



## Serviço de Psicologia e Orientação da Escola Secundária de Lagoa

### RESPOSTA SEXUAL HUMANA

#### Como responde o nosso corpo perante um estímulo sexual?

A resposta sexual humana representa a tradução a nível psico-fisiológico de todo um mundo muito amplo e rico, feito de imaginação, criatividade e comunicação.

A estimulação pode dar-se através de qualquer dos sentidos e também através da imaginação. O sentido do tacto é muito importante. Todo o nosso corpo é susceptível de ser estimulado, mas há lugares onde existe maior sensibilidade. São as **zonas erógenas**, que são várias: os lábios, a nuca, as orelhas, os seios, os mamilos, as zonas genitais, as coxas e um longo etc. **As preferências neste sentido estão muito ligadas a cada pessoa e a cada situação.** A resposta fisiológica a um estímulo sexual é sempre a mesma, seja qual for a fonte de estimulação. Ou seja, o que se passa no nosso corpo é o mesmo quer nos relacionemos connosco (masturbação), quer com outra pessoa do mesmo ou do outro sexo.

Todas as calamidades que se atribuíam à masturbação não têm razão de ser. **A masturbação é uma resposta perfeitamente natural no homem e na mulher ao longo das várias fases da vida.** É uma maneira de conhecer o nosso próprio corpo e as suas possibilidades. A frequência com que nos masturbamos é muito variável. Isso não tem qualquer importância. Cada pessoa tem o seu próprio ritmo.

Ao contrário do que se pensou durante muito tempo, a resposta sexual é muito semelhante no homem e na mulher. No corpo de ambos

têm lugar duas reacções básicas diante de um estímulo sexualmente excitante:

- **a vasocongestão**, ou seja, a afluência de sangue dos vasos sanguíneos;
- **a miotonia**, ou seja, o aumento da tensão muscular.

Estes dois fenómenos são os responsáveis por todas as mudanças que o nosso corpo experimenta à medida que respondemos positivamente a estímulos eróticos. Todas estas mudanças podem variar muito de uma pessoa para outra e suma situação para outra.

A resposta sexual parece ser um acto contínuo. Porém, as investigações feitas diferenciaram quatro fases. Iremos segui-las, comparando a resposta sexual do homem com a resposta sexual da mulher, mas **não esquecendo que estas fases são apenas um esquema que pretende facilitar a compreensão e nunca um modelo a seguir**. Cada pessoa deve construir a sua própria maneira de expressar a sexualidade.

**Fases de excitação** – as manifestações mais importantes nesta fase são a erecção do pênis (no homem), e a lubrificação vaginal (na mulher).

Estes dois fenómenos têm o mesmo significado. Querem dizer que estamos a responder positivamente a estímulos sexuais, ou seja, estamos a começar a excitar-nos. Também se dão outras a nível das zonas genitais:

- **Na mulher**, produz-se um aumento das dimensões dos pequenos lábios e os grandes lábios ficam menos visíveis. A parte externa da vagina separa-se, o útero encolhe e a vagina torna-se maior. O clitóris aumenta de volume ficando erecto.

- **No homem**, a pele do escroto torna-se mais grossa e firme fazendo com que os testículos subam.

Tanto no homem como na mulher verifica-se um aumento do ritmo respiratório e da tensão muscular, além de outras mudanças, como, por exemplo, a erecção dos mamilos e, na mulher, o aumento do volume dos seios.

**Fase de planalto** – Continua o processo de excitação e intensificam-se as mudanças fisiológicas já iniciadas.

**Fase de orgasmo** – Há uma libertação da tensão sexual acumulada e sentimos intensas sensações de prazer.

O fenómeno do orgasmo consiste, a nível fisiológico, numa série de contracções. Na mulher, estas incidem na zona à volta da vagina (plataforma orgásmica), e podem ter lugar também no útero. No homem, estas contracções começam a nível das vesículas seminais e da próstata e progridem para o pênis ajudando a saída do sémen. No homem, o orgasmo coincide na maior parte das vezes com a ejaculação.

**Fase de resolução** – É o retorno ao estado de repouso que produz uma sensação de relaxamento em todo o corpo. Nesta fase existe uma diferença importante entre o homem e a mulher; o primeiro passa por um período de tempo variável chamado período refractário durante o qual não tem possibilidade de responder sexualmente a qualquer estímulo. A mulher pode ter outros orgasmos.

É importante sabermos que **cada uma destas fases não têm sempre a mesma duração, nem é vivida sempre do mesmo modo.** Existem diferenças entre as diversas e também entre diferentes experiências da mesma pessoa. Por este motivo, não é aconselhável que nos esforcemos por ter orgasmos simultâneos como condição

indispensável para obter prazer, pois isso é um mito que, ao criar falsas expectativas, pode provocar frustrações e angústias desnecessárias.

Para terminar, queremos voltar a salientar que a sexualidade é algo de muito amplo que envolve toda a personalidade humana e que nos permite comunicar, dar e receber afecto e prazer ao longo de **todas** as fases da vida, inclusive na velhice, ao contrário do que se pensou durante muito tempo.