

Pod Se Tocar: Um Podcast Sobre Prazer Sexual E Corpo Feminino Sem Tabus¹

Alice Silva Alencar²
Dyelem Pinto Rodrigues³
Marina Magalhães⁴
Universidade Federal do Amazonas (UFAM)

RESUMO

A pesquisa busca desmistificar tabus da sexualidade feminina por meio de uma pod série de cinco episódios que abordam temas como masturbação, orgasmo e repressões históricas ao prazer das mulheres. O estudo parte da persistente estigmatização da sexualidade em uma sociedade patriarcal e adota metodologia qualitativa com entrevistas a especialistas e convidadas. Fundamentada em autoras como Fabiene Vale (2018) e Maruxa Árbol (2013), a produção utiliza o podcast como ferramenta democrática e educacional. A proposta contribui para ampliar o debate sobre prazer, empoderamento, autoconhecimento e a autonomia sexual das mulheres.

Palavras-chave: Sexualidade Feminina; Tabus; Podcast; Patriarcado; Empoderamento.

INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como objetivo discutir a sexualidade feminina, historicamente reprimida por estruturas patriarcais que controlam e limitam os corpos das mulheres. Partindo da constatação de que o prazer feminino ainda é cercado por tabus e silenciamentos, a pesquisa busca compreender as causas dessa repressão, evidenciar o papel dos movimentos feministas e propor, por meio da comunicação educacional, uma forma de debate e conscientização. Para isso, foi produzida a série de podcasts "Pod Se Tocar", composta por cinco episódios que abordam temas como masturbação, orgasmo, empoderamento e histórias de resistência.

Quando as mulheres são "donas de seus corpos", significa dizer que possuem autonomia sobre suas próprias decisões físicas, sexuais, reprodutivas e de saúde. Além disso, o assunto está intrinsecamente ligado aos direitos humanos, pois quando as

¹ Trabalho apresentado no Grupo de Trabalho GT06NO - Comunicação e Educação, evento integrante da programação do 22º Congresso de Ciências da Comunicação da Região Norte, realizado de 28 a 30 de maio de 2025.

² Jornalista graduada pela Universidade Federal do Amazonas (Ufam), mestranda em Educação e Linguagens da Amazônia (PPGEL-Amazônia), email: aliceabcalencar@gmail.com.

³ Jornalista graduada pela Universidade Federal do Amazonas (Ufam), email: dyelemicsez@gmail.com.

⁴ Orientadora do trabalho. Doutora em Ciências da Comunicação pela Universidade Nova de Lisboa e professora do Mestrado em Educação e Linguagens da Amazônia (PPGEL-Amazônia) da Universidade Federal do Amazonas (Ufam-Parintins), email: marinamagalhaes@msn.com.

mulheres têm controle sobre seus corpos, seus direitos fundamentais à vida, à liberdade e à segurança ganham mais chances de serem respeitados.

Para além das questões sociais e de gênero sobre o assunto sexualidade feminina, Fabiene Vale (2018) diz que conhecer o próprio corpo é fundamental para a saúde da mulher e favorece a satisfação sexual. Historicamente, a sexualidade feminina tem sido um campo de batalha, onde normas socioculturais, tabus, ideologias religiosas e principalmente a moralidade, convergem para definir, limitar e muitas vezes suprimir a expressão autêntica do desejo e do prazer feminino. Dentre os tabus mais latentes na sociedade em relação à sexualidade feminina, está o orgasmo. Esse assunto, como também a masturbação, surgiu como tema recorrente durante a produção deste trabalho, sempre voltando à cena quando o debate era liberdade, autonomia e autoconhecimento de corpos femininos. Percebemos que esses dois aspectos da sexualidade feminina são frequentemente relegados às sombras, ora pela desinformação, ora pelo estigma.

Para os homens, porém, tanto o orgasmo como a masturbação são temas confortáveis. Enquanto a virilidade e a sexualidade masculina têm sido celebradas ou, no mínimo, aceitas como normais, a sexualidade feminina foi frequentemente reprimida, com a ideia de que as mulheres deveriam ser recatadas ou reservadas em sua expressão sexual. Nos ambientes familiares e educacionais, os homens, muitas vezes, recebem informações mais diretas ou menos estigmatizadas sobre masturbação. Já as mulheres, em muitos contextos, são deixadas no escuro ou recebem mensagens genéricas sobre sua sexualidade.

