

EFEITOS PSICOLÓGICOS DO ORGASMO NA VIDA DA MULHER

PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF ORGASM ON A WOMAN'S LIFE

Luana Ferreira Rodrigues¹, Patrícia Leonel Oliveira², Letícia Bezerra Silva³

¹Graduação em Psicologia, Faculdade de Educação de Jarú - FIMCA Jarú, luanafrodrigues001@gmail.com, <https://lattes.cnpq.br/098021877758322>;

²Graduação em Psicologia, Faculdade de Educação de Jarú - FIMCA Jarú, patriciat.leonel@gmail.com, <http://lattes.cnpq.br/2419143329076085>;

³Psicóloga, Especialista e Docente pela Faculdade de Educação de Jarú - FIMCA/UNICENTRO, psi.leticiabezerra@gmail.com, <http://lattes.cnpq.br/3365380242178756>.

DOI: <https://doi.org/10.37157/fimca.v10i3.794>

RESUMO

Atualmente, ao falar de orgasmo, as mulheres sofrem de um grande tabu associado ao tema. O autoconhecimento vem sendo uma ferramenta cada vez mais fundamental frente a compreensão de possíveis efeitos psicológicos causados pelo orgasmo na vida da mulher. Nota-se a importância dos efeitos proporcionados pelo orgasmo feminino, visto que eles contribuem para a saúde física e o bem-estar psicológico. Os efeitos psicológicos mais comuns que causam uma mudança de humor pós orgasmo feminino observados durante o decorrer da pesquisa bibliográfica foram a diminuição do estresse, a sensação de felicidade e até mesmo o controle da ansiedade diária. Outro ponto importante é da importância da masturbação no orgasmo feminino, onde reside na exploração e compreensão do próprio corpo, promovendo o autoconhecimento e o empoderamento sexual. Conclui-se que o orgasmo feminino traz efeitos psicológicos positivos na vida da mulher, podendo proporcionar a redução dos sintomas da depressão e da ansiedade, sensação de felicidade e bem-estar, diminuição do estresse, entre outros. Por outro lado, a falta desse autoconhecimento e do tema ser visto ainda hoje em dia como tabu acarreta uma dificuldade de compreensão dessas questões relacionadas ao assunto.

Palavra-chave: Orgasmo, mulher, psicológico, tabu, sexualidade.

ABSTRACT

Currently, when talking about orgasm, women suffer from a great taboo associated with the topic. Self-knowledge has become an increasingly fundamental tool in understanding the possible psychological effects caused by orgasm in a woman's life. The importance of the effects provided by the female orgasm is noted, as they contribute to physical health and psychological well-being. The most common psychological effects that cause a change in mood after female orgasm observed during the literature search were the reduction of stress, the feeling of happiness, and even the control of daily anxiety. Another important point is the importance of masturbation in the female orgasm, which lies in the exploration and understanding of one's own body, promoting self-knowledge and sexual empowerment. Conclusion: It is concluded that the female orgasm brings positive psychological effects on a woman's life and can provide a reduction in the symptoms of depression and anxiety, a feeling of happiness and well-being, and a reduction in stress, among others. On the other hand, the lack of this self-knowledge and the fact that the topic is still seen today as taboo leads to difficulty in understanding these issues related to the subject.

Keywords: Orgasm, woman, psychological, taboo, sexuality.

INTRODUÇÃO

O orgasmo feminino é considerado um desafio para muitas mulheres devido a diversas questões, tendo em conta as afirmações de Brenot et al., citadas por Pereira e Souza (2019). podemos destacar: o descaso histórico e cultural com as peculiaridades femininas; a repressão da sexualidade feminina, os mitos, tabus e proibições que cercavam e circundam os papéis sociais e psicológicos das mulheres, bem como a construção de pesquisas científicas baseadas em parâmetros masculinos refletem-se na falta de estudos e publicações sobre prazer, orgasmo e satisfação sexual da feminilidade.

Analisando Teixeira (2019), entende-se a relevância de estudos voltados para o público feminino e atualizando todo um contexto social e literário. Portanto, o orgasmo tem sido geralmente descrito como uma experiência subjetiva associada a uma série de alterações psicofisiológicas, sobre as quais o conhecimento ainda é limitado.

