



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO**  
**CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS**  
**ESCOLA DE COMUNICAÇÃO**  
**JORNALISMO**

**SE TOCA:**  
**PODCAST SOBRE O TABU DA SEXUALIDADE FEMININA**

**MARINA PAVAN DE ALMEIDA**

**Rio de Janeiro**  
**2019**



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO**  
**CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS**  
**ESCOLA DE COMUNICAÇÃO**  
**JORNALISMO**

**SE TOCA:**

**PODCAST SOBRE O TABU DA SEXUALIDADE FEMININA**

**Monografia submetida à Banca de Graduação como  
requisito para obtenção do diploma de  
Comunicação Social – Jornalismo**

**MARINA PAVAN DE ALMEIDA**

**Orientador(a): Prof(a). Cristiane Costa**

**Rio de Janeiro**

**2019**

## FICHA CATALOGRÁFICA

ALMEIDA, Marina Pavan

Se Toca: podcast sobre o tabu da sexualidade feminina. Rio de Janeiro, 2019.

Monografia (Graduação em Comunicação Social – Jornalismo),  
Escola de Comunicação – ECO –, Universidade Federal do Rio de Janeiro  
– UFRJ.

Orientador(a): Cristiane Costa

ESCOLA DE COMUNICAÇÃO

TERMO DE APROVAÇÃO

A Comissão Examinadora, abaixo assinada, avalia a Monografia SE TOCA: podcast sobre o tabu da sexualidade feminina, elaborada por Marina Pavan de Almeida.

Monografia examinada:

Rio de Janeiro, no dia ...../...../.....

Comissão Examinadora:

Orientadora(a): Prof(a). Cristiane Costa  
Departamento de Comunicação – UFRJ

Prof(a). Cristina Rego Monteiro da Luz  
Departamento de Comunicação – UFRJ

Prof(a). Ivana Bentes  
Departamento de Comunicação – UFRJ

***Dedicatória***

*À Luiza, dona de 99% do meu coração  
Meu maior privilégio é ser sua irmã*

**Agradecimentos**

À minha mãe, eu devo (quase) tudo. O voto de confiança que me deixou vir para tão longe e realizar o meu sonho. Ser sua filha é uma lição eterna de generosidade e de força. Mesmo quando o seu mundo caía, você fez o nosso continuar lindo. Eu queria que todas as pessoas pudessem ver o mundo - e as pessoas que estão nele - com os seus olhos.

Ao meu pai, que é aquele que eu sempre tento impressionar. Você sempre foi exemplo de trabalho e dedicação. Espero sempre te deixar orgulhosa

À minha irmã, já que o simples fato de você existir é a minha maior motivação para ser uma pessoa melhor a cada dia.

Ao meu namorado que me aguenta chorando, rindo e de todas as maneiras mais insuportáveis que eu posso ser: você sabe que esse trabalho não seria desse jeito sem a nossa história. Obrigada por me ajudar a descobrir a mulher forte que eu sou.

As minhas amigas Candida e Mariana: obrigada por não desistirem de mim. Meu amor por vocês é eterno.

A Atlética de Comunicação e Artes e todas as amizades que eu fiz por causa dessa instituição. A minha vida na faculdade não seria a mesma sem o que eu vivi vestindo laranja e preto.

ALMEIDA, Marina Pavan. Se toca: um podcast sobre o tabu da sexualidade feminina.

Orientadora: Cristiane Costa. Rio de Janeiro: UFRJ/ECO. Monografia em Jornalismo.

## RESUMO

Esse projeto propõe analisar historicamente como foi construído o tabu da sexualidade feminina na sociedade judaico cristã ocidental e a produção de um podcast que ilustre como essa construção influenciou a vida das mulheres de diferentes classes sociais, orientações sexuais e estruturas familiares. O formato do podcast foi escolhido por sua maior disseminação nos últimos anos e por ser um formato que é cada vez mais utilizado pelas minorias sociais para produzir conteúdo independente.

Palavras chave: sexualidade feminina; feminismo; podcast

### Sumário

1. Introdução

2. Sexualidade Feminina e seus tabus

2.1 Contexto Histórico

2.2 Dados atuais no Brasil

3 Podcasts

3.1 Origem do podcast

3.2 Podcast como instrumento educativo

4. Relatório Técnico

4.1 Personagens

4.2 Gravações

4.3 Roteiros

4.4 Pós Produção

4.5 Identidade visual

5. Conclusão

6. Referências bibliográficas

7. Apêndice



## 1.Introdução

Segundo a pesquisa Mosaico 2.0, produzida pelo instituto de pesquisas sexuais da Universidade de São Paulo, 19,7% das mulheres brasileiras nunca se masturbou e 40% não se masturba. Esses foram alguns dos números que encontrei durante a pesquisa para uma disciplina da faculdade, em 2017. Os números não me surpreenderam, mas me deixaram com vontade de pesquisar mais sobre o assunto e produzir mais conteúdo sobre a sexualidade feminina. Por sentir na pele os efeitos do machismo e do poder do patriarcado sobre a minha própria sexualidade, e ver como muita coisa mudou dentro da minha percepção após eu me entender com o feminismo, queria fazer uma reflexão sobre esse tema de uma forma mais expositiva e atual.

Quando alguém procura do dicionário o significado de tabu, uma dos verbetes encontrados é: “Qualquer coisa que se proíbe supersticiosamente, por ignorância ou hipocrisia.”. No contexto desse trabalho, o tabu criado em cima da sexualidade feminina pode ser visto como uma mistura dos três motivos citados. E quem sofre com isso são as mulheres que tem grande parte da sua vida podada e restringida por causa de construções culturais que foram feitas ao longo de diversos séculos.

