

## PRAZER SEXUAL FEMININO: A EXPERIÊNCIA DO ORGASMO NA LITERATURA

Alexandre da Silva Pereira,<sup>1</sup> Wanderson Fernandes de Souza<sup>2</sup>

FEMALE SEXUAL PLEASURE: THE ORGASM EXPERIENCE IN LITERATURE

EL PLACER SEXUAL FEMENINO: LA EXPERIENCIA DEL ORGASMO EN LA LITERATURA

**Resumo:** A experiência feminina de prazer sexual é atravessada por particularidades históricas, culturais, biológicas, pessoais e relacionais, se constituindo como um dos principais desafios da sexualidade contemporânea. O orgasmo, considerado a expressão última do prazer, foi o foco deste artigo, visando-se prover subsídios para a compreensão dele, bem como da vivência subjetiva que o influencia. Foram revisados artigos recentes escritos em português, inglês e espanhol objetivando-se, em primeira instância, relatar o funcionamento sexual feminino, seguindo-se para o prazer funcional, resultante em orgasmo, e então as disfuncionalidades que costumam estar relacionadas à não obtenção do orgasmo. Abordou-se as especificidades do orgasmo feminino, incluindo-se desde o prazer obtido na díade, de forma solo, incluindo o período singular da gestação. A evolução dos conhecimentos em sexualidade feminina têm sido recentes e, embora analisados artigos de diferentes países, a literatura não foi conclusiva em definir as delimitações da experiência orgásmica. A subjetividade presente na avaliação do prazer se apresenta como uma limitação à obtenção de conclusões, bem como variáveis culturais e relacionais, destacando-se o desconhecimento da própria mulher acerca de seu prazer e de seus direitos sexuais. Enfatiza-se a necessidade de mais publicações que se debrucem sobre a sexualidade feminina, em especial o prazer feminino e a experiência do orgasmo.

**Palavras-chave:** Orgasmo. Prazer Sexual Feminino. Sexualidade Feminina. Funcionamento Sexual Feminino.

**Abstract:** The experience of female sexual pleasure is crossed by historical, cultural, biological, personal and relational particularities, being one of the main challenges on the study of contemporary sexuality. The orgasm, as the maximum expression of pleasure, was the focus of this article, aiming to provide subsidies for its understanding and for the subjective experience that influentiates the orgasm. Recent articles written in portuguese, english and spanish were collected and organized, in the first instance, to report the female sexual functioning, then the functional pleasure, resulting in orgasm, followed by dysfunctionalities that are usually related to not achieving orgasm. The specificities of the female orgasm were addressed, including the pleasure obtained in the dyad, solo and in the singular period of pregnancy. The evolution of knowledge in female sexuality has been recent and, although analyzing articles from different countries, the literature has not been conclusive in defining the limitations of orgasmic experience. The subjectivity present in the pleasure's assessment presents itself as a limitation to obtain conclusions, as well as cultural and relational variables, highlighting the woman's own lack of knowledge about her pleasure and her sexual rights. It is emphasized the need for more publications addressing female sexuality, especially female pleasure and the experience of orgasm.

**Keywords:** Orgasm. Female Sexual Pleasure. Female Sexuality. Female Sexual Functioning.

**Resumen:** La experiencia femenina del placer sexual está repleta de particularidades históricas, culturales, biológicas y personales, que constituyen uno de los principales desafíos de la sexualidad contemporánea. El orgasmo, considerado la máxima expresión del placer, fue el foco de este artículo, con el objetivo de proporcionar subsidios para su comprensión, así como la experiencia subjetiva que lo influye. Se utilizaron artículos recientes escritos en portugués, inglés y español, con el objetivo, en primer lugar, de informar sobre el funcionamiento sexual femenino, seguido del placer sexual, que resulta en el orgasmo, y luego las disfunciones que generalmente están relacionadas con la no obtención de

<sup>1</sup> Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. E-mail: [psicologaalexandrapereira@gmail.com](mailto:psicologaalexandrapereira@gmail.com)