Segundo uma pesquisa realizada em 2021 pela marca internacional de brinquedos sexuais Womanizer, os homens se masturbam 2,5 vezes mais que as mulheres (Barufi, 2021). De acordo com o estudo, que entrevistou 14.500 pessoas em todo o mundo, quase um terço das pessoas acredita que a masturbação feminina está contaminada por vergonha e negatividade. Mas será que elas realmente se masturbam menos que os homens, ou se constroem em revelar quando são perguntadas? Essa é uma questão para se pensar, visto que muitas sentem-se envergonhadas quando se trata deste assunto.

Maruxa Árbol (2013) diz que desde os primórdios, especificamente o orgasmo feminino nunca despertou o interesse de médicos, pesquisadores e financiadores, que mantinham o foco no corpo feminino apenas para questões relacionadas ao processo de reprodução humana e, posteriormente, de controle de natalidade e métodos contraceptivos. Assim, o prazer feminino ainda hoje é um tabu.

Neste trabalho, buscamos entender o porquê de a sexualidade feminina ainda ser considerada um tabu, enquanto homens são estimulados à prática sexual desde muito

jovens, e como essa construção secular fez com que mulheres fossem dissociadas do prazer e associadas apenas à reprodução. O trabalho também aborda o papel do feminismo na sociedade moderna.

METODOLOGIA

A pesquisa adota abordagem qualitativa com caráter descritivo-exploratório, fundamentada em revisão bibliográfica e na escuta e análise de narrativas pessoais. Foram realizadas cinco entrevistas com mulheres de perfis diversos, cujas vivências contribuem para um panorama amplo sobre a sexualidade feminina. As entrevistadas incluem: uma sexóloga (Sarah Moura), uma ginecologista (Armanda Menezes), uma professora e ativista feminista (Fátima Guedes), uma empreendedora do ramo erótico (Janaína Santos) e uma influenciadora digital (Géssica Costa). As entrevistas aconteceram entre setembro e outubro de 2023, de forma presencial e remota, sendo gravadas, roteirizadas e editadas em cinco episódios. A série foi produzida com recursos próprios, gravada em estúdio e editada com linguagem radiofônica, inserção de trilhas, vinheta e narração intercalada com sonoras das entrevistadas. A linguagem foi cuidadosamente pensada para ser acolhedora, informativa e empática, com foco na conexão emocional com o público.

Deste modo, podemos dizer que a fala é um componente integral e poderoso nesta produção, visto que a ideia central da série de podcast é informar, entreter e educar sobre o tema ainda pouco disseminado. Entendemos ainda a importância de criar uma conexão humana por meio da voz, já que o assunto tratado possui certas restrições na sociedade comum. Por isso, a ideia é transmitir emoção, tom e personalidade, tornando a mensagem mais pessoal e relativa.

Sobre a fala em produções de áudio, Kaplún (2017) diz que “se queremos respeitar minimamente as exigências do meio, ela deverá ser curta”, mas sem deixar de ser assertiva, pois “uma fala para ser ouvida com atenção não pode exceder cinco minutos” (p.124).

Sendo assim, a série de podcasts intitulada “Pod se Tocar: um podcast sobre prazer sexual e corpos femininos sem tabus” foi dividida em cinco episódios: 1) Meu corpo, suas regras?; 2) O que elas querem?; 3) Prazer à venda; 4) Ponto G, A, B e C, e 5) Fala, mulher!. A duração total do produto é de 1 hora e 16 minutos, com uma média de duração de 15 minutos em cada episódio. Ao todo, foram realizadas cinco entrevistas, todas captadas por gravador de voz via smartphone, além dos off’s, e todo o material foi editado no programa Sound Forge.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O arcabouço teórico da pesquisa é construído a partir de autoras que problematizam a repressão histórica da sexualidade feminina e a dominação simbólica dos corpos das mulheres. Fabiene Vale (2018) destaca o valor do conhecimento corporal como ferramenta para o bem-estar e a satisfação sexual. Maruxa Árbol (2013) denuncia o apagamento do prazer feminino na história da medicina e da ciência. Ilze Zirbel (2021) contextualiza o avanço dos movimentos feministas, que foram fundamentais para inserir o prazer das mulheres na pauta pública. Já Miriam Almeida (1999) reflete sobre os desafios enfrentados pelas mulheres que ousam romper com os papéis tradicionais atribuídos a elas. Além dessas autoras, o trabalho também explora conceitos sobre hipersexualização, misoginia, moralidade sexual e os paradoxos enfrentados pelas mulheres contemporâneas: ao mesmo tempo em que seus corpos são objeto de desejo e controle, são também alvos de culpa, vergonha e repressão quando se trata do prazer sexual. A teoria da educomunicação, com base em Freire (2013), e os estudos sobre podcast como mídia democrática (Kaplún, 2017; Kischinhevsky, 2016), embasam a escolha metodológica e comunicacional do projeto.

