

# Estudo Prazer Sexual

*Março 2023*

---

RELATÓRIO PRELIMINAR

**GERADOR**

**mu s - e - x**  
museu  
pedagógico  
do sexo

 SOCIEDADE PORTUGUESA  
DE SEXOLOGIA CLÍNICA

  
UNIVERSIDADE  
LUSÓFONA  
Mestrado  
em Sexologia

**O Estudo Prazer Sexual resulta de uma parceria entre o MUSEX - Museu Pedagógico do Sexo, o Gerador, o Mestrado Transdisciplinar de Sexologia da Universidade Lusófona e a Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica (SPSC).**

**Investigadora Principal:**

*Patrícia M. Pascoal*

**Membros da equipa:**

*Marta Crawford; Tiago Sigorelho*

*Março de 2023*

RELATÓRIO PRELIMINAR

# Introdução

O prazer sexual feminino é o tema da primeira exposição do MUSEX - Museu Pedagógico do Sexo. Ainda que se saiba que o prazer sexual, que é um conceito distinto de orgasmo, é uma componente fundamental da saúde global e que a sua centralidade para a saúde sexual esteja claramente expressa na Declaração dos Direitos Sexuais, que conduziu ao desenvolvimento da Declaração do Prazer Sexual, ambas publicadas pela Associação Mundial de Saúde Sexual, os estudos acerca do prazer sexual são ainda escassos. Pode, portanto, afirmar-se que o conhecimento acerca do prazer sexual está ainda no seu início e tem sido essencialmente desenvolvido a partir de teorias e modelos académicos, sabendo-se pouco acerca da experiência concreta das pessoas.

Em Portugal não há praticamente estudos que abordem o tema do prazer sexual, embora exista uma tradição de trabalho científico com destaque a nível internacional numa perspectiva mais abrangente, nomeadamente:

- *a criação de uma das escalas mais usadas para o estudo do prazer sexual;*
- *uma reconhecida revisão da literatura utilizada habitualmente para a análise do prazer sexual;*
- *o desenvolvimento de um estudo que pretende explorar se o que afeta o prazer são fatores semelhantes aos que causam angústia e sofrimento sexual;*
- *a realização de um estudo pioneiro que explorou as associações entre prazer sexual numa amostra de população migrante.*

A exposição Amor Veneris, viagem ao prazer sexual feminino, serviu de ponto de partida para uma investigação que pretende conhecer o que pensam as pessoas sobre o prazer sexual.

Este é o Relatório Preliminar do estudo, apresentado publicamente na data em que o trabalho de campo terminará, dando, depois, origem a uma avaliação mais depurada e orientada para a divulgação científica especializada.

## Síntese

# Metodológica Preliminar

O Estudo Prazer Sexual resulta de uma parceria entre o MUSEX - Museu Pedagógico do Sexo, o Gerador, o Mestrado Transdisciplinar de Sexologia da Universidade Lusófona e a Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica (SPSC).

Em estrita colaboração elaborou-se um estudo online, submetido e aprovado por uma comissão deontológica para a investigação científica, alojado num servidor seguro e dirigido a todas as pessoas maiores de idade que já tivessem tido atividade sexual e que dominassem a língua portuguesa.

O estudo contém perguntas fechadas e abertas, dando sempre espaço para uma participação de pendor mais qualitativo nas questões fundamentais, permitindo tornar mais rico o conhecimento sobre a diversidade de situações e experiências.

Antes da divulgação do estudo foram feitos mais de 100 testes para avaliar o tamanho do questionário, adequação da linguagem a vários grupos sociais, clareza das perguntas, entre outros aspetos, para que a experiência de resposta ao estudo fosse positiva. A partir dessas análises consolidou-se esta versão final do questionário: [Estudo Prazer Sexual](#).

Uma vez que a recolha de dados ainda se encontra ativa à data de elaboração deste relatório, apresentam-se os resultados preliminares das pessoas que responderam à totalidade do inquérito. Talvez devido ao modelo do próprio estudo, de análise de casos através de uma dimensão digital, salienta-se uma participação reduzida de pessoas acima dos 65 anos e de pessoas com baixa literacia. A baixa participação de pessoas trans nesta fase não nos permite conhecer preliminarmente as especificidades do prazer sexual deste grupo. Não foram recolhidos dados referentes ao nível sócio-económico.

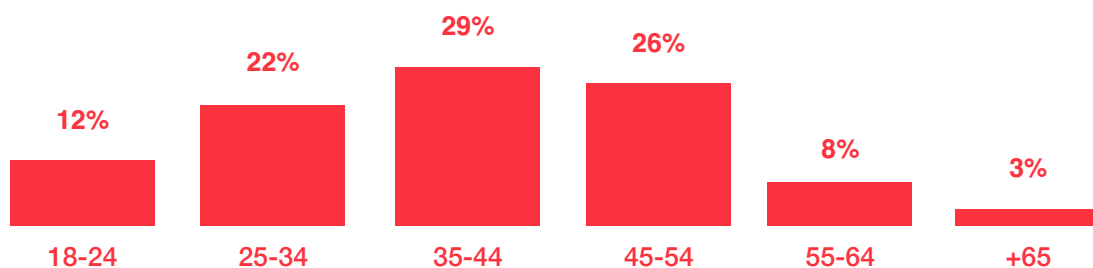
Este estudo está acessível até ao final do dia 8 de março através do site *musex.pt* e *gerador.eu*.

# Caracterização Sociodemográfica

Até ao dia 23 de fevereiro, data de recolha destes dados, 1.624 pessoas responderam ao questionário completo online, com participantes de todos os distritos do país e regiões autónomas, embora com maior incidência no distrito de Lisboa, com 42% das respostas.

