

DOR NA RELAÇÃO

A fisioterapeuta pélvica Mirella Bravo fala sobre as dores que algumas mulheres sentem durante o sexo.

E MESMO CANSADAS, LUTAMOS...

Flávia Albuquerque reflete sobre a constante luta das mulheres por respeito.

O PODER INVISÍVEL DA OCITOCINA

Dra. Sillvana Liins explica tudo que devemos saber sobre este hormônio e neurotransmissor..

Gabriella Di Grecco

**OUSADA
PROVOCANTE
LIVRE**

15

PAPO DE BORDEL

Conto erótico de Gabriela Prux.

22

CONTOS LITERÁRIOS

Isabella Dias nos presentea com um lindo conto.

19

TERAPIA SEXUAL

Lu Terra ensina como expandir seu orgasmo.

36

CRÔNICA DA MARIA SCARLET

Cris Coelho nos presentea com uma linda crônica sobre o fim do ano.



PROPÓSITO



SEJA BEM-VINDA A SUA NOVA CASA

A Revista Maria Scarlet é para você que não tem medo de ser quem você é. É para todas as mulheres que não têm medo de serem loucas e ousadas. Para aquelas que sabem desfrutar do prazer de sua própria companhia e fogem dos estereótipos e padrões que a sociedade as impõe todos os dias. Aqui podemos ser ousadas, provocantes e livres. Não precisamos pedir licença para ser aquilo que nascemos para ser: tudo o que quisermos.

EQUIPE

CEO | Cris Coelho
EDITORA | Márcia Dias
MARKETING | Renata Lubas
JURÍDICO | Brunna Avellato
COMERCIAL | Renata Lubas

COLUNISTAS QUE PARTICIPARAM DA EDIÇÃO


CRÔNICAS | Cris Coelho
UNIVERSO FEMININO | Ive Bueno
PAPO DE BORDE | Gabi Prux
TERAPIA SEXUAL | Lu Terra
SAÚDE ÍNTIMA | Mirella Bravo
EMPODERAMENTO FEMININO | Flávia Albuquerque
CONTOS LITERÁRIOS | Isabella Dias

CONTATO

criscoelho@revistams.com.br

ANUNCIE

criscoelho@revistams.com.br
midiakit-revistams.com



SEJA BEM-VINDA À CASA DA MARIA SCARLET!

Esta é uma revista que prima pela LIBERDADE.

Somos todas iguais e, ao mesmo tempo, únicas.

Queremos mais e queremos rápido.

Somos gulosas e destemidas.

Somos intensas em nossos desejos e enormes em nossas ambições.

Temos amor para dar e muitos aplausos para recolher.

Somos grandes, somos enormes.

Somos todas as versões mais perfeitas de nós mesmas.

Somos todas: Maria Scarlet.

EDIÇÃO 41

COLUNAS

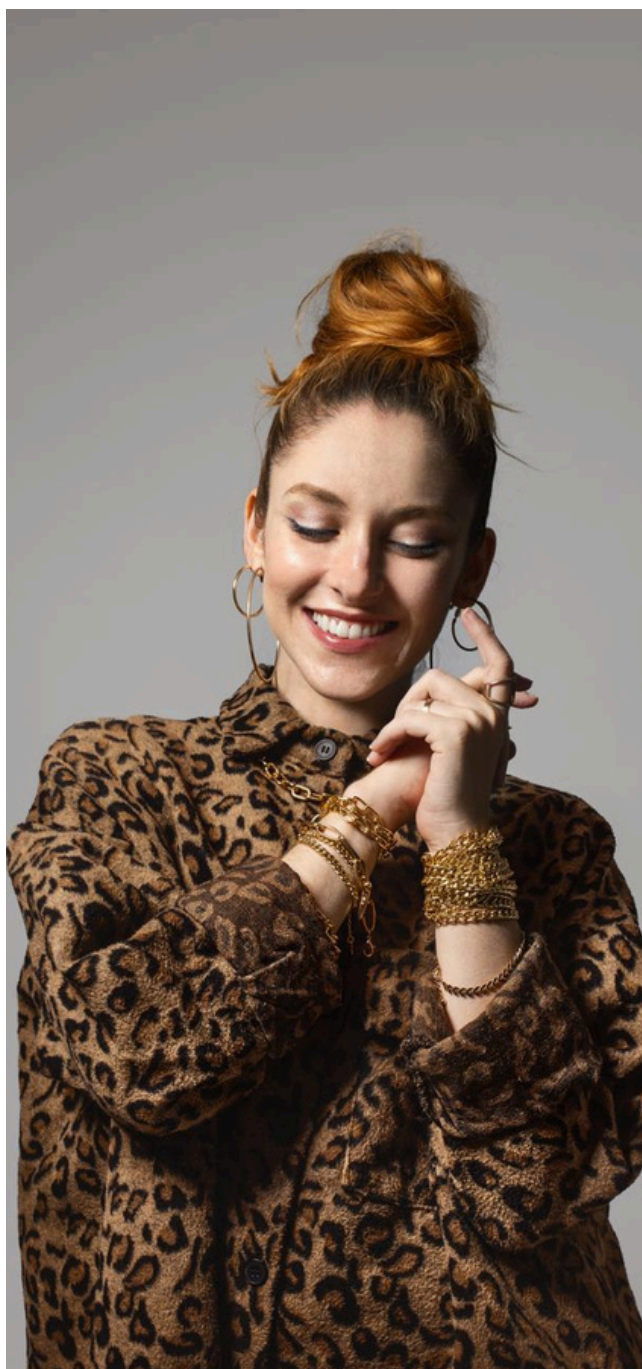
CAPA Gabriella Di Grecco	05
RELACIONAMENTO Coluna Universo Feminino	12
ERÓTICO Coluna Papo de Bordel	15
SAÚDE Coluna Terapia Sexual	19
LITERATURA Coluna Contos Literários	22
SAÚDE Coluna Saúde Íntima	25
EMPODERAMENTO FEMININO Fala Feminina	28
SAÚDE Coluna Mulher & Saúde	31
LITERATURA Crônica da Maria Scarlet	36
Scarletianas	39
Contribua com a causa	42



MS

Gabriella Di Grecco

Por Flávia Albuquerque



“

Mulheres são seres potentes, com muita criatividade, com muita entrega, com muito amor, com muito poder de transformação, de transmutação. Nós somos alquimias vivas e é sempre bom ter uma de nós para nos lembrar disso.

Ela é atriz, cantora e compositora. Ela já nos encantou nas telas e nos palcos. Ela é leve, divertida, inteligente, iluminada e organizada. Ela está sempre em movimento e sempre buscando conhecimento. Ela é aquele tipo de pessoa que você faz amizade na primeira conversa.

Senhoras e senhores, com vocês,
Gabriella Di Grecco.

MS: Como surgiu a vontade de ser atriz?

