

Erotismo e sexualidade no processo de individuação de um casal

Vanda Lucia Di Yorio Benedito

O objetivo deste artigo é abordar o tema Erotismo e Sexualidade dentro da conjugalidade a partir da minha referência como terapeuta de casal.

Quando comecei a atender casais, as constantes queixas, insatisfações e decepções evidenciavam a falta de comunicação entre eles e questões referentes à sexualidade, embora não tivessem, muitas vezes, o enfoque da sexualidade. Era muito presente a falta de desejo sexual feminino – o que levava àquela famosa dualidade: os homens reclamavam que as mulheres não os procuravam e, as mulheres, que os homens não queriam conversar. Sem contar algumas disfunções como: distúrbio de ereção, transtornos de ejaculação, entre outros. A queixa da sexualidade estava muito focada nas mulheres com relação ao desejo. Hoje, conversando com vários colegas, temos constatado um número crescente de reclamações referentes à falta de desejo sexual masculino - independente da idade e do tempo de casamento. Observamos jovens de aproximadamente 30 anos, até casais mais velhos, casados há pouco tempo ou há 30 ou 40 anos.

Então, como entender esses casais dentro da perspectiva do tema: Erotismo e Sexualidade? Que referências nos ajudam na condução da terapia de casais?

Na tentativa de responder a essas perguntas, neste artigo abordo o tema da sexualidade e do erotismo sob três pontos de vista: a) da resposta e do desejo sexual masculino e feminino; b) do processo de individuação do casal e as vicissitudes desse processo ao longo do ciclo de vida; c) da terapia de casal.

Do ponto de vista da resposta e do desejo sexual masculino e feminino

A questão do desejo sexual vem recebendo mais atenção nos últimos anos, sendo correlacionado a vários fatores de ordem biológica, neurológica, além dos fatores psicológicos e sociais.

Nos anos 70 o casal Masters & Johnson (1979) descreveu 4 fases do ciclo de resposta sexual: excitação, platô, orgasmo, resolução, um ciclo linear igual para homens e mulheres.

Kaplan (1999) incluiu a fase do desejo como a primeira etapa da resposta sexual, que corresponde à vontade de estabelecer uma relação sexual a partir de algum estímulo sensorial, ou também pela memória e fantasias eróticas, tanto em homens como em mulheres.

A pesquisadora canadense Rosemary Basson (2001) apresenta um novo modelo de funcionamento sexual feminino, diferente do masculino: "Modelo Circular do Ciclo de resposta Sexual", no qual, principalmente nos relacionamentos de longo prazo, a mulher iniciaria a relação a partir da "neutralidade sexual", ou seja, quando estimulada pelo parceiro, atingiria graus crescentes de excitação, tendo como motivação, muitas vezes, a necessidade de intimidade dentro de um vínculo afetivo, ou por outras razões não sexuais, antepondo a excitação ao desejo, podendo ser o desejo uma consequência e não a causa do ato sexual. Esse modelo valoriza a resposta e a receptividade feminina, postulando que, para um grande número de mulheres, é o desejo de intimidade, ao invés de um impulso biológico, o desencadeador do ciclo da resposta sexual.

Antes da fase do desejo, o estudo de Rosemary Basson mostra que, no caso de muitas mulheres, há uma etapa que é a da estimulação necessária para que o desejo brote, para que elas tenham vontade de fazer sexo. O desejo, para elas, não brotaria de forma quase espontânea como ocorre com os homens. Para eles, a ocorrência de uma fantasia ou de um estímulo visual já é suficiente para desencadear a libido. As mulheres necessitam de mais: precisam sentir-se acolhidas, acarinhadas e estimuladas. Essa nova concepção passa a considerar como funcionamento normal o desejo responsivo.

Abdo (2014) adota esse modelo nos seus estudos atuais, concluindo que essa perspectiva pode redefinir os rumos do estudo do desejo feminino, levantando a hipótese de que talvez seja a ideia que faltava para as mulheres reconhecerem que seu desejo passa por outros caminhos, diferentes dos do homem. Perel (2009) também contribui com essa posição:

O erotismo feminino é difuso, não localizado nos genitais, mas distribuído pelo corpo, pela mente e pelos sentidos. É tátil e auditivo, ligado ao olfato, à pele e ao toque; a excitação é muito mais subjetiva que física, e o desejo surge numa rede de emoções (p.184).

