

## TERAPIA TÂNTRICA COMO PROPOSTA DE INTERVENÇÃO NA ANORGASMIA MASCULINA E FEMININA

### TANTRIC THERAPY AS A PROPOSAL FOR INTERVENTION IN MALE AND FEMALE ANORGASMIA

Alexandra Andréa Braum Reis<sup>1</sup>  
Helen Beatriz Marques Chrysostomo<sup>2</sup>

**RESUMO:** Sabe-se que o orgasmo é uma sensação de gozo intenso. Frequentemente no processo de psicoterapia é relatado como causa de angústia e dificuldade nas relações interpessoais o atraso persistente de orgasmo. Este atraso ou incapacidade de chegar ao prazer pode ser considerado Anorgasmia, ou seja, uma das disfunções sexual mais recorrente. A Terapia Tântrica promove mudanças de pensamento e comportamento, promove o autoconhecimento e reduz a ansiedade através da educação sexual e dessensibilização sistemática. É um tratamento benéfico para disfunção orgásmica de homens e mulheres.

**Palavras-chaves:** Terapia Tântrica. Disfunções Sexuais. Psicoterapia. Anorgasmia.

**ABSTRACT:** It is known that orgasm is a sensation of intense pleasure. Frequently in the process of psychotherapy, the persistent delay in orgasm is reported as a cause of anxiety and difficulty in interpersonal relationships. This delay or inability to reach pleasure can be considered anorgasmia, that is, one of the most recurrent sexual dysfunctions. Tantric Therapy promotes changes in thinking and behavior, promotes self-awareness and reduces anxiety through sex education and systematic desensitization. It is a beneficial treatment for orgasmic dysfunction in both men and women.

**Keywords:** Tantric Therapy. Sexual Dysfunctions. Psychotherapy. Anorgasmia.

## INTRODUÇÃO

Terapia Tântrica é um método de tratamento para o autoconhecimento que serve para expandir o amor e despertar da consciência através do próprio corpo, mente e espírito. Importante mencionar, que se trata de uma filosofia surgida em aproximadamente 2500 a.C., portanto, longe de ser uma técnica nova.

As experiências com o Tantra fomentam o despertar e acender da energia Kundalini, ou seja, da energia vital, energia da vida. Sendo assim, todo o bloqueio

---

<sup>1</sup>Terapeuta Holística.

<sup>2</sup>Psicóloga, Psicanalista, Terapeuta Holística e Autora.

energético do indivíduo seja, físico, emocional, mental espiritual ou até mesmo as crenças advindas de culturas, são trabalhados dentro da Terapia Tântrica.

No presente curso de formação de Terapeuta Tântrico pela Escola @SAGRADOTANTRA, não somente vimos na teoria como tivemos a oportunidade de vivenciarmos na prática um dos quesitos mais relevantes que é de compreender que o processo de cura é único e individual. Cada um experimentará a Terapia Tântrica de um jeito particular e deverá ser respeitado seu tempo, permissão e informação corporal durante o processo. O tratamento é gradual e diferente para cada um. É importantíssimo entender que Terapia Tântrica não se resume a massagem tântrica, embora essa seja uma das ferramentas e também um dos objetivos do trabalho terapêutico tântrico a intensificação do orgasmo como efeito curativo.

Diante do que foi resumidamente exposto até aqui, e por compreendemos a Anorgasmia, masculina e feminina, como sendo um transtorno transitório ou permanente caracterizado por insatisfação sexual, objetiva-se a pesquisa.

## 1. DISFUNÇÃO SEXUAL

### ANORGASMIA

A organização mundial de saúde (OMS) define saúde sexual como sendo a integração dos elementos somático, emocional, intelectual e social do Ser por meios que sejam positivamente enriquecedores e que potencializam a personalidade, a comunicação e o amor. No Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5.<sup>a</sup> edição (DSM-5) prontuário utilizado por psicólogos, fonoaudiólogos, médicos e terapeutas ocupacionais para definir como é feito o diagnóstico de transtornos mentais, refere disfunção sexual como sendo qualquer inquietação de resposta sexual que atrapalha a vivência de relações satisfatórias e gratificante. É um bloqueio energético que dificulta a prosperidade e abundância nas diferentes áreas da vida, pois a resposta sexual humana sempre contemplará as dimensões biológica, psicológica, social e espiritual.