## Idade

As pessoas que responderam ao estudo tinham entre 18 e 83 anos, com média de idade de 40 anos e desvio padrão de 12 anos. A distribuição das idades por grupos etários está apresentada abaixo.



## Identidade de Género

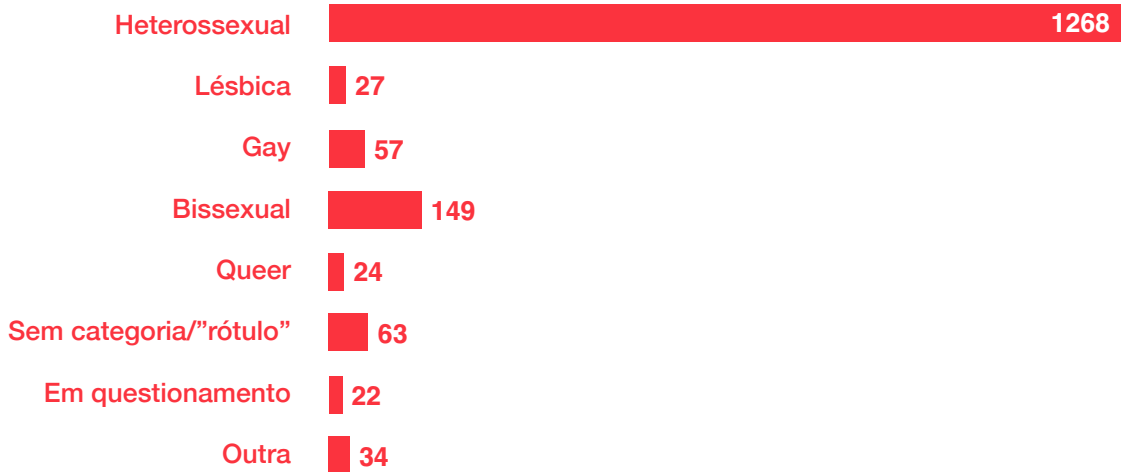
A quase totalidade das pessoas identificou-se como Homem (34%) ou Mulher (63%).

Houve duas pessoas que se identificaram como Fluídas, uma como Gay, uma como Homem não binário, uma como Homem Trans e outra como Trans não Binária.

## Orientação Sexual

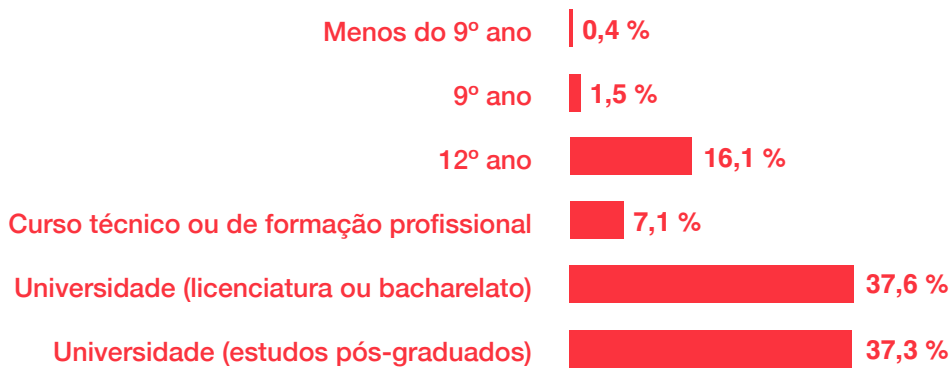
A maioria das pessoas identifica-se como heterossexual.

Perante a possibilidade de se autodescrever em termos de orientação sexual, houve cerca de 1% de pessoas que se descreveu como pansexual, ou seja sentem-se atraídas por todas as pessoas, independentemente da orientação sexual, identidade ou expressão de género. Outras designações que apareceram com menos de 1% de prevalência incluem a assexualidade e ser heteroflexível.



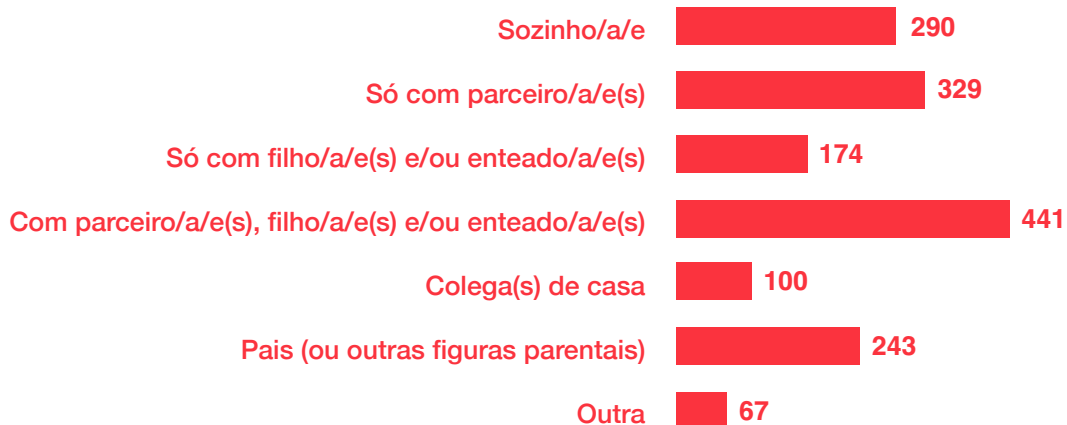
## Escolaridade

As pessoas que participaram neste estudo têm, majoritariamente, educação universitária.



