

# O sexo que importa mais

Nem tudo aponta para uma geração em crise. O relatório de tendências 2026 da britânica Lovehoney, que ouviu mais de 2 mil participantes, define a relação da geração Z com o sexo como “prazer com propósito” e afirma que eles “não está fazendo menos sexo, eles estão fazendo sexo que importa mais”.

Segundo o estudo, 51% dos jovens da geração Z se envolvem em atividades sexuais ao menos uma vez por semana, comparados a 57% dos millennials, uma diferença menor do que a narrativa da “recessão” sugere. O que mudou de forma mais significativa é o contexto. Apenas 19% da geração Z conheceram parceiros em festas, contra 26% dos millennials e 42% da geração X. Em contrapartida, 30% conheceram parceiros via aplicativos de namoro.

O menor consumo de álcool também influencia essa mudança. Entre os com 18 e 24 anos, 15% afirmaram não beber, e apenas 49% tiveram experiências sexuais sob efeito de álcool, contra 69% na faixa dos 25 a 34 anos e 74% entre os 35 a 44 anos.

Gabriel, 23 anos, nome fictício, parece encarnar bem essa definição de “prazer com propósito”. Ele tem uma vida sexual ativa, mas não sente urgência. “Eu nunca vou a dates apenas por conta do sexo, então, se não rolar, não tem problema nenhum. Normalmente, eu gosto de ir a dates para conversar e conhecer pessoas novas e que eu sinto que se conectam comigo de alguma forma. Se, ao fim do date, rolar um clima e o sexo acontecer, perfeito.”

Ele já ficou um mês sem transar e sem sentir falta. Quando questionado sobre o que precisa acontecer para querer transar com alguém, ele é preciso: “Acho que o que mais me gera vontade é a conexão. Mas eu não transo apenas com as pessoas com quem eu me conecto profundamente. Acho que tenho uma necessidade menor do que a maioria das pessoas, mas ela ainda existe.”

A tranquilidade dele já foi interpretada de outras formas. “Tive problemas em relação a isso quando estava em um relacionamento mais duradouro, no qual essa tranquilidade foi interpretada como desinteresse. Em um namoro antigo, minha parceira da época chegou a questionar, inclusive, sobre meus hormônios,



Freepik

mas sinto que a falta de vontade dizia mais sobre a relação do que sobre o meu corpo”, relata.

## Virgindade sem estigma (ou não)

Para Sofia, nome fictício, que tem 20 anos e ainda é virgem, a primeira vez é algo que carrega peso, mas não da forma que se poderia imaginar. Quando perguntada se a sociedade superestima a primeira vez, ela pondera: “Depende muito da forma como você foi criado ou ensinado. Acho que, em geral, alguns subestimam e outros superestimam.”

Ela nunca chegou perto de uma situação em que poderia ter “resolvido o assunto”. “Ainda não cheguei nesse momento. Acho que antes eu já paro”, conta. “Eu ainda não achei a pessoa certa e, para mim, é muito importante”, acrescenta.

Murilo, também virgem aos 20, tem uma leitura mais crítica do peso social da virgindade. “Acho que superestimam o quão importante é, mas, ao mesmo tempo, subestimam o peso que é perder a virgindade. Tratam como se fosse uma atividade de uma lista que você tem que cumprir sem se preocupar como ou com quem, o que importa é que você fez.”

Para a sexóloga Andrezza Brito, a virgindade em si não configura um problema clínico. “Não há um parâmetro universal que determine o momento adequado

para o início da vida sexual. O impacto psicológico, quando presente, geralmente está mais relacionado ao significado atribuído a essa condição, frequentemente influenciado por expectativas sociais e culturais. Muitas vezes, o problema é mais o estigma social do que a condição em si”, afirma.

A psicóloga Bruna Gund acrescenta uma camada importante, o perfil de quem mais sofre com esse estigma tende a ser mais religioso e mais jovem, o que cria um paradoxo de acesso. “Pessoas que sofrem com essa temática tendem a apresentar um perfil mais religioso, que talvez evite a busca por acompanhamento psicoterapêutico focado na sexualidade por receio de que suas crenças religiosas sejam incompreendidas e invalidadas”, destaca.

## Adoecimento ou transformação?

No fim, a pergunta que paira sobre toda essa conversa é a mais difícil: a geração Z está doente ou está mudando as regras? Andrezza Brito recusa o diagnóstico fácil. “Não se trata, de forma geral, de um ‘adoecimento coletivo’, mas de uma transformação cultural que pode assumir significados distintos a depender do contexto individual. O ponto central, do ponto de vista clínico, permanece sendo a qualidade da relação do indivíduo com sua própria sexualidade, especialmente a presença ou a ausência de sofrimento e prejuízo funcional.”