O mais interessante desse projeto para mim foi superar meus próprios tabus. Como a ideia do tema surgiu em uma época que eu estava descobrindo e entendendo melhor a minha sexualidade. Por cerca de dois anos, foi um assunto que esteve presente, de alguma forma, nos meus pensamentos, quando lia uma notícia de uma mulher estuprada, um homem que foi defendido após abusar de diversas mulheres ou até mesmo de ouvir de amigos que mulher direita não transa com qualquer um. Colocar todas as emoções em uma caixinha e deixar a voz de outras mulheres serem ouvidas e ao mesmo tempo tentar mostrar a importância do assunto para mim, foram desafios que, eu acredito, me transformaram pessoalmente e profissionalmente.

Para esse trabalho escolhi o formato de *podcast* por ser uma mídia que está cada vez mais presente no dia a dia das pessoas. Para mim, tornou-se uma forma de consumir notícias de assuntos que não estão todos os dias nos jornais e também uma forma de treinar e aprender novos idiomas. Com o *podcast*, eu tinha a possibilidade de entrevistar personagens interessantes e transmitir para o ouvinte de maneira mais crua a relação das entrevistadas com a sexualidade e a repressão dela no dia a dia.

As entrevistadas escolhidas foram Patrícia Ramos, de 42 anos e consultora de sexualidade, Renata Gusmão de 21 anos, estudante de Arquitetura da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), e Isabela Rocha, goiana de 19 anos e que estuda jornalismo na UFRJ. Cada uma delas teve um contato diferente com a sexualidade feminina ao longo da vida. Enquanto Renata e Isabela falaram nas entrevistas sobre os relatos pessoais, Patrícia foi escolhida como uma voz mais profissional para o primeiro *podcast*.

O trabalho foi separado em uma parte teórica, um relatório de produção e as três edições do *podcast*. Ao longo do capítulo 2, focado no tema do tabu da sexualidade feminina, a pesquisa mostra o quanto as construções religiosas, sociais e até mesmo biológicas culminaram na repressão que as mulheres sofrem até o dia de hoje. Baseada nas pesquisas feministas de pesquisadoras como Jacira Lopes Louro e Marcia Coelho Flausino, vemos a construção da sexualidade feminina ao longo do tempo e como a sociedade atual de consumo ainda usa desse padrão criado para manter as mulheres sob certo “controle”, reforçando o arquétipo do que significa ser mulher “direita” e dentro das expectativas do mundo ocidental.

Ainda no capítulo 2, vemos dados de como a fisiologia feminina demorou a ser entendida completamente e como isso foi importante para que os desejos e a sexualidade da mulher fosse deixada de lado. O descobrimento do clitóris apenas no século XX e a mística negativa de diversas culturas em torno da menstruação tornaram o corpo feminino um mistério até mesmo para as mulheres por muito tempo. Nesse capítulo também há um compilado de dados da pesquisa Mosaico 2.0, onde vemos em números a relação entre a repressão e o que ela significa para a vida real das mulheres brasileiras.

No capítulo 3 é focado nos *podcasts*. Após uma pequena retrospectiva histórica da sua criação, exploro a importância desse formato de programa para a educação e também militância das minorias sociais no Brasil e no mundo. Como um formato razoavelmente novo de mídia que pode ser produzido de forma mais amadora e independente, o *podcast* é utilizado como alternativa para a comunicação de assuntos como o feminismo, ativismo negro e LGBT.

No capítulo 4, o relatório de produção, ilustro o que levou a escolher os personagens, as dificuldades nas gravações dos programas e como eles foram editados. Para as entrevistas, não houve uma metodologia específica. Apesar de ter preparado algumas perguntas, a ideia era que o programa fosse realmente uma conversa informal entre duas mulheres que, de certa maneira, se compreendiam e não se julgavam.

No relatório, fiz a escolha de escrever em primeira pessoa, já que, apesar de tentar me desvincular o máximo possível, minhas escolhas e decisões foram grande parte dos programas. Como apresentadora e mediadora das conversas, eu também fiz parte dos *podcasts*, até mesmo com relatos pessoais sobre o tema.

## 2. Sexualidade Feminina e seus tabus

Para discutir como a sexualidade feminina ainda é um tabu na atualidade, é necessário entender como foram construídos, historicamente, os mitos e silenciamento em torno desse assunto e como os números atuais mostram que continuam impondo padrões de comportamento na sociedade.

### 2.1 Contexto histórico

Apesar de o movimento feminista trazer avanços desde suas origens, a sexualidade é um dos campos onde é possível perceber que a igualdade entre os gêneros realmente não foi alcançada. Para entender isso é necessário definir o que exatamente é a sexualidade e como algo íntimo é tão influenciado por fatores externos e sociais.

Apesar das palavras serem parecidas, as relações sexuais são apenas parte da sexualidade. A sexualidade abrange não só o ato de prazer, mas o conhecimento do corpo, as construções sociais, como cada um enxerga o seu próprio corpo e as relações com outros seres a sua volta. Segundo a pesquisadora Guacira Lopes Louro em seu artigo "Gênero e sexualidade: pedagogias contemporâneas" para a revista Pós Posições da Universidade de Campinas:

A construção dos gêneros e das sexualidades dá-se através de inúmeras aprendizagens e práticas, insinua-se nas mais distintas situações, é empreendida de modo explícito ou dissimulado por um conjunto inesgotável de instâncias sociais e culturais. É um processo minucioso, sutil, sempre inacabado. Família, escola, igreja, instituições legais e médicas mantêm-se, por certo, como instâncias importantes nesse processo constitutivo. (LOURO, 2008, p. 18)

Como também é influenciado pela sociedade e o cotidiano, o sexo, na contemporaneidade, se transforma em sexualidade. Segundo Idalina Zikan em sua tese de mestrado "O sexo na experiência natural e cultural dos homens transformou-se em sexualidade, ou seja, foi capaz de assumir qualidades e significações existentes, sociais, estéticas, eróticas éticas, morais e até espirituais" (ZIKAN, 2007. p11).

