

DOI: [10.46943/IX.CONEDU.2023.GT07.006](https://doi.org/10.46943/IX.CONEDU.2023.GT07.006)

# EDUCAÇÃO SEXUAL E MASTURBAÇÃO FEMININA: EM BUSCA DO PRAZER REPRIMIDO

**JULIANA SAMPAIO**

Graduando do Curso de Medicina da Universidade Federal da Paraíba- UFPB, [lcnardyds@gmail.com](mailto:lcnardyds@gmail.com);

**LAURA COURA NARDY**

Doutora pelo Centro de Pesquisa Aggeu Magalhaes – FIOCRUZ - CPqAM, [julianasmp@hotmail.com](mailto:julianasmp@hotmail.com);

## RESUMO

A masturbação possui relação direta com o prazer sexual e sua experiência difere conforme o gênero e os processos de socialização, dentre os quais se situa a educação sexual para mulheres. Este estudo analisa a relação entre educação sexual, masturbação e prazer feminino. Para tanto, foi realizada uma revisão integrativa de literatura dos estudos publicados nos últimos cinco anos nas plataformas PubMed, Lilacs, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scielo com os descritores “mulheres”, “prazer” e “masturbação”, agrupados pelo operador booleano “AND”. Como critério de exclusão, considerou-se: artigos duplicados, idade (crianças, adolescentes ou idosos), tipo de estudo (artigos de revisão ou artigos de opinião), idioma (línguas distintas de inglês, português ou espanhol) e indisponibilidade dos artigos na íntegra gratuitamente. Foram selecionados 12 estudos. Foi visto que mulheres se masturbam menos do que homens e que muitas não se masturbam devido, dentre outros motivos, à influência de valores morais, religiosos e sociais que estimulam a abstinência masturbatória feminina. A busca por prazer, empoderamento e conexão com o próprio corpo ou com a parceria mostraram-se motivadores da masturbação, assim como relaxamento e auxílio no sono. Diferentes formas de estimular o prazer durante a prática foram mencionadas pelas mulheres. A educação sexual aparece como facilitador da prática masturbatória ao colocar em discussão os valores que a desestimulam. A experiência das mulheres com a masturbação enfrenta numerosos desafios, produto da opressão exercida por valores eurocêntricos, patriarcais e heteronormativos sobre o corpo feminino. Nesta direção, a educação sexual é uma importante estratégia de luta por igualdade de gênero através da autonomia erótica e do prazer sexual das mulheres.

**Palavras-chave:** Masturbação, Mulheres, Prazer, Educação Sexual

## 1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (2015) compreende a saúde sexual como um aspecto fundamental para a promoção da qualidade de vida e do bem-estar físico, emocional, mental e social. O bem-estar emocional tanto é necessário para a obtenção de prazer sexual como é consequência deste.

No campo da saúde física, a masturbação produz hormônios, como endorfinas e corticosteróides, que auxiliam na modulação da dor, como cólicas menstruais e até mesmo contrações uterinas decorrentes do parto. A prática, ao promover relaxamento, possui benefícios para o alívio do estresse, satisfação sexual e manejo de disfunções sexuais (MARCON, 2022; CHAVES, 2022). O orgasmo também promove lubrificação vaginal, contribuindo para a manutenção do equilíbrio da flora bacteriana da vagina, evitando infecções (Pereira e Souza, 2019), além de ser uma prática de baixo risco para a transmissão de infecções sexuais e gravidez indesejada.

No âmbito social, a masturbação é tanto uma prática sexual complementar ao coito, quanto uma alternativa importante para os casos em que a relação sexual não é desejada ou recomendada (MARCON, 2022; MUNNO, 2022). Quando realizada durante o ato sexual, a prática masturbatória proporciona orgasmos mais intensos para as mulheres e aumenta a satisfação com o relacionamento afetivo-sexual (ROWLAND, 2023).

No âmbito emocional, psíquico, frente à histórica castração da sexualidade feminina, a obtenção de prazer solo é essencial para promover a autonomia das mulheres e subverter as forças coercitivas que as silenciam sexualmente (ROSA, 2019). Dessa forma, a masturbação feminina tem uma série de benefícios, como o próprio empoderamento sexual feminino, visto que prioriza o próprio prazer, explorando seus desejos e sentimentos, bem como o conhecimento e intimidade do seu próprio corpo (GOES, RIBEIRO E MUNHOZ, 2021)

Contudo, o exercício da sexualidade está diretamente vinculado a fatores sociais, históricos e políticos de cada cultura. Em alguns países, ainda hoje, a virgindade por parte das mulheres é considerada um pressuposto para os casamentos arranjados, sendo muitas vezes, e sobretudo na Ásia, exigida a realização de testes comprobatórios que garantam a pureza e a santidade da mulher, conforme compreendem as pessoas desses locais (ABDOLMANAF *et al.* 2018).

No Brasil, embora essa seja a realidade vivenciada por algumas mulheres, não é uma tradição hegemônica. No entanto, a experiência de prazer vivenciada

por muitas é ainda bastante limitada. O tabu que envolve a temática da sexualidade feminina possui raízes no patriarcado, que silencia e inviabiliza a experiência sexual das mulheres, aprisionando-as em posições de submissão e subserviência ao prazer masculino. São fatores culturais, morais e religiosos que atuam como moduladores dessas experiências, produzindo um cenário na maioria das vezes desfavorável ao auto prazer feminino (ROSA, 2019; MARSIGLIA, 2022).