Esse “Modelo Circular do Ciclo de resposta Sexual” diferencia o desejo responsivo do desejo sexual espontâneo. Essas duas formas de desejo sexual não se excluem, podendo sob certas circunstâncias, uma mulher que preponderantemente reage com desejo responsivo, apresentar reações sexuais a partir de formas espontâneas de desejo.

O conhecimento desse ciclo responsivo é importante no sentido de restaurar a autoestima que muitas mulheres perdem ao se sentirem sexualmente inadequadas, quebrando a crença que o padrão de resposta masculina é o padrão desejável e correto, muitas vezes reforçado pelo cônjuge. Traz uma responsabilidade maior aos homens na construção de uma vida sexual satisfatória para o casal, à medida que ele precisa harmonizar sua forma de funcionar com a da parceira, diferente da sua. Traz maior responsabilidade para a mulher que precisa assumir sua forma de responder à experiência da sexualidade como um caminho próprio a ser descoberto. Esse conhecimento é importante porque pode levar homens e mulheres a considerar outros aspectos ligados à sexualidade humana, que se aplicam de forma diferente a homens e mulheres.

As pesquisas de Abdo (2004) identificam as flagrantes diferenças entre a sexualidade do homem e da mulher, principalmente no que diz respeito à disfunção do desejo, como por exemplo as situações ligadas à atração física pelo parceiro, tempo suficiente e tranquilidade para o ato sexual, intimidade com o parceiro, clima e ambiente apropriado, relacionamento com afeto ou interesse do parceiro. Reconhecer os caminhos que facilitam e os que inibem a sexualidade é fundamental na construção de relacionamentos mais satisfatórios.

Também é importante certificar-se sobre como se encontram os níveis de hormônios reprodutivos, o funcionamento do sistema nervoso e o equilíbrio correto dos neurotransmissores, que são pré-requisitos para o funcionamento sexual humano normal. Não havendo implicação negativa dos elementos acima, a oscilação dos desejos sexuais é determinada mais por condições emocionais e por certas variáveis psicológicas, dentre elas a qualidade da relação com os parceiros.

A dimensão simbólica sobre a diferença na vivência da sexualidade feminina e masculina é abordada no livro *Sexualidade e Individuação* de Carlos Alberto Salles (2007). O autor relata uma história que veio da África.

“Antigamente a Vagina vivia só sem estar unida à mulher e andava por todos os cantos da Terra. Por onde ia, copulava com qualquer um que estivesse por perto. Certa vez encontrou um asno e pediu:

“Faz sexo comigo. O asno fez e a vagina disse: “Ah Isso é bom!”

Pelo caminho, encontrou um cavalo, um leão e, com todos, dá-se o mesmo. Ia por todos os lados pulando e copulando com quem passava. Pelo caminho, encontrou um escorpião e novamente pediu:

“Faz sexo comigo, faz sexo comigo.”

O escorpião assim fez, mas, durante o sexo, ele a ferrou com a cauda. Gritando de dor e com medo, ela foi procurar se esconder com a mulher e disse: “Me esconde, me esconde, me protege.”

Ela assim o fez e foi a partir daí que a mulher passou a ter uma vagina.” (p. 13/14)

Ao contrário, escreve o autor, a sexualidade masculina é muitas vezes representada por desenhos de falos desproporcionais, alados. Na antiguidade, essas imagens que retratam a autonomia da libido eram associadas ao deus Príapo, filho de Afrodite e Dionísio. Hera, por inveja de Afrodite, fez com que Príapo nascesse com um falo descomunal, sempre em ereção. Dessa divindade, origina-se o nome priapismo, usado para designar estados de ereção prolongados e persistentes que, na sua maioria provêm de distúrbios neurológicos.

Uma vagina ressentida, ferroadada, necessita se esconder para se proteger do Falo insensível em busca de prazer permanente. Um dos grandes conflitos na relação homem/mulher pode ser entendido simbolicamente a partir dessas perspectivas opostas.

Stein(1978) também aborda essa diferença e sua representação simbólica.

