

SOS Détresse

Quando a relação amorosa sofre - O casal e a sexualidade

Já não me sinto desejado pelo meu parceiro.

Sinto-me atraído por outra mulher ou por outro homem. O que é que isto significa?

O meu parceiro só pensa nas relações sexuais. As suas exigências ultrapassam-me.

Já não temos relações sexuais há muito tempo.

Podemos falar de tudo, mas a sexualidade é completamente tabu.

Quando a sexualidade sofre...

Sinto-me muitas vezes rejeitado/a pelo meu parceiro/a.

Amo o meu parceiro, mas sinto-me atraída por outros homens.

A nossa vida amorosa tem falta de paixão.

A nossa relação está mal...

Para a maioria das pessoas, a sexualidade e a ternura são elementos essenciais num casal. O contacto físico e uma sexualidade bem satisfatória são uma grande fonte de bem-estar e reforçam a ligação. Evidentemente, poderão haver problemas neste domínio como em qualquer outro domínio do casal. Os problemas e causas podem ser variados. Trata-se muitas vezes da falta de prazer nas mulheres e de problemas de impotência nos homens.

A nossa vida amorosa pode ser um reflexo da qualidade da nossa relação. Conflitos e mal-entendidos noutros domínios podem ser assim reflectidos. Muitas vezes as mulheres tomam consciência disso bem mais do que os homens. Por vezes a razão pode ser o facto de os parceiros terem necessidades, expectativas e visões diferentes. É perfeitamente natural e normal que os homens tenham vontade de ter relações sexuais com mais frequência do que as mulheres. Numa relação, acontece muitas vezes que os parceiros tenham tido experiências e uma educação diferentes no que diz respeito à sexualidade. Quando não conseguem chegar a um acordo neste domínio em específico, ambos os parceiros sofrem com isso e na maioria dos casos isso pode

destabilizar o casal.

Na nossa sociedade, até nos nossos dias, não é fácil abordar a sexualidade de forma completamente aberta e descontraída. No seio do casal, o assunto pode continuar a ser muito delicado, sobretudo em caso de discórdia. Os parceiros não têm sempre uma forma adequada de falar disso, para dizer aquilo que esperam, o que gostam e o que não gostam. As críticas e as rejeições podem ser particularmente dolorosas, porque o homem ou a mulher imediatamente se sentem incompetentes ou pouco atractivos.

O sofrimento que é causado por uma vida sexual insatisfatória não é unicamente devido a uma falta na relação. Ele está sobretudo ligado ao medo de não sermos mais amados, de sermos abandonados e de nos encontrarmos sozinhos. Trata-se muitas vezes de um ferimento narcisista, de um sentimento profundo de insegurança e de decepção quanto à nossa identidade sexual.

Muitas das dificuldades são aumentadas devido ao facto de na nossa sociedade muitos domínios da nossa vida serem sexualizados e erotizados. Os conteúdos e imagens da sexualidade veiculados pelos meios de comunicação não oferecem modelos para a vida amorosa “quotidiana”. Pelo contrário, eles tornam-nos inseguros porque as representações da sexualidade no cinema, na televisão, nos jornais e na internet possuem um carácter extremo. São muitas vezes reduzidos a formas de sexualidades muito erotizadas, passionais ou ainda pornográficas e até violentas. A oferta exagerada de conselhos neste domínio pode igualmente transmitir confusão. O desempenho exigido pela sociedade provoca uma grande pressão nos homens e nas mulheres.

Muitas pessoas colocam a si mesmas a questão que entendemos por “sexualidade normal”.

Consideramos que qualquer forma de sexualidade, que seja livremente consentida e baseada numa atitude de respeito, e que tenha em consideração os limites físicos e psíquicos do outro, é normal. Cada casal deve descobrir o que lhe convém e o que lhe dá prazer.

Se sentir que a sua sexualidade é um assunto que pesa na sua relação e que é difícil abordá-lo abertamente no seu casal, um contacto com um profissional poderia ser uma ajuda. Não hesite em falar dos problemas sexuais em relação a outras dificuldades no seu casal. As terapias de casal são consideradas muito úteis neste domínio.

- - -

Imagem: [The stolen moment](#) | [Eleazar](#) | licença: cc-by

