

Segunda Sessão - Theoterapia

Consequências da Prática do Swing (Troca de Casais): O que Você Precisa Saber

A Theoterapia compreende o ser humano como uma unidade formada pelas dimensões física, emocional, comportamental, relacional e espiritual. Nessa visão, todas as escolhas produzem consequências que vão além do prazer imediato, influenciando a saúde individual, conjugal e familiar.



O swing, ou troca de casais, muitas vezes é apresentado como uma forma de superar a rotina ou ampliar a experiência sexual. Entretanto, a Theoterapia propõe uma análise ampla, considerando seus possíveis impactos emocionais, psicológicos, conjugais, sociais e espirituais.

Do ponto de vista comportamental, experiências prazerosas podem fortalecer os comportamentos que as geram, levando algumas pessoas a buscar estímulos cada vez mais intensos para alcançar satisfação. Isso pode provocar conflitos, insegurança, ciúmes, comparações e dificuldades na reconstrução da intimidade exclusiva do casal.

Na dimensão emocional, podem surgir sentimentos como culpa, arrependimento, ansiedade, vazio ou conflitos entre escolhas pessoais e valores individuais. A intensidade dessas experiências depende da história, crenças e características de cada pessoa.

Segundo a Theoterapia, o casamento foi estabelecido por Deus como uma aliança baseada em amor, fidelidade, exclusividade e entrega mútua. A sexualidade, dentro desse propósito, fortalece o vínculo conjugal quando vivenciada com respeito e compromisso.

A proposta terapêutica não é condenar pessoas, mas promover reflexão, restauração e transformação, ajudando cada indivíduo a compreender as consequências de suas escolhas e desenvolver hábitos mais saudáveis. Para casais que desejam abandonar o swing, a Theoterapia apresenta um caminho de reconstrução através do diálogo, perdão, fortalecimento da confiança, renovação dos vínculos afetivos e crescimento espiritual.

Dessa forma, a Theoterapia convida à reflexão sobre o propósito da sexualidade humana segundo Deus, mostrando que a verdadeira liberdade está em fazer escolhas que promovam equilíbrio, maturidade, vida saudável e comunhão com o Criador.

A primeira Vez na Troca de Parceiros

Uns grandes números de casais, nos dias atuais, têm buscado alternativas para romper a rotina conjugal, recorrendo a práticas como a troca de casais na tentativa de encontrar novas experiências ou recuperar a intensidade da vida sexual. Entretanto, muitas vezes, essas escolhas podem gerar consequências que não são percebidas inicialmente, manifestando-se de forma imediata, a curto ou longo prazo. Com o passar do tempo, podem surgir conflitos emocionais, inseguranças, rupturas na confiança e sofrimentos que comprometem a saúde do relacionamento conjugal.

Resumo

Um casal com seis anos de relacionamento, diante dos desafios enfrentados na vida conjugal, decidiu buscar uma alternativa para fortalecer a relação por meio da prática do swing (troca de casais). Entretanto, após a experiência, ambos vivenciaram profundo arrependimento e precisaram recorrer a um processo terapêutico para lidar com as feridas emocionais, reconstruir a confiança e buscar a restauração dos vínculos afetivos.

Flagrantes da Vida Real

A Primeira Experiência no Swing: Uma Decisão que Trouxe Arrependimento



Nestor e Ana eram casados há aproximadamente seis anos. Tinham uma relação considerada estável, com amor, cumplicidade e uma família construída com dedicação. No entanto, todo relacionamento conjugal passa por desgastes ao longo do tempo; isso não significa falta de amor, mas pode ser consequência da rotina, dos costumes e da prática de uma vida sexual que, muitas vezes, segue um padrão repetitivo entre os casais.

Dentro dessa rotina conjugal, o casal passou a enfrentar desafios comuns na vida a dois, especialmente as investidas de pessoas externas ao relacionamento. Essas situações passaram a ser vistas como uma possível válvula de escape para a crise relacionada à monotonia da vida sexual, despertando conflitos, dúvidas e fragilidades na relação.

Diante de conflitos e necessidades emocionais ainda não solucionadas, o casal passou a considerar alternativas para modificar a

dinâmica conjugal e superar a sensação de rotina na vida sexual. Entre essas possibilidades, surgiu a proposta de vivenciar novas experiências relacionadas à sexualidade, culminando na ideia da prática de troca de casais, apresentada por Nestor como uma possível solução para os desafios enfrentados pelo relacionamento.

Inicialmente, Ana demonstrou grande insegurança diante da proposta, apresentando receios e conflitos internos. Entretanto, influenciada pela curiosidade e pelo desejo de vivenciar novas experiências relacionadas à sexualidade, acabou concordando com o projeto apresentado por Nestor. Apesar da decisão, permaneciam preocupações significativas, principalmente relacionadas ao risco de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), uma possível gravidez indesejada e até mesmo a possibilidade de envolvimento emocional ou surgimento de sentimentos afetivos por uma terceira pessoa durante a experiência.

Como era algo que fantasias a mente da maioria das pessoas, revolveram correr o risco e finalmente chegou o sábado à noite em que entraram pela primeira vez em um clube de swing (Clube 2A2), e após algum tempo entraram no clima e interagiram com um jovem casal, de modo que sem perceber estavam fazendo sexo com pessoas estranhas; e quando aconteceu a troca de parceiros, porém, algo inesperado começou a surgir. Nestor percebeu um sentimento de desconforto ao ver Ana sendo penetrada por outro homem. Não era apenas ciúme; era uma sensação de perda de exclusividade e uma dor emocional difícil de explicar. Cada frenesi que aquele jovem desferiu carinhosamente dentro da sua esposa, era como uma adaga que feria a sua alma.

