetitivo.

(Extraído da revista *Superinteressante*, 11.00)

TENDÊNCIA AO ALCOOLISMO

Responda às perguntas sobre a maneira de beber e os efeitos do hábito no cotidiano e verifique se você tem tendência para o alcoolismo.

01. Já tentou parar de beber por uma semana (ou mais), sem ter obtido sucesso?

Sim Não

02. Ressente-se com os conselhos dos outros que tentam fazê-lo parar de beber?

Sim Não

03. Já tentou controlar sua tendência de beber demais trocando uma bebida alcoólica por outra?

Sim Não

04. Tomou algum trago pela manhã nos últimos 12 meses?

Sim Não

05. Inveja as pessoas que podem beber sem criar problemas?

Sim Não

06. Seu problema de bebida vem se tornando cada vez mais sério nos últimos 12 meses?

Sim Não

07. A bebida já criou problemas no seu lar?

Sim Não

08. Nas reuniões sociais onde as bebidas são limitadas, você tenta obter doses extras?

Sim Não

09. Apesar de prova em contrário, você continua afirmando que bebe quando quer e pára quando quer?

Sim Não

10. Faltou ao serviço nos últimos 12 meses por causa da bebida?

Sim Não

11. Já experimentou alguma vez “apagamento” durante uma bebedeira?

Sim Não

12. Já pensou alguma vez que poderia aproveitar muito mais a vida se não bebesse?

Sim Não

RESULTADO

Se as respostas **positivas** foram mais do que quatro, é provável que você tenha um problema sério de bebida. Ou poderá tê-lo no futuro. A decisão de procurar ajuda é sua, mas saiba que há serviços capazes de auxiliá-lo na tarefa de parar de beber. Um deles é o Alcoólicos Anônimos, que organizou este questionário.

DESCUBRA SE VOCÊ TEM INSÔNIA?

1. Você demora mais de uma hora para conseguir adormecer à noite?

- A() Nunca
- B() Raramente
- C() Às vezes
- D() Frequentemente

2. Tem mais de dois despertares durante a noite?

- A() Nunca
- B() Raramente
- C() Às vezes
- D() Frequentemente

3. Você acorda de madrugada, até duas horas antes do habitual, e não consegue adormecer novamente?

- A() Nunca
- B() Raramente
- C() Às vezes
- D() Frequentemente

4. Você sente que dorme uma quantidade insuficiente de horas?

- A() Nunca
- B() Raramente
- C() Às vezes
- D() Frequentemente

5. Você acorda cansado, apesar de ter dormido à noite?

- A() Nunca
- B() Raramente
- C() Às vezes
- D() Frequentemente

6. Você fica cansado e sonolento durante o dia?

- A() Nunca
- B() Raramente
- C() Às vezes
- D() Frequentemente

7. Você cochila em situações inadequadas durante o dia, como em reuniões de trabalho, no trânsito ou na frente do computador?

- A() Nunca
- B() Raramente
- C() Às vezes
- D() Frequentemente

8. Você toma remédio para dormir?

- A() Nunca
- B() Raramente
- C() Às vezes
- D() Frequentemente

AVALIAÇÃO

Total de alternativas: A() B() C() D() E()

Multiplique por: x0 x1 x5 x20 x25

Subtotal: () () () () ()

Total geral: ()

Confira o resultado:

De 0 a 8 pontos: Parabéns! Você não tem insônia.

De 9 a 19 pontos: Você tem insônia leve, de vez em quando.

De 20 a 50 pontos: Os indícios são de insônia. Procure um médico para tirar a dúvida.

Mais de 50 pontos: Você tem insônia e precisa de tratamento urgente.

(Fonte: Luciano Ribeiro Pinto Jr/Instituto do Sono-
Unifesp, publicado na revista Veja, de 24.09.03)

BIBLIOGRAFIA

Cabral. Tomé. *Dicionário de termos e expressões populares*. Fortaleza: Edições UFC, 1982.

