



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAEMA – UNIFAEMA

QUÉZIA RODRIGUES DE FREITAS

**CRENÇAS LIMITANTES ACERCA DO PRAZER SEXUAL FEMININO SOB A
PERSPECTIVA DA TEORIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL**

**ARIQUEMES - RO
2023**

QUÉZIA RODRIGUES DE FREITAS

**CRENÇAS LIMITANTES ACERCA DO PRAZER SEXUAL FEMININO SOB A
PERSPECTIVA DA TEORIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Psicologia do
Centro Universitário FAEMA – UNIFAEMA
como pré-requisito para obtenção do título
de bacharel em Psicologia.

Orientador (a): Prof. Dr. Pedro Octávio
Gonzaga Rodrigues

**ARIQUEMES - RO
2023**

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

<p>F866c Freitas, Quézia Rodrigues de. Crenças limitantes acerca do prazer sexual feminino sob a perspectiva da teoria cognitivo comportamental. / Quézia Rodrigues de Freitas. Ariquemes, RO: Centro Universitário Faema – UNIFAEMA, 2023. 50 f. Orientador: Prof. Dr. Pedro Octávio Gonzaga Rodrigues. Trabalho de Conclusão de Curso – Bacharelado em Psicologia – Centro Universitário Faema – UNIFAEMA, Ariquemes/RO, 2023.</p> <p>1. Sexualidade Feminina. 2. Crença. 3. Mitos. 4. Saúde da Mulher. I. Título. II. Rodrigues, Pedro Octávio Gonzaga.</p> <p style="text-align: right;">CDD 150</p>
--

Bibliotecária Responsável
Herta Maria de Açucena do N. Soeiro
CRB 1114/11

QUÉZIA RODRIGUES DE FREITAS

**CRENÇAS LIMITANTES ACERCA DO PRAZER SEXUAL FEMININO SOB A
PERSPECTIVA DA TEORIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Psicologia do
Centro Universitário FAEMA – UNIFAEMA
como pré-requisito para obtenção do título
de bacharel em Psicologia.

Orientador (a): Prof. Dr. Pedro Octávio
Gonzaga Rodrigues.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Pedro Octávio Gonzaga Rodrigues.
Centro Universitário FAEMA - UNIFAEMA

Prof.^a. Esp. Kátiuscia Carvalho de Santana.
Centro Universitário FAEMA - UNIFAEMA

Prof.^a. Ma. Yesica Nunez Pumariega.
Centro Universitário FAEMA - UNIFAEMA

**ARIQUEMES – RO
2023**

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha profunda gratidão a várias pessoas que desempenharam papéis significativos em minha jornada acadêmica e pessoal. Em primeiro lugar, quero agradecer à minha mãe, que sempre fez o melhor possível para me criar e proporcionar a melhor educação disponível. Mesmo quando desisti temporariamente do sonho da graduação, ela continuou a me apoiar e sonhar por mim. Reconheço agora as lágrimas que ela derramou e a dor que suportou em silêncio para ser meu suporte e proteção. Agradeço também ao meu pai, apesar de seus planos não terem se concretizado, pois encontro espaço no meu coração para o perdão.

Minhas irmãs, Graciele, Keila e Graciane, merecem minha gratidão por serem meu suporte e refúgio em momentos difíceis. Quando eu duvidava de minha própria capacidade, elas acreditaram em mim e me deram importância em suas vidas, mesmo quando estive distante.

Ao meu orientador, agradeço por sua sabedoria e paciência ao me manter no caminho certo. Ele acreditou em minha capacidade mesmo quando eu mesma duvidava dela.

Não posso deixar de expressar minha eterna gratidão pelas amizades que esta jornada acadêmica me proporcionou. Kariny, Layane e Loyane estiveram ao meu lado nos momentos de lamento, dúvidas e dores, inclusive nas madrugadas. Quero fazer uma menção honrosa à minha amiga Janete, que, embora distante, permaneceu sempre em meus pensamentos e em meu coração.

Esta experiência acadêmica me presenteou com amizades que levarei para sempre, especialmente Jennifer Calheiros Werkhausen, que apoiou cada versão de mim que surgiu durante essa jornada de autoconhecimento e descoberta. Agradeço imensamente por tudo.

Ao meu marido, Lucas de Freitas, meu sincero agradecimento por secar minhas lágrimas e me fortalecer. Você tem sido meu escudo e maior incentivador durante todo esse tempo. Nós dois sabemos o quão desafiador foi nossa jornada para

nos reencontrar e nos reconhecer ao longo da graduação em Psicologia, mas aqui estamos, juntos, mais fortes do que nunca.

Por último, dedico um profundo agradecimento a mim mesma por ter permanecido firme em busca do meu sonho. Esta vivência permitiu-me reencontrar uma parte de mim que estava perdida e criar várias versões de mim mesma. A aluna que começou não é a mesma que vai terminar, e a criança ferida dentro de mim está sendo curada. Concluir esta etapa é mais do que um sonho realizado; é parte de quem sou e do que desejo deixar no mundo, tornando-o um lugar melhor do que quando cheguei.

Quero dedicar este trabalho a todas as mulheres que foram silenciadas, objetificadas, podadas, machucadas, diminuídas, abusadas e estupradas pelo sistema patriarcal opressor. É crucial destacar que, apesar de todas essas adversidades, continuamos a resistir. Esta pesquisa é um grito de que não somos vítimas, mas sim sobreviventes. Agora, nossa voz será ouvida, e vamos lutar da mesma forma que as gerações passadas, usando a educação e a pesquisa científica como nossas armas. Queremos mostrar que existimos e que cada aspecto de nossa vivência importa.

Por fim, expresso minha gratidão a todos aqueles que contribuíram direta ou indiretamente para a realização deste sonho. Seus apoios foram fundamentais.

*Não há nada que ofenda mais uma
sociedade conservadora do que uma
mulher livre.*

Carolina Deslandes

RESUMO

A sexualidade feminina perpassa diversos aspectos históricos sociais e culturais, mas na atualidade ainda existe um grande tabu sobre o tema, resultado de processos sociais antagônicos que produzem crenças limitantes que impedem a mulher de vivenciar sua sexualidade de forma plena. O objetivo deste trabalho foi identificar e conceituar sistematicamente as crenças limitantes da sexualidade feminina, uma vez que falta na literatura um conceito científico que definisse quais seriam essas crenças, gerando obstáculos para o estudo dos seus impactos. A partir das análises dos 34 artigos encontramos 12 categorias de análise, cada categoria indica uma forma de crença limitante da sexualidade feminina. Os resultados indicam que as crenças limitantes, em sua grande maioria, decorrem da crença “mulher promíscua x mulher casta”, demonstrando que as crenças limitantes da sexualidade feminina estão profundamente enraizadas na religiosidade e no patriarcado. Essas crenças incluem a repressão da sexualidade, a dificuldade de expressar desejos e prazeres, bem como a perpetuação de estereótipos. O debate que essa investigação busca promover é sobre uma visão mais positiva e inclusiva da sexualidade, livre de estigmatização e julgamentos, para que as mulheres possam vivenciá-la de forma plena e autêntica.

Palavras-chave: Sexualidade feminina; crenças limitantes; crenças negativas; mitos na sexualidade feminina.

ABSTRACT

Female sexuality is influenced by various historical, social, and cultural factors, yet it remains a heavily stigmatized topic due to conflicting social processes that give rise to subjective and socially constraining beliefs, inhibiting women from fully embracing their sexuality. Initially, this study aimed to explore the repercussions of these limiting beliefs on female sexuality. However, as the research progressed, it became apparent that there was no established scientific concept to define these limiting beliefs concerning female sexuality. Consequently, additional research was necessary to identify and systematically conceptualize the term "limiting beliefs in female sexuality," both to address the research question and to guide future studies. Through the analysis of 34 articles, 12 categories of analysis were identified, each representing a belief system that constrains female sexuality. This work delves into the presence of such limiting beliefs, deeply rooted in religiosity and patriarchy, which profoundly impact women's lives. These beliefs encompass the suppression of sexual desires, difficulties in expressing pleasures and desires, and the perpetuation of stereotypes. The text underscores the importance of initiating a constructive discourse on this subject, challenging these beliefs, and advocating for women's sexual liberation. In essence, the text endeavors to foster a more positive and inclusive perspective on sexuality, devoid of stigmatization and judgment, thereby enabling women to embrace their sexuality fully and authentically.

Keywords: Female sexuality; limiting beliefs; negative beliefs; myths in female sexuality.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. OBJETIVOS.....	13
2.1 Geral.....	13
2.2 Específicos	13
3. REVISÃO DE LITERATURA	14
3.1 Introdução à terapia cognitiva comportamental.....	14
3.2 Prazer sexual feminino: recorte histórico	16
3.3 Crenças Limitantes	20
4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	24
5. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	26
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	44
6. REFERÊNCIAS.....	47
ANEXOS	51
APÊNDICES	52

1. INTRODUÇÃO

Na sociedade atual contemporânea é comum o debate acerca dos avanços dos direitos da mulher, com o passar das décadas, os espaços alcançados vêm se ampliando, no entanto apesar do avanço dos direitos das mulheres na sociedade, muitas vezes garantido por lei, há muito ainda a ser alcançado, em relação às normas sociais e morais que regem nossa sociedade no que diz respeito aos direitos e à liberdade feminina, por isso é comum existirem algumas áreas da esfera social que mulheres são deixadas de fora, algumas vezes deliberadamente outras simplesmente pelo construção social do ambiente (Santos e Oliveira, 2010).

Deste modo, discutir a esfera do prazer sexual feminino é um ato de resistência política, social e individual. Mesmo que a busca do prazer seja parte intrínseca da humanidade, o prazer sexual vem sendo instituído como um direito exclusivo aos homens ao longo dos anos através do patriarcado (Santos e Oliveira, 2010).

Introduzir mulheres em espaços e áreas de debates historicamente patriarcais não é uma tarefa fácil mediante o contexto histórico, citando que, no psiquismo feminino existe anos de autoritarismo e abuso cultural, que só serão desfeitos de forma gradativa e lenta, envolvendo transformações revolucionárias da estrutura social vigente, buscando dessa forma introjetar na mente da mulher comportamentos habituais que levem a autonomia financeira, emocional e sócio político. Portanto esperar que mulheres que foram ensinadas e mesmo hostilizadas ao longo dos anos para serem submissas e passivas, em qualquer área, além de ingênuo é perverso (DE OLIVEIRA, 2018).

Portanto, esta pesquisa tem como finalidade discutir o prazer sexual dentro da teoria cognitivo comportamental e tem como objetivo investigar o conceituar cientificamente crenças limitantes sobre a sexualidade feminina, para a consecução deste objetivo, foi necessário fazer uma sistematização da literatura recorrente sobre o tema, uma vez que [explicar porque isso foi necessário. Uma vez produzida as categorias, elas foram discutidas com base na Teoria Cognitivo Comportamental, explicitando uma vez mais a importância de investigar os obstáculos à saúde sexual na vida do ser humano, sobretudo da mulher. Tendo em vista que esse tema ainda é encoberto por tabus que dificultam a disseminação do conhecimento sobre o tema,

torna-se de fundamental importância para a produção e avanço científico, o que interfere na propagação de informações que beneficiaram o senso comum (Sousa, 2017).