<sup>2</sup> Professor Adjunto da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRJ) e do Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia (PPGPSI) da UFRJ. Doutor em Saúde Pública pela Escola Nacional de Saúde Pública/Fiocruz e mestre em Ciências pelo Departamento de Epidemiologia e Métodos Quantitativos em Saúde (Epidemiologia) da ENSP. E-mail: [wanderson.souza@gmail.com](mailto:wanderson.souza@gmail.com)

el orgasmo. Se abordaron las especificidades del orgasmo femenino, incluido el placer obtenido en la díada, en solitario y en el período singular del embarazo. La evolución del conocimiento en la sexualidad femenina ha sido reciente y, aunque analizó artículos de diferentes países, la literatura no ha sido concluyente al definir los límites de la experiencia orgásmica. La subjetividad presente en la evaluación del placer se presenta como una limitación a la llegada de conclusiones, así como a las variables culturales y personales, destacando la propia falta de conocimiento de la mujer sobre su placer y sus derechos sexuales. Destaca la necesidad de más publicaciones que aborden la sexualidad femenina, especialmente el placer femenino y la experiencia del orgasmo.

**Palabras clave:** Orgasmo. Placer sexual feminino. Sexualidad femenina. Funcionamiento sexual femenino.

## Introdução

O prazer feminino é um dos principais desafios da sexualidade contemporânea, com especial destaque para o orgasmo, quando abordada a formação da saúde sexual (COSTA, 2013). A negligência histórica e cultural das particularidades femininas; a repressão da sexualidade da mulher; os mitos, tabus e interditos que cercaram e cercam os papéis sociais femininos, bem como a construção da pesquisa científica baseada em parâmetros masculinos se refletem na carência de estudos e publicações sobre o prazer, o orgasmo e a satisfação sexual femininos (BRENOT; CORYN, 2017).

A própria definição de orgasmo está em constante revisão entre os estudiosos do tema, havendo divergência se deve ser focado o aspecto fisiológico, comportamental, psicológico, emocional, relacional ou um conjunto deles para delimitar esta experiência (CARNEIRO, 2017). Além das dificuldades de definição, há concordância quanto ao prazer sexual ser um motivador da atividade sexual, assim como do orgasmo sinalizar uma sexualidade saudável, agindo como um preditor relevante para relacionamentos saudáveis e satisfação sexual (KONTULA; MIETTINEN, 2016).

Segundo Kontula e Miettinen (2016), a experiência masculina do orgasmo é muito mais frequente que a feminina, chegando a índices de 90% nas relações sexuais, enquanto as mulheres se situam por volta de 50%. Em um mundo de relacionamento e atividade sexuais ideais, Arcila, Tobón e Gómez (2015) descreveram que toda atividade sexual deveria ser concluída com um orgasmo, mas a realidade trazida por Sacomori e colaboradores (2012) é de que 10 a 26% de todas as mulheres não experimentarão um orgasmo durante toda a vida.

O presente artigo visa, em primeira instância, propiciar maior embasamento para a compreensão da vivência do orgasmo feminino, oferecendo definições conceituais úteis. Serão consideradas as múltiplas dimensões do orgasmo feminino, com principal enfoque no entendimento do funcionamento sexual feminino, nos fatores emocionais, psicológicos e relacionais que atravessam a construção do prazer feminino, destacando-se também

o papel da masturbação e do prazer solo. Também serão relacionadas dificuldades vinculadas ao orgasmo de comum descrição na literatura.

## Funcionamento Sexual Feminino

Pode ser entendido, primeiramente, a partir da resposta sexual humana, inicialmente documentada por Masters e Johnson na década de 1960. Os autores, apontaram para um ciclo específico de quatro etapas (MASTERS; JOHNSON, 1966 apud CARNEIRO, 2017; CARVALHO; SARDINHA, 2017). A excitação, primeira etapa do ciclo, decorreria a partir de estímulos físicos e/ou psicológicos, que resultariam nas manifestações fisiológicas características, por exemplo, a ereção no homem e a lubrificação vaginal na mulher.

Seguindo-se para a segunda etapa, denominada platô, correspondia a uma fase intermediária, de estabilização da tensão sexual em níveis máximos. Prossegue-se a terceira etapa, o orgasmo, definido neste contexto como ápice da tensão sexual, com pico sensorial e intenso prazer, no qual ocorre a ejaculação masculina e as contrações musculares pélvicas (e adjacentes) involuntárias femininas. A última fase é a de resolução, que se dá de forma gradual e progressiva, retornando-se aos níveis baixos de tensão, incluindo-se o período refratário no homem.