Desde que eu me conheço por gente, eu manifestava a vontade de estar performando, estar num palco, estar num set de filmagem, estar me apresentando para alguém. Mais do que atriz, eu sempre me vi num lugar de performer, de estar comunicando, de estar contando uma história, de estar performando algo. Isso sempre foi desde muito pequena, desde que eu me conheço por gente. E isso me acompanhou a vida toda. Entretanto, foi em aproximadamente 2010 que eu passei por um momento de questionamento mesmo, existencial, e do que eu queria para a minha vida, de fato. A vida é uma dádiva, a vida é um dom, e se existe uma coisa que está na nossa mão é a gente direcionar o que a gente quer para a nossa vida. E nesse momento, quando eu tinha 21 anos, foi quando eu realmente bati o martelo na decisão de que eu seguiria uma carreira como atriz. Até o momento, eu estava trabalhando na parte de trás das câmeras. Eu sou formada em Publicidade e Propaganda e, na época, eu trabalhava numa produtora de audiovisual. Trabalhei editando, montando, fazendo captação de som, fazendo captação de câmera, dirigindo, entre mil e uma atividades que são típicas dentro de uma produtora audiovisual. E aí, nesse momento, aos 21 anos, que eu tive essas realizações a nível existencial e a nível psicológico mesmo, tanto de pessoa quanto em questão de maturidade, que eu decidi realmente dar um start na minha carreira como atriz, de fato.

MS: Ao fazer a série Disney Bia na Argentina seu trabalho teve bastante repercussão. Como foi lidar com a fama e assédio na época?

Não dá pra negar que “Disney Bia” foi realmente um trabalho que mudou a

minha vida para sempre. Mudou a minha carreira pra sempre. Estar num produto Disney é muito impactante do viés de que a indústria te coloca num lugar de vivência, não só da atuação. Eu costumo dizer que “Bia” realmente foi a minha pós-graduação no que significa ser uma artista na indústria do audiovisual a nível internacional, no que se refere ao nível de competitividade e competências que se veem em produções dos Estados Unidos, por exemplo. Eu me lembro que quando anunciaram o elenco de “Bia”, anunciaram o meu nome, e nesse mesmo dia o número de seguidores no Instagram subiu vertiginosamente. E eu não conseguia entender o porquê daquilo. Eu não conseguia entender o porquê que as pessoas estavam me seguindo, sendo que elas nem sequer me conheciam. Quando a gente terminava de gravar, a gente saía dos estúdios e o carro não conseguia sair dos estúdios porque os fãs ficavam todos na frente, e eram muitas pessoas. E eu via uma paixão, eu via um amor, eu via uma emoção que eu nunca tinha experienciado isso antes, nem como fã.

Eu acho que eu nunca fui fã de ninguém, assim, nesse nível, e muito menos como artista recebendo esse amor de fã, né? E eu não tinha coragem de simplesmente ir embora e deixar esse pessoal pra trás. Sempre descia do carro e atendia as pessoas com o maior cuidado possível, olhando no olho, escutando cada palavra, prestando atenção em cada gesto, abraçando todo mundo, atendendo todo mundo. Para mim, foi muito impactante lidar com isso. E confesso que sim, fiquei assustada, porque é um amor e uma paixão que vêm de forma sem medida e avassaladora, sabe?

Hoje em dia, nada me assusta; pelo contrário, tudo me faz abrir um sorriso, me faz dar um abraço, me faz querer acolher, me faz querer estar perto e me faz querer compartilhar cada dia a mais da minha vivência, principalmente profissional, com os meus fãs, com o pessoal que me segue.



MS: Você sente que após entrar nos 30+ começaram a diminuir os testes e convites para a tv?

Não acho que houve uma mudança em relação a convites por conta da minha idade. O que eu percebo são duas coisas. A primeira delas é que, apesar de eu ter 36 anos, eu imprimo uma mulher mais jovem. E isso é uma coisa com a qual o mercado audiovisual ainda não sabe muito bem como lidar. Porque, pelo menos no Brasil, a idade real, ou seja, a idade que está presente na documentação da pessoa, ela ainda parece ter um peso maior do que a sua

idade aparente e do que você consegue entregar como atriz. Isso, por exemplo, nos Estados Unidos já não ocorre. As pessoas estão mais preocupadas com a sua idade aparente do que a idade no RG, do que a idade no documento. O número de convites para mim não diminuiu, mas o que eu percebo que há um período de transição até a indústria compreender que lugar você ocupa ali uma vez que o seu documento diz uma coisa e a sua aparência e as suas capacidades como atriz podem entregar outra. Nesse lugar, sim, eu percebi que existe uma diferença, mas que não é uma diferença que me atrapalha, que me assusta ou que me trouxe dano de qualquer forma. No teatro, por exemplo, isso simplesmente não existe. Esse ano, eu fiz uma personagem em “Uma Babá Quase Perfeita”, a Lydia, a filha mais velha do casal protagonista, e a personagem tem 15 anos. Então, no teatro isso fica mais fácil porque o teatro tem outra premissa. Não existe uma câmera colada em você. O teatro tem outras formas de comunicar o que é um personagem para o público. No audiovisual, por a gente ter uma câmera bem na nossa cara, é claro que as premissas são outras e a forma de comunicar com o público acaba sendo diferente. Nós, como artistas e como profissionais, como em qualquer outro setor, temos que fazer escolhas estratégicas e inteligentes para nos adaptar a essas novas realidades. Então, no mercado audiovisual, pelo menos, é isso que eu percebo, mas não acho que diminuíram os testes. Pelo contrário, os testes e os convites continuam acontecendo pra caramba e eu, graças a Deus, estou num momento da carreira em que eu posso escolher o que mais me apetece artisticamente e profissionalmente.

MS: Desde nova você faz terapia. Como lida hoje com a relação de corpo-mente-espírito?

Aprender a lidar com os nossos corpos é muito importante. Então, realmente, corpo-mente-espírito, você está falando sobre o corpo físico, o corpo psíquico e o corpo espiritual, e, para mim, o cuidado com esses três sempre foi essencial. É um tripé. E se a gente vacila com esses três corpos, ou acaba esquecendo de cuidar de qualquer um deles da forma como ele merece, não há sustentação, e o tripé cai. Faço terapia desde os 12 anos aproximadamente, claro que com alguns hiatos e tudo mais, mas a grosso modo faço terapia desde os 12 anos, e eu vejo como algo fundamental. É essencial para você transitar pelo mundo com saúde, com suavidade, com gentileza, com amor pelo próximo, pelo outro, com amor a si mesmo e fazer da sua existência, da sua passagem por aqui, algo que tenha propósito, algo que seja útil, relevante e edificante. Atualmente, continuo fazendo a minha terapia, claro.