Como afirmado por Zikan (2008), a sexualidade humana não diz respeito apenas à esfera física do indivíduo, a sexualidade abrange as questões psicológicas, subjetivas, sociais de cada pessoa, portanto podendo influenciar significativamente na qualidade de vida da mulher. Desse modo, é de suma importância debater a influência das crenças limitantes acerca da prática sexual feminina, pois tal estudo pode atuar como ferramenta de compreensão no combate às inseguranças sobre a sexualidade feminina.

As crenças limitantes acerca do prazer sexual feminino podem impactar direta ou indiretamente na qualidade das relações afetivas ou sexuais da mulher, pois através da insatisfação sexual pode gerar uma crença nuclear negativa que faz com que a vivência sexual da mulher não seja prazerosa. Por exemplo, se existe uma crença central de que é função da mulher dar prazer ao seu parceiro sexual, ter essa ideia internalizada pode fazer com que a mulher experiencie suas relações sexuais de modo que seus desejos e vontades sejam negligenciados. Em casos mais graves, tais crenças permitem que as mulheres vivenciem violência através do parceiro sexual, ela muitas vezes não se dá conta que viveu uma agressão, pois sua crença central faz com que tudo o outro seja aceitável, desde que ele receba prazer.

Para tanto, esse trabalho tem como objetivo investigar e conceituar cientificamente crenças limitantes na vida sexual feminina, para tal fim, primeiramente o trabalho irá contextualizar a teoria cognitivo comportamental, e como o do prazer sexual feminino é visto em um recorte histórico, em continuidade foi necessário realizar uma pesquisa sistemática categorizar o conceito de crenças limitantes na sexualidade feminina, considerando que não havia um conceito estabelecido cientificamente do termo, para que depois fosse analisado quais os impactos dessas crenças nos mais diversos campo da vida da mulher.

2. OBJETIVOS

2.1 Geral

Conceituar cientificamente e sistematicamente crenças limitantes acerca do prazer sexual feminino sob a perspectiva da Teoria Cognitivo Comportamental.

2.2 Específicos

- Conceituar teoria cognitivo comportamental
- Descrever crenças limitantes
- Identificar o prazer sexual feminino em recorte histórico
- Conceituar sistematizar crença limitante na sexualidade feminina

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Introdução à terapia cognitiva comportamental

Nesse tópico serão apresentados os conceitos de diferentes autores acerca da teoria cognitiva comportamental, crenças limitantes e acerca do prazer sexual feminino.

Em 1960 Aaron Beck fundou a teoria cognitivo comportamental (TCC), que tem como características principais ser de curta duração com objetivo de forma estruturada focar no presente, modificando comportamentos, pensamentos e crenças disfuncionais, acredita que a percepção do indivíduo mediante a uma situação que gera o seu pensamento e assim seus sentimentos acerca da situação, o material focal da terapia é a formação cognitiva, crenças e criação de estratégias comportamentais (Beck, 2013).

O conceito de crenças limitantes está presente no cotidiano das pessoas, surgindo a partir dos relacionamentos interpessoais e são definidas principalmente durante a infância, como a percepção que o indivíduo tem si próprio e do mundo (Beck, 2013). Ou seja, pode-se dizer que: se uma criança cria a crença de que ela não consegue realizar alguma atividade esportiva pois irá perder, essa crença será levada para a vida adulta e relacionada a situações semelhantes fazendo com que surja pensamentos que coincidem com a sua crença, essa crença molda sua percepção sobre si e o mundo, de que ela realmente não é capaz de realizar tal atividade.

Com o avanço nas pesquisas empíricas, a TCC continuou aprimorando técnicas de tratamentos através dos anos, mantendo seus principais pilares, o foco no pensamento distorcido e como o cognitivo reconhece de forma irreal situações comportamentais, influenciando assim a carga dos sentimentos. (Knapp e Beck, 2008). No mesmo sentido, Lima e Derdyck (2001) definem a TCC como uma terapia eficaz capaz de criar um histórico de enfrentamento criando um modelo para a resolução de problemas.

O modelo de Beck busca desenvolver a mudança dos pensamentos desadaptativos, guiando o paciente para uma racionalização consciente dos pensamentos, principalmente para que seja possível reconhecer os pensamentos

desadaptados em dois níveis principais. O primeiro nível trata-se dos pensamentos automáticos, que são aqueles que vem à mente de forma súbita e não se tem controle sobre eles, geralmente desencadeado por alguma situação do ambiente; e o segundo nível, se referem aos esquemas de crenças nucleares, que são como bases ou regras implícitas que moldam o processamento e formulação de informações. Através do filtro de uma crença nuclear que uma informação receberá seu significado, qualquer estímulo passa por esses esquemas que definirão o modo de percepção de cada um (Wright *et al.* 2018). Com base nesses esquemas, acredita-se que ao contrário de outras terapias, a TCC busca reconhecer e modificar pensamentos que são disfuncionais, ou seja, que estejam trazendo algum prejuízo ao sujeito.

Em suma, há situações ou eventos que originam crenças limitantes, essas crenças são ativadas em outros momentos fazendo com surjam pensamentos mal adaptativos que desencadeia reações físicas e emocionais também mal adaptados, a TCC busca identificar quais crenças e pensamentos são disfuncionais, assim feito, é o momento de questionar a veracidade desses pensamentos identificando também se os comportamentos desencadeados pelo mesmo são funcionais, quando necessário trabalhando junto o paciente criando estratégias adaptativas que enfraquecem a crença limitante (Hofman, 2014).

Levando em consideração os conceitos já apresentados sobre o assunto, pode-se também entender para conceituar a TCC é preciso entender que sua base está ligada a definição de crenças, entendido por Hofman (2014, p. 2) como:

Tais pensamentos baseiam-se em crenças centrais, denominadas esquemas, que a pessoa tem sobre si mesma, o mundo e o futuro. Esses esquemas determinam como um indivíduo pode interpretar uma situação específica e, isso, gerar pensamentos automáticos específicos. Os pensamentos automáticos específicos contribuem para uma avaliação cognitiva mal-adaptativa da situação do evento, levando a uma resposta emocional.

Portanto, o papel do terapeuta é ajudar o sujeito a identificar as crenças e suas características irrealis e como elas podem ser causadoras ou mantenedoras de transtornos psicológicos, começando assim um processo de mudanças da crença e no seu comportamento pessimista (Hofman, 2014).

Outros autores afirmam que essas crenças dificultam a criação de outras crenças funcionais que precisam ser desenvolvidas para criar uma flexibilidade de cognições e pensamentos que possa ser funcional para uma saúde física e psíquica do indivíduo (Mercês; Moura; Silva. 2018).

3.2 Prazer sexual feminino: recorte histórico

Ao longo dos anos os direitos das mulheres foram sendo conquistados através de lutas políticas, no que se refere à temática do prazer sexual não foi diferente, até meados do século XIX só era considerada uma mulher saudável aquela que se abstivesse de desejos sexuais. O sexo de forma prazerosa era um direito do homem, que diferenciavam em duas classes que seriam próprias para casar e assim cumprir sua função de reprodução, daquelas que tinham como função dar prazer aos homens, as amantes e prostitutas (Zikan, 2005).

Segundo Louro, (2008, p. 2) “a construção do gênero e da sexualidade dá-se ao longo de toda a vida, continuamente, infundavelmente”. Contudo, como trata-se de uma minoria política, por muitos séculos a mulher não teve propriedade e direito sobre o seu próprio corpo, logo dependendo da cultura e do momento histórico que a mulher está inserida, lhe será mais ou menos permitido o prazer sexual. Assim, vê-se que tanto o gênero quanto a sexualidade da mulher como elementos da cultura, ultrapassam a simples necessidade biológica, para um direito fundamentalmente humano. O prazer sexual, possibilitado ou não pela história e pela sociedade tem de ser compreendido como uma necessidade humana que deve ser atendida e respeitada como direito, e que tem bases e necessidades diferentes conforme o contexto e a subjetividade de cada um.

Como afirma Passos e Barros, (2010, p.150), “toda produção de conhecimento, precisamos dizer de saída, se dá a partir de uma tomada de posição que nos implica politicamente”. Portanto, torna-se imprescindível dialogar sobre o prazer sexual feminino dentro de uma ótica política, os direitos das mulheres e a perspectiva de quais eram as suas funções, obrigações e direitos.

Para Zikan (2005), a introdução da mulher em um contexto político social teve início durante a primeira e segunda guerra mundial, onde os homens estavam lutando

e as mulheres começaram a sair de casa para trabalhar e prover o sustento da família, tal movimento social trouxe um novo leque de possibilidades. Outro marco importante foi a criação do anticoncepcional na década de 60, onde pela primeira vez a mulher teria a possibilidade de optar por fazer sexo para seu prazer e não com intuito ou a preocupação com a reprodução. Segundo Zikan (2005, p. 11):

A sexualidade é uma marca humana, vivenciada a partir dos desejos e escolhas afetivas, psicossociais e históricas. O sexo na experiência natural e cultural dos homens transformou-se em sexualidade, isto é, foi capaz de assumir qualidades e significações existentes, sociais, estéticas, eróticas éticas, morais e até espirituais.

Trindade e Ferreira (2008) discorre sobre a dificuldade da mulher de se tornar livre, não apenas politicamente, mas também psicologicamente. Historicamente a mulher teve sua vida gerida pelo pai e posteriormente pelo marido, a sexualidade feminina foi direcionada pelos padrões da igreja cristã, sendo validadas pelo matrimônio que segue os preceitos religiosos cuja a função feminina está ligada a reprodução (TRINDADE; FERREIRA, 2008).

Sigmund Freud foi pioneiro teorizando acerca da sexualidade humana, tanto que na época era visto por muitos como transgressor. Ao afirmar que existiam impulsos sexuais desde a infância ele rompeu conceitos e estigmas da época moldados pela religiosidade, no entanto, quando falamos da sexualidade feminina, este é um aspecto de sua teoria pouco difundida. Tendo apenas trazido a sexualidade pelo ponto de vista masculino, o próprio autor definia a sexualidade feminina como um continente negro, complexo e difícil de compreender. Freud faz uma crítica àquilo que ele consegue descrever bem, o espírito de sua época: no contexto da teoria da castração, a mulher era tratada como inferior ao homem e a todo o poder que o falo trás. No entanto, ao relatar que a mulher possuía inveja do falo, sem, no entanto, desenvolver que esse fato é consequência do poder institucional masculino nas sociedades patriarcais, ele acaba naturalizando algo que é histórico (BASTORE, 2019).

De outro lado, Reich se posiciona dizendo que muitos transtornos psíquicos como fobias, ansiedade, são causados por energias sexuais obstruídas, em sua teoria ele acreditava que a energia bioética era desestabilizada se os desejos não fossem atendidos por motivos socioculturais impedindo o equilíbrio psíquico (1978). Sua teoria defendeu que a sexualidade é uma força de vida, e que o orgasmo é a um movimento

de liberação da força de vida, destacando que a sexualidade é vista de forma abrangente como uma construção social, política e histórica, ou seja, conhecer sua sexualidade é se conhecer como sujeito, dessa forma, permitir-se vivenciar essa sexualidade de forma plena é construir um caminho de saúde física e psicológica (ZINK, 2004).

