

1 As principais características

2 da resposta sexual humana

3

4

5

6

7

8 **Autora:** Jane Thomas, BSc

9 **Twitter:** <https://x.com/LrnAbtSexuality>

10 **LinkedIn:** <https://www.linkedin.com/in/learn-about-sexuality/>

11 **ResearchGate:** <https://www.researchgate.net/profile/Jane-Thomas-18>

12 **Site de autora:** <https://www.nosper.com>

13 **Endereço de e-mail:** jane@nosper.com

14 **Localização:** Reino Unido

15 **Divulgações:** toda a investigação financiada com recursos privados da própria autora.

16 **Agradecimentos:** com agradecimentos ao meu marido Peter pelo seu apoio técnico e moral,

17 bem como aos meus fiéis seguidores nas redes sociais pelo seu incansável incentivo ao longo

18 de muitos anos.

19 Resumo

20 **Contexto:** Atualmente, não existe uma descrição detalhada da resposta sexual masculina que
21 possamos utilizar para avaliar as alegações sobre a resposta sexual feminina.

22 **Objectivo:** Descrever os principais elementos da resposta sexual masculina para ajudar a
23 definir uma resposta feminina equivalente.

24 **Método:** Uma nova abordagem de investigação passa pela definição da resposta sexual
25 masculina em termos de técnicas psicológicas e físicas específicas para permitir a comparação
26 com o equivalente feminino. Este artigo procura responder às seguintes questões:

27 O que leva uma pessoa a ser sexualmente responsiva?

28 Qual o papel da excitação mental na resposta sexual?

29 Qual a importância do papel do clitóris no orgasmo feminino?

30 Que ambiente é propício à resposta sexual?

31 Qual o papel do desejo sexual masculino?

32 Quais as principais características da resposta sexual?

33 **Pontos fortes e limitações:** Esta abordagem fornece uma descrição da sexualidade que reflete
34 a realidade. No entanto, o interesse dos homens pela sexualidade feminina e a correspondente
35 falta de interesse das mulheres significam que é necessário um trabalho significativo para
36 actualizar as crenças actuais sobre a resposta sexual feminina.

37 **Conclusão:** As principais características da resposta sexual incluem a estimulação de anatomia
38 compatível com a atividade que culmina no orgasmo e que tem como foco a sua obtenção.

39 **Palavras-chave:** resposta sexual, estímulos eróticos, técnicas de estimulação.

- 40 **Língua em vigor:** Em caso de qualquer discrepância ou incoerência entre esta tradução e o
- 41 original, a versão inglesa terá precedência.

42 Índice

43 Introdução

1

44	A capacidade de resposta é vital para a função reprodutiva masculina	2
45	Só os homens respondem a estímulos eróticos do mundo real	3
46	As mulheres responsivas atingem o orgasmo apenas com a masturbação	5
47	Mesmo as mulheres recetivas não atingem o orgasmo com um parceiro	6
48	Só os homens têm desejo sexual de ter relações sexuais	7
49	As principais características da resposta sexual humana	9

50 Conclusão

11

51 Referências

12

52

53 Introdução

54 A resposta sexual é um fenómeno do sistema nervoso central (Kinsey et al, 1948). A
55 responsividade sexual é uma capacidade instintiva do cérebro para responder a estímulos
56 eróticos. Quanto mais responsivos somos, mais frequentemente atingimos o orgasmo. Os
57 homens são muito mais responsivos do que as mulheres, em média (Kinsey et al, 1953). Se
58 uma pessoa nunca se excita, é considerada não responsiva, e não disfuncional. É
59 completamente normal e comum as mulheres serem não responsivas.