O cuidado com o meu corpo também, ele é super importante. Então, eu faço atividade física todos os dias, tanto na parte de academia quanto na parte mais integrada. Faço yoga diariamente também e na parte espiritual eu sempre tô cuidando, colocando o meu espírito em contato com diversas doutrinas e religiões. Eu já transitei por muitas delas, religiões cristãs, religiões não cristãs, religiões de cunho oriental, religiões de matriz africana, e o que eu acho muito bonito é que todas as doutrinas falam sobre a unidade e sobre o que existe de bom e belo dentro de nós. Atualmente, eu sou praticante do Zen Budismo, o budismo japonês, que no momento é a doutrina que tem feito mais sentido para mim, na minha prática, mas já tive contato com mil e uma outras. A meu ver, é muito importante que a pessoa tenha o seu lado espiritual resolvido. Isso não necessariamente significa que a pessoa tenha que ter uma religião, mas sim, eu penso que dar alimento ao corpo espiritual é muito importante. Agora, qual é a tática? Que alimento está sendo dado? Aí vai de cada um, realmente, mas esse cuidado com essa tríade é o que me salva todos os dias, sem exceção. É algo que eu recomendo para todo mundo. Inclusive, existem já estudos bem concretos sobre a importância do cuidado desses três corpos, e o quanto isso está ligado à longevidade e à qualidade de vida. É uma relação de cuidado que eu presto muita atenção e faço muita questão desse cuidado, inclusive nas aulas que eu dou para os meus alunos de atuação, de teatro e que, enfim, buscam se lapidar mais como artistas. É fundamental também para manter o nosso corpo artístico funcionando bem, bem oxigenado, para fazer uma entrega artística emocionante, concreta, fluida e que toque o coração das pessoas.

MS: A sociedade ainda discrimina uma mulher que chega aos 35 anos sem filhos. Como lidar com o machismo e patriarcado?

Um dos pilares para que o patriarcado se mantenha em funcionamento é, de fato, a necessidade de que mulheres precisem se casar, ter filhos e ocupar um papel social na área doméstica. Com o passar do tempo, isso foi caindo por terra por diversos motivos, mas, atualmente, um dos principais motivos foi porque as mulheres entraram no mercado de trabalho, começaram a ter a sua independência financeira, e agora a gente está vivendo, pela primeira vez, uma sociedade na qual as mulheres estão tendo livre escolha sobre se querem entrar nesse jogo de fato ou não. Eu já fui bastante combativa em relação a isso, e hoje eu apenas observo o que vai ser isso daqui adiante. Algumas pesquisas já apontam que mulheres que não são casadas e não têm filhos vivem mais e são mais felizes do que mulheres que fizeram essa escolha. Óbvio que todas as mulheres são livres para escolher se querem ou se não querem casar, se querem ter filhos ou se não querem ter filhos, mas os estudos apenas apontam que existe essa diferença de realidade. E eu acho o apontamento desse estudo bem interessante porque ele revela como o casamento é uma instituição feita para beneficiar um sistema e não beneficiar a mulher de fato, apesar de se vender a ideia de que o casamento é o ponto alto da vida de uma mulher. Obviamente, conheço muitas mulheres, tenho amigas que são super felizes nos seus casamentos, mas se a gente olhar para as pesquisas, não é isso que ocorre com a maioria delas. E hoje, já que as mulheres podem escolher que estilo de vida elas querem ter, se elas querem estar com alguém, se elas não querem estar com alguém, como elas querem estar com essa pessoa, eu vejo isso com olhos muito

positivos e vejo como isso vai impactar a sociedade no futuro. As pesquisas apontam, aliás, que até 2030, 45% das mulheres no mercado de trabalho e em idade fértil não estarão casadas e não terão filhos por opção. Isso é um fenômeno bem interessante, a gente está vendo por outro lado, também, o fenômeno da “epidemia de solidão masculina”, que eu pessoalmente chamo de epidemia de consequência masculina. Tem um livro que se chama “A Cama na Varanda”, da autora Regina Navarro Lins, que fala muito sobre como o patriarcado entrou na nossa sociedade, como ele moldou a cultura e as relações em praticamente todo o mundo, sobretudo no ocidente. E eu percebo que a gente está vendo aí o que a Regina já apontava no livro que ia ocorrer.



Realmente, corporemente-espírito, você está falando sobre o corpo físico, o corpo psíquico e o corpo espiritual, e, para mim, o cuidado com esses três sempre foi essencial. É um tripé. E se a gente vacila com esses três corpos, ou acaba esquecendo de cuidar de qualquer um deles da forma como ele merece, não há sustentação.

MS: Que mensagem você gostaria de deixar para suas fãs e seguidoras da Maria Scarlet?

Já que a gente está vindo aqui de um papo bem sincero, honesto, aberto e amoroso sobre todas essas questões, incluindo o nosso último papo aqui sobre patriarcado e as mudanças da sociedade, o que eu gostaria de deixar para as minhas senhoras, fãs e seguidoras da Maria Scarlet, em primeiro lugar, é a leitura desses livros, que são “A Cama na Varanda”, um ótimo livro para você ter um panorama sobre como muitas das nossas culturas e hábitos da sociedade são histórias contadas e reproduzidas para manter um sistema de pensamento rolando, e é um sistema de pensamento que não nos beneficia como mulheres, e “Quando Deus Era Mulher”, que também é um livro maravilhoso sobre isso. Vou aproveitar também e indicar mais dois livros bem interessantes também na busca desse conhecimento interno, e externo também, na lida com a sociedade. Recomendo muito, muito, muito a leitura “Do Poder do Agora”, do Eckhart Tolle, que é um livro de autoconhecimento e que te leva a entrar num lugar de compromisso muito forte consigo mesmo e de compaixão com os demais. Eu, por ser uma pessoa aquariana, às vezes eu entro num lugar muito combativo com as coisas, e quando eu comecei a entrar em contato com todas essas informações a respeito do patriarcado e tudo mais, para mim foi muito fácil entrar num caminho combativo em relação ao sistema e aos homens e tudo mais. Eu penso que não é por aí. Outro livro que eu recomendo muito, esse específico para mulheres que querem se aprofundar mais no autoconhecimento sobre o feminino, sobre o sagrado feminino e sobre como existe toda uma inteligência muito característica das mulheres, é um livro que se chama “Mulheres que Correm com os Lobos”. Ele é um clássico da leitura que as mulheres precisam fazer porque é um

livro de contos e que remetem a alegorias e arquétipos da nossa psique feminina. Em momentos onde eu passei por situações de muita dor envolvendo coisas que mexem com o nosso feminino, como, por exemplo, uma traição, a obra foi bastante legal para eu me entender e me perdoar em contextos assim. No mais, o que eu posso dizer, senhoras e seguidoras, fãs da Maria Scarlet, sejam vocês mesmas, sejam autênticas, corram com os lobos, não tenham medo de ser feliz e de expressar o lado mais louco, mais criativo, mais esquisito, mais exorbitante, mais estranho que existe dentro da gente! Mulheres são seres potentes, com muita criatividade, com muita entrega, com muito amor, com muito poder de transformação, de transmutação. Nós somos alquimias vivas e é sempre bom ter uma de nós para nos lembrar disso, da deusa que existe dentro da gente e das deidades que de fato somos. Queria agradecer a toda seguidora da Maria Scarlet, a toda senhora e fã que leu cada palavrinha até aqui, eu espero que tenha sido um momento, juntas, de bastante crescimento, criatividade, afeto, carinho, esperança e longevidade para tudo que a gente quer entregar no mundo. Beijo, pessoal!