Segundo a cultura ocidental judaico-cristã, pode se dizer que desde o início dos tempos a mulher é punida por sua sexualidade e até mesmo presenteada por negá-la. Na Bíblia, Eva e Adão são expulsos do paraíso após cometerem o "pecado original" e a culpa é atribuída à mulher, que seduziu o homem. Já Maria é agraciada e pode gerar o filho de Deus, pois era pura e casta. Nessa perspectiva, a religião cristã cria uma imagem de santidade ligada diretamente virgindade, e faz da Virgem Maria, como mãe de Cristo, a mulher ideal e o exemplo para todas as outras que vieram depois.

Os ensinamentos cristãos tiveram grande influência na criação da ideia de bons costumes e do feminino na sociedade ocidental. De acordo com eles, a mulher era propriedade do homem, era a pessoa que estava destinada a cuidar da casa e dos filhos. O sexo, para as mulheres direitas também servia apenas para a reprodução. Por muito tempo, as esposas eram destinadas a gerar herdeiros e o homem buscava o prazer nas profissionais do sexo. Segundo a pesquisadora e professora Jane Soares de Almeida, em seu artigo "Mulheres, educação e religião: as interfaces do poder em uma perspectiva histórica".

O arquétipo da Virgem da religião católica era o emblema adotado e exigia das mulheres comportamentos tipificados de moralidade, doçura, pureza, meiguice, bondade, desprendimento, espírito de sacrifício, enfim as qualidades da futura esposa e mãe, a companheira do homem. (ALMEIDA. 2007, p. 54)

Assim como a segunda Guerra mundial foi um marco para o início independência financeira feminina, o grande marco para a independência sexual das mulheres foi a invenção da pílula anticoncepcional<sup>1</sup>. A partir do momento em que puderam controlar se teriam ou não filhos, o sexo passou a ser visto de forma diferente: como prazer e não um meio de reprodução da espécie. Apesar de ser questionada por conta dos riscos a saúde, e também pelo movimento feminista pedir mais responsabilidade masculina na prevenção da gravidez, a pílula possibilitou às mulheres o direito de escolha. Foi o momento que as mulheres puderam iniciar a planejar a idade que seriam mães e conciliar de forma mais independente suas carreiras e o trabalho doméstico e começar a justificar

---

<sup>1</sup> Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/explicado/2017/09/15/P%C3%ADlula-anticoncepcional-da-revolu%C3%A7%C3%A3o-sexual-%C3%A0-revis%C3%A3o-de-seu-uso> Acesso em: 20/05/2019

a busca por mesmas condições de trabalho, uma vez que a gravidez deixou de ser uma obrigação biológica.

Apesar do movimento feminista cada vez mais libertar as mulheres dos padrões anteriormente construídos, os meios de comunicação também influenciam na hora de manter e controlar a percepção feminina sobre a sua sexualidade. Segundo a pesquisadora Marcia Coelho Flausino em seu trabalho "Mídia, Sexualidade e Identidade de Gênero", "Promovendo a circulação de algumas representações do feminino e do correto exercício da sexualidade, a mídia visibiliza uma política de identidade" (FLAUSINO. 2002, p 5). Da mesma forma que se padroniza o corpo perfeito e as roupas da moda, é importante para o mercado ditar como as mulheres devem explorar e comunicar a sua sexualidade, já que uma sociedade padronizada é mais manipulável ao consumo. Segundo Flausino (2002) por meio de publicidade e produtos, o ideal feminino é representado de maneira uniforme e mantém os padrões comportamentais anteriores, dessa forma controlam e regulam o exercício da sexualidade feminina.

Continua sendo vista como correta a mulher que não fala abertamente sobre sua sexualidade, pelo menos não em público. Aquelas que saem desse padrão imposto e fazem diferente muitas vezes tem sua sexualidade explorada pela mídia de diversas formas.

## **2.2 O clitóris e a menstruação: preconceitos biológicos**

Um dos maiores tabus em relação a sexualidade feminina é a masturbação. Enquanto o homem é incentivado desde pequeno a conhecer o seu próprio corpo, mulheres muitas vezes não sabem nem que a masturbação feminina existe. Mesmo para a Freud, que considera a sexualidade algo natural e humano, uma mulher se masturbar era visto com certo preconceito.

A psicanálise, embora tenha apontado a masturbação como natural, sugeria que esta seria uma forma “infantil” ou “imatura” de prazer, para as mulheres, pois a mulher só atingiria a maturidade sexual após transferir a atividade “fálica” da masturbação clitoriana para a atividade verdadeiramente feminina do coito (BAUMEL, 2014, p 19)

O prazer feminino foi deixado de lado por muito tempo até mesmo pela comunidade científica, e esse desinteresse pode ser exemplificado com história do descobrimento do clitóris. O

órgão feminino, que existe apenas para o prazer, foi completamente entendido apenas em 1998, quando a urologista americana Hellen O'Connel resolveu dissecar corpos femininos para entender o órgão. Por muitos anos, os estudiosos de anatomia nem mesmo reconheciam a existência dessa parte do corpo feminino. Na época Renascimento ele foi descrito até mesmo como um órgão com funções urinárias. Por muito tempo, o clitóris também foi tido como um "pênis atrofiado" ou uma parte do corpo que era útil apenas nas relações lésbicas, já que uma mulher que tivesse relações com homens poderia ter orgasmos vaginais (O'CONNEL, SANJEEVAN, HUTSON. 2005, p 1992)

Após muitas teorias erradas, O'Connel e o urologista John Hutson utilizaram ressonância magnética para estudar o órgão feminino. Essa tecnologia, já utilizada para estudar os órgãos masculinos por décadas, permitiu aos médicos descobrir o tamanho real do clitóris e sua verdadeira função dele no prazer feminino. Foi nesse momento que se descobriu que qualquer orgasmo feminino é clitoriano, já que o órgão está localizado dentro da vagina e é por ele que toda mulher sente prazer.

