



## **GUIA DO PRAZER**

---

Como utilizar a criatividade e a fantasia para ter uma vida sexual mais plena e feliz.

# INTRODUÇÃO

---

As Sexualidades têm uma base e um desenvolvimento biológicos, que ao se completarem geram uma série de comportamentos e atitudes, vigiados por um "controle" social, ao qual damos o nome de **cultura**.

As diversas formas de expressão cultural das sexualidades determinam crenças, valores e reações em relação às mesmas.

A própria Medicina já foi, e ainda é influenciada por fatores culturais, na forma como ela lida com assuntos ligados à sexualidade.

Em relação ao tema, consideramos importantes:

- desenvolvimento biológico
- identidade sexual
- orientação sexual
- fases do desempenho sexual
- sexo "normal"
- fantasias sexuais
- transtornos da sexualidade

## 1. Desenvolvimento biológico:

---

Após a fecundação, quando um espermatozóide encontra um óvulo, inicia-se o processo de desenvolvimento embrionário geral e também o ligado ao sexo.

Nesta etapa, estabelece-se o chamado sexo cromossômico, onde o óvulo contribui com um cromossomo **X**, e o espermatozóide com um cromossomo, ou **X**, ou **Y**.

Se a união for de um cromossomo **X**, com outro **X**, o desenvolvimento sexual se dá no sentido de formar um embrião com características compatíveis com o sexo anatômico feminino.

Se for de um cromossomo **X**, com um **Y**, a possibilidade é a de se formar um embrião com características sexuais anatômicas masculinas.

Deve-se esclarecer que a definição cromossômica sexual é necessária, mas **não é a única** responsável pela definição anatômica do sexo.

Para o pleno desenvolvimento do sexo definido genética e cromossomicamente, interagem fatores que podemos chamar de hormonais, psicológicos e ambientais, para a definição completa do aparelho sexual anatômico **feminino ou masculino**.

Chegamos à conclusão de que não basta ter cromossomos **XX**, ou **XY** para a definição anatômica do sexo.

Intervêm em todo o processo, a questão hormonal para a definição anatômica masculina ou feminina.

## **2. Identidade sexual x Orientação sexual**

---

Quando a perspectiva de gravidez passa a ser uma certeza, surge a expectativa dos pais em relação ao sexo da criança: menino ou menina??

Atualmente, com os avanços da ultrassonografia, os pais têm a possibilidade de saber o sexo anatômico da criança meses antes do nascimento.

Assim, esta criança, com o aparelho anatômico sexual definido - e também o aparato jurídico, com um nome e um sexo que a define para o resto da vida, já começa a se relacionar com o mundo, adotando, sendo incentivado a adotar, ou simplesmente sendo obrigado a adotar padrões de comportamento cultural e socialmente definidos como masculinos ou femininos e, portanto, criando o que chamamos de **identidade sexual**.

**Identidade sexual seria**, então, a capacidade de nos definirmos como masculinos ou femininos, já que nos reconhecemos como homens ou mulheres. Este processo inicia-se na infância e prolonga-se até o final da adolescência.

No entanto, é possível pessoas, pertencentes a um determinado sexo anatômico, considerarem-se psicologicamente de outro sexo.

Exemplo: um indivíduo considerado anatomicamente do sexo masculino (possuidor de pênis, testículos, vesícula seminal, etc..., e com funcionamento normal), criado como homem, sentir-se e querer ser uma mulher.

Estes indivíduos, chamados de **transexuais**, não obtêm prazer sexual com os órgãos anatômicos do sexo correspondente.

Em resumo, o homem transexual não vê no pênis um órgão sexual, nem tem prazer com ele. Encara o pênis como um apêndice inútil.

O mesmo se dá com a mulher transexual em relação à vagina.

Pode se dar a estas condições o nome de **transtornos de identidade sexual**.

Definido o grupo sexual ao qual pertencemos e nos identificamos, resta-nos definir o objeto ao qual vamos dirigir nossos impulsos sexuais.

O mais comum é dirigir os desejos sexuais para pessoas de um sexo anatômico diferente do nosso.

Isto é o mais comum, mas não significa ser a única possibilidade.