Compreender a sexualidade feminina é uma área complexa que vai além do físico e se aprofunda no psicológico. No centro desta complexidade está a experiência orgástica feminina. É um fenômeno diverso que vai além da dimensão puramente biológica. É importante explorar as variantes psicológicas associadas ao orgasmo feminino para descobrir o profundo impacto que esta experiência pode ter na vida de uma mulher. Ao longo da história, a sexualidade feminina tem sido muitas vezes colocada em segundo plano e estigmatizada e tabu.

Todavia, descobertas científicas recentes e mudanças culturais em curso realçaram a importância de compreender e respeitar a diversidade das experiências das mulheres. Os orgasmos não são apenas eventos físicos, mas também

representam fenômenos psicossociais que moldam a autoestima, a identidade e as relações interpessoais das mulheres.

O artigo tem como objetivo explicitar quais são os efeitos psicológicos causados pelo orgasmo na vida da mulher. Este trabalho se propõe a compreender os processos psicológicos dos orgasmos femininos, explorando não apenas os aspectos fisiológicos, mas também os impactos emocionais e mentais que reverberam na vida cotidiana das mulheres.

O QUE É SER MULHER? CONTEXTO HISTÓRICO

Para Goellner (1999), as mulheres representam uma diversidade notável que abre uma ampla gama de interesses, necessidades, vontades, desejos, sentimentos e perspectivas em relação ao mundo e às suas identidades. Representam diferentes raças, classes sociais, religiões, idades e grupos sociais e revelam uma complexidade intrínseca que enriquece e caracteriza a diversidade das experiências femininas. Estudos de Funcká (2011) esclarecem melhor essa questão:

Questões sobre ser mulher, levanta diversos fatores e posicionamentos, no qual há seguintes indagações: Podemos escolher ser mulher? Estamos falando de sexo, gênero ou de sexualidade? Afinal, o que é uma mulher? Eu diria que uma mulher é um indivíduo cuja subjetivação ocorre dentro de normas e comportamentos socialmente definidos como femininos pelo contexto cultural em que se insere, seja aceitando-os ou rebelando-se contra eles. Então outra pergunta se insinua: precisa ser biologicamente uma fêmea? Acredito que não, embora reconheça que a polaridade que a ciência historicamente construiu para os corpos humanos dificilmente permita uma

subjetivação fora das normas do sexo biológico (FUNCKÁ, 2011, p.67).

Segundo Goellner (1999), mulheres e representações do corpo feminino significam compreender o que se convencionou chamar de imperativo de seu gênero: ser bonita, ser mãe e ser feminina. Indispensável porque permite poucos desafios. Isto não significa que todas as mulheres adotem e aceitem estas convenções, nem que deixem de reagir e delinear diversas formas de resistência.

Atualmente, ainda existe uma disparidade de gênero, evidenciando diferentes formas de experienciar, perceber, observar e compreender o mundo. Essa desigualdade impede a possibilidade de levar em conta um “sujeito mulher” e tudo o que diz respeito à vida concreta, considerando tais aspectos como secundários (PERETTI, 2013).

Nos dias atuais, ainda vemos muitos vestígios dessa época, pois a educação, cultura, crença e valores são conservados de geração a geração e passados de pais para filhos. A Igreja Católica, apesar de hoje parecer mais aberta a novas ideias, ainda ensina que o sexo é permitido só depois do casamento e apenas para procriação, que a mulher não deve fazer uso de métodos contraceptivos para controle da natalidade, e as crianças recém-nascidas devem ser purificadas através do batismo para livrar-se do pecado original (COSTA, 2013, p. 17).

Segundo Peretti (2013), a reconstrução da história das mulheres desde a antiguidade até os dias de hoje reflete uma imagem de mulher construída pelos homens. O conhecimento sobre a sexualidade feminina significa capacitar as mulheres para terem controle e autonomia sobre suas vidas sexuais. O objetivo é questionar normas sociais restritivas, estigmatizações e tabus que limitam particularmente a expressão da sexualidade das mulheres. Este movimento visa promover uma abordagem positiva e saudável à sexualidade feminina e apoiar a diversidade de desejos, preferências e identidades. O desenvolvimento do pensamento feminino influenciou o mundo de hoje e influenciou e mudou as mulheres durante muito tempo.

SEXUALIDADE FEMINIA E O SEU TABU

Segundo a Organização Mundial da Saúde (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, intimidação 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.