Ela por sua vez, estava totalmente entregue às carícias daquele jovem; tendo orgasmos múltiplos. Entretanto, quando terminou o seu momento de prazer, lembrou-se do seu marido Nestor, vindo também a experimentar sentimentos contraditórios; tendo em vista que aquela jovem mulher não estava apenas fazendo sexo; mas, amando e se entregando profundamente, ao seu marido. Mesmo estando diante de uma decisão tomada pelo casal, percebeu que aquela situação não preenchia o vazio que imaginava resolver. Depois do momento inicial de curiosidade, veio uma sensação de tristeza e arrependimento.

Ao retornarem para casa, o silêncio e a dor emocional tomou conta de ambos; pois perceberam que haviam compartilhado o corpo com outras pessoas, mas ao mesmo tempo sentiam que algo dentro da relação havia sido afetado.

Nos dias seguintes, começaram as consequências emocionais: perguntas constantes, comparações, insegurança e lembranças que surgiam involuntariamente. Aquilo que deveria ser uma experiência para aproximá-los começou a criar distância.

Nestor confidenciou que imaginava apenas uma forma dinâmica e inofensiva de praticar sexo, como uma masturbação como rota de fuga nos momentos de enfermidade, mas havia descoberto *que a sua esposa*

minha esposa não era apenas um corpo. Ela é parte da sua história, da e da aliança com ele.

Mariana também revelou:

Eu pensei que seria apenas uma aventura, mas percebi que algumas experiências deixam marcas que não desaparecem facilmente.

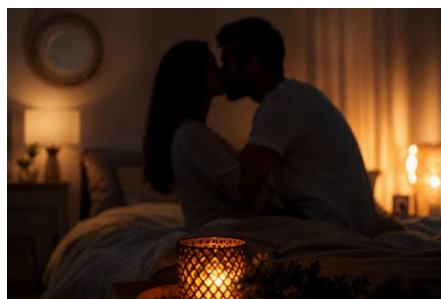
Com o tempo, buscaram ajuda terapêutica e espiritual para reconstruir a confiança. O casal entendeu que o problema não estava apenas no ato praticado, mas na tentativa de solucionar dificuldades internas utilizando uma experiência externa.

Através do diálogo, arrependimento e restauração dos valores que sustentavam o casamento, começaram um processo de reconstrução emocional; implantando inovações dentro da conjugalidade de ambos, sem a presença de uma terceira pessoa, era um investimento imprescindível para vencer a rotina.

Reflexão Theoterapêutica

Essa história demonstra que algumas escolhas podem parecer simples no momento da decisão, mas podem gerar consequências profundas na mente, nas emoções e no relacionamento conjugal.

A sexualidade humana envolve mais do que prazer físico; envolve vínculo, confiança, identidade, memória emocional e significado. Por isso, antes de qualquer decisão que envolva a intimidade do casal, é fundamental compreender os possíveis impactos psicológicos, emocionais, familiares e espirituais.



O verdadeiro fortalecimento do casamento não está necessariamente em buscar novas experiências fora da aliança conjugal, mas em restaurar a comunicação, o amor, a admiração e a intimidade entre o próprio casal.

Theoterapia

A Visão Bíblica sobre o Swing e a Troca de Casais

O swing é um comportamento sexual bastante praticado nos dias atuais. Contudo, não podemos deixar de mencionar que esse hábito ofende a Deus. Dessa maneira, apresentarei o significado desse comportamento de acordo com o conceito dos homens, para, em seguida, compreendê-lo à luz da Bíblia.

O swing consiste em um relacionamento sexual entre dois ou mais casais estáveis que praticam atividades sexuais em grupo como forma de recreação ou de romper a rotina conjugal, caracterizando, de certa maneira, um relacionamento aberto.

A troca de parceiros foi uma prática bastante conhecida nos tempos antigos, tendo como um dos exemplos clássicos os acontecimentos relacionados a Sodoma e Gomorra. No entanto, essa prática continua presente na atualidade, sendo aceita e considerada natural por alguns casais que assumem o desejo de realizar essa fantasia sexual, compartilhando a sua intimidade.

I Aos Coríntios 6:18

Fugi da fornicação. Todo o pecado que o homem comete é fora do corpo; mas o que fornicava peca contra o seu próprio corpo.

Existem coisas que parecem boas para as nossas vidas; contudo, em pouco tempo descobrimos que podem causar completa destruição. Dessa maneira, por mais que uma determinada situação possa proporcionar prazer, devemos permanecer vigilantes, para não cairmos nas armadilhas do diabo, tendo em vista que a nossa vida é o resultado das nossas escolhas.

Devemos aniquilar todo sentimento e comportamento que possa conduzir ao pecado, pois as consequências podem comprometer a nossa comunhão com Deus. Afinal, a alma que permanece no pecado sofrerá eternamente distante da Sua presença

Provérbios 14:12

Há caminhos que ao ser humano parece ser as melhores opções de vida, mas ao fim conduzem à morte.

Quando advertimos as pessoas a respeito das drásticas consequências da prática do swing (troca de casais), não temos o propósito de julgar nem de sentenciar ninguém, mas de revelar que não se trata de um tabu religioso. Pelo contrário, trata-se de uma modalidade de relacionamento promíscuo que, à luz das Escrituras Sagradas, constitui uma abominação aos olhos de Deus, o qual contempla todas as coisas.