Considerando as contribuições de Foucault (2007 *apud* FONSECA, 2013), o impulso político para falar de gênero e sexualidade surgiu por volta do século XVIII, quando mecanismos foram criados para organizar e controlar mortalidade, taxa de natalidade, estado de saúde e muito mais. O autor chama a atenção para as manipulações que acontecem pelo Estado quando controla a sexualidade de acordo com a necessidade vigente.

Portanto é correto afirmar a política é um instrumento de influência, pois a legislação e as políticas públicas agem como forma de controle da sexualidade, tanto de forma subjetiva como no aspecto prático no que diz respeito a saúde e liberdade sexual feminina, um exemplo claro desse descaso foi a instituição do casamento que tinha como objetivo garantir a hereditariedade da propriedade privada, sem considerar o desejo da mulher, que a partir de então tem a função social de reproduzir herdeiros, como visto esse é um grande exemplo de como as leis e costumam se preocupar com os direitos e desejos da mulher em sua subjetividade sexual (ARAÚJO, 2002).

Para Fonseca (2013), a moral da sexualidade feminina cresceu sob as rédeas religiosas, porém havia outras duas instituições de poder: a família e a medicina, que através de organizações sociais usam o sexo para subjugar as mulheres, moldando para que todas essas criaturas pecaminosas vindas de Eva fossem domesticadas. Como no matrimônio, que tinha o papel de estabelecer o lugar social da mulher em casa, no lar, o sexo só podia ser realizado como procriação, sem prazer eram determinadas até as posições, tamanho era controle sobre a mulher.

Diamantino et al. (1993, p.1017), diz acerca da sexualidade que: “refere-se ao impulso e à emoção que a proximidade do sexo pode produzir, transcende definições físicas e se coloca como algo mais difuso permeando todos os momentos da vida”, ou seja, não se trata somente do prazer físico existe uma dimensão subjetiva que é suprida a partir da sexualidade.

Laplanche (1995) salienta que a sexualidade não está ligada somente aos órgãos genitais, mas que existem funcionamentos desde a criança que podem fabricar

um prazer inabalável que satisfaça todas necessidades corporais que estão na esfera do chamado amor sexual.

Cotidianamente o sexo se tornou algo praticado em busca de prazer, embora existam várias ressalvas vindas da religiosidade, é comum atualmente a sua pratica de forma casual, ou seja, pessoas que se relacionam em busca do prazer sexual sem qualquer compromisso ou responsabilidade afetiva ou social (Gozzo, *et al* (2000).

No entanto, no Brasil, entre o período da colônia e o império a sexualidade tinha aspectos da precariedade e da miscigenação, a igreja se torna um poder modelador de tais práticas, o que tornou elogios e carinhos que encaminharam para o ato sexual pecaminoso, então a religião cristã definia quais os papéis a desempenhar, a mulher seria privada do prazer e se tornou uma fábrica de crianças, e aos homens era ensinado a ter relações mecânicas sem afetuosidade. Já o século XIX foi marcado pelos desejos reprimidos e o seu sucessor, século XX foi o século da hipocrisia, onde ainda existiam os pilares do matrimônio, mas a monarquia e nobres eram marcados por adultérios, amantes e prostituição (DEL PRIORE, 2011). Diversas foram as mudanças ao longo da história, mas a autora enfatiza como a mudança da sexualidade sempre oprimiu a mulher mencionando que, “tais mudanças viram surgir a escalada dos crimes passionais. Geralmente associados ao ciúme e a resistência do parceiro em conviver com as conquistas femininas, estes assassinatos viraram manchetes nos jornais e eram justificados em nome da “legítima defesa da honra” (DEL PRIORE, 2011, p. 7).

Em virtude ao visto acima pode-se compreender que toda a construção da subjetividade feminina foi permeada por amarras e imposições de uma sociedade patriarcal, logo o prazer sexual faz parte desses tópicos que eram inacessíveis para as mulheres, apesar de avanços sociais a sexualidade feminina e de como ela vivenciada atualmente, ainda que tenha havido certos avanços, existem tabus a serem quebrados, e mesmo com os avanços sociais significativos, não foram o suficiente para desfazer séculos de opressão que ocorreram ao longo dos anos, que amarraram e cercearam os desejos da sexualidade feminina. Portanto, é comum existirem regras políticas e sociais de como a mulher deve viver sua sexualidade (RUBIN, 2012).

Em diversos momentos históricos onde crenças limitantes foram norteadoras do comportamento feminino, onde as mulheres por influência do cristianismo, que eram inferiores aos homens, sendo o “homem” segundo textos bíblicos a imagem e

semelhança a Deus, introduzindo assim uma crença de submissão, subserviência destinadas às mulheres, pode-se perceber que tradicionalmente essa crença se torna um padrão que vem sendo desfeito ao longo da história, de forma dolorosa e lenta de paradigma. Como exemplo de para tal, temos a revolução industrial no século XVIII, onde as mulheres começam a sair de casa para trabalhar, buscando vagorosamente sair desse lugar passivo em busca do seu protagonismo (CHAGAS; CHAGAS, 2017). Percebe-se que essa crença da inferioridade da mulher influenciou o local histórico, social e subjetivo da população feminina, onde se define o que ou não permitido a uma mulher de valor.

No entanto, as piores barreiras que impedem que a mulher vivencie a sexualidade em sua total amplitude já criadas foram as mentais, cuja desconstrução não se dá rapidamente, e sim um processo social e mental de desconstrução gradativo. Representando tais amarras existem as crenças limitantes que surgiram a respeito da sexualidade feminina, são crenças que limitam a descoberta de si e do prazer para mulher, estando sujeito a sofrer repressões e repreensões de parceiros sexuais, no entanto seu pior carrasco é sua própria psique.

3.3 Crenças Limitantes

Derivada da Teoria Cognitivo-Comportamental, a ideia de crenças limitantes deriva das crenças centrais estabelecidas por Aaron T. Beck. Essas crenças constroem a base da terapia cognitivo-comportamental e moldam a forma como as pessoas interpretam suas experiências. Os padrões cognitivos influenciam todas as pessoas e impactam a forma como processam as experiências de vida.

Esses padrões são moldados por uma combinação de fatores, como influências pessoais de uma pessoa, composição genética e experiências ao longo da vida. Beck descreveu como a convergência desses modos faz com que o sujeito atue como uma lente para ver a si mesmo, aos outros e ao resto do mundo. Para resumir sua ideia, “São padrões arraigados, como se fossem padrões pré programados na psique. Crenças nucleares são nossas ideias mais centrais sobre nós mesmos, sobre os outros e sobre o mundo” (BECK, 2022, p. 483).

De acordo com o texto, todas as pessoas possuem crenças nucleares, que influenciam a percepção dos eventos e levam à manifestação de pensamentos

automáticos na consciência, os quais, por sua vez, influenciam a reação fisiológica e comportamental. No entanto, o modo como cada crença foi absorvida é o que determina como essa cadeia de eventos se desenrola. Essas crenças podem ser divididas em dois tipos: crenças adaptativas e crenças desadaptativas descritas pelo autor como: “As crenças adaptativas são realistas, funcionais e não extremas. As crenças nucleares disfuncionais são rígidas e absolutas, mantidas pelo processo mal adaptativo das informações.” (BECK, 2022, p. 485).

As crenças mal adaptativas possuem um senso de realidade e neutralidade, não envolvendo julgamentos extremos. Geralmente, são compostas por crenças positivas que têm uma noção de potencial positivo. Por outro lado, as crenças mal adaptativas são caracterizadas por julgamentos tirânicos que não condizem com a realidade, sendo prejudiciais e criando uma crença negativa. Sempre que ocorrer uma situação relacionada ao tópico, o esquema que contém uma dessas crenças centrais é ativado, resultando em pensamentos automáticos negativos que limitam a forma de reação, restringindo a pessoa a uma única maneira de lidar com a situação. Essas crenças nucleares mal adaptativas podem se tornar crenças limitantes que impedem o sujeito de ver e reagir de forma diferente interna e externamente, limitando-o (BECK, 2022).

Conforme mencionado anteriormente, essa abordagem acredita que existem pensamentos automáticos que surgem de forma automática na psique individual, conhecidos como pensamentos automáticos. Por exemplo, quando alguém está prestes a dirigir pela primeira vez, podem surgir diversos pensamentos automáticos, como "eu sou capaz de fazer isso" ou "eu não consigo, vou atropelar alguém". Esses pensamentos são originados das crenças nucleares ou crenças centrais, como descrito no texto: "Nas raízes dessas interpretações automáticas distorcidas estão pensamentos disfuncionais mais profundos, chamados de esquemas (também denominados crenças nucleares, usados com o mesmo significado por muitos autores)" (Knapp; Beck, 2008, p. 57).

Todo esse processo são esquemas, estruturas cognitivas adquiridas precocemente no desenvolvimento e atuam como "filtros" pelos quais as informações e experiências atuais são processadas. Essas crenças são moldadas por experiências pessoais e surgem a partir da identificação com pessoas significativas e da percepção das atitudes dessas pessoas em relação ao indivíduo (Knapp; Beck, 2008).

Portanto, os esquemas cognitivos, advindo das crenças nucleares, moldam as experiências e formam padrões de percepção que influenciam as cognições. Quando uma crença nuclear é formada, ela também influenciará as futuras crenças que serão enraizadas. As crenças se tornam parte de nossa forma de pensar e podem afetar nossa saúde mental. Elas podem ser compreendidas como uma lente através da qual todas as experiências são vivenciadas e processadas (Knapp; Beck, 2008).

Indivíduos com esquemas ajustados têm uma percepção realista da realidade, ao contrário daqueles com esquemas mal ajustados, que veem a realidade de forma distorcida e podem desenvolver transtornos psicopatológicos (Knapp; Beck, 2008).

Portanto, pode-se concluir que as crenças nucleares ou crenças centrais formam a base para o surgimento das crenças limitantes. Quando essas crenças são disfuncionais e distorcem a realidade, podem levar ao surgimento de pensamentos automáticos negativos e limitantes. A compreensão desses processos é essencial para o desenvolvimento de intervenções terapêuticas eficazes no contexto da TCC, visando a modificação das crenças limitantes e a promoção de uma percepção mais adaptativa da realidade (BECK, 2013).

Sendo assim, as crenças limitantes são aquelas que restringem as possibilidades de crescimento pessoal e impedem o pleno desenvolvimento (Beck, 2002). Elas funcionam como barreiras e obstáculos para a autorrealização, limitando o potencial de sucesso e superação de desafios. As crenças centrais podem se tornar as bases para o desenvolvimento de crenças limitantes, criando uma visão distorcida e restritiva de si mesmo e do mundo (Beck, 1987).