A menstruação também é parte importante da sexualidade feminina e até hoje é tratada como tabu. O ciclo biológico que possibilita a gestação foi, por muito tempo, visto como algo até mesmo maléfico por diversas culturas. Segundo a professora e antropóloga Cecilia Maria Sardenberg, especialista em estudos feministas e de gênero, a menarca, por não ser entendida, era mal interpretada. Em muitas sociedades, os judeus ortodoxos, por exemplo, a mulher menstruada era até mesmo isolada durante os dias em que estava sangrando, protegendo os outros dos perigos.

Verifica-se ser bastante comum ou mesmo quase universal a noção de que o sangue menstrual pertence a uma categoria de sangue distinta daquele que corre nas veias, e que desperta, geralmente, um sentimento de aversão ou nojo, e, conseqüentemente, de vergonha para a mulher menstruada. (SARDENBERG, 1994, p.321)

A sociedade patriarcal toma posse do que acontece no corpo da mulher e dá a esses momentos seus próprios significados. A menstruação é tomada pela sociedade como um ritual de crescimento, a grande passagem entre a infância e idade adulta, já que partir da menarca a mulher está apta a ter filhos. Porém, ela só se torna oficialmente “mulher” após a primeira relação sexual.

Durante muitos anos o processo hormonal pelo qual o corpo feminino passa e a alteração de humor pelo qual a mulher está submetida foram atribuídos a uma síndrome “pré-menstrual”,

como uma doença psiquiátrica que podia levar as mulheres a atos impulsivos e até mesmo ultraviolentos.

A conversa sobre a menstruação acontece apenas em lugares muito íntimos e as mulheres lidam com as mudanças físicas e mentais de maneira muito retraída e também silenciada. A educação sexual muitas vezes não é ensinada na escola e nem dentro de casa, fazendo desse mais um assunto tabu para as mulheres. Mesmo na cultura oral, o termo menstruação não é amplamente utilizado e são usadas palavras mais suaves como “regra” e famosa expressão “desceu”.

Atualmente, as marcas e discursos lutam para normalizar a menstruação não só para as mulheres, mas para a sociedade em geral. Propagandas de absorventes e novos produtos como calcinhas próprias para os dias de fluxo trazem os ideias feminista intrínseco na sua marca.

### **2.3 Dados atuais no Brasil**

As consequências da influência das diferenças culturais podem ser vista em números. Cerca de 40% das mulheres do Brasil não se masturbam com frequência e 19,5% nunca experimentou a masturbação, de qualquer forma que seja. Quando analisados os números entre os homens, apenas 17,3% não se masturbam. A diferença entre os gêneros na prática do auto prazer é mais que o dobro para os homens.

O sexo, para as mulheres, também está associado a uma ideia de romantismo e não apenas atração. Enquanto 75,5% das mulheres tiveram a primeira relação com o namorado(a), apenas 40,8% dos homens estavam em um relacionamento sério com o seu primeiro parceiro(a). 11,4% dos homens teve a sua primeira experiência com uma garota de programa, enquanto o número de mulheres é zero. Outro dado que deixa isso evidente é que para 43,7% dos homens dizem que consideram normal fazer sexo apenas por atração. Já para as mulheres entrevistadas, esse número é 22,2%.

Mais um dado que diz muito sobre o tabu da sexualidade feminina é o consumo de conteúdo erótico na internet. Entre as mulheres, 45,2% afirma que nunca acessa vídeos e nenhum outro tipo de estímulo sexual. Entre os homens, esse número é de 20,8%. Porém, 33,8% dos homens acessa com frequência, enquanto entre as mulheres apenas 9,7% tem esse costume.

Quando os homens são questionados sobre a frequência ideal de relações sexuais por semana, 26,8% diz 8 vezes ou mais. Já a maioria das mulheres diz que o ideal é três vezes. Já a



maior preocupação das mulheres (45,9%) durante o sexo é contrair uma doença sexualmente transmissível, já a grande maioria dos homens tem medo de não satisfazer a parceira. Esse medo dos homens pode, inclusive, ser explicado por outros dados: 45,4% das mulheres dizem que tem alguma ou muita dificuldade de atingir o orgasmo e 32,4% dos homens tem dificuldade de manter a ereção.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Disponível em: <https://vejasp.abril.com.br/blog/sexo-e-a-cidade/40-das-mulheres-nao-se-masturbam-aponta-nova-pesquisa-da-usp/> Acesso em: 22/04/2019

### 3. Podcasts

Segundo o pesquisador Eugênio Freire, o podcast pode ser "pode ser referido resumidamente como um arquivo digital de áudio, disponível on-line, que, em vez de uma música, contém programas que podem se utilizar de falas, de músicas ou de ambos" (FREIRE. 2017, p 56). Mas, para entender exatamente esse formato, é necessário entender suas origens e como ele pode ser usado para dar ênfase e educar o público sobre um assunto específico.

#### 3.1 Origem do podcast

Mesmo antes da criação do sistema do podcast não era novidade a reprodução de arquivos de áudio, principalmente com a grande profusão de aparelhos portáteis para esse fim. Segundo o pesquisador e escritor de podcasts Lúcio Luiz, a tecnologia surgiu para "automatizar o acesso ao conteúdo de audioblogs e demais programas de áudio." (LUIZ, 2014. p.9). Para que isso fosse possível, foi utilizada uma tecnologia já existente e que era empregada em blogs, um sistema "agregador" chamado *Really Simple Syndication (RSS)*.