Poucas mulheres se dispõem a ter relações sexuais com um homem se não sentirem um pouco de calor, ternura e afeto por ele. Mesmo a mais abertamente promíscua reage a admitir que trepou com um homem sem ter sentido nada por ele enquanto pessoa. A maior parte dos homens não precisa dessa desculpa com respeito a sua falta de Eros. Dentre todas as mulheres, só a meretriz pode aceitar a responsabilidade pela natureza impessoal de suas relações sexuais com os homens. Por isso ela se tornou um excelente símbolo, no inconsciente de muitas mulheres, de sua própria sexualidade fálica.(p.138)

As mulheres sem dúvida possuem uma parcela de sexualidade fálica indiferenciada e impessoal. Por que será que elas têm tamanha dificuldade de resolver aceitar esse aspecto de sua natureza? Na verdade elas não têm maiores escrúpulos em permitir que as opiniões e os julgamentos impessoais do animus se manifestem. (p.138)

Antes que o princípio de Eros possa reconquistar seu devido lugar no relacionamento homem-mulher, esta deve estabelecer uma conexão mais positiva e consciente com sua própria sexualidade agressiva e não-relacionada. Todos os impulsos sexuais instintivos devem ser aceitos e experimentados conscientemente: toda a gama de sexualidade infantil; o desejo de expor-se, que toda criança tem, apesar da inerente modéstia feminina; o fascínio com o pênis e a vagina; o desejo de contato sensual e de estimulação de algumas partes isoladas do corpo; fantasias orgiásticas, e assim por diante.(p.138)

As pesquisas de Abdo (2004) mostram, de alguma forma, o resultado dessa experiência subjetiva da sexualidade, da relação da vagina ferroadada com o Falo exuberante. A autora também aponta os seguintes resultados quanto à prevalência de inibição sexual em homens e mulheres, por faixa etária:

entre 18 e 25 anos: (H= 2,4% / M= 5,8 %)

entre 26 e 40 anos : (H= 1,5% /M = 5,8%)

entre 41 e 50 anos: (H= 1,8% / M= 8,6%)

entre 51 e 60 anos: (H= 2,2% / M= 15,2%)

entre 61 anos ou mais(H = 4,8%/ M= 19,9%)(p.94)

Do ponto de vista do processo de individuação do casal e as vicissitudes desse processo ao longo do ciclo de vida

Adolfo Guggenbuhl-Craig (1980) afirma que a sexualidade é uma das dimensões do processo de individuação para o qual necessitamos de símbolos vivos. É uma expressão simbólica de um processo de individuação. Afirma que as fantasias sexuais da maioria dos homens e mulheres são muito mais selvagens e bizarras do que a vida sexual realmente vivida.

A luta com o lado contrassexual e a consciência de sua misteriosa ligação com ele proporcionam a oportunidade de experimentar e entender as polaridades da alma e do mundo, do homem e da mulher, ser humano e Deus, bom e mau, consciente e inconsciente, racional e irracional. O chamado coniunctio oppositorum, a união ou convergência dos opostos é um dos muitos modelos e símbolos para a meta da individuação. A sexualidade dentro do casamento pode ser uma das muitas possibilidades para esta experiência de individuação vivida como um símbolo que nos transforma. (Guggenbuhl-Craig, 1980, p.93)

Para esse autor, quando um casamento é considerado um caminho para salvação, a sexualidade é, naturalmente, o campo ideal para a busca da individuação. “Em tal casamento a sexualidade não serve ao propósito de reprodução, nem meramente à relação interpessoal e ao amor mútuo, mas a paixão pela individuação.” (p.112)

Desculpas para não viver a sexualidade no casamento são equivalentes a desculpas para não viver a vida, postergando o processo de se libertar dos complexos: hoje estou com dor de cabeça; não posso ir ao cinema porque tenho que fazer lição com o filho; estou preocupado demais para transar; tenho que me dedicar 100% ao trabalho até conquistar tal posição financeira. Para alguns casais, à medida que a vida vai passando a sexualidade vai sendo deixada por último lugar na lista de prioridades. Essas desculpas para não viver a vida, de um modo geral e a vida sexual em especial, paralisam um vínculo que precisa de alimentos de várias naturezas. Guggenbuhl-Craig (1977) constatou o que vemos frequentemente no consultório: as dificuldades que um casal encontra para satisfazer completamente um ao outro. O autor fala de uma sexualidade constringida, onde os parceiros se revelam apenas dentro de certos limites, ao invés de um encorajar o outro a expressar e relatar suas fantasias mais secretas e peculiares, por “receio da anormalidade”, do julgamento do outro, e outros motivos que levam o casamento a ser vivido como uma prisão do erotismo. Assim, o material da individuação é excluído do casamento (falta de libido) ou vivido em outra parte, (masturbação, traição, uso de pornografia, muitas vezes como formas exclusivas de prazer sexual). Dessa forma, a conjugalidade reforça a sombra individual, que reforça a sombra conjugal, num círculo vicioso e estagnante do vínculo.