## Coabitação

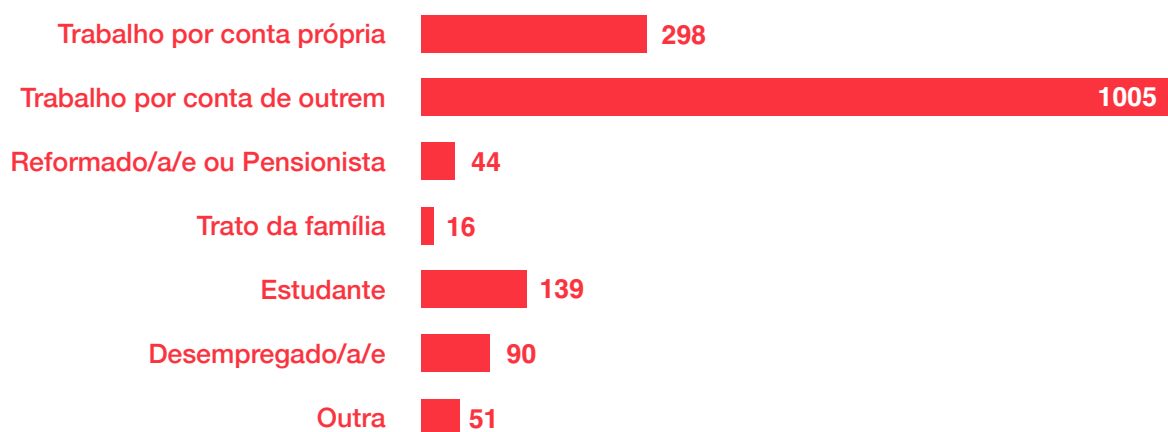
A maioria das pessoas que respondeu a este estudo vive com alguém, como se pode verificar abaixo.



A análise das diferentes respostas a esta questão permitiu identificar padrões muito diversificados de coabitação, nomeadamente coabitação de fratrias, parceiro/a/es que incluem familiares de companheiro/as/es (e.g., irmãs) e colegas, coabitação só com filho/a/es, e famílias em que há coabitação com a família alargada, nomeadamente figuras parentais, e avós.

## Situação profissional

A maioria das pessoas trabalha por conta de outrem.



A possibilidade de fornecer respostas abertas revelou situações profissionais diversas tais como “falsos recibos verdes”, duplo emprego (e.g., por conta de outrem e por conta própria) e muitas pessoas estudantes que também trabalham.

## Religião

Apesar de existir um grande número de pessoas que se identifica como agnóstico ou ateu (46% do total), há uma diversidade significativa nas respostas, com destaque para o natural peso da religião católica (39%). Outras respostas incluem espiritismo, evangelismo, catolicismo não praticante, cristianismo e crença teosófica. A maioria das pessoas (62%) considera que na sua vida a religião é “moderadamente importante” a “nada importante”.



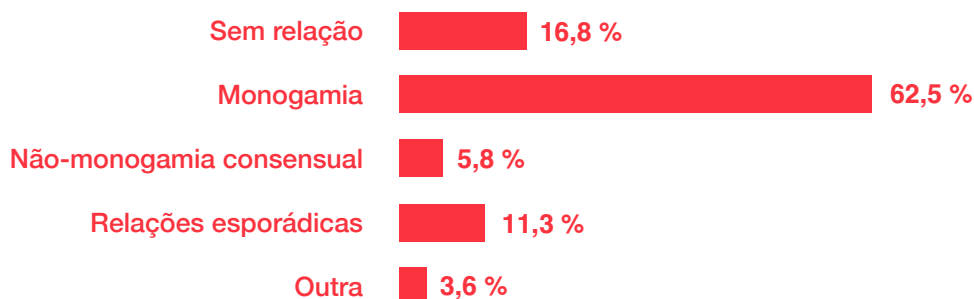
## Alguns Resultados Preliminares

Foram selecionados alguns dados que, nesta fase preliminar, se revelam mais consistentes para abrir novos horizontes de debate no prazer sexual.

### Relações

As relações monogâmicas constituem cerca de 63% das configurações relacionais das pessoas que participaram.

A possibilidade de descrever pelas suas palavras a situação relacional em que se encontra revela, entre outras, a "separação em curso", "relação aberta", "amigo com benefícios", "monogamia com relação extra não consentida", "casado com amantes secretos", "casada com relação extra-conjugal", "não monogamia não consentida", "relação a três", "relação com pessoa casada", "casal de swingers".



### Problemas sexuais

São 17%, as pessoas que participaram no estudo e referem sentir que têm um problema sexual.

A descrição dos problemas sentidos apresenta uma enorme diversidade, entre as quais salientam-se: discrepância de desejo entre as pessoas, "ausência de libido", dificuldades eréteis, dor sexual, problemas devido à existência de problemas de saúde e terapêuticas, ausência de prazer sexual, dificuldades em atingir o orgasmo, inibição sexual, ansiedade de desempenho durante a atividade sexual, pouca frequência, dificuldades no envolvimento com outra pessoa, medo, inibição, falta de aventura, ejaculação rápida, endometriose, falta de sensibilidade peniana e timidez durante a atividade sexual.



## Acompanhamento clínico

Entre 279 pessoas que referiram ter problemas sexuais, 56% afirma que não tem acompanhamento, mas que gostaria de ter. Entre os motivos apontados para não ter acompanhamento salientam-se as questões financeiras, a consideração que o problema é da outra pessoa e a falta de crença na eficácia das intervenções.