As crenças irracionais estão intimamente relacionadas às crenças centrais, que são as crenças fundamentais de uma pessoa sobre si mesma, sobre os outros e sobre o mundo. Essas crenças irracionais são distorcidas, rígidas e desempenham um papel importante no envolvimento de problemas emocionais. Podemos pensar em crenças irracionais como formas disfuncionais de crenças centrais, que podem limitar o funcionamento saudável. Eles são adquiridos por influência de circunstâncias sociais, mas também podem se desenvolver a partir da experiência pessoal (MATTA; BIZARRO; REPPOLD, 2009).

Silva (2023) também aborda a relação entre as crenças centrais e as crenças limitantes, ressaltando que as crenças centrais são o nível mais fundamental das crenças e têm influência direta na formação de outras crenças. Elas podem ser positivas, como "eu sou capaz de superar desafios", ou negativas, como "eu não sou digna de amor". Quando as crenças centrais são negativas, é mais provável que as crenças limitantes sejam mantidas, impedindo o crescimento e as realizações pessoais.

A compreensão da relação entre crenças centrais e crenças limitantes é crucial para o trabalho terapêutico. A terapia cognitivo-comportamental, por exemplo, busca identificar e desafiar as crenças centrais negativas, ajudando o indivíduo a substituí-las por crenças mais adaptativas e construtivas. Essa abordagem terapêutica também envolve uma exposição gradual a situações temidas, permitindo que o indivíduo questione suas crenças limitantes e adquira novas experiências que as contradigam (Beck, 2013).

Em suma, as crenças centrais desempenham um papel fundamental na formação das crenças limitantes, ou seja, quando as crenças centrais negativas estão presentes, é mais provável que as crenças limitantes sejam desenvolvidas, limitando o potencial de crescimento e autodesenvolvimento. A conscientização e a desconstrução dessas crenças são essenciais para promover uma visão mais realista e positiva de si mesmo e do mundo. A terapia cognitivo-comportamental, juntamente com outras abordagens terapêuticas, oferece ferramentas eficazes para desafiar e substituir essas crenças, permitindo que os indivíduos alcancem uma maior realização pessoal e bem-estar psicológico (Beck, 2013).

A relação entre crenças centrais e crenças limitantes é de extrema ligação no campo da psicologia, uma vez que as crenças centrais agem como alicerce para as demais crenças que formamos ao longo da vida. Quando as crenças centrais são negativas, é mais provável que as crenças limitantes se manifestem, restringindo o potencial de crescimento e autodesenvolvimento.

Albert Ellis criador da Terapia Racional-Emotiva Comportamental (TREC), Ellis destacou a relação entre crenças irracionais e os padrões de pensamento disfuncionais que podem limitar o funcionamento saudável. Ellis explora o sistema de

crenças irracionais e como elas podem levar a emoções negativas e comportamentos disfuncionais. Ele apresenta técnicas e estratégias da Terapia Racional-Emotiva Comportamental (TREC) para desafiar e modificar essas crenças, promovendo um funcionamento mais saudável e adaptativo.

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente trabalho consiste em pesquisa de caráter bibliográfico descritivo, que segundo Gil (2002), consiste na análise do material já publicado de livros e artigos científicos, propondo a investigação de um problema sob a perspectiva de diversas posições, permitindo assim uma visão mais ampla do assunto.

Utilizando a descrição para caracterizar uma sociedade ou um fato, ou estabelecer se existe relação entre variáveis, usando a coleta de dados como ferramenta primordial (GIL,2008).

Nesse sentido os estudos serão apresentados de forma qualitativa, visando a melhor forma de o conhecimento que foi estabelecido inicialmente. Silveira e Córdova (2009, p. 33) destacam que a pesquisa qualitativa é uma pesquisa que acontece com coleta de dados em forma de linguagem, de comunicação em texto, entrevista, entre outros, para entender um fenômeno em profundidade, busca examinar evidências empíricas, ou seja, observar, hierarquizar ações e descrição de fatos em seu contexto natural, utilizando múltiplos métodos, buscando dados mais seguros possível.

Utilizando como fontes secundárias as bases de dados, PEPSIC, SCIELO, PERIÓDICOS CAPES, PUBMED, BVS, LILACS, a execução da pesquisa bibliográfica aconteceu período de novembro de 2022 a setembro de 2023, foram selecionadas publicações eletrônicas, sendo artigos 23 científicos, 5 em inglês e 18 em português, buscados com a palavras chave: Crenças limitantes; Prazer sexual feminino; Teoria Cognitivo Comportamental.

Os critérios de exclusão e inclusão foram: estar disponível na online integralmente e terem sido publicados usando como critério de inclusão aqueles artigos que estavam em conformidade com o tema do trabalho e descartando aqueles de não contêm, de acordo com os descritores.

O delineamento da pesquisa inclui em primeiro lugar o tema do prazer sexual feminino, identificando os diferentes conceitos abordados pelas principais óticas, posteriormente foi necessário conceituar o que são “crenças limitantes na sexualidade feminina”, utilizando como buscador os seguintes descritores: crenças limitantes na sexualidade; crenças negativas na sexualidade feminina; mitos na sexualidade feminina. Destacando que foram necessários utilizar 3 descritores para não deixar excluído uma grande quantidade de trabalhos, além de nem sempre a crença limitante está nomeada dessa forma, usando para definir como tal a descrição definida por Aaron Beck na Teoria Cognitivo Comportamental. No mais o critério de inclusão são artigos que abordam os descritores acima, o critério de exclusão são artigos que apesar de trazerem a temática da pesquisa, não explicitam quais seriam as crenças limitantes da sexualidade feminina, tornando impossível a categorização proposta nesta investigação.

No processo de seleção dos artigos para compor o banco de dados da pesquisa, não foi encontrado um conceito definido ou sistematizado sobre o termo “crenças limitantes no universo da sexualidade feminina”. Então se fez necessário sistematizar e categorizar os dados sobre a crenças limitantes na sexualidade feminina e a criação de um conceito que define cientificamente “crenças limitantes da sexualidade feminina”. Desse modo, essa sistematização tem o objetivo organizar o campo, para que futuramente seja possível analisar de forma científica os impactos das crenças limitantes na vivência da sexualidade feminina.

Os artigos encontrados se referem a vários trabalhos de diversas temáticas que debatem sobre as crenças limitantes na sexualidade feminina, porém não descreve quais são essas crenças de forma sistemática e científica, e sim de acordo com a definição e interpretação de cada autor conforme sua área de pesquisa, como; a sexualidade na terceira idade, sexualidade da mulher preta, sexualidade de gênero, sexualidade no relacionamento homossexual, sexualidade após histerectomia.

Para tal foram analisadas 34 bibliografias, entre eles trabalhos acadêmicos, artigos, monografias. Com os seguintes descritores, (15) crenças limitantes na sexualidade feminina, (6) crenças negativas na sexualidade feminina, (13) mitos da sexualidade feminina retirado das bases de dados SCIELO, PEPSIC, BVS, LILACS, PUBMED. Dentre os 34 trabalhos encontrados foram excluídos aqueles que não

agregaram para o trabalho em questão, como já definido no critério de exclusão na metodologia deste trabalho. Sendo excluídos 7 dos buscadores crenças limitantes na sexualidade feminina, 1 do buscador crenças negativas na sexualidade feminina e retirados 2 mitos na sexualidade feminina, restando no total 24 trabalhos utilizados

Assim sendo, foram criadas categorias de análise para compreender através de uma análise qualitativa o que essas literaturas trazem em comum como crenças limitantes da sexualidade feminina, registrando e destacando em fichas de leitura características sobre o conteúdo em questão.

Foram destacados na pesquisa categorias em que as crenças que mais apareceram quantitativamente ou julgadas como causadoras de grandes impactos negativos que norteiam os comportamentos sociais da população feminina no âmbito sexual, afetando suas relações intrapessoais e sua vivência subjetiva, vale frisar que nem sempre esse aparece nomeado como crenças, mas que carregam sua definição de tal.

De acordo com as pesquisas realizadas, foram necessárias destacar 1 tabela que continha os três descritores citados acima, pois além de descritores diferentes alguns destes trabalhos não falavam de crenças limitantes diretamente, mas falavam da temática, foi imprescindível incluir descritores diferentes para que não ficasse muito material de fora da pesquisa. Sendo preciso então “traduzir” dos descritores “crenças negativas” e “mitos na sexualidade feminina” aquilo que podia ser entendido como crença limitante, de acordo com já definido anteriormente. De acordo com a pesquisa realizada segue abaixo a tabela 1 com os dados organizados e resumidos das informações coletadas. Desse modo, cada categoria indica uma crença limitante acerca da sexualidade feminina de acordo com a pesquisa realizada mostrada na tabela abaixo.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Tabela 01

CATEGORIA	EXPLICAÇÃO	QUANTIDADE	BIBLIOGRAFIAS
Mulher promíscua X Mulher Casta	Existem polos opostos de comportamentos aceitáveis (Maria X Eva). Há crença de que a mulher ativa sexualmente o homem, mas não é valorizada em relacionamentos.	8	Podem as mulheres gozar? Discursos científicos sobre o orgasmo feminino. SOUSA <i>et al</i> 2019; Masturbação feminina: as construções sociais acerca da sexualidade e autoconhecimento da mulher. Costa, 2020; O Controle e a Libertação da Sexualidade Feminina: da religião à publicidade X avanços feministas e educação sexual. Marsiglia, 2022; Mulher negra, mitos e sexualidade. In: Simpósio Internacional o Desafio da Diferença. Lopes, 2007; A construção social dos papéis sexuais femininos. Desousa; Baldwin; Rosa, 2000; A importância da educação sexual na construção da sexualidade feminina. Da Silva Orso; Pumariega 2022; Crenças sobre sexualidade entre estudantes de Medicina: uma comparação entre gêneros. Lima; Cerqueira, 2008; História da sexualidade feminina no Brasil: entre tabus, mitos e verdades. De Oliveira, 2018.
Importância da virgindade	A virgindade é valorizada socialmente, relacionando-se com o casamento e a restrição de experiências sexuais.	5	Mitos e crenças de adolescentes e adultos jovens sobre sexualidade: uma revisão integrativa da literatura. Cerqueira e Ribeiro, 2020; O Controle e a Libertação da Sexualidade Feminina: da religião à publicidade X avanços feministas e educação sexual. Marsiglia, 2022; Podem as mulheres gozar? Discursos científicos sobre o orgasmo feminino. Sousa et al, 2019;

			Sexualidad en la adolescencia: Mitos y tabúes. Baccarat de Godoy Martins et al, 2012; História da sexualidade feminina no Brasil: entre tabus, mitos e verdades. De Oliveira, 2018.
Prazer sexual é direcionado aos homens	Existe a crença de que homens são biologicamente mais aptos ao prazer e mulheres são passivas, apenas servindo sexualmente.	11	O Controle e a Libertação da Sexualidade Feminina: da religião à publicidade X avanços feministas e educação sexual. Marsiglia, 2022; Gênero e sexualidade na escola: percepções e crenças de professores. Ferreira, 2017; Sexualidad en la adolescencia: Mitos y tabúes. Baccarat de Godoy Martins et al, 2012; Mitos e crenças de adolescentes e adultos jovens sobre sexualidade: uma revisão integrativa da literatura. Cerqueira e Ribeiro, 2020; Liberdade sexual e sexualidade feminina: discurso x prática. Russo, 2019; A construção social dos papéis sexuais femininos. Desousa; Baldwin; Rosa, 2000; Relações entre não maternidade e sexualidade feminina: revisão integrativa da literatura científica. Farinha; Scorsolini-Comin, 2018; História da sexualidade feminina no Brasil: entre tabus, mitos e verdades. De Oliveira, 2018; Crenças sobre sexualidade entre estudantes de Medicina: uma comparação entre gêneros. Lima e Cerqueira, 2008; Mulher negra, mitos e sexualidade. In: Simpósio Internacional o Desafio da Diferença. Lopes, 2007.

