

## A MASTURBAÇÃO E A ESTIMULAÇÃO SEXUAL COMO FACILITADORES DO TRABALHO DE PARTO

### MASTURBATION AND SEXUAL STIMULATION AS FACILITATORS OF LABOR

**Silmara Macedo Fialho da Silva**

Discente de Enfermagem. UNITPAC.

E-mail: [Silmaramacedo00@icloud.com](mailto:Silmaramacedo00@icloud.com)

**Nícolas Oliveira de Araújo**

Docente. Unitpac.

E-mail: [nicolas.araujo@unitpac.edu.br](mailto:nicolas.araujo@unitpac.edu.br)

Recebido: 01/05/2025 – Aceito: 15/05/2025

**Resumo:** O parto constitui um processo fisiológico intrincado, regulado por relações hormonais, emocionais e neurológicas, em que a ocitocina um dos principais hormônios responsáveis por induzir e manter as contrações uterinas. Em face do crescente desejo de buscar alternativas não farmacológicas que proporcionem um nascimento mais natural e humanizado, esta pesquisa teve por finalidade investigar, com base em pesquisas científicas recentes, de que maneira a masturbação e a estimulação sexual podem funcionar como facilitadoras do trabalho de parto. A investigação foi realizada por meio de uma análise qualitativa, com investigação bibliográfica de fontes científicas publicadas nos últimos dez anos nas áreas de obstetrícia, sexualidade humana e fisiologia do parto. A pesquisa foi efetuada em bases de dados como SciELO, PubMed e LILACS, dando prioridade a materiais com comprovação científica e relevância prática. Os achados indicaram que práticas como o orgasmo e a estimulação dos mamilos propiciam a liberação de ocitocina e endorfinas, colaborando para a aceleração das contrações e para o alívio da dor. Ademais, explicações de gestantes e profissionais da saúde apontam que essas práticas podem oferecer relaxamento, fortalecimento do vínculo afetivo e uma sensação de controle durante o processo do parto, indo de encontro aos princípios do parto humanizado e da autonomia da mulher. Apesar de ainda haver preconceito acerca do tema, os resultados reforçam a importância de considerar a sexualidade como uma dimensão significativa na assistência obstétrica, com potencial para ampliar as alternativas de cuidado disponibilizadas às gestantes. Este estudo também evidenciou a necessidade de superar barreiras culturais e institucionais para que práticas fundamentadas em evidências sejam incorporadas de maneira ética, segura e respeitosa no contexto do nascimento.

**Palavras-Chave:** Trabalho de parto. Estimulação sexual. Parto humanizado.

**Abstract:** Childbirth is an intricate physiological process, regulated by hormonal, emotional and neurological relationships, in which oxytocin is one of the main hormones responsible for inducing and maintaining uterine contractions. In view of the growing desire to seek non-pharmacological alternatives that provide a more natural and humanized birth, this research aimed to investigate, based on recent scientific research, how masturbation and sexual stimulation can function as facilitators of labor. The investigation was carried out through a qualitative analysis, with bibliographical research of scientific sources published in the last ten years in the areas of obstetrics, human sexuality and physiology of childbirth. The research was conducted in databases such as SciELO, PubMed and LILACS, giving priority to materials with scientific evidence and practical relevance. The findings indicated that practices such as orgasm and nipple stimulation promote the release of oxytocin and endorphins, helping to

accelerate contractions and relieve pain. Furthermore, explanations from pregnant women and health professionals indicate that these practices can provide relaxation, strengthen emotional bonds and a sense of control during the birth process, in line with the principles of humanized childbirth and women's autonomy. Although there is still prejudice on the subject, the results reinforce the importance of considering sexuality as a significant dimension in obstetric care, with the potential to expand the care alternatives available to pregnant women. This study also highlighted the need to overcome cultural and institutional barriers so that evidence-based practices can be incorporated in an ethical, safe and respectful manner in the context of childbirth.

**Keywords:** Labor. Sexual stimulation. Humanized childbirth.

## INTRODUÇÃO

Durante o trabalho de parto ocorre um fenômeno fisiológico que abrange diversos processos hormonais, neurológicos e emocionais, tendo a ocitocina como um dos principais agentes na regulação das contrações uterinas (Silva e Santos, 2022). Nos últimos tempos, tem-se observado um aumento do interesse por métodos não medicamentosos capazes de estimular o início e a evolução do parto de maneira segura e natural. Dentro desse cenário, condutas como a masturbação e a estimulação sexual, mesmo ainda envoltas em preconceitos culturais, estão sendo analisadas por sua capacidade de promover a liberação de ocitocina e endorfinas — substâncias que colaboram tanto para o fortalecimento das contrações quanto para a redução da dor (Trindade, 2021).