- Cahill, Lisa Sowle. *Mulheres e sexualidade*. São Paulo: Paulinas, 1998.
- Chaves, Marco Antonio. *Sexualidade na visão sociojurídica*. Módulo I, Repensando a sexualidade. Curso de especialização em Sexologia. Rio de Janeiro: UCAM, 2002.
- CID. Classificação Internacional de Doenças.
- Costa, Luís. *Leia comigo*. 3 ed. Manaus: 2001.
- Costa, Moacir. *Sexualidade na adolescência*. 11 ed. Porto Alegre: L&PM, 2002.
- Cruz, Daniel. *O corpo humano*. São Paulo: Ática, 2001.
- Duarte, Marcelo & Bouer, Jairo. *O guia dos curiosos. Sexo*. São Paulo: Cia. das Letras, 2001.
- Freund, Hans. *Manual do sexo. Guia prático e didático*. São Paulo: Nova Sampa, 1993.
- Gowdak, Demétrio & Martins, Eduardo. *Natureza e vida*. São Paulo: FTD, 1996.
- Gusmão, Verônica. *Sexualidade na visão sociojurídica*. Módulo V, credences e fatos relacionados à sexualidade. Curso de Especialização em Sexologia. Rio de Janeiro: UCAM, 2002.
- Lucien, Leger. *Semiologia cirúrgica*. Rio de Janeiro: Masson do Brasil, s/d
- Monteiro, Aurélio. *Ginecologia*. 2 ed. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 1981.
- Morgan, Thomas. *Como resolver seus problemas sentimentais*. São Paulo: Ediouro, 1989.
- Oliveira, Gislene farias de. *Dicionário de sexualidade*. Juazeiro do Norte: Royal, 1995.
- Paulino, Wilson Roberto Paulino. *Biologia atual*. V. 3, 8 ed. São Paulo: Ática, 1996.
- Pease, Allan & Bárbara. *Por que os homens mentem e as mulheres choram?* Rio de Janeiro: Sextante, 2003.

- _____. *Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?* Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- Pelczar, Michel Josph; Reid, Roger & Chan, E. C. *Micorbiologia*. São Paulo: McGraw-Hill, 1981
- Pimenta, Reinaldo. *A casa da Mãe Joana*. 9 ed. Rio de Janeiro: Campus, 2002.
- READER'S DIGEST. *Você sabia?* São Paulo, 1999.
- Roesel, Catherine. *Imunologia*. São Paulo: McGraw-Hill, 1981.
- Rios, Josué. *Guia dos seus direitos*. 8 ed. Rio de Janeiro: Globo, 1999.
- Schiffes, Justus J. *Enciclopédia médica familiar*. 6 ed. São Paulo: Record.
- Smith. David & Godron, Mike. *Fatos estranhos, mas verdadeiros sobre sexo*. Rio de Janeiro: Ediouro, 1992.
- Vieira, Antônio (Padre). *O verbo amar e suas complicações*. Rio de Janeiro: Record, 1966.
- Walker, Daniel. *O livro das diferenças*. Rio de Janeiro: Papel Virtual, 2000.
- Weil, Pierre. *O fim da guerra dos sexos*. Brasília: Letraviva, 2002.
- Westheimer, Ruth. *Sexo para uma vida melhor*. São Paulo: Abril, 1987.
- Zeinum. Renato. *Biologia*. 2º grau. São Paulo: Companhia Editora Nacional, s/d.

Dicionários, Enciclopédias, Almanques

Dicionário Aurélio.

Dicionário Houaiss.

Dicionário da vida sexual. São Paulo: Editora Abril, 1981.

Dicionário de Medicina Natural. Reader's Digest.

Vida íntima. Editora Abril. São Paulo.

Enciclopédia Barsa.
Dicionário Enciclopédico Ilustrado SAV-Sexo Amor e
Vida. São Paulo: Lisa, Livros Irradiantes S.A. s/d
O Grande Livro Abril de Saúde e Beleza. Editora Abril.
São Paulo.

Guia da Saúde Familiar Isto é.
Guia Corpo a Corpo de Qualidade de Vida. Editora
Símbolo. São Paulo.

Revistas

Veja – Época – Isto é – Superinteressante – Nova –
Saúde – Uma – Incrível – Kalunga

Jornais

Jornal de Negócios – O Povo – Diário do Nordeste –
Folha de São Paulo – O Estado de São Paulo – O Globo

Internet

www.emedix.com.br
www.geneticax.10.hpg.ig.com.br
www.intermega
www.psiqueweb.meb.com.br
www.biomania.com.br
www.citocel.com.br
www.fiocruz.br
www.usp.br