Frigidez x ninfomania/ patologização	Mulheres que não têm apetite sexual ou não têm prazer são consideradas problemáticas. No oposto a crença de uma mulher que busca o prazer sexual com frequência, seja com parceira ou sozinha, é considerada anormal	2	Podem as mulheres gozar? Discursos científicos sobre o orgasmo feminino. SOUSA <i>et al</i> 2019; Costa, Anne Carolina Magalhães. Masturbação feminina: as construções sociais acerca da sexualidade e autoconhecimento da mulher. Paracatu, 2020.
Diminuição do Prazer após Histerectomia	Após a retirada do útero, a mulher pode sentir diminuição do desejo sexual, associando sua feminilidade à sua anatomia.	1	Sexualidade e histerectomia: mitos e realidade. Revista Gaúcha de Enfermagem. Salvador; Vargens; Progianti, 2008.
Perda da libido durante a gestação	Existe a resistência do sexo durante a gestação, refletindo uma visão limitante sobre a sexualidade da mulher grávida.	3	Sexualidade na visão da adolescente grávida: mitos e tabus. Costa; Campos; Rolim, 2006; Relações entre não maternidade e sexualidade feminina: revisão integrativa da literatura científica. Farinha; Scorsolini-Comin, 2018. Viver a sexualidade feminina no ciclo gravídico. Rocha et al, 2014.
Imagem corporal perfeita	Pressão para seguir padrões de beleza que afetam a autoestima e a vida sexual, pois a mulher sente-se pressionada a se enquadrar.	3	Liberdade sexual e sexualidade feminina: discurso x prática. Russo, 2019; Relações entre não maternidade e sexualidade feminina: revisão integrativa da literatura científica. Farinha; Scorsolini-Comin, 2018; Saúde Sexual e Envelhecimento: O papel dos fatores psicológicos e crenças sexuais. Ramos, 2018.

“Com uma idade a mulher perde o prazer pelo sexo”	Existe uma crença de que a idade interfere no prazer sexual, levando a uma perda do interesse ou apetite sexual.	3	Mulher negra, mitos e sexualidade. In: Simpósio Internacional o Desafio da Diferença. Lopes, 2007; Compreendendo a senescência na ótica da sexualidade feminina. Catapan et al 2014; Saúde Sexual e Envelhecimento: O papel dos fatores psicológicos e crenças sexuais. Ramos, 2018.
Mulher preta tem sexualidade aflorada	Crença de que mulheres negras são mais sexuais e dispostas a experiências sexuais, estereotipando sua sexualidade.	1	Mulher negra, mitos e sexualidade. In: Simpósio Internacional o Desafio da Diferença. Lopes, 2007.
Sentimentos no sexo para mulher	Ignora-se a possibilidade de a mulher ter sentimentos no contexto sexual, limitando sua sexualidade a uma função mecânica.	2	Sexualidad en la adolescencia: Mitos y tabúes. Baccarat de Godoy Martins et al, 2012; Questionamentos contemporâneos sobre a sexualidade feminina: considerações a respeito dos aspectos culturais, sociais, biológicos e emocionais. Rosenbaum; Sabbag, 2020.
A responsabilidade da mulher das consequências do ato sexual	Existe a crença de que a gestação é responsabilidade única da mulher, trazendo perdas para ela.	2	"Questionário de atitudes e crenças sobre sexualidade e educação sexual (QACSES) para adolescentes: Estudos de validação psicométrica." <i>De Carvalho, 2016</i> ; Construção e validação de um questionário de valores e crenças sobre sexualidade, maternidade e aborto. <i>Psicologia, Saúde e Doenças</i> , Sereno; Leal; Maroco, 2009.
Masturbação feminina é proibida	É tido algo pecaminoso errado, sujo	2	Masturbação Feminina: benefícios, desafios e o papel do profissional de saúde. Goes, 2021; Masturbação feminina: as

			construções sociais acerca da sexualidade e autoconhecimento da mulher. Costa, 2020.
--	--	--	--

Diante da tabela vemos doze categorias: mulher promíscua x mulher casta; a importância da virgindade; prazer sexual direcionado aos homens; frigidez x ninfomania/ patologização; diminuição do prazer após a histerectomia; perda da libido durante a gestação; imagem corporal perfeita; com a idade a mulher perde o prazer pelo sexo; mulher preta tem sexualidade aflorada; sentimentos no sexo para mulher; a responsabilidade da mulher das consequências do ato sexual; masturbação feminina é proibida. que descrevem as crenças limitantes acerca da sexualidade feminina.

Pode-se concluir que cada uma das categorias encontradas na tabela retrata as crenças limitantes na sexualidade feminina, que serão analisadas abaixo.

Categorias:

Mulher Casta x Mulher promíscua

A categoria em questão aparece em 8 artigos, se refere à crença limitante dicotômica acerca da sexualidade feminina, compostas por dois opostos, “mulher casta” e “mulher promíscua”. A primeira descreve a mulher que reflete a santidade, e a segunda da mulher reflete ao pecado, o que pode ser observado no seguinte trecho:

Enquanto Eva carregava a culpa do pecado original, a Virgem Maria servia como ideal a ser seguido pelas mulheres para a igreja. Maria foi capaz de se manter casta e ainda assim, cumprir com seu papel e procriar, mesmo que fosse impossível conceber virgem, o ideal para a Igreja era que a mulher concebesse sem gozar do prazer sexual. (COSTA, 2020, p.15).

A primeira crença, segundo Sousa *et al* (2019), se refere à “mulher casta”, descrita como pura, santa que guarda sua sexualidade para o casamento, que tem como função social e moral somente a reprodução e obediência ao marido, assim, jamais agirão em busca de seu próprio prazer, seu maior êxito é servir como objeto para o homem (SOUSA *et al*, 2019). É descrita por Costa como, da seguinte forma, “Porque o instinto da mulher, o instinto materno, a levaria a fazer sexo apenas para procriar, nunca em busca de prazer” (COSTA, 2020, p.17).

Essa crença surge dos primórdios judaico cristã que espelha essa mulher na figura de Maria, mãe de Jesus que mesmo virgem concebeu, deu à luz sem se corromper pelos prazeres sexuais, mulher servente ao marido, devota. Tal conceito

foi enraizado no inconsciente social que valoriza a mulher que não desfruta de sua sexualidade, como se tal fato desse a mulher um valor a mais (LOPES, 2007). No mesmo sentido Farinha; Scorsolini-Comin, referem-se a essa crença da seguinte forma, “A visão por vezes sacralizada acerca do corpo da mãe acaba operando uma dificuldade de se apreender como sexuado e desejante, fato este que não incidiria sobre as mulheres que optam por não ter filhos” (2018, p. 199).

Por outro lado, existe a crença da mulher "promíscua" ou associada à prostituição, que desempenha o papel de amante ou é associada ao prostíbulo. Sousa *et al* (2019) descreve essa crença da forma como essas mulheres são percebidas como tendo liberdade sexual para explorar suas fantasias sem restrições, ao contrário das mulheres casadas, que são socialmente desencorajadas a buscar desfrutar da sexualidade, porém ainda sendo em prol da satisfação masculina. Essa dualidade cria uma narrativa em que a mulher só pode desempenhar um desses papéis predefinidos, e essa dicotomia molda profundamente a experiência sexual feminina de forma limitada.

A dicotomia entre essa “mulher casta” e “mulher promíscua” traz uma série de desafios e complexidades na vida mulher, produz-se então uma crença que limita a sua sexualidade, uma vez que o que se espera dela dentro de relacionamentos, ou qual papel deve ser cumprido está determinado pelo que a sociedade espera da mulher casta. Moldando além da sua sexualidade, também implica em áreas significativas em sua saúde emocional, dificultando um autoconhecimento impedindo uma psique mais saudável, assim como pode trazer danos aos seus relacionamentos amorosos ou não, em sua autoestima e bem-estar em geral.

A importância da preservação da virgindade

A segunda categoria diz respeito a crença limitante do valor social que se atribui ao conceito de virgindade, como a mulher virgem tem mais valor do que a que já tem experiências sexuais, e como a restrição do sexo para mulher antes do casamento é visto ainda como algo positivo e esperado. Desse modo, essa crença é vista 5 vezes nos artigos investigados, foram analisadas diversas pesquisas diante do estudo, como podemos verificar, por exemplo no seguinte estudo realizado no estado do Mato Grosso foi identificado que, “Grande parte dos meninos (43,2%) considera

importante casar-se com alguém virgem, enquanto 41,4% das meninas refere que a virgindade da(o) parceira(o) é indiferente” (BACCARAT DE GODOY MARTINS, 2012, p. 31).

Percebe-se então que falta de experiência relacionado à sexualidade da mulher não é vista de forma negativa, ao contrário disso a virgindade da mulher é vista como um troféu para o homem reafirmar sua masculinidade. Essa crença limitante tira a importância que a satisfação sexual tem para todo ser humano, excluindo a mulher colocando-a em um local objetificado para cumprir seu papel denominado pelo contexto sócio cultural, causando frustração e reprimindo os desejos sexuais da mulher, podendo causar transtornos de sexualidade.

Em validação a crença limitante em um estudo realizado por Cerqueira e Ribeiro no ano de 2020 em Brasil, Turquia e Gana, com 2.260 jovens de 10 a 24 que buscava identificar mitos e crenças de jovens e adolescentes sobre a sexualidade, mostrou que ainda, que 62,4% dos participantes acreditam que a virgindade preservada até o casamento é importante para satisfação do sexo oposto.

O prazer é direcionado aos homens

Os artigos encontrados trazem essa categoria mostrando a crença limitante não de forma explícita, mas sim de forma indireta, sempre mostrando a servidão e passividade feminina no âmbito sexual, a mulher tem local de passividade, o homem ao oposto é permitido, incentivado ou induzido socialmente e culturalmente a buscar a sua satisfação sexual. Como impactos pode-se observar socialmente a mulher que busca seu prazer ao contrário do homem é vista com desvalor, a ainda a mulher que está dentro de um relacionamento sempre está disposta a ter o sexo em prol de satisfazer o homem.