60 A responsividade aplica-se a indivíduos pós-adolescentes. Os bebés do sexo masculino podem
61 ter ereções. Mas o ciclo de excitação masculina só se torna regular a partir da adolescência (a
62 idade da primeira ejaculação). A responsividade masculina envolve excitação mental
63 (evidenciada pela tumescência do pénis) e orgasmo (evidenciado pela ejaculação de esperma).
64 Não há um aumento correspondente da responsividade feminina na adolescência. Na
65 puberdade, as raparigas desenvolvem seios (glândulas mamárias) e inicia-se a ovulação mensal.
66 Estas alterações estão relacionadas com a função reprodutiva feminina.

67 A resposta sexual é iniciada pela mente, que reage aos estímulos eróticos. A excitação mental
68 provoca tumescência (o cérebro aumenta o fluxo sanguíneo para os genitais) e motiva-nos a
69 estimular o pénis instintivamente. À medida que a pessoa se concentra nos estímulos eróticos
70 presentes, a tensão sexual aumenta até ser libertada como orgasmo, que inclui espasmos dos
71 músculos pélvicos e uma sensação de satisfação mental. As técnicas de orgasmo consistem em
72 estímulos mentais e físicos que nos levam ao orgasmo de forma consistente. As sensações
73 prazerosas de excitação e orgasmo motivam-nos a repetir a atividade.

74 Os comportamentos instintivos surgem quando desfrutamos da excitação proveniente de
75 estímulos eróticos, independentemente de qualquer relação. Os comportamentos conscientes

76 surgem quando um recetor (homem ou mulher) coopera com a relação sexual em troca de
77 recompensas emocionais, políticas ou económicas. As respostas emocionais das mulheres com
78 um parceiro não equivalem às respostas eróticas dos homens, mas podem motivar as mulheres
79 a oferecer relações sexuais regulares, o que encoraja os homens a envolverem-se em relações
80 de apoio.

81 **A capacidade de resposta é vital para a função 82 reprodutiva masculina**

83 A resposta sexual masculina é vital para a sobrevivência da espécie, uma vez que o orgasmo
84 masculino desencadeia a ejaculação de espermatozóides. A resposta sexual feminina não tem
85 impacto na reprodução. Uma mulher pode engravidar através da relação sexual,
86 independentemente da sua resposta sexual (excitação e orgasmo).

87 O desenvolvimento no útero e na adolescência não favorece a recetividade feminina.
88 Inicialmente, todo o embrião possui um falo externo (razão pela qual o sexo do bebé não pode
89 ser determinado nas primeiras semanas de gravidez). Posteriormente, o falo feminino é
90 incorporado no corpo, deixando apenas visível a glande. Dado que o clitóris é um órgão interno,
91 a tumescência (possível evidência de excitação mental) não é fácil de confirmar nas mulheres.
92 Tal como um homem não pode evitar ser recetivo, uma mulher não pode evitar ser pouco
93 recetiva. Mesmo uma mulher recetiva, que se masturba até ao orgasmo, só tem consciência da
94 sua excitação durante a masturbação. O clitóris está sempre tumescente (não rígido como o
95 pénis), pois a mulher não possui os músculos equivalentes que mantêm o pénis ereto. As
96 mulheres não sofrem de "dores nos testículos" (devido ao cansaço dos músculos masculinos
97 que mantêm a ereção).

98 As mulheres têm um papel sexual passivo de cooperar com a penetração. O seu único papel
99 proactivo é o de estimular o orgasmo masculino, o que reduz o tempo que a mulher necessita
100 de investir. Dado que o papel feminino passa por oferecer um orifício para o homem ejacular,
101 as mulheres podem continuar a actividade sexual quase indefinidamente. As mulheres são
102 pagas por sexo com mais frequência do que os homens porque, sem a distração da sua própria
103 excitação, podem concentrar os seus esforços em facilitar o orgasmo masculino. Os homens
104 não podem passar horas a desfrutar da atividade sexual devido à sua excitação aguda com uma
105 parceira.