O desejo foi introduzido como variável importante no modelo de Masters e Johnson pela pesquisadora Helen Kaplan, em 1974. Ela propõe que o desejo seja inserido antes da fase de excitação e que este seria uma pré-condição para a ocorrência de excitação, definindo-o como sensações específicas que levam um indivíduo a buscar ou a se colocar disposto ao sexo (KAPLAN, 1974 apud CARNEIRO, 2017). Posteriormente, a partir de suas contribuições, foram desenvolvidos modelos não lineares do ciclo de resposta feminino, destacando-se Basson (2000 apud CARVALHO; SARDINHA, 2017) e sua divisão do desejo sexual em espontâneo e responsivo.

O orgasmo cumpre papel importante na percepção de funcionalidade sexual para ambos os sexos, sendo interpretado como saúde sexual (KONTULA; MIETTINEN, 2016). De acordo com Costa (2013), a mulher tem mais

pontos físicos de prazer que o homem, bem como órgãos exclusivamente destinados ao prazer, o que deveria levar ao alcance da plenitude sexual e desfrute do próprio corpo com mais facilidade; porém atravessamentos históricos e culturais ainda influenciam negativamente a funcionalidade sexual e a valorização do autoconhecimento corporal feminino, resultando por vezes em disfunções sexuais.

## Prazer e orgasmo

A inexistência de uma conceituação satisfatória do orgasmo pode ser remetida à limitada compreensão dos mecanismos que subjazem o orgasmo. Estes partem sempre da subjetividade e da avaliação singular da mulher (CARVALHO, 2018). A título de delimitação epistemológica, considera-se a definição da Associação Americana de Psiquiatria (2000) reiterada por Arcila, Tobón e Gómez (2015): um pico sensorial de intenso prazer, variável e transitório, que cria um estado alterado de consciência e provoca contrações musculares rítmicas na região pélvica, resultando em uma sensação interna de bem-estar e contentamento.

Com relação aos orgasmos múltiplos, estes foram definidos por Masters e Johnson (1966 apud CARNEIRO, 2017) como a capacidade feminina de atingir orgasmos repetidos, separados por um curto intervalo de tempo. A experiência orgástica, única ou múltipla, é afetada por diversas variáveis e perspectivas, destacando-se fatores biológicos, pessoais, psicoemocionais, interpessoais, comportamentais e socioculturais. Arcos-Romero e Sierra (2018) destacaram que a maior parte da literatura estudou ao longo das décadas o orgasmo como resposta fisiológica, dando-se pouca atenção às características subjetivas e aos fatores que se associavam a estas.

Seguindo uma perspectiva histórica, alguns autores elaboraram suas teorias sobre a funcionalidade do orgasmo. Citado por Costa (2013), Fox (1970) acreditava que uma pressão intrauterina durante o orgasmo levaria o esperma para dentro do canal cervical e aumentaria as chances de fecundação do óvulo; já Morris (1967), postulava que o relaxamento muscular pós-orgasmo levaria a mulher a permanecer deitada após o ato sexual, também aumentando as chances de fertilização. Em ambos, o orgasmo era tido como uma tentativa da natureza de auxiliar o processo de fecundação.

No que tange os comportamentos e práticas sexuais que influenciam na ocorrência do orgasmo, a estimulação clitoriana direta parece ser a mais provável de proporcionar esta vivência, citando-se a masturbação, a estimulação manual e o sexo oral como possibilidades (GRIFFIT; HATFIELD, 1985; HITE, 1976, LAUMANN et al., 1994 apud CARVALHO, 2018). O autor aponta, ainda, que o coito é a atividade mais relatada em encontros sexuais, sendo necessária maior variedade de comportamentos

sexuais para assegurar o envolvimento pleno da mulher, elevando a excitação e ampliando a possibilidade de orgasmo.

