

A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO SOBRE A SEXUALIDADE FEMININA

Indianara Andrade Toigo¹

Aline Groff Vivian²

RESUMO

A vivência do prazer sexual feminino é influenciada por variáveis históricas, culturais, fisiológicas, pessoais e relacionais, configurando-se como um dos principais desafios da sexualidade na atualidade. Através de uma revisão integrativa de literatura científica nacional, este artigo teve como objetivo analisar como os tabus sobre o prazer e o orgasmo feminino afetam a saúde mental das mulheres. Especificamente buscou compreender a importância do autoconhecimento sobre a saúde sexual das mulheres heterossexuais adultas e as principais dificuldades psicológicas. A subjetividade envolvida na avaliação do prazer representa limitações para a obtenção de conclusões, assim como as variáveis culturais e relacionais. Destaca-se, também, o desconhecimento da própria mulher sobre seu prazer e seus direitos sexuais. Ressalta-se a necessidade de mais estudos que abordem a sexualidade feminina, com foco no prazer e na experiência do orgasmo.

Palavras-chave: Sexualidade feminina; prazer; saúde sexual; orgasmo feminino; tabus; sexualidade.

1 INTRODUÇÃO

A sexualidade é um campo vasto e multifacetado que tem despertado crescente interesse e atenção nas últimas décadas, no entanto ainda há muito a ser explorado e compreendido. Neste trabalho o objetivo norteador é analisar a complexidade da sexualidade feminina, destacando a importância do autoconhecimento sobre a sexualidade feminina. Por meio de uma revisão integrativa de literatura científica, este trabalho se propõe a analisar as principais teorias e pesquisas relacionadas à sexualidade feminina, identificando lacunas e desafios para uma melhor compreensão sobre a temática.

Estudar a sexualidade se trata de uma experiência desafiadora, apesar de existirem diversas teorias que se aprofundam nas individualidades e que fazem parte dessa construção, ainda há uma escassez de pesquisas atualizadas sobre o tema, principalmente quando diz

¹ Graduanda de psicologia da Universidade La Salle, E-mail: indianara.toigo0098@unilasalle.edu.br e inditoigo@gmail.com, Orcid 0009-0009-2805-0134. Trabalho de Conclusão de Curso, Semestre 2024/2.

² Doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul e Mestre em Psicologia do Desenvolvimento pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia (UFRGS). Graduada em Psicologia pela Universidade Luterana do Brasil. Professora na Universidade La Salle. Email: aline.vivian@unilasalle.edu.br.

Data de entrega: 30 de novembro de 2024

respeito especificamente ao prazer, sexo e sensualidade e a saúde sexual. A partir das teorias desenvolvidas no último século, já se compreende que a sexualidade se trata de uma construção psicológica, social, histórica, política e cultural. Não se trata de algo estático, mas sim de algo que está sempre sendo construído e que se modifica durante a vida do sujeito, afinal, a sexualidade envolve rituais, fantasias, representações, símbolos, convenções, processos profundamente culturais e plurais (Louro, 2018).

Segundo o Ministério da Saúde, sexo refere-se a um conjunto de características genóticas e biológicas. Já o gênero é um conceito que se refere a um sistema de atributos sociais, e como conceito de sexualidade, deste modo, afirma que a “sexualidade é um aspecto central na vida das pessoas e pode envolver o ato sexual, a orientação sexual, o erotismo, o prazer, a afetividade, o amor e a reprodução” (Brasil, 2018, p.7). Outro aspecto é o que se refere aos direitos sexuais e direitos reprodutivos, considerados fundamentais, e que só foram desenvolvidos recentemente, sendo provenientes de uma luta pela cidadania após a Segunda Guerra Mundial.

Diante disso, a saúde sexual hoje não está mais reduzida apenas à saúde reprodutiva, mas é considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um completo estado de bem-estar físico, mental, emocional e social em relação à sexualidade humana (Telo; Witt, 2018). Assuntos relacionados à sexualidade muitas vezes se encontram permeados por tabus e são restritivos, sendo a masturbação e o orgasmo um dos temas mais significativamente afetados por essas limitações sociais (Goes, 2021).

Baumel (2014) enfatiza que a masturbação é um dos tabus mais marcantes no contexto da sexualidade feminina. Embora os homens sejam frequentemente encorajados a explorar os seus corpos desde a infância, as mulheres por vezes desconhecem que existe masturbação feminina. Identifica-se no percurso da pesquisa, que apesar de as mulheres terem conquistado sua autonomia, ainda reverberam diversos receios sobre a sexualidade acerca da busca de satisfação sem culpa, acarretando diversos bloqueios, por motivos diversos como, por exemplo: culturais, sociais, religiosos, crenças, experiências, traumas, autoimagem e autoestima.