106 A sexualidade masculina tem vantagens importantes. Em primeiro lugar, o orgasmo masculino
107 desencadeia a ejaculação, que é vital para a reprodução. Em segundo lugar, o desejo sexual
108 masculino inicia a intimidade entre adultos. Normalmente, uma mulher responde ao interesse
109 sexual de um homem por ela (porque ele se excita com o seu corpo). Em terceiro lugar, o desejo
110 sexual masculino fornece à mulher os meios para encorajar um homem a sustentar uma família.

111 **Só os homens respondem a estímulos eróticos do 112 mundo real**

113 Erótico implica uma associação com genitais ou sexo com penetração. Os estímulos eróticos
114 são percebidos pelos sentidos ou imaginados. Os gatilhos de excitação podem ser do mundo
115 real (estímulos como genitais que sugerem sexo com penetração) ou conceptuais (fantasias,
116 memórias eróticas ou antecipação). A excitação masculina pode ocorrer espontaneamente
117 devido às hormonas (ereções matinais e poluição noturna). Mas os homens são excitados
118 principalmente por gatilhos eróticos visuais (como a presença de uma parceira a sinalizar uma
119 oportunidade para o coito). Os homens heterossexuais que vivem separados das mulheres
120 experimentam pouca excitação (Kinsey et al, 1948). Os gatilhos do mundo real são altamente

121 eficazes para os homens, mas ineficazes para as mulheres, porque se relacionam com
122 oportunidades relevantes para um homem que pratica a penetração.

123 Não escolhemos que tipo de estímulos eróticos nos excitam. Um adolescente não escolhe
124 excitar-se com raparigas. Simplesmente acontece, ou não, sem explicação em nenhum dos
125 casos. Os homens ficam mentalmente excitados muito antes da relação sexual, pelo que a
126 mulher tem a impressão (ao observar os homens) de que o orgasmo depende exclusivamente
127 da estimulação física. Ser estimulada fisicamente pode causar excitação masculina devido à
128 resposta mental do homem à estimulação. Mas mesmo a felatio ou a masturbação (que não
129 dependem de uma ereção) dependem da excitação mental do homem antes de o seu pénis
130 responder à estimulação. Dada a prevalência do orgasmo masculino, esperaríamos que
131 qualquer resposta sexual feminina tivesse características em comum com a experiência
132 masculina.

133 Os homens heterossexuais podem aceitar que receber o ejaculado masculino (na boca ou no
134 ânus) não seria excitante para eles. Mas presumem que a função sexual da mulher é responder
135 à necessidade do homem ter relações sexuais (independentemente da inércia da vagina). Não
136 há nada de erótico em receber o ejaculado masculino. Apenas o papel do homem que penetra é
137 erótico, e é por isso que a mente masculina responde a muito mais estímulos eróticos do que a
138 feminina. A excitação feminina é em grande parte subconsciente. Uma mulher receptiva gera
139 excitação mental a partir de fantasias eróticas surreais, identificando-se (física e
140 psicologicamente) com o homem que a penetra.

141 **As mulheres responsivas atingem o orgasmo apenas**
142 **com a masturbação**

143 Como podem as mulheres ter orgasmos com estímulos diferentes (conexão emocional e
144 estimulação clitoriana indireta) dos utilizados pelos homens (excitação erótica e estimulação
145 peniana direta)? Não é credível que mulheres diferentes tenham orgasmos de formas
146 completamente diferentes, nem que a mesma mulher tenha orgasmos de formas diferentes em
147 ocasiões diferentes. O orgasmo não "simplesmente acontece". Sabemos como ocorre porque
148 descobrimos técnicas fiáveis para atingir o orgasmo - tanto a excitação erótica como a
149 estimulação genital.

150 As características da resposta sexual masculina incluem: (1) Excitação mental por estímulos
151 eróticos; (2) Massagem rítmica da haste peniana; (3) Movimentos pélvicos rítmicos instintivos;
152 e (4) Uma libertação sexual única resultante do foco mental e dos movimentos de penetração,
153 com a atividade a terminar quando o orgasmo é atingido. Estas características refletem-se nas
154 técnicas utilizadas por uma mulher receptiva para se masturbar até ao orgasmo. Os movimentos
155 de penetração pélvica são comuns entre os mamíferos. Uma mulher receptiva adota
156 instintivamente uma posição que facilita os movimentos de penetração pélvica até ao orgasmo.