## Atividade sexual

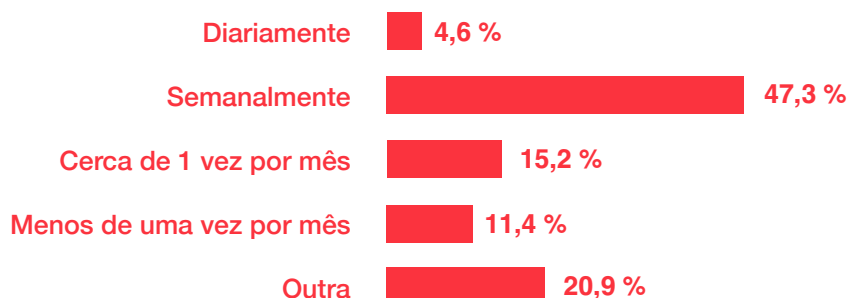
A maioria das pessoas masturba-se (65%) e 48% tem atividade sexual semanalmente.

Os motivos apontados para as pessoas terem deixado de se masturbar incluem a priorização do prazer sexual com outra pessoa, a integração da masturbação na sexualidade com outras pessoas, a diminuição do interesse sexual, a falta de vontade em casa, ser maçador e vergonha.

### Masturbação



### Atividade sexual com outra pessoa



## **Nível de prazer sentido**

Em média as pessoas sentem menos prazer na masturbação (74% de prazer) do que na atividade sexual com outra(s) pessoa(s) (83% de prazer).

## **Comunicação Sexual**

As pessoas que participam no nosso estudo comunicam 78% sobre o que gostam e também sobre o que não gostam de fazer sexualmente.

## **Satisfação corporal**

A maioria das pessoas que participaram no nosso estudo está satisfeita com o seu corpo. Entre os motivos para a satisfação corporal encontram-se sentir bem com a atividade física que se faz para se manter em forma, sentir-se sexualmente excitante e sexy, ter peito/peitorais e/ ou glúteos firmes. Entre os motivos para a insatisfação corporal encontra-se o excesso de peso geral ou localizado, de pêlos e de flacidez, envelhecimento, estar fora de forma e alterações após a gravidez.

## Comportamentos Sexuais

Apresentamos de seguida alguns dados relevantes acerca da frequência de alguns comportamentos sexuais, quando considerada a totalidade da amostra em estudo:

cerca de  
**80%**  
das pessoas  
*assiste a pornografia  
a sós com alguma  
regularidade*

cerca de  
**65%**  
das pessoas  
*usa um brinquedo  
sexual com alguma  
regularidade*

cerca de  
**12%**  
das pessoas  
*pratica sexo em  
grupo com alguma  
regularidade*

cerca de  
**90%**  
das pessoas  
*tenta novas posições  
sexuais com alguma  
regularidade*

cerca de  
**25%**  
das pessoas  
*faz sexo sado-maso ou  
fetichista com alguma  
regularidade*

cerca de  
**65%**  
das pessoas  
*faz sexting com  
consentimento com  
alguma regularidade*

cerca de  
**21%**  
das pessoas  
*faz cibersexo com  
alguma regularidade*

## A Idade e o Prazer Sexual

Para analisar os fatores que se associam ao prazer sexual, apresentam-se os resultados mais significativos por faixas etárias, considerando os seguintes grupos etários: 18-24 anos; 25-34 anos; 35-44 anos; 45-54 anos; 55-64 anos; + 65 anos.

Não se encontrou uma relação relevante entre a idade e o prazer sexual, ou seja, ser mais ou menos jovem não se associa ao prazer sexual sentido.

Os resultados mostram que em todas as faixas etárias a comunicação sobre o que se gosta e o que não se gosta sexualmente está associada ao prazer sexual. Ter iniciativa para ter relações sexuais, dar e receber sexo oral, diversificar posições e ter relações sexuais com contato visual associam-se, também, a mais prazer sexual em todas as faixas etárias e também nas pessoas que indicam ter um problema sexual.

A procura de sensações sexuais associa-se ao prazer sexual, principalmente nas faixas etárias mais baixas, sendo que a partir dos 55 anos esta tendência já não se verifica.

É entre os 55 e os 64 anos que a utilização de “brinquedos sexuais”, assistir a pornografia com outra(s) pessoa(s), frequentar workshops sexuais, usar o sexting e outras formas de enviar e receber mensagens sexuais se associam a maior prazer. Este resultado não indica se é nesta faixa etária que estes comportamentos acontecem com maior frequência, mas sugere que apenas nesta faixa etária estes fatores têm uma associação moderada com o prazer sexual.

Em todas as faixas etárias o sofrimento psicológico (e.g., presença de ansiedade/depressão) e a angústia devido a problemas com o funcionamento sexual, nomeadamente a ansiedade durante a atividade sexual, as dificuldades com a excitação e o orgasmo, associam-se a menos prazer sexual. É nas faixas etárias mais baixas (até aos 34 anos) que a insatisfação com a imagem corporal se associa a menos prazer sexual, o que parece indicar que nestas idades a preocupação com a aparência física está mais associada a uma vivência prazerosa da vida sexual, uma tendência que parece estar menos presente noutras faixas etárias. Estes resultados podem refletir quer o efeito da idade, uma vez que em diferentes fases do percurso de vida e perante dife-

rentes tarefas a imagem pode pesar menos na apreciação e estima globais, quer o efeito do contexto cultural, uma vez que as pessoas mais velhas estiveram menos expostas à divulgação e apreciação massiva e regular da sua imagem em diferentes plataformas.