Embora a masturbação seja uma prática comum entre os homens, o engajamento das mulheres é menos frequente, principalmente devido às intervenções da cultura e da religião para sua estigmatização, levando a sentimentos de culpa e vergonha (CARVALHEIRA; LEAL, 2013). As autoras apontaram que quando praticada, a masturbação tem um papel positivo no desenvolvimento sexual, na compreensão do corpo e na resposta sexual, sendo constituinte da saúde sexual. A masturbação também se conecta positivamente com a experiência do orgasmo e da satisfação sexual, bem como com a habilidade da mulher de aproveitar a relação sexual com a parceria.

Segundo Carvalho e Sardinha (2017) os *scripts* sexuais também se correlacionam a satisfação sexual. *Scripts* rígidos, repetitivos e fechados à diversificação de experiência dificultam a erotização e a fantasia por parte do casal, tornando a atividade sexual previsível e desinteressante. Comportamentos de abertura a novas experiências, iniciativas de ambas as partes, construção de novos roteiros e engajamento em atuações que gerem mútuo prazer também seriam facilitadoras do orgasmo (feminino e masculino). Os autores também enfatizam que insistir que a mulher alcance o orgasmo apenas com o coito seria forçá-la a se adaptar a estímulos insuficientes.

No que concerne aos fatores pessoais, incluindo-se o papel das variáveis sociodemográficas, psicológicas e emocionais, Carneiro (2017) descreveu pesquisas que apontaram variáveis como facilitadoras ou complicadoras do orgasmo. Dentre as facilitadoras estão a masturbação, maior escolaridade, emoções positivas com relação ao sexo e boa autoestima sexual. A distração cognitiva e as emoções negativas frente à atividade sexual são potenciais complicadores apontados pela autora. A autora também destacou, a respeito da autoimagem, que mulheres mais satisfeitas com sua imagem corporal se relacionam mais sexualmente, bem como têm mais experiências de orgasmo e iniciam o coito com mais frequência (CARNEIRO, 2017).

Em específico, Arcos-Romero e Sierra (2018) indicaram que variáveis relacionadas a doenças físicas e aos transtornos psicológicos se relacionam negativamente com o orgasmo. É o caso da ansiedade, da depressão e do estresse, bem como a esquizofrenia, o mal de Parkinson e os diferentes tipos de câncer, incluindo seus tratamentos. Em contrapartida, a prática de exercícios físicos, da masturbação e de assistir vídeos eróticos se mostraram aspectos individuais correlacionados positivamente ao orgasmo.

Seguindo a conceitualização de que o orgasmo seria evidência máxima de satisfação sexual, alguns estudos nesta área também podem ser usados para compreensão da influência do orgasmo e do prazer sexual na vivência

individual. Estudos descritos por Dosch e colaboradores (2015) relataram uma maior satisfação com a vida cotidiana, sensação de bem-estar psicológico, melhor saúde física e mais facilidade em se engajar em relacionamentos sexuais satisfatórios em mulheres sexualmente satisfeitas.

Ainda dentro dos aspectos pessoais, a motivação é um importante fator a ser abordado, dado que as pessoas se engajam em atividades sexuais por uma variedade de razões, as quais têm grande impacto na qualidade da atividade, na percepção subjetiva de satisfação e no orgasmo (SANCHEZ et al., 2010). No âmbito sexual, pensa-se principalmente na motivação de aproximação e motivação de evitação. Segundo Muise, Impett e Desmarais (2013), na primeira, a mulher busca a atividade sexual para obtenção de prazer, maior intimidade na relação/sensação de conexão (com a parceria) e crescimento, acarretando vivências sexuais positivas e satisfatórias.

A motivação de evitação está ligada à tentativa de evitar conflitos na relação ou sentimentos negativos, como a rejeição ou a culpa. Esta resultaria em menor desejo e satisfação sexual, sentimentos negativos sobre sexo, sensação de desapontamento ao(a) parceiro(a), menor percepção de afeto, bem como possibilidade de coerção por parte do(a) parceiro(a) para que a atividade sexual aconteça (MUISE; IMPETT; DESMARAIS, 2013). Ainda de acordo com os autores, em casos específicos, este tipo de posicionamento frente à relação sexual pode estar associado à disfunções e dor gênito-pélvica.