157 “the techniques of masturbation usually offer the female the most
158 specific and quickest means for achieving orgasm. For this reason
159 masturbation has provided the most clearly interpretable data which
160 we have on the anatomy and the physiology of the female’s sexual
161 responses and orgasm.” [As técnicas de masturbação oferecem,
162 geralmente, à mulher os meios mais específicos e rápidos para atingir
163 o orgasmo. Por esta razão, a masturbação tem fornecido os dados
164 mais claramente interpretáveis que temos sobre a anatomia e a
165 fisiologia das respostas sexuais e do orgasmo feminino.] (Kinsey et al,
166 1953, p. 132)

167 Quando um homem está excitado, mas a relação sexual não é possível, pode experimentar uma
168 frustração sexual significativa. No entanto, os homens não consideram a sua dependência da
169 penetração e, consequentemente, de uma parceira como uma limitação, devido à excitação e à
170 libertação sexual ideais que obtêm com a relação sexual. Um homem é excitado mental e
171 fisicamente pela penetração. O desejo sexual masculino torna-os dependentes da atividade
172 sexual social. As mulheres não têm essa dependência.

173 Mesmo uma mulher receptiva não consegue atingir o orgasmo com a relação sexual, porque não
174 consegue assumir a posição correta que permite o movimento pélvico necessário para o
175 orgasmo. A penetração vaginal impede-a de estimular corretamente o clitóris. A presença de
176 um parceiro impede-a de se concentrar na fantasia, o que é necessário para gerar a sua excitação
177 mental a partir do zero.

178 **Mesmo as mulheres receptivas não atingem o orgasmo
179 com um parceiro**

180 Presume-se que as mulheres respondem a uma variedade de estímulos diretos e indiretos. Toda
181 esta estimulação é proporcionada pelo parceiro, pois a maioria das mulheres não gosta de tocar
182 nos genitais (mesmo nos seus próprios), que consideram feios e com mau cheiro. Normalmente,
183 o homem necessita de inserir o pênis para iniciar a relação sexual. Quando se fala de sexo com
184 penetração (vaginal e anal), bem como de sexo oral, podemos diferenciar os papéis do homem
185 que penetra e do recetor (homem ou mulher). Para o recetor, a anatomia varia de acordo com o
186 orifício em que o penetrador ejacula. Se as mulheres tivessem orgasmos, a anatomia envolvida
187 e a técnica de estimulação seriam consistentes e as mulheres compreenderiam o papel dos
188 estímulos sexuais na resposta sexual.

189 “Female sexuality has been seen essentially as a response to male
190 sexuality and intercourse. There has rarely been any
191 acknowledgement that female sexuality might have a complex nature
192 of its own which would be more than just the logical counterpart to
193 (what we think of as) male sexuality.” [A sexualidade feminina tem
194 sido vista essencialmente como uma resposta à sexualidade e ao coito
195 masculinos. Raramente se reconheceu que a sexualidade feminina
196 possa ter uma natureza complexa própria, que seja mais do que
197 apenas a contraparte lógica daquilo que consideramos como
198 sexualidade masculina.] (Hite, 1976, p. 11)

199 As características propostas noutros estudos para a resposta sexual feminina incluem: (1)
200 Excitação resultante das respostas emocionais; (2) A glande do clitóris a ser puxada
201 ritmicamente pelo pénis durante a penetração ou o pénis a bater no clitóris através das paredes
202 da vagina; (3) Uma mulher permanecendo inerte enquanto um homem penetra; e (4) O orgasmo
203 não afetando a capacidade da mulher para continuar a atividade sexual.

