Satisfação sexual masculina na atualidade: uma revisão bibliográfica.

Noemí Layane Lima[1], Flaviana de Paula Vilela[1], Cynara Maria Pereira[2]

[1] Acadêmicos do curso de Medicina – Faculdade Atenas Passos

[2] Professora orientadora – Faculdade Atenas Passos

1. Introdução

A satisfação sexual, conforme definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é um componente integral do bem-estar físico, mental e social, e constitui um parâmetro relevante na avaliação da qualidade de vida. Este conceito abrange múltiplas dimensões, e, segundo França et al. (2016), pode ser avaliado a partir de três escalas principais: Escala de Satisfação Sexual Emocional, Escala de Satisfação com Atividades Sexuais e Escala de Satisfação com o Orgasmo. Essas escalas foram aplicadas em uma amostra de 799 indivíduos da população brasileira, evidenciando a importância da satisfação sexual como um indicador da qualidade de vida no contexto atual.

No caso da satisfação sexual masculina, diversos fatores biológicos, psicológicos e sociais podem exercer influência. Estudos, como os apresentados na revista científica Prime Medical Center (PRIME MEDICAL, 2021), apontam que condições como obesidade, depressão, diabetes, problemas cardíacos, estresse, tabagismo, alcoolismo, má alimentação, sedentarismo e transtornos psicológicos estão associados a uma redução na satisfação sexual, afetando aproximadamente 30% dos homens, conforme dados da OMS. Essa realidade evidencia a complexidade multifatorial desse fenômeno.

A disfunção sexual é um conceito complexo e difícil de definir. Em alguns estudos, a disfunção erétil (DE) tem sido o único domínio avaliado da função sexual, mas uma avaliação mais abrangente deve incluir desejo, ereção, orgasmo, satisfação sexual e satisfação geral. Fatores psicológicos e orgânicos foram reconhecidos como associados à disfunção sexual. A expectativa social e os desafios enfrentados pelos homens em alcançar e promover a satisfação sexual ressaltam a necessidade de uma compreensão mais profunda dos fatores que influenciam essa experiência. A sexualidade masculina, ainda pouco discutida, é frequentemente envolta em constrangimentos, o que dificulta o diálogo sobre as dificuldades enfrentadas nessa área. Diante disso, este estudo propõe uma revisão bibliográfica com o objetivo de identificar os aspectos biológicos e

psicossociais que influenciam a satisfação sexual masculina. A resposta a essa questão é essencial para aprimorar diagnósticos e tratamentos, além de fornecer suporte adequado aos homens que enfrentam tais desafios.

2. Objetivos

2.1 Objetivo Geral

O objetivo geral deste estudo é revisar a literatura sobre a satisfação sexual masculina para identificar e analisar os principais fatores biológicos e psicossociais que influenciam essa experiência.

2.2 Objetivos Específicos

Como objetivos específicos o projeto apresenta:
a) Identificar e analisar os fatores fisiológicos, psicológicos, culturais e relacionais que influenciam a satisfação sexual masculina.
b) Avaliar as consequências da satisfação sexual masculina para o bem-estar individual e para a dinâmica dos relacionamentos interpessoais.
c) Discutir as intervenções e tratamentos disponíveis que visam melhorar a qualidade da vida sexual masculina.

3. Justificativa

A justificativa deste artigo baseia-se na necessidade de compreender os diversos fatores que influenciam a sexualidade masculina na atualidade, impactando um ou ambos os parceiros em um relacionamento. Por meio de uma síntese narrativa, os achados serão organizados e descritos de forma coerente, destacando as principais causas biológicas, psicológicas e sociais da satisfação sexual masculina identificadas nos estudos revisados, utilizando critérios rigorosos para a avaliação da qualidade desses estudos.