O teatro tem outras formas de comunicar o que é um personagem para o público.

UNIVERSO FEMININO



MS

Desejos de renovação

Por Ive Bueno
@eivebueno



“

Como se a vida, de repente, fosse abrir as janelas para deixar entrar novos ares, encontros inesperados, pessoas diferentes, situações que parecem sussurrar: “vem, tem coisa boa chegando” “tem vida para acontecer”.

Esses dias eu fiz aniversário, e como sempre acontece nessa época, um monte de pensamentos e sentimentos vieram à tona. Eu vejo algo de mágico nesse período... como se a vida, de repente, fosse abrir as janelas para deixar entrar novos ares, encontros inesperados, pessoas diferentes, situações que parecem sussurrar: “vem, tem coisa boa chegando” “tem vida para acontecer”.

É um tempo que me desperta, me dá vontade de dançar, de recomeçar.

Esse momento traz uma mistura curiosa. Por um lado, tem a alegria de estar viva, de celebrar mais um ciclo, de reconhecer tudo o que já foi conquistado, de valorizar os números que mudam e representam que estou viva. E eu valorizo, acredite! Nunca me incomodou falar sobre idade como muitas mulheres que têm essa preocupação em “ficar mais velhas”.

Mas por outro lado, surgem aqueles pensamentos silenciosos: *“E aí? É isso mesmo? Eu queria estar vivendo outras coisas. Eu queria me sentir mais inteira, mais presente na minha própria vida ”*

É como se, nesse dia, uma parte de mim olhasse para dentro e fizesse um balanço honesto - às vezes leve, às vezes doído.

E quando chega o dia em si, tudo muda de tom. Enquanto muita gente espera festa, eu geralmente sinto vontade de ficar quieta. Evito mensagens, ligações, encontrar as pessoas... não por desamor, mas por necessidade. Isso também acontece com você?

Acho que é porque o aniversário tem esse poder de nos colocar frente a frente com nós mesmos. É como se fosse um espelho simbólico, refletindo quem fomos, quem somos e quem desejamos ser. E isso mexe com o corpo, com o coração... com tudo.

Depois, quando o dia passa, eu respiro fundo e percebo: foi só mais um dia. A vida segue, do jeitinho dela, me chamando de volta à realidade, para os meus planos, afetos e sonhos.



“

É como se, nesse dia, uma parte de mim olhasse para dentro e fizesse um balanço honesto - às vezes leve, às vezes doído.

PAPO DE BORDEL



MS

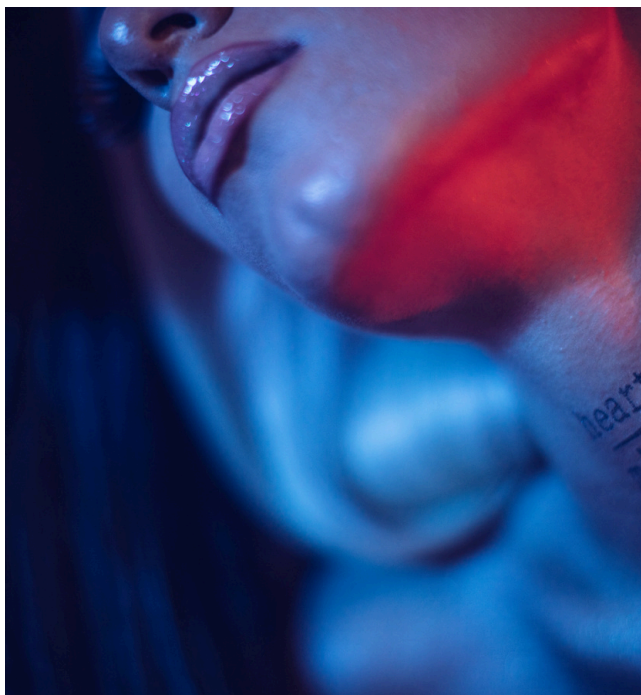
Paredes finas

Por Gabriela Prux
@gabiprux



“

Eu e ela nos descobrimos naquela noite, transamos até mudar o barulho da rua. Moraríamos no corpo uma da outra.



Havia uma cena que rondava aquele apartamento há alguns meses. Ritual entre um casal apaixonado que misturava ritos entre o amor e o mais profundo desejo carnal, quase como um pacto entre eles, ao que me parece não conseguiriam viver de outra forma, senão aquela.

A parede da minha sala é grudada à parede da sala deles, como todos os apartamentos antigos do centro de São Paulo, ruídos, barulhos, vozes se confundem entre as paredes finas.

As noites frias de inverno entre o casal se misturam entre risadas, gemidos e muitas outras palavras que excitam qualquer alma gelada.

Assim viviam eles, uma ciranda entre o profano e a vida real.

Em uma noite fria dessas, sai para comprar um vinho.

Quando voltei não tão tarde, percebi que a noite seria longa, barulho de taças, risadas e conversas.

Casal bonito, cara de modernos, que pela liberdade de horários não tinham filhos e nem compromisso com o trabalho fixo. Me mudei fugindo do barulho que rondava em mim, mas o barulho que vinha de fora me acendia uma curiosidade nunca vivida.

Uma taça quebrou.

Um grito alto, mistura de dor com gemido.

Peguei meu vinho e escorreguei meu corpo no chão.

Escutei uma terceira voz, voz meio rouca feminina.

Naquela noite senti vontade de compartilhar meu voyeurismo com mais alguém.

Liguei pro Antônio e Vera, casal de amigos que eu guardava um desejo reprimido.

Os dois toparam, sem saber das minhas intenções.

Estamos os três na sala, já indo para a segunda garrafa de vinho, quando um silêncio pesado nos ameaça...

Os gritos e gemidos do apartamento ao lado nos ascendeu.

Senti a respiração dos três encurtar, desassossegando nossos corpos.

Não tinha como fingir, a curiosidade nos tomou. Sorrimos e nos permitimos ao deleite de apenas ouvir e imaginar aquela delícia toda.

Nessa hora meu vestido curto já tinha subido e minhas pernas estavam por cima

das coxas grossas de Vera, sua mão escorregava lentamente até minhas calcinhas ao mesmo tempo que os gemidos iam aumentando.

Antônio estava imóvel, seus olhos nem piscavam, observando o corpo de sua namorada. Seu pau crescia sem nenhum constrangimento, estava ali pulsante, vivo.

Palavras de êxtase ecoavam pelas minhas paredes.

Enquanto eu ainda tímida, começo a chupar meus próprios dedos, louca para enfiar na vulva de Vera.

Com um sorriso safado, pergunto a ele: Posso?

Pode, mas se eu puder comer as duas! Pode?



