

PRAZER SOLO

Por que a masturbação ainda é tabu e por que você pode e deve se entregar a ela. Uma dica: faz bem até para a saúde

MARINA BESSA

Ao se deparar com uma plateia de mulheres em tratamento contra o câncer, a sexóloga Lelah Monteiro, de São Paulo, foi incisiva: “Vocês têm entre suas pernas um instrumento capaz de proporcionar prazer instantâneo e alívio imediato da dor. Precisam usá-lo”. E convocou as pacientes a colocar a mão por dentro da roupa e descobrir o próprio clitóris. Orientou que relaxassem e se entregassem um pouco àquelas carícias, que se deixassem levar pelas sensações boas que a fricção pudesse trazer. “O clima mudou imediatamente”, garante.

Para muitas daquelas mulheres, foi preciso uma autorização, quase uma prescrição médica, para que descobrissem a masturbação – uma prática que, apesar de todas as lutas e conquistas das mulheres modernas, ainda é vista com receio, distância ou constrangimento por boa parte da população feminina. Foi o que constatou a pesquisa Mosaico Brasil, liderada pela psiquiatra Carmita Abdo, coordenadora do Programa de Estudos em Sexualidade do Hospital das Clínicas de São Paulo. “Falamos com 8,2 mil pessoas de vários estados para mapear o comportamento afetivo-sexual do brasileiro. Apenas 3% dos homens disseram que nunca haviam se masturba-

do. Entre as mulheres, a porcentagem foi de quase 40%”, conta. Não que elas tenham menos vontade, interesse, necessidade ou capacidade de sentir prazer. Pelo contrário. Só o corpo feminino tem um órgão exclusivamente dedicado a ele: o clitóris. Nele, há 8 mil terminações nervosas, mais do que em qualquer parte do organismo humano e quase o dobro da quantidade encontrada na cabeça do pênis. E a anatomia foi ainda mais generosa: “Praticamente tudo na vagina está desenhado para o prazer”, afirma a ginecologista Carolina Ambrogini, coordenadora do ambulatório de sexualidade feminina da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Os pequenos e os grandes lábios são constituídos por tecidos eréteis, que se incham e se lubrificam. A entrada da vagina é repleta de terminações capazes de trazer sensações incríveis. E tem também o ponto G – ele existe –, localizado em seu terço superior, mítico pelo potencial erógeno, onde repousa a base do clitóris (o que se vê por fora é apenas sua glândula; a maior parte dele é interna).

POR QUE não?

Mas por que, então, não nos apoderamos disso? Em primeiro lugar, porque as mulheres não costumam ter intimidade com a própria vagina. Há uma dificuldade anatômica, por ser um órgão interno, difícil de ver e pegar (pense em como os meninos olham para o pênis, seguram



nele para fazer xixi, percebem sua genitália a todo momento). “Mas, há, sobretudo, uma questão social”, diz Carolina. Crianças, de ambos os sexos, começam a se masturbar por volta dos 4 anos. Segundo Carmita Abdo, na infância, a masturbação é uma descarga de tensão, sem caráter erótico. “Nos garotos, esse comportamento é conhecido e bem tolerado. Nas garotas, que sentem o mesmo impulso, a conotação é muito mais negativa e, normalmente, repreendida enfaticamente pela família”, observa ela. Como resultado, as mulheres chegam à idade adulta sem conhecer o próprio corpo, sem entender seu prazer e com uma defasagem grande em relação aos parceiros.

A religião foi um fator-chave para a construção dessa imagem suja e proibida. A moral judaico-cristã só permitia o sexo para procriação e jogou a culpa sobre o resto. Para as mulheres, a restrição significou a anulação da sexualidade. “Proibir a masturbação foi uma forma de dominar a mulher, tirar dela qualquer expressão de independência e autonomia”, diz a sexóloga Ana Cláudia Alvim Simão, de São Paulo. Sob o ponto de vista feminista, a masturbação é prazer, mas também um ato libertador essencial para a própria identidade. Felizmente, a sociedade está mudando. Há um movimento feminino grande no sentido de entender e permitir a sexualidade – com os outros ou com ela mesma. “O machismo ainda existe, mas estamos mais livres. Queremos ouvir, entender, conversar sobre o assunto”, afirma Ana Cláudia. A nova geração pode mudar essa história.

Por que SIM?

As mulheres se masturbam por diferentes razões. Para relaxar, para gozar (sem depender de ninguém), para entender os mecanismos do prazer, para se sentir poderosas, donas do próprio corpo e da sexualidade. Até 1975, a masturbação era vista pela medicina como um distúrbio sexual. Depois, passou a ser considerada uma possibilidade para as pessoas que não tinham acesso a outras formas de sexo. Hoje, os especialistas são unânimes ao afirmar que a prática é saudável e necessária, mesmo para quem está satisfeita com a vida sexual a dois. “É como ter prazer em tomar um vinho ou ir ao cinema sozinha. Há horas em que você quer estar só, relaxar, não ter que se dedicar, se preocupar com o outro. São duas coisas diferentes e independentes”, diz Lelah. É um momento individual e íntimo, no qual só você importa. Durante a masturbação, você pode se fechar no seu mundo,

ter um instante que diz respeito só a você. “Nesse sentido, é um presente que podemos nos dar. Principalmente em uma rotina corrida, em que cuidar de nós mesmas está sempre em segundo plano”, aponta Cristiane Yokoyama, psicóloga e sexóloga carioca.