Além das doenças patológicas que são repassadas durante o coito sexual, é comprometida a saúde emocional, porque os envolvidos no Swing podem estarem saudáveis sem nenhuma DST (Doença Sexual Transmissíveis). Todavia, querendo ou não, com um pequeno espaço de tempo, passam a sofrer de perturbações psicológicas. Não existe como sair impune dessa situação; basta conversar com uma pessoa que passou algum tempo nesse relacionamento, que a mesma dará testemunho que logo após a orgia, começaram a sofrer com um sentimento de culpa, falta de interesse no parceiro, depressão pós sexo, vazio existencial, a perda de esperança no amanhã e outros males.

A jornada de um casal adepto do swing, geralmente, não é muito longa, pois, com o passar do tempo, começam a surgir eventos que comprometem a estabilidade do casamento, como infidelidade conjugal, doenças, acidentes e diversas perturbações psicológicas.

O sexo praticado no contexto do swing não se resume apenas à troca de fluidos e à busca pelo prazer. Envolve também aspectos emocionais, intimidade da alma e dimensões psíquicas e espirituais, tendo em vista que o próprio Deus estabeleceu que o casal se tornaria uma só carne.

Marcos 10:7-8-9

07 – Por isso deixará o homem a seu pai e a sua mãe, e unir-se-á a sua mulher,

08 – E serão os dois uma só carne; e assim já não serão dois, mas uma só carne.

09 – Portanto, o que Deus ajuntou não o separe o homem.

Todas as pessoas que ingressam na prática do swing tendem a desenvolver um desejo crescente de manter relações sexuais com outros casais e de conhecer novos participantes para vivenciar experiências cada vez mais intensas. Em muitos casos, essa busca passa a ocupar significativamente os pensamentos ao longo do dia, gerando uma expectativa constante pela próxima experiência sexual coletiva. Esse padrão pode evoluir para um ciclo de reforço comportamental, caracterizado pela convulsividade e pela dificuldade de interromper a prática, trazendo potenciais prejuízos à saúde física, emocional, conjugal e espiritual.

Provérbios 27:20

Como o inferno e a perdição nunca se fartam, assim os olhos dos homens nunca se satisfazem.

Os simpatizantes do swing não percebem que essa prática pode ser comparada a uma droga ilícita que causa dependência, porque vicia, entorpece a alma e, se não houver a intervenção de Deus, não há como sair dessa situação asquerosa.

Não quero ser puritano ao extremo e dizer que uma relação sexual com uma pessoa diferente do cônjuge seja algo ruim. Certamente, ela proporcionará muito prazer; porém, devemos compreender que essa prática é totalmente repudiada por Deus e não nos levará a um final feliz. Sabemos que a carne milita contra o espírito, e o espírito contra a carne. Isso quer dizer que a nossa natureza terrena passa todo o tempo contendendo com a natureza espiritual, porque o homem carnal vive em função da prática do pecado.

Gálatas 5:17

Porque a carne cobiça contra o Espírito, e o Espírito contra a carne; e estes opõem-se um ao outro, para que não façais o que quereis.

O que predomina no Swings, é a licenciosidade onde tudo pode ser válido; da prática do sexo anal (sodomia), lesbianismo, homossexualismo, tendo em vista que se trata de uma suruba, que na verdade é uma prática doentia de um modo coletivo. Daí não predomina a intimidade.

Romanos 1:24-29

24 – Por isso também Deus os entregou às concupiscências de seus corações, à imundícia, para desonrarem seus corpos entre si;

25 – Pois mudaram a verdade de Deus em mentira, e honraram e serviram mais a criatura do que o Criador, que é bendito eternamente. Amém.

26 – Por isso Deus os abandonou às paixões infames. Porque até as suas mulheres mudaram o uso natural, no contrário à natureza.

27 – E, semelhantemente, também os homens, deixando o uso natural da mulher, se inflamaram em sua sensualidade uns para com os

outros, homens com homens, cometendo torpeza e recebendo em si mesmos a recompensa que convinha ao seu erro.
28 – E, como eles não se importaram de ter conhecimento de Deus, assim Deus os entregou a um sentimento perverso, para fazerem coisas que não convêm;

29 – Estando cheios de toda a iniquidade, fornicção, malícia, avareza, maldade; cheios de inveja, homicídio, contenda, engano, malignidade;

Percebe-se que não se trata apenas de um FETICHE coletivo; e sim, joguete malicioso que não faz o menor sentido, já que a mensagem predominante é: “Ninguém é de Ninguém!”

Quando acontece essa vã filosofia, todos os valores da sociedade, família e Deus são abandonados, e começa a predominar as artimanhas de satanás para destruir a raça humana. Nunca devemos esquecer que somos a imagem de Deus.

Gênesis 1:26-27

26 – E disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança; e domine sobre os peixes do mar, e sobre as aves dos céus, e sobre o gado, e sobre toda a terra, e sobre todo o réptil que se move sobre a terra.

27 – E criou Deus o homem à sua imagem; à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou.

Não podemos esquecer que o Espírito Santo habita na vida do salvo.

I Aos Coríntios 6:19

Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos?

I Aos Coríntios 3:16-17

16-Não sabeis vós que sois o templo de Deus e que o Espírito de Deus habita em vós?

17 – Se alguém destruir o templo de Deus, Deus o destruirá; porque o templo de Deus, que sois vós, é santo.

Não podemos ignorar que o swing é uma nova modalidade de praticar a infidelidade conjugal. Não há como a humanidade enquadrar-se nessa nova tendência sem enfrentar consequências drásticas nas esferas espiritual e material.

A alma humana não é pós-modernista, mas primitiva, tal como Deus a criou. Desse modo, aquilo que era considerado pecado desde o princípio dos tempos continua dentro dos padrões estabelecidos por Deus. Isso porque Ele não muda, uma vez que é eterno.