Tive que segurar meu gozo algumas vezes, a mistura dos nossos gemidos com os gemidos e gritos do outro apartamento, pareciam efeito de uma droga em meu corpo.

Aquela era minha primeira vez
mergulhada em um buceta vermelha.
Quente. Úmida.
Nossas bucetas estavam coladas uma na
outra, sem quase dar espaço pro pau do
Antônio entrar.
Ele teve que nos separar com força,
puxando meus cabelos para entrar na
nossa selvageria.
Tive que segurar meu gozo algumas
vezes, a mistura dos nossos gemidos com
os gemidos e gritos do outro
apartamento, pareciam efeito de uma
droga em meu corpo.
Não podia gozar, queria segurar aquela
putaria toda em cada parte de mim.
Querida mais de Vera, mais de Antônio e
mais de quem possa estar nos ouvindo.
Chão escorregadio, uma poça de suor se
fez ali.
Minha boca pingava saliva, minha língua
dançava pelos corpos dos dois, bocas,
ouvidos, nuca, coxas, tudo... como dizia
Cazuza.
Possivelmente deve ter vivido esta cena
algumas vezes por ter tanta poesia em
suas vísceras.

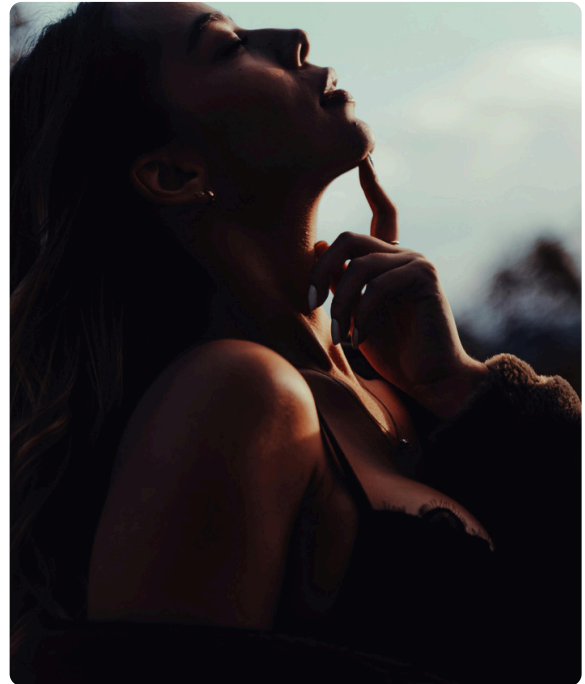
Uma outra taça quebra... me trazendo a
segundos de lucidez, que logo me fugida
ao sentir a língua molhada de Vera
lambendo minha barriga.

Antônio dessa vez ficou ali, parado,
imóvel, assistindo o espetáculo acontecer
de camarote, segurando violentamente
seu pau.
Enquanto nós duas nos enroscávamos
juntas lambuzando seu corpo todo com
nossos fluidos.
Ele gozou sozinho, distribuindo sua porra
em minha boca e na dela, enquanto ainda
nos beijamos lento. Lambemos tudo até
não sobrar nada.

Eu e ela nos descobrimos naquela noite,
transamos até mudar o barulho da rua.
Moraríamos no corpo uma da outra.

E agora o barulho do silêncio nos
ensurdece,
Naquela manhã de garoa fina nasci outra
mulher
Engolida pelo desejo de ser devorada
mais uma vez por aqueles corpos.

Por
Gabriela Prux



“

*Engolida pelo desejo
de ser devorada mais
uma vez por aqueles
corpos.*

TERAPIA SEXUAL



MS

Flow Pélvico: para libertar o corpo e expandir os orgasmos

Por Lu Terra
@luterra.terapeutasexual



“

A região pélvica é o nosso centro de poder e prazer. É onde passam nervos, músculos e vasos que precisam de espaço, oxigênio e movimento para funcionar bem.



Querida leitora, você já sentiu como se o seu prazer estivesse preso dentro do corpo?

Como se o desejo existisse, mas algo te impedisse de sentir por completo?

Pois é... às vezes o que está faltando não é libido, é mobilidade.

A região pélvica é o nosso centro de poder e prazer.

É onde passam nervos, músculos e vasos que precisam de espaço, oxigênio e movimento para funcionar bem.

Quando ficamos tempo demais sentadas, tensionadas ou “fechadas” na pélvis, tudo ali começa a se comprimir, inclusive os nervos responsáveis pelas sensações de prazer, como o nervo pudendo.

E o resultado? Menos circulação, menos sensibilidade, mais dificuldade para atingir o orgasmo.

Estudos mostram que mulheres com maior força no assoalho pélvico relataram mais prazer na vida sexual. Isso indica que trabalhar força é importante, mas não suficiente por si só: o flow, o relaxamento, a mobilidade também contam muito, porque se a musculatura fica sempre contraída ou imobilizada, o fluxo não circula, a sensibilidade diminui.

Um estudo publicado em 2024 no Journal of Sexual Medicine (PMID: [38303662](#)) concluiu que o tônus equilibrado, ou seja, saber contrair e relaxar os músculos pélvicos, é essencial para o prazer sexual, a lubrificação e o orgasmo.

Ou seja, o prazer é um fluxo e quando o corpo está rígido, o prazer também se bloqueia. Ficar muito tempo sentada é um dos principais inimigos dessa fluidez: essa postura comprime os músculos profundos da pélvis, reduz a circulação e pode até causar compressão dos nervos genitais, o que impacta diretamente o prazer e a resposta orgástica.

Para te ajudar, vou te ensinar duas práticas simples para liberar a pélvis e abrir espaço para o prazer:

1º Respiração Pélvica (5 minutos por dia):

Deite-se com os joelhos dobrados e os pés no chão.

Coloque uma mão no peito e outra sobre o baixo ventre.

Inspire profundamente, imaginando o ar descendo até o assoalho pélvico.

Sinta a região expandir, suave, viva, pulsante.

Ao expirar, solte completamente.

Essa respiração ajuda a descomprimir os nervos pélvicos, liberar tensão e aumentar o fluxo sanguíneo, o que é essencial para o prazer.

2º Flow Pélvico - movimento livre e consciente:

Coloque uma música lenta e permita que seu quadril se mova.

Círculos, balanços, espirais... sem técnica, sem pressa.

Deixe o corpo encontrar o próprio ritmo.

Esse tipo de movimento estimula as fáscias, solta os músculos profundos e reativa a sensibilidade natural do corpo, que o sedentarismo e o controle excessivo costumam adormecer.

Curtiu? Eu digo que o prazer precisa de espaço!

E esse espaço nasce quando o corpo volta a fluir.

Respire, mova-se e permita-se sentir o orgasmo é apenas a consequência de um corpo vivo, livre e desperto.