A crença limitante de que o homem é priorizado no ato sexual é mencionada 11 vezes pelos autores e é expressa da seguinte maneira: mulheres que se restringem e consideram o sexo um tema proibido acabam enfrentando as consequências dessa crença repressiva. Isso fica evidente na maneira como as mulheres que se culpam por permitir-se experimentar a sua sexualidade são afetadas, assim como aquelas que têm a audácia de tomar decisões sobre seus corpos e prazer. Mesmo nesses

casos, elas continuam a ser assombradas pela culpa e por restrições que limitam seu poder ou a sua capacidade de fazê-lo (Cerqueira e Ribeiro, 2020).

Em concordância com a categoria, essa crença limitante é trazida por Sousa *et al*, como: “o orgasmo feminino é um subproduto do orgasmo masculino” (SOUSA *et al*, 2019, p.33). Os autores explicam que essa crença é transmitida através da ideia de que as mulheres devem ser passivas e subservientes, características associadas ao sexo feminino. A mulher é moldada desde cedo para atender às expectativas impostas pela sociedade, influenciada pela forma como a cultura aborda a educação sobre a sexualidade, trazendo essa ideia de ser obrigação feminina reprimir quaisquer desejos existentes, para poder dar ênfase e garantir o gozo masculino, a autora ainda versa sobre a submissão e passividade da mulher,

No decorrer do seu crescimento a mulher vem sendo educada para negar o prazer, sentir culpa , censura e medo; criada para servir, obedecer, casar, ter filhos, cuidar, respeitar o marido e ter bons modos. Por isso, a existência do constrangimento no quesito sexualidade é uma frequente. Se cala no momento em que deseja expor suas vontades e ter prazer, se torna algo errado, vindo conscientemente ou inconscientemente. (MARSIGLIA, 2022, p.32).

Em seu artigo, a aurora Marsiglia (2022) retrata a crença dizendo que, devido ao patriarcado, o prazer sexual sempre foi visto como um bem privado do homem, sem direito a vontades, desejos ou opinião, sempre sendo educada para estar pronta a servir e obedecer aos homens de sua vida. Portanto, ser submissa ao homem durante o ato sexual é somente mais uma ramificação dessa opressão, colocando como sexo frágil, quem tem a tendência a ceder e obedecer, do lado oposto existe uma supervalorização do masculino, forte provedor, semelhante à perfeição endeusada

Em concordância a exposto acima Parker (1993), traz essa crença descrevendo a passividade sexual no contexto brasileiro pode ser entendida linguisticamente com a palavra “comer” que significa posse e “dar” que significa doar-se, devoção ao outro. “Tal vocabulário de significantes sexuais é indicativo de que as mulheres são socializadas para serem passivas, parceiras sexuais receptivas, enquanto que os homens são socializados para perseguir, penetrar e dominar”

(DESOUSA; BALDWIN; ROSA, 2000, p. 491). Nota-se que somente esses termos usados no linguajar cotidiano do país demonstram que o entendimento social da mulher faz papel secundário no contexto sexual.

O mesmo padrão se repete quando mulheres em outros países, segundo Wagenheim e Mendoza-Romero (1995), não sendo uma exclusividade, destaca os termos como para mulher que tem a vida sexualmente ativa com vários parceiros tem o título de “sluts” (prostitutas) e homens na mesma condição são chamados de “studs” (garanhões), a conotação negativa que se aplica a mulher a impede de explorar esse aspecto, pelo medo da repressão e julgamento quanto seu valor social, por outro lado a conotação positiva aplicada aos homens incentivam para que eles busquem atender a seus desejos, com um bônus de ser intitulado de forma beneficiando seu bem estar social e mental.

Portanto o homem tem não só total liberdade de vivenciar sua sexualidade de forma mais abrangente como também o incentivo social, exposto no trabalho de Meirelles em 2011, “Que os rapazes sejam sexualmente ativos, “donos” e executores de seus desejos é um pensamento compartilhado por vários grupos de jovens, onde a máxima em vigor é “quanto mais “pegar”, mais homem é e mais valor terá”. (apud RUSSO, 2019, p.22).

O mais espanta é que essa crença cresce, se espalha e fica introjetada no subconsciente feminino, em estudo realizado por Lima e Cerqueira em 2008 a ideia de que as mulheres teriam a mesma necessidade de obter o prazer sexual que os homens foram considerados como uma crença social por um grupo de mulheres, o quanto isso limita e engessa a o os comportamentos.

Frigidez / ninfomania patologização

Essa categoria aparece em 2 dos artigos encontrados e referem-se à crença de que todo tipo de comportamento em relação à sexualidade que não siga a norma social vigente deve ser considerado uma doença, ou seja a categoria demonstra a crença limitante da patologização da escolha mulher de ser sexualmente ativa ou abster-se de sexo.

Estudo feito por Costa (2020) indica que a crença surge no sentido que se a mulher vive sua sexualidade em algum extremo, seja a mulher sexualmente ativa que

busca seus prazeres sexuais ou a mulher opta por não vivenciar a sexualidade, ou fazer de forma sucinta. Existe uma expectativa de que a mulher tenha um determinado comportamento, sendo casada ou se for solteira sexualmente ativa, e tudo que fuja disso é considerado patológico.

Essa crença refere-se segundo Sousa *et al*, que demonstra no contexto científico é possível perceber uma dualidade de como a sexualidade feminina é descrita de forma patológica, seja por a ausência de prazer sexual tornar a mulher frígida e não conseguir obter prazer no ato sexual, seja por ela ter vida sexual menos ativa. Então é comum encontrar diversos trabalhos científicos que abordam os transtornos sexuais da mulher, seja a frigidez, seja o seu oposto, o “excesso”, a dita mulher ninfomaníaca, onde existe uma maximização do prazer sexual que foge do saudável (2019).

Aqui se coloca de forma patológica qualquer mulher que fuja dos moldes determinados pela sociedade, toda vivência da sexualidade feminina que for além do esperado seja de forma mais ativa ou menos intensa, de novo uma maneira de taxar a sexualidade feminina, mesmo que isso não interfira de forma negativa na vida da mulher, é comum que o comportamento sexual feminino seja avaliado mais ou menos apropriado segundo a lei moral e sociocultural vigente.

Diminuição do Prazer após Histerectomia

Essa categoria diz respeito à crença limitante de que a mulher que faz a retirada do útero tem a perda da libido e do interesse sexual, pois se trata de órgão sexual reprodutivo, gerando a ideia de que a mulher que faz histerectomia não tem uma vida sexualmente ativa ou desejos sexuais, cria-se a visão de uma mulher que não prazer em sua sexualidade, fazendo com que a mulher deixe de viver sua sexualidade se limitando por essa crença, aparecendo 1 vez a categoria. Exposta da seguinte forma, por Salvador e Vargens,

Assim, nesta concepção, acredita-se que a histerectomia causa diminuição da libido e da lubrificação vaginal pela redução do muco cervical e também acarreta a dispareunia (dor durante a relação sexual fállica), alteração no orgasmo pela retirada de nervos terminais do plexo útero-vaginal, ao redor

da cérvix e da parte superior da vagina (SALVADOR; VARGENS, 2008, p. 322).

Essa crença é questionada pelo autor que argumenta que a sexualidade feminina vai além de um órgão, ela existe de uma forma mais complexa e ampla que engloba várias nuances tanto psicológica quanto física, ou seja, não existe somente um modo de sentir prazer sexual muito menos um órgão que sozinho detenha tal papel (VARGENS; SALVADOR, 2008).

Ao contrário, autores afirmam que a redefinição da sexualidade após uma cirurgia pode levar a uma experiência mais positiva e empoderadora, pois abre-se um universo novo de possibilidade de novas experiências e vivência sexual daquela aprendida sobre o sexo hétero sexual com penetração (VARGENS; SALVADOR, 2008).

Ou seja, a vivência sexual vai além de órgão sexual, ela engloba diversos fatores como auto estima, autoconhecimento, expressão da liberdade, além do bem-estar psicológico que é grande influenciador do prazer sexual, embora seja feita a retirada de um órgão isso não extrai o libido e desejo sexual (SALVADOR, VARGENS, 2008.)

Perda da libido durante a gestação

Essa categoria representa a crença limitante sobre a ideia que existe no senso comum sobre a mulher gestante não ter relação sexual, ou que isso não é permitido, e pode gerar algum dano. Surge em 3 trabalhos, mostrando o conceito de mulher que se torna mãe como alguém puro e imaculável. Tal crença faz com que a mulher gestante se sinta inibida a viver a sexualidade nesse período, o que gera insegurança sobre seu corpo ser desejado, ou nos seus relacionamentos essa crença limitante também faz com que o homem não veja a gestante de forma sexual causando ainda mais insegurança a mulher.

Primeiramente para caracterizar essa crença limitante os autores descrevem e crença sendo comum devido às mudanças corporais e o desconforto que haja uma diminuição no ritmo sexual da grávida, mas isso não significa que ela deixa de ser sexuada, muitas vezes tal atitude pode até mesmo vir do homem, o que geralmente causa insegurança nas mulheres, afetando sua autoestima e confiança. (COSTA; KARINNI; ROLIM. 2006).

Em concordância Rocha *et al* descreva essa crença limitante dizendo que, a relação sexual com penetração pode machucar a criança, outro fator que conta muito é a idealização da figura da mãe como santa, semelhante a Maria, livre de desejos sexuais que vive em prol do bem-estar do filho e família. Essa categoria trouxe estudo de mulheres casadas que no qual os esposos pensavam dessa forma, mas é importante indagar como é a vida sexual de mulheres grávidas que não tem um relacionamento, qual a visão que a sociedade tem delas (2014).

Obrigatoriedade da imagem corporal “perfeita”

Nessa categoria que aparece 3 vezes diz respeito a crença limitante que uma mulher sexualmente ativa deve deter características físicas dentro dos padrões de beleza esperado socialmente, existe a crença de que uma mulher realizada sexualmente também é aquela que pode ser considerada bonita. Farinha e Scorsolin-Comin (2018) apresentam essa crença afirmando que as mulheres acreditam que é necessário ter determinadas características estéticas para realização sexual, influenciando a autocobrança de estar dentro desses padrões que na maioria das vezes são irreais, afetando emocionalmente a auto estima feminina, afetando desse modo o contexto sexual. O autor ainda traz que uma mulher insegura, sem empoderamento, se sentindo inferior, dificilmente conseguirá ser protagonista de suas relações sexuais, sair do papel de passividade e satisfazer sua sexualidade.

Ramos (2018) continua dizendo, a mulher cobra-se que ela mantenha certos padrões estéticos exigidos pela sociedade, seu valor está ligado a imagem que passa, a mulher que atende aos padrões estabelecidos é tida como desejável, as crenças relacionadas à imagem corporal influência de forma significativa as crenças disfuncionais que surgem dessa cobrança da mulher sempre bela.

Perda do desejo sexual na terceira idade

Esta categoria diz respeito a crença limitante que permeia o senso comum de que a terceira idade não tem uma vida sexual ativa, pois é comum que o sexo entre idosos seja totalmente esquecido e raramente venha ser uma pauta em alta. Como dito por Ramos (2018), a frequência sexual acaba diminuindo por fatores biológicos, sociais e psicológicos com o passar dos anos, mas isso não significa que a vida sexual seja extinta. Por meio da crença limitante surge uma visão de que a diminuição do desejo sexual causada pela menopausa acaba sendo normalizada a ideia de não

praticar sexo na terceira idade, mas a medicina contemporânea possui tratamentos que permitem uma vida sexual ativa prolongada, como por exemplo a reposição hormonal.