204 O orgasmo é uma libertação espontânea que coincide com o pico da nossa excitação. Mas uma
205 mulher não pode controlar a duração da estimulação da relação sexual (o tempo entre a ereção
206 masculina e a ejaculação). A melhor forma de demonstrar que uma recetora não pode ter um
207 orgasmo durante o ato sexual é falar de mecânica. Se um homem tiver um orgasmo primeiro,
208 a estimulação que se presume causar o orgasmo feminino cessa. Se uma mulher tivesse um
209 orgasmo primeiro, desejaria que a estimulação cessasse. Apenas um orgasmo simulado pode
210 ser sincronizado para coincidir com o orgasmo do parceiro.

211 **Só os homens têm desejo sexual de ter relações sexuais**

212 Na natureza, o macho é o agente proactivo na reprodução. Mas a excitação masculina (ereção)
213 e o orgasmo (ejaculação) por si só não garantem que a reprodução ocorra. O homem também
214 precisa de estar motivado para ejacular na vagina. Os homens desfrutam do prazer mental e
215 físico da relação sexual, mas também têm plena consciência da necessidade de utilizar o ato

216 sexual para completar o seu ciclo de excitação. O orgasmo masculino é o resultado da
217 penetração e da atividade de movimento de vaivém e encerra o prazer erótico do homem.

218 O desejo sexual é uma importante motivação biológica masculina para se envolver em relações
219 sexuais. O desejo sexual depende da psicologia sexual específica do homem (uma pessoa que
220 nasceu com um pénis). Os homens gays têm um desejo equivalente de penetrar um parceiro.
221 Rosemary Basson (2000) disse: "To some degree, men experience their desire as independent
222 of context - often choosing to use the word 'drive'." [Em certa medida, os homens
223 experienciam o seu desejo independentemente do contexto, optando muitas vezes por utilizar
224 a palavra "impulso".] (p. 52)

225 O desejo sexual masculino garante a estimulação consistente da anatomia masculina. Uma
226 mulher recetiva também estimula a anatomia consistente durante a masturbação. A anatomia
227 feminina é diferente quando se tem um parceiro masculino, pois o homem estimula a anatomia
228 que o excita. As mulheres não são motivadas a procurar estimulação com um parceiro devido
229 à falta de excitação mental. Os mamíferos utilizam a posição de gatas (penetração traseira) para
230 o acasalamento. Esta posição (homem de pé atrás da mulher) proporciona excitação visual ao
231 homem, mas enfatiza o papel subjugado da mulher como recetora do ejaculado masculino.

232 A posição de missionário (mulher deitada de costas com o homem por cima) é a padrão para o
233 ato sexual. O homem controla a sua própria estimulação e penetração, enquanto a mulher
234 necessita de um esforço mínimo. No entanto, esta posição torna evidente a falta de resposta
235 dela para com o parceiro. Enquanto os homens se concentram nas recompensas eróticas da
236 relação sexual, as mulheres desfrutam das recompensas emocionais do contacto físico com a
237 parte superior do corpo (beijos e carícias) como uma atividade de ligação emocional em
238 relações de longa duração (devido à falta de estimulação física e erótica proporcionada pela
239 relação sexual para quem a recebe).

240 As mulheres não têm desejo sexual. Ninguém pode ter o desejo de ser penetrado por um pénis
241 ou por outro objeto. Também não podemos ter o desejo de que outra pessoa nos faça algo.
242 Basson (2000) afirmou: “compared to men whose responses are influenced more by
243 testosterone, women have a lower biological urge to be sexual for release of sexual tension”
244 [em comparação com os homens, cujas respostas são mais influenciadas pela testosterona, as
245 mulheres têm um menor desejo biológico de ter relações sexuais para libertar a tensão sexual]
246 (p. 52). O sucesso reprodutivo depende não só da relação sexual, mas também da capacidade
247 da mulher para criar os filhos. A falta de reciprocidade da mulher com o seu parceiro e a sua
248 baixa libido permitem-lhe uma maior objetividade na escolha das circunstâncias em que
249 engravidou. Ela otimiza o seu sucesso reprodutivo ao escolher um parceiro que provavelmente
250 a apoiará ao longo das décadas necessárias para criar um filho até à idade adulta.