4. Metodologia

A estratégia de busca será realizada nas bases de dados PubMed, Scopus, Web of Science, Embase e Google Scholar. Serão utilizados descritores como "sexualidade masculina", "fatores biológicos", "infertilidade masculina", "sexualidade", "satisfação sexual masculina" e "satisfação sexual".
Serão incluídos na revisão artigos originais publicados em revistas de rigor científico reconhecido, nos últimos 10 anos (2013-2023), em inglês ou português, que abordem aspectos biológicos da satisfação sexual masculina. Serão excluídos artigos que

tratem exclusivamente de aspectos psicológicos, sociais ou ambientais da sexualidade masculina, estudos não revisados por pares, resumos de conferências, cartas ao editor e comentários.

A seleção inicial dos estudos envolverá a leitura dos títulos e resumos para identificar aqueles que contemplem os aspectos de interesse. Os artigos selecionados serão organizados e submetidos à leitura completa, com coleta de informações relevantes, como autores, ano de publicação, objetivos, metodologia, resultados principais e conclusões.

Os artigos serão avaliados conforme as categorias de fatores genéticos, hormonais, anatômicos, imunológicos, infecciosos e psicossociais associados à sexualidade masculina. As limitações desta revisão incluem possíveis vieses de publicação, heterogeneidade dos estudos e limitações das bases de dados utilizadas.

5. Resultados Esperados

Os resultados esperados ao final do projeto são:

a) Homens vivendo com HIV tendem a relatar níveis mais baixos de satisfação sexual em comparação com aqueles não infectados pelo vírus.

b) A satisfação sexual não se restringe apenas ao desempenho durante o ato sexual, mas envolve também aspectos sociais, emocionais, psicológicos e físicos.

c) A obesidade é um fator que pode comprometer a plena satisfação. sexual, afetando tanto a saúde física quanto o bem-estar geral.

d) Homens com mais de 60 anos geralmente apresentam níveis de satisfação sexual inferiores em relação aos homens mais jovens.

e) Hábitos e comportamentos como fumar, consumo excessivo de álcool e alimentação inadequada estão frequentemente associados à disfunção sexual.

6. Resultados E Discussões

A satisfação sexual como um todo

A satisfação sexual é um fenômeno complexo que transcende o ato sexual em si.

Ela está intimamente ligada ao sentimento de proximidade entre os parceiros, à qualidade da comunicação, à segurança emocional individual e à segurança no relacionamento. Esses fatores influenciam diretamente a experiência de prazer e a capacidade de alcançar o orgasmo durante a relação sexual (PHILIPPSOHN; HARTMANN, 2009). Assim, a satisfação sexual interage tanto com o prazer físico quanto com a satisfação emocional. Contudo, a insatisfação sexual masculina frequentemente relaciona-se à frequência e à variedade da atividade sexual, com homens insatisfeitos desejando maior frequência de relações (HATFIELD et al., 1988).

A relação entre saúde física e satisfação sexual masculina

Condições de saúde, como obesidade e diabetes, podem impactar negativamente a satisfação sexual masculina. Ambas as condições estão associadas a comprometimentos no sistema cardiovascular, dificultando a circulação sanguínea e aumentando o risco de disfunção erétil (PRIME MEDICAL, 2023). Essa dificuldade pode gerar constrangimento e limitar a atividade sexual. Além disso, a obesidade pode provocar alterações hormonais que contribuem para a disfunção erétil, bem como gerar inseguranças que afetam a performance sexual (PRIME MEDICAL, 2023).

Fatores psicológicos que influenciam a satisfação sexual masculina

O estresse, a depressão e a ansiedade são os principais fatores psicológicos que impactam a saúde sexual dos homens. O estresse eleva os níveis de cortisol e reduz a testosterona, diminuindo o apetite sexual. A depressão está relacionada à redução da libido e, consequentemente, à diminuição da frequência das relações sexuais. A ansiedade pode levar à ejaculação precoce, resultando em constrangimento e redução das atividades sexuais (PRIME MEDICAL, 2023).