Para Foucault (1984), a sexualidade, particularmente a sexualidade feminina, tem sido historicamente sujeita a restrições, mesmo diante das mudanças nos padrões morais, éticos e comportamentais que caracterizam a nossa sociedade contemporânea. Este estado de coisas deve-se à influência significativa da sociedade da Europa Ocidental na formação dos nossos valores, que estão enraizados na ética e na moral cristãs e que tradicionalmente veem o corpo e a sexualidade como áreas sujeitas a proibição. Durante muitos anos, as mulheres, devido à sua posição desigual em relação aos homens, estiveram sujeitas à tutela primeiro do pai e depois do marido, sendo a sua expressão sexual regulada pelas normas cristãs, confirmada pela instituição do casamento, e pela conformidade com os padrões

reprodutivos. função. De Souza (2016) afirma que:

Acredita-se na sexualidade como instrumento de poder e que os demais instrumentos de poder exercem influência sobre a sexualidade, principalmente na sexualidade das mulheres. Historicamente, as mulheres tiveram suas vidas regidas por ditames morais que, ao mesmo tempo que reprimiam ou expunham o seu 'sexo', também invisibilizavam e homogeneizavam os seus desejos e necessidades enquanto sujeitos. No entanto, sabe-se que a sexualidade não tem o mesmo grau de importância para todos os sujeitos (DE SOUZA, 2016, p. 199).

Ambas as perspectivas reconhecem os diferentes significados que diferentes sujeitos atribuem à sexualidade e destacam a necessidade de compreender a diversidade de experiências e expressões sexuais. Marcon (2022) afirma que a sexualidade é vivenciada e expressa em pensamentos, desejos, opiniões, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relacionamentos. Embora a sexualidade possa abranger todas estas dimensões, nem todas elas são sempre vivenciadas ou expressas.

Porém, Almeida (2019) ressalta que as mulheres que não falam abertamente sobre sua sexualidade ainda hoje são consideradas corretas, pelo menos não em público. Aqueles que fogem a este padrão imposto e fazem as coisas de forma diferente são muitas vezes explorados pelos meios de comunicação de diferentes maneiras com a sua sexualidade. Para falar sobre sexualidade é preciso entender que existem gostos e necessidades diferentes: o que é bom para um pode não ser bom para outro, e o que é normal para um pode ser inaceitável para outro.

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). Nesse contexto, a prática individual da masturbação muitas vezes é envolvida por estigmas que podem dificultar a discussão aberta e a compreensão saudável do orgasmo feminino, um aspecto natural da expressão sexual humana. Ainda corroborando com Almeida (2019), ele explicita:

Quando alguém procura do dicionário o significado de tabu, um dos verbetes encontrados é: “Qualquer coisa que se proíbe supersticiosamente, por ignorância ou hipocrisia.”. No contexto desse trabalho, o tabu criado em cima da sexualidade feminina pode ser visto como uma mistura dos três motivos citados. E quem sofre com isso são as mulheres que tem grande parte da sua vida podada e restringida por causa de construções culturais que foram feitas ao longo de diversos séculos (ALMEIDA, 2019, p. 01).

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

Autores como Rosenbaum e Sabbag (2020) reconhecem o desenvolvimento de estudos especificamente sobre a experiência sexual das mulheres, abordando não apenas o prazer, mas também os benefícios associados à satisfação sexual, incluindo aspectos relacionados ao orgasmo. Este

alargamento de perspectiva destaca a importância não só de compreender e promover o prazer feminino, mas também de desenvolver uma compreensão mais holística e positiva da sexualidade feminina e de reconhecer o orgasmo como parte integrante desta experiência.

EFEITOS PSICOLÓGICOS CAUSADOS PELO ORGASMO FEMININO

Durante muito tempo se estudou e tentou compreender questões relacionadas ao orgasmo. Os benefícios do orgasmo feminino foram vistos pelo médico holandês Pieter Van Forrest, que em 1653 que utilizava a massagem no genital como tratamento terapêutico, o qual vem avançando ao longo da história com pesquisas e descobertas sobre os benefícios terapêuticos do orgasmo (HAISCH, 2022).

O tempo em que o ser humano, independentemente do gênero, se encontra neste nível máximo de excitação é incerto, podendo variar de pessoa para pessoa. A fase de orgasmo, relaciona-se com o clímax sexual, em que nas mulheres existe uma contração da chamada plataforma orgásmica. Por fim, a fase de resolução corresponde ao período pós-orgasmo, em que acontece uma regularização das modificações fisiológicas experienciadas nas fases prévias e um retorno ao estado de não excitação. Esta fase é caracterizada, pela maioria das pessoas, por uma sensação de relaxamento e paz (RODRIGUES, 2021, p. 03).

