



Memória Sexual Feminina



A denominada 'Memória Sexual Feminina' não se configura como uma entidade clínica isolada, mas sim como um constructo multidimensional que descreve a codificação, o armazenamento e a posterior reiteração de estímulos psicossomáticos. Este fenômeno opera através de um sistema complexo de retroalimentação, onde a fisiologia, a psique e a sensibilidade somática convergem. Sob essa ótica, o corpo feminino não apenas reage ao presente, mas processa a experiência erótica através de um arquivo biopsicossocial que molda a resposta sexual e a disponibilidade afetiva.

Observa-se uma significativa prevalência de discussões acerca da monotonia nas interações sexuais, frequentemente associada a uma expectativa masculina por novidade e variabilidade. Esse fenômeno, quando consolidado, pode culminar na habituação do estímulo e na consequente redução da resposta orgástica ou do interesse erótico, comprometendo a manutenção de uma frequência sexual regular no cotidiano do casal.

A manutenção da vitalidade erótica na conjugalidade não reside em atos isolados, mas na complexa convergência de variáveis que perpassam a trajetória existencial dos indivíduos. No que tange à subjetividade feminina, essa dinâmica adquire matizes de profunda especificidade, distanciando-se da resposta sexual masculina, predominantemente pautada pelo imediatismo do estímulo visual e fisiológico. A sexualidade feminina articula-se, em contrapartida, por meio de uma memória afetiva e contextual, na qual o desejo é indissociável de três pilares fundamentais: a profundidade da conexão emocional, a percepção de segurança e estabilidade do entorno e a arquitetura dos rituais de intimidade que circundam o ato sexual, como o acolhimento e o diálogo pós-coital.

A despeito das resistências ideológicas que negligenciam a relevância da **"Memória Sexual Feminina"**, as evidências sugerem que mulheres que consolidam experiências eróticas satisfatórias tendem a manifestar uma maior resiliência na vida conjugal. Ao internalizar um histórico de gratificação e segurança, o sujeito feminino desenvolve mecanismos de proteção contra a entropia dos relacionamentos de longa duração. Assim, a memória sexual não atua apenas como um registro do passado, mas como um recurso dinâmico que mitiga o desgaste provocado pela habituação e pela monotonia, sustentando o investimento afetivo e o desejo contínuo."

(Lucena, 2026)

A mente de uma mulher registra aquilo que vê para ser utilizado posteriormente; trata-se de um dom natural. Ainda assim, muitas apresentam um padrão de negação, não assumindo determinados desejos profundos. Em contrapartida, mente e coração frequentemente atuam de forma distinta daquilo que os lábios confessam.

Essa dissociação é resultado de um universo de censura enfrentado ao longo de suas vidas, com origem na infância e que se perpetua por toda a sua jornada. Tal realidade é reforçada por frases de impacto como: “isso é errado”, “mulher não pode se expor”, “as que agem assim são levianas”, entre milhares de outras expressões opressoras.

Todavia, ninguém pode acessar a mente de uma mulher sem que ela própria o permita. É justamente nesse espaço íntimo que reside a capacidade de armazenar imagens, românticas, eróticas ou simbólicas, que passam a atuar como estímulos internos. Tais registros mentais funcionam como combustível para a manutenção do desejo, mantendo-o latente e progressivamente reavivado, de modo semelhante a brasas que são sopradas lenta e continuamente.

No hipocampo delas, espaço simbólico onde memória e experiência se entrelaçam, estudos sugerem que a atividade sexual frequente pode estar associada a um melhor desempenho da memória verbal e ao reconhecimento de palavras. Tal relação se explicaria pela estimulação da neurogênese, o surgimento de novos neurônios; nessa região do cérebro, tradicionalmente vinculada à aprendizagem e à memória. Assim, o corpo e a mente não operam de forma dissociada: experiências vividas, sentidas e elaboradas repercutem silenciosamente na arquitetura cerebral, revelando que o desejo, quando compreendido em sua dimensão humana, também participa dos processos cognitivos e da construção da subjetividade.

Entretanto, considerando que um relacionamento conjugal se constrói a partir da reciprocidade entre duas partes que se complementam, a participação ativa do companheiro torna-se indispensável. O investimento contínuo em romantismo, erotismo e, sobretudo, amor configura-se como elemento fundamental para a manutenção de uma vida relacional duradoura, satisfatória e emocionalmente estável. Assim, a qualidade do vínculo não reside apenas na permanência do laço, mas na constância do cuidado, da presença e da corresponsabilidade afetiva.

Existem outras condições que ativam a “Memória Sexual da Mulher”, como o Ciclo hormonal, período propício que amplifica os desejos, e flutuam conforme o Ciclo Menstrual, ativando memórias de busca pelo parceiro e a sensibilidade costuma ficar aguçada devido aos picos de estrogênios e testosterona.

