



FOTO: BIANCA LUZ

Debora Kaefer

## Gap do orgasmo

Por 16 anos a professora Sonia\* compreendeu o sexo de um jeito totalmente diferente de como entende agora. “Por muito tempo achava bom, mas depois vai se tornando uma obrigação de ser a mulher a dar prazer. O homem é muito descansado, pensa que tem o benefício de apenas receber. Não existia aquilo de me proporcionar prazer.”

A diferença do número de vezes que o homem atinge o orgasmo comparado com a mulher, chama-se Gap do Orgasmo. Segundo a sexóloga Débora, ao longo da história o prazer masculino destacou-se como prioridade, corroborando para os estigmas sociais alimentados na atualidade. “O homem sempre teve sua sexualidade bem assistida, então não percebe a necessidade de seduzir, de fazer a mulher se sentir amada. Ele também precisa se colocar à disposição na relação e se comprometer.”

Essa realidade norteou o casamento de Sônia. “Tu sempre tem que estar pronta, não importa o que aconteça durante o dia. Precisa ser magra e aprovada. Mas mesmo que tente ser a mulher ideal, faça tudo em casa e na cama, nunca será perfeita. Isso cansa e é frustrante”, desabafa.

Como forma de nutrir o desejo, Débora orienta o alimento do afeto e a mudança do foco em “ter” para “ser”, principalmente às pessoas com idade mais avançada. “Dentro das relações duradouras o que vai se perdendo são os afetos e as paixões, porque acabam colocando o olhar de admiração em conquistas materiais e profissionais”, pontua.

## Vibrando autoestima e prazer

Uma desilusão amorosa resultou no divórcio da professora, mas o tempo de solteira a fez muito bem. “Aproveitei para provar para mim mesma que não sou horrorosa como me fizeram acreditar”, avalia. Já em um novo relacionamento, Sonia celebra as novas perspectivas sexuais e emocionais. “Se tu não te soltar, não terá um orgasmo. Por muito tempo eu não sabia o que era isso. Durante os anos de casada tive poucos, mas agora com meu atual marido eu sei o que é uma vida prazerosa.”

Para Sonia, o que contribuiu para sua virada de chave foi a adesão a sex toys. “Eu fui me conhecer mesmo depois que comprei um vibrador. Estava na menopausa e entrando em erupção, então decidi experimentar e foi bem bom”, conta. A sexóloga Débora afirma que o uso do brinquedo é um potencializador, desde que o orgasmo não seja condicionado a ele. “Mais uma vez o diálogo mental é importante, a mulher deve curtir o seu prazer sem se tornar refém.” Mas, Sonia recomenda: “Se não tens uma vida prazerosa sexual, compre um vibrador. Faça alguma coisa. Não pense só em agradar, se agrade também. Nunca é tarde para se descobrir.”

## Ah, a vulva!

É importante desconstruir a percepção da heteronormatividade sexual. Débora afirma que um dos principais mitos do prazer feminino é a penetração. “Precisamos alimentar no público a importância de utilizar a vulva com todas as terminações nervosas, de enrijecer a musculatura vulvar e o clitóris para deixá-lo sensível ao prazer”, recomenda. A especialista explica que o orifício vaginal é pouco enervado, dessa forma, a não estimulação corrobora com a dificuldade em atingir o orgasmo.

De acordo com a ginecologista Fernanda, em média, a mulher leva de 15 a 20 minutos para receber o estímulo e 50 minutos para alcançar o orgasmo. No entanto, a duração média da relação do brasileiro é de sete minutos. “O homem faz o que habitualmente aprendeu na pornografia ou com amigos, mas não é dessa forma que funciona o ciclo de resposta feminino.” Segundo a especialista, mulheres na idade de 35 a 50 anos tendem a ter uma melhor qualidade de vida sexual devido ao autoconhecimento.



\*A fim de resguardar o sigilo da entrevista, o nome Sonia Prado foi utilizado como pseudônimo.