Muitos casamentos murcham, secam e perdem o caminho da individuação porque os casais tentam resolver suas dificuldades através da repressão e exclusão de suas características mais importantes e essenciais, sejam elas desejos sexuais estranhos, traços neuróticos, ou que quer que seja. Quanto mais confronto se faz, mais interessante e fecundo se torna o caminho para a individuação. (Guggenbuhl-Craig, 1980, p. 114)

Esse caminho não se realiza se o casal não andar lado a lado com o exercício do autoerotismo e do hetero erotismo. Esther Perel (2009), nos apresenta várias ideias ligadas à perda do erotismo nos relacionamentos. Dentre elas, que o ser humano tem duas necessidades básicas opostas: necessita de segurança e intimidade e ao mesmo tempo novidade e desafios, difíceis de serem conciliados num mesmo vínculo. A autora discute o que constatamos no nosso trabalho com casais: o grande desafio para a vida conjugal é conciliar sexualidade e domesticidade, e os dilemas do desejo erótico: quando se ama alguém também a desejamos? Quando a desejamos também a amamos? O que é intimidade no casal? A intimidade garante o desejo a longo prazo? Nosso objeto de desejo tem prazo de validade? Nascimento de filho deserotiza a relação? Por que o proibido é mais excitante? Desejamos mais aquilo que queremos conquistar? Por que depois de conquistado o desejo diminui?

Se nossa psique se estrutura a partir dos opostos, tal organização psíquica vai se refletir nas nossas ações, nas nossas escolhas, nos nossos conflitos e na nossa vida sexual. O erotismo e a vivência da sexualidade dele decorrente também expressa o conflito de opostos que perturbam o equilíbrio dentro do casamento.

Buscamos segurança nos nossos vínculos afetivos, mas também queremos aventura e empolgação, ou seja, queremos retirar tudo isso do mesmo vínculo.

É possível? A ideologia do amor romântico frequentemente entra em conflito com as forças do desejo, visto que o corpo pode ter necessidades diferentes das necessidades psíquicas. A excitação sexual requer a capacidade de não se preocupar e a busca do prazer, uma certa dose de egoísmo, o que muitas vezes não cabe no ideal do casamento romântico. O desejo sexual não obedece às leis que mantêm a paz e a satisfação entre os parceiros. Muitas vezes, as fantasias eróticas estão projetadas nas figuras de anima e animus representadas por mulheres e homens que não nos trazem segurança e tranquilidade e sim, aquelas que nos instigam, nos assaltam e nos desestabilizam, por serem misteriosos e inacessíveis ao nosso controle.

Continuando com a ideia dos paradoxos entre desejo de intimidade e aventura nos vínculos amorosos, escreve Esther Perel (2009):

Desejamos criar intimidade em nossas relações, preencher a lacuna que há entre nós e nosso parceiro, mas, ironicamente, é essa mesma lacuna entre eu e o outro que é a sinapse erótica. Para trazer sensualidade para casa, precisamos recriar a lacuna que fizemos tanto esforço para preencher. Inteligência erótica é criar distância, depois dar vida a essa lacuna. (p.61)

O amor gosta de saber tudo sobre você; o desejo precisa de mistério. O amor gosta de encurtar a distância que existe entre mim e você., enquanto o desejo é energizado por ela. Se a intimidade cresce com a repetição e familiaridade, o erotismo embota com a repetição. O erotismo gosta de mistério, novidade e surpresa. Amor tem a ver com ter, desejo, com querer. Sendo uma manifestação de anseio, o desejo exige uma inatingibilidade constante. Está menos interessado em onde já esteve do que em para onde ainda pode ir. Mas muitas vezes, quando se acomodam nos confortos do amor, os casais deixam de abanar a chama do desejo. Esquecem-se de que fogo precisa de oxigênio. (Perel, p.67)

Sager (1997) catalogou uma série de expectativas que levam os indivíduos a se casarem. Esperam ter parceiros devotos, bons amantes e fiéis, um sustentáculo contra o resto do mundo, uma companhia que nos assegure contra a solidão, um alívio contra o caos da vida, uma relação para sempre, a formação de uma família, incluindo outros parentes, uma posição social respeitável, constituindo uma unidade social e econômica.