Portanto dada a crescente busca por informações sobre saúde e autoconhecimento no contexto feminino, chama a atenção a grande importância dada ao estudo da sexualidade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Sexualidade *versus* Cultura

O campo da sexualidade feminina além de ser complexo, se apresenta de forma multifacetada, na qual tem sido construída pelas normas e regras sociais ao longo da história da sociedade. Inúmeras vezes, o desejo das mulheres foi limitado e contido por essas normas, o que gera um significativo impacto na expressão da feminilidade. De acordo com Muribeca (2010), na perspectiva religiosa-histórica, a mulher era frequentemente vista como uma extensão do homem. Na Antiguidade, o útero era visto como praticamente a única característica conhecida na mulher, considerado tão somente para a procriação. Consequentemente, qualquer conhecimento sobre o prazer feminino era desvalorizado e até mesmo rejeitado.

Apesar disso, é importante destacar que houveram diversas mudanças com a entrada da mulher no mercado de trabalho, tendo em vista que elas continuaram a construir seus espaços em lugares públicos, o que despertou questionamentos, reflexões, trocas de experiências, independência e autonomia. Demetrio (2008) aponta grandes transformações nesse contexto a partir da segunda metade do século XX, com a invenção do método anticoncepcional que ocorreu em meados dos anos 60 e 70 do século passado, que proporcionou a busca pelo prazer no sexo, sem a necessidade da reprodução. Contudo, neste século, houve uma mudança nos padrões das práticas sexuais, como, por exemplo, o sexo oral e o sexo anal.

A psicologia emerge como uma área do conhecimento essencial para direcionar atenção cuidadosa à sexualidade das mulheres, desempenhando um papel crucial na desconstrução de estigmas, tabus e na promoção de uma compreensão mais abrangente das necessidades, desejos e prazeres femininos. Ao compreender como a sexualidade feminina influencia a vida das mulheres nos dias de hoje, pode-se romper com padrões históricos que limitaram a expressão plena da identidade feminina.

2.2 Autoconhecimento sobre a saúde sexual feminina

Trindade e Ferreira (2015) apontam que as mulheres vêm conquistando cada vez mais espaços na sociedade, no entanto, mesmo vivenciando maior liberdade, muitas mulheres ainda se sentem responsabilizadas pelos conflitos relacionados ao sexo, e frequentemente são passivas e submissas aos desejos dos parceiros. Nogueira (2016) aborda sobre a falta de conhecimento em relação ao próprio corpo, se apresentando como um dos bloqueios que impede muitas mulheres de alcançar a satisfação sexual, tendo em vista que muitas mulheres são educadas desde pequenas a não conhecerem nem olharem seus corpos.

Segundo a OMS (2020) a sexualidade é um elemento fundamental da experiência

humana ao longo de toda a vida, englobando não apenas aspectos físicos, mas também identidades e papéis de gênero, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução. Em outras palavras, a sexualidade transcende o âmbito meramente sexual, incorporando uma gama abrangente de dimensões que moldam a complexidade da experiência humana.

Na atualidade a masturbação é reconhecida como uma prática que auxilia mulheres a conhecer e a valorizar seus corpos, além disso, auxilia na identificação dos seus limites para ter mais autonomia no que diz respeito aos seus pontos erógenos. Existem diversas pesquisas que apontam a masturbação como uma recomendação de tratamento para algumas disfunções sexuais da mulher (Sierra *et al.*, 2010). A mulher que se autoconhece é capaz também de repassar isso com sua parceria sexual. Afinal, o(a) parceiro(a) não é capaz de adivinhar as necessidades da mulher. Antes, é preciso ela mesma se conhecer. É um erro esperar que alguma pessoa virá e trará todo o prazer que até então a mulher não conseguiu obter sozinha (Marquardt, 2019).

Ainda no que se refere ao prazer feminino, há diversos tabus ligados a essa questão. Nogueira (2016) aborda sobre a falta de conhecimento em relação ao próprio corpo e se apresenta como uma das barreiras cruciais que impede muitas mulheres de alcançar a plenitude sexual, haja vista que desde pequenas são educadas para não conhecer nem olhar seu corpo, pois tal comportamento é compreendido como errado e feio. Nota-se que a sexualidade influencia pensamentos, sentimentos e ações, por conseguinte mantém o equilíbrio, a saúde física e mental. Sendo assim, o orgasmo é um indicador de bem estar para ambos os sexos.

O prazer é uma percepção sensorial advinda de um estado agradável, sendo ele emocional, físico ou intelectual. Algumas pessoas consideram o prazer e sua busca como um objetivo final, enquanto outras o restringem em algumas ocasiões. Nem sempre é fácil distinguir sexualidade de prazer. As duas se misturam: a sexualidade permite a realização do prazer e o prazer se dá dentro da sexualidade (Geffroy, 2016). Sendo assim, a sexualidade é uma experiência subjetiva, em que diversos fatores influenciam a sua vivência. O ato sexual pode transmitir inúmeros benefícios, como por exemplo: sensação de relaxamento, autoestima e alegria. Sendo assim, o orgasmo afeta também a esfera emocional do indivíduo.