Para cerca de 1000 pessoas que decidiram partilhar informação detalhada sobre uma relação significativa, verificou-se que a proximidade sentida com outra pessoa, e a satisfação com a relação, se associam ao prazer sexual. Curiosamente não se verificou globalmente que a duração da relação se associe ao prazer sexual, o que nos indica que não é a longevidade ou novidade da relação que está associada ao prazer sexual, mas sim a qualidade relacional e a proximidade que se sente.

É importante notar que estes dados não significam que estas associações, feitas por grupo etário, sejam válidas para todas as pessoas.

Por exemplo, há pessoas que sentem repulsa por sexo oral e para estas pessoas esta prática sexual não se associa a mais prazer sexual. Estes dados são estatísticos e revelam uma tendência global e não uma fórmula para cada pessoa adotar na sua vida sexual.

## Análise Qualitativa dos Significados sobre o Prazer Sexual

As respostas apresentadas pelas pessoas que participaram no nosso estudo são marcadas pela complexidade, metáfora e detalhe.

Nesta fase em que apresentamos dados ainda preliminares, analisados quer do ponto de vista semântico, quer do ponto de vista do significado latente, vamos apresentar as significações que nos parecem mais relevantes e que caracterizam de forma marcada as respostas às perguntas abertas sobre **como é a experiência de prazer sexual com outra(s) pessoa(s)** e à questão sobre **como é a experiência de prazer sexual a sós**, i.e., masturbação.

Não existe ainda uma abordagem interpretativa e integrada da globalidade das respostas.

Apresentamos então algumas impressões globais preliminares e citações diretas (por vezes com linguagem sexualmente explícita e com pequenas correções a gralhas decorrentes do uso de teclado) que as sustentam, uma vez que para participar no estudo as pessoas consentiram que pudéssemos partilhar, anonimamente, as transcrições dos seus testemunhos.

### Prazer Sexual com outra(s) pessoa(s)

Para descrever o que é o prazer sexual com outras pessoas, consideramos que as pessoas que responderam ao estudo deram especial relevância a experiências emocionais e sensoriais intensas de **conexão, mutualidade, explosão sensorial, alteração da consciência, descontrolo**.

*“Para mim, o prazer sexual é, antes de mais, uma resposta fisiológica a um conjunto de estímulos (físicos, emocionais, intelectuais) que se refletem em sensações físicas de excitação/bem-estar/êxtase e emocionais, de intimidade, conexão, segurança. Na minha experiência, o prazer sexual está intimamente relacionado com a intimidade e conexão emocional*

*que sinto com a pessoa. A estimulação física, para mim, é indissociável da estimulação intelectual e emocional, não por uma questão moral (não vejo nada contra prazer sexual com alguém por quem nos sentimos apenas fisicamente atraídos) mas comigo não tem funcionado dessa forma...”*

*“Se for uma experiência com outra pessoa ou várias pessoas, os outros sentidos podem se evidenciar mais. A reciprocidade e a conexão com os parceiros são fatores importantes para o prazer. Quero com isto dizer que já tive prazer sexual sem conexão afetiva e considero a experiência de prazer diferente.”*

*“Oportunidade de dar/ receber prazer e aprofundar conexão e intimidade com a minha mulher.”*

*“Existem vários estádios. O estádio mais intenso (que nem sempre acontece) é um estado etéreo em que o tempo e o espaço deixam de existir. Como se entrasse num estado alterado de consciência. Sem pensar no que estou a fazer, como estou a fazer, quase como se fossemos um corpo só. Esse será o estado mais elevado que já experienciei e que procuro.”*

*“A minha experiência de prazer sexual caracteriza-se por um descontrole positivo face a minha capacidade de controlar o meu corpo, uma espécie de carrocel/montanha russa, uma sensação de exaustão mas ao mesmo tempo de relaxamento total após o ato sexual. Na dimensão de dar prazer o controle do descontrole da pessoa com quem faço sexo”*

*“Na minha ótica o prazer sexual reflete-se nos 5 sentidos, na troca de olhares, de toque, de energia sexual, no entendimento e leitura do que o parceiro está a sentir e no que eu estou a sentir, para obter uma dinâmica equilibrada de sensações”*

*“Explorar sensações”*

*“O prazer é sentir-me segura para me render completamente, é sentir pele com pele, é sentir o cheiro do corpo do meu parceiro, é ser criativa e explorar sempre um pouco mais, sensações novas, o meu corpo, o corpo do meu namorado. Reconhecer lugares do meu corpo que me dão prazer e para os quais nunca tinha olhado. É partilhar, é brincar, rir, permitir-me ser genuína e honesta com o meu namorado sempre.”*

*“Existe ainda prazer sexual no momento da sedução, no crescendo da excitação provocado pela parceira através de palavras, olhares e toques no corpo que aumentam a libido e a vontade do sexo”*

*“Para mim ter uma atividade sexual prazerosa é sinónimo de respeito, consentimento e muito conhecimento sobre o que eu gosto principalmente e também a outra pessoa, sempre com limites definidos. É sentir corpo e mente bem conectados, uma explosão de sensações muito boas.”*

Salientamos também que é enfatizada a experiência de prazer sexual como um **processo gradativo**, diferente da experiência de orgasmo, pois expande-se para além desta, uma vez que é mais duradoura e abarca vários momentos do envolvimento sexual.