A potência orgásmica garante um estado de calma interior através do equilíbrio energético, o que torna uma vida sexual saudável essencial para a promoção de resultados positivos na saúde física e mental do indivíduo. Por outro lado, a ausência dessa vitalidade orgásmica pode levar a experiências como insônia, exaustão e indiferença, o que afeta as qualidades globais de saúde (TEIXEIRA, 2019).

Com base em Monteiro (2021), os efeitos produzidos no momento do orgasmo podem ser analisados à medida que a tensão sexual e a lubrificação vaginal aumentam, tornando o processo tão satisfatório e benéfico para o desenvolvimento pessoal. Além dos efeitos físicos, também podemos explicar os efeitos emocionais, como: felicidade, alívio do estresse, ansiedade e outros efeitos, pois este é um dos momentos em que a mulher pode observar seus pontos de prazer, suas sensações e comportamentos, que se relaciona com cada indivíduo agrega crescente autoconhecimento.

Entre os benefícios do orgasmo feminino para a saúde da mulher, apontam que promove a longevidade; alivia a tensão; alivia e cria resistência a dores de cabeça e cólicas menstruais, artrite, tensão pré-menstrual; melhora o sono; deixa pele e cabelos mais bonitos; diminui o estresse; protege o coração; e fortalece a imunidade pelo aumento da liberação de dopamina, aumentando consequentemente os níveis de um anticorpo da imunoglobulina, responsável pela proteção do organismo a infecções, gripe e resfriados (HAISCH, 2022, p. 55).

Torna-se evidente a importância fundamental para que as mulheres alcancem a satisfação sexual, conforme discutido por Costa (2013) em um de seus artigos, Costa argumenta que através do prazer, a mulher pode restaurar não apenas sua autoestima, mas também nutrir o amor-próprio, combatendo sintomas característicos como angústia, ansiedade e depressão. Esse entendimento contemporâneo contrasta com visões antiquadas sobre o assunto, agora associando a satisfação sexual a resultados positivos no desenvolvimento humano e, assim, desempenhando um

papel significativo na mitigação de possíveis transtornos depressivos.

Teixeira (2019, p. 11) relata que “dificuldades para atingir o orgasmo podem ocorrer ao longo da vida, ou seja, existem muitos aspectos psicológicos positivos e negativos que caracterizam a experiência sexual das mulheres. Se mencionarmos os fatores negativos, entende-se que esses fatores atrapalham o prazer feminino. Isso ocorre quando as mulheres apresentam baixa autoestima, falta de autoconhecimento e altos níveis de ansiedade, levando ao baixo desejo sexual.

Cerqueira (2023) confirma em seu trabalho que embora sejam necessários estudos mais extensos sobre modelos e questionários para avaliar a satisfação sexual das mulheres, eles ainda são muito pouco utilizados e comentados. Isso estabelece que as mulheres que não têm tanto conhecimento sobre si mesmas não percebem o nível de seu desempenho e satisfação

Pereira (2019) reforça o que outros autores citam, destacando que para as mulheres terem respostas positivas, existem condições específicas para isso, como as vivências sexuais passadas, como ela se vê em relação ao meio que convive, como o(a) parceiro(a) está lidando com as demandas da relação, práticas de masturbação e o nível de escolaridade também tem influência para a experiência do orgasmo.

Segundo Costa (2013), o prazer e a satisfação sexual estão diretamente relacionados com as fases do ciclo de resposta sexual e sublinham que o prazer, especialmente na fase do orgasmo feminino, tem efeitos psicológicos positivos na vida da mulher, sendo importante destacar que neste contexto, a prática saudável da masturbação como expressão natural da sexualidade também desempenha um papel crucial e contribui para o bem-estar psicológico das mulheres. Particularmente dignos de nota são estes momentos de prazer durante a fase do orgasmo feminino, que não só enriquecem a vida sexual, mas também têm efeitos psicológicos positivos e duradouros.

Abordar o tema da masturbação não só desencadeia uma série de sentimentos e emoções como vergonha, sentimentos de transgressão, aceitação, reserva e constrangimento, mas também revela profundas nuances culturais e sociais que permeiam a discussão, particularmente quando focamos no foco da masturbação feminina. Onde estes sentimentos muitas vezes refletem a influência de normas sociais restritivas e tabus profundamente enraizados, é crucial quebrar estas barreiras para promover uma compreensão mais aberta e saudável da sexualidade (MARCON, 2022).