Mateus 24:35

O céu e a terra passarão, mas as minhas palavras não hão de passar.

Somos livres para praticar as coisas que quisermos, porque Deus não nos trata como escravos ou marionetes. No entanto, temos a obrigação de entender que todas as coisas do universo precisam de regras para continuarem existindo; caso contrário, haveria uma grande desordem.

Perceba que os astros não se chocam uns com os outros. No caso da Terra, permanecemos firmes no chão por causa da força da gravidade; se não fosse assim, seríamos lançados desgovernadamente pelo ar, colidindo com tudo à nossa frente. Da mesma forma, os oceanos não invadem os continentes. Tudo isso demonstra que existe uma ordem estabelecida.

Assim também acontece com a humanidade, que tem liberdade para fazer todas as coisas, sendo-lhe estabelecido apenas um limite: não praticar o pecado. Portanto, tudo aquilo que fere a santidade de Deus é chamado de pecado, porque transgrede as leis naturais e sobrenaturais estabelecidas por Ele.

Dessa maneira, toda e qualquer prática sexual fora do casamento torna-se uma abominação aos olhos do Senhor, uma vez que Ele destinou a sexualidade entre o homem e a mulher para ser desfrutada com plena liberdade, sem restrições, dentro do matrimônio. Assim, o casal pode deleitar-se dessa dádiva celestial por meio de brincadeiras, fantasias eróticas (desde que não envolvam pecado), danças, músicas (que não sejam pornográficas), toques, beijos, massagens, preliminares, penetração e orgasmo, sem o menor receio de estar pecando, porque o casamento é consagrado e selado por Deus.

Eclesiastes 9:9

Goza a vida com a mulher que amas, todos os dias da tua vida vã, os quais Deus te deu debaixo do sol, todos os dias da tua vaidade; porque esta é a tua porção nesta vida, e no teu trabalho, que tu fizeste debaixo do sol.

O maior problema dos seres humanos é que possuem uma inclinação para o pecado. É como um vírus que está dentro do corpo, sempre direcionando a pessoa para o erro. Deus criou o homem íntegro, para viver na luz; contudo, existe uma constante busca por aquilo que está nas densas trevas de Satanás.

Eclesiastes 7:29

Eis aqui, o que tão-somente achei: que Deus fez ao homem reto, porém eles buscaram muitas astúcias.

Um antigo pensamento filosófico nos ensina que: **"Devemos aprender com o erro dos outros."** Entretanto, fazemos questão de não prestar atenção e, caprichosamente, continuamos cometendo os mesmos erros, adicionando novas experiências de decadência moral. Com muito esmero, seguimos à risca os projetos destrutivos que Satanás lança sobre a face da Terra.

Toda semente que plantamos durante a nossa existência biológica será colhida em determinado tempo. Portanto, se estamos trabalhando para produzir pecados, certamente os frutos serão doença, morte e condenação eterna. Todavia, é importante compreender que Deus não se alegra com essa situação.

Veja o que planta pecado.

Gálatas 6:7-8

07 – Não erreis: Deus não se deixa escarnecer; porque tudo o que o homem semear, isso também ceifará.

08 – Porque o que semeia na sua carne, da carne ceifará a corrupção; mas o que semeia no Espírito, do Espírito ceifará a vida eterna.

Agora o Senhor Deus, sente tristeza com os que perdem a salvação eterna.

Ezequiel 33:11

Dize-lhes: Vivo eu, diz o Senhor DEUS, que não tenho prazer na morte do ímpio, mas em que o ímpio se converta do seu caminho, e viva. Convertedei-vos, convertei-vos dos vossos maus caminhos; pois, por que razão morrereis, ó casa de Israel?

Fica este pequeno ensinamento para todas as pessoas que desejam abandonar o swing (troca de casais) e, ao mesmo tempo, para aquelas que estão cogitando ingressar nesse tipo de relacionamento conjugal aberto, sem terem sido devidamente advertidas sobre as consequências drásticas que poderão acompanhá-las ao longo da vida.

Que o Senhor os abençoe rica e abundantemente, concedendo-lhes um relacionamento conjugal marcado pela saúde, pela paz e pela alegria na presença de Deus.

Relevância Problemas nas relações conjugais também estão relacionados (como causas e/ou consequências)

As questões que envolvem a **conjugabilidade** vão além da compreensão humana. O casal não se resume apenas à família, ao sexo, ao trabalho ou ao posicionamento social. Segundo a Palavra de Deus, trata-se de um universo imensurável e difícil de se organizar em conceitos simples.

Muitos acreditam, de forma equivocada, que o ser humano é apenas um corpo com identidade própria. No entanto, a **Bíblia Sagrada** revela que marido e esposa são dois corpos unidos em uma só carne. Dessa forma, um complementa o outro, mostrando que a **sexualidade** não é apenas uma experiência carnal, mas uma realidade que envolve dimensões biológicas e espirituais.



Mateus 19:5-6

05 – E disse Jesus: Portanto, deixará o homem pai e mãe e se unirá a sua mulher.

06 – Assim não são mais dois, mas uma só carne. Portanto, o que Deus ajuntou não separe o homem.

Consequências Emocionais e Espirituais

Consequências Emocionais

1. Transtornos de ansiedade

O transtorno de ansiedade é um dos problemas emocionais que podem acometer as pessoas de relacionamento sexual livre, sendo agravados quando vivem situações que entram em conflito com seus valores, expectativas, limites emocionais ou capacidade de lidar com experiências sexualmente intensas fora da conjugalidade legal.