Comportamentos que afetam a satisfação sexual masculina

Uma alimentação inadequada, o sedentarismo e o uso de certos medicamentos podem impactar tanto a ereção quanto a ejaculação. A ingestão de alimentos ricos em gorduras pode dificultar a lubrificação e a ereção, além de prejudicar o desempenho sexual devido à lentidão na digestão (PRIME MEDICAL, 2023). O consumo regular de álcool e tabaco também afeta a saúde cardiovascular, comprometendo a vasodilatação e, por consequência, a ereção. O sedentarismo limita a capacidade de realizar atividades físicas, impactando a satisfação sexual (PRIME MEDICAL, 2023).

Satisfação sexual em indivíduos portadores do vírus HIV

A satisfação sexual em homens portadores do vírus HIV envolve diversas considerações. A depressão pode surgir após o diagnóstico, influenciando negativamente a libido e contribuindo para a disfunção erétil. Fatores psicológicos, como a falta de interação e atratividade, desempenham um papel importante nas disfunções sexuais desses indivíduos. Ademais, a insatisfação sexual frequentemente está associada a uma baixa qualidade de vida, ressaltando a interconexão entre satisfação sexual e bem-estar geral (RASO et al).

Satisfação sexual em homens acima de 60 anos

Um estudo realizado em Recife investigou a satisfação sexual de idosos,
envolvendo 245 participantes. Os resultados mostraram que, em uma escala de 1 a 5, a média de satisfação foi de 4,3 pontos. Apesar disso, 73% afirmaram estar sexualmente ativos nos 12 meses anteriores à pesquisa, com uma média de 1,4 parceiros. A atividade sexual foi mais prevalente entre aqueles com até 70 anos e

entre os que tinham uma companheira. Apenas 6,4% dos entrevistados relataram a prática de masturbação, sendo mais comum entre homens acima de 70 anos (8%) e entre os que não coabitavam com uma parceira (10,3%). Em termos de satisfação com a vida sexual, 18,1% se consideraram insatisfeitos, 32,7% indiferentes e 49,1% satisfeitos (SILVA et al., 2012). Esses dados indicam que menos de 50% dos homens entrevistados estavam satisfeitos sexualmente, relatando uma diminuição nas práticas sexuais ao longo dos anos.

Métodos e tratamentos para a melhoria da satisfação sexual

O tratamento para a insatisfação sexual masculina está frequentemente relacionado à melhoria da qualidade de vida, fundamental para alcançar ereções adequadas, prevenir disfunções eréteis e aumentar a libido. A adoção de uma rotina balanceada, uma alimentação saudável, a prática regular de atividades físicas, a eliminação de vícios e o acompanhamento psicológico são essenciais para a obtenção da satisfação sexual (PRIME MEDICAL, 2023).

7. Considerações Finais

A presente revisão bibliográfica permitiu uma compreensão mais ampla e integrada dos diversos fatores que influenciam a satisfação sexual masculina na atualidade. Constatou-se que essa experiência é multifacetada, envolvendo componentes físicos, psicológicos, emocionais e sociais, os quais interagem de forma dinâmica e complexa.

Aspectos como obesidade, doenças crônicas (a exemplo do diabetes), envelhecimento, infecção pelo HIV, estresse, depressão, sedentarismo, consumo de álcool e tabagismo demonstraram ter impacto direto na função sexual masculina. Paralelamente, fatores emocionais e relacionais — como autoestima, qualidade da comunicação com o(a) parceiro(a) e estabilidade afetiva — mostraram-se fundamentais para uma vivência sexual satisfatória.

Além disso, o estudo evidenciou que a sexualidade masculina ainda é envolta em tabus e silenciamentos, o que dificulta o acesso a cuidados especializados e o enfrentamento adequado das disfunções sexuais. Nesse contexto, torna-se essencial promover um olhar mais sensível e integral sobre a saúde sexual dos homens, incentivando o diálogo aberto, a educação sexual contínua e o cuidado multiprofissional.