Ela defende que a masturbação deveria ser um hábito na vida de todas as mulheres. Mesmo que em um primeiro momento seja necessário se forçar a experimentar. Para quem nunca se masturbou, começar exige esforço. Por falta de conhecimento do corpo, pela vergonha que aparece mesmo sem ninguém por perto, por todos os fantasmas que chegam para atrapalhar a entrega. “Há um processo de adaptação. Mexer em um órgão que você nunca tocou é difícil. Masturbação é autoconhecimento”, diz Cristiane. É preciso entrar em contato com medos e prazeres. Às vezes é dolorido, às vezes é relaxante, às vezes é intenso – e varia para cada mulher.

Na PRÁTICA

Os brinquedos eróticos, como óleos, bolinhas e vibradores, facilitam o aprendizado e ajudam na descoberta do corpo. “Imagina-se a vagina como um canal, mas é um lugar cheio de planos secretos”, diz a designer Betony Vernon no do-

cumentário francês *A Arte do Prazer Feminino*. O orgasmo resultado da masturbação é o mesmo que se tem no sexo a dois. Com os apetrechos, o prazer vem com um bônus. “Por causa da velocidade de vibração, os aparelhos elétricos podem trazer sensações nunca antes experimentadas”, diz Lelah. A fricção feita com eles, as mãos ou qualquer outro objeto é um dos “F” responsáveis pelo orgasmo feminino. O outro é a fantasia. “Só o toque não funciona. A cabeça tem que estar presente”, explica Carolina Ambrogini. Não que seja necessário conceber enredos mirabolantes, mas é preciso prestar atenção no corpo, no momento, sem se autossabotar com culpas. “Não há regras para fantasias, ninguém está dentro da sua cabeça”, lembra Lelah.

Esse exercício funciona para qualquer mulher, independentemente da idade. Lelah conta a história de uma paciente de 80 anos que, sob sua orientação, descobriu o orgasmo – algo que nunca tinha sentido antes. “Na sessão seguinte, ela disse que havia ganhado o melhor presente do mundo. Que queria que todas as amigas experimentassem aquilo.” Essa energia sexual, descrita pelo psicanalista austríaco Wilhelm Reich, nos acompanha durante toda a vida. Segundo a militante feminista Thérèse Clerc, em depoimento ao documentário francês, com a masturbação vem a esperança, a sensação de existir. “O grito do orgasmo, a alegria, o júbilo que a acompanha nos dão coragem para a vida, para a criatividade e para tudo o que há de interessante.” Uma liberdade. Um direito. Um poder que está em suas mãos. ●

11 RAZÕES PARA EXPERIMENTAR

1. É rápido, fácil e eficaz.
2. Melhora a autoestima, traz sensação de poder: você não precisa de ninguém para ter prazer.
3. É um exercício de liberdade: você é dona do próprio corpo.
4. É uma forma de conhecer suas zonas erógenas, o que pode ser útil inclusive no relacionamento a dois.
5. O conhecimento sobre o próprio corpo ajuda também nos cuidados preventivos do aparelho sexual.
6. O orgasmo libera endorfinas, que são calmantes naturais e proporcionam bem-estar.
7. Mulheres que têm uma vida sexual ativa – e isso também inclui a masturbação – vivem mais.
8. O orgasmo aumenta o fluxo de sangue nos tecidos, melhorando a oxigenação do corpo. Ou seja, faz bem para o coração.
9. Os hormônios liberados durante o orgasmo têm efeito analgésico, aliviando dores de cabeça e nas costas.
10. É um momento para exercitar as fantasias.
11. Os sex toys possibilitam experimentar estímulos novos, diferentes do que se sente com as mãos ou o pênis.

USE À VONTADE



- 1 A curvatura do Éris é desenhada para alcançar o ponto G, R\$ 220.
- 2 Ideal para usar sob a calcinha, o estimulador clitoriano tem sete vibrações, R\$ 220.
- 3 O massageador Luxo tem duas velocidades, três pulsações e detalhes em LED, R\$ 185.
- 4 Recarregável por USB, o massageador



- 4 Coração vibra em sete velocidades, R\$ 130.
 - 5 O E5 Violet tem design alemão, sete programas de vibração e é recarregável por USB, R\$ 697.
 - 6 As orelhas do Absoloo são dois potentes motores que estimulam e massageiam o clitóris, R\$ 180.
 - 7 Com três modos de vibração e à prova d'água, o Coed é para usar sozinha ou a dois, R\$ 259.
 - 8 Com dois motores, o massageador Soraya faz uma estimulação simultânea do ponto G e do clitóris, R\$ 960.
 - 9 O Smart Kegel Balls vem com programa de pompoarismo dirigido por aplicativo e pode ser usado como vibrador, R\$ 439,90.
 - 10 À prova d'água, o Lena tem controle remoto e bateria recarregável por USB, R\$ 130.
- Onde encontrar: loulou.com.br, relaxintimate.com.br, lovetoy.com.br

Fotos abre: Trunk Archive; produtos, divulgação