

## A RELAÇÃO ENTRE SAÚDE MENTAL E SEXUAL DA MULHER

**AMANDA A. P. OLIVEIRA,<sup>2</sup> LARISSA A. VILLAÇA,<sup>2</sup> MAYARA G. EVANGELISTA,<sup>2</sup> PAULA G. MORETI,<sup>2</sup> RAFAELA S. BRITO,<sup>2</sup> VITORIA C. SANTANA,<sup>2</sup> MARIA DE FATIMA L. FERREIRA<sup>1</sup>**

(1) Docente do Curso de Psicologia do ISECENSA, Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil; (2) Acadêmicas do Curso de Psicologia do ISECENSA.

Um grande percentual de mulheres sofre com a dificuldade de obter um resultado satisfatório no ato sexual. Este fato ocorre pela ligação direta entre os aspectos biopsicossociais e o desenvolvimento do indivíduo. A mulher foi vítima de uma sociedade que, por muito tempo, não considerou a importância do seu prazer na relação sexual, já que tal teria como o intuito a reprodução. Essa dificuldade afeta a saúde mental, resultando numa baixa autoestima ou até questionamentos quanto a sua sexualidade. Deste modo, o presente estudo tem como objetivo conceituar termos de saúde mental e saúde sexual, a fim de elucidar influências biopsicossociais na construção de bloqueios sexuais e identificar práticas que auxiliam no tratamento de disfunções sexuais. A metodologia utilizada é descritiva e exploratória, com uma abordagem qualitativa, através de artigos que focassem na teoria de Wilhelm Reich e a teoria inicialmente clarificada por Arnold Kegel (1948). A saúde mental é considerada um estado pleno de bem-estar físico, mental e social, não apenas sendo uma mera ausência de doença ou enfermidade. A saúde sexual faz uma junção à outra, destacando a sexualidade e seus relacionamentos, que envolvem a possibilidade de experiências livres de discriminação (OMS, 2001). A causa do bloqueio sexual foi assunto de estudo na perspectiva de reichiana em sua psicologia do corpo, através de conceitos como as couraças musculares e bloqueio emocional. Estes são aspectos relacionados a vivências traumáticas e repressoras resultantes da sociedade e funcionam como uma defesa contra o meio externo que vai se consolidando no decorrer do desenvolvimento do indivíduo, de acordo com Castro (2016). Para dissolvê-la, segundo Reich citado por Shiavan e Sposito (2009), é preciso a descarga bioenergética, trabalhando mente e corpo simultaneamente no processo terapêutico. Filho *et al* (2013) cita exercícios elaborados pelo ginecologista Kegel, assim como Fontanella (2011) menciona o pompoarismo, com sua origem na Índia. Estes consistem em uma ginástica íntima que proporciona vários benefícios para a saúde e sexualidade feminina. A partir destas constatações, conclui-se que a vida sexual da mulher é um assunto pouco discutido ainda nos tempos atuais, onde estudos estão gradativamente crescendo, o que faz refletir o quão o prazer sexual de uma mulher ainda é um assunto desinteressante para uma sociedade com ponto de vista sexista.

**Palavras-chave:** orgasmo, saúde da mulher, sexualidade feminina.