2.3 Disfunções sexuais femininas

No que diz respeito à disfunção sexual, refere-se a uma ampla gama de dificuldades que podem ocorrer durante qualquer fase do ciclo sexual, incluindo desejo, excitação e o orgasmo, podendo afetar qualquer indivíduo com causas diversas, tanto no âmbito biológico, psicológico ou social. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (APA,

2022) no capítulo direcionado às disfunções sexuais femininas, inclui o transtorno do orgasmo feminino, o transtorno do desejo/excitação sexual feminino e o transtorno de dor gênito-pélvica/penetração.

O transtorno do orgasmo significa falta de orgasmo, orgasmo com intensidade acentuadamente diminuída, ou orgasmo com atraso exagerado em resposta à estimulação, apesar dos altos níveis de excitação subjetiva (Khajehei, Doherty, Tilley, 2015; McCool-Myers *et al.*, 2018). Por sua vez, o transtorno do desejo/excitação sexual, é a falta ou diminuição do interesse sexual, do desejo, dos pensamentos e fantasias sexuais, a falta do desejo reativo e a falta de excitação subjetiva ou genital, ou ambas (Khajehei, Doherty, Tilley, 2015; McCool-Myers *et al.*, 2018).

Por fim, o transtorno sexual dor gênito-pélvica/penetração, divide-se em vaginismo, estreitamento involuntário do diâmetro da vagina quando se tenta acessar sua entrada, apesar da mulher expressar desejo de ser penetrada, na ausência de outras anormalidades anatômicas; e dispareunia, dor durante a tentativa de penetração vaginal ou durante a penetração vaginal ou relação sexual (Khajehei, Doherty, Tilley, 2015; McCool-Myers *et al.*, 2018). Gonçalves (2007) retrata que a disfunção sexual pode ser entendida como síndrome clínica, transitória ou permanente, caracterizada por queixas ou sintomas sexuais, que resultam em insatisfação sexual, decorrendo de bloqueio parcial ou total da resposta psicofisiológica, evidenciada no desejo, na excitação e no orgasmo.

Diante do exposto, justifica-se a investigação dos diversos aspectos ligados à sexualidade feminina. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi analisar como os tabus sobre o prazer e o orgasmo feminino afetam a saúde mental das mulheres. Especificamente, buscou compreender a importância do autoconhecimento sobre a saúde sexual das mulheres heterossexuais adultas e as principais dificuldades psicológicas, bem como descrever intervenções psicológicas sobre saúde sexual feminina.

3 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura científica nacional. Esse tipo de revisão, conforme Souza, Silva e Carvalho (2010), constitui-se de seis etapas: (a) elaboração das questões norteadoras; (b) busca na literatura; (c) categorização dos estudos; (d) avaliação dos estudos; (e) interpretação dos resultados e (f) síntese do conhecimento.

As questões norteadoras do presente estudo são: “De quais formas os tabus sobre o prazer e o orgasmo feminino afetam a saúde mental das mulheres?” e “Qual a importância do

autoconhecimento e da saúde sexual?”. A seguir, as demais etapas serão detalhadas, de modo a evidenciar que todos os procedimentos metodológicos pertinentes foram observados.

Em revisões integrativas da literatura, consideram-se apenas artigos encontrados em bases de dados, por isso estudos teóricos, capítulos de livro, teses e dissertações não foram considerados. Portanto entrarão apenas na introdução e discussão dos resultados. Foram excluídos do presente estudo artigos que não abordam o objetivo do trabalho e mantidos apenas os que tratavam sobre a sexualidade da mulher heterossexual, na esfera do autoconhecimento, nos últimos cinco/dez anos, sendo de 2014 a 2024.

A partir da questão norteadora, as buscas nas bases de dados foram realizadas a partir dos descritores “saúde sexual” *and* “tabus” *and* “sexualidade” e “sexualidade feminina” *and* “prazer” *or* “psicologia” na base de dados Scielo. Já na base de dados BVS as buscas foram através dos descritores “prazer” *and* “tabu” *or* "sexualidade feminina" e “orgasmo” *and* “tabu” *or* "sexualidade feminina".