251 **As principais características da resposta sexual 252 humana**

253 Os homens podem achar incrível que muitas mulheres se estimulem sem nunca atingirem o
254 orgasmo (Kinsey et al, 1953), e, no entanto, os homens familiarizados com a natureza da
255 recetividade estimulam as mulheres que nunca atingem o orgasmo durante décadas. Da mesma
256 forma, os homens podem aceitar que as mulheres falem sobre sexo e descrevam a sua excitação
257 em termos de factores emocionais, mas sabem que a excitação depende de estímulos eróticos
258 e que uma relação não tem nada a ver com a resposta sexual.

259 A estimulação mental e física que causa o orgasmo deve continuar até ao orgasmo, mas de
260 preferência não para além dele, por várias razões. Primeiro, se o objetivo da atividade era o
261 orgasmo, atingimos o nosso objetivo. Em segundo lugar, a fantasia ou outro estímulo mental
262 já não é eficaz porque a excitação resultante foi libertada. Em terceiro lugar, o aumento do

263 fluxo sanguíneo que causou a tumescência do pénis também foi libertado e a estimulação
264 contínua já não é confortável ou relevante. Por estes motivos, é necessário um período de
265 descanso antes de uma pessoa tentar outro orgasmo.

266 Proponho que os seguintes elementos-chave definem a resposta sexual (o ciclo de excitação,
267 desde a excitação mental inicial até à libertação sexual final), sendo a responsividade sexual
268 um pré-requisito:

269 (1) **Responsividade sexual:** O cérebro de um indivíduo responsivo responde positivamente
270 aos estímulos eróticos, enviando sangue para o órgão eréctil, o que o motiva a estimular o pénis.

271 (2) **Excitação mental:** A excitação psicológica aumenta quando o cérebro responde a estímulos
272 eróticos (uma pessoa, um objeto ou uma fantasia). A excitação masculina é espontânea; a
273 excitação feminina precisa de ser estimulada.

274 (3) **Anatomia consistente:** O fluxo sanguíneo dentro do pénis é massajado em combinação
275 com movimentos rítmicos de penetração, enquanto a pessoa desfruta da excitação proveniente
276 da estimulação física e mental.

277 (4) **O orgasmo termina a atividade:** A excitação mental e física acumulada é libertada como
278 contrações pélvicas prazerosas. A qualidade do orgasmo varia. Idealmente, sentimo-nos
279 relaxados e satisfeitos.

280 **Conclusão**

281 (1) Uma descrição detalhada da resposta sexual masculina (envolvendo estímulos eróticos, bem
282 como anatomia e técnica de estimulação consistentes) ajuda a identificar um equivalente
283 feminino.

284 (2) A recetividade é o primeiro requisito para que uma pessoa atinja o orgasmo, que é uma
285 resposta fiável e repetível da mente e do corpo, independentemente do sexo e da orientação.

286 (3) O orgasmo encerra a capacidade de se envolver em atividade sexual, sendo necessário um
287 período de repouso antes que um adulto possa atingir outro orgasmo.

288 (4) Não há lógica em presumir que a resposta sexual feminina ocorra com frequência ou de
289 forma comum, uma vez que não desempenha qualquer papel na função reprodutiva das
290 mulheres.

291 **Referências**

- 292 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.
293 Indiana University Press. 1948.
- 294 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
295 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- 296 Shere Hite; *The Hite report*; Macmillan Publishing Company; 1976.
- 297 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
298 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 299 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
300 *Response*. Nosper.com. 2024
- 301 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
302 *Response*. Nosper.com. 2025.
- 303 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
304 Nosper.com. 2025.
- 305 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
306 2025.