

Quarta-Feira, 24 de Junho de 2026

## **Pesquisadores revelam “segredo” para mulheres terem mais orgasmos**

### **CONEXÃO**

#### **Metrópolis**

A conexão entre mente e corpo pode ser o “segredo” para mulheres terem orgasmos frequentes e satisfatórios. Essa foi a conclusão de um estudo, liderado por pesquisadores da Universidade de Essex, no Reino Unido, que descobriram que as mulheres atingem o clímax com mais frequência se tiverem altos níveis de um sentido conhecido como interocepção.

A pesquisa, publicada em dezembro do ano passado na Brain Sciences, explora como mulheres que estão em sintonia com os sinais internos de seus corpos tendem a experimentar mais orgasmos. Interocepção é definida, então, como a capacidade de sentir e interpretar sinais de dentro do seu próprio corpo, como frequência cardíaca, respiração, fome e dor.

Megan Klabunde, do departamento de Psicologia da Universidade de Essex e uma das autoras do estudo, disse ao Daily Mail que “focar apenas na disfunção orgástica em mulheres é um problema porque há poucas pesquisas demonstrando o processo normal do orgasmo para mulheres, muito menos demonstrando maneiras para as mulheres enriquecerem seus orgasmos.”

Para chegar ao resultado, os pesquisadores utilizaram 318 experiências de orgasmo autorrelatadas por mulheres durante atividades sexuais solo e em parceria. Para isso, elas preencheram questionários detalhados nos quais foram questionadas sobre sua capacidade de perceber e responder a várias sensações corporais, bem como frequência de orgasmo e níveis de satisfação.



Além disso, as participantes relataram ter 20% mais orgasmos durante atividades solo em comparação com atividades sexuais com seus parceiros.

O estudo também encontrou três fatores-chave que explicam a relação entre interocepção e o clímax feminino. O primeiro é que as mulheres que estavam cientes de suas sensações corporais tiveram orgasmos mais frequentes em situações solo e em parceria.

Em segundo lugar, que aquelas com capacidade de se concentrar em sensações corporais apesar das distrações tiveram orgasmos mais frequentes e satisfatórios, e em terceiro, que as participantes que se sentiram seguras e confortáveis em seus corpos relataram maior satisfação com o orgasmo.