

Resposta sexual feminina

a estímulos eróticos

1

2

3

4

5

6

7

8

9 **Autora:** Jane Thomas, BSc

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

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

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

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

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

15 **Localização:** Reino Unido

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

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

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

19 de muitos anos.

20 **Resumo**

21 **Enquadramento:** Não temos uma explicação precisa de como as mulheres sexualmente
22 responsivas são excitadas por estímulos eróticos e qual a técnica de estimulação que utilizam
23 para atingir o orgasmo sozinhas.

24 **Objectivo:** Fornecer uma explicação de como a mulher atinge o orgasmo através dos seus
25 próprios esforços.

26 **Método:** Uma nova abordagem de investigação descreve uma resposta sexual feminina
27 comparável à resposta sexual masculina. Este artigo procura responder às seguintes questões:

28 Qual o papel do erotismo na responsividade sexual?

29 De que forma os gatilhos de excitação feminina diferem dos masculinos?

30 Quais as principais características da resposta sexual humana?

31 Qual a importância da associação entre o clitóris e a masturbação feminina?

32 Que técnicas de estimulação utilizam as mulheres responsivas para atingir o orgasmo?

33 Porque é que as técnicas de masturbação feminina são ignoradas na definição de resposta
34 sexual feminina?

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

39 **Conclusão:** A masturbação feminina envolve a identificação da mulher, tanto física (através
40 da estimulação do clitóris) como psicológica (através do uso de fantasias eróticas), com o
41 homem que a penetra.

- 42 **Palavras-chave:** resposta sexual, estimulação clitoriana, fantasias eróticas, masturbação
- 43 feminina.
- 44 **Língua em vigor:** Em caso de qualquer discrepância ou incoerência entre esta tradução e o
- 45 original, a versão inglesa terá precedência.

46	Índice	
47	Introdução	1
48	O orgasmo depende da resposta do cérebro ao erotismo	2
49	A necessidade de se concentrar nos estímulos eróticos presentes	3
50	A posição utilizada para simular movimentos rítmicos de impulso	5
51	A anatomia envolvida na resposta sexual feminina	6
52	A técnica de estimulação que provoca o orgasmo	7
53	A masturbação feminina até ao orgasmo deve ser rara	8
54	Conclusão	11
55	Referências	12
56		

57 **Introdução**

58 Sigmund Freud cunhou o termo "orgasmo vaginal", que considerava superior aos orgasmos
59 clitorianos da masturbação feminina. Embora poucas mulheres se pronunciem sobre a resposta
60 sexual feminina, constatei que os sexólogos demonstram pouco interesse pelas técnicas de
61 masturbação feminina. Pesquisas (Rosemary Basson, 2000) indicam que a maioria das
62 mulheres não considera o orgasmo vital para a sua satisfação sexual. Por este motivo, concluí
63 que a masturbação feminina é rara e que algumas mulheres confundem as respostas emocionais
64 com o orgasmo durante o ato sexual com um parceiro.

65 A masturbação implica massajar a haste do pênis ou o corpo do clitóris com as mãos. A
66 masturbação inclui também a estimulação por um parceiro (menos comumente até ao
67 orgasmo). A maioria das mulheres não gosta de erotismo e considera a masturbação uma perda
68 de tempo. A falta de receptividade explica porque é que algumas mulheres se masturbam sem
69 atingir o orgasmo (Kinsey et al, 1953). A maioria das mulheres só é sexualmente ativa
70 respondendo à iniciativa masculina. Basson descobriu que as mulheres respondem a um
71 parceiro devido às necessidades de intimidade. Mas a ligação emocional é irrelevante quando
72 a mulher se masturba sozinha.

73 Na minha adolescência, lia sobre a masturbação feminina, mas as descrições careciam de
74 pormenores. Mais tarde, quando tive um orgasmo, fiquei surpreendida com a natureza das
75 minhas técnicas. A ignorância sobre a resposta sexual feminina é agravada pelas representações
76 de mulheres que aparentemente têm orgasmos na ficção erótica.

77 Sei que não estou sozinha nesta experiência, devido à conclusão de Kinsey de que o orgasmo
78 feminino é atingido de forma mais fiável através da masturbação. Mas a sua descoberta foi
79 extremamente impopular quando comparada com as vantagens políticas de promover uma

80 suposta resposta feminina ao coito. O facto de a sua descoberta ter sido ignorada é uma
81 evidência de que a masturbação feminina até ao orgasmo é rara.