A sexualidade humana mesmo sendo atualmente explorada ainda existe muitos tabus envolvendo as disfunções sexuais apontando que os comportamentos não são tão liberais como reza a sociedade, principalmente no que tange a disfunção sexual

masculino mesmo que as disfunções causem aflição marcante e dificuldades interpessoais.

Segundo a literatura é difícil mensurar a prevalência da disfunção do orgasmo em homens, vez que muitos não sabem diferenciar orgasmo da ejaculação. A mesmas pesquisas revelam que o que causa impacto negativo nos homens é a quantidade subjetivamente inferior de sêmen mesmo quando correlacionado com qualidade.

Mas afinal o que é orgasmo? Orgasmo, tanto para homens como para mulheres, é uma sensação de prazer intenso acompanhado por bem-estar e satisfação. É um importante pilar que define a qualidade de vida das pessoas.

Adentrando no tema da presente investigação, Anorgasmia é um transtorno sexual que causa enigma ou inabilidade de chegar ao orgasmo, ou seja, a pessoa não consegue sentir o ponto máximo de prazer durante a relação sexual. Mesmo havendo estimulação adequada é comum em função de esta doença ocorrer diminuição do desejo sexual decorrente de diferentes situações e frustrações.

Acredita-se a disfunção sexual acometa principalmente as mulheres e que pode ser causado por traumas físicos ou psicológicos. São comumente, decorrentes de comorbidades como ansiedade, depressão, uso e abuso de drogas, também pode ser oriundo de problemas físico, decorrentes de cirurgias ginecológicas, fatores estes que interferem na sensação de prazer inibindo o orgasmo.

Os principais sintomas da Anorgasmia é primordialmente a ausência do orgasmo mesmo diante de estimulação adequada para a relação sexual. Além disso, pode se manifestar como ressecamento da vagina, contração (fechamento) do músculo pélvico e nos homens dor nos testículos, dor na região anal, entre outros sintomas. Cabe mencionar que esta disfunção também pode estar associada à pressão psicológica, rigor religioso, abusos sexuais, problemas de relacionamento com o companheiro (a), diversas patologias podem estar associadas como causa primária ou secundária da alteração do prazer, sentimento de culpa. Tais condições disfuncionais geralmente contribuem para aversão ao contato íntimo. A Anorgasmia subdivide-se em primária, secundária situacional ou generalizada.

Chama-se Anorgasmia primária quando a pessoa nunca experimentou a sensação de extremo prazer, mesmo tendo desejo. Alguns fatores que podem contribuir para este tipo de disfunção são: questões socioculturais, insegurança com o ambiente,

pouca experiência sexual, pouco ou falta de conhecimento sexual, emoções mal resolvidas, falta de intimidade com o companheiro (a), relação sexual dolorosa decorrente de patologias clínica, baixa autoestima e raso autoconhecimento.

Diz-se Anorgasmia secundária quando o indivíduo sentia orgasmo, mas deixou de obter. Esta condição pode estar associada à depressão, menopausa, alcoolismo, ansiedade, baixo nível de estrogênio, cirurgias ou prejuízo pélvico, ou outros traumas.

Anorgasmia situacional é decorrente do ápice não obtido com determinado parceiro ou devido a alguma condição específica que dificulta o relaxamento. Os sintomas presentes geralmente são: fadiga, problemas emocionais e ou financeiro, pressão, estresse e alimentação.

Diz-se Anorgasmia generalizada ou Anedonia sexual, quando o indivíduo é incapaz de sentir orgasmo independente da situação. As principais causas presentes são desordens psicológicas, educação inadequada sobre sexo, inibição do corpo, sentimentos de culpa por repressão das preferências sexuais, desinformação do próprio corpo, traumas relacionados ao sexo como abuso sexual ou relações íntimas sexuais dolorosas, má formação congênita, desordens neurológicas e até mesmo redução da sensibilidade.