Por fim, destaca-se a importância de estratégias de promoção da saúde que visem à melhoria da qualidade de vida e da saúde sexual masculina, reforçando a necessidade de mais estudos que contemplem as múltiplas dimensões da sexualidade e seus desdobramentos na vida dos indivíduos.

8. REFERÊNCIAS

FÁVERO, Mariana; GÜNTHER, Iara Valéria. Relações entre felicidade e religiosidade em jovens universitários. Psicologia: ciência e profissão, Brasília, v. 39, n. 1, p. 184-197, 2019. Disponível em:

https://www.scielo.br/j/pusf/a/vC6r5YmpVS3cHL8XhDNvDGD/?format=pdf&lang=pt.

Acesso em: 10 ago. 2024.

FRANÇA, Alexandra Renata Campos; GUSMÃO, Anderson Renato; SILVA, Jorge Eduardo de Almeida; SANTOS, Amando Fernandes dos. A importância da comunicação na educação sexual de adolescentes: a visão dos professores. Revista Brasileira de Sexualidade Humana, [S.l.], v. 27, n. 2, p. 58-72, dez. 2016.

Disponível em: https://www.rbsh.org.br/revista_sbrash/article/download/206/187/417.

Acesso em: 10 ago. 2024.

GIAMI, Alain. Sexualidade, identidade e saúde sexual: a contribuição dos estudos sobre gênero e sexualidade. Saúde e Sociedade, São Paulo, v. 18, supl. 2, p. 427-434, 2009. Disponível em:

https://www.scielo.br/j/sausoc/a/4K5GLxB6JmhP99NJ7stj36M/?format=pdf&lang=pt.

Acesso em: 10 ago. 2024.

LOPES, Rosemeire Aparecida; CAMINHA, Ivelize Oliveira. A construção de uma sexualidade saudável ao longo do ciclo vital. Psicologia: ciência e profissão, Brasília, v. 35, n. 4, p. 1143-1157, 2015. Disponível em:

https://www.scielo.br/j/pusf/a/KKFVrqryh6J5qkZmTPZdyZF/?format=pdf&lang=pt.

Acesso em: 10 ago. 2024.

PIERRE, Benjamin et al. Health literacy and anxiety in emerging adulthood during the COVID-19 pandemic: a longitudinal study. MedicalExpress, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 1-7, 2022. Disponível em:

https://www.scielo.br/j/medical/a/r3bVMT3QJVqVXJ7Yx3vrBSJ/?format=pdf&lang=en

Acesso em: 10 ago. 2024.

PRIME MEDICAL CENTER. Fatores que afetam a saúde sexual do homem. Prime Medical Center, 28 set. 2021. Disponível em:

https://primemedicalgo.com.br/blog/fatores-que-afetam-a-saude-sexual-do-homem/.

Acesso em: 10 ago. 2024.

SANTORO, Nicole; MA, Xiaochun; POLLIACK, Avishai; RUBIN, Lawrence H. Sexual dysfunction in HIV-infected men: role of antiretroviral therapy, hypogonadism and lipodystrophy. AIDS Patient Care and STDs, v. 22, n. 12, p. 1017-1023, 2007.

Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18018764/.

Acesso em: 11 ago. 2024.

SILVA, Viviane Xavier de Lima e; MARQUES, Ana Paula de Oliveira; LYRA, Jorge; MEDRADO, Benedito; LEAL, Márcia Carréra Campos; RAPOSO, Maria Cristina Falcão. Satisfação sexual entre homens idosos usuários da atenção primária. Saúde e Sociedade, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 171-180, 2012.

Disponível em: https://www.scielo.br/j/sausoc/a/4K5GLxB6JmhP99NJ7stj36M/

Acesso em: 10 ago. 2024.