Segundo a definição de Rubino, o RSS é "uma forma simplificada de apresentar o conteúdo de um site. [...] geralmente exibe o grande volume de informações existente em uma página na internet de forma resumida." (RUBINO, 2006, s.p.). Com esse sistema, os arquivos ficam concentrados em um mesmo lugar e os internautas conseguem visualizar novidades e atualizações sem precisar em várias fontes diferentes.

Se inspirando em como esse sistema era utilizado para atualizar leitores, o programador americano Dave Winer, em 2003, conseguiu fazer com que o sistema também funcionasse para arquivos de áudio. Dessa forma, o jornalista Christopher Lyndon pode publicar na internet uma série de audios com entrevistas (LUIZ, 2014).

Porém, esse sistema ainda não era o que atualmente não era o que atualmente se conhece sobre o podcast.

Só no ano seguinte, em 2004, que ocorreu o "pulo do gato" que passou a diferenciar de vez esse sistema do RSS "normal": Adam Curry criou, a partir de um script de Kevin Marks, uma forma de transferir esse arquivo de áudio disponibilizado via RSS para o agregador iTunes.

Esse sistema, chamado de RSStoPod [...] foi disponibilizado para que outros programadores o utilizassem livremente, o que fez com que vários

outros agregadores passassem a também trazer esse download automatizado de arquivos de áudio. (LUIZ, 2014. p.10)

Já o nome foi dado pelo jornalista Ben Hammersley, do Jornal The Guardian e era uma mistura de iPod com o termo "broadcasting", surgiu então o "podcast".

Segundo uma matéria do jornal online Wired, três momentos foram muito importantes para a popularização dos podcasts. Dois anos depois da primeira publicação de Lyndon, o iTunes liberou três mil podcasts para o público, disseminando esse tipo de programa para milhões de pessoas que não o conheciam anteriormente.

O segundo momento foi a criação do iPhone 3G, em 2008, quando os usuários conseguiram, finalmente, baixar arquivos sem precisar de um computador como apoio. Foi com esse desenvolvimento que surgiram os podcasts mais amadores, feitos por produtores de conteúdo independentes.

Em 2014, surgiu o aplicativo de podcasts para o iPhone, aumentando de vez o número de ouvintes dos programas de áudio e finalmente transformando a prática em um negócio lucrativo.

Anunciantes finalmente estavam ouvindo. Em setembro de 2015, a Interactive Advertising Bureau criou o primeiro evento de apresentação de podcasts, onde executivos se reuniram em Manhattan para ter prévias de novos programas que estavam surgindo e se compravam o espaço de propaganda dentro deles. (Tradução nossa)<sup>3</sup>

### 3.2 O podcast como instrumento educativo e de ativismo

Com a grande quantidade de podcasts que surgem todos os dias no mundo, os ouvintes podem escolher ouvir programas de qualquer tipo de tema. Além de programas sobre esporte, humor, games e até sobre crimes, muitos podcasts são fontes de informações e uma forma prática de adquirir notícias e conhecimento, como os nacionais Foro de Teresina e o Mamilos.

Pensando nisso, quatro professores da Universidade de Calgary criaram o projeto iU em 2006 e, durante um semestre, utilizaram *podcasts* para darem suas aulas. Para os professores, o

---

<sup>3</sup> Texto original: *Advertisers were finally listening. In September 2015, the Interactive Advertising Bureau hosted the first "upfront" presentation for podcasts, where ad executives gathered in a small Manhattan performance space to get previews of upcoming programming and buy ad time.* Disponível em: <https://www.wired.com/story/podcast-three-watershed-moments/>. Acesso em: 23/05/2019

sistema foi mais produtivo e fácil do que eles imaginavam, apesar do medo inicial de que se perderia o contato com os alunos por eles não estarem no mesmo ambiente do que anteriormente.

Além disso, segundo a escritora e aluna dos cursos Georgia Gaden que entrevistou os professores, o tom mais informal, fez com que os alunos se interessassem de uma maneira diferente nas aulas (GADEN, 2009).

Ao longo do semestre, ela (a professora Dawn Jhonson) gravou seu podcasts em vários locais; da varanda de sua casa até a casa de seus pais. E ela percebeu que gostava de poder consertar algumas partes que não a deixavam completamente satisfeita, porém que os alunos gostavam mais das gravações quando ela não eram chegavam perfeitas ao programa. (Tradução nossa)<sup>4</sup>

Desde 2007 o aplicativo Itunes U foi criado pela apple<sup>5</sup>. Nesse sistema, o usuário consegue baixar conteúdo de diversas universidades do mundo no seu iPhone ou iPad. Muitos desses conteúdos são aulas e palestras em formatos de *podcasts*. "O sistema em questão inaugurou o uso amplamente sistematizado da maleabilidade espacial e temporal do podcast. Essa característica subsidia uma das principais potencialidades de acréscimo educativo dessa tecnologia: a ampliação de tempos e espaços educacionais." (FREIRE, 2017, p.62).

Com a disseminação dos podcasts depois do aplicativo próprio para sua transmissão ser criado, é possível perceber a mídia ser utilizada pelas minorias sociais como mais um meio de ativismo. Segundo entrevista para Gaden, a editora da revista feminista The F-Word, Jesse McCabe, utilizou os podcasts para criar um programa de debates sobre o feminismo e ouvir diversos pontos de vista. Apesar de os comentários serem positivos, o público da revista impressa ainda é maior do que o dos podcasts (GADEN, 2009).