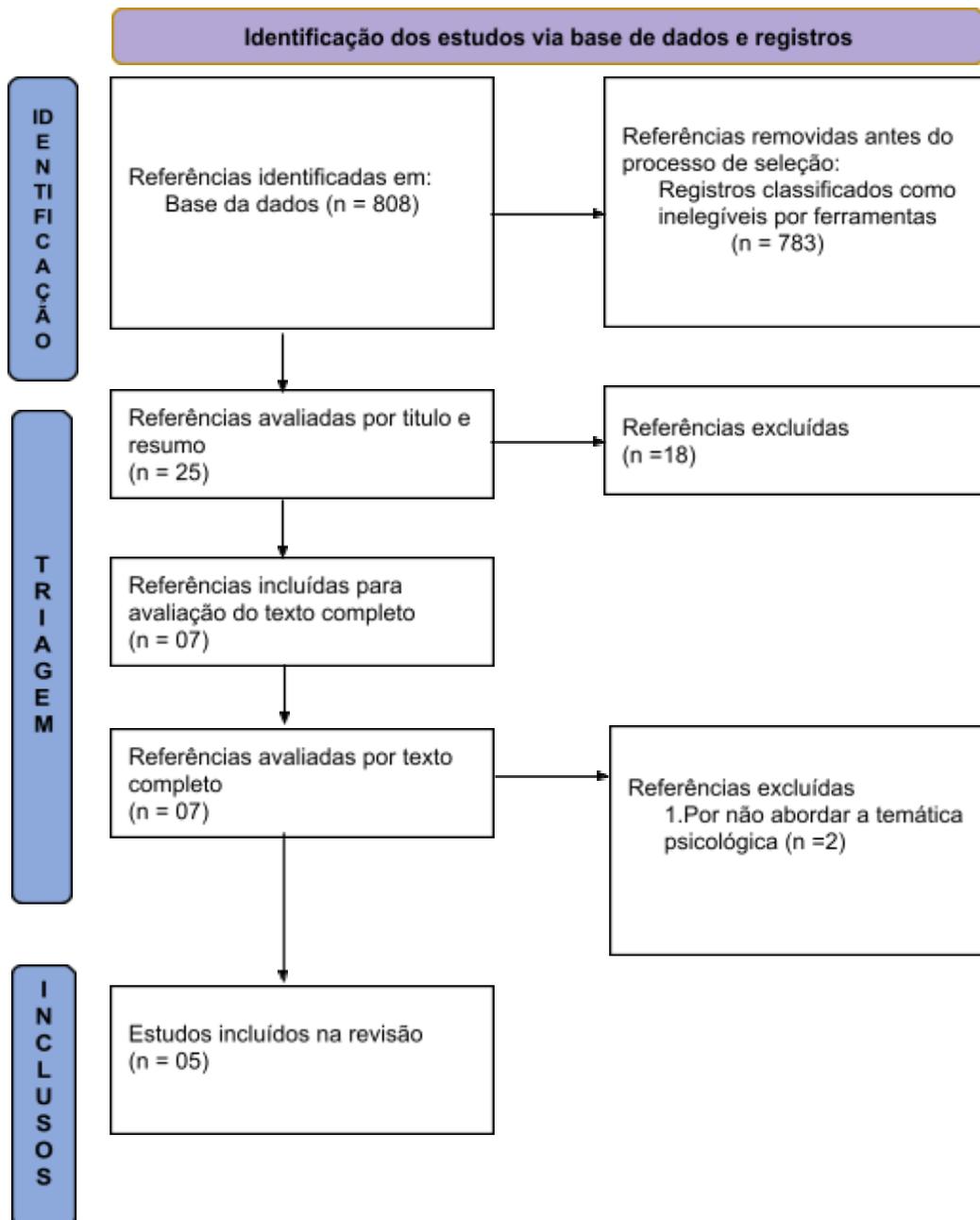
Foram localizadas cinco (5) referências no total, sendo que as estas foram selecionadas a partir da leitura de seus resumos e por meio da aplicação dos critérios de inclusão/exclusão preconizados posteriormente. Os critérios de inclusão foram os artigos que se relacionaram com os descritores. Os critérios de exclusão, por sua vez, trataram-se de artigos que oscilavam em torno do tema, mas que não falavam diretamente sobre ele. Os artigos selecionados foram recuperados na íntegra e submetidos a uma leitura analítica realizada de modo independente pelo primeiro autor e, em caso de dúvidas, pelo orientador do presente estudo.

Os resultados oriundos dessa leitura foram organizados em uma planilha contendo seis dimensões de análise, a fim de possibilitar a categorização destes, segundo os procedimentos sugeridos por Broome (2000), as dimensões de análise foram as seguintes: (a) ano de publicação; (b) fonte de publicação; (c) tipo de estudo; (d) amostra; (e) objetivos e (f) principais resultados.

Após a aplicação dos critérios preconizados, foram selecionados 26 artigos. Em seguida, 21 foram excluídos por não abordarem temáticas ligadas ao objetivo do presente trabalho. Os estudos escolhidos foram lidos na íntegra. Desse modo, foram efetivamente recuperados para o presente estudo 05 artigos, os quais foram considerados pertinentes ao presente estudo por contemplarem o assunto em questão de modo abrangente.

Os resultados da categorização dos artigos recuperados foram, por fim, interpretados a partir da articulação com outros estudos sobre o assunto, o que levou à síntese do conhecimento decorrente do presente estudo.