Segundo Yokoyama (2009), as mulheres se masturbam com menos frequência que os homens e têm mais dificuldade em relatar e reconhecer o prazer obtido através da masturbação. Este facto deve-se principalmente a influências culturais, pois aprendemos que as mulheres precisam de suprimir a sua sexualidade enquanto os homens precisam de aumentá-la.

Os benefícios da masturbação feminina incluem o fortalecimento do assoalho pélvico, que ajuda a prevenir perdas de urina e incontinência urinária relacionada à idade, além disso, serve para prevenir e tratar disfunções sexuais e é muito eficaz no tratamento da anorgasmia. Também traz inúmeros benefícios emocionais, como por exemplo redução dos sintomas de depressão e ansiedade (GOES, 2021).

Marcon (2022) observa que a masturbação feminina e os

tabus em torno da sexualidade que as mulheres enfrentaram durante séculos parecem finalmente estar em declínio. Aos poucos, o medo de sentir alegria e de lidar abertamente com a sexualidade, sozinho ou com outras pessoas, com ou sem brincadeiras, vai desaparecendo e assim que surge o prazer feminino, aliado a autodescobertas que vão muito além do prazer. Tendo isto em mente, devemos esforçar-nos por libertar as mulheres na sua sexualidade para que possam sentir-se seguras e confiantes nos seus corpos, deixando de lado tabus e mitos que tentam ofuscá-las.

Figueiró (2020) confirma Marcon e enfatiza que a educação sexual sempre existiu, mesmo em contextos em que os “adultos” não falam sobre o assunto. No entanto, isto não impede que as crianças afetadas sejam informadas. Seja por não falar abertamente ou por ignorar este assunto. Entende-se que para muitos estes é um assunto muito delicado, onde até pensar seria proibido e, sobretudo, “pecado”, com destaque para todas as ações provocadas por esses comportamentos reprimidos.

Embora o sexo erótico seja hoje reconhecido como uma fonte central de prazer acessível a todos os cidadãos, ainda existem preconceitos, mitos, tabus e dogmas que se adaptam às peculiaridades culturais. Este cenário contribui para a falsa suposição de que o sexo, nas suas nuances eróticas, não é uma necessidade ou uma expressão significativa, especialmente quando envolve mulheres. Porém, no contexto masculino, a discussão sobre sexo continua sendo um dos temas de maior destaque (PRATA; DIAS, 2008).

Ao examinar as ideias de Segal (1994), torna-se claro que os indivíduos muitas vezes lutam pela conformidade com os padrões sociais, mesmo quando essa conformidade não beneficia o seu próprio bem-estar. No contexto da sexualidade e do orgasmo feminino, pode-se observar que este tema desafia alguns estigmas sociais considerados normais ou relevantes para discussões casuais.

Com base nos resultados e na discussão, pode-se explicar que essas mudanças estão associadas a problemas dos quais muitos não têm consciência e talvez nunca saberiam sem a ajuda adequada ou conhecimento sobre como os comportamentos negativos do dia a dia, como tornar o assunto um tabu pode afetar diretamente a autoestima.

O impacto do conhecimento em relação a autoestima e libido feminina, são essenciais para o desenvolvimento da sua satisfação sexual, uma vez que as necessidades das mulheres se tornam silenciadas, marginalizadas e, em última análise, assuntos tabus devido às diversas circunstâncias sociais. O orgasmo não é apenas uma experiência física extremamente prazerosa, mas também desempenha um papel crucial no impacto psicológico positivo na vida da mulher.

Além de proporcionar alívio imediato do estresse, a liberação de endorfinas durante o orgasmo pode contribuir para uma melhora geral do humor e do bem-estar emocional. Uma conexão íntima consigo mesmo durante a experiência orgástica pode aumentar a autoestima e a confiança e promover um relacionamento mais saudável com o próprio corpo.

Além disso, a prática regular da masturbação e a busca pelo prazer sexual podem ser componentes importantes para uma vida sexual garantida e, portanto, para o equilíbrio psicológico e emocional da mulher. Compreender e limitar a sua sexualidade não só tem impacto no empoderamento feminino, mas também pode influenciar outros aspectos da

vida e ter efeitos de longo alcance na saúde mental e emocional.