A utilização dos *podcasts* como forma de expressão política pode ser vista também em outros temas como o racismo, ativismo ambiental e LGBT, por exemplo. As minorias utilizam das formas de comunicação mais independente para se colocarem em evidência e modificar os padrões

---

<sup>4</sup> Texto original: *As the semester went on, she recorded her podcasts in multiple locations: from the deck at her home, in transit at the airport, from her parents' home. And although she enjoyed the flexibility and freedom of being able to "scrap a recording if I didn't like the way I'd explained something, or keep a recording when it went just right" she also found that students often appreciated her efforts all the more when they weren't perfect.* Disponível em: <http://journals.sfu.ca/thirdspace/index.php/journal/article/view/291/296> acesso em 19/06/2019

<sup>5</sup> Disponível em: <https://blogdoiphone.com/2012/01/itunes-u-traz-cursos-de-diversas-universidades-para-dentro-do-seu-iphone-ou-ipad/> Acesso em 14/06/2019

comportamentais atuais, já que os meios de comunicação tradicionais nem sempre dão espaço para esse tipo de conteúdo,. segundo o escritor e jornalista José Arbex Jr.

A mídia “alternativa” ou “independente” permite a ruptura, ainda que em pequena escala, do edifício comunicativo hegemônico constituído pelas grandes corporações. Permite que discursos e linguagens ofereçam as mais variadas perspectivas, que pautas sejam produzidas com uma preocupação não orientada pelo lucro. Nesse sentido, o pluralismo oferecido por essas mídias, em seu conjunto, é tão importante quanto o conteúdo ideológico de cada uma delas, propriamente dito (...). O pluralismo, mais do que a “verdade” de uma única ideologia, é a verdadeira resposta ao “pensamento único”. É por essa razão que o estímulo à proliferação de veículos “alternativos” ou “independentes” de comunicação se inscreve total e indissolivelmente no quadro da luta pelos direitos humanos, e vice-versa. (ARBEX, 2005, p. 63 e 64)

## 4. Relatório de produção

Apesar do meu vasto interesse em podcasts, fazer a gravação de um é completamente diferente do que eu imaginava. Utilizei como inspiração alguns dos programas que eu já escutava como o Mamilos, Cris Bartis e Juliana Wallauer, e alguns internacionais que também fazem parte da minha lista semanal, como o *Mile Higher Podcast*, de Josh e Kendall Rae, *Pod Save America*, podcast sobre política dos Estados Unidos pela empresa Crooked Midia, e *Simple Living*, um podcast mais amador e informal feito pela blogueira Christina Sedona<sup>6</sup>. Apesar de serem de temas e formatos completamente diferentes, o intuito sempre me parece o mesmo, um bate papo informal entre os apresentadores, ou apresentadores e convidados, dando a impressão de que estão todos sentados em uma mesma sala, conversando.

A ideia então era fazer um podcast leve, que tratasse do assunto da sexualidade com naturalidade, sem muito filtro. Por que tratar de uma forma pesada se o teor do trabalho é exatamente mostrar que essa áurea de pudor ao redor da sexualidade feminina prejudica as mulheres em geral?

Após pensar em fazer apenas a direção do podcast, sem usar a minha própria voz no trabalho, decidi que era importante para mim ser a apresentadora e mediadora da conversa. Afinal, as minhas experiências pessoais foram grande parte da decisão do tema e até mesmo do formato do trabalho. Para mim, ser parte dos programas foi até um pouco terapêutico. Foi ver que eu não estava sozinha nos meus medos e inseguranças em relação a minha sexualidade. Apesar de não estar no foco dos programas, achei que seria importante o tom não apenas de apresentadora, mas como mulher que viveu e se importava com o tema discutido.

### 4.1 Personagens

Desde o princípio a ideia era mostrar como esse tabu afeta mulheres de todas as orientações sexuais, tamanhos, cores e classes sociais. Como o podcast tem em sua essência ser um programa periódico e não único, decidi criar uma pequena série, com programas curtos, para mostrar alguns pontos de vista diferentes. Começou a minha procura pelas personagens ideais. Conversei com amigos, procurei nas redes sociais e tentei entrar em contato com as mulheres que me interessavam.

---

<sup>6</sup> Todos os podcasts mencionados estão disponíveis na plataforma “Podcasts” da Apple.

A princípio a minha ideia era uma terapeuta sexual, uma garota de programa e uma mulher gorda. A garota de programa foi um pouco complicado de encontrar e, no fim, não consegui marcar essa entrevista. Depois de tentar, varias vezes, marcar uma conversa com a estudante Beatriz Melo, da Uerj, que é ativista gorda e body positive, em nenhum momento conseguimos encontrar um horário que pudéssemos gravar e tive que, mais uma vez, mudar a direção inicial que o podcast tomaria.

Após analisar a situação, foram feitas três entrevistas para a produção da série:

- Isabela Rocha: 19 anos, aluna de comunicação social na UFRJ, por um tempo se considerava assexuada até entender melhor a sua sexualidade e saber com o que se sentia mais confortável.
- Patricia Ramos: tem 42 anos é psicóloga, feminista, consultora sexual, doula e mãe.
- Renata Gusmão: 21 anos, estudante de arquitetura, hoje mora com a namorada porque os pais não aceitam sua orientação sexual.

Ao pensar em cada entrevistada e suas diferenças, fiquei com um pouco de medo do tema ser amplo demais para esse trabalho. Mas ao conversar com elas era possível ver que as questões centrais que fazem a diferença nesse assunto são sempre as mesmas e principalmente o antiquado conceito de "mulher direita" reforçado sempre por quase todos os lados da sociedade. Por isso mesmo, ver como cada uma lidou com esses problemas e como se deu - e ainda dá - o processo de libertação dos tabus, foi muito interessante e também me ensinou como cada mulher tem o seu processo, mesmo que ele esteja ligado, de uma forma geral, ao mesmo problema inicial.

Outro ponto em comum entre todas as entrevistadas foi ver a grande relação entre a criação familiar e a descoberta da sexualidade. Enquanto a criação da Isabela a reprimiu durante grande parte da vida, a mãe de Patrícia sempre incentivou o conhecimento dela sobre o corpo humano e a sexualidade.