É possível termos todas as combinações possíveis de escolha:

- homem e mulher
- homem e homem
- mulher e mulher

A esta possibilidade de escolha de um ou uma parceira, damos o nome de **orientação sexual**, que pode ser:

- heterossexual (atração por pessoas de sexo diferente)
- homossexual ( atração por pessoas do mesmo sexo)
- ou bissexual (atração por pessoas de sexo diferente e do mesmo sexo)

Descartamos a orientação **assexual**, pois não se caracteriza como uma orientação. São indivíduos que não possuem atração por nenhum parceiro. Indiferente aqui o sexo a que pertençam.

Pesquisa da psiquiatra Carmita Abdo, coordenadora do Projeto Sexualidade da Universidade de São Paulo, feita com 7.103 pessoas das cinco regiões do país, mostra que 7,7% das brasileiras e 2,5% dos brasileiros não só não fazem sexo como não sentem falta.

*'Elas não relataram sofrimento algum por causa disso. E, do ponto de vista médico, se não há queixa, não há problema', diz a psiquiatra.*

### 3. Fases do desempenho sexual

---

Definidas as identidades e orientações sexuais, só resta o desempenho da sexualidade.

Para Freud, a sexualidade é desenvolvida desde a infância, apresentando um período de latência, e com o advento da puberdade, com as transformações físicas decorrentes, surge um novo fluxo de energia sexual.

Nos seres humanos a sexualidade tem caráter reprodutivo e de lazer, incluindo a **noção de prazer** envolvendo a sexualidade, apesar de algumas religiões se mostrarem abertamente contra qualquer outra possibilidade que não **a reprodutiva** para a sexualidade.

Desta forma, pensando em duas pessoas maduras biologicamente para o exercício da sexualidade, teremos o seguinte ciclo de resposta sexual:

- fase de desejo sexual
- fase de excitação sexual
- orgasmo
- fase de resolução

**A fase de desejo sexual** corresponde ao início de qualquer atividade sexual, o interesse, ou a vontade. É quando vamos a procura, por termos interesse ou desejo sexual.

Já **a fase de excitação** corresponde ao início da atividade sexual propriamente dita, ou seja, quando se iniciam respostas fisiológicas do organismo - por exemplo: ereção no homem e lubrificação vaginal na mulher - dando possibilidades aos dois para que o ato sexual continue.

Nesta fase, a excitação aumenta progressivamente - podendo ou não se dar a penetração - até um clímax, ponto de não controle e não retorno, chamado **orgasmo** - que no homem geralmente é associado à emissão de esperma, ou ejaculação -, que se caracteriza por um prazer intenso.

---

### **Orgasmo feminino – o que é...**

O orgasmo feminino envolve fatores não só fisiológicos, mas também psicológicos.

O **orgasmo clitoriano** é o mais comum e envolve uma estimulação por fricção e contato com o clitóris.

Já o **orgasmo vaginal** é muito menos freqüente e geralmente exige envolvimento físico da mulher com seu parceiro, além da mesma estar tranqüila em relação a sua sexualidade.

Antigamente pensava-se que o orgasmo vaginal era o desejado, e que mulheres que só tivessem orgasmo clitoriano eram imaturas sexualmente.

Atualmente se a mulher só consegue ter orgasmo clitoriano, mas de boa qualidade, isto é mais do que normal.

O famoso **ponto G**, que poucos conhecem, ou já sentiram, seria uma região da parede anterior da vagina, altamente sensível ao estímulo sexual e capaz de produzir um orgasmo extremamente potente.

Outra dúvida freqüente é sobre a **ejaculação feminina**, que não deve ser confundida com um excesso de lubrificação, e que ocorreria durante o orgasmo.

Algumas mulheres seriam capazes, na verdade, de, na hora do orgasmo, produzirem uma secreção abundante, que também não deve ser confundida com liberação de urina.

Dizem que sempre que a mulher tem orgasmo durante a penetração é porque o clitóris foi estimulado de alguma forma. Mas isso não é verdade, é o tipo de afirmação que prejudica e limita o prazer das mulheres.