Sexualidade funcional ou disfunções sexuais são temas muito amplos e complexos de serem abordados, pois não se restringe aos órgãos genitais sexuais ou ato sexual. Ainda mais complexo em algumas culturas quando diferem sexualidade masculina e feminina. É notório que a emancipação da mulher tem contribuído para liberdade de prazer e as mulheres têm avançado também neste quesito. Porém, o presente estudo adverte que os homens modernos necessitam sair da postura retraída para expor seus problemas e ou dificuldades para que os profissionais de saúde capacitados possam ajudar em sua demanda.

O diagnóstico de disfunção sexual é feito por equipe multidisciplinar, médico, psicólogo, fisioterapeuta e terapeutas (DSM-V). Das opções de tratamento, deve-se ser orientado pelos profissionais de saúde, mas, geralmente incluem uso de medicação, fisioterapia pélvica, terapia psicológica, mudanças no estilo de vida e terapia sexual.

A administração de medicamentos só pode ser orientada pelo médico, havendo a necessidade servirá para controlar doenças que podem estar contribuindo para redução do prazer sexual. Os psicólogos, fisioterapeutas, terapeutas sexuais estimulam o indivíduo ao autoconhecimento com intuito do reconhecimento e aceitação do próprio

corpo. A adesão de Terapia Tântrica no tratamento da Anorgasmia pode ser muito benéfica, pois auxilia na identificação do bloco energético gerador do problema. Através da Psicoterapia Tântrica é possível identificar e tratar crenças limitantes decorrentes da infância ou mesmo em outra fase da vida, que deturpam a percepção de prazer (orgasmo), fator que influenciam negativamente não somente no contato íntimo como refletem negativamente em todos os setores da vida de uma pessoa.

Vale mencionar que Anorgasmia tem tratamento e o prognóstico de cura é significativamente positivo, por isso procure por auxílio profissional multidisciplinar capacitado. O Psicoterapeuta Tântrico pode te conduzir a uma expansão de consciência através do autoconhecimento, liberando você das amarras as quais limitam ou impedem o orgasmo. Lembre-se que ausência de orgasmo pode acarretar doenças no corpo físico, emocional e espiritual. Orgasmo é saúde sexual, e saúde sexual significa vida plena e fluída, é sua essência conectada com o universo.

## REFERÊNCIA

de Sousa, C. B., de Souza, V. S., & Figueredo, R. C. (2020). Disfunções sexuais femininas: recursos fisioterapêuticos na anorgasmia feminina pela fraqueza do assoalho pélvico. *Multidebates*, 4(2), 176-188.

dos Santos, J. A., & dos Santos, B. B. (2020). DISFUNÇÕES SEXUAIS INDUZIDAS PELO USO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. *REVISTA ELETRÔNICA EXTENSÃO EM DEBATE*, 7(6), 40-45.

Latorre, G. F. S., Lopes, D., Basqueroto, V. P., Ribeiro, J. S., & Santos, A. A. (2021). SATISFAÇÃO COM O VOLUME EJACULADO: A EJACULAÇÃO HIPOATIVA COMO DISFUNÇÃO SEXUAL MASCULINA DE ORDEM CINESIOLÓGICO-FUNCIONAL. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, 6(1).

Leite, B., Rigo, E., de Miranda, H. J. C., & Barazzetti, L. PREVALÊNCIA DE DISFUNÇÕES SEXUAIS FEMININAS-UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

Lima, M. D. S. A. L. (2018). Contribuições de Reich para a compreensão da anorgasmia.

Pavanelo, D. D., & Dreher, D. Z. (2021, July). Fisioterapia na anorgasmia feminina: uma revisão integrativa. In *Congresso Internacional em Saúde* (No. 8).

Vieira, T. C. S. B. (2019). Mostrar a importância do tema sexualidade tornou-se mais fácil desde que a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu a atividade sexual como um item de qualidade de vida (WHOQL, 1995). *Saúde Sexual* Saúde Sexual.