Com relação aos papéis socialmente construídos, Arcos-Romero e Sierra (2018) apontaram que os estereótipos de gênero, a passividade e a submissão da mulher, assim como abusos sexuais, possuem correlação negativa com o orgasmo. Sanchez e colaboradores (2010) enfatizam que as mulheres são educadas e socializadas a priorizar a manutenção das suas relações pessoais e, nas relações heterossexuais, isso se reflete na dificuldade das mulheres em negociar autonomia e poder com seus parceiros, afetando sua satisfação sexual e obtenção de prazer.

Especificamente com o público feminino, foi catalogada a maior propensão feminina a se engajar em relações sexuais indesejadas e de atribuir seu valor próprio com base na sua capacidade de manter ou não um relacionamento romântico. Sanchez e colaboradores (2010) sugerem que esta condição implica em maior motivação para se engajar em atividades sexuais para preservar seu relacionamento, não se focando, por exemplo, na obtenção do próprio prazer, além de atuar na manutenção de relacionamentos insatisfatórios por longos períodos.

Tendo em voga a parceria heterossexual, Santtilla e colaboradores (2007) apontaram para diferenças importantes baseadas no gênero que afetam o prazer feminino, citando a quantidade de parceiros desejados, o tipo de atividade sexual a ser desempenhada, o tempo de duração ideal do sexo, a frequência sexual e a busca de

afeto. Pesquisas têm apontado que mulheres em relações homossexuais obtêm maior satisfação sexual, embora não sejam capazes de afirmar a correlação com variáveis socioculturais (SANCHEZ et al., 2010).

Independente da orientação sexual, Carneiro (2017) citou que a intimidade emocional durante e após o orgasmo, a comunicação sobre a vida sexual, a percepção de iniciativas mútuas em direção a atividade sexual e um bom repertório de técnicas do parceiro são relevantes para o prazer e o orgasmo. Arcos-Romero e Sierra (2018) reforçam os achados dos autores anteriores, sinalizando que o orgasmo está relacionado ao amor e intimidade percebidos e a duração da relação.

Outra especificidade do público feminino é o período da gestação, que acarreta mudanças significativas na sexualidade, na imagem corporal, na energia física, nos humores, entre outros. Em uma pesquisa de 2012, Sacomori e colaboradores apontaram uma diminuição significativa de desejo, excitação e satisfação sexual com o avanço da gravidez, ao mesmo tempo em que a experiência de dor se elevava; o orgasmo também diminuiu ao longo dos trimestres, tanto nas mulheres que os experimentavam ocasionalmente quanto naquelas que os sentiam frequentemente ou sempre (SACOMORI et al., 2012).

### **Dificuldades e disfunções relacionadas**

A disfunção sexual pode ser definida como uma condição multifatorial com componentes anatômicos, fisiológicos, psicológicos e sociais que impedem a mulher de experimentar satisfação sexual adequadamente (ABDULLAHI et al., 2019). Segundo o *Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais* (DSM-5), classificam-se como disfunções sexuais femininas o Transtorno do Orgasmo Feminino, o Transtorno do Interesse/Excitação Sexual Feminino e o Transtorno da Dor Gênito-Pélvica (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

O Transtorno do Orgasmo segue os critérios: presença de retardo acentuado, infrequência acentuada ou ausência de orgasmo e/ou intensidade muito reduzida do orgasmo em todas ou quase todas as ocasiões (75 a 100% das vezes); sintomas que persistem por, no mínimo, seis meses; presença de sofrimento significativo e não haver outra explicação mais adequada à disfunção (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

De acordo com estudos epidemiológicos realizados em diversos países, a dificuldade de atingir orgasmo é a segunda condição mais prevalente dentre as mulheres, atrás apenas das disfunções do desejo sexual (ARCOS-ROMERO; SIERRA, 2018). Laumann e colaboradores (2005) obtiveram dados de sete regiões diferentes do mundo, das quais o Norte da Europa teve o menor índice de dificuldades do orgasmo feminino (17,7%), seguido da América do Sul/Central (22,4%). As regiões com



maiores dificuldades foram o Sudeste Asiático (41,2%), em sequência a Ásia do Leste (32,3%).

De fato, a prevalência das disfunções sexuais femininas varia tanto pela localidade, quanto pela forma de investigação, além das variáveis sociais, culturais e educacionais. Peixoto e Nobre (2015) apontaram entre 26% e 49% a prevalência média de disfunção sexual ao redor do mundo, sinalizando um problema de saúde comunitária, com impactos negativos para a saúde e satisfação da mulher, bem como de seu/sua companheiro(a).