3.1 Fluxograma



Fonte: elaborado pela autora

4 RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta a categorização dos artigos recuperados quanto ao ano de publicação, fonte, tipo de estudo e amostra, sendo que, para melhor organização, cada um deles foi identificado com um número. Já na Tabela 2 e na Tabela 3 se encontram, respectivamente, a categorização dos artigos recuperados quanto a seus objetivos e principais resultados. Os dados serão discutidos à luz da literatura revisada.

Tabela 1. Categorização dos artigos recuperados quanto à identificação, autor, ano de publicação, fonte, tipo de estudo, amostra

Nº	Autor	Ano de publicação	Base de dados	Fonte (periódico)	Método	Amostra/ Participantes
1	Araújo, G.; Zanello, V.	2024	Scielo	Psicologia em Estudo	Estudo qualitativo	11 mulheres
2	Tilio, R. de; Alves, J.; Alves, M.	2023	BVS	Revista Polis e Psique	Estudo qualitativo	15 mulheres
3	Pereira, A.; Souza, W.;	2022	Scielo	Jornal Brasileiro de Psiquiatria	Estudo qualitativo	500 mulheres
4	Vieira, K.; Arruda, M.; Nóbrega, R.; Veiga, P.;	2016	BVS	Psicologia: Ciência e Profissão	Estudo qualitativo	60 mulheres
5	Kobayashi, C.; Reis, A.	2015	BVS	Boletim de Psicologia	Pesquisa Exploratória	60 mulheres

Fonte: Elaborado pela autora

Tabela 2. Categorização dos artigos recuperados quanto aos objetivos (n = 5)

Nº	Objetivos
1	Analisar a narrativa de mulheres cis e heterossexuais com queixa de diminuição de libido, sob a perspectiva dos estudos de gênero.
2	Compreender significados dos usos dos sex toys por mulheres.
3	Tradução do Questionnaire on Sexual Quality of Life – Female (SQoL-F) e apresentar evidências de validade do instrumento no contexto brasileiro.
4	Analisar as representações sociais das mulheres acerca das relações sexuais.
5	Identificar o início da atividade sexual, a satisfação e as preferências sexuais de mulheres jovens da cidade de São Paulo.

Fonte: elaborado pela autora.

Tabela 3. Categorização dos artigos recuperados quanto aos principais resultados (n = 5)

Nº	Principais resultados
1	Evidenciou-se a incorporação de valores negativos em relação ao exercício da sexualidade pelas mulheres, diferenças de expectativas sobre o ato sexual entre os casais e forte impacto negativo da maternidade sobre a libido feminina..
2	Os principais resultados destacaram aspectos positivos (produção do prazer, da saúde e do empoderamento; novas experiências sexuais; (autoconhecimento) e negativos (custo; culpabilização; julgamentos) no uso dos sex toys.
3	Identificou-se a presença de um único fator, que quando analisado, revelou a afirmação “Quando penso sobre minha vida sexual, acredito que ela é uma parte agradável da minha vida, no geral.” que explicou 49% da variância, condizente com o proposto no Questionnaire on Sexual Quality of Life – Female (SQoL-F) original.
4	Observou-se que as relações sexuais foram representadas consensualmente entre as gerações através da afetividade e do prazer.

Fonte: Elaborado pela autora

Os resultados serão discutidos à luz da literatura sobre o tema, com base nas seguintes categorias: Aspectos relacionados ao bem-estar e sexualidade feminina e a dificuldades ligadas à sexualidade feminina.

5 DISCUSSÃO

5.1 Aspectos relacionados ao bem-estar e sexualidade feminina

De acordo com os achados na revisão, as questões emocionais interferem na sexualidade, prazer e orgasmo feminino de forma positiva. Teixeira (2019) e Monteiro (2021) discorrem que o prazer e o orgasmo feminino corroboram diretamente com o autoconhecimento e para além dos efeitos físicos, contrapõe com os efeitos emocionais, como: felicidade, alívio do estresse, ansiedade e outros efeitos. Por outro lado, também foram indicados aspectos fisiológicos e culturais, segundo Araújo e Zanello (2024) o desejo sexual das mulheres é constantemente atravessado pela interação de diversos fatores como os fatos biológicos que tem por consequência os mecanismos neuroendócrinos que estão interligados com interesse sexual.

Já os fatores psicológicos, como as alterações do humor e o automonitoramento durante o ato sexual e os fatores socioculturais, estão associados às crenças e valores que são o resultado da esfera social e que vão de encontro com as expectativas e idealizações sobre a atividade sexual segundo os autores Arcos-Romero e Sierra (2018). Por fim, os fatores interpessoais, que é a satisfação da mulher com o seu relacionamento, a qualidade da comunicação entre ela e o parceiro, resultando então na sua motivação para a relação sexual, segundo Zanello (2018).