Por mais que os seguidores da prática da troca de casais (swing) neguem, inevitavelmente desencadeia os sintomas de ansiedade, especialmente quando essas experiências são acompanhadas de culpa, ciúmes, insegurança, medo da rejeição ou conflitos conjugais.

No prisma da psicologia, a ansiedade é uma resposta natural do organismo diante da percepção de ameaça. Entretanto, quando se torna persistente, intensa e desproporcional à situação, pode evoluir para um transtorno de ansiedade, comprometendo significativamente a qualidade de vida, os relacionamentos e o bem-estar emocional.

Entre os sintomas mais frequentes estão:

- Preocupação constante e excessiva
- Sentimento de culpa
- Crise existencial
- Medo intenso de perder o parceiro
- Crises de ciúmes e pensamentos obsessivos
- Insônia e dificuldade para relaxar
- Palpitações, falta de ar e sensação de aperto no peito.
- Irritabilidade e dificuldade de concentração
- Sensação permanente de insegurança emocional
- Distanciamento e falta de prazer em tudo que tem referência com Deus

Em alguns casais, após experiências de troca de parceiros, podem surgir pensamentos recorrentes sobre as cenas vividas, comparações constantes com outras pessoas, medo de abandono, receio de infidelidade e dúvidas quanto ao amor e à fidelidade do cônjuge. Não se pode negar

que, para muitas pessoas, as primeiras experiências nesse contexto são acompanhadas por sentimentos de prazer, realização e um intenso desejo de permanecer nesse universo. Entretanto, com o passar do tempo, é comum que algumas delas passem a experimentar um profundo vazio existencial, associado à perda gradual do interesse e da satisfação inicialmente vivenciados. Em muitos casos, a prática deixa de ser motivada pelo prazer genuíno e passa a ocorrer de forma mecânica e repetitiva, como um comportamento automatizado, desprovido do entusiasmo e da realização que marcaram as experiências iniciais. Esses fatores podem favorecer o desenvolvimento ou a intensificação de sintomas ansiosos, principalmente em indivíduos emocionalmente mais vulneráveis.

Embora alguns defendam que **não existe evidência científica de que a prática de swing ou de relações sexuais consensuais provoque, por si só, transtornos de ansiedade em todas as pessoas.**

Na perspectiva da terapia cristã (Theoterapia), quando o comportamento sexual entra em conflito com as convicções espirituais e morais da pessoa, esse conflito pode intensificar sentimento de culpa, vergonha e angústia, contribuindo para o aumento da ansiedade. Nessa abordagem, o cuidado terapêutico busca promover restauração emocional, fortalecimento dos vínculos conjugais, reconciliação com os próprios valores e desenvolvimento de estratégias saudáveis para enfrentar os conflitos internos.

Independentemente da perspectiva adotada, pessoas que apresentam ansiedade persistente, crises de pânico, sofrimento intenso ou prejuízo significativo em sua vida pessoal e conjugal podem se beneficiar da avaliação de um profissional qualificado em saúde mental, como psicólogo ou psiquiatra. Quando desejado pelo casal, esse acompanhamento também pode ser integrado ao aconselhamento pastoral e ao cuidado espiritual.

2. Quadros de depressão

A depressão é um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente, perda de interesse pelas atividades anteriormente prazerosas, sensação de vazio, desesperança e alterações no funcionamento emocional, cognitivo e físico. Em casais que praticam swing (troca de casais), existem vários agravantes que contribuem para o surgimento ou adensamento de sintomas depressivos, especialmente quando a experiência gera conflitos emocionais, arrependimento, perda da confiança conjugal ou incompatibilidade entre a prática e os valores pessoais dos envolvidos.

É uma situação grave que os seguidores de troca de casais não gostam de comentar, de certa forma maquiavam as consequências drástica para os envolvidos, família e sociedade. Se o swing representasse uma resposta terapêutica eficaz, uma forma saudável de recreação sexual ou uma prática que, de fato, agregasse benefícios duradouros ao ser humano, dificilmente seria alvo de tantas controvérsias nos campos

espiritual, ético e social. Esta reflexão não tem o propósito de promover uma repressão da sexualidade em nome da religião, mas de apresentar uma análise crítica sobre uma realidade que muitas pessoas vivenciam. Frequentemente, movidas pela curiosidade, pela busca de novas experiências ou pela promessa de maior satisfação sexual, acabam aderindo a essa prática e, em pouco tempo, passam a enfrentar consequências emocionais, conjugais, psicológicas e, para aqueles que professam a fé cristã, também espirituais.

Entretanto, em determinados casais, principalmente quando existem fragilidades emocionais prévias, dificuldades na comunicação, ciúmes recorrentes, pressão para participar da prática ou conflitos relacionados às expectativas do relacionamento, essas experiências podem estar associadas ao sofrimento psicológico.

Entre os fatores que podem favorecer o desenvolvimento de quadros depressivos estão:

- Perda gradual da intimidade emocional entre o casal.
- Sensação de vazio existencial após sucessivas experiências sexuais.
- Culpa, vergonha ou arrependimento.
- Comparações constantes com outros parceiros.
- Baixa autoestima e sentimento de inadequação.
- Crises de ciúmes e insegurança afetiva.
- Ruptura da confiança conjugal.
- Isolamento social e dificuldade para compartilhar os conflitos vivenciados.

Os sintomas depressivos podem manifestar-se por meio de tristeza intensa, perda do prazer sexual e afetivo, fadiga constante, alterações no sono e no apetite, dificuldade de concentração, desânimo, irritabilidade e sentimentos persistentes de inutilidade ou desesperança. Em casos mais graves, podem surgir pensamentos relacionados à morte ou ao suicídio, exigindo atendimento imediato por profissionais de saúde mental.