Diante de tantas expectativas, muitas vezes a sexualidade sucumbe, pois para cumpri-las, uma complexidade de ações são ativadas e podem ser incompatíveis com as demandas que envolvem a vida sexual: fantasias, brincadeira, leveza, descompromisso, transgressão, despreocupação, deixar tudo de lado para se viver o prazer.

Não há regras e temos que cuidar de cada caso com suas peculiaridades. Para alguns casais a intimidade emocional inibe o desejo erótico. À medida em que o relacionamento se aprofunda o desejo desaparece. Por outro lado, não se pode deixar de considerar que para outros, a intimidade alimenta o prazer erótico. Se um casal compartilha da mesma dinâmica, isso não se torna um problema, pois vão viver a sexualidade buscando situações semelhantes. O problema é quando eles não compartilham das mesmas necessidades eróticas. A intimidade não é só familiaridade e hábito, mas também o compartilhamento de pensamentos e reflexões.

Entregamos nossa psique a quem confiamos, numa vivência intensa de entrega que pode ter um forte componente erótico. “Depois de uma conversa de horas, choramos e depois transamos como há muito tempo não fazíamos”.

A intimidade e a segurança tão almeçadas muitas vezes amordaçam o desejo, sendo o antiafrodisiaco no relacionamento. Amor e desejo não são incompatíveis, mas nem sempre andam juntos num casal. Há casais que dizem se amar muito, mas não têm vida sexual. Outros se maltratam e brigam muito, mas mantêm sua vida sexual com algum grau de satisfação.

Segurança e paixão são necessidades humanas distintas, que levam as pessoas a buscarem estímulos diferentes e podem levá-las para lados opostos, em relação a elas mesmas e em relação ao parceiro. Precisamos de permanência, confiabilidade, estabilidade, continuidade, mas também precisamos de novidade e mudanças. Segundo Stein(1978), a psique se alimenta tanto do espírito fálico quanto do espírito uterino. Pode ser que para alguns casais o equilíbrio entre esses dois movimentos não seja um desafio muito grande. Para alguns, a construção de um porto tão seguro faz o barco encalhar e para outros a necessidade de maiores excitações leva a uma busca constante de novos objetos de amor, o que impede de formar vínculos estáveis e duradouros.

O tédio conjugal nasce tanto em relacionamentos de curto quanto de longo tempo, que vão se especializando em hábitos e rituais previsíveis, quando o erotismo gosta do imprevisível; nasce ao eliminar os riscos das paixões, aumentando as certezas, minimizando as ameaças, eliminando o desconhecido, um novo possível. Qual é o grau suportável desse desequilíbrio dentro da conjugalidade?

É importante mapear as circunstâncias que alimentam o erotismo. Perel (2009) enfatiza o elemento distância entre o eu e o outro, física e psicológica, que não nos deixa ter certeza absoluta do outro. A certeza absoluta tira o mistério. Amor busca proximidade, mas o desejo precisa de distância. Esses dois movimentos estão na raiz do encontro amoroso. Vejam o paradoxo. O que veio a aproximar inicialmente um casal foi a distância. Um não existia no mundo do outro até aquele encontro. A atração nasceu de dois mundos separados. Ser escolhido por quem você escolheu é uma das glórias do apaixonamento. Manter uma escolha de mutualidade por um longo período é fruto de um profundo investimento em si mesmo e na relação com o outro. A dificuldade se potencializa quando nos deparamos com uma matriz já fracamente erotizada desde o início da relação. Por exemplo, podemos generalizar tal situação com a seguinte frase:

“O nosso sexo nunca foi a coisa mais importante do relacionamento. Nos encontramos no momento que meu pai morreu. Eu estava fragilizada e ele me deu todo apoio. Depois de casados o sexo foi minguando e depois dos filhos praticamente deixou de existir”.