## **4.2 Gravações**

Renata foi a primeira a gravar a entrevista. Durante mais ou menos 30 minutos, conversamos sobre sua relação com o corpo, o descobrimento de sua orientação sexual, a sexualização da sua relação com uma mulher pela sociedade, suas inseguranças no sexo antes de se assumir lésbica e o problema com a família por causa da namorada.

Isabela é minha amiga, mas eu achei que ela seria uma personagem muito interessante para esse *podcast*. A relação dela com a sexualidade sempre esteve muito ligada com os sentimentos e pressões sociais. Durante mais ou menos 45 minutos conversamos sobre a descoberta de sua sexualidade e como ela finalmente entendeu suas vontades e necessidades fisiológicas. Achei importante o ponto de vista de Isabela por ela ser uma menina nova, com uma criação bem conservadora e que mudou muito sua visão de sexualidade depois de sair de sua cidade natal e vir para o Rio de Janeiro fazer faculdade.

Descobri que Patrícia Ramos ia mediar uma roda de conversa sobre o prazer feminino em uma feira de um coletivo de mulheres que eu já frequento há meses. Seria perfeito para eu conhecer o seu ponto de vista antes de marcar qualquer coisa. Infelizmente o evento não aconteceu, mas nos conectamos no *instagram* e depois conseguimos marcar uma conversa. Ela me convidou para um outro evento que ela participaria e, ao ouvi-la falar, fez ainda mais sentido colocá-la no *podcast*. Mãe, terapeuta e doula, ela tem uma visão feminista e mais holística da sexualidade, de mais sensação do que hormonal, e trouxe para o programa o conhecimento que adquiriu com o contato com muitas mulheres, mas também o próprio caminho para descobrir a sua sexualidade.

Por causa da dificuldade de marcar com as mulheres em um estúdio para a gravação mais profissional, tivemos que adaptar em salas fechadas e sem barulhos externos. Porém, foi quase impossível encontrar locais totalmente sem ruídos. Mesmo com essa dificuldade fiz as gravações e confiei na edição para deixar acabar com os barulhos no plano de fundo.

### **4.3 Roteiros**

Apesar de serem conversas informais, algumas coisas não poderiam faltar nos *podcasts*. Por isso, preparei algumas perguntas para cada uma das entrevistadas, para ter uma direção certa de onde o trabalho iria. Porém, as conversas não seguiram exatamente o planejado, o que tornou o programa mais dinâmico e informal. Seguem abaixo as perguntas planejadas:

#### **4.3.1 Renata**

1. Como você começou a ter noção da sua sexualidade?
2. Você tinha liberdade para falar com sua família sobre sexo?



3. Como foi lidar com o descobrimento da sua orientação sexual com a sua família e amigos?
4. Uma pesquisa recente no Brasil mostra que 19% das mulheres não se masturbam. Você se masturba? Se sim, como isso fez diferença na sua autonomia sexual?
5. Você sente que sua orientação sexual ao mesmo tempo que é reprimida também é hiperssexualizada pela sociedade? Como você lida com isso?
6. Você fala abertamente sobre sexo com seus amigos. Em alguma situação já se sentiu desconfortável ou reprimida por isso por ser mulher?

#### **4.3.2 Patricia**

1. Relacionamos automaticamente sexualidade com sexo, tesão, etc. Mas o que exatamente é a sexualidade?
2. Usando como exemplo as mulheres que você conhece em suas rodas de conversa e eventos, o quanto a construção social influencia na sexualidade feminina?
3. E o que essa repressão sexual influencia no dia a dia das mulheres?
4. Como isso influencia na hora da relação sexual em si?
5. O que muda na vida da mulher após ela entender a sua sexualidade?
6. Qual o papel do feminismo nessa liberdade sexual da mulher?
7. Qual a importância social dos homens se educarem sobre o assunto?

#### **4.3.3 Isabela**

1. Como foi que você começou a ter uma relação com a sua sexualidade?
2. Sua percepção sexual tem muito a ver com o lado afetivo. Como isso influencia nas relações que você tem hoje em dia?
3. Você veio para o Rio de Janeiro de uma cidade pequena. Como a sua criação influenciou a sua percepção sobre a sua sexualidade?
4. Como está hoje a sua relação com o seu corpo e sua sexualidade? Alguma coisa mudou nos últimos tempos?
5. Como o descobrimento do feminismo mudou sua percepção sobre sua sexualidade?
6. Em uma pesquisa de três anos atrás, vimos que cerca de 20% das mulheres brasileiras não se masturbam. Qual a sua relação com a masturbação?

#### 4.4 Edição

Todos os programas foram gravados no aplicativo de gravações do iPhone XS e editados primeiramente no aplicativo de edição de áudio Hokusai 2, para iphone, e finalizado no programa Movavi Video Editor, no sistema windows.

O primeiro programa, com a psicóloga Patrícia, teve 28 minutos de gravação que foram transformados em 19 minutos de programa. A conversa com Renata teve 30 minutos e o programa ficou com 18 minutos. Já o programa com Isabela ficou com 18 minutos e 21 segundos, editados de uma conversa com 45 minutos.

Para complementar os programas, foram utilizadas as seguintes músicas:

- *Just A Girl, No Doubt*
- *Respect - Aretha Franklin*
- *Pagú, Maria Rita*
- *Little Red Weagon, Miranda Lambert*
- *Heartbreak, Hailee Stainfield*

Todas as músicas são cantadas por mulheres na versão original, apesar de estarem em sua versão instrumental nos programas. O tema geral das músicas é a força feminina em diversos aspectos. Elas estão no *podcast* na introdução e como trilha de fundo. Dessa forma, o fundo do programa não ficou em total silêncio, o que considero mais interessante para o *podcast*.

