CONTRATEMPOS DA VIDA AFETIVO SEXUAL DO CASAL

Existem diversos fatores que podem interferir na atividade sexual de um casal.

Não é possível elencar todos em um único texto, entretanto vou salientar os mais corriqueiros em minha pratica clinica.

Em geral, o mais citado no inicio de atendimento é o “tempo de relacionamento”, a famosa **rotina**. Mas, tenho que lembrar que a rotina, não se estabelece sozinha, ao acaso. O que leva alguns casais a rotina, são em geral bons motivos. A expressão “não se mexe em time que esta ganhando” é muito utilizada. “Porque mudar algo que esta tão bom”, é ai que mora o perigo, mudar significa introduzir algo novo na relação, seja um passeio diferente ou qualquer outra situação que ainda não tenha sido experimentada pelo casal. Às vezes sair da zona de conforto é importante para não estabelecer uma rotina monótona. A rotina por si só não é algo para ser considerada ruim, ela é boa, pressupõe que as pessoas têm muito em comum para compartilhar. Ela passa a ser ruim, quando não esta interessante para um dos parceiros. Ou até mesmo para ambos.

Isso se dá quando o casal não estabelece **diálogo** claro sobre assuntos comuns e também sobre assuntos que envolvem o sexo. Discursos truncados, onde os parceiros não se entendem, podem interferir na vida afetivo-sexual.

Outro ponto que afasta o casal é a falta de **projetos de vida em comum**.

Atualmente as pessoas estão vivendo fases muito individualistas, independente de terem ou não um parceiro (a). A vida social e profissional, muitas vezes reforça este tipo de atitude. Este comportamento dentro do relacionamento contribui para o afastamento sexual do casal. Encontrar o que favorece isso e modificar, ajuda muito na reestruturação da relação afetiva.

Existem outros fatores ainda, que não serão citados.

Estas situações podem desencadear a falta de interesse por um dos parceiros, favorecendo afastamento e diminuindo o desejo sexual pelo outro.

Normalmente é percebido por um dos membros do casal, ou até mesmo por ambos. Entretanto junto com esta percepção, vem um receio de tocar no assunto, pois um nunca sabe o que o outro esta pensando.

Então o casal posterga o desconforto por algum tempo, às vezes por anos. E, individualmente se questionam sobre o afeto, “será que acabou o amor”.

Quando concluem que há afeto, há pelo que “lutar”, procuram ajuda. Porém muitas vezes, este casal já se machucou bastante em pequenas discussões, ou mesmo indiretas verbais.

Normalmente a primeira queixa esta relacionada a falta de sexo. Mas, após algumas sessões percebem que há outros temas a trabalhar em psicoterapia, antes da queixa sexual. São pequenas intercorrências do dia a dia, pequenas discussões, problemas não solucionados, magoas que acabam interferindo na atividade sexual.

É possível reverter este quadro?

Sim, se houver interesse e empenho de ambos.

Adriane Branco