CONTOS LITERÁRIOS



MS

O Inominado

Por Isabella Dias
@cuidadoterapeutico



“

*Procurava me esquivar,
baixando a cabeça.
Mas ele, o olhar,
permanecia incólume,
se apresentava no real,
vinha sem mediação,
desprovido de
símbolos.*



Acordei com o sopro da brisa matinal. Na cama de lençóis frescos, vi se aproximar, através da janela, um bem-te-vi. O seu canto parecia se lamentar de uma perda, de um luto..., porém, o céu azul com poucas nuvens anunciava um belo dia. Logo em seguida, no entanto, o pássaro seguiu sua trajetória num deslocamento suave, já apaziguado. Ainda com os dedos mergulhados nos cabelos, me espreguiçava longamente. Bocejava. A luz da manhã invadia meus olhos, quando, de repente, algo me chamou a atenção.... Inclinei-me para ver com mais detalhes. Estiquei o lençol branco e vi.

Lá estava. Como um pequeno bordado ébano, um pelo humano, “claro”, pensei. Mas como? Quem esteve aqui? Estaria ainda sonhando? De olhos fechados continuava a ver. Olhava-o fixamente e aos poucos fui acompanhando sua proliferação. Via os pelos se multiplicarem. Intrigada, hesitei e me afastei com receio. Eram pelos de um torso humano. Foi surgindo uma vontade de tocá-lo, sentir a minha própria pele em contato com outra pele humana.

Do lençol emergiram cabelos cor de palha e, no rosto masculino, os olhos verdes exibiam um brilho intenso. Ou seriam azuis? Poderiam ser de anjo, imaginei. Olhos que me encaravam profundamente... Não, não eram olhos de anjo de cenário idílico, mas sim de um anjo severo, capaz de empunhar uma espada e decepar uma cabeça. Diante de mim, o olhar permanecia perscrutador, invasivo. Um olhar que tudo vê. Vê até a alma porque a dele parecia oca e sedenta. Sedenta de conexão? Procurava me esquivar, baixando a cabeça. Mas ele, o olhar, permanecia incólume, se apresentava no real, vinha sem mediação, desprovido de símbolos.

— O que você quer? Como veio parar aqui? – perguntava fechando no peito a gola da camisola.

O olhar persecutório de julgamento parecia acompanhar uma intenção. A intenção de me recriminar, de me ameaçar e, quem sabe, de me humilhar...

Qual seria o seu propósito? Talvez a voracidade. Fazer de mim uma parte de si.

Antes mesmo que eu pudesse ouvir alguma resposta, fui percebendo minhas mãos se tornarem trêmulas e meu coração disparar ecoando como um tambor que alcançava as têmporas. Os músculos se retesavam reagindo contra uma espécie de onda provocada pelo choque elétrico do terror. O gosto metálico ia se fazendo presente, assim como o zumbido chegando em meus ouvidos. Os sons externos se tornavam cada vez mais distantes. O ar era escasso. Um nó na garganta foi se formando. Então, veio a paralisia, o congelamento. Eu não era mais capaz de movimentos. Apenas observava o olhar voraz e intrusivo do outro, deixando-me nua. Permanecia de modo involuntário. Atônita, desestruturada e ainda sem compreender o que estava acontecendo, o inominável disse: — Quero você. Quero te consumir. Devorar-te.

Sem palavras de recusa ou assentimento, ainda sentia o embalo tênue e superficial de minha respiração.

— Você existe para mim – a partir disso, uma risada alta de regozijo ecoou por todo o ambiente. — Hahahahaha! Para mim!

Não havia meios de reagir. Eu não estava escamoteando. Minha visão passou a ficar turva. A vitalidade de meu corpo foi se esvaindo. Até que, por fim, petrifiquei. Tornei-me estátua....

..

Sentindo uma fresta da claridade crepuscular banhando meus olhos, despertei com o canto do bem-te-vi. Olhei ao redor. Estava em meu quarto, sob os lençóis. Ao lado, se encontrava o meu gato peludo, o Dionísio. Procurei o pelo cor de ébano e não mais o encontrei. Ao mesmo tempo, surgiu uma impressão estranha. Era a conhecida sensação de estar sendo observada mais uma vez. E lá estavam eles. Os olhos. Os olhos de Dionísio.

SAÚDE ÍNTIMA



MS

Dor na relação: quando o corpo diz o que a boca não consegue

Por Dra. Mirella Bravo
@mirellabravofisio



“

Mas o prazer não morre. Ele apenas adormece. E com o cuidado certo, ele desperta de novo.



Mulher, você lembra da primeira vez que percebeu que algo estava diferente? Talvez tenha sido num toque, num olhar, ou naquele instante em que o prazer virou receio. Você tentou disfarçar. Disse a si mesma que era normal, que passaria com o tempo. Mas o corpo, esse sábio mensageiro, começou a falar, e o que ele dizia era simples e profundo: tem algo em mim que precisa ser ouvido.

A dor na relação sexual é um grito silencioso. Ela mora entre as pernas, mas nasce muito antes, em cada momento em que você precisou se calar, se adaptar, se enrijecer. É o corpo tentando proteger o que a mente já não consegue nomear. Atendo diariamente mulheres que chegam com a mesma expressão: um misto de vergonha e esperança. Elas me dizem: “Dói, mas acho que é normal.” “Meu médico disse que é psicológico.” “Desde o parto, nunca mais foi igual.”

E quando eu as escuto, percebo que por trás de cada relato há uma história: de entrega, de culpa, de sobrevivência e, acima de tudo, de desconexão.

O corpo fala o que a boca cala

A pelve é um território de memórias. Ela guarda as dores, os toques invasivos, as pressas, as culpas, os “não quero” engolidos. Cada vez que uma mulher aperta o abdômen para caber em um padrão, segura o xixi porque está ocupada demais, ou finge prazer para evitar conflito, ela ensina seu corpo a se contrair. E esse corpo, treinado para se defender, depois não sabe mais se entregar.

A penetração, que deveria ser um encontro de presença e prazer, passa a ser percebida como uma ameaça. A dor aparece, não como inimiga, mas como um pedido de pausa. Um pedido para olhar para dentro e perguntar: o que em mim ainda precisa relaxar?

O prazer que adormeceu com o medo

A dor na relação (chamada dispareunia) e a dificuldade de permitir a penetração (vaginismo) têm causas que vão muito além do físico. Podem envolver traumas emocionais, tensão muscular crônica, desequilíbrios hormonais do pós-parto ou da menopausa, e até a forma como a mulher se relaciona com o próprio prazer.

Quando o corpo sente medo, ele contrai. Quando a mente associa o sexo à dor, o corpo obedece. E quando não há escuta, o prazer se apaga, não porque some, mas porque se protege.

É comum que essas mulheres sintam culpa, vergonha ou até a sensação de não serem mais as mesmas. Mas o prazer não morre. Ele apenas adormece. E com o cuidado certo, ele desperta de novo.

A fisioterapia pélvica como ponte para o reencontro

O tratamento não é apenas técnico, é humano. Na fisioterapia pélvica, trabalhamos com toques conscientes, exercícios de respiração, reeducação da musculatura e tecnologias como o biofeedback. Mas o que realmente transforma é o olhar.