Sob a perspectiva da Theoterapia, quando a vivência sexual entra em conflito com as convicções espirituais e os princípios morais do casal, o sofrimento emocional pode ser intensificado. Nessa abordagem, a restauração busca promover o fortalecimento da identidade pessoal, a reconstrução da confiança, o resgate da intimidade conjugal e a reconciliação com Deus, sem substituir o acompanhamento psicológico ou psiquiátrico quando este se faz necessário.

A recuperação de um quadro depressivo exige uma abordagem integral, envolvendo avaliação clínica, psicoterapia baseada em evidências, eventual tratamento medicamentoso quando indicado, fortalecimento dos vínculos conjugais e, para aqueles que professam a fé cristã, apoio espiritual e pastoral. O cuidado precoce aumenta

significativamente as possibilidades de recuperação e de restauração da qualidade de vida do casal.

3. Transtorno Afetivo

Os transtornos afetivos compreendem um grupo de condições que provocam alterações significativas no humor, nas emoções e na capacidade de estabelecer vínculos afetivos saudáveis. Entre eles estão os transtornos depressivos e os transtornos do espectro bipolar, além de alterações emocionais persistentes que, embora não preencham critérios para um diagnóstico específico, podem causar sofrimento e prejuízo ao funcionamento pessoal, conjugal e social.

No contexto da troca de casais (swing), existem muitas experiências que podem atuar como fatores estressores para determinados indivíduos, especialmente quando há conflito entre a prática sexual e os valores pessoais, expectativas frustradas, dificuldades de comunicação ou fragilidades emocionais pré-existentes. Nessas circunstâncias, podem surgir alterações afetivas importantes que merecem atenção clínica.

Em muitos relatos e estudos sobre a prática da troca de casais (swing), observa-se que a iniciativa costuma partir do homem, enquanto a mulher, com menor frequência, introduz esse tema no relacionamento. Diversos fatores podem contribuir para essa diferença, entre eles aspectos culturais, sociais e históricos que influenciam a forma como a sexualidade feminina é percebida e expressa.

Para alguns casos, o interesse masculino pode estar relacionado ao desejo de vivenciar novas experiências sexuais com outras mulheres. Há também situações em que o homem incentiva a esposa a participar da prática, acreditando que ela poderá descobrir novas formas de prazer e satisfação sexual. Em determinadas circunstâncias, essa dinâmica pode produzir consequências inesperadas, como o fortalecimento do interesse afetivo ou sexual por terceiros, gerando distanciamento emocional entre o casal e, eventualmente, contribuindo para o enfraquecimento do vínculo conjugal e uma futura separação sem os iminentes prejuízos financeiros no divórcio.

É importante destacar que essa hipótese não se aplica a todos os praticantes de swing. As motivações são diversas e variam de casal para casal, não sendo possível afirmar que todos compartilham dos mesmos objetivos ou expectativas. Contudo, não se pode descartar a possibilidade de que, para alguns indivíduos, a abertura do relacionamento funcione como um facilitador para o desenvolvimento de novos vínculos afetivos ou como um elemento que contribua para a dissolução do casamento.

Entre as manifestações afetivas que podem ocorrer em alguns casais destacam-se:

- Oscilações intensas de humor
- Tristeza persistente e sentimento de vazio
- Perda da satisfação emocional no relacionamento
- Diminuição do vínculo afetivo entre os cônjuges

- Ciúmes recorrentes e insegurança emocional
- Sentimento de culpa, vergonha ou arrependimento.
- Irritabilidade e dificuldade para controlar as emoções
- Desânimo e perda do interesse pelas atividades familiares e conjugais.

Existem casos em que, a expectativa de encontrar maior realização emocional por meio da multiplicidade de parceiros pode não se confirmar. Quando isso ocorre, algumas pessoas passam a experimentar frustração, insatisfação crescente e um sentimento de vazio existencial. A repetição contínua da prática, na tentativa de recuperar a intensidade das primeiras experiências, pode aumentar esse sofrimento em determinados indivíduos.

Do ponto de vista da saúde mental, é importante reconhecer que o surgimento desses sintomas geralmente resulta da interação de diversos fatores, incluindo predisposição biológica, personalidade, experiências de vida, qualidade do relacionamento conjugal e contexto social. Por essa razão, não se pode atribuir, de forma generalizada, os transtornos afetivos exclusivamente à prática da troca de casais.

Na perspectiva da Theoterapia, o cuidado integral do ser humano envolve as dimensões física, emocional, relacional e espiritual. Quando comportamentos sexuais entram em conflito com as convicções morais e espirituais do casal, podem surgir sentimentos de culpa, angústia e perda do sentido da vida, intensificando o sofrimento emocional. Nessa abordagem, o processo terapêutico busca promover a restauração dos vínculos conjugais, o fortalecimento da identidade pessoal, a renovação da esperança e a reconciliação com Deus, sempre respeitando a necessidade de acompanhamento psicológico e psiquiátrico quando indicado.

A identificação precoce dos transtornos afetivos e a busca por tratamento especializado são fundamentais para reduzir o sofrimento, restaurar a saúde emocional e favorecer a reconstrução de relacionamentos mais saudáveis e estáveis.

4. Dependência Química

A troca de casais (ou *swing*) **não causa, por si só, abuso de álcool ou dependência química**, mas, em alguns contextos, pode haver fatores que aumentam esse risco para algumas pessoas.