Para indicar a crença limitante o autor continua dizendo que apesar de diminuir a frequência sexual, é comum que a sexualidade seja experimentada de outras formas pela população idosa, tirando do foco a penetração e dando espaço para uma vivência sexual mais ampla muito distinto de como era vivido em outra fase de sua vida.

Mulher preta tem a sexualidade aflorada

Trata sobre a concepção da crença limitante que mulheres de pele preta têm mais desejo sexual e a libido maior. A crença estereotipada que as mulheres de pele preta possuem uma libido mais alta e são mais sexualmente desinibidas é prejudicial e se origina de preconceitos raciais e estereótipos sexuais arraigados. Este estereótipo tem impactos significativos nas vidas das mulheres negras, levando à objetificação sexual, estigmatização e pressão para se conformar com essas expectativas irrealistas.

Além disso, limita a autonomia sexual das mulheres negras, afetando sua autoestima e desvalorizando suas experiências individuais. Essa crença também pode aumentar o risco de violência sexual, uma vez que algumas pessoas erroneamente consideram que as mulheres negras estão "pedindo por isso" devido a esses estereótipos prejudiciais. Portanto, é fundamental desafiar essa crença limitante e promover a igualdade de gênero e racial, permitindo que as mulheres negras vivam suas vidas sem serem definidas por estereótipos sexuais injustos (Lopes, 2021).

Lopes (2001) se refere à origem dessa crença como uma "desculpa" ou justificativa pífia para os frequentes estupros que aconteciam durante a escravidão do povo preto, onde os senhores donos de escravos estupravam suas escravas para se satisfazer sexualmente, já que o sexo com sua esposa era com intenção de reprodução e não do obter o prazer. Então a ideia de colocar a mulher preta como irresistível para saciar os desejos sexuais, sem pensar na vontade muito menos no prazer dessa mulher que era tratada como objeto sexual (LOPES, 2007).

Essa crença apareceu em 1 dos trabalhos pesquisados, mas que tem grande importância no cenário brasileiro, o autor refere-se à crença destacando um recorte

cultural onde a esposa tem seu papel inicial socialmente de procriar, cuidar das crianças e do lar.

Trazendo novamente essa ideia que existe uma dicotomia da mulher onde não existe uma mistura, quando ao contrário do homem tem o desejo sexual que precisa ser suprido, logo na era escravista a mulher preta que era vista como uma coisa e não um ser servia para tal finalidade, não é necessário enfatizar que essas mulheres não tinha poder de escolha, não eram afrodisíacas, elas eram violentadas ao desejo do homem que a possuía.

Portanto, foi natural que o homem criasse essa história que se tornou uma crença limitante, que a mulher preta tem a sexualidade mais aflorada, muito mais fácil que esse discurso seja propagado do que a realidade de essas mulheres serem estupradas constantemente (LOPES, 2007).

É importante salientar que essa categoria de crença também faz parte das que derivam da categoria de “mulher casta” e “mulher promiscua”, devido a dicotomia criada para definir que tipo de mulher era permitido vivenciar determinado molde de sexualidade.

Sexualidade feminina está ligado ao sentimentalismo

Essa categoria diz respeito à crença limitante e se apresenta 2 vezes, se refere ao fato de que as mulheres buscam relacionamentos com uma carga de sentimentalismo para a realização da sua sexualidade. Grosso modo, a crença limitante acredita que a mulher para se realizar sexualmente precisa ter um envolvimento romântico, talvez pelo que foi ensinado socialmente de que a mulher deve se casar e preservar sua virgindade para seu grande amor (esposo) para então suprir as necessidades dele.

A crença pode resultar em uma série de consequências prejudiciais, como a pressão para entrar em relacionamentos não desejados apenas para atender a essa expectativa cultural. Além disso, pode levar à diminuição da autonomia sexual das mulheres, tornando-as menos propensas a explorar sua própria sexualidade, entender suas necessidades e desejos, e a comunicá-los dentro de um relacionamento. Isso, por sua vez, pode contribuir para um ciclo de insatisfação sexual e dificuldades na intimidade.

Em seus estudos Rosenbaum e Sabbag (2020, p.?) apresentam tal crença limitante dizendo, “os fatores que podem interferir em uma resposta sexual feminina satisfatória incluem a existência de uma intimidade emocional mínima com o parceiro”.

O autor Baccarat de Godoy Martins, também sobre essa crença, versa que para os homens somente a atração física e sexual são suficientes, mas para mulheres requer envolvimento sentimental, induzindo a mulher a fazer sexo com quem tem uma relação sentimental ao contrário do homem que é ensinado a transar com quem lhe deseja, e que tal comportamento bem visto como sinal de masculinidade e virilidade (2012).

O estudo demonstrou que para as meninas é importante ter envolvimento sentimental, o que ocorre pela influência sociocultural patriarcal, que induz a mulher a fazer sexo com quem tem uma relação sentimental ao contrário do homem que é ensinado a transar com quem lhe deseja, e que tal comportamento bem visto como sinal de masculinidade e virilidade (BACCARAT DE GODOY MARTINS, 2012).

Responsabilidade da mulher com as consequências do ato sexual

Diz acerca da crença limitante de que acredita que a responsabilidade quando o assunto é sexo recai sobre a mulher, a categoria aparece 2 vezes e traz essa crença indicando que a mulher deve se manter atenta aos riscos de ter uma sexualidade ativa, tal como a gravidez indesejada como também as infecções sexualmente transmissíveis. Como por exemplo a responsabilidade do uso de anticoncepcional só existe para mulher, além de que a mulher sempre foi responsável por insistir no uso de preservativo para evitar (IST) ou uma gestação não planejada.

Apesar de que historicamente a conquista do anticoncepcional feminino foi um grande marco para liberdade de escolha feminina, podendo separar as áreas afetivas e sexuais de uma gestação não planejada, cria-se a possibilidade de fazer sexo sem intenção de gerar uma criança, enfatizando a busca pelo prazer, no entanto esses avanços vieram carregadas de dogmas enraizados na sociedade que julgam recriminam mulheres que usufruem de tal liberdade (SERENO; MAROCO, 2009).

O autor Carvalho (2016), expõe como essa crença limitante impõe um dever das meninas terem uma relação mais responsável com a sexualidade principalmente quando se trata da prevenção da gravidez ou de infecções sexualmente transmissíveis (IST).

Mostrando como o patriarcado livra o sexo masculino dessa responsabilidade, que recai totalmente sobre a mulher, podendo prejudicar a vivência sexual da mesma. A mulher então acaba deixando de ter uma vida sexual ativa como medo da gestação ou não conseguir aproveitar o ato sexual plenamente pelo medo de uma responsabilidade que recai unicamente sobre ela, reforçada pela crença do senso comum que, “só engravida quem quer” ou se adquiriu alguma doença é por que fez por merecer.

Masturbação feminina é proibida

A categoria representa a crença limitante sobre masturbação feminina ser vista como algo errado e pecaminoso, ela aparece 3 vezes durante a pesquisa e demonstra o fato de uma mulher conseguir proporcionar prazer a si mesma é visto como uma espécie de pecado e quando está em um relacionamento o parceiro entende como uma traição, uma espécie de ameaça que pode substituir o sexo com cônjuge (GOES,2021).

Essa crença tem como principal objetivo gerar sentimento de culpa e vergonha, dificultando a comunicação nos relacionamentos, restringindo a liberdade sexual das mulheres. Além disso, historicamente, essa crença tem sido perpetuada por normas culturais, religiosas e médicas, resultando em uma visão negativa da masturbação feminina. Isso contribui para a repressão da sexualidade feminina e impede que as mulheres explorem seu próprio corpo e prazer de forma saudável e autônoma.

Goes assinala essa crença limitante em seu texto dizendo que a mulher baseia o ato sexual na busca do prazer pessoal e não a finalidade reprodutora é vista socialmente como pecado, por causa da base religiosa cultural, mesmo apesar dos benefícios da masturbação feminina como aumento da liberdade sexual da mulher (2021).

No mesmo sentido Costa (2020) descreve tal crença limitante destacando que ao longo da história a masturbação feminina sempre foi temida e categoriza como pecado, ou patológica, podemos citar Freud que via a masturbação masculina como natural e positivo, já na mulher era vista como demonstração de frustração em relação ao órgão genital masculino. O autor cita várias vertentes religiosas como judaísmo, cristianismo a até a medicina tinha uma visão negativa da masturbação feminina e

tratavam como pecado ou doença podendo até chegar na retirada do clitóris para impedir esse ato profano (COSTA, 2020).

Desafiar essa crença é fundamental para promover uma visão mais positiva e inclusiva da sexualidade das mulheres, baseada no respeito mútuo, no autoconhecimento e na busca pelo prazer pessoal.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base exposto nas tabelas e com os estudos realizados na sistematização dos dados, pode se perceber que as categorias que foram pontuadas como mais pertinentes e relevantes são como crenças bases, que se dissolvem e originam diversas outras que permeiam a psique feminina. Todas essas crenças têm uma base comum enraizada na religiosidade e no patriarcado que afeta profundamente a vida das mulheres.

Embora a sexualidade feminina esteja presente em toda a história da humanidade, ainda não é totalmente aceita a discussão do tema que está envolto em muitos tabus, enraizados em paradigmas que são de difícil diluição. É comum a proposta de discussão ser vista como a tentativa de banalizar o tema e tornar fútil e rasa a sexualidade, mas o que foi proposto aqui é exatamente o contrário, foi buscar destrinchar quais são e como se caracterizam as crenças limitantes da sexualidade feminina, para que se inicie um debate saudável e progressivo em busca da liberdade da vivência feminina da forma mais plena e abrangente possível.

É sugerido pelo estudo que se investigue a sexualidade feminina e como as crenças limitantes impactam a sua vivência sexual tendo em vista que o machismo também é prejudicial e tóxico ao homem, impedindo que sua camada psicológica de desejos vontades sejam acessados, ou que sua subjetividade seja composta por um ideal de homem sem sentimentos, que deve ser pragmático, sem emoções, apenas cumprindo suas funções de prover e copular com a sua mulher.

Com a busca pela liberdade de expressão, em um mundo opressivo no qual a mulher estava submetida, o despertar ainda se faz necessário, pois a cada dia mais, em todas as etnias femininas, muitas ainda permanecem presas em seus opressores ou nos padrões e crenças familiares que causam medo e insegurança. (MACHADO,

2020 p.2) Na nossa sociedade, como aponta Diamantino (1993), a mulher é vista como objeto de prazer, pois é criada “para dentro”; ou seja, no decorrer do seu crescimento a mulher vem sendo educada para negar o prazer, sentir culpa, censura e medo; criada para servir, obedecer, casar, ter filhos, cuidar, respeitar o marido e ter bons modos. Por isso a existência do constrangimento no quesito sexualidade é extremamente comum. Se cala no momento em que deseja expor suas vontades e ter prazer se torna algo errado, vindo conscientemente ou inconscientemente. Com isso, a busca de receber e dar carinho nem sempre é encontrada (GOZZO et al., 2000).