Quebrar o tabu em torno do orgasmo feminino não é apenas uma busca pela liberdade sexual, mas um poderoso ato de autodeterminação feminina. Ao discutir abertamente este tema, não está abrangendo apenas questionamento de algumas regras sociais que já não são aceites, mas também a abrir espaço para uma compreensão mais profunda da sexualidade feminina. Esse diálogo não só promove a autodeterminação, mas também está indissociavelmente ligado ao impacto positivo na saúde mental das mulheres, proporcionando autoconhecimento, autoconfiança e uma visão mais positiva do próprio corpo e desejos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A discussão aberta sobre a sexualidade feminina e os orgasmos é essencial para o progresso da sociedade, pois as mulheres desempenham um papel essencial neste contexto. Ao longo do artigo foi apontado que o orgasmo feminino traz muitos efeitos psicológicos positivos, que são variados e podem incluir: Redução do estresse, melhoria do humor, alívio da ansiedade, em que experimentar o orgasmo pode ajudar a aliviar a ansiedade, facilita o sono e contribui para uma melhor qualidade de descanso.

Outro ponto que observado e levado com importância quando falado sobre os efeitos psicológicos dos orgasmos na vida da mulher foi o fortalecimento da autoestima, pois o efeito pós orgasmo pode promover uma conexão positiva com o corpo e com sua sexualidade, onde em muitos pontos ajuda até mesmo no alívio da dor, como dores de cabeça e dores menstruais.

Durante a pesquisa também foi observado que a masturbação é fundamental para o orgasmo feminino, pois proporciona autoconhecimento e consciência corporal e fortalece a ligação emocional com os desejos sexuais. Além de ser uma expressão natural da sexualidade, a prática promove efeitos psicológicos positivos, incluindo redução do estresse, melhora do humor e redução da ansiedade, contribuindo para a saúde mental e o bem-estar geral.

Por outro lado, é difícil falar sobre o tema pela falta de autoconhecimento e pelo fato do assunto ainda hoje ser considerado tabu, o que causa problemas na compreensão do orgasmo para grande maioria das mulheres, pois, embora tenham oportunidades, lidar com o tema sem medo e reconhecendo suas necessidades para buscar satisfação pessoal e sexual ainda é um tabu em muitas sociedades

Tendo isto em mente, conclui-se que os efeitos psicológicos associados ao orgasmo feminino são predominantemente positivos e trazem melhorias na saúde mental da vida das mulheres. É importante ressaltar que esses efeitos podem variar de pessoa para pessoa e a saúde mental é influenciada por diversos fatores. Além disso, o orgasmo não é a única forma de promover a saúde mental, mas apenas um dos muitos elementos que podem contribuir para o bem-estar geral. Observa-se que o tema escolhido aproxima o conhecimento e o discurso científico do público feminino, embora o tema precise ser mais bem abordado.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marina Pavan. Se Toca: podcast sobre o tabu da sexualidade feminina. Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/17494/1/MAlmeida.pdf>. acesso em: 10/11/2023.