Especificamente no Brasil, há uma falta de consenso sobre os dados de prevalência, sendo encontrada variação entre 13% e 79% por Wolpe e outros (2017). Abdo e colaboradores (2002), visando conhecer os dados de prevalência de transtornos sexuais em amostras não clínicas de brasileiros, pesquisaram 2.835 indivíduos, dentre os quais 1.474 eram mulheres. Seus resultados apontaram que a falta de desejo sexual e a dificuldade de atingir o orgasmo atingiam 34,6% e 29,3% das mulheres, respectivamente, indicando possíveis disfunções.

Fatores históricos e sociais como papel passivo no momento do sexo, expectativas não condizentes com a realidade e educação sexual insuficiente também foram apontados como relevantes para a incidência e a prevalência de disfunções, bem como a falta de reconhecimento de que existe um problema e a aceitação da situação como se apresenta (ABDULLAHI et al., 2019). Peixoto e Nobre (2015) sinalizaram que características sociodemográficas como idade e nível educacional também se mostram como fatores de risco a problemas sexuais femininos, dado contrário ao de Laumann e outros (2005), que não encontrou idade como fator relevante a não experiência do orgasmo.

Portanto, são consideradas dificuldades características e estados que não preenchem critérios diagnósticos para disfunções e que não necessariamente versam sobre o ato sexual, mas que causam prejuízos na experiência da sexualidade, tais como educação sexual, idade, repertório de comportamentos sexuais reduzido, falta de conhecimento corporal, dificuldades de ser assertiva, sentimentos de vergonha, baixa autoestima, entre outros (CARVALHO; SARDINHA, 2017). Dentre as dificuldades que afetam o âmbito sexual se pode apontar, em especial, a distração cognitiva (DOVE; WIEDERMAN, 2000).

A distração cognitiva vem sendo estudada com mais frequência em mulheres, devido à confluência do prazer feminino com diversas atitudes psicológicas e emocionais. É definida como o desvio do foco dos estímulos sexuais em contextos de atividade sexual, diminuindo as chances de erotização e dificultando a resposta sexual satisfatória e prazerosa (CUNTIM; NOBRE, 2011). O enfoque da mulher pode se transferir para sua performance, aparência e habilidades, bem como para as avaliações negativas subsequentes.

Há um alto grau de comorbidade entre as disfunções sexuais femininas do desejo, da excitação, da lubrificação e do orgasmo, sinalizando um padrão global de dificuldade sexual feminina que transpassa as especificidades diagnósticas, correlacionando-se também com aspectos pessoais e relacionais que se refletem na vivência disfuncional da sexualidade (PEIXOTO; NOBRE, 2015). A partir disto, se tece a necessidade de investigações qualificadas e holísticas, tanto por parte da pesquisa quanto por parte dos encontros clínicos e tratamentos.

## Conclusões

O orgasmo feminino, assim como a totalidade da vivência do prazer na mulher, é algo plural, multideterminado e complexo, carecendo de investigações amplas e holísticas que abarquem suas peculiaridades. O presente artigo se propôs a compilar recentes publicações sobre a temática, tecendo ligações a partir dos conhecimentos levantados para fornecer informações sobre as diversas variáveis que influem sobre o orgasmo e, por consequência, na satisfação e na funcionalidade sexual da mulher.

Destaca-se a necessidade de mais pesquisas, artigos de revisão, artigos críticos e demais possibilidades de literatura que possam ser produzidas, visando à consolidação do campo teórico e a constante evolução do conhecimento científico. Também se reflete como necessária a popularização dos dados apresentados pelas pesquisas, promovendo a aproximação das mulheres com aquilo que há de empírico, científico e recente sobre a sexualidade e o prazer feminino. A disseminação em nível comunitário pode impactar positivamente a saúde sexual feminina.