5.2 Aspectos relacionados a dificuldades ligadas à sexualidade feminina

Em contrapartida, indicam os achados que para além dos benefícios a respeito do orgasmo e do prazer feminino, há uma gama de pontos negativos e dificuldades que frequentemente são enfrentados pelas mulheres. Teixeira (2019), discorre que as dificuldades

para atingir o orgasmo podem ocorrer ao longo da vida e se caracterizam pela experiência sexual das mulheres. Os fatores negativos estão diretamente ligados à baixa autoestima, falta de autoconhecimento, insônia e altos níveis de ansiedade, corroborando ao baixo desejo sexual.

Apontam os estudos que o pilar da maternidade também é um fator limitante, pois as mulheres culturalmente são vistas como aquelas que cuidam, que se doam e que possuem o foco no bem-estar do outro, sendo muitas vezes associado a um modelo de mãe assexuada, segundo Zanello (2018). Já Bozan (2014), discorre que o momento da chegada dos filhos representa um significativo impacto na vida sexual de muitos casais, destinando o desejo sexual da mulher a um segundo plano.

Outro viés identificado é a respeito da temática masturbação, onde aponta Marcon (2022), que esse assunto desperta sentimentos negativos, como vergonha e constrangimento revelando nuances culturais e sociais que permeiam o autoconhecimento sexual feminino, sentimentos esses que refletem nas restrições individuais e dos tabus enraizados, desta forma é importante quebrar estas barreiras para promover uma compreensão aberta e saudável da sexualidade. Por outro lado, os autores Arcos-Romero e Sierra (2018) indicam que a variação dos fatores pessoais que podem dificultar a satisfação sexual está relacionado com as doenças físicas e aos transtornos psicológicos que se relacionam de forma negativa com o orgasmo. A seguir os estudos serão discutidos com base nos autores elencados no referencial teórico do presente artigo.

Os resultados apresentados nas tabelas anteriores no que se refere ao bem-estar e às dificuldades ligadas à sexualidade feminina serão discutidos à luz da literatura. Nesse sentido, os achados de Araújo e Zanello (2024) são corroborados por Pereira e Souza (2019) ao referir que o orgasmo feminino é considerado como um desafio para muitas mulheres diante de diversas questões, tendo em vista as afirmações na literatura. Além disso, é possível destacar o descaso histórico e cultural com as peculiaridades femininas, a repressão da sexualidade feminina, os mitos, tabus e proibições que cercavam os papéis sociais e psicológicos das mulheres.

De acordo com Peretti (2014), a reconstrução da história das mulheres desde a antiguidade até os dias de hoje reflete uma imagem de mulher construída pelos homens. A consciência sobre a sexualidade feminina tem como objetivo capacitar as mulheres para terem controle e autonomia sobre suas vidas sexuais, tendo como foco os questionamentos das normas sociais restritivas e dos tabus que limitam a expressão da sexualidade das mulheres.

Permeando os achados de Goes (2021), discorrendo que os assuntos relacionados à sexualidade, muitas vezes se encontram enviesados por tabus e são restritivos, sendo a masturbação e o orgasmo umas das temáticas mais significativamente afetadas por essas limitações sociais. Visto isso, Souza (2016) acredita na sexualidade como instrumento de poder e que possui influência sobre a sexualidade, principalmente tratando-se da sexualidade feminina, pois, historicamente, as mulheres tiveram suas vidas regidas por crenças morais que, ao mesmo tempo que o seu sexo era reprimido, também era invisibilizado os seus desejos e necessidades enquanto sujeitos. Porém, entende-se que a sexualidade não tem o mesmo grau de importância para todos os sujeitos.

Da mesma forma que os autores do Rodrigues, Oliveira e Silva (2023) apontaram o bem-estar ligado ao orgasmo feminino, Rosenbaum e Sabbag (2020) reconhecem o desenvolvimento de estudos especificamente sobre a experiência sexual feminina, abordando não apenas o prazer, mas também os benefícios associados à satisfação sexual. Nesse sentido, Teixeira (2019) ressalta que o orgasmo acomete um estado de calma interior através do equilíbrio energético, proporcionando uma vida sexual saudável, que é essencial para a promoção de resultados positivos na saúde física e mental da mulher. Por outro lado, a ausência deste prazer pode levar a experiências como insônia e exaustão, podendo afetar as qualidades globais de saúde.

Costa (2013) propõe que através do prazer, a mulher pode restabelecer não apenas sua autoestima, mas também sustentar o amor-próprio, ressignificando sintomas característicos como angústia, ansiedade e depressão. Esse entendimento contemporâneo confronta as visões antigas, agora associando a satisfação sexual a resultados positivos no desenvolvimento humano. Tais referências conduzem a ideia de Fonseca (2014) que enfatiza as conquistas da mulher ao longo do tempo e permite dizer que todas as formas de prazer são permitidas, visto que, o sexo e a sexualidade da mulher dizem respeito a si própria, na sua subjetividade, onde apenas ela pode determinar as regras, as normas, o lícito e o ilícito.