É o espaço onde a mulher pode dizer “dói” e ser acolhida, não julgada. Onde ela reaprende a habitar o próprio corpo com curiosidade e não com medo. A reabilitação do prazer começa quando ela entende que não é fraca, nem exagerada, nem difícil. Ela apenas carregou demais, e agora, o corpo pede leveza.

O despertar do prazer é o despertar de si

Curar a dor na relação é, no fundo, curar a relação consigo mesma. É reencontrar o toque sem culpa, a respiração sem pressa, a entrega sem medo. É olhar para o espelho e reconhecer que prazer não é luxo. É saúde, é conexão, é direito. Quando uma mulher volta a sentir prazer, não é apenas o corpo que floresce, é a alma que se reconecta à própria força. Porque o prazer é isso: uma forma de voltar para casa. E toda mulher merece voltar para si.

FALA FEMININA



MS

E mesmo cansadas, lutamos...

Por Flávia Albuquerque
@flavia.albuquerqueoficial



“

Só há vida porque as mulheres existem, mas tenho certeza de que muitos homens estão se esquecendo disso.



Fim do ano se aproximando e sempre vem à nossa mente a retrospectiva de tudo que fizemos e de tudo que deveríamos ter feito. A lista do que não fizemos é sempre a maior, fato.

Isso acontece comigo também, mas também penso em todas as lutas e problemas que passamos sendo mulher. As notícias são sempre piores na próxima, e isso tem dado medo.

A presidente do México, Claudia Sheinbaum, foi assediada esta semana. Isso mesmo: presidente. A falta de respeito e o sentimento de posse que muitos homens têm não respeitam nem a hierarquia.

Faço parte de um clube do livro formado por pessoas (mulheres em sua maioria, mas temos homens também) que desejam aprender mais sobre o feminismo e o patriarcado. Lá, compartilhamos inúmeras experiências e percebo que há um sentimento comum em todas as mulheres e, depois do que aconteceu com Claudia Sheinbaum, em mulheres de todo o mundo: o sentimento de medo misturado ao da luta. Ser mulher é ficar atenta 24 horas para se manter viva, respeitada e segura. Mesmo dentro de casa.

Pensando sobre isso, chego à dúvida: e se cansarmos? Se a gente não quiser mais lutar, o que acontece? Será que os direitos conquistados até aqui vão sumir?

Não sei, mas a maior certeza que tenho é que eu não queria ter que lutar todo dia. Também não quero que as novas gerações de mulheres precisem ter essa luta constante. Porém, se baixamos a guarda, como fica a nossa saúde?

Esta semana eu ouvi da Luana Piovani a frase: “Nós, mulheres, somos o portal da existência.” Fala melhor do que essa não há. Só há vida porque as mulheres existem, mas tenho certeza de que muitos homens estão se esquecendo disso. A impressão que dá é que eles estão com ódio e precisam, a todo custo, se vingar com xingamentos, assédio, agressão etc. Eu estou com medo do rumo que tudo isso está tomando.

Eu, sinceramente, passei a ter nojo e repulsa de certos comportamentos masculinos, e já ouvi isso de outras mulheres também.

Mas, mesmo cansadas e muitas vezes com medo, não podemos parar. Eu me sinto em dívida com as mulheres que lutaram no passado para termos o que temos hoje, e é por elas que sigo lutando. Luto também por todas que não podem ter voz, que são oprimidas pela religião, família, maridos etc.

Que no próximo ano as lutas sejam menos pesadas, menos constantes e que tentem nos oprimir menos. Ser mulher é uma dádiva, uma arte, e é uma pena que muitos não vejam isso, inclusive as próprias mulheres.

Eu, uma mulher preta com deficiência, estou cansada e irritada com todo o machismo que enfrentamos diariamente, mas seguirei lutando. A minha voz não será calada!



Que no próximo ano as lutas sejam menos pesadas, menos constantes e que tentem nos oprimir menos.

MULHER & SAÚDE



MS

O poder invisível da ocitocina

Por Dra. Silvana Lins
@drasilvanalins



“

Quando estamos em situações de conexão genuína, o corpo entende que “estamos seguros”. O cortisol (hormônio do estresse) diminui, e a ocitocina entra em cena para equilibrar nosso sistema nervoso, melhorando humor, sono e até a imunidade.

Sabe aquela sensação de bem-estar depois de um abraço apertado?

Ou a paz que vem quando estamos com quem amamos?

Por trás desses momentos está a

ocitocina, conhecida como *hormônio do amor*.

Mas o que poucos sabem é que ela tem um papel muito mais profundo atuando na **saúde mental**, na **regulação do estresse**, no **vínculo social** e até na **longevidade**.

Produzida no **hipotálamo** e liberada pela **neuro-hipófise**, a ocitocina atua tanto no corpo quanto no cérebro. É responsável por contrações uterinas, ejeção do leite e, ao mesmo tempo, por mecanismos cerebrais que envolvem empatia, confiança e sensação de segurança.

Quando estamos em situações de conexão genuína, o corpo entende que “estamos seguros”. O cortisol (hormônio do estresse) diminui, e a ocitocina entra em cena para equilibrar nosso sistema nervoso, melhorando humor, sono e até a imunidade.

Da maternidade ao equilíbrio emocional

Na medicina, a ocitocina é usada há décadas para induzir o parto e prevenir hemorragias pós-parto, aplicações com resultados sólidos e respaldadas por órgãos como a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Durante o trabalho de parto, doses cuidadosamente tituladas de ocitocina são aplicadas por via intravenosa, sempre com monitoramento fetal. Após o nascimento, uma única dose intramuscular de 10 UI é capaz de reduzir drasticamente o risco de sangramentos graves.

Mas o que a ciência vem revelando é que a ocitocina também pode ter efeitos neuropsicológicos importantes.

Pesquisas recentes exploram seu uso em quadros de ansiedade, depressão, autismo e transtornos de vínculo, especialmente pela via intranasal, que facilita a chegada da substância ao sistema nervoso central.

Os resultados ainda são mistos, algumas pessoas apresentam melhora na empatia e redução da ansiedade social, outras não, mas o fato é que o “hormônio da conexão” ganhou espaço nas discussões sobre saúde emocional e comportamento humano.

Como o médico decide quando aplicar?

Apesar do interesse crescente, **não existe um exame de rotina** que determine “níveis ideais” de ocitocina no organismo.

A dosagem sanguínea é complexa e instável, já que o hormônio é liberado em pulsos e rapidamente degradado. Por isso, a decisão médica é **clínica** baseada em histórico, sintomas, contexto e, claro, evidências científicas disponíveis.

Nos protocolos obstétricos e hospitalares, o uso é totalmente padronizado e seguro. Já em abordagens complementares (como terapias integrativas ou estudos sobre saúde mental), a administração é feita apenas em contextos supervisionados e dentro de protocolos éticos de pesquisa. O mais importante é entender que **nem toda ocitocina precisa vir de uma seringa**. Nosso corpo é capaz de produzir naturalmente esse hormônio e é aí que entra o poder do toque, da convivência e da presença.