82 Dada a raridade do orgasmo feminino, estou a descrever as minhas técnicas de masturbação
83 para benefício dos cientistas, para corrigir conceitos errados sobre a resposta sexual feminina
84 e para documentar como uma mulher responsiva atinge o orgasmo através da masturbação. A
85 minha experiência de vida é que o orgasmo ocorre através da autoestimulação; mas nunca com
86 um parceiro. Passei anos a pedir a mulheres que explicassem como têm orgasmos com um
87 parceiro. Dado que não conseguem, sou céptica em relação a estes supostos orgasmos.

88 **O orgasmo depende da resposta do cérebro ao** 89 **erotismo**

90 Qualquer adulto que se masturbe regularmente até ao orgasmo precisa de usar a imaginação
91 para gerar uma excitação mental fiável. Os homens dependem da fantasia erótica quando se
92 masturbam (Kinsey et al, 1948) e é ilógico presumir que as mulheres possam atingir a excitação
93 sem utilizar estímulos eróticos equivalentes. O erotismo é um conceito relacionado com os
94 genitais e o sexo com penetração. Os estímulos eróticos são imagens e sons, bem como a
95 antecipação sexual e fantasias abstratas que impactam os sentidos e o cérebro de uma forma
96 que causa excitação física e mental. Os homens são excitados por gatilhos do mundo real
97 associados a oportunidades de relações sexuais, como a presença de uma parceira sexual
98 disposta.

99 Os homens experimentam também um desejo significativo, o impulso sexual masculino, de se
100 envolverem em relações sexuais. Este impulso é reforçado depois de um homem experimentar
101 a descarga de adrenalina de penetrar no corpo de uma parceira. A maioria dos homens pós-
102 adolescentes masturba-se (como substituto da relação sexual) para aliviar a sua excitação

103 regular. Alguns homens masturbam-se regularmente ao longo da vida para variar, como forma
104 de desfrutar da excitação ou porque as fantasias podem ser melhor apreciadas sozinhos. A
105 masturbação feminina não substitui a relação sexual. Uma mulher masturba-se para desfrutar
106 do prazer das suas respostas sexuais.

107 Enquanto os homens se referem ao prazer que desfrutam com os estímulos visuais que
108 provocam a sua excitação, a pornografia é censurada para proteger a sensibilidade das
109 mulheres. O cérebro feminino não responde a estímulos eróticos equivalentes do mundo real
110 que causam excitação masculina. Kinsey (1953) observa:

111 “Females do produce another, more extensive literature which is
112 called erotic, and do drawings which are called erotic; but most of
113 these deal with more general emotional situations, affectional
114 relationships, and love. These things do not bring specifically erotic
115 response from males, and we cannot discover that they bring more
116 than minimal responses from females.”

117 [As mulheres produzem uma literatura mais extensa, denominada
118 erótica, e fazem desenhos também considerados eróticos; no entanto,
119 a maioria destas obras aborda situações emocionais mais gerais,
120 relações afetivas e amor. Estas obras não provocam uma resposta
121 especificamente erótica nos homens, e não encontramos provas de
122 que provoquem mais do que uma resposta mínima nas mulheres.] (p.
123 672)

124 Algumas mulheres afirmam utilizar a pornografia para se excitarem, mas, tal como se gabam
125 do orgasmo, ficam na defensiva e irritadas quando questionadas sobre detalhes explícitos do
126 que causa a sua excitação mental.

127 **A necessidade de se concentrar nos estímulos eróticos**

128 **presentes**

129 Mesmo as mulheres recetivas não respondem aos gatilhos do mundo real ou aos estímulos
130 visuais que excitam os homens. Uma mulher precisa de gerar a sua excitação mental
131 conscientemente. Quando uma mulher é recetiva, o seu cérebro responde positivamente a

132 estímulos eróticos conceptuais (como a ficção erótica). Uma mulher utiliza a fantasia erótica
133 surreal identificando-se com o papel do homem que penetra. Este mecanismo de excitação é
134 indireto porque uma mulher, enquanto recetora na vida real, precisa de imaginar o que um
135 homem experiencia. Uma mulher recetiva identifica-se simultaneamente com a recetora
136 (enquanto objeto de desejo sexual) e com a excitação de um homem ao penetrar e ejacular no
137 corpo de uma amante. As fantasias de uma mulher não se relacionam com nenhum homem que
138 ela conheça ou com a sua relação sexual.

139 A excitação feminina é muito menos intensa do que a equivalente masculina. O primeiro
140 estágio envolve a seleção de um cenário explícito (imaginado ou retirado de um livro) que
141 culmina na penetração. Este estágio inicial envolve avaliar se a excitação é possível. Uma
142 mulher balança as ancas suavemente de um lado para o outro enquanto o dedo indicador e o
143 dedo médio de ambas as mãos repousam sobre o osso púbico. Exploro vários cenários na minha
144 cabeça, até sentir a glândula do meu clítoris a responder à excitação da excitação mental.
145 Concentro a minha mente na gratificação masculina obtida com a penetração e a ejaculação.