## Referências

- ABDO, C. H. N. et al. Perfil sexual da população brasileira: resultados do Estudo do Comportamento Sexual (ECOS) do brasileiro. *Revista Brasileira de Medicina*, [s.l.], v. 59, p. 250-257, 2002. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/19449>.
- ABDULLAHI, H. M. et al. Female sexual dysfunction among women attending the family planning clinic at Aminu Kano Teaching Hospital: a cross-sectional survey. *Nigerian Journal of Basic and Clinical Sciences*, Kano, v. 16, n. 1, p. 32-37, Jan./June 2019. Disponível em: <http://www.njbcscs.net/msbi.asp?issn=0331-8540;year=2019;volume=16;issue=1;month=January-June>
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARCILA, J. F. U.; TOBÓN, M. T. Q.; GÓMEZ, M. Orgasmo feminino: definición y fingimiento. *Urología Colombiana*, Colômbia, v. 24, n. 1, p. 19-27, maio, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0120789X15000027>

ARCOS-ROMERO, A. L.; SIERRA, J. C. Revisión sistemática sobre la experiencia subjetiva del orgasmo. *Revista Internacional de Andrología*, v. 16, n. 2, p. 75-81, Apr./June 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.androl.2017.09.003>

BRENOT, P.; CORYN, L. *História do sexo*. Lisboa: Gradiva, 2017.

CARNEIRO, M. R. B. *Satisfação sexual e relacional em mulheres que experienciam orgasmos múltiplos*. 2017. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto, Porto, 2017.

CARVALHO, A.; SARDINHA, A. *Terapia cognitiva sexual: uma proposta integrativa na psicoterapia da sexualidade*. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva, 2017.

CARVALHO, I. S. *Fatores psicossociais do funcionamento sexual feminino: variáveis associadas à dificuldade da experiência do orgasmo*. 2018. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) – Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2018.

CARVALHEIRA, A.; LEAL, I. Masturbation among women: associated factors and sexual response in a portuguese community sample. *Journal of Sex and Marital Therapy*, Inglaterra, v. 39, n. 4, p. 347-367, Feb. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.628440>.

COSTA, G. N. *Orgasmo feminino: conhecer para ter*. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Sexualidade Humana) – Instituto a Vez do Mestre, Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro, 2013.

CUNTIM, M.; NOBRE, P. The role of cognitive distraction on female orgasm. *Sexologies*, União Europeia, v. 20, n. 4, p. 212-214, Oct./Dec. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.sexol.2011.08.001>

DOSCH, A. et al. Psychological factors involved in sexual desire, sexual activity and sexual satisfaction: a multi-factorial perspective. *Archives of Sexual Behavior*, New York, v. 45, n. 8, p. 2029-2045, Nov. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25787208/>

DOVE, N. L.; WIEDERMAN, M. W. Cognitive distraction and women's sexual functioning. *Journal of Sex & Marital Therapy*, New York, v. 26, n. 1, p. 67-78, Jan./Mar. 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/009262300278650>

KONTULA, O.; MIETTINEN, A. Determinants of female sexual orgasms. *Socioaffective, Neuroscience & Psychology*, Philadelphia, v. 6, Oct. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.3402/snp.v6.31624>.

LAUMANN, E. O. et al. Sexual problems among women and men aged 40-80 y: prevalence and correlates identified in the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *International Journal of Impotence Research*, London, v. 17, p. 39 - 57, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/sj.ijir.3901250>.

MUISE, A.; IMPETT, E. A.; DESMARAIS, S. Getting it on versus getting it over with: sexual motivation, desire, and satisfaction in intimate bonds. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Thousand Oaks, v. 39, n. 10, p. 1320-1332, June, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0146167213490963>

SANCHEZ, D. T. et al. Relationship contingency and sexual motivation in women: implications for sexual satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, New York, v. 40, n. 1, p. 99-110, Feb. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10508-009-9593-4>.

SANTTILA, P. et al. Discrepancies between sexual desire and sexual activity: gender differences and associations with relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, New York, v. 34, n. 1, p. 34-44, Abr. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00926230701620548>.

SACOMORI, C. et al. Função sexual feminina na gestação. *Fisioterapia Brasil*, São Paulo, v. 13, n. 6, p. 458-462, 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33233/fb.v13i6.584>.

WOLPE, R. E. et al. Prevalence off female sexual dysfunction in Brazil: a systematic review. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, Limerick, v. 211, p. 26-32, Abr. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2017.01.018>.