*“A forma máxima de prazer sexual é atingida quando resulta de um conhecimento progressivo dos dois e de uma cumplicidade crescente.”*

*“Um progressivo crescendo entre o desejo, a vontade e o ato sexual.”*

*“Começa por nos tocarmos um ao outro e percebermos no outro o prazer de ser tocado por nós, os locais onde gosta de ser tocado, bem como o prazer que tem em nos tocar. O que sinto começa por em cada toque sentir um leve arrepio eletrizante, despertando o meu cérebro e o meu corpo. O toque na pele vai provocando um calorzinho no corpo, sobretudo na área genital, que vai sendo inundada de “vontade” de ser tocada, esta vontade traduz-se num humedecimento gradual e cada vez mais intenso e numa hiper-sensibilização da zona do clitóris, da vulva e da vagina, com um intumescimento do clitóris, mas também uma leve sensação de intumescimento e de latejar no canal vaginal. Estas sensações vão-se acumulando, até sentir necessidade de ser diretamente estimulada no clitóris (sempre), no canal vaginal (quase sempre) e na zona do ânus (ocasionalmente). Quanto mais longa a estimulação, mais intenso o prazer e a descarga provocada pelo clímax.”*

Existe uma referência regular à necessidade de ter prazer sexual para o **equilíbrio pessoal, relacional e global**, por exemplo:

*“O prazer sexual é quase uma religião. (Risos) Digo isto porque considero essencial para ser feliz, transmite-me paz interior, ajuda na concentração profissional, faz-me sentir realizado e aumenta a qualidade e intensidade do amor que tenho pela minha mulher e a qualidade das relações com os outros.”*

*“É fulcral para a saúde mental e para o bem-estar físico e psíquico.”*

*“Para mim o prazer sexual é um acto de saúde física e emocional.”*

Muitas pessoas acabaram por referir as condições que viabilizam a experiência de prazer sexual, sendo que o sentimento de **segurança e confiança** é fundamental, como nos exemplos que se seguem:

*“Preciso de me sentir segura com a pessoa com quem me estou a relacionar, senão o prazer é inexistente. Esta segurança tanto depende de não me sentir julgada (em relação a características do meu corpo ou ao meu comportamento, por exemplo) como literalmente sentir que a pessoa não me vai magoar ou agredir. Tendo essa base assegurada, há lugar para quebrar tabus, experimentar fantasias ou estar mais disponível ao toque.”*

*“Existe um entendimento e uma confiança muito grande entre nós, o que reflete numa experiência sexual maravilhosa.”*



*“O prazer sexual para mim está intimamente (pun intended) ligado a uma relação de confiança e segurança. As minhas inibições sexuais são diluídas quando sei que a pessoa com quem estou a partilhar o momento me faz sentir segura e desejada”*

*“O prazer sexual tem muito a ver com o à vontade com que me dou, ie, gosto de me abandonar ao sabor do desejo do outro, mas tenho de confiar.”*

*“Sinto que muda com o tempo e que há vantagens nas relações a longo prazo, porque se conhece melhor o corpo do outro, os seus limites, mas também o que “funciona” melhor. Em jovem tive muitas relações fugazes, eram excitantes por serem efêmeras, mas na realidade nem sempre satisfatórias pois careciam de um certo grau de confiança.”*

*“Para mim a intimidade e os sentimentos são muito importantes para obter prazer sexual. Se não tenho confiança no parceiro, não consigo atingir o orgasmo por exemplo.”*

Outra condição amplamente referida como necessária à experiência de prazer sexual, é a **sensação de liberdade**:

*“Liberdade para sentir, experimentar e sentir, sem tabus nem barreiras”*

*“Prazer sexual é libertação, desinibição contigo mesma, sem vergonhas”*

Muitas vezes associada a esta experiência de liberdade aparece referida a exploração corporal, sentir-se à vontade com o próprio corpo e o da outra pessoa, e a **desinibição corporal** como condições que viabilizam o prazer sexual.

*“Ou seja, o prazer vem dessa vontade igual, partilhada, em total liberdade e de igual consentimento, sem ideias pré-estabelecidas, numa relação que é específica aos parceiros sexuais que o praticam.”*

*“Penso que a desinibição seja fundamental. Isso fomenta-se através da confiança no outro, mas também em nós próprios.”*

Salientamos que a globalidade das respostas, pela sua riqueza, integra muitos destes elementos numa só definição, como nestes exemplos:

*“Para mim prazer sexual é estar completamente despida tanto física como mentalmente. É estar à vontade com o meu corpo e com a pessoa com quem me encontro.”*

*“O prazer sexual com outras pessoas é uma experiência sensorial, uma partilha, um caminho. A mim interessa-me o ser tocado, usado como objecto de prazer sensorial. Tenho prazer no prazer do outro. A descoberta do corpo do outro, a confiança da entrega ao desfrute do outro, o jogo do dar e receber. Creio que as nuances vão crescendo conforme a partilha sexual se repete..”*

*“Para mim, o prazer de uma relação sexual com outra pessoa é um conjunto e um crescendo de sensações. É uma tensão de desejo que causa transformações físicas. Grande parte da intensidade do prazer sexual, para mim, advém de tudo o que antecede o ato sexual em si. Podem ser, dependendo do tipo de relação ser casual e estritamente carnal ou apaixonado, os jogos de sedução ou as trocas de olhares apaixonados ou a criação de tensão (quer advenha de uma profundidade de sentimentos de amor, quer provenha de provocações puramente sexuais), toda essa fase pré-preliminar que aumenta o desejo intensifica depois o meu sentimento de prazer durante preliminares e atos sexuais em si. O prazer sexual em si é um crescendo de transformações sensoriais geradas pela ligação (prolongada ou momentânea) com o outro e que gera uma libertação total, uma perda de controlo consentida que leva ao êxtase. Portanto, para mim o prazer sexual não é o orgasmo, é o orgasmo e toda a experiência sensorial que leva a ele. O que caracteriza o prazer sexual com outro, a um nível muito físico, é a adrenalina, um sentimento avassalador de desejo, é sentir a pele a irisar, a sensação de toque na pele (seja com as mãos, os lábios, a língua, etc) gerar arrepios que ligam outras partes do corpo, incluindo órgãos genitais, é todo o corpo se tornar mais sensível ao ponto de progressivamente criar uma sensação de evasão que faz perder mesmo a percepção pessoal (ex.: volume de gemidos), é sentir a cabeça ficar progressivamente mais leve, o sangue fluir diferente e quase perder os sentidos de uma forma que causa um enorme bem-estar”*

## Prazer Sexual a Sós

As definições apresentadas para o prazer sexual solitário diferem das anteriores por focarem aspetos peculiares que definem a masturbação.

As descrições acerca do prazer sexual obtido através da masturbação referem de forma inequívoca que ainda que seja uma forma de obter gratificação sexual esta é incomparavelmente inferior ao prazer sexual sentido em atividade sexual com outras pessoas. Contudo, há especificidades no prazer sexual a sós que são salientadas por quem respondeu ao estudo.

Um aspeto relevante mencionado foi que a masturbação permite **a exploração e o auto-conhecimento** corporal de uma forma eficaz e livre, sem pressão para agradar ou ter foco na outra pessoa, como atestam as citações seguintes:

*“A masturbação é prazerosa porque sabemos os pontos fundamentais onde nos devemos tocar, a forma e a velocidade”*

*“A masturbação é essencial na nossa vida. Só assim conseguimos conhecer verdadeiramente o nosso corpo e as fontes de prazer. Faço-o com frequência pois é estimulante e é nesses momentos que sinto prazer total, ao meu ritmo. Com múltiplos orgasmos, usando as mãos e às vezes um vibrador pois é um auxiliar extraordinário. É um momento vivido só comigo própria.”*

*“Acaba por ser mais livre porque é focado em mim e naquilo que me proporciona prazer. É um momento de relaxamento e euforia sem a pressão de satisfazer o outro”*

*“Prazer mais mecânico, comparando com o prazer de estar com alguém. No entanto, mais livre, porque não se está a ser observada, não se está perante um “outro””.*

*“É somente na masturbação, sem a interação de outrem, que consigo ter prazer. Não existir o factor da inibição e do medo de não corresponder às expectativas da outra pessoa, contribui para isso. Sinto que nunca é respeitado o timing nem estão recetivos sequer, com o calor do momento”*

A experiência de prazer sexual a sós é apresentada como sendo vantajosa face à atividade sexual com outras pessoas pois permite a utilização e o foco na **imaginação, sem restrições**, e explorando áreas que não são possíveis ou que não se pretende praticar na atividade com outra pessoa. Esta dimensão, que muitas vezes está associada à expressa anteriormente ligada à ausência de pressão externa, é apresentada como uma grande vantagem que coloca a masturbação num patamar elevado e supremo de obtenção de prazer, e neste sentido incomparavelmente melhor do que a atividade com outras pessoas:

*“A masturbação é algo completamente diferente, já que recorre à fantasia, onde tudo é possível. Devido à ausência da parte sensorial, existente no ato com outra pessoa, a masturbação recorre a outras “ferramentas”, como a imaginação. A fantasia, com situações que raramente ocorrem com o parceiro, a fantasia com múltiplos parceiros, etc”*

*“É o momento em que só existe um eu e a minha imaginação. Posso estar com quem quero, e estar onde quero desfrutando do máximo que a imaginação me pode dar.”*

*“A masturbação serve para imaginar cenários diversos, alguns mais concretizáveis, outros meramente imagináveis.”*

*“É absolutamente prazerosa a masturbação. É o meu melhor orgasmo. Esfregar o meu clitóris e colocar a minha imaginação a funcionar é incrível. É eu ser o que eu quiser e retirar o maior prazer de tudo isso.”*

Outra componente essencial encontrada nas respostas de quem participa é o papel reparador da masturbação pela indução de **bem-estar físico**, muitas vezes aparecendo como uma prática regular para obter **relaxamento** corporal e facilitar o descanso e alívio do stress quotidiano, um promotor de saúde:

*“Do ponto de vista da sexualidade, a masturbação é um prazer menor, mas uma coisa para tirar o stress no final do dia, de me sentir mais relaxado.”*

*“Descompressão. Prazer e momento de exercício pela saúde”*

*“Para mim sempre foi uma forma de relaxamento, onde me toco como mais gosto e cuja ejaculação me ajuda a descarregar o stress.”*

*“Uso a masturbação para me satisfazer e para me acalmar. É um bom método contra insónias. Sempre que tenho dificuldade em dormir ajuda muito. A paz que se sente após o orgasmo é muito calmante.”*

A masturbação a sós, para obter prazer sexual, é também para algumas pessoas vivida com **frustração e tristeza**, ou por ser um momento em que se sinaliza a insatisfação trazida pela vida sexual atual (solidão, ausência de parceiro/a/es, sexualidade com outras pessoas pouco prazerosa) ou por que se concretiza em contextos sentidos com culpabilidade, como recorrer a pensamentos (imaginar cenários com outras pessoas que não a pessoa com quem se tem uma relação monogâmica) ou práticas que se vivem com culpabilidade (por exemplo, utilizar pornografia).

*“Também pode acontecer não termos prazer com o parceiro e será tipo um escape.”*

*“Não gosto de me masturbar. Não por motivos religiosos ou morais, mas porque não me faz sentido, precisamente porque o que mais aprecio no sexo é a ligação com o outro, o toque de pele com pele, a troca de palavras e de olhares, os cheiros e sons. Masturbo-me muito raramente (passo muitos meses sem o fazer) e quando o faço é para descarregar a energia acumulada se o meu parceiro não estiver disponível. É um ato mecânico e rápido, como um tratamento de choque. No final, costumo ficar triste e frustrada, por vezes choro e sinto-me mal por o ter feito.”*

*“A masturbação é usada em SOS, o último recurso para não trepar paredes. Nada contra, mas para mim é sinónimo de frustração e tristeza.”*

*“Por vezes, a masturbação pode ser algo puramente divertido, mas a maior parte das vezes está associada a tristeza e ansiedade e sentimentos de culpa por ver pornografia.”*

*“É triste. Recorro a pensamentos ou fotos de ex namoradas ou se a paciência for pouca e a necessidade muita é rápido. Quanto mais rápido melhor pois é triste.”*

A maior parte das respostas que recebemos são **agregadoras**, pois integram muitas das componentes mencionadas anteriormente, contribuindo para uma visão muito complexa da masturbação que pode ter funções diferentes para a mesma pessoa conforme os contextos de vida ou estados emocionais.

*“É uma forma de compensação, de autoconhecimento, de afirmação e de libertação.”*

*“É um momento só meu com o percurso ao orgasmo ser tão prazeroso quanto a finalização. Posso imaginar tudo o que quiser e sentir o desfecho como se acontecesse”*

*“O prazer sexual na masturbação é descoberta, conhecimento, satisfação, alívio, relaxamento”*

*“Não sinto tanto prazer na masturbação como na penetração, mas é algo que faço independentemente do meu mood. Já me masturbei por estar frustrada, por me sentir triste, por ter um momento de saudade ou de felicidade. Acredito que explorar o prazer sexual, a masturbação é também essencial para conhecermos o nosso corpo e o que nos estimula principalmente mental. Não sinto necessidade de visualizar imagens para iniciar um momento só comigo”*

## Considerações Finais

Estes dados, muito preliminares, permitem desde já mapear, a partir das definições dadas nas respostas a questões abertas, o prazer sexual como uma experiência complexa que ultrapassa a vivência orgástica e que se caracteriza por ser uma experiência emocional, psicológica e relacional intensa, enquadrada em experiências prévias e pela forma como as características individuais se conseguem exprimir nos contextos atuais de vida. As respostas recebidas indicam que a experiência de prazer sexual é um processo contínuo de descoberta de sensações corporais (a sós ou com outras pessoas), mas também de redescoberta em função dos contextos relacionais e momentos de vida. Este não é um processo linear, pois não existe um padrão identificado de fases e passos progressivos que indiquem que existe uma vida sexual mais prazerosa se se seguir um determinado caminho, mas há claramente definições que implicam, para algumas pessoas, processos de perda de inibição corporal, de abertura à experiência e de exploração de práticas e comunicação com outras pessoas. As associações estatísticas com as variáveis estudadas, indicam preliminarmente que a comunicação explícita acerca do que se gosta ou não sexualmente, o nível de proximidade, a iniciativa e a prática de sexo oral estão associados significativamente ao prazer sexual. Já a existência de problemas psicológicos e a ansiedade durante atividade sexual são fatores que tem uma associação negativa marcada com a experiência sexual prazerosa.

Não podemos deixar de salientar que quando considerada globalmente, a nossa amostra é constituída por pessoas que sentem muito prazer com a sua sexualidade e os resultados apresentados devem ser lidos tendo em conta este dado. Da mesma forma, ainda não procedemos a análises profundas e setoriais por grupos populacionais específicos. Estas análises permitirão conhecer, por exemplo, se na população que se auto-identifica como clínica, o prazer é vivido de forma distinta, ou se há diferenças nas experiências de pessoas com doenças crónicas, sem relação atual, com relacionamentos consensuais não monogâmicos, com identidade de género não binária, com e sem coabitação com as pessoas com quem têm uma relação ou com relações mais longas no tempo.

## Agradecimentos

O nosso agradecimento maior é para todas as pessoas que anonimamente dedicaram e investiram tempo e cuidado nas respostas ao nosso estudo. Obrigada por apoiarem a investigação em sexualidade humana.

Agradecemos ainda a um conjunto de pessoas que reviu o protocolo de recolha de dados, detetou gralhas, encontrou redundâncias, falhas no sistema de prosseguimento do estudo, ajudou a reformular questões para que fossem mais explícitas, ajudou a que o questionário ficasse mais inclusivo, mais curto, mais acessível e ainda fez o design deste relatório. A sua generosidade é imensa. A todas elas os nossos agradecimentos. Abaixo encontram a lista das pessoas que autorizaram a divulgação do seu nome.

*Andreia A. Manão*

*André Tecedeiro*

*Carolina Caeiro*

*Catarina F. Raposo*

*Cláudia Vaz*

*Cristina Albuquerque*

*Daniel Cardoso*

*João Pedro Abreu*

*Isabel Freire*

*Ivanilda B. Costa*

*Maria Teresa Narciso*

*Marta Fagulha*

*Priscilla Ballarin*

*Rosário Gomes*

*Sandra Nascimento*

*Tânia Relvas*

*Tiago Quitério*

**GERADOR**

**mu s - e - x**  
museu  
pedagógico  
do sexo

 **SOCIEDADE PORTUGUESA  
DE SEXOLOGIA CLÍNICA**

  
**UNIVERSIDADE  
LUSÓFONA**  
Mestrado  
em Sexologia