Atos simples, efeitos profundos

A ciência mostra que gestos cotidianos podem estimular a liberação natural da ocitocina, fortalecendo nossa saúde mental e emocional.

Práticas simples, como:

- abraçar e receber carinho
- cultivar vínculos sociais saudáveis
- expressar gratidão e compaixão
- manter contato com a natureza
- praticar exercícios físicos

Tudo isso ativa o mesmo sistema que nos conecta à vida e às pessoas. Não é magia, é **biologia em harmonia com a emoção**.

BOX TÉCNICO

Nome químico: Ocitocina
(C₄₃H₆₆N₁₂O₁₂S₂)

Produção: Neurônios do hipotálamo, liberada pela neuro-hipófise

Funções principais:

- Contração uterina e ejeção do leite
- Regulação do comportamento social e emocional
- Redução do cortisol e resposta ao estresse

Usos médicos validados:

- Indução e condução do trabalho de parto
- Prevenção de hemorragia pós-parto (10 UI IM/IV)

Usos em estudo:

- Transtornos de ansiedade, depressão, autismo (via intranasal)

Riscos:

- Hiperestimulação uterina, hiponatremia, sofrimento fetal (em uso hospitalar prolongado)

Medição laboratorial:

- Métodos ainda experimentais; sem valor diagnóstico clínico de rotina

A ocitocina é um lembrete silencioso de que a cura não vem apenas das fórmulas químicas — mas também do toque humano, do vínculo e da presença. No cuidado clínico, compreender esse equilíbrio entre corpo e emoção é essencial para promover saúde de forma integral.

Na minha prática, trago essa visão para cada paciente: olhar para os hormônios, sim — mas também para o estilo de vida, para o sono, para o afeto, para o que alimenta a mente. Porque saúde é conexão. Para entender melhor como a medicina integrativa pode ajudar no seu processo, procure sempre um profissional de confiança.

E se quiser conhecer mais sobre as abordagens terapêuticas que aplico na Clínica SL Saúde & Longevidade, acesse meus canais oficiais.

Com carinho,

Dra. Silvana Lins

Fundadora da Clínica SL Saúde & Longevidade



“

Nosso corpo é capaz de produzir naturalmente esse hormônio, e é aí que entra o poder do toque, da convivência e da presença.


POWERLOOK




ALUGUE – ARRASE – DEVOLVA

Escolha uma moda mais consciente! Faça sua parte!

www.powerlook.com.br

 (21) 97660-0647

 powerlook_

 powerlookonline

CRÔNICA DA MARIA SCARLET



MS

Um Mundo para Reinventar

Por Cris Coelho
@criscoelhoescritora



Sejamos os donos da nossa vontade e busquemos a verdade tão cara e distante, que costuma se esconder fortuitamente nos arbustos da nossa vaidade, mas que está ali, nua e crua, esperando ser encontrada.

Criemos nossa própria fórmula de sucesso e façamos com que dê certo desta vez. Vamos seguir por esta trilha sem nos importarmos se o resultado vai ser aquele que julgamos ser o melhor, porque o que era melhor antes já não é o que vai nos fazer mais felizes.

Vamos separar os sentimentos que nos entristecem e deixá-los reservados para os momentos de lamento e dor, que devem ser degustados no porão da nossa casa matriz, sempre que precisarmos nos lembrar de como era sufocante aquele instante em que não encontrávamos o afago de quem tanto nos é importante...

Salvemos nossa alma dos desgostos cotidianos, que nos envolvem e nos maltratam, que enfraquecem nossa autoestima e que nos trazem falsas esperanças por vinganças sem sentido.

Façamos algo em prol da nossa boa fé na humanidade, onde possamos crer que nela habita um pouco de boa gente, sempre esperando pelo nosso melhor sorriso.

Entreguemos aos nossos Deuses a esperança de dias melhores, mas façamos nossos dias mais produtivos a cada desejo criado, a cada vontade genuína e a cada suspiro de “quero mais”; sejamos nós os responsáveis pelo rumo da nossa vida, sem viés político ou casuísta, sem contraposição ou manipulação. Sejamos os donos da nossa vontade e busquemos a verdade tão cara e distante, que costuma se esconder fortuitamente nos arbustos da nossa vaidade, mas que está ali, nua e crua, esperando ser encontrada.

Vivamos um novo ano com criatividade suficiente para nos reinventarmos ainda melhores e, se não for possível alcançarmos as melhorias esperadas, que consigamos, ao menos, viver um novo ano com sabedoria para aproveitar o melhor que restou em nós depois da tempestade que sobrevivemos.

Fui! (Viver 2026 com toda vontade, criatividade e gratidão...)



COLUNISTAS

Scarletianas

Cris Coelho

CEO Revista Maria Scarlet
@criscoelhoescritora



Flávia Albuquerque

Coluna Fala Feminina e Espaço Zen
@flavia.albuquerqueoficial



Adressa Adarque

Coluna Resenha da Maria Scarlet
@meuladoleitora



Ive Bueno

Coluna Universo Feminino
@euivebueno



Gabriela Prux

Coluna Papo de Bordel
@gabiprux



Dra. Silvana Lins

Coluna Mulher & Saúde
@drasilvanalins



COLUNISTAS

Scarletianas

Érica Saião

Coluna Mulher & Carreira
@erica.saiao



Ana Lúcia Leitão

Coluna 50+
@aninhaleitao2



Mirella Bravo

Coluna Saúde Ítima
@mirellabravofisio



Isabella Dias

Coluna Contos Literários
@cuidadoterapeutico



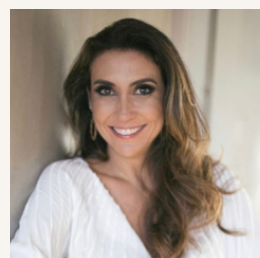
Luciana Terra

Coluna Terapia Sexual
@luterra.terapeutasexual



Fabiana Guntovitch

Coluna Psicanalista MS
@fabianaguntovitch



Scarletianas

Manuely Mattos

Coluna Direitos das Mulheres
@manuellymattos.adv



Carolina Ignarra

Coluna Corpos Sem Filtro
@carolainagnarra





CONTRIBUA COM A CAUSA

RevistaMS.com/assine

A Revista Maria Scarlet ajuda a resgatar a dignidade de milhões de mulheres no Brasil através de matérias de empoderamento que fomentam a quebra de padrões sociais e a liberdade de cada mulher em suas escolhas e vivências.

Ajude a Maria Scarlet a continuar sua caminhada acolhendo e abraçando todas as mulheres que encontra pelo caminho!

Torne-se uma Scarletiana com o plano anual e faça parte do universo vermelho da Maria Scarlet!

Plano Bordel

R\$69,00 anual



"Todas as melhores coisas da vida são selvagens e livres"

MS

RevistaMS.com