A mulher pode ter orgasmo sem haver penetração. Quanto a isso ninguém duvida. Geralmente é assim quando ela se masturba. No aparelho genital externo o orgasmo pode ocorrer em várias partes, principalmente no clitóris e nos pequenos lábios, que são áreas com mais terminações nervosas.

Com a penetração do pênis, a mulher pode ter orgasmo de duas formas: contraindo os músculos da vagina e se o ponto G é pressionado e estimulado adequadamente. Isso não impede, entretanto, que, com o movimento do pênis dentro da vagina, o clitóris também seja estimulado. É o que se chama de orgasmo combinado.

A posição do homem e da mulher durante o ato sexual tem relação com o estímulo do ponto G e a cooperação entre os parceiros é fundamental.

Gräfenberg, o médico que descreveu esse ponto, afirma que o ângulo que o pênis forma com o corpo tem um significado importante e deve ser levado em conta.

Muitas mulheres consideram o orgasmo vaginal qualitativamente superior ao orgasmo clitoriano. Elas declaram que é melhor porque envolve o corpo inteiro, diferente do orgasmo clitoriano, que pode ser mais agudo, talvez mais forte, mas a sensação se situa apenas na área genital.

Entretanto, isso não significa em absoluto que o orgasmo clitoriano não seja também prazeroso. O problema é que há mulheres que se sentem diminuídas, como se fossem menos mulheres, por não conseguir orgasmos vaginais.

Nenhuma mulher é obrigada a perseguir o orgasmo vaginal, transformando sua vida sexual numa fonte de ansiedade e sofrimento. Contudo, o sexo é um aprendizado.

É instintivo e natural apenas para a procriação, mas para o prazer todos temos muito que aprender. Usufruindo, na troca com o outro, o máximo que o sexo pode nos proporcionar, vamos nos transformando e a vida vai se tornando muito mais gostosa.

### **Depois...**

A fase de **resolução** é aquela na qual, após o orgasmo há um relaxamento muscular, acompanhado de sono, e onde a respiração e a frequência cardíaca, que haviam se elevado durante o orgasmo, voltam para um nível de repouso, e onde há um período refratário para novas práticas sexuais.

## **4. Sexualidade normal, fantasias sexuais e transtornos da sexualidade**

---

A **sexualidade normal** é aquela na qual um indivíduo não apresenta problemas no seu ciclo de resposta sexual:

- tem prazer
- consegue dar prazer
- tem intimidade com seu parceiro

<b>INDEPENDENTE DA ESCOLHA DO PARCEIRO, DOS SEUS INTERESSES SEXUAIS E DE COMO O SEXO É FEITO.</b>
---

Fazem parte da sexualidade normal determinados comportamentos considerados patológicos no passado, ou aqueles muitas vezes não compatíveis com determinadas posturas religiosas.

Por exemplo: **a masturbação**, hoje em dia é considerada como uma forma segura de relação sexual.

Outros fenômenos podem, ainda, se incluir na assim chamada sexualidade normal.

**Fantasia sexual:** longe de serem consideradas patológicas, podem fazer parte de uma fase de excitação.

As fantasias podem ser de caráter "voyeur", sádico, masoquista, ou outros.

### **No limite da normalidade...**

Cabe diferenciar fantasia de um tipo específico de patologia sexual, chamada **parafilia** que é quando um indivíduo **SÓ** consegue ter prazer sexual, durante um período de tempo prolongado, utilizando um recurso pouco usual que lhe cause sofrimento psíquico, ou que inflija sofrimento a outra pessoa.

Como exemplos: sadismo, masoquismo, "voyeurismo", pedofilia, fetichismo e outros.

**E aí está a GRANDE diferença: para ser normal basta que agrade aos dois.**

**Sexo grupal:** uma modalidade pouco ortodoxa, mas que de comum acordo entre as partes, nada tem de anormal.

**Homossexualidade:** hoje em dia descaracterizada como patologia, a homossexualidade só pode ser considerada doença quando o homossexual apresentar sofrimento psíquico por esta condição.

**Sexo oral:** muito praticado, MAS deve ser considerada uma forma de risco de se contrair doenças sexualmente transmissíveis, inclusive a AIDS. Deve-se usar camisinha **sempre** durante sexo oral.