Alguns aspectos que podem contribuir incluem:

4.1 Uso de álcool para reduzir inibição ou ansiedade:

Algumas pessoas recorrem ao álcool antes ou durante encontros para se sentirem mais à vontade. Se isso se tornar um padrão ou uma necessidade para participar dessas situações, pode ser um sinal de alerta.

Pressão social - Em alguns grupos ou eventos, o consumo de bebidas alcoólicas pode ser comum, o que pode levar algumas pessoas a beber mais do que pretendiam.

4.2 Associação Ilícita entre substâncias e atividade sexual:

Quando álcool ou outras drogas passam a ser vistos como necessários para vivenciar prazer ou intimidade, pode haver maior risco de uso repetitivo e problemático.

Vulnerabilidades pré-existentes - Pessoas com histórico de dependência, transtornos de ansiedade, depressão ou impulsividade podem ter maior risco de desenvolver problemas relacionados ao uso de substâncias, independentemente da prática sexual.

Por outro lado, muitos casais que participam da troca de casais estabelecem limites claros, optam por não usar drogas e moderam ou evitam o consumo de álcool.

Embora não seja possível generalizar que essa prática esteja necessariamente associada à dependência química, trata-se de uma situação que, para muitas pessoas, exige a redução de inibições ou um maior nível de ousadia. Por essa razão, os participantes devem adotar alguns cuidados, tais como:

- Medidas para reduzir riscos
- Definir previamente limites para o consumo de álcool.
- Evitar o uso de drogas ilícitas durante os encontros.
- Garantir que todas as decisões sejam tomadas de forma livre, consciente e com consentimento.
- Estar atento se o álcool passa a ser percebido como indispensável para participar das atividades.
- Buscar ajuda profissional caso o consumo de álcool ou outras substâncias comece a causar prejuízos à saúde, aos relacionamentos ou ao trabalho.

5.Comportamentos Suicidas

A tendência para o suicídio não está ligado diretamente à questão do “Swing” (Troca de parceiros). Entretanto, em determinadas circunstâncias, os conflitos emocionais decorrentes dessa experiência podem atuar como fatores estressores capazes de agravar quadros psicológicos preexistentes.



Alguns casais relatam, após a participação em relacionamentos abertos, sentimentos intensos de culpa, vergonha, arrependimento, rejeição, ciúme, perda da confiança, diminuição da autoestima e ruptura do vínculo conjugal. Quando essas reações emocionais são intensas e persistentes, especialmente em indivíduos com predisposição à depressão, ansiedade ou outros transtornos mentais, pode haver aumento do sofrimento psíquico.

A literatura em saúde mental demonstra que fatores como separação conjugal, perda de vínculos afetivos, conflitos familiares, isolamento social, desesperança e depressão estão associados a maior risco de ideação suicida. Assim, caso a experiência da troca de casais resulte em crises conjugais graves ou sofrimento emocional intenso, ela poderá funcionar como um fator desencadeador ou agravante em pessoas vulneráveis, sem que isso signifique uma relação direta de causa e efeito.

Por essa razão, sempre que um casal apresenta sofrimento psicológico significativo após experiências dessa natureza, recomenda-se a busca por acompanhamento especializado. A identificação precoce de sintomas depressivos, ansiedade intensa, desesperança e pensamentos de morte é fundamental para prevenir o agravamento do quadro e favorecer a recuperação emocional e relacional.

consequências Espirituais

Além das consequências emocionais anteriormente mencionadas, essa prática também desencadeia processos de destruição da alma, conforme os princípios e as advertências registrados na Bíblia Sagrada.

As Três Mortes Reveladas nas Escrituras Sagradas



A Bíblia apresenta diferentes aspectos da morte. Embora a morte física seja a mais conhecida, as Escrituras também descrevem uma condição de separação espiritual e anunciam o juízo eterno para aqueles que rejeitam a salvação em Cristo. No contexto da teologia cristã, é possível compreender três dimensões da morte: a morte espiritual, a morte da alma (entendida como o processo de destruição da vida interior e da personalidade) e a morte eterna.

1. Morte Espiritual

A morte espiritual é a separação do ser humano de Deus em consequência do pecado. Embora a pessoa permaneça viva fisicamente, encontra-se espiritualmente morta, incapaz de manter comunhão com o Senhor sem a ação redentora de Cristo.

Características:

- Separação da presença de Deus
- Escravidão ao pecado
- Perda da sensibilidade espiritual
- Incapacidade de produzir verdadeira vida espiritual

Efésios 2:1

"Ele vos deu vida, estando vós mortos em vossos delitos e pecados.

Isaías 59:2

Mas as vossas iniquidades fazem separação entre vós e o vosso Deus; e os vossos pecados encobrem o seu rosto de vós.

Romanos 6:23

Porque o salário do pecado é a morte, mas o dom gratuito de Deus é a vida eterna em Cristo Jesus, nosso Senhor.

A morte espiritual pode ser revertida mediante o arrependimento e a fé em Jesus Cristo, que concede nova vida ao pecador.

2. Morte da Alma

Embora a Bíblia afirme que a alma possui existência contínua diante de Deus, ela também descreve situações em que a alma é profundamente afligida, corrompida ou conduzida à ruína pelo pecado. Nesse sentido, a expressão "morte da alma" pode ser compreendida como a destruição progressiva da vida emocional, moral e espiritual da pessoa.

Essa morte manifesta-se pela perda da paz, da alegria, da esperança, da pureza e do equilíbrio interior. É um estado em que a alma sofre as consequências devastadoras do pecado persistente.

Características:

- Sofrimento emocional intenso
- Culpa e vergonha constantes
- Perda da paz interior
- Escravidão aos desejos pecaminosos
- Destruição gradual da personalidade e dos relacionamentos.



