

## Comprenda su vida sexual después de los 50: una guía en portugués brasileño

A medida que envejecemos, puede ser fácil creer que el sexo ya no vale la pena la molestia. Sin embargo, los niveles fluctuantes o decrecientes de hormonas sexuales pueden causar estragos en el deseo y la experiencia sexual de una mujer durante la perimenopausia y más allá. No solo hay cambios físicos que pueden hacer que lo que solía ser agradable se vuelva insatisfactorio o incluso doloroso, sino que también puede haber cansancio, ansiedad y una disminución de la confianza en uno mismo que puedan poner fin al sexo.

### Médicos y mitos sobre el sexo después de los 50

Los médicos no siempre ayudan. "Creo que una de las razones por las que muchas personas están deprimidas es porque han tenido una reacción negativa de los médicos que se sorprenden de su deseo de seguir teniendo relaciones sexuales. Como si no estuvieran procreado más, ¿por qué debería importarle a usted?" dijo Suzanne Noble, una emprendedora de 63 años que está decidida a reescribir las reglas de envejecer.

### La vida sexual de las mujeres no se marchita después de la menopausia

Noble es prueba viva de que la vida sexual de las mujeres no se marchita cuando llegan a la menopausia. Poco después de entrar en su séptima década, estableció una tienda de sexo y lanzó un podcast llamado Sex Advice for Seniors. "No hay escasez de temas de conversación", dijo Noble. "Mucho de lo que se trata es de superar algunos de los desafíos que enfrentamos como personas mayores. Pero la otra cara de la moneda es que hay muchas maneras en que puedes obtener ayuda y continuar teniendo sexo decente en la vida posterior."

### Cansancio y menopausia: un desafío común

El cansancio es un asesino de pasión. Los sofocos, las sudoraciones nocturnas y la ansiedad pueden dificultar un sueño reparador, y aunque muchas mujeres duermen bien, muchas informan sentirse cansadas de todos modos. La Dra. Shahzadi Harper, especialista en menopausia y fundadora de The Harper Clinic en Londres, recuerda sentirse tan cansada que apenas podía funcionar: "Recuerdo hacer solo lo necesario. Es casi como si el cuerpo priorizara funciones más necesarias, como el trabajo o la familia. El sexo probablemente se ubica en la parte inferior de la lista."

## Lagota-marina-californiana BR ferramentas para se alimentar

Um filme de Chris Law mostra uma lagota-marina-californiana flutuando de costas no Oceano Pacífico, perto da Baía de Monterey, na Califórnia. Ela segura uma concha com uma das patas dianteiras e a bate contra uma pedra que está sentada sobre o peito, para abri-la e comer o animal que está dentro.

Esse comportamento, documentado [sport pixbet](#) filmagens de Law, é visto [sport pixbet](#) poucos

animais e permite que a lontra se alimente sem danificar seus dentes. Um estudo recém-publicado, que será publicado na revista Science na sexta-feira, esclarece as táticas da espécie ameaçada.

Os pesquisadores descobriram que quando há uma queda **sport pixbet** suas fontes de alimento preferidas, como abalones e ouriços-do-mar, as lontras-marinhas que usam ferramentas conseguem consumir presas maiores, como caranguejos e amêijãs, e reduzem as lesões dentárias. A maioria das lontras-marinhas que fazem isso são fêmeas, de acordo com o estudo. Isso é provavelmente porque as ferramentas permitem que elas superem um tamanho menor e uma capacidade de mordida mais fraca para atender às demandas calóricas, disse Law, pesquisador pós-doutorado na Universidade do Texas **sport pixbet** Austin, que liderou o estudo.

## Ferramentas ajudam lontras-marinhas a se alimentar **sport pixbet** ambientes desafiadores

O estudo se concentra **sport pixbet** lontras-marinhas na Baía de Monterey, na costa central da Califórnia, onde vive a população de lontras-marinhas do sul. O animal uma vez ocupou as águas do Alasca ao Baja Califórnia, até que o comércio de peles os conduziu à quase extinção. O Serviço de Pesca e Vida Selvagem dos EUA explorou a ideia de reintroduzir lontras-marinhas ao longo da costa oeste. A população cresceu lentamente devido aos esforços de conservação na década de 1970, e hoje há aproximadamente 3.000 no estado da Califórnia.

Grupos como o Centro de Diversidade Biológica apoiam a restauração de lontras-marinhas, citando o importante papel que os animais poderiam desempenhar **sport pixbet** ajudar a restaurar os bosques de algas cruciais, mas decimados, da região.

Em águas centrais da Califórnia, as presas preferidas das lontras-marinhas são os ouriços-do-mar e os abalones, que são fáceis de abrir, mas essas espécies estão **sport pixbet** declínio, principalmente porque os animais as comem, disse Law. Por isso, elas procuram mais frequentemente caranguejos, amêijãs e bivalves, bem como moluscos marinhos. Os cascos duros dos moluscos podem danificar os dentes das lontras-marinhas se elas tentarem abri-los com a boca, o estudo aponta.

"Há pesca e destruição de habitat, então suas presas preferidas desapareceram e elas têm que se virar para outros tipos de presas", disse Law. "O que descobrimos é que esse comportamento realmente permite que elas se alimentem de outros itens de presa."

Os autores do estudo e voluntários acompanharam 196 lontras-marinhas, que foram equipadas com rádios, para a pesquisa.

As lontras-marinhas usam principalmente pedras como martelos, mas também usam conchas e lixo, e às vezes, barcos ou docas, disse Law, biólogo evolucionário que completou a pesquisa como parte de **sport pixbet** tese de doutorado na Universidade da Califórnia **sport pixbet** Santa Cruz.

O estudo estabeleceu, pela primeira vez, que essas ferramentas ajudam a reduzir o dano aos dentes das lontras-marinhas, o que é essencial à **sport pixbet** sobrevivência. Se os dentes de uma lontra desenvolverem danos excessivos, o animal pode sofrer inanição.

O estudo também descobriu que as fêmeas que usam ferramentas conseguem consumir presas que são até 35% mais duras do que os machos que usam ferramentas. Não está claro se o uso de ferramentas está aumentando entre as lontras-marinhas, mas o comportamento é benéfico para o animal.

"Esse comportamento realmente permite que elas se alimentem de outros itens de presa e **sport pixbet** um ambiente **sport pixbet** que esses itens estão esgotados. Realmente apenas mostra o quão importante é para a sobrevivência geral delas", disse Law.

"Se não houver ouriços-do-mar e abalones para elas comer e elas se deparam com outros tipos de presas que não podem abrir, elas não podem sobreviver."

---

**Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: sport pixbet

Palavras-chave: **sport pixbet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-28