- BAUMEL, Sérgio Werner. Investigando o papel da masturbação na sexualidade da mulher. 2014. 144f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufes.br/items/4b084b22-66ad-4268-9911-b98ee426fcd2>. Acesso em: 10/11/2023.
- CERQUEIRA, L. Satisfação sexual em mulheres com diferentes sexualidades. *Conjecturas*, v. 22, n. 13, p. 807–813, 2022. Disponível em: <http://www.conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/1707/1256>. Acesso em: 9 abr. 2023.
- COSTA, Glicia Neves de. Orgasmo Feminino: Conhecer para ter. 2013. Disponível em: https://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/posdistanancia/50587.pdf. Acesso em: 09/06/2023.
- DE SOUZA, Daliane Fontenele; NERY, Inez Sampaio. A Sexualidade da Mulher na Relação Conjugal Violenta. *Revista Latinoamericana de Geografia e Gênero*, v. 7, n. 2, 2016. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/rlagg/article/view/7345>. Acesso em: 10/11/2023.
- FIGUEIRÓ, Mary Neide Damico. Educação Sexual no dia a dia. Editora Eduel, 2020.
- FOUCAULT M. História da sexualidade II: o uso dos prazeres. 7ª ed. Rio de Janeiro (RJ): Editora Graal; 1984.
- FUNCKÁ, Susana Bornéo. O que é uma mulher? *Revista Cerrados*, v. 20, n. 31, 2011. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/cerrados/article/view/26036/22864>. Acesso em 20/10/2023.
- GOELLNER, Silvana Vilodre. Imperativos do ser mulher. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, p. 40-42, 1999. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/6641>. Acesso em 20/10/2023.
- GOES, Fernanda. Masturbação Feminina: benefícios, desafios e o papel do profissional de saúde. 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/a28a1de6-148f-49e2-a2d7-d4738ab86a2e>. Acesso em: 09/06/2023.
- HAISCH, Josefa Delfino de Freitas. O Orgasmo Feminino no Universo da Sexualidade e seus Benefícios à Saúde da Mulher. *Revista da ABRASEX - Associação Brasileira de Profissionais de Saúde, Educação e Terapia Sexual n. 1 - julho de 2022 - Sexualidade Feminina*. Disponível em: <https://www.abrasex.com.br/revista-abrasex/>. Acesso em: 10/06/2023.
- MARCON, Maria Lucimar Domingues. A Masturbação Feminina como Técnica de Autodescoberta. p. 20. *Revista da ABRASEX - Associação Brasileira de Profissionais de Saúde, Educação e Terapia Sexual n. 1 - julho de 2022 - Sexualidade Feminina*. Disponível em: <https://www.abrasex.com.br/revista-abrasex/>. Acesso em 04/11/2023.
- MONTEIRO, Joana Isabel Rodrigo et al. Fatores psicológicos, ocitocina e comportamento sexual: uma revisão sistemática. 2021. Disponível em: <https://recil.ensinulusofona.pt/handle/10437/12228>. Acesso em 1/10/2023.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE Saúde sexual, direitos humanos e a lei [e-book] / Organização Mundial da Saúde; 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. Disponível em: <https://www.who.int/pt/publications/i/item/9789241564984>. Acesso em: 10/11/2023.
- PEREIRA, Alexandra; DE SOUZA, Wanderson Fernandes. Prazer sexual feminino: a experiência do orgasmo na literatura. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, v. 30, n. 2, p. 31-37, 2019. Disponível em: https://www.rbsh.org.br/revista_sbrash/article/view/84/25. Acesso em: 18/03/2023.
- PERETTI, Clélia. A mulher no contexto histórico contemporâneo de Edith Stein. *Revista Relegens Thréskeia*, v. 2, n. 2, p. 26-47, 2013. Disponível em: https://www.academia.edu/39290933/A_mulher_no_contexto_hist%C3%B3rico_contempor%C3%A2neo_de_Edith_Stein. acesso em 11/10/2023.
- PRATA, Keila Eloisa Machado Santos; DIAS, Carlos Alberto. O orgasmo na vida sexual da mulher contemporânea. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, v. 19, n. 1, 2008. Disponível em: https://www.rbsh.org.br/revista_sbrash/article/view/373/339. Acesso: 10/10/2023.
- RODRIGUES, Inês Raquel Costa. Fase de resolução e funcionamento sexual. 2021. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/8306/1/25210.pdf>. Acesso em: 19/03/2023.
- ROSENBAUM, Simone Diegues Gomes; SABBAG, Sandra Papesky. 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. Disponível em: <https://www.ijhmreview.org/ijhmreview/article/view/192/128>. Acesso em: 05/04/2023.
- SEGAL, Sandra Megrich. *Desfazendo mitos*. São Paulo: Grupo Editorial Summus, 1994.
- SOUSA, Angélica Silva; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. *Cadernos da FUCAMP*, v. 20, n. 43, 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>. em: 10/11/2023.
- SOUSA, Patricia Samara Marques de et al. Podem as mulheres gozar? Discursos científicos sobre o orgasmo feminino. 2019. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/8374>. Acesso em: 23/03/2023.
- TEIXEIRA, S. I. M. O papel da inibição/excitação sexual e da qualidade do relacionamento no orgasmo feminino. 2019. Disponível em: https://recil.ensinulusofona.pt/bitstream/10437/9932/1/Sofia%20Teixeira_Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Final.pdf Acesso em: 23/03/2023.
- YOKOYAMA, Cristiane Soares Campos. “O nada” - Um passeio pela masturbação feminina na perspectiva da história. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, v. 20, n. 2, 2009. Disponível em: https://www.rbsh.org.br/revista_sbrash/article/view/327/276. Acesso em 11/10/2023.