Ironicamente, o que contribui para uma intimidade gostosa nem sempre contribui para um sexo satisfatório. Ou seja, muitas vezes o aumento da intimidade afetiva é acompanhado por uma diminuição do desejo sexual. Uma intrigante correlação inversa frequentemente encontrada: a desintegração do desejo parece ser uma consequência indesejável da criação da intimidade. Apesar da frustração erótica, intimidade parece não faltar a esse tipo de casal. Alguns indivíduos vivem uma incapacidade de combinar proximidade emocional com paixão sexual. Quando o parceiro busca maior intimidade e compromisso, instala-se uma zona de conforto psíquico para tais indivíduos, perdendo o interesse sexual pelo outro. Muitas vezes, essa dificuldade está relacionada com o tabu do incesto ou ligações anteriores dolorosas – o que faz com que o indivíduo reserve seus desejos eróticos para pessoas desconhecidas que não irão repetir o trauma doloroso. A intimidade realmente tem força para alimentar o desejo, mas o prazer sexual também pede distância. O sexo casual, a pornografia e o sexo virtual têm em comum os fatores distância e, até mesmo, anonimato, que não trazem o peso da intimidade e possibilitam a excitação sexual.

Muitos casais têm dificuldade para conciliar individualidade e conjugalidade, entrega e autonomia. Esse é o paradoxo essencial a ser conciliado na vida de um casal como um campo onde é necessário abrir espaço para o erotismo mútuo. Tem que ter um outro a ser conquistado e um eu a ser preservado, e dessa tensão, caminhos criativos devem ser construídos em conjunto num relacionamento com esforço de ambas as partes. Esforço

consciente de que a individuação é um caminho a ser trilhado e que muitas vezes precisa até ser planejado para garantir espaços físicos, psíquicos e sexuais dentro da conjugalidade. Constata-se que os parceiros vão sendo tragados num círculo vicioso de inibição dos impulsos sexuais, retirando a libido do outro como seu objeto de desejo numa espiral crescente.

Kaplan(1999) cita uma série de obstáculos que fazem mulheres e homens se desligarem do sexo numa determinada relação e até abdicarem do sexo na sua vida mesmo casados, dentre estes destacamos:

- a falta de sedução e cortejo para conquistar; ausência do jogo preliminar para a manutenção do elo erótico na relação
- desejo sexual hipotativo leve com pouco interesse em se engajar em fantasias sexuais pelo menos com seus parceiros
- não se excitam com seus parceiros significativos e exclusivos;
- envolver-se sexualmente apenas para agradar o parceiro;
- falhas nas diferentes fases da resposta sexual;

para alguns indivíduos, homens e mulheres, é mais fácil e prazeroso se masturbar com suas fantasias;

situações realistas no vínculo ou inibição por fatores emocionais.

- O desejo erótico de um dos parceiros pode se dirigir preferencialmente a outro indisponível, que está triangulado em outro vínculo;
- Pode haver aversão à genitália do outro com imagens mentais repulsivas, aversivas e amedrontadoras ou perigosas que funcionam como supressoras do desejo sexual;
- a presença de segredos ameaçadores, muitas vezes de fantasias sexuais que não podem ser realizadas com os cônjuges quando estes não podem ser portadores de fantasias pornográficas;
- a projeção erótica não se estende ao parceiro
- tais dificuldades geram muitas vezes sexofobia, ansiedade antecipatória da pressão do outro por sexo;
- discrepância do desejo entre os parceiros, e incompatibilidade do desejo em relação a que o parceiro representa;
- mecanismos de defesa - como neutralizar a raiva com afeto exagerado- inibe o apetite sexual;
- quadros psiquiátricos como depressão, transtorno de ansiedade, alcoolismo e abuso de drogas, transtornos de personalidade, estresse prolongado também são fatores que contribuem com a diminuição e mesmo ausência do desejo sexual.

O conhecimento dos fatores acima relacionados são importantes à medida que orientam o terapeuta no levantamento de hipóteses para identificação das várias possibilidades que justificam a queixa de falta ou insuficiência de vida sexual no relacionamento amoroso.