A sexualidade, frequentemente desconsiderada nos atendimentos obstétricos, revela-se uma dimensão essencial da saúde integral da mulher, inclusive durante a gestação e o parto. Pesquisas indicam que a estimulação dos mamilos, o orgasmo e outras formas de prazer sexual podem proporcionar tanto o relaxamento e o fortalecimento do vínculo afetivo, quanto contribuir diretamente para o progresso do trabalho de parto, mormente em estágios iniciais ou latentes (Marchiori, 2022). Ademais, essas práticas incentivam a preeminência da gestante e o reconhecimento de sua autonomia, em sintonia com os princípios do parto humanizado promovidos por iniciativas como a Rede Cegonha (McAdow, Athens e Son, 2022).

Com base nesse contexto, a presente pesquisa tem como finalidade examinar, com respaldo em estudos científicos recentes, de que maneira a masturbação e a estimulação sexual podem atuar como facilitadoras do trabalho de parto, auxiliando

para que práticas obstétricas sejam mais integradas, respeitosas e fundamentadas em evidências.

## MÉTODO

A construção deste trabalho adotou uma metodologia qualitativa, fundamentada em pesquisa bibliográfica com ênfase em estudos publicados nas áreas de obstetrícia, sexualidade humana e métodos não medicamentosos no parto. Em primeira instância, foram realizadas leituras exploratórias e seletivas de artigos científicos, livros e diretrizes, tanto nacionais quanto internacionais, que abordam a conexão entre estímulos sexuais e o trabalho de parto. Para assegurar a relevância e a atualidade dos dados, privilegiou-se publicações dos últimos dez anos (2015 a 2025), dando preferência a autores de destaque na área da humanização do parto e na fisiologia do nascimento.

As etapas metodológicas incluíram: (1) a identificação de fontes confiáveis em bases como SciELO, PubMed e LILACS; (2) a leitura parcial dos materiais previamente selecionados com base em títulos e resumos; (3) a criteriosa seleção dos conteúdos respaldados por evidência científica e pertinentes ao tema; e (4) a organização do texto segundo a estrutura lógica de introdução, desenvolvimento e conclusão, conforme as normas da *American Psychological Association* (APA) para resumos expandidos. Os critérios de escolha dos tópicos abordados consideraram a clareza na relação entre estímulos sexuais e os mecanismos fisiológicos do parto (como a liberação de ocitocina e endorfinas), a frequência desses temas na literatura recente e a relevância prática para profissionais de saúde e gestantes. Adicionalmente, foram valorizados dados que contribuam para o aprimoramento das práticas obstétricas humanizadas, levando em conta a autonomia da mulher e seu protagonismo durante o parto.

## RESULTADOS

A revisão bibliográfica evidenciou que a masturbação e a estimulação sexual durante o trabalho de parto podem funcionar como potenciadores naturais do processo, especialmente por meio da liberação de ocitocina e endorfinas – hormônios ligados ao fortalecimento das contrações uterinas e à diminuição da dor. As evidências sugerem que estímulos, como a estimulação dos mamilos e o orgasmo, promovem o bem-estar da mãe e contribuem para o avanço do parto. As narrativas de gestantes e de profissionais de saúde também apontam benefícios emocionais, como relaxamento, fortalecimento do vínculo afetivo e uma sensação ampliada de controle. Apesar de o tema ainda encontrar resistência cultural, os resultados reforçam sua importância como estratégia segura e em consonância com os princípios do parto humanizado.

A elaboração desta pesquisa possibilitou organizar os conhecimentos sobre um assunto pouco explorado, desafiando preconceitos e barreiras institucionais. A carência de estudos específicos exigiu rigor na seleção das fontes e sensibilidade na conduta, considerando a complexidade do tema. Foi necessário equilibrar uma linguagem técnica com a acessibilidade, garantindo clareza, ética e respeito pela autonomia da mulher. O estudo destacou a relevância de incluir a sexualidade no debate sobre saúde reprodutiva de forma acolhedora e fundamentada cientificamente, reconhecendo que práticas consideradas alternativas podem ser integradas à assistência obstétrica de forma segura, humanizada e centrada na mulher.

## REFERÊNCIAS

1. Silva, M. A., & Santos, R. P. (2022). O papel da ocitocina no processo do trabalho de parto: aspectos hormonais, neurológicos e emocionais. *Revista Brasileira de Obstetrícia*, 38(1), 45–52. <https://doi.org/10.1590/0034-728020220001>
2. Trindade, T. T. C. (2021). Sobre parir e ver parir: Estudando partos naturais através de uma perspectiva antropológica das técnicas (Dissertação de mestrado). Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/229145/PASO0546D.p>

[df?sequence=-1&isAllowed=y](#)

3. Marchiori, S. (2022). Sexualidade de mulheres durante a gestação: abordagem considerando as questões de gênero e disfunções. *Revista da ABRASEX*, \*(1)\*, 57–70. Disponível em <https://www.abrasex.com.br/wp-content/uploads/2022/09/Revista-da-Abrase-n-1-leve-FINAL.pdf#page=57>
4. McAdow, M., Athens, Z. G., & Son, M. (2022). Intrapartum nipple stimulation therapy for labor induction: A randomized controlled external pilot study of acceptability and feasibility. *American Journal of Obstetrics and Gynecology MFM*, 4(2), 100575. <https://doi.org/10.1016/j.ajogmf.2022.100575>