



João Pedro, 23 anos, nome fictício, tem uma trajetória parecida em alguns pontos. A última vez que transou também faz dois anos, e atribui isso a uma combinação de fatores, como sair pouco, conhecer menos pessoas, e ainda carregar inseguranças. “Eu percebi que a minha relação com sexo era diferente da maioria quando as pessoas ao meu redor começaram a ter relações sexuais e eu não”, diz.

Para ele, o final do ensino médio, marcado pela pandemia de covid-19, favoreceu ainda mais essa decisão. “Nós fomos isolados socialmente de forma obrigatória. E eu não tinha interesse de furar a quarentena para transar”, ressalta.

A pandemia como moldura

A pandemia não foi apenas um evento histórico para a geração Z, foi uma moldura formativa. Quem tinha 15, 16, 17 anos em 2020 atravessou os anos em que normalmente começaria a explorar a sexualidade dentro de quatro paredes, em isolamento, com a tela como única janela para o mundo.

A psiquiatra da infância e adolescência Andrezza Brito observa esse efeito no consultório. “Hoje, aparecem mais jovens com dificuldade de iniciar ou sustentar vínculos íntimos, mais do que queixas clássicas de disfunção sexual em si. O que se observa é uma sexualidade mais mediada por telas, com menos experiência prática de interação. Isso aumenta a insegurança e a autocobrança.”

Para ela, a equação é mais complexa do que simplesmente “estão fazendo menos sexo”. “O que os dados e a prática clínica sugerem não é exatamente uma redução da sexualidade, mas uma mudança na forma como ela é expressa. Observa-se uma diminuição da atividade sexual presencial, porém isso não implica necessariamente menor interesse ou menor vivência da sexualidade”, reforça.

Na prática clínica, os diagnósticos mais frequentes não são disfunções sexuais em si. “Em geral, elas estão associadas a quadros mais amplos, especialmente transtornos de ansiedade — ansiedade social, transtorno de ansiedade generalizada, ansiedade de desempenho — e transtornos depressivos. Na maioria dos casos, a dificuldade sexual é um sintoma, não o diagnóstico. Ansiedade e depressão hoje explicam mais do que qualquer disfunção sexual clássica. O jovem não evita o sexo, ele evita a exposição”, observa.

Quando a tela substitui o corpo

Crescer numa era de hiperssexualização nas redes e, ao mesmo tempo, de cancelamento cultural produziu uma geração que sabe mais sobre sexo do que qualquer outra, e que, paradoxalmente, parece ter mais dificuldade de chegar até ele.

“Esse contexto produziu uma dinâmica paradoxal”, analisa Andrezza. “Por um lado, há ampla exposição a conteúdos relacionados à sexualida-

de; por outro, observa-se aumento do receio de julgamento, erro ou inadequação. Essa combinação pode dificultar o desenvolvimento da identidade sexual, promovendo maior autocensura, insegurança e adiamento de experiências.”

A psicóloga sexual Bruna Gund aprofunda a análise a partir do que observa no consultório. Para ela, *situationships*, *ghosting* e relacionamentos que existem quase que inteiramente no digital cobram um preço específico na capacidade de se expor presencialmente.

“O repertório que é exigido nas interações virtuais é bastante diferente do tipo de repertório que é exigido nas interações presenciais. Enquanto um término presencial pode exigir mais habilidades de comunicação ou mais destreza em sustentar um contato direto com emoções desafiadoras, o *ghosting* é um recurso que não exige esse custo. Então, quando uma pessoa não tem a chance de desenvolver as habilidades que são demandadas para os contatos afetivo-sexuais especificamente presenciais, é esperado que os primeiros comportamentos emitidos numa interação presencial não sejam tão versáteis e eficientes”, enfatiza.

João Pedro é direto ao falar sobre o papel da pornografia na sua formação. “Por sermos incentivados desde cedo a consumir pornografia, a percepção masculina, no geral, obviamente, é enviesada e errada. É uma luta diária se desvencilhar disso e, com certeza, afeta a minha relação com o sexo”, conta.

Ele também critica o que chama de “cultura de sexo violento” presente não apenas no funk, mas na cultura *mainstream* em geral. “Em segundo lugar, mas que não considero menos problemático, pelo contrário, há uma exaltação, que considero pedófila, de ‘pegar novinha’. Felizmente, com o alcance das redes sociais, sexólogas, psicólogas e outras mulheres podem espalhar o conhecimento sobre o assunto e tentar melhorar a situação”, acrescenta.

Resposta fisiológica

A psicóloga Bruna Gund identifica consequências clínicas concretas desse consumo precoce. “Pessoas com pênis que, durante a adolescência, apresentavam respostas de ereção mais rápidas e intensas, com menor necessidade de estímulos subjetivos e sensoriais, podem ter aprendido a associar um estímulo predominantemente visual a uma resposta erétil praticamente imediata. Sendo assim, são pessoas que não aprenderam a diferenciar o desejo subjetivo de sua resposta fisiológica.”

Ela também menciona o conceito de “incongruência moral” como base de parte considerável do sofrimento. “A incongruência moral indica uma discrepância entre aquilo que a pessoa consome e aquilo que esta própria pessoa considera saudável, correto, desejável. Isto motiva a busca pelo acompanhamento psicoterapêutico pois tal discrepância promove extrema culpa, vergonha, nojo, autopercepção de incompreensão”, explica.