Nota-se ao longo destes achados que embora as mulheres tenham conquistado seu espaço e a sua autonomia, ainda se encontra “receio” a respeito da sua sexualidade a fim da busca de satisfação sem culpa, pois os aspectos sociais, religiosos e culturais continuam intimidando esta relação, ocasionando bloqueios. Segundo Marcon (2022), desassociar o tabu da temática relacionada ao prazer e do orgasmo feminino não diz respeito apenas a uma busca pela liberdade sexual, mas também reflete sobre o autoconhecimento do seu corpo e dos seus desejos enquanto mulher.

Essa discussão proporcionou uma compreensão mais profunda da sexualidade feminina, promovendo impactos positivos na saúde mental das mulheres, oportunizando autoconhecimento, autoconfiança e uma visão mais positiva do próprio corpo e desejos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste artigo foi discutido a temática da sexualidade feminina, prazer, orgasmo e tabu. Visto isso, podemos identificar que o orgasmo feminino traz inúmeros benefícios psicológicos, como a redução do estresse, melhoria do humor, alívio da ansiedade, favorece o sono e auxilia na qualidade do descanso. Outro ponto que se destaca é o fortalecimento da autoestima da mulher. Além disso, o efeito pós-orgasmo pode promover uma conexão mais positiva com o corpo e a sexualidade, contribuindo também para o alívio de dores, como dores de cabeça e cólicas menstruais.

Durante a pesquisa foi ponderado que a masturbação feminina desempenha um papel importante no orgasmo feminino, pois favorece o autoconhecimento e a percepção corporal, além de fortalecer a conexão com os seus próprios desejos sexuais. A masturbação é expressão natural da sexualidade e essa prática traz benefícios psicológicos significativos contribuindo assim para a saúde mental e o bem-estar geral.

Em contrapartida, a temática sobre a sexualidade feminina apresenta-se de forma velada, devido à falta de autoconhecimento, além disso, entende-se que o assunto ainda é considerado um tabu. Resultando na dificuldade da compreensão a respeito do orgasmo para a maioria das mulheres. Embora muitas mulheres possuam acesso a oportunidades, diversas ainda enfrentam dificuldades para lidar com o assunto sem receios e até mesmo encontrando dificuldade no reconhecimento das suas necessidades pessoais e sexuais.

Visto isso, podemos concluir que as variáveis psicológicas relacionadas ao orgasmo feminino são, em sua maioria, positivas para a saúde mental das mulheres. Além disso, é importante destacar que esses efeitos variam de mulher para mulher, visto que, a saúde mental é instigada por uma série de fatores. Outrossim, é ressaltado que o orgasmo não é a única maneira de promover o bem-estar mental, mas sim um dos recursos que podem contribuir para o bem-estar.

Nos dias atuais, identificamos uma evolução a respeito da aceitação social sobre a sexualidade feminina. Observa-se que essa temática está sendo discutida e comentada abertamente, quando comparada ao passado, porém, as mulheres ainda são as principais vítimas de repressão. Neste contexto, é saudável que a mulher explore seu corpo, seus desejos

e seus sentimentos. Apesar de encontrar diversas limitações no presente estudo, sugere-se que ocorram ações nas áreas da educação sexual e da saúde, a fim de transmitir informações sobre a sexualidade, tendo como foco o prazer e o orgasmo, podendo assim, contribuir para a diminuição da culpa sexual e dos fatores negativos por ela causados na saúde sexual de diversas mulheres.

As contribuições desse estudo podem subsidiar a elaboração de materiais de psicoeducação para propor intervenções sobre a temática. Uma das limitações foi apenas ter investigado estudos nacionais, sem a participação de entrevistas que auxiliassem a compreender o ponto de vista das mulheres. Estudos futuros podem abordar mais profundamente a respeito das disfunções sexuais e propor a conscientização do conhecimento do seu próprio corpo, a fim de identificar suas potências e os aspectos desafiadores dentro da subjetividade de cada mulher.