146 Ao masturbar-me, muitas vezes tenho consciência da lubrificação vaginal, especialmente após
147 o orgasmo, mas não há prazer erótico associado. A lubrificação vaginal também pode ocorrer
148 com um parceiro em antecipação da atividade sexual, mas não é evidência de excitação mental.
149 O fisting vaginal (um parceiro usa os dedos para dilatar a entrada da vagina) e o sexo anal
150 (ambos acompanhados por um toque ligeiro do parceiro na glândula do clítoris) podem produzir
151 um clímax físico que, sem a possibilidade de usar a fantasia para a excitação, não chega a ser
152 uma libertação sexual.

153 A natureza social do sexo é completamente diferente de estar sozinha. Isso não tem nada a ver
154 com inibição. A masturbação feminina permite à mulher desfrutar da sua recetividade sem o
155 risco de gravidez. Além disso, quando está sozinha, não se distrai com a maior recetividade dos

156 homens nem com o seu impulso biológico para obter relações sexuais. A masturbação é um
157 prazer pessoal gratificante devido aos cenários eróticos imaginados, que surgem da nossa
158 própria mente e provocam a nossa excitação.

159 **A posição utilizada para simular movimentos** 160 **rítmicos de impulso**

161 A não ser que me esteja a masturbar, nunca tenho consciência de excitação mental ou de
162 qualquer necessidade de libertação sexual. Por vezes masturbo-me apenas para verificar se
163 consigo atingir o orgasmo. Normalmente, masturbo-me antes de dormir ou ao acordar. As
164 circunstâncias propícias à resposta sexual feminina são extremamente limitadas. O ambiente
165 que possibilita a excitação inclui uma mulher sozinha (sem risco de interrupção) deitada de
166 barriga para baixo com os olhos fechados (ou a ler descrições de cenários explícitos de
167 penetração) com as mãos colocadas em ambos os lados da vulva. Esta posição confortável
168 facilita a estimulação manual do clitóris.

169 A resposta sexual depende da resposta do cérebro ao erotismo, que motiva uma pessoa recetiva
170 a envolver-se em comportamentos instintivos, como os movimentos de vaivém. Estes
171 comportamentos motivados subconscientemente incluem respiração ofegante, aumento da
172 frequência cardíaca, gemidos e movimentos de fricção. A masturbação feminina envolve uma
173 mulher recetiva a utilizar um comportamento instintivo de vaivém que faz lembrar o homem
174 durante a penetração. Isto contrasta com os comportamentos conscientes que uma mulher pode
175 utilizar quando, por exemplo, convida um homem a penetrá-la (exibindo os seus genitais). A
176 influência da pornografia explica provavelmente a descoberta da investigação de que a maioria
177 das mulheres diz masturbar-se deitada de costas (Hite, 1976). Estas mulheres não estão a ter
178 orgasmos.

179 Eu tentei masturbar-me deitada de costas, mas não resulta. A masturbação feminina é
180 reconfortante, em vez de explicitamente sexual. A posição é crucial. De olhos fechados, estou
181 num mundo da minha própria imaginação. As associações eróticas são psicológicas e o ritmo
182 da estimulação é mais lento do que o equivalente masculino. Atingir a excitação mental é
183 fundamental para a masturbação. A decisão consciente de se concentrar intensamente na
184 fantasia erótica é puramente um mecanismo para desfrutar do orgasmo. Sem ela, o orgasmo é
185 impossível. Desisto da tentativa sem qualquer sensação de frustração. A atividade
186 masturbatória atrai de forma esporádica, quando o orgasmo pode ser atingido de forma fiável.

187 **A anatomia envolvida na resposta sexual feminina**

188 Se não soubesse sobre o clitóris e a sua localização, não teria um nome para a anatomia que
189 estimulo. Ninguém precisa de contar aos rapazes sobre o prazer de estimular o pénis. Mas o
190 clitóris é um órgão interno e, como a excitação feminina é em grande parte subconsciente,
191 mesmo uma mulher recetiva desconhece o clitóris na maior parte do tempo. O órgão clitoriano
192 pode ficar túrgido, mas não possui os músculos na base do pénis que retêm o sangue e
193 provocam uma ereção.

194 Os investigadores concentram-se na estimulação física. A excitação mental das mulheres é
195 presumida ou ignorada. O termo "estimulação clitoriana" é comumente utilizado para se
196 referir à estimulação da glande. Rachel Pauls (2015) confirma: "Histological studies have
197 demonstrated that the glans has many more small nerves than the other clitoral components,
198 supporting its role in sensation. Furthermore, it bears the smallest proportion of erectile tissue
199 among the structures of the clitoris" [Estudos histológicos demonstraram que a glande possui
200 muito mais pequenos nervos do que os outros componentes do clítoris, corroborando o seu
201 papel na sensibilidade. Além disso, apresenta a menor proporção de tecido erétil entre as
202 estruturas do clitóris.] (p. 378). Esta falta de tecido erétil explica porque é que a estimulação

203 da glânde não causa orgasmo. O tecido erétil (curá e corpos cavernosos) localiza-se no interior
204 do corpo do clitóris.

205 O clitóris é tabu devido às óbvias conotações masculinas. A anatomia sexual que uma mulher
206 recetiva estimula, o clitóris, é o equivalente feminino do pénis. Da mesma forma, Alfred Kinsey
207 observou que algumas técnicas de masturbação feminina imitam o homem durante a cópula.
208 Isto é contraintuitivo, pois presumimos que as mulheres adotam sempre o papel sexual de
209 recetoras da relação sexual, independentemente do seu conhecimento sobre a forma como o
210 orgasmo é atingido. Uma mulher recetiva envolve-se num comportamento instintivo de
211 penetração devido à excitação mental (da qual normalmente não tem consciência) que a motiva
212 a estimular o órgão clitoriano interno. Esta técnica de estimulação é aplicada instintivamente
213 (não copiada ou aprendida) e é sempre a mesma.

214 **A técnica de estimulação que provoca o orgasmo**

215 As técnicas de masturbação responsiva das mulheres, incluindo o uso de fantasias eróticas e as
216 suas técnicas precisas de estimulação clitoriana, não foram documentadas. Assim sendo,
217 presume-se que quase qualquer estimulação física possa ser suficiente para explicar as
218 alegações de orgasmo feminino, sozinhas ou com um parceiro. Passei muitos anos a perguntar
219 diariamente a mulheres sobre o orgasmo através da internet. Apenas algumas forneceram
220 detalhes explícitos sobre as suas técnicas de orgasmo. Estas refletem, geralmente, o que vemos
221 na pornografia, que é uma exibição dos genitais femininos com o objetivo de excitar os homens.

222 Inicialmente, utilizo os dedos para massajar o osso púbico (vulva), empurrando a glânde para
223 dentro da cavidade corporal. À medida que me envolvo totalmente na minha fantasia, a minha
224 excitação física e psicológica aumenta de intensidade. Quando sinto este aumento de excitação,
225 pressiono os dedos de ambas as mãos com firmeza e ritmo (como se estivesse a amarrotar)
226 abaixo do osso púbico, no tecido macio e esponjoso de cada lado dos lábios (ambos os lados

227 da entrada vaginal). Ao mesmo tempo, contraio as nádegas, numa técnica de aperto, para
228 maximizar a pressão sobre o órgão clitoriano. Numa questão de segundos, as sensações do
229 orgasmo atingem o pico rapidamente e a tensão sexual é libertada.

230 Durante a masturbação, a temperatura corporal, o batimento cardíaco e a respiração de uma
231 mulher recetiva aumentam. No orgasmo, ela concentra-se no prazer imaginado do homem ao
232 ejacular. Os gemidos fazem parte da sua expressão involuntária de libertação e satisfação
233 sexual. A principal motivação para a masturbação é desfrutar de uma libertação sexual
234 satisfatória, e não a excitação que a torna possível. O período posterior ao orgasmo é
235 ligeiramente agradável, com os músculos a pulsar. Sente-se satisfeita e relaxada.

236 Hite (1976) perguntou: “If women know how to have orgasms, why don’t they use this
237 knowledge during sex with men?” [Se as mulheres sabem ter orgasmos, porque não usam esse
238 conhecimento durante o sexo com os homens?] (p. 432) As mulheres não se excitam com um
239 parceiro, pelo que a estimulação física é ineficaz. Na masturbação, o órgão interno é estimulado
240 por (1) pressão externa frontal, utilizando os dedos de ambas as mãos para pressionar o tecido
241 esponjoso de cada lado dos lábios vaginais, e (2) pressão interna posterior, contraindo as
242 nádegas. Nenhum destes tipos de estimulação é possível quando existe penetração peniana.
243 Mas, independentemente da estimulação, não há orgasmo sem excitação mental. O ambiente
244 social com um parceiro torna impossível o foco intenso na fantasia e, conseqüentemente,
245 inviabiliza o uso da fantasia.

246 **A masturbação feminina até ao orgasmo deve ser rara**

247 O prazer sexual está normalmente associado à relação sexual com penetração, e não à
248 masturbação. Isto pode explicar porque é que algumas mulheres definem o prazer sexual em
249 termos de recompensas emocionais com um parceiro, em vez de mera recetividade. “At its
250 core, we define ... sexual pleasure as the experience of positive affect (‘feeling good’) during

251 sexual activities. ...” [Na sua essência, definimos o prazer sexual como a experiência de afeto
252 positivo ("sentir-se bem") durante as atividades sexuais.] (Werner et al, 2023, p. 314) Mas o
253 prazer sexual é muito mais do que apenas sentir-se bem; a resposta sexual é emocionalmente
254 significativa.

255 Algumas mulheres sugerem que os estímulos emocionais provocam o orgasmo feminino com
256 um parceiro. Mas já estive apaixonada. A excitação mental, como resposta ao erotismo, é
257 diferente. Envolve uma sensação de excitação mental e uma resposta prazerosa correspondente
258 na região pélvica. Quando as mulheres falam de orgasmo, referem-se frequentemente às
259 contrações pélvicas. Os espasmos do orgasmo são prazerosos. Mas também há uma libertação
260 das emoções sexuais, quando a estimulação leva a nossa excitação mental ao ápice.

261 Podemos deduzir que o orgasmo feminino é raro na população porque a maioria das mulheres:

- 262 • Demonstra pouco interesse por qualquer forma de erotismo ou fantasias;
- 263 • Demonstra pouco interesse pelo clitóris; e
- 264 • Não fala sobre o prazer sexual nem sobre a diferença entre a relação sexual e a masturbação.

265 A mutilação genital feminina (MGF) é realizada por mulheres e faz parte do espectro de
266 melhoria da atratividade, automutilação e exibição a que as mulheres se submetem para agradar
267 aos homens. Nenhum homem incentivaria a mutilação se as mulheres respondessem à
268 estimulação clitoriana com um parceiro.

269 As mulheres presumem que devem ter um orgasmo durante o ato sexual. Os homens aceitam
270 esta presunção porque está de acordo com a sua experiência: que a relação sexual é mais
271 gratificante do que a masturbação. No entanto, algumas mulheres sabem como atingem o
272 orgasmo (através da masturbação) e muitas outras sabem quando não o atingem (com um
273 parceiro). Uma mulher responsiva aceita que a sua vida sexual e a sua resposta sexual são

274 atividades distintas. Apesar da investigação que suporta esta experiência, as alegações de
275 orgasmo feminino com um parceiro são promovidas em consonância com a ficção erótica e as
276 fantasias masculinas sobre a resposta feminina.

277 **Conclusão**

278 (1) Ao avaliar os relatos de resposta sexual feminina, os investigadores devem estabelecer que
279 a mulher é receptiva (que a sua mente responde positivamente a estímulos eróticos conceptuais).

280 (2) Os sexólogos necessitam de obter detalhes explícitos das técnicas de orgasmo feminino
281 para avaliar se estas são susceptíveis de provocar excitação mental e libertação sexual.

282 (3) A masturbação feminina é tabu devido às conotações masculinas do falo, bem como ao uso
283 de fantasias eróticas e estimulação genital, que estão associadas à sexualidade masculina.

284 (4) Uma mulher receptiva utiliza fantasias eróticas para atingir o orgasmo, identificando-se
285 psicologicamente com o penetrador e combinando a estimulação clitoriana com movimentos
286 instintivos de penetração.

287 **Referências**

- 288 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
289 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 290 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.
291 Indiana University Press. 1948.
- 292 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
293 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- 294 Shere Hite. *The Hite report*. Macmillan Publishing Company. 1976.
- 295 Pauls, Rachel. Anatomy of the clitoris and the female sexual response. *Clinical Anatomy* 28.3
296 (2015): 376-384.
- 297 Werner, Marlene, Michèle Borgmann & Ellen Laan. Sexual pleasure matters—and how to define
298 and assess it too. A conceptual framework of sexual pleasure and the sexual response.
299 *International Journal of Sexual Health* 35.3 (2023): 313-340.
- 300 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
301 *Response*. Nosper.com. 2024
- 302 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
303 *Response*. Nosper.com. 2025.
- 304 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
305 Nosper.com. 2025.
- 306 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
307 2025.

308 Thomas, Jane. *The Key Characteristics of Human Sexual Response*. Nosper.com. 2026.