**Sexo anal:** por séculos considerado pecado, ou heresia, é comum tanto entre heterossexuais, como entre homossexuais. É considerado de altíssimo risco para contrair AIDS. Deve-se utilizar **sempre** preservativo.

Alguns tipos de problemas sexuais freqüentes e patológicos, porém tratáveis:

- A **disfunção erétil** (dificuldade em ter ou manter a ereção)
- a **ejaculação precoce** (quando o homem "goza", ou antes de penetrar, ou logo após)
- **anorgasmia ou disfunção orgásmica** (quando a mulher ou o homem não conseguem ter nenhum tipo de orgasmo)
- **falta de desejo sexual**, ou mesmo
- **aversão sexual**.



Alguns destes transtornos podem ter origem orgânica, ou psicológica, ou ambas. Os tratamentos propostos variam desde medicações, psicoterapia, aconselhamento ou exercícios.

## **PARAFILIAS**

---

As Parafilias são caracterizadas por anseios, fantasias ou comportamentos sexuais recorrentes e intensos que envolvem objetos, atividades ou situações incomuns e causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social ou ocupacional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.

Cabe notar que as noções de desvio, padrões de desempenho sexual e conceitos de papel apropriado para o gênero podem variar entre as culturas.

### **Características Diagnósticas**

As características essenciais de uma parafilia consistem de fantasias, anseios sexuais ou comportamentos recorrentes, intensos e sexualmente excitantes, em geral envolvendo:

**1- objetos não-humanos;**

**2- sofrimento ou humilhação, próprios ou do parceiro, ou**

**3- crianças ou outras pessoas sem o seu consentimento**, tudo isso ocorrendo durante um período mínimo de 6 meses. Em alguns indivíduos, as fantasias ou estímulos parafilicos são obrigatórios para a excitação erótica e sempre incluídos na atividade sexual.

Em outros casos, as preferências parafilicas ocorrem apenas episodicamente (por ex., talvez durante períodos de estresse), ao passo que em outros momentos o indivíduo é capaz de funcionar sexualmente sem fantasias ou estímulos parafilicos.

O comportamento, os anseios sexuais ou as fantasias causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.

A imaginação parafílica pode ser posta em ação com um parceiro sem o seu consentimento de modo a causar-lhe danos (como no Sadismo Sexual ou na Pedofilia), podendo o indivíduo estar sujeito à detenção ou prisão.

As ofensas sexuais contra crianças constituem uma parcela significativa dos atos sexuais criminosos, sendo que os indivíduos com Exibicionismo, Pedofilia e Voyeurismo perfazem a maioria dos agressores sexuais presos.

Em algumas situações, a ação sob a influência da imaginação parafílica pode acarretar ferimentos auto-infligidos (como no Masoquismo Sexual).

Os relacionamentos sociais e sexuais podem ser prejudicados se as outras pessoas consideram vergonhoso ou repugnante o comportamento sexual incomum ou se o parceiro sexual do indivíduo recusa-se a cooperar com suas preferências sexuais incomuns.

Em alguns casos, o comportamento incomum (por ex., atos exibicionistas ou coleção de fetiches) pode tornar-se a principal atividade sexual na vida do indivíduo.

Esses indivíduos raramente buscam auxílio por sua própria conta, geralmente chegando à atenção dos profissionais de saúde mental apenas quando seu comportamento provocou conflitos com parceiros sexuais ou com a sociedade.

## FANTASIAS SEXUAIS

---

### O QUE É

As fantasias pertencem ao mundo da imaginação e podem mexer com determinados sentidos: auditivo, olfativo, visual, tátil, gustativo, independente da presença física de um estímulo.

A força e a qualidade da fantasia tendem a provocar sensações de medo, prazer, ou seja, de conforto ou desconforto, para quem a experimenta, dependendo da aceitação ou não desta condição.

Não se pode, no entanto, deixar de aceitar a enorme potencialidade das fantasias que servem para aumentar o nível de excitação erótica.

#### **O que é uma fantasia sexual?**

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