Terapia de casal

Os casais que se dispõem a fazer terapia de casal já estão dando o primeiro passo necessário em direção à individuação do relacionamento ao buscar o confronto com a sombra, enfrentando e expressando os medos, raivas, e desejos reprimidos um em relação ao outro. Dificilmente os casais trazem uma queixa circunscrita apenas à dificuldade e insatisfação sexual. Nesses casos, eles já procuram diretamente terapia sexual. As queixas conjugais vêm

misturadas numa rede intrincada de ressentimentos e cercadas de defesas. Ao lidar com diferentes conflitos, Vamos nos deparando com as ciladas emocionais que amordaçam a libido dentro do casamento. Estresse, filhos, dinheiro, cansaço, verdadeiros álibis pela falta de desejos sexuais.

Todos os dias na minha clínica deparo-me com queixas carregadas de raivas e angústias trazidas pelos casais, que por trás da briga pelo tapete novo, pela xícara quebrada, o atraso, estão trazendo frustrações de naturezas diversas, muitas delas sexuais. Um discurso manifesto e um outro latente: “eu não te desejo mais, eu não gosto do jeito como você começa a fazer sexo comigo, estou infeliz com você, quero ter outros parceiros sexuais, você não se faz desejável para mim.” Segue um exemplo : um casal brigava porque a mulher queria trocar um tapete na reforma do apartamento e encontrava resistência por parte do marido. Ela o acusou de ser muito apegado a bens materiais. Ele confirma e a retalha dizendo “só não sou apegado às mulheres”. Essa frase, desdobrada na sessão de terapia, conduz o casal a discutir a vida sexual deles. Ela se sente menos que um objeto para ele, e o marido igual a um banco, que só paga as contas e não tem retorno afetivo/sexual no relacionamento. Ambos sentem-se como objetos utilitários um para o outro. Esses sentimentos refletem conflitos de outras ordens que simbolicamente estão colocados na briga do tapete, mas não discriminados nessas queixas por eles. O conflito sexual se escancara na discussão sobre o tapete novo.

Na terapia de casal, é importante entender as queixas da sexualidade, as dificuldades na busca e manutenção do território erótico no relacionamento conjugal, também pela perspectiva do ciclo de vida familiar. Qual o desafio para um casal no início do seu relacionamento? Qual o desafio para um casal depois que nasce o primeiro filho? Casal com filhos adolescentes, casal envelhecendo com filhos saindo de casa, casais de idosos?

Seguindo o ciclo de vida de um casal vemos que o que fica mal resolvido num ciclo vai se reproduzindo e evoluindo negativamente no próximo. Isso ocorre com alguma frequência em relação à sexualidade de um casal. Quando o casal não consegue manter sua sensualidade e erotismo e uma vida sexual razoavelmente satisfatória, à medida que os estressores naturais da vida acontecem, essa condição tende a piorar nas etapas seguintes quando outros estressores não tão previsíveis vão surgindo: problemas com filhos, família de origem, desemprego, doenças, mortes precoces, etc.

Na terapia de casal, a história da relação também é muito importante para entender o vínculo amoroso e seus conflitos. Como o casal se formou, em que momento de suas vidas eles estavam, o que os atraiu. É importante também conhecer a matriz erótica da relação. Nessa investigação psicológica, podemos entender o processo psíquico de como a escolha e a projeção idealizada do parceiro se formou. Desse procedimento, podemos conhecer melhor as condições psíquicas de cada cônjuge - que nos servirá de guia para prosseguir na terapia, avaliando os recursos individuais disponíveis para o trabalho terapêutico e os diferentes níveis de interação do casal, quanto à gratificação afetiva e o nível de raiva entre eles.

Quando o grande motivo que traz o casal para a terapia é a insatisfação com a vida sexual é importante também saber a história sexual do casal. A primeira lembrança ligada à sexualidade, a experiência de masturbação ao longo do desenvolvimento, como foi o aprendizado sexual, a primeira experiência sexual, se houve trauma sexual e abuso na infância, lembrança da melhor transa, etc. Isso nos permite resgatar o casal erótico que já existiu, o repertório sexual já vivenciado por eles para reatualizar a imagem erótica de cada parceiro no momento atual da vida. Qualquer estímulo pode entrar na imaginação erótica de uma pessoa. Incentivamos as pessoas a se conectarem com recordações, odores, ruídos, palavras, horas específicas, do dia, texturas – tudo pode ser fantasia desde que acione o circuito do desejo. Importante também identificar aqueles estímulos que inibem o desejo ou até são antifrodísíaco, ou trazem culpa ou vergonha.