Um estudo de Lima e Cerqueira (2008) revelou desinformação entre estudantes de Medicina e diferenças de gênero nas crenças. Isso destaca a necessidade de superar paradigmas na comunidade acadêmica, pois até mesmo no meio científico persistem crenças arraigadas que afetam o conhecimento e o tratamento da sexualidade feminina. A experiência pessoal de profissionais pode influenciar a abordagem de questões relacionadas à saúde sexual das mulheres

O mesmo autor ainda diz que a intenção do estudo era mostrar se havia diferença entre os cursos e gênero sobre o conhecimento da sexualidade feminina, como citado acima a mulher tendem a se pautar pelas crenças que são passadas historicamente, o foco do estudo foi mostrar quais principais crenças limitantes na sexualidade feminina são mais destacadas por esse grupo.

A expressão da sexualidade feminina é temida socialmente, com regras e opressões de décadas anteriores que surtem efeito até hoje, embora o feminismo venha ganhando espaço e dando poder de escolha à mulher, discutir e vivenciar o tema de forma positiva se torna difícil, pois somente trazer o assunto à tona já torna a mulher passível de julgamentos negativos.

Durante este estudo notou-se a falta de trabalhos que estudem como essas crenças impactam na vida da mulher, seja no âmbito social ou psicológico. Assim como também é necessário que seja estudado e conceituados crenças limitantes na sexualidade masculina, quais são elas e como ela impactam a vivência sexual do homem, quais são os tabus que permeiam o tema e como isso afeta as relações.

Estas categorias estão profundamente enraizadas na religião, na moral equivocada e no patriarcado, que historicamente colocaram as mulheres em papéis restritos. O desejo sexual das mulheres é frequentemente reprimido e associado à culpa e ao medo. As mulheres foram ensinadas a servir, obedecer, casar e ter filhos, e o prazer sexual era muitas vezes visto como algo errado ou proibido. Esta repressão

pode levar ao constrangimento quando as mulheres querem expressar os seus desejos e procurar o verdadeiro prazer, muitas vezes suprimindo as suas próprias necessidades e desejos.

A investigação académica mostra que mesmo em ambientes científicos, persistem questões sobre a sexualidade feminina. Além disso, foram observadas diferenças de género, sendo as mulheres mais propensas a acreditar nas limitações. Isto realça a necessidade de desafiar estes paradigmas arraigados, inclusive na área médica, e o conhecimento sobre a sexualidade feminina deve estar livre de estereótipos e preconceitos.

É comum na atualidade a busca pela liberdade sexual ser descrita como uma maneira de acabar com os costumes da família ou doutrinar as meninas a se entrarem na vida sexual cedo, esse discurso de forma diferente mostra como a sociedade ainda não está pronta para debater o tema, e que o conhecimento de tal é bastante limitado.

O objetivo deste trabalho é fomentar a discussão sobre o tema, com esse recorte de estudo sobre a sexualidade percebe-se que existem muitos impedimentos, a busca pela liberdade de escolha de como a mulher vive essa sexualidade, sozinha ou não, o que importa é mulher se permitir vivenciá-la da forma mais prazerosa possível, feita sob sua medida, sem ser julgada com mais ou menos socialmente, sem que suas experiências sejam usadas como medidor de parâmetro negativo para outras áreas de sua vida.

6. REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Maria de Fátima. **Amor, casamento e sexualidade**: velhas e novas configurações. *Psicologia: ciência e profissão*, v. 22, p. 70-77, 2002.

BASTONE, Petra. **A teoria da sexualidade feminina em Sigmund Freud e a crítica da supervalorização do homem em Simone de Beauvoir**. 2019. Tese de Doutorado. Dissertação (Mestrado em psicologia) —Programa de pós-graduação em psicologia da UFSJ.

BECK, Aaron T. Cognitive models of depression. **Clinical advances in cognitive psychotherapy: Theory and application**, v. 14, n. 1, p. 29-61, 2002.

BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental*. Artmed Editora, 2013.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental**. Artmed Editora, 2013.

Beck, Judith S. Título: **Terapia cognitivo-comportamental**: teoria e prática [recurso eletrônico] Tradução: Rosa, Sandra Maria Mallmann da Revisão técnica: Knapp, Paulo Edição: 3. ed. Local: Porto Alegre Editora: Artmed Ano: 2022.

Cerqueira, Amélia Losada; Ribeiro, Meireluci Costa (2020) - **Mitos e crenças de adolescentes e adultos jovens sobre sexualidade: uma revisão integrativa da literatura**. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*. ISSN 1647-4120. 11:1 (2020) 51-62.

CHAGAS, Letícia; CHAGAS, Arnaldo Toni. A posição da mulher em diferentes épocas e a herança social do machismo no Brasil. **Psicologia. pt—o portal dos psicólogos**, p. 1-8, 2017.

DAS MERCÊS, Elaine Lopes; DE MOURA, Lorena Fleury; SILVA, Iran Johnathan. Terapia cognitivo-comportamental aplicada à depressão: uma breve revisão bibliográfica. **Revista Amazônia Science & Health**, 2018.

de Carvalho, Cristiana Pereira, et al. "**Questionário de atitudes e crenças sobre sexualidade e educação sexual (QACSES) para adolescentes: Estudos de validação psicométrica.**" *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente* 7.1-2 (2016): 345-363.

DE OLIVEIRA, Edicleia Lima. História da sexualidade feminina no Brasil: entre tabus, mitos e verdades. **Revista Ártemis**, v. 26, n. 1, p. 303, 2018.

DEL PRIORE, Mary. Histórias íntimas: sexualidade e erotismo na história do Brasil. São Paulo: Planeta do Brasil, 2011.

DIAMANTINO, E.M.V. et al. **Aspectos básicos da sexualidade humana na parte clínica**. Parte II. Femina, v. 21, n. 11, p. 1152-80, 1993b.

FONSECA, Maria Elizabete Melo da. RELIGIÃO, MULHER, SEXO E SEXUALIDADE: QUE DISCURSO É ESSE?. Paralellus, v. 2, n. 4, p. 213-226, 2013.

FOUCAULT, Michel. História da sexualidade: a vontade de saber. Tradução de Maria Thereza da Costa Albuquerque e J. A. Guilhon Albuquerque. Rio de Janeiro: Graal, 2007.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projeto de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2002. 44 p.

GOES, Fernanda. **Masturbação Feminina: benefícios, desafios e o papel do profissional de saúde**. 2021.

Gomes Rosenbaum, Simone Diegues e Sandra Papesky Sabbag. "Questões contemporâneas sobre a sexualidade feminina: considerações sobre aspectos culturais, sociais, biológicos e emocionais/QUESTIONAMENTOS CONTEMPORANEOS SOBRE A SEXUALIDADE FEMININA: CONSIDERACOES A RESPEITO DOS ASPECTOS CULTURAIS, SOCIAIS, BIOLOGICOS E EMOCIONAIS." *International Journal of Health Management Review* , vol. 6, não. 1, janeiro-junho de 2020, p. N / D. Gale OneFile: *Informe Académico* , link.gale.com/apps/doc/A681547616/IFME?u=anon~1e8e2b50&sid=googleScholar&xid=a55378d0 . Acessado em 30 de maio de 2023.

GOZZO, Thaís de Oliveira et al. Sexualidade feminina: compreendendo seu significado. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 8, p. 84-90, 2000.

Hofmann SG. **Introdução à Terapia cognitivo- comportamental contemporânea**. Porto Alegre: Artmed. 2014.

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. s54-s64, 2008.

LAPLANCHE, J. Vida e morte em psicanálise. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

LIMA CV de O; Derdyck PR. Terapia cognitivo-comportamental em grupo para pessoas com depressão. In: Rangé B. Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais: um diálogo com a psiquiatria. Porto Alegre: Artmed. 2001.

MATTA, Adriana da; BIZARRO, Lisiane; REPPOLD, Caroline Tozzi. **Crenças irracionais, ajustamento psicológico e satisfação de vida em estudantes universitários**. Psico-USF, v. 14, p. 71-81, 2009.

OLIVEIRA, Renata dos Santos de. **Educação sexual feminina e os benefícios da Terapia Tântrica: narrativas de mulheres do Ceará**. Orientador: José Gerardo Vasconcelos. 2022. 83 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Programa de Pós-Graduação em Educação Brasileira, Faculdade de Educação, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2022.

PASSOS, Eduardo; BARROS, Regina Benevides de. Por uma política da narratividade. **Pistas do método da cartografia: pesquisa-intervenção e produção de subjetividade**, v. 1, 2010.

REICH, Wilhelm et al. **A função do orgasmo**. Publ. Dom Quixote, 1978.

RUBIN, Gayle. **Pensando Sexo: notas para uma teoria radical da política da sexualidade**. 2012.

SANTOS, Silvana Mara de Moraes dos; OLIVEIRA, Leidiane. **Igualdade nas relações de gênero na sociedade do capital: limites, contradições e avanços**. Revista Katálisis, v. 13, p. 11-19, 2010

SILVA, Roberta Cavalcante da. **Os impactos das crenças nucleares na manutenção dos relacionamentos abusivos: sob a ótica da terapia cognitivo-comportamental**. 2023.

SILVEIRA, Denise Tolfo; CÓRDOVA, Fernanda Peixoto. A pesquisa científica. **Métodos de pesquisa. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. p. 33-44**, 2009.

SOUSA, Patricia Samara Marques de, et al. **Podem as mulheres gozar? Discursos científicos sobre o orgasmo feminino**. 2019.

SOUZINA NA CONTEMPORANEIDADE. 2011. 45 f. Trabalho de Conclusão do Curso de curso (Psicologia)- Faculdade do Vale do Ipojuca – FAVIP, Caruaru, 2011. Disponível em: http://webcachA, M. F. De. Percepção da evolução da sexualidade femina. e.googleusercontent.com/search?q=cache:ku6Jup_c7qUJ:www.puc-campinas.edu.br/websist/Rep/Sic08/Resumo/2015812_232355_435402558_reseu.pdf+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br. Acesso em: 06 dezembro 2022.

WRIGHT, Jesse H. et al. **Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental:- Um Guia Ilustrado.** Artmed Editora, 2018.

ZIKAN, I. Da S. **O Prazer Sexual Feminino Na História Ocidental Da Sexualidade Humana.** 2005. 94 f. Monografia de curso pós-graduação de terapia de família- turma 660- Universidade Cândido Mendes. Disponível em: <http://www.avm.edu.br/monopdf/3/IDALINA%20DA%20SILVA%20ZIKAN.pdf>. Acesso em: 29 janeiro 2023.

Zink, L. (2004). Sexualidade: de Reich ao contemporâneo. In Convenção Brasil Latino América, Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias Corporais (Vol. 1, No. 4, p. 9).

ANEXOS

APÊNDICES