#### 4.5 Identidade Visual

Na hora de escolher o nome para o podcast, minha ideia era usar uma frase de efeito que fizesse sentido para o prazer feminino. Um dos dados que eu considero mais significativo sobre o tabu da sexualidade feminina é a quantidade tão baixa de mulheres que se masturbam. Por isso, escolhi uma frase que tem um duplo sentido que eu acredito ser perfeito para o nome do *podcast*.

Na hora de criar o logo (no apêndice), a imagem da mão era a que mais fazia sentido com o nome do podcast e o conteúdo dos programas. É símbolo de autoconhecimento, de sentir o próprio corpo e da autonomia feminina.



## 5. Considerações finais

O tabu da sexualidade feminina na sociedade judaico cristã foi construído ao longo de gerações e não está perto de encontrar o seu fim, como podemos ver pelos estudos de Almeida (2007). Apesar de muitas mudanças nos últimos anos, as mulheres continuam presas à antigos padrões comportamentais que seguem tratando a sua sexualidade como algo proibido e muitas vezes que deveria servir apenas para a reprodução da espécie.

Com o intuito de entender como modificar essa situação, seria interessante analisar a fundo como a sexualidade é influenciada por diversas religiões, não apenas as mais conhecidas do lado ocidental do planeta. Outras questões importantes de serem levadas em conta são as práticas que podam a mulher de sua sexualidade - como culturas que obrigam a mutilação genital e leis de países ocidentais que acabam com muitos direitos sexuais das mulheres e outras minorias. *Podcasts* com temas ainda mais específicos como orientação sexual e identidade de gênero e a sexualidade feminina também seriam interessantes.

Existem também várias outras mídias para tratar o tema do tabu da sexualidade feminina. Além de *podcasts*, canais no *Youtube* ou outras plataformas de vídeo, contas educativas no *Instagram* e documentários também podem ser meios atuais e informais de tratar o assunto com naturalidade.

Com o desabrochar da nova onda feminista nas redes sociais, as mulheres cada vez mais estão buscando tomar posse dos seus próprios desejos e do seu próprio corpo. Como podemos perceber pelos estudos de Flausino (2002), a indústria do entretenimento e da imagem se beneficia desse comportamento para vender um padrão para as mulheres. Na série de podcasts produzida, é possível perceber que cada mulher tem uma experiência pessoal com a sua sexualidade, mas que todas elas ainda estão presas às amarras da sociedade heteronormativa e patriarcal, seja pela repreensão dos próprios desejos ou por preconceitos enfrentados na hora de não se dobrar aos padrões.

A criação desse projeto e de qualquer outro que seja focado nesse tema mostra como todas as mulheres, de idades, classes sociais e até mesmo orientação sexuais distintas passam por processos de semelhante repressão e silenciamento quando o assunto é a sua sexualidade. Os padrões criados e perpetuados pela sociedade na maioria dos casos não permitem que elas conheçam e nem expressem suas vontades e desejos. A mulher ainda tem um longo caminho para

percorrer quando o assunto é tomar posse do seu próprio corpo, já que a construção da sociedade patriarcal ainda é responsável por tornar a sua sexualidade um tabu.



## 6. Referências bibliográficas

ALMEIDA, Jane Soares. Mulheres, educação e religião: as interfaces do poder em uma perspectiva histórica. **Mandrágora**. v. 13, n13. São Paulo. 2007, p 52-63.

ARBEX Jr, José. “Mídia alternativa versus ‘pensamento único’” *in* **Manual de Mídia e Direitos Humanos**. São Paulo: Consórcio Universitário Pelos Direitos Humanos (Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Universidade de São Paulo, Columbia University) e Fundação Friedrich Ebert Stiftung, 2005.

BAUMEL, Sérgio Werner. Investigando o papel da masturbação na sexualidade da mulher. 2014. 144f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo, 2014.

FLAUSINO, Marcia Coelho. Mídia, Sexualidade e Identidade de Gênero. In: Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, 15, 2002, Salvador.

FREIRE, Eugênio Pacceli. Podcast: breve história de uma nova tecnologia educacional. **Educação em Revista**. V.18, n.2. Marília. 2017 p. 55-70

GADEN, Georgia. Podcasting: Thinking about new opportunities for pedagogy and activism. **Thirdspace**. V.9, n.1. 2017 s.p. Disponível em: <http://journals.sfu.ca/thirdspace/index.php/journal/article/view/291/296> acesso em 22 de junho 2019

LUIZ, Lucio. A história do podcast. IN:\_\_\_\_\_. (org.). Reflexões sobre o Podcast. Nova Iguaçu: Marsupial Editora, 2014. p. 9-14.

LOURO, Guacira Lopes. Gênero e sexualidade: pedagogias contemporâneas. **Pro-Posições**. v. 19, n. 2. Campinas. 2008, p 17-23.

O'CONNELL, Hellen, SANJEEVAN, Kalavampara V., HUTSON, John M. Anatomy of the Clitoris. **The Journal of Urology**. Vol. 174, p. 1189–1195, Outubro 2005

RUBINO, Luis Carlos. O que é RSS? **Web UFMG**, 2006. Disponível em <https://www.ufmg.br/online/web/arquivos/003127.shtml>, acesso em 19 maio de 2019.

SANDENBERG, Cecilia Maria Bacellar. De Sangrias, Tabus e Poderes: A Menstruação em uma perspectiva sócio-antropológica. **Revista Estudos Feministas**. v.2, n.2. Salvador. 1994. p314-344.

ZIKAN, Idalina da Silva. O Prazer Sexual Feminino na História Ocidental da Sexualidade Humana. Dissertação (pós graduação em terapia da família). Rio de Janeiro: Universidade Cândido Mendes 2005.

## **7. Apêndice**





PODCAST #01

Imagem do logotipo do *podcast*