Além disso, os estudos apontam de forma breve sobre a sexualidade x maternidade, desta forma, se faz importante mais estudos relacionando a sexualidade com a maternidade.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, G.; ZANELLO, V. Só quero carinho: mulheres e desejo sexual em relacionamentos prolongados. **Psicologia em Estudo**, v. 29, p. e56015, 2024.
- ARENT, M. (In) fidelidade feminina: entre a fantasia e a realidade. **Psicologia Clínica**, v. 21, p. 153-167, 2014.
- CATÃO, E. *et al.* Escala de Satisfação Sexual para Mulheres: Tradução, adaptação em estudo preliminar com amostra clínica. **Boletim de Psicologia**, v. 60, n. 133, p. 181-190, 2010.
- CÔRTEZ, R.; FERRARI, A.; SOUZA, M. “Sobre a sua buceta, responda...”: escolas e constituição de sujeitos em meio a jogos de poder. **Pro Posições**, v. 30, p. e20180051, 2019.
- DUARTE, A. As delícias do orgasmo maduro. **O prazer de ser mulher**. 2014. p. 44-52.
- FERREIRA, A. *et al.* Disfunções sexuais femininas. **Femina**, v. 35, n. 11, p. 689-95, 2017.
- FRITSCHÉ, E. *et al.* Avaliação do interesse das mulheres assistidas pelo centro de atenção à mulher de Rio do Sul em cirurgias estéticas íntimas. **Revista Brasileira de Cirurgia Plástica**, v. 37, p. 326-331, 2022
- HENTSCHEL, H. *et al.* Aspectos fisiológicos e disfuncionais da sexualidade feminina. **Revista HCPA**. Porto Alegre. Vol. 26, n. 2, p. 61-65, 2020.
- KOBAYASHI, C.; REIS, A. Início da atividade sexual de mulheres jovens: questionando sua satisfação e preferências. **Boletim de Psicologia**, v. 65, n. 143, p. 123-130, 2015.

LIMA, V.; BEDÊ, H.; ROCHA, G. Butler e a Psicanálise: Do Fracasso das Normas à Estranheza do Gozo. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, p. e248976, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde sexual, direitos humanos e a lei**. Tradução realizada por projeto interinstitucional entre Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto Federal do Rio Grande do Sul, Universidade Federal do Paraná, coordenadores do projeto: Daniel Canavese de Oliveira e Maurício Polidoro - Porto Alegre: UFRGS, 2020.

PEIXOTO, M.; Heilborn, M. Mulheres que amam demais: conjugalidades e narrativas de experiência de sofrimento. **Estudos Feministas**, 24 (1), 45-62, 2016.

PEREIRA, A.; SOUZA, W. Adaptação transcultural e validade do Questionnaire on Sexual Quality of Life–Female (SQoL-F) para o Brasil. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 71, n. 3, p. 168-175, 2022.

PEREIRA, A.; SOUZA, W. Prazer sexual feminino: a experiência do orgasmo na literatura. **Revista Brasileira de Sexualidade Humana**, v. 30, n. 2, p. 31 - 37, 2019.

PISETTA, M. Discurso e gozo: Psicanálise e sociedade. **Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica**, v. 19, n. 1, p. 21-33, 2016.

ROCHA, Z. Feminilidade e castração seus impasses no discurso freudiano sobre a sexualidade feminina. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 5, p. 128-151, 2015.

RODRIGUES, L.; OLIVEIRA, P.; SILVA, L. **Efeitos psicológicos do orgasmo na vida da mulher**. 2020.

ROSENBAUM, S.; SABBAG, S. Questionamentos contemporâneos sobre a sexualidade feminina: considerações a respeito dos aspectos culturais, sociais, biológicos e emocionais. **International Journal of Health Management Review**, v. 6, n. 1, 2020.

RUSSO, J. A terceira onda sexológica: medicina sexual e farmacologização da sexualidade. **Sexualidad, Salud y Sociedad** (Rio de Janeiro), p. 172-194, 2013.

SANDI, S. Reflexões sobre as disfunções sexuais e o orgasmo femininos. **J. bras. med**, p. 41-3, 2016.

SILVA, Trycia. *et al.* Representações dos estudantes de enfermagem sobre sexualidade: entre estereótipos e tabus. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 17, p. e0020233, 2019.

TEIXEIRA, S. **O papel da inibição/excitação sexual e da qualidade do relacionamento no orgasmo feminino**. 2019.

TEODORO, E.; CHAVES, W. Neiko-erótica: a literatura erótica contemporânea à luz da psicanálise freudiana. **Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica**, v. 26, p. e260356, 2023.

TEODORO, E.; CHAVES, W.; SILVA, M. Freud e a questão do feminino: pressupostos míticos da prática clínica. **Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica**, v. 23, n. 3, p. 72-80, 2020.

TILIO, R.; ALVES, J. Sexualidade Feminina e os Usos de Sex Toys. **Revista Polis e Psique**, v. 13, n. 2, p. 138-157, 2023.

VIEIRA, K. *et al.* Representação social das relações sexuais: um estudo transgeracional entre mulheres. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, n. 2, p. 329-340, 2016.

WAHBA, L.; SIMÃO, J. Sexo casual: motivações, atitudes e comportamentos de homens e mulheres heterossexuais adultos. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 40, p. e213871, 2020.

ZILIO, G.; MARCOLAN, J. Percepção de trabalhadores de enfermagem sobre sexualidade de portadores de transtornos mentais. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 26, p. 86-92, 2014