Muitas mulheres são rotuladas como “frígidas”; contudo, tal termo carece de respaldo científico e é considerado ultrapassado na literatura acadêmica contemporânea. O que pode ocorrer, em alguns casos, é a diminuição do desejo sexual (baixa libido), condição que pode estar associada a múltiplos fatores de natureza biológica, psicológica, emocional ou relacional. Essas condições não devem ser tratadas como traços definitivos da personalidade feminina, mas compreendidas como estados passíveis de avaliação e cuidado. O acompanhamento psicológico e, quando indicado, médico, inclusive para investigação e manejo de questões hormonais, pode contribuir significativamente para a promoção do bem-estar e da saúde sexual.

No que se refere à libido feminina, quando esta não se manifesta de acordo com as expectativas desejadas, podem estar envolvidos diversos fatores. Uma das possibilidades diz respeito ao repertório de memórias afetivo-sexuais: quando essas experiências são predominantemente neutras ou negativas, o cérebro tende a apresentar menor responsividade aos estímulos associados ao desejo. Como consequência, pode ocorrer uma redução da excitação ou da disposição durante a vivência sexual. Tal processo não deve ser compreendido de forma determinista, mas como resultado da interação entre experiências passadas, aspectos emocionais, cognitivos, biológicos e contextuais.

Existem gatilhos que são imprescindíveis para ativas memórias que estão relacionadas (cheiros, palavras, toques, músicas); entre muitos, não podemos deixar de citar o “Autoconhecimento” que quando usado naturalmente ressignifica um grande número de lembranças que ativam o prazer.

A analogia da “biblioteca” de memórias sexuais constitui uma das formas mais elucidativas de compreender por que o desejo feminino se manifesta de maneira singular. Para muitas mulheres, o desejo não opera como um simples “interruptor” de liga e desliga, mas como um processo gradual de acesso a um acervo interno, construído ao longo do tempo. É nessa consulta silenciosa às experiências, afetos e significados acumulados que o corpo e a mente encontram, ou não, as condições para o despertar do desejo.

Lamentavelmente, muitas mulheres relatam a ausência de desejo, enquanto, paralelamente, seus parceiros nem sempre buscam uma compreensão racional ou interventiva para lidar com o impasse. Com frequência, permite-se que o tempo transcorra como se a espera, por si só, fosse capaz de sanar a situação. Contudo, a manutenção desse estado tende a agravar o problema inicial, tornando o segundo momento mais complexo e delicado do que o primeiro.

Existe um conceito teórico, por vezes denominado “Índice das Sensações”, que busca explicar como cada experiência sexual, ou a ausência dela, é registrada na memória associada a uma valência emocional. Essas vivências são organizadas como se fossem arquivos mentais, classificados conforme o impacto afetivo produzido.

Os chamados “arquivos positivos” concentram experiências percebidas como prazerosas e satisfatórias, favorecendo a disposição para vivências futuras, uma vez que estão associadas a sensações de recompensa e bem-estar. Em contrapartida, os “arquivos negativos ou neutros” reúnem experiências marcadas por desconforto, medo, pressão, dor simbólica ou tédio.

Diante disso, essa “biblioteca” interna passa a emitir sinais de alerta baseados em experiências anteriores, indicando possíveis riscos, frustrações ou desperdício emocional. Como consequência, o desejo tende a diminuir ou a se retrair, funcionando como um mecanismo de proteção psíquica.

Um dos fatores agravantes nas dinâmicas relacionais contemporâneas reside no fato de que alguns homens ainda concebem suas companheiras de forma objetificada, projetando nelas expectativas reduzidas à posse, ao controle

ou à satisfação sexual. Tal perspectiva ignora que a subjetividade feminina possui estrutura, funcionamento e necessidades próprias, distintas das masculinas, sobretudo no que se refere aos processos emocionais, cognitivos e afetivos.

Em determinados contextos, o ciúme excessivo e o controle comportamental passam a limitar a autonomia feminina, comprometendo a liberdade individual e a saúde da relação. Contudo, a experiência psíquica permanece, em grande medida, um território íntimo e inviolável: existe um espaço interno da mente que não pode ser controlado ou acessado por terceiros, no qual se elaboram sentimentos, memórias e significados pessoais.

Quando mulheres são negligenciadas, desvalorizadas ou submetidas a qualquer forma de violência, simbólica ou concreta, tais experiências tendem a repercutir profundamente na vivência afetiva e sexual, interferindo no vínculo e na expressão do desejo.

A mulher pode ser compreendida, simultaneamente, como vulnerável e potente: vulnerável diante de contextos opressores, e potente em sua capacidade cognitiva, emocional e simbólica de elaborar experiências por meio daquilo que se pode denominar memória afetivo-sexual. Reconhecer e respeitar essa complexidade não é apenas um gesto ético, mas uma condição fundamental para relações mais saudáveis, recíprocas e conscientes.

Robson Colaço de Lucena
Sexólogo – Terapeuta de Casais
Projeto Terapia no Amor
Clínica da Alma

www.terapianoamor.com.br