Kaplan (1999) aconselha a trabalhar com as fantasia e desejos, o que não é atrativo, o que os desliga, as reações eróticas, e a questão crucial: se o parceiro é considerado atraente; de que forma ele pode se tornar mais atraente; conversar sobre o que passa na mente antes, durante e depois do ato sexual; como um parceiro funciona em relação ao outro; buscar saber se gostam do jeito de se tocarem, do cheiro, da aparência, do andar ou se o parceiro é um tipo sexualmente atraente. Quanto às fantasias sexuais: quais são, se o parceiro está incluído, se

compartilham, se sentem culpa ou vergonha, etc. Tais revelações são muito difíceis. Por isso, é necessário que o terapeuta tenha construído um campo de confiança com o casal, e mesmo assim é preciso um grande preparo para entrar nesse campo. Mas se isso não ocorre, não tem como a disfunção ser tratada. É fundamental trabalhar o que regula o desejo sexual para baixo e para cima.

Há muitas formas de trazer nosso eu erótico para nossas relações íntimas; nem todas exigem palavras, ou exposições literais. Como fazer isso dependerá de cada relação e da compatibilidade dos parceiros. (Perel, p.235)

Como reintroduzir o sexo na paisagem psíquica de um casal? Amor e desejo não são a mesma coisa. Aconchego e sensualidade também não. Para sair da prisão sexual, o que fazer, onde fazer? Que caminhos os casais devem buscar se querem melhorar sua vida sexual?

Eles precisam voltar a se pensar como seres sexualizados: buscar os sentimentos subjacentes à estagnação erótica, não os álibis; identificar as diversas fontes de bloqueios, bem como a dinâmica relacional que os mantêm nesse lugar sexualmente estagnado; abrir-se para o sexo para ampliar o domínio geral do prazer pessoal; ir um pouco mais longe de onde estão; reservar tempo e um lugar. Planejar pode ser uma forma de transformar as preliminares de minutos para horas, ou dias, reafirmando o vínculo erótico.

O processo de individuação na dimensão da sexualidade não se faz sem que cada parceiro se envolva com suas fantasias, reconhecendo o que quer, o que o estimula, responsabilizando-se por sua satisfação sexual. Por isso, a ideia de planejar o sexo é um obstáculo que muitos casais precisam superar. A terapia deve ajudar os casais a desmontar essa convicção, incentivando-os a criar espaços eróticos. Precisamos trabalhar com os casais que a expectativa é um ingrediente importante do desejo, e o planejamento para o sexo ajuda a criá-la.

Mesmo que a queixa do casal seja a insatisfação com a vida sexual, é preciso falar antes sobre a vida erótica deles. O ato físico do sexo é algo muito estreito. O erotismo é uma busca deliberada de prazer. Vai além do ato sexual. Na terapia, ambos devem assumir serem os guardiões do erotismo e da sexualidade do casal. Também é necessário dar um tempo para outros temas, visto que as defesas dos parceiros podem se enrijecer e a resistência à terapia pode aumentar. O terapeuta de casal tem diferentes desafios na condução do seu trabalho, com especificidades diferentes da análise individual: ajudar o casal a estabelecer um vínculo de confiança um com o outro; trabalhar com os casais sem ser invasivo, grosseiro, vulgar ou ameaçador. A arte de fazer perguntas é essencial para esse trabalho.

Referências

ABDO, C. *Descobrimento Sexual do Brasil*. São Paulo: Summus, 2004.

BASON, R. Human sex response cycles. *J Sex Marital Ther.* 2001; 27:33-43.

GUGGENBUHL-CRAIG, A. *O casamento está morto. Viva o casamento!* Zurique: Editor Moysés Baumstein, 1997.

KAPLAN, H. *Transtorno do desejo sexual*. Porto Alegre: Artmed, 1999.

MASTERS, W & Johnson, V. – *A Conduta Sexual Humana*, Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1970.

PEREL, E. *Sexo no cativo* – driblando as armadilhas no casamento. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

SAGER, C. *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Buenos Aires: Amorrortur editors, 1997.

SALLES, C.A. & MELO, J.M.F. *Sexualidade e individualização*. São Paulo: Vetor, 2007.

STEIN, R. *Incesto e Amor Humano – a traição da alma na psicoterapia*. São Paulo: Edições Símbolo, 1978.