RESULTADOS E CONTRIBUIÇÕES

As entrevistas revelaram um cenário complexo, mas promissor. Apesar dos estigmas ainda muito presentes, há um movimento crescente de mulheres que buscam entender seus corpos, questionar tabus e se empoderar sexualmente. Fátima Guedes, por exemplo, compartilhou sua trajetória de dor e libertação, enfatizando o papel do feminismo em sua redescoberta pessoal. A sexóloga Sarah Moura ressaltou a importância do autoconhecimento como base do prazer, além de desmistificar temas como o clitóris e a masturbação. A ginecologista Armanda Menezes defendeu a educação sexual como política de saúde e prevenção, especialmente na adolescência. Janaína Santos, proprietária de sex shop, abordou como os produtos eróticos têm ajudado mulheres a superar bloqueios e se reconectar com o prazer. E Géssica Costa

destacou a importância das redes sociais como espaço de educação e empoderamento feminino, especialmente entre o público jovem.

A série de podcasts conseguiu não apenas reunir saberes técnicos e experiências pessoais, mas criar uma narrativa acolhedora e potente. Cada episódio trouxe novos pontos de vista sobre o prazer feminino, conectando teoria e vivência. A linguagem direta e a possibilidade de escuta sob demanda – uma das principais características do podcast – potencializaram o alcance da mensagem, tornando o podcast um canal relevante para a educação sexual e para a transformação social. Além disso, a série se destaca por ser a primeira produção em podcast exclusivamente sobre prazer feminino, no estado do Amazonas, reforçando seu pioneirismo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A série "Pod Se Tocar" consolida-se como uma prática de educomunicação transformadora. Mais do que um produto de conclusão de curso, se tornou um espaço de resistência, escuta e libertação. Ao desmistificar tabus e reafirmar o direito das mulheres ao prazer, esta podsérie contribui para a construção de uma sociedade menos desigual e mais consciente. A escolha pelo podcast permitiu maior alcance e acessibilidade, reunindo informação, sensibilidade e voz. A pesquisa reforça a importância de se falar sobre sexualidade com empatia, base científica e acolhimento, propondo um caminho que valoriza o corpo feminino não como objeto, mas como sujeito de prazer e dignidade. Esperamos que o projeto inspire novas produções, novos debates e, principalmente, novas formas de as mulheres se reconhecerem, se tocarem e se libertarem. A luta por uma sexualidade livre, saudável e consciente é também uma luta por justiça social e por equidade de gênero.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. de M. *Simone de Beauvoir: uma luz em nosso caminho*. Cadernos Pagu, n. 12, p. 145–156, 2015. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/cadpagu/article/view/8634811>. Acesso em: 19 maio 2023.

ÁRBOL, M. R. del. *Orgasmo feminino tem efeito terapêutico, sugere pesquisador*. BBC News, 20 out. 2013. Disponível em: https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2013/10/131020_orgasmo_feminino_efeito_terapeutico_rw. Acesso em: 5 out. 2023.

FREIRE, E. P. A. *Podcast na educação brasileira: natureza, potencialidades e implicações de uma tecnologia da comunicação*. 2013. Tese (Doutorado) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2013.

KAPLÚN, M. *Produção de Programas de Rádio: do roteiro à direção*. São Paulo: Intercom; Florianópolis: Insular, 2017.

KISCHINHEVSKY, M. *Rádio e mídias sociais: mediações e interações radiofônicas em plataformas digitais de comunicação*. Rio de Janeiro: Mauad X, 2016.

VALE, F. *Conhecer o próprio corpo favorece a satisfação sexual da mulher*. UFMG, 2 mar. 2018. Disponível em: <https://www.medicina.ufmg.br/conhecer-o-proprio-corpo-favorece-a-satisfacao-sexual-da-mulher/>. Acesso em: 15 set. 2023.

ZIRBEL, I. *Mulheres na filosofia*. Ondas do Feminismo, 2021. Disponível em: <https://www.blogs.unicamp.br/mulheresnafilosofia/ondas-do-feminismo/>. Acesso em: 28 jun. 2023.