Provérbios 6:32

O que adultera com uma mulher está fora de si; só mesmo quem quer arruinar-se procede assim.

Tiago 1:14-15

Depois, havendo a concupiscência concebida, dá à luz o pecado; e o pecado, sendo consumado, gera a morte.

Provérbios 14:12

Há caminho que ao homem parece direito, mas o fim dele conduz à morte.

Nesse sentido, o pecado não destrói apenas o corpo ou os relacionamentos; ele também corrói profundamente a vida interior do ser humano.

3. Morte Eterna

A morte eterna representa a separação definitiva de Deus após o Juízo Final. É denominada nas Escrituras como "segunda morte", reservada aos que rejeitam a salvação oferecida por Cristo.

Essa condição não corresponde ao fim da existência, mas ao estado permanente de condenação, distante da presença gloriosa de Deus.

Características:

- Separação eterna de Deus.
- Condenação definitiva.
- Juízo final.
- Ausência da vida eterna.

Apocalipse 20:14-15

Então, a morte e o inferno foram lançados para dentro do lago de fogo. Esta é a segunda morte, o lago de fogo. E, se alguém não foi achado inscrito no Livro da Vida, esse foi lançado para dentro do lago de fogo.

Mateus 25:46

E irão estes para o castigo eterno, porém os justos, para a vida eterna."

2 tessalonicenses 1:8-9

Os quais sofrerão penalidades de eterna destruição, banidos da face do Senhor e da glória do seu poder.

As Escrituras demonstram que o pecado produz consequências progressivas. Primeiro, gera a **morte espiritual**, rompendo a comunhão com Deus. Em seguida, promove um processo de profunda deterioração da vida interior, afetando a alma, os sentimentos, a consciência e os relacionamentos. Por fim, se houver rejeição persistente da graça de Deus até o fim da vida, culmina na **morte eterna**, denominada pela Bíblia de "segunda morte".

Entretanto, o Evangelho anuncia uma esperança gloriosa. Por meio da morte e ressurreição de Jesus Cristo, Deus oferece restauração espiritual, cura da vida interior e a promessa da vida eterna a todos os que se arrependem e creem no Filho de Deus.

João 11:25-26

Eu sou a ressurreição e a vida. Quem crê em mim, ainda que morra, viverá; e todo o que vive e crê em mim nunca morrerá.

Uma relação sexual não se reduz a um impulso carnal nem pode ser explicada exclusivamente pelos processos biológicos. Ela transcende as

expectativas da compreensão meramente humana, pois participa de uma realidade que também se inscreve na dimensão espiritual da existência.

Não é por acaso que as Sagradas Escrituras dedicam ampla atenção a temas como o adultério, a prostituição, a fornicação e a lascívia. A recorrência dessas advertências revela que a sexualidade não é tratada apenas como uma questão moral ou social, mas como uma realidade profundamente vinculada à relação do ser humano com Deus, consigo mesmo e com o próximo.

Há, portanto, um mistério na união sexual que ultrapassa aquilo que a razão, por si só, consegue apreender. O ato sexual não é apenas a união de corpos, mas um encontro que envolve a totalidade da pessoa; corpo, alma e espírito. Sob a perspectiva teológica, essa união participa de um significado ontológico e espiritual, tornando-se expressão de uma aliança que reflete, ainda que de forma limitada, a comunhão para a qual o ser humano foi criado.

Por essa razão, reduzir a sexualidade à satisfação dos desejos ou aos mecanismos biológicos é obscurecer a profundidade de sua natureza. Existe nela uma dimensão sagrada, cuja compreensão exige não apenas conhecimento racional, mas também discernimento espiritual, pois certos aspectos desse mistério permanecem inacessíveis à mera observação empírica e só podem ser contemplados à luz da revelação Divina.

Aplicação Theoterapêutica

Os casais podem enfrentar diversos desafios relacionados às disfunções sexuais. No entanto, para renovar ou fortalecer a vida sexual, não é necessário recorrer à participação de terceiros, como troca de casais, ménage à trois, trisal ou qualquer outra prática que possa comprometer a intimidade, os valores ou os limites estabelecidos pelo casal.

O mais importante é identificar a causa das dificuldades e buscar soluções de forma conjunta, com o auxílio de profissionais qualificados, como psicólogos, urologistas, ginecologistas ou outros especialistas na área da saúde sexual. O acompanhamento adequado pode contribuir para a compreensão do problema e para a construção de uma vida íntima mais saudável e satisfatória.

Envolver-se em comportamentos que comprometem a relação é como uma pessoa acometida por um câncer que toma apenas um analgésico, esperando que ele cure a doença. O analgésico pode aliviar temporariamente a dor, mas não trata a causa do problema. Da mesma forma, buscar soluções superficiais para dificuldades emocionais ou conjugais pode proporcionar um alívio momentâneo, sem resolver a origem do conflito.

Auto avaliação Troca de Parceiro

Motivações

- 1 - Por que desejo participar dessa experiência?
- 2 - Essa decisão parte de uma vontade genuína ou da necessidade de agradar meu parceiro(a)?
- 3 - Estou tentando resolver algum problema no relacionamento por meio dessa prática?

4 - Se meu relacionamento estivesse plenamente satisfatório, eu ainda teria esse desejo?

Valores e limites

5 - Essa prática está de acordo com meus princípios e valores pessoais?

6 - Há algo que me deixa desconfortável, mas estou ignorando para evitar conflitos?

7 - Eu conseguiria dizer "não" se percebesse que essa experiência não é adequada para mim?

Aspectos emocionais

8 - Como acredito que me sentirei durