

Resposta sexual feminina a estímulos emocionais

Autora: Jane Thomas, BSc

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

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

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

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

Endereço de e-mail: jane@nosper.com

Localização: Reino Unido

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

Agradecimentos: com agradecimentos ao meu marido Peter pelo seu apoio técnico e moral, bem como aos meus fiéis seguidores nas redes sociais pelo seu incansável incentivo ao longo de muitos anos.

20 **Resumo**

21 **Contexto:** A influência dos media ficcionais desde a década de 1950 levou-nos a subestimar a
22 importância dos papéis reprodutivos que determinam as diferentes sexualidades do homem e
23 da mulher.

24 **Objectivo:** Sugerir informação alternativa, mais explícita e construtiva que possa ser fornecida
25 aos casais que experienciam uma discrepância no desejo sexual.

26 **Método:** Uma nova abordagem de investigação sugere que os casais precisam de expectativas
27 mais realistas para as suas vidas sexuais. Este artigo procura responder às seguintes questões:

28 Porque é que a estimulação clitoriana nem sempre faz parte da relação sexual heterossexual?

29 O que motiva uma mulher a responder ao desejo masculino pela relação sexual?

30 Porque é que a relação sexual é fundamental para as relações sexuais heterossexuais?

31 Porque é que o orgasmo feminino é tão discutido enquanto o orgasmo masculino é raramente
32 mencionado?

33 Porque é que a disfunção sexual feminina é definida em relação à relação sexual?

34 Como podem os casais beneficiar da compreensão das necessidades emocionais e sexuais de
35 ambos os sexos?

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

40 **Conclusão:** Para ajudar com o problema comum da discrepância no desejo sexual entre os
41 sexos, os casais devem ser aconselhados a compreender e aceitar as diferentes necessidades do
42 sexo oposto.

43 **Palavras-chave:** resposta sexual, orgasmo, relação sexual, disfunção sexual 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 enviesamento nas representações do prazer sexual 2

49 Definir o orgasmo feminino como uma resposta a um parceiro 3

50 O sexo com penetração faz parte de uma relação sexual com um homem 5

51 Ninguém se vangloria ou discute o orgasmo masculino 6

52 Disfunção sexual feminina versus leis de consentimento sexual 7

53 Melhorar a informação para as mulheres e os seus parceiros 9

54 **Conclusão** **11**

55 **Referências** **12**

56

57 **Introdução**

58 Desde os dezassete anos que descobri que um foco intenso nas fantasias eróticas gerava a
59 excitação mental que me motivava instintivamente a estimular-me até ao orgasmo. Por isso,
60 quando tive a minha primeira relação sexual, aos dezoito anos, fiquei chocada com a total falta
61 de sensação física e de excitação mental. Eu tinha assumido que a relação sexual proporcionaria
62 uma excitação mental e um clímax semelhantes. Percebi imediatamente o engano envolvido na
63 ficção erótica, bem como a razão pela qual apenas os homens pagam por sexo.

64 Na casa dos vinte e novamente na casa dos trinta, o meu parceiro e eu consultamos terapeutas.
65 Não perguntaram sobre as minhas técnicas de masturbação, nem especificaram a estimulação
66 mental e física que as mulheres utilizam para atingir o orgasmo com um parceiro. Não houve
67 qualquer menção a mulheres a fingir o orgasmo. Supunham que outras mulheres também
68 tinham um orgasmo com um parceiro. O meu problema era um mistério sem solução.

69 A minha obrigação de oferecer relações sexuais ao meu parceiro também era presumida, mas
70 nunca justificada. Dado que o coito lidava com a frustração sexual do meu parceiro, não senti
71 que tivesse grande escolha. Inicialmente, investi em dar prazer ao meu parceiro, mas a falta da
72 minha própria excitação fez com que a minha vontade de me esforçar diminuísse gradualmente
73 e a relação sexual até ao orgasmo masculino se tornasse a norma.

74 Aos 35 anos, num último esforço determinado para compreender o meu problema, consultei
75 uma clínica sexual em Harley Street, Londres. O psicólogo clínico concluiu que eu era normal.
76 Não havia explicações para a minha experiência. O seu conselho implicava que os orgasmos
77 dependem puramente da estimulação física. O meu dever de oferecer sexo era claro,
78 independentemente da minha resposta a ele.

Decidi realizar a minha própria pesquisa. Mas, apesar de fornecer um relato detalhado de como consigo atingir o orgasmo sozinha e apesar de muitos anos a perguntar diariamente a mulheres (via internet) como conseguem atingir o orgasmo com um parceiro, encontrei poucas mulheres dispostas a discutir técnicas de orgasmo. As terapeutas encaminham-me para um livro ou para uma suposta especialista em orgasmo feminino.

O enviesamento nas representações do prazer sexual

Os homens sentem desejo sexual, por isso presumem que as mulheres devem ser igualmente entusiasmadas com o coito. Mas é insensato definir a receptividade feminina em termos de relação sexual, que facilita o orgasmo masculino, mas engravida a mulher como receptora do ejaculado masculino. A contraceção fiável permitiu que as mulheres oferecessem relações sexuais mais facilmente, dado que podem proteger-se contra a gravidez e uma vida reprodutiva. Mas esta receptividade sexual deve-se ao desejo da mulher de agradar ao parceiro e promover o vínculo emocional, e não a um desejo sexual.

O trabalho de Masters e Johnson (1966) é popular entre os sexólogos e o público porque, com base numa pequena amostra, assumiram que as mulheres tinham orgasmos com o coito. Concordaram que o clitóris é a fonte do orgasmo feminino, mas sugeriram uma teoria (nunca comprovada) de que a penetração do pénis estimula o clitóris indiretamente. Esta estimulação proposta contrasta com a estimulação direta que as mulheres utilizam para se masturbar, bem como com a estimulação peniana direta que os homens preferem.

Há boas razões para um cientista questionar as alegações de orgasmo feminino devido a:

(1) A ideia errada de que as mulheres respondem sexualmente da mesma forma que os homens com um parceiro;

101 (2) As vantagens significativas para as mulheres que afirmam ter um orgasmo com um parceiro
102 masculino;

103 (3) O grande tabu em relação à categorização como sexualmente disfuncional; e

104 (4) A falta de precedentes biológicos para o orgasmo feminino em qualquer circunstância.

105 Os homens podem pensar que, ao promoverem a relação sexual como fonte de prazer sexual
106 feminino, podem persuadir as mulheres a terem mais relações sexuais. Da mesma forma, as
107 mulheres podem pensar que, ao gabarem-se do orgasmo, aumentam a sua atratividade sexual
108 para os homens. Mas quem está aqui a ser enganado? As alegações de orgasmo feminino são
109 interpretadas pelos homens como um indício de entusiasmo feminino pela relação sexual. No
110 entanto, Kinsey (1948) verificou que as alegações de orgasmo feminino não têm impacto na
111 frequência das relações sexuais. Hite (1976) também concluiu o mesmo: "...women who did
112 not orgasm with their partners were just as likely to say they enjoyed sex as women who did."
113 [...as mulheres que não tiveram um orgasmo com os seus parceiros tinham a mesma
114 probabilidade de dizer que gostavam do sexo que as mulheres que tiveram.] (p. 420)

115 **Definir o orgasmo feminino como uma resposta a um** 116 **parceiro**

117 Rosemary Basson contestou o modelo de Masters e Johnson, que pressupunha que homens e
118 mulheres respondem de forma semelhante aos estímulos sexuais. Em consonância com Kinsey
119 e Hite, concluiu que a satisfação sexual feminina depende das recompensas emocionais, e não
120 do orgasmo.

121 "women's motivation (or willingness) to have a sexual experience
122 stems from a number of 'rewards' or 'gains' that are not strictly
123 sexual, these rewards being additional to, and often of far more
124 relevance than, the women's biological neediness or urge."

125 [A motivação (ou disposição) das mulheres para ter uma experiência
 126 sexual deriva de uma série de "recompensas" ou "ganhos" que não são
 127 estritamente sexuais, sendo estas recompensas adicionais e, muitas
 128 vezes, muito mais relevantes do que a necessidade ou o impulso
 129 biológico das mulheres.] (Basson, 2000, p. 52)

130 Basson refere uma pesquisa (Cawood, 1996) na qual apenas 2 em cada 50 mulheres na pré-
 131 menopausa relataram ter pensamentos sexuais com mais frequência do que uma vez por
 132 semana, e 23 delas relataram ter pensamentos sexuais com menos frequência do que uma vez
 133 por mês ou nunca. Enquanto os homens falam sobre desfrutar do erotismo e dos prazeres do
 134 sexo com penetração, as mulheres falam sobre se sentirem obrigadas. Com base no seu próprio
 135 trabalho, Basson concluiu:

136 “... the awareness of their partner’s physical sexual arousal. Rather
 137 than being an erotic stimulus (as it usually is for men), this can be
 138 negatively perceived if women feel somehow responsible for it and
 139 feel that they have some responsibility to attend to it.”

140 [A consciência da excitação sexual física do parceiro. Em vez de ser
 141 um estímulo erótico (como é geralmente para os homens), isto pode
 142 ser percebido negativamente se as mulheres se sentirem de alguma
 143 forma responsáveis por isso e acharem que têm a obrigação de
 144 satisfazer essa necessidade.] (Basson, 2000, p57)

145 Algumas mulheres consideram a ligação emocional fundamental para a resposta sexual.
 146 Descobri que muitas vezes não compreendem que a excitação depende da resposta positiva do
 147 cérebro aos estímulos eróticos. Acreditam que estar apaixonada e sentir prazer sensual
 148 equivalem ao orgasmo. Consequentemente, para elas, a estimulação mental e física são
 149 irrelevantes. Já estive apaixonada, mas estas emoções, fantasias românticas e prazeres sensuais
 150 não causam excitação mental. Quando me masturbo, não há parceiro, romance ou ligação
 151 emocional. Para gerar a excitação mental necessária para obter uma libertação sexual, preciso
 152 de usar fantasias eróticas todas as vezes. Concluí que a mente da maioria das mulheres não
 153 responde a estímulos eróticos e, por isso, a masturbação não tem qualquer significado para elas.
 154 A relação sexual é a única atividade sexual em que participam.

155 **O sexo com penetração faz parte de uma relação**

156 **sexual com um homem**

157 A resposta sexual masculina é consistente e fiável. Os homens, independentemente da
158 orientação sexual, focam-se no sexo com penetração (relação vaginal ou anal). Apesar de terem
159 uma vagina, as lésbicas não procuram a penetração vaginal, mesmo com um vibrador. Tanto a
160 falta dos chamados orgasmos vaginais, que define a disfunção sexual feminina, como o desejo
161 sexual definido em termos de sexo com penetração são irrelevantes para as lésbicas. As
162 mulheres, independentemente da orientação sexual, focam-se nas respostas emocionais e no
163 ato sexual. Mas presume-se que apenas as mulheres heterossexuais se excitam com a
164 penetração do pénis na vagina.

165 A definição de orgasmo feminino, em termos de cooperação com o coito, obscurece o
166 significado da resposta sexual. Dizem às mulheres que o orgasmo é fácil, pelo que algumas
167 presumem que têm um orgasmo com a relação sexual com um parceiro, mas, se não se sentem
168 motivadas pela mesma atividade com um estranho atraente, são as recompensas da relação
169 mais ampla, e não o ato em si, que as motivam a cooperar com o coito. Os ganhos financeiros
170 obtidos com a promoção da relação sexual como prazer feminino são um obstáculo à melhoria
171 das orientações dadas às mulheres.

172 Não há razão para a maioria dos casais procurar ajuda para a sua vida sexual. (1) A maioria das
173 mulheres nunca se masturba e tem baixas expectativas em relação ao orgasmo, (2) o desejo
174 sexual masculino garante que os casais têm relações sexuais independentemente do desejo da
175 mulher e (3) os casais raramente discutem o prazer sexual. A maioria das mulheres nunca finge
176 um orgasmo porque a maioria dos homens se concentra no seu próprio prazer durante o coito.

177 A propaganda em torno do orgasmo feminino é apenas parte do jogo que homens e mulheres
178 jogam. A nossa cultura dita adulta envolve as mulheres a indicar a sua disponibilidade para
179 oferecer interação sexual (geralmente implicando sexo com penetração) fornecendo estímulos
180 sexuais masculinos em troca das recompensas que os homens oferecem pelo coito. A maioria
181 das mulheres não é afetada pela ficção em torno do orgasmo feminino. São alheias às conversas
182 sobre disfunção sexual, reconhecendo que as alegações sobre o orgasmo são apenas bravatas.

183 **Ninguém se vangloria ou discute o orgasmo** 184 **masculino**

185 A resposta sexual é iniciada pelo cérebro, e a mente masculina é muito mais recetiva do que a
186 feminina. Existem muito mais estímulos eróticos que desencadeiam a excitação masculina. Isto
187 faz sentido, pois a resposta sexual é vital para a função reprodutiva masculina. A resposta sexual
188 masculina é definida pelo ciclo de excitação masculina, desde a ereção até à ejaculação. Os
189 homens usufruem de: (1) recompensas psicológicas: uma sensação de domínio, aceitação
190 emocional e penetração; e (2) estimulação física: penetração, movimentos de vaivém e
191 ejaculação. Para as mulheres, todos estes prazeres são equiparados ao orgasmo.

192 O orgasmo masculino ocorre de forma comum e fiável, especialmente durante o ato sexual. No
193 entanto, os homens não se gabam dos seus próprios orgasmos porque isso limita a sua
194 capacidade de se envolverem em atividades sexuais. A resposta sexual termina com o orgasmo.
195 Assim, o orgasmo encerra o prazer masculino com a sua excitação, bem como o prazer físico
196 e erótico de que desfrutam durante o ato sexual. A sexualidade feminina é admirada porque não
197 tem esta limitação. As mulheres podem oferecer relações sexuais indefinidamente, porque não
198 há um ponto em que a vagina já não possa ser penetrada por um pénis ereto. Portanto, o

199 momento do orgasmo feminino durante a relação sexual não é explícito. Apenas um orgasmo
200 simulado pode ser sincronizado com a ejaculação masculina.

201 Inicialmente, o sexo é uma parte relativamente pequena do tempo de convívio que um casal
202 passa junto. Uma mulher aceita o interesse sexual do homem por ela e a sua gratidão pós-coito
203 como um sinal de devoção. Mas, gradualmente, o homem concentra-se mais no sexo e menos
204 em investir na relação como um todo. A mulher conclui que é meramente um meio de expressão
205 sexual para o homem, em vez de uma pessoa com as suas próprias respostas e necessidades
206 que procura satisfazer num parceiro. As mulheres deixam de demonstrar afeto porque o homem
207 interpreta qualquer forma de intimidade física como um convite sexual. Uma vez que o afeto
208 morre, o sexo torna-se um ato mecânico focado em satisfazer as necessidades masculinas, que,
209 em última análise, não satisfaz nenhuma das partes. Estar apaixonada é um dos motivos pelos
210 quais uma mulher pode estar disposta a ter relações sexuais. Pode também estar motivada para
211 manter um parceiro, manter a família unida ou por dinheiro.

212 **Disfunção sexual feminina versus leis de** 213 **consentimento sexual**

214 Na época vitoriana, se as mulheres não demonstrassem entusiasmo pelo sexo, eram apelidadas
215 de frígidas (para refletir a percepção masculina de uma mulher que rejeita o sexo como alguém
216 sem amor ou fria). Hoje, apenas a terminologia difere. Um homem pode engravidar uma mulher
217 diferente a cada relação sexual. Mas uma mulher só pode engravidar uma vez a cada nove
218 meses. Em vez de serem disfuncionais, são mulheres normais que não respondem sexualmente
219 como os homens.

220 Os conselhos sobre sexo não devem culpar ninguém nem categorizá-las como disfuncionais.
221 Devemos encorajar as mulheres a partilhar e a aprender com as suas experiências, em vez de

222 lhes dizemos para se conformarem com o que a sociedade espera delas. A falta de orgasmo
223 feminino NUNCA pode ser disfuncional porque:

224 (1) o orgasmo feminino não tem qualquer função reprodutora ou sexual;

225 (2) as mulheres não têm necessidade de relações sexuais nem de orgasmo; e

226 (3) o desejo de alguns homens por feedback erótico é facilmente satisfeito fingindo.

227 “A great many husbands wish their coitus were more frequent, and believe it would be if their
228 wives were more interested.” [Muitos maridos desejam que as suas relações sexuais fossem
229 mais frequentes e acreditam que o seriam se as suas esposas demonstrassem mais interesse.]

230 (Kinsey et al, 1948, p. 571) Desde que existem leis, os homens têm o direito legal de obter
231 relações sexuais com as suas mulheres. Um homem não podia ser acusado de violar a sua
232 mulher. Só recentemente é que o menor interesse das mulheres pelas relações sexuais passou a
233 ser respeitado. No Reino Unido, mesmo as mulheres casadas têm agora o direito legal de
234 recusar o desejo dos seus maridos por relações sexuais (Lei sobre Crimes Sexuais de 2003).

235 Mas as atitudes mudam mais lentamente do que as leis. A sociedade ainda percebe o papel
236 tradicional da mulher como o de cooperar com o desejo do marido por relações sexuais. Leslie
237 Margolin (2022) observou que, atualmente, os sexólogos e terapeutas, mesmo quando
238 mulheres, presumem que a frequência de relações sexuais desejada pelos homens deve
239 naturalmente ter precedência sobre a frequência que a maioria das mulheres preferiria. “Sexual
240 decisions, in the final analysis must be personal.” [As decisões sexuais, em última análise,
241 devem ser pessoais.] (Masters, Johnson & Kolodny, 1995, p. 412)

242 **Melhorar a informação para as mulheres e os seus** 243 **parceiros**

244 Promover o orgasmo feminino gera lucro, mas também é prejudicial. Acreditar que a relação
245 sexual proporciona orgasmos femininos pode minar a confiança dos homens no seu próprio
246 desempenho sexual, resultando em disfunção erétil. As mulheres podem sentir-se sexualmente
247 inadequadas quando nunca experimentam os orgasmos de que as outras mulheres se gabam.
248 Sugere-se que estas inseguranças emocionais na população podem ser tratadas. Os terapeutas
249 de casais devem abordar as expectativas irreais criadas pela ficção erótica e oferecer aos casais
250 conselhos mais construtivos.

251 Os homens, especialmente quando jovens, sentem um forte desejo de ter relações sexuais.
252 Assim, o homem tende a iniciar e a conduzir a relação sexual, enquanto a posição missionária
253 permite à mulher cooperar passivamente com o ato sexual masculino. Os problemas surgem
254 quando a paixão romântica e erótica diminui. Os casais precisam de compreender que as
255 relações de longo prazo envolvem concessões.

256 Os homens abordam o sexo esperando prazer erótico. A mulher deve tentar esconder o seu
257 mínimo interesse e não prejudicar o contexto erótico da relação sexual que o homem aprecia.
258 Não há necessidade de alegações de orgasmo. As carícias e os beijos afetuosos comunicam
259 recetividade. Ela também não tem de fingir um orgasmo. Ela pode mover-se ao ritmo do
260 parceiro ou acariciá-lo durante o ato sexual.

261 As mulheres abordam o sexo na esperança de se sentirem apreciadas. Os homens precisam de
262 demonstrar afeto sem esperar sexo todas as vezes. Devem investir em ser um companheiro
263 encantador. Um homem deve respeitar a necessidade da mulher para conversar, estando
264 disposto a ouvir enquanto esconde o seu interesse sexual. Partilhar os seus próprios

265 pensamentos ou sentimentos demonstra ocasionalmente respeito pela necessidade da mulher
266 de construir confiança.

267 Para compreender a dinâmica de uma relação sexual, os terapeutas precisam de considerar (1)
268 se um casal pratica preliminares, o quanto dessa atividade é apreciada por cada parceiro; (2) a
269 frequência das relações sexuais que um homem espera; e (3) a disponibilidade de cada parceiro
270 para atender às preferências sexuais do outro. Os homens heterossexuais acham natural que as
271 mulheres sejam sexualmente desejáveis para eles. Raramente reconhecem que o desejo sexual
272 é recíproco. Um homem deve tentar apresentar-se de forma atraente e ser socialmente recetivo
273 (investindo na relação).

274 Um casal pode variar o local do coito e alternar relações rápidas com sessões mais longas que
275 envolvem brincadeiras sexuais. Os preliminares acrescentam variedade, mas também
276 aumentam o tempo e o esforço que a mulher precisa de investir. Pode ser útil criar uma lista de
277 desejos para ambos os parceiros (Kramer & Dunaway, 1994). Os casais heterossexuais podem
278 ficar descansados, pois a sua experiência faz parte de um amplo espectro de normalidade
279 sexual.

280 **Conclusão**

281 (1) Criaram-se expectativas irrealistas, mas, dado que os homens não consideram o orgasmo
282 um aspecto vital da satisfação masculina, não há razão para acreditar que o orgasmo defina a
283 satisfação feminina.

284 (2) Apesar de não terem explicações nem soluções para a falta de resposta das mulheres com
285 um parceiro, os terapeutas sugerem que as mulheres devem aceitar a relação sexual
286 independentemente da sua resposta à mesma.

287 (3) Mesmo uma mulher casada (pelo menos no Reino Unido) já não é legalmente obrigada a
288 ter relações sexuais, mas a sociedade ainda espera que ela cumpra o seu dever satisfazendo as
289 necessidades sexuais masculinas.

290 (4) Os casais heterossexuais necessitam de informação realista para os ajudar a compreender
291 as consequências das necessidades sexuais e emocionais muito diferentes dos homens e das
292 mulheres.

Referências

- Shere Hite. *The Hite report*. Macmillan Publishing Company. 1976.
- Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- Cawood, Elizabeth HH and John Bancroft. Steroid hormones, the menopause, sexuality and well-being of women. *Psychological Medicine* 26.5 (1996): 925-936.
- Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*. Indiana University Press. 1948.
- Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- Margolin, Leslie. Eros under patriarchy: A study of Basson's 'sexual response model'. *Psychology & Sexuality* 13.5 (2022): 1204-1213.
- Masters, William, Johnson, Virginia & Kolodny, Robert. *Human Sexuality*. HarperCollins. 1995.
- Kramer, Jonathan & Dunaway, Diane. *Why men don't get enough sex and women don't get enough love*. Virgin Publishing Limited. 1994.
- Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual Response*. Nosper.com. 2024.
- Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual Response*. Nosper.com. 2025.

- 313 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
314 Nosper.com. 2025.
- 315 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
316 2025.
- 317 Thomas, Jane. *The Key Characteristics of Human Sexual Response*. Nosper.com. 2026.
- 318 Thomas, Jane. *Female Sexual Response to Erotic Stimuli*. Nosper.com. 2026.