Paralelo às imposições de gênero, demais marcadores sociais como orientação sexual, identidade de gênero, classe e raça são determinantes das experiências que as mulheres possuem com seus próprios corpos e prazer sexual (RECZKOWSKI, 2020).

Em uma sociedade em que o prazer feminino é um tabu, a prática masturbatória torna-se uma ferramenta de autoconhecimento e valorização das mulheres (FAHS, 2020; HAISCH, 2022). A experimentação do próprio corpo, além de promover saúde, permite o conhecimento dos desejos, sensibilidades e particularidades de cada uma.

Nesta direção, as ações educativas voltadas para a sexualidade são essenciais para a promoção da saúde sexual e emancipação feminina em direção ao prazer (MONTEIRO, 2019). Contudo, a educação sexual recebida pela maioria das mulheres está centrada no cuidado fisiológico do corpo, como prevenção de gravidez e infecções sexualmente transmissíveis, sem serem pautadas questões como prazer e autonomia, a partir de um cuidado afetivo-emocional do corpo (Abreu, 2022 e Sampaio e Paixão, 2010). Neste sentido, o presente estudo busca elucidar alguns atravessamentos da educação sexual (ou a ausência desta) na prática masturbatória por mulheres e a obtenção do prazer feminino.

## **2. METODOLOGIA**

---

O presente estudo é uma revisão integrativa de literatura realizada em quatro bases de dados: PubMed, Lilacs, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scielo. Para nortear a pesquisa, foi utilizada a seguinte pergunta condutora: “Como as publicações científicas dos últimos cinco (5) anos abordam a relação entre educação sexual, prazer e a masturbação feminina?”.

A coleta de dados foi realizada nas plataformas mencionadas acima entre os dias 15 e 16 de Março de 2023. Para a seleção dos artigos, foram utilizados, primeiramente, os descritores em inglês “masturbation”, “woman” e “pleasure”, e, em

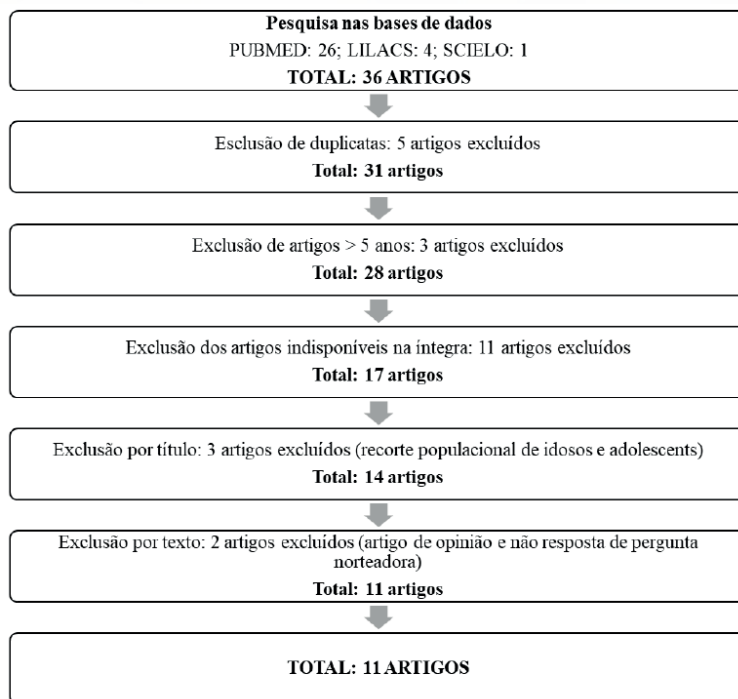
seguida, seus correspondentes em português “masturbação”, “mulher” e “prazer”, encontrados no website “Descritores em Ciências da Saúde” (DecS). Para agrupá-los, foi utilizado o operador booleano “AND”. Foram encontrados vinte e seis (26) artigos na PubMed, quatro (4) artigos no Lilacs, quatro (4) na BVS e um (1) artigo no Scielo, totalizando 36 estudos.

Como critério de exclusão, foram considerados: artigos duplicados, idade (crianças, adolescentes ou idosos), tipo de estudo (artigos de revisão ou artigos de opinião), tempo do estudo (artigos realizados há mais de 5 anos, ou seja, antes de 2018), idioma (estudos em línguas distintas das seguintes: inglês, português ou espanhol), indisponibilidade dos artigos na íntegra gratuitamente e artigos que não respondem à pergunta condutora.

Dos trinta e seis (36) artigos selecionados, foram excluídos cinco (5) trabalhos duplicados, três (3) estudos realizados há mais de cinco anos e onze (11) estudos indisponíveis na íntegra gratuitamente, restando dezessete (17) trabalhos. Vale salientar que, na plataforma PubMed, a busca foi realizada utilizando o login universitário. Além disso, foram utilizados os filtros “tempo”, “idioma” e “texto completo” na PubMed e BVS.

Em seguida, foi feita a leitura dos títulos, dos resumos e dos dezessete (17) textos por completo. Por título, foram excluídos três trabalhos pelo critério idade (estudos feitos com idosos e adolescentes), restando quatorze (14) artigos. Por resumo, foi excluído um (1) artigo por ser uma revisão sistemática, restando treze (13) trabalhos. E, por texto, foram excluídos dois (2) artigos, um por ser um artigo de opinião e outro por não responder à pergunta condutora da pesquisa. Ao final, totalizaram onze (11) trabalhos. A representação esquemática do processo descrito é observada na *figura 1*.

**Figura 1: Representação esquemática da coleta de dados**



### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise dos 11 artigos selecionados, para o presente estudo, foi feito um recorte dos resultados mais diretamente relacionados com a discussão aqui proposta, qual seja, a relação entre educação sexual e a prática masturbatória, e obtenção de prazer sexual, entre mulheres.

Inicialmente, vale destacar o perfil das participantes dos estudos selecionados na presente pesquisa. Dentre os oito estudos que avaliaram raça, as mulheres brancas representaram a maioria das amostras, compondo no mínimo 60% do total de mulheres em sete trabalhos, com exceção de um artigo que se dedicou excepcionalmente às experiências de mulheres pretas. Da mesma forma, a maioria das participantes dos estudos é heterossexual, representando no mínimo 70% do total de mulheres em sete trabalhos. Apenas três trabalhos avaliaram a identidade de gênero das participantes, nos quais as mulheres cis-gênero representaram maioria das amostras. Nenhum artigo que versa sobre a masturbação, educação sexual e prazer feminino no contexto das mulheres brasileiras foi encontrado, sendo a

maior parte das participantes dos estudos de origem americana ou europeia. Ainda, mulheres de classe baixa ou muito baixa e solteiras foram a minoria das participantes naqueles estudos que avaliaram essas duas variáveis (Herbenick *et al.* (2022); Hensel *et al.* (2021); Gleason *et al.* (2021); Willis *et al.* (2018); Richters *et al.* (2022)). Apenas dois artigos (Gleason *et al.* (2021); Foust *et al.* (2022)) mencionaram a religião das participantes, nos quais a maior parte das mulheres se consideram religiosas, sendo o cristianismo a religião predominante em um dos estudos (Gleason *et al.* (2021)). No que tange à educação das participantes, mapeada por quatro dos onze trabalhos (Moser (2019); Hensel *et al.* (2021); Horvath *et al.* (2020); Rowland *et al.* (2020)), as mulheres com maior grau de escolaridade representaram a maioria das amostras, possuindo no mínimo ensino superior incompleto ou completo.

Analisar este perfil é imperativo, pois demarca um certo lugar de pesquisa e de produção de conhecimento sobre a sexualidade e a prática masturbatória de mulheres. Na verdade, percebe-se uma evidente prevalência dos estudos com mulheres brancas, americanas ou europeias, cis-gênero, de classe social e nível instrucional mais elevados.

Apesar da Organização Mundial da Saúde (2015) determinar que o acesso a experiências sexuais prazerosas é um direito humano, pois assim como a reprodução, o erotismo e prazer também são aspectos fundamentais da sexualidade (VERGÈS, 2019; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015), percebe-se que o prazer feminino é um privilégio para determinadas mulheres.

Partindo-se de uma perspectiva do feminismo decolonial (Vergès, 2019), é possível questionar a produção de um feminismo hegemônico, branco, classista, euro e heterocêntrico. Nesta direção, busca-se considerar aspectos como raça, classe, orientação sexual e identidade de gênero como pontos de partida para entender as relações geopolíticas, as quais se organizam na colonização dos países sulamericanos por parte dos países do Norte, que deu lugar, na modernidade, a outras formas de dominação e exploração. Dentre elas, está a colonização do saber, a partir da qual a Europa e os Estados Unidos permanecem soberanos na produção técnico-científica, simbolizando o extermínio dos saberes das populações subalternizadas (CURIEL, 2019; NASCIMENTO, 2023).

Considerando a intersecção das dominações (VERGÈS, 2019) e o colonialismo do saber (CURIEL, 2019; NASCIMENTO, 2023), é possível concluir que a dificuldade de acesso à educação sexual e, conseqüentemente ao prazer sexual, é ainda maior para mulheres subalternizadas. Somado a isso, destaca-se que a hegemonia do



conhecimento eurocêntrico, branco, heterossexual, capitalista e patriarcal resulta na invisibilidade e no silenciamento das experiências, subjetividades e individualidades das mulheres, sobretudo daquelas negras, africanas, latinoamericanas, lésbicas e pobres, produzindo um saber que se propõe universal, mas é excludente (CURIEL, 2019; NASCIMENTO, 2023).

Tendo a sexualidade como um processo não apenas biológico, mas subjetivo, é imperativo que a produção de saber em torno do prazer sexual feminino individualize as experiências das mulheres. Para isso, é preciso considerar que a interação entre raça, classe, orientação sexual, identidade de gênero e religião produzem contextos históricos, culturais e simbólicos distintos, resultando em diferentes relações das mulheres com seus próprios corpos e prazer sexual (RECZKOWSKI, 2020).

Uma vez realizada a limitação dos resultados encontrados no presente estudo, é possível analisar alguns fatores que interferem na prática sexual masturbatória destas mulheres, buscando identificar em que medida as práticas educacionais podem contribuir para a produção de uma vida mais sexualmente prazerosa para elas.

A sexualidade é um aspecto central da vida humana, mandatária na estruturação e na construção da identidade sexual de cada indivíduo. Dado o desafio enfrentado pelas mulheres na busca por práticas sexuais prazerosas como a masturbação, com destaque para aquelas de menor escolaridade, é notória a importância de uma educação sexual positiva voltada ao público feminino (Sampaio e Paixão, 2010).

Socializadas no imperativo patriarcal, as mulheres são ensinadas desde a infância que devem ser passivas, recatadas e submissas, enquanto os homens são encorajados a serem assertivos e dominantes (ROSA, 2019). Essas expectativas de gênero atuam de maneira negativa sobre a expressão sexual das mulheres, promovendo repressão de desejos e necessidades, preocupação com a aparência e performance sexual em detrimento do prazer, além de sentimentos de culpa e vergonha relacionados à masturbação. Não por menos, Herbenick *et al.* (2022) e Thorpe *et al.* (2022) evidenciam que a prática masturbatória é associada ao gênero masculino, justificando, muitas vezes, a abstinência desta prática pelas mulheres.

Herbenick *et al.* (2022), Thorpe *et al.* (2022) e Foust *et al.* (2022) evidenciaram a existência de uma complexa narrativa social que produz barreiras à prática masturbatória. Sob a ótica da moral, a masturbação é compreendida como algo sujo, vulgar, nojento, vergonhoso e depreciativo para muitas mulheres. Além disso,

a religião, sobretudo cristã, concebe a masturbação como pecado, posto que não está atrelada à reprodução. Além disso, credices populares também mostraram-se importantes contribuintes para a abstinência masturbatória feminina. Thorpe *et al.* (2022) destaca dentre elas, as crenças de que a masturbação produz males à saúde, como o surgimento de dificuldades em atingir orgasmos, impulsos sexuais e problemas de ordem mental e situações irreais como ficar cego/a e crescer cabelo na palma das mãos.

Neste sentido, vale destacar que certas instituições sociais, como por família, religião, setor privado (empresas) e escolas, foram responsáveis pelo silenciamento do corpo feminino ao longo da história, levando à uma compreensão de sexualidade pautada em valores morais e éticos intolerantes e desiguais entre homens e mulheres (Sampaio e Espindula, 2010).

O desconhecimento das mulheres acerca dos seus próprios corpos e do funcionamento do sistema reprodutor feminino, as tornam mais vulneráveis aos sistemas de dominação operantes na sociedade e menos capazes de atuar sobre seus corpos e de gozar do seu sistema de prazer que estes contêm (Sampaio e Espindula, 2010). Segundo ARTIGO 12, para algumas mulheres a pré e pós-menopausa estão associadas à dificuldade de excitação durante a masturbação. Contudo, Chaves (2022) explica que a redução do desejo sexual vivenciada pelas mulheres neste período é um mito. Para o autor, a rejeição do envelhecimento e a falta de conhecimento acerca da sexualidade feminina em idades mais avançadas são questões centrais que resultam nessa crença errônea. Embora o corpo feminino passe por diversas transformações biomédicas, tanto hormonais quanto fisiológicas, a vivência da sexualidade não se restringe à esfera biomédica, de forma que as mulheres na menopausa são plenamente capazes de obter prazer.

Muitas das participantes, sobretudo latinas, pretas e heterossexuais, acreditam que a masturbação solo é inferior à prática sexual em casal. Para algumas, a masturbação é válida apenas para ensinar ao parceiro como sentem prazer, mas não para sentirem prazer sozinhas (ARTIGO?). Rosa (2019) aponta a persistência de uma permissividade aos homens em comparação a um cenário restritivo às mulheres no âmbito sexual, sustentando a crença feminina de que os homens devem dominar as relações sexuais.

Cinco artigos (Herbenick *et al.* (2022); Thorpe *et al.* (2022)); Foust *et al.* (2022); McNabney, Hevesi *et al.* (2020); Rowland *et al.* (2020)) abordaram a presença de uma parceria como um motivador da masturbação feminina. Dois desses artigos



(Herbenick *et al.* (2022); Thorpe *et al.* (2022)) mencionaram a importância da masturbação para aprimorar a relação entre o casal. Para muitas mulheres que realizam a prática mútua, os aspectos sociocognitivos da experiência, como o aumento da conexão emocional com a parceria e o bem-estar decorrente do sentimento de serem desejadas, se sobressaem ao prazer corporal. Para algumas mulheres, o sentimento de serem desejadas resulta em uma satisfação maior do que o experienciado na prática sexual solo.

Enslar (2018) critica a predominância do falocentrismo na cultura ocidental, que restringe a compreensão do desejo feminino a partir da perspectiva masculina, onde o gozo masculino é considerado o único válido, enquanto o prazer feminino é muitas vezes ignorado, desvalorizado ou visto como secundário. Nesta direção, a presença de uma parceria pode ser razão para a não prática masturbatória para algumas mulheres (Herbenick *et al.* (2022); Thorpe *et al.* (2022)). Algumas mulheres abstêmias consideram o ato masturbatório desnecessário para mulheres comprometidas amorosamente e temem que a prática coloque em risco seus relacionamentos (Thorpe *et al.* (2022)). Já outras participantes, também abstêmias, acreditam que a masturbação representa uma traição à parceria. Ainda, há casos em que a abstinência masturbatória feminina deve-se à proibição realizada pelas parcerias (Herbenick *et al.* (2022)). Para as mulheres heterossexuais, a falta de prazer experienciada nas relações sexuais com o parceiro termina desacreditando-as do seu potencial orgástico, o que termina desestimulando a prática masturbatória (Willis *et al.* (2018)).

Rosa (2019) e Enslar (2018) argumentam que as abordagens heteronormativa e patriarcal da sexualidade nega a subjetividade e o desejo da mulher, reduzindo-a a um papel passivo e secundário e limitando suas possibilidades de experimentação sexual. Na mesma direção, foi visto que mulheres com maior frequência sexual se masturbam mais (Herbenick *et al.* (2022)). Em outro estudo (McNabney *et al.* (2020)), maior satisfação com o relacionamento sexual e menor número de parceiros esteve associada à maior excitação e orgasmo durante a masturbação. Por outro lado, a busca por masturbação também esteve relacionada à ausência de uma parceria sexual, no caso de mulheres virgens e não-vingens solteiras, frequência sexual insuficiente, falta de interesse na parceria ou no ato sexual e sexo insatisfatório (Herbenick *et al.* (2022); Foust *et al.* (2022); Rowland *et al.* (2020)).

(Herbenick *et al.* (2022); Foust *et al.* (2022)) ressaltam ainda que a preocupação excessiva com a imagem corporal influencia a abstinência masturbatória

e dificulta o orgasmo, tanto na prática sexual solo como em casal. Um grupo de mulheres relatou sentimentos de insegurança, estranheza e desconforto em relação aos próprios corpos durante a masturbação. Da mesma forma, a menstruação também mostrou-se uma barreira à prática masturbatória para aquelas mulheres que não possuem boa relação com seus corpos (Fahs *et al.* (2020)). Por outro lado, mulheres que sentiam-se muito ou extremamente satisfeitas com a sua imagem corporal apresentaram prazer orgástico significativamente maior durante a masturbação (Horvath *et al.* (2020)). Abreu (2022) destaca que, somada à opressão patriarcal sobre o corpo feminino, a falta de uma educação sexual voltada para as mulheres que vá além da temática reprodutiva, mas que trabalhe corpo e prazer, é um fator limitante para a saúde sexual feminina.

Ainda, a erotização e a objetificação do corpo feminino promovidos pela mídia reforçam a existência de um ideal de beleza, interferindo na relação das mulheres com seus próprios corpos, gerando insegurança e baixa autoestima. Como consequência, durante a prática masturbatória, a preocupação de muitas mulheres com a aparência sobressai à entrega e ao prazer sexual (MARSIGLIA, 2022; ABREU, 2022). A carência de educação sexual voltada para as mulheres aparece como um agravante desse cenário, resultando em dificuldades em identificar, comunicar e buscar o próprio prazer, já que muitas mulheres podem não estar plenamente conscientes das nuances de sua própria fisiologia e desejo (MUNNO, 2022; MARSIGLIA, 2022).

Apesar das mulheres se masturbarem menos do que os homens, dentre elas, Herbenick *et al.* (2022), McNabney, Hevesi e Rowland (2020) e Rowland *et al.* (2020) apontando que mulheres mais jovens e escolarizadas, de cor branca, classe média-alta e não-heteronormativas, e norteamericanas se masturbavam mais. Dentre as mulheres que praticam a masturbação, esta esteve associada ao alívio do estresse, da dor e do tédio, relaxamento e auxílio no sono, busca por prazer, satisfação sexual e tesão, empoderamento, conexão profunda com o próprio corpo e autoconhecimento (Herbenick *et al.* (2022); Foust *et al.* (2022)); Fahs *et al.* (2020)).

Rowland *et al.* (2020) constatou que as atividades praticadas durante a masturbação de maior preferência das participantes, em ordem de importância, foram: estímulo clitoriano, estímulo vaginal, uso de elementos eróticos, como espelho ou recursos audiovisuais e fantasias sexuais com ou sem a parceria. Além disso, aquelas participantes que utilizam mais de um tipo de estímulo se masturbam com mais frequência, e conseqüentemente obtém maior prazer sexual com a masturbação, do que aquelas que se auto estimulam apenas de uma forma.

Marcon (2022) explica que existem diferentes tipos de estímulos masturbatórios e técnicas de masturbação que podem ser prazerosos para as mulheres. No que tange às áreas erógenas do corpo feminino, o autor menciona o clitóris, a vagina (tanto a parte superficial quanto a profunda) e o ânus, podendo essas regiões receberem estímulos de intensidades, direções, velocidades e características diferentes. No entanto, é evidente que a exploração dessas possibilidades por parte das mulheres e a descoberta das próprias preferências através da prática masturbatória, depende diretamente da educação sexual a qual essas mulheres têm acesso. A autora destaca ainda que várias ferramentas que podem auxiliar as mulheres na obtenção de prazer durante a masturbação como vibradores, que potencializam e facilitam o orgasmo, e de espelhos, que estimulam a aceitação das praticantes com relação aos próprios corpos.

O acesso à informação sobre sexualidade e práticas sexuais está intimamente relacionado com a educação sexual e conseqüentemente ao desempenho de práticas masturbatórias. Três estudos (Herbenick *et al.* (2022); Thorpe *et al.* (2022)); Foust *et al.* (2022); McNabney, Hevesi *et al.* (2020)) demonstraram que o consumo de leituras eróticas ou pornográficas favorece a masturbação feminina. Conforme apontam, o estímulo erótico atua como motivador e/ou facilitador da prática, aumentando o desejo sexual, a excitação e o potencial orgástico, tendo efeito positivo também nas relações sexuais com as parcerias. Segundo McNabney, Hevesi e Rowland (2020), o uso de pornografia é proporcional à frequência masturbatória e ao interesse em sexo e é maior em mulheres jovens, de meia-idade (pré-menopausa), não-heterossexuais, com dois ou mais parceiros e americanas, em comparação com as húngaras.

A educação sexual foi abordada por dois artigos (Hensel *et al.* (2021); Thorpe *et al.* (2022)) como fator estimulador da prática masturbatória. Hensel *et al.* (2021), que avaliou o impacto de uma plataforma educativa online (Hensel *et al.* (2021)) no prazer feminino, mencionou a alienação de muitas mulheres quanto a seus próprios corpos e o prejuízo deste cenário no prazer sexual destas em suas práticas masturbatórias. Em contrapartida, mostrou que o conhecimento feminino sobre os próprios corpos, desejos, limitações e preferências sexuais aumenta o prazer obtido com a masturbação e, conseqüentemente, o estímulo à prática. Além disso, aquelas mulheres satisfeitas sexualmente em suas práticas solo também mostraram-se mais seguras e confiantes durante as atividades sexuais com as parcerias,

resultando em maiores habilidades de comunicação, positividade sexual e satisfação sexual.

Thorpe *et al.* (2022) evidenciou que a educação sexual recebida pelas mulheres ao longo da vida exerce influência significativa na experiência destas com a masturbação. Aquelas mulheres que receberam mensagens positivas sobre a prática possuíam melhores relações com seus próprios corpos e experiências positivas com a prática masturbatória. Dentre essas mensagens, destacam-se a importância da masturbação para a autoconsciência, saúde dos relacionamentos, saúde sexual, alívio do estresse, promoção de sono, relaxamento, cuidado e empoderamento feminino. Por outro lado, informações negativas sobre a masturbação são causa de abstinência masturbatória para muitas mulheres. Ainda segundo essas autoras, as principais fontes de informação sexual das mulheres são mães, amigas, livros, parceiros masculinos, mulheres da família, educadores sexuais, músicas, espaços feministas, redes sociais e “pessoas consideradas livres sexualmente”.

McKeown *et al.* (2018), orientando por uma perspectiva ciberfeminista, argumentam que o consumo de pornografia através de tecnologias digitais associada à prática masturbatória pode auxiliar as mulheres a explorarem seus desejos, fantasias e necessidades sexuais, de maneira privada e discreta, proporcionando independência sexual e autoconhecimento. As autoras mencionam a existência de diferentes tipos de conteúdos pornográficos disponíveis online, inclusive pornografia feminista, e defende a autonomia das mulheres na escolha de materiais pornográficos que mais lhes agradam. Por outro lado, para Horta (2018), o erotismo é um aspecto mais subjetivo e profundo da vida sexual das mulheres.

## **CONCLUSÃO**

---

O erotismo é um componente essencial da psique humana, capaz de fortalecer importantes pilares da vida individual como auto confiança, auto-estima, auto-preservação, amor próprio e poder pessoal. Através da sexualidade, as mulheres têm a oportunidade de apropriarem-se de seus próprios corpos, desejos e aspirações, subvertendo as forças impositivas do patriarcado, capitalismo e racismo.

Este estudo evidencia a ausência ou invisibilidade científica de pesquisas que discutam a masturbação feminina, e as diferentes realidades das mulheres, em especial daquelas subalternizadas pelos processos de colonização das Américas, África e Ásia por parte dos países do norte, ainda nos dias atuais.

Ele elucida por sua vez, algumas expressões do patriarcado sobre os corpos das mulheres, em especial brancas, cis-heteronormativas e de classe social e nível instrucional mais alto, que subaterniza a sexualidade feminina ao protagonismo sexual masculino, através de crenças, valores e práticas educativas e sociais que desvalorizam as práticas masturbatórias e um maior empoderamento das mulheres sobre seu prazer sexual. Diante disso, o desenvolvimento da autonomia erótica feminina enfrenta numerosos desafios, que se agravam na medida em que escolas, ambientes familiares e espaços de cuidado deixam de produzir saberes emancipatórios e tornam-se instrumentos de manipulação e controle sexual das mulheres.

Mas esse cenário pode e deve ser enfrentado com políticas públicas de saúde e educação que visem a produção e a popularização de informações sobre a fisiologia do prazer de cada corpo, educação sexual de qualidade e discussões sobre identidade de gênero e orientação sexual, numa perspectiva decolonial, no sentido de construir uma cultura de valorização da sexualidade feminina, que abram espaço para as práticas de autocuidado e conhecimento sexual como a masturbação.

## REFERÊNCIAS

---

ABDOLMANAF, Atefe; NOBRE, Pedro; WINTER, Sam; TILLEY, P. J. Matt; JAHROMI, Reza Ghorban. Culture and Sexuality: Cognitive-Emotional Determinants of Sexual Dissatisfaction Among Iranian and New Zealand Women. *The Journal of Sexual Medicine*, [S. l.], 2018.

CHAVES, Kelly Cristina Sousa. A Sexualidade de Mulheres Idosas. *Revista da ABRASEX: Sexualidade Feminina*, São Paulo, 2022. Disponível em: <https://www.abrasex.com.br/revista-abrasex/>. Acesso em: 2 ago. 2023.

COLLINS, Patricia Hill; BILGE, Sirma. *Interseccionalidade*. Tradução de Rane Souza. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2021. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=2xYcEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=interseccionalidade&ots=xYCJcMgnNA&sig=NsubBVEpxB33GTgLiFxcVbPnWs#v=onepage&q=interseccionalidade&f=false>. Acesso em: 1 ago. 2023.

CURIEL, Ochy. Construindo metodologias feministas desde o feminismo decolonial. In: VII SERNEGRA. *Descolonizar o feminismo*. Brasília: IFB, 2019. Disponível

em: <http://revistaeixo.ifb.edu.br/index.php/editoraifb/issue/view/115>. Acesso em: 3 ago. 2023.

ENSLER, Eve. Os monólogos da vagina. Rio de Janeiro: **Globo Livros**, 2018.

FAHS, B. Sex During Menstruation: Race, Sexual Identity, and Women's Accounts of Pleasure and Disgust. In: BOBEL, C. *et al.* (Eds.). **The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies**. Singapore: Palgrave Macmillan, 2020. Cap 69. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33347212/>. Acesso em: 6 jun. 2023.

FOUST, M. D.; KOMOLOVA, M.; MALINOWSKA, P.; KYONO, Y. Sexual Subjectivity in Solo and Partnered Masturbation Experiences Among Emerging Adult Women. *Archives of Sexual Behavior*, v. 51, n. 8, p. 3889-3903, nov. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36036871/>. Acesso em: 5 abr. 2023.

GLEASON, N.; BANIK, S.; BRAVERMAN, J.; COLEMAN, E. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Sexual Behaviors: Findings From a National Survey in the United States. *Journal of Sexual Medicine*, v. 18, n. 11, p. 1851-1862, nov. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34535369/>. Acesso em: 15 mar. 2023.

GOES, Fernanda Dantas Nobre; RIBEIRO, Ananda Almeida Santana; MUNHOZ, Felipe Camargo. Masturbação feminina: benefícios, desafios e o papel do profissional da saúde. *Archives of Health*, v. 2, n. 4, p. 1109-1112, 2021. Disponível em: <https://ojs.latinamericanpublicacoes.com.br/ojs/index.php/ah/article/download/575/549/1762>.

HAISCH, Josefa Delfino de Freitas. O Orgasmo Feminino no Universo da Sexualidade e seus Benefícios à Saúde da Mulher. **Revista da ABRASEX: Sexualidade Feminina**, São Paulo, 2022. Disponível em: <https://www.abrasex.com.br/revista-abrasex/>. Acesso em: 2 ago. 2023.

HENSEL, Devon J. *et al.* "OMG, Yes!": Feasibility, Acceptability, and Preliminary Efficacy of an Online Intervention for Female Sexual Pleasure. *Journal of Sex Research*, v. 59, n. 3, p. 269-282, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34176390/>. Acesso em: 12 abr. 2023.



HERBENICK, D.; FU, T. C.; WASATA, R.; COLEMAN, E. Masturbation Prevalence, Frequency, Reasons, and Associations with Partnered Sex in the Midst of the COVID-19 Pandemic: Findings from a U.S. Nationally Representative Survey. *Archives of Sexual Behavior*, v. 52, n. 3, p. 1317-1331, abr. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36575264/>. Acesso em: 16 jun. 2023.

HOLLANDA, Heloisa Buarque de. *Pensamento Feminista Hoje: Perspectivas Decoloniais*. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo, 2020. Disponível em: [https://www.mpba.mp.br/sites/default/files/biblioteca/direitos-humanos/direitos-das-mulheres/obras\\_digitalizadas/heloisa-buarque-de-hollanda-pensamento-feminista-hoje\\_-perspectivas-decoloniais-bazar-do-tempo-\\_2020.pdf](https://www.mpba.mp.br/sites/default/files/biblioteca/direitos-humanos/direitos-das-mulheres/obras_digitalizadas/heloisa-buarque-de-hollanda-pensamento-feminista-hoje_-perspectivas-decoloniais-bazar-do-tempo-_2020.pdf). Acesso em: 6 maio 2022.

HORTA, Maria Teresa. *Poemas Eróticos*. Rio de Janeiro: Oficina Raquel, 2018.

HORVATH, Z.; SMITH, B. H.; SAL, D.; HEVESI, K.; ROWLAND, D. L. Body Image, Orgasmic Response, and Sexual Relationship Satisfaction: Understanding Relationships and Establishing Typologies Based on Body Image Satisfaction. *Sexual Medicine*, v. 8, n. 4, p. 740-751, dez. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32727690/>. Acesso em: 16 mar. 2023.

LANDERDAHL, M. C. Buscando novas maneiras de pensar o climatério feminino. *Revista Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 6, n. 1, p. 130-134, 1997

MARCON, Maria Lucimar Domingues. A Masturbação Feminina como Técnica de Autodescoberta. *Revista da ABRASEX: Sexualidade Feminina*, [s. l.], 2022. Disponível em: <https://www.abrasex.com.br/revista-abrasex/>. Acesso em: 2 ago. 2023.

MARSIGLIA, Andrei Uemura Martins. O Controle e a Libertação da Sexualidade Feminina: da religião à publicidade X avanços feministas e educação sexual. *Revista da ABRASEX: Sexualidade Feminina*, São Paulo, 2022. Disponível em: <https://www.abrasex.com.br/revista-abrasex/>. Acesso em: 4 ago. 2023.

MCKEOWN, Janet; PARRY, Diana; PENNY LIGHT, Tracy. "My iPhone Changed My Life": How Digital Technologies Can Enable Women's Consumption of Online Sexually Explicit Materials. *Sexuality & Culture*, v. 22, 2018. DOI:

10.1007/s12119-017-9476-0. Disponível em: <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA535531451&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=10955143&p=HRCA&sw=w&userGroupName=anon%7Eb59c0b97&aty=open-web-entry>. Acesso em: 3 ago. 2023.

MCNABNEY, S. M.; HEVESI, K.; ROWLAND, D. L. Effects of Pornography Use and Demographic Parameters on Sexual Response during Masturbation and Partnered Sex in Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 9, p. 3130, abr. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32365874/>. Acesso em: 15 mar. 2023.

MEDEIROS, G. J. M. DE. Por um feminismo decolonial: a leitura antipatriarcal, anti-capitalista, antirracista de Françoise Vergès. *Revista Estudos Feministas*, v. 29, n. 2, p. e74626, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ref/a/jBDCNQDSdy-zXMK6NRGnTVst/?lang=pt>. Acesso em: 6 maio 2022.

MOSER, A. *et al.* The influence of cannabis on sexual functioning and satisfaction. *Journal of Cannabis Research*, v. 5, p. 2, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36658600/>. Acesso em: 14 jun. 2023.

MUNNO, Sabrina. Práticas Sexuais e Tabus Durante o Período de Gestação. *Revista da ABRASEX: Sexualidade Feminina*, São Paulo, 2022. Disponível em: <https://www.abrasex.com.br/revista-abrasex/>. Acesso em: 4 ago. 2023.

NASCIMENTO, Aline Maia; SANTANA JR, Humberto Manoel de. Epistemologias des-toantes na encruzilhada: saberes em confluência. In: VII SERNEGRA, 2018, Brasília. *Descolonizar o feminismo*. Brasília: IFB, 2019. Disponível em: <http://revistaeixo.ifb.edu.br/index.php/editoraifb/issue/view/115>. Acesso em: 3 ago. 2023.

Organização Mundial da Saúde (OMS). *Sexual health, human rights and the law*. Geneva, 2015. Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/175556/9789241564984\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/175556/9789241564984_eng.pdf). Acesso em: 5 ago. 2023.

PEREIRA, A. S.; SOUZA, W. F. Prazer sexual feminino: a experiência do orgasmo na literatura. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, [S. l.], v. 30, n. 2, p. [páginas], 31 dez. 2019.

RECZKOWSKI, Rosemeire Pego. Um olhar sobre as disfunções sexuais da mulher: revisão bibliográfica. *Estudos em Sexualidade*, São Paulo, v. 2, 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/341029678\\_Estudos\\_em\\_Sexualidade\\_Volume\\_2\\_ESA2\\_Instituto\\_Paulista\\_de\\_Sexualidade/link/5ea9c5eb299bf18b9587b7bc/download](https://www.researchgate.net/publication/341029678_Estudos_em_Sexualidade_Volume_2_ESA2_Instituto_Paulista_de_Sexualidade/link/5ea9c5eb299bf18b9587b7bc/download). Acesso em: 4 ago. 2023.

RICHTERS, J.; YEUNG, A.; RISSEL, C.; MCGEECHAN, K.; CARUANA, T.; DE VISSER, R. Sexual Difficulties, Problems, and Help-Seeking in a National Representative Sample: The Second Australian Study of Health and Relationships. *Archives of Sexual Behavior*, v. 51, n. 3, p. 1435-1446, abr. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35142971/>. Acesso em: 15 mar. 2023.

RIOS, Flavia. Por um feminismo radical. In: Por um feminismo decolonial: a leitura antipatriarcal, anticapitalista, antirracista de Françoise Vergès. *Revista Estudos Feministas*, v. 29, n. 2, p. e74626, 2021. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=6SvfDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=decolonialismo&ots=4nTCrdauNf&sig=9ymLOpl8iY5ECJp5Hy85pNTz1iQ#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 1 ago. 2023.

ROSA, Aline de Oliveira. A sexualidade invisível e a escrita do gozo proibido. Ekstasis: *revista de hermenêutica e fenomenologia*, Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/Ekstasis/article/view/48576/33647>. Acesso em: 3 ago. 2023.

ROWLAND, D. L.; KOLBA, T. N.; MCNABNEY, S. M.; URIBE, D.; HEVESI, K. Why and How Women Masturbate, and the Relationship to Orgasmic Response. *Journal of Sex & Marital Therapy*, [S. l.], 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32000629/>. Acesso em: 16 mar. 2023.

SAMPAIO, J.; ESPINDULA, D. H. . O corpo na roda: discutindo o cuidado com o corpo com adolescentes de Petrolina em defesa dos seus direitos sexuais e reprodutivos..

In: Seminário Internacional Fazendo Gênero 9: Diversidades, deslocamentos, diásporas, 2010, Florianópolis. Seminário Internacional Fazendo Gênero 9: Diversidades, deslocamentos, diásporas. p. 1-8.

SAMPAIO, J.; PAIXAO, L. A. ; ANDRADE, M. P. ; TORRES, T. S. . Gênero, Sexualidade e práticas de prevenção das DST/AIDS. *Psicologia: Teoria e Prática* (Impresso), v. 12, p. 173-187, 2010.

SAMPAIO, J.; SANTOS, R. C. ; CALLOU, J. L. L. ; SOUZA, B. B. C. . ?Ele não quer com camisinha e eu quero me prevenir?: exposição de adolescentes do sexo feminino às DST/Aids no semi-árido nordestino. *Saúde e Sociedade* (USP. Impresso), v. 20, p. 171-181, 2011.

SAMPAIO, J.; SANTOS, R. C.; SILVA, A. C. F. Desafios para reorganização do processo de trabalho e articulação de redes na atenção à saúde sexual e reprodutiva de adolescentes no Vale do São Francisco. *Extensão em Foco* (Curitiba), v. 6, p. 133-142, 2010.

THORPE, S. *et al.* From Sin to Sexual Self-Awareness: Black Women's Reflection on Lifetime Masturbation. *Archives of Sexual Behavior*, v. 52, n. 4, p. 1403-1415, maio 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36469144/>. Acesso em: 13 jun. 2023.

VERGÈS, Françoise. Um Feminismo Decolonial. [S. l.]: Ubu, 2020. Disponível em: <https://mulherespaz.org.br/site/wp-content/uploads/2021/03/Um-feminismo-decolonia-l.pdf>. Acesso em: 6 maio 2022.

WILLIS, Malachi; JOZKOWSKI, Kristen N. ; LO, Wen-Juo; SANDERS, Stephanie A. Are Women's Orgasms Hindered by Phallogentric Imperatives?. *Archives of Sexual Behavior*, [s. l.], 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29464449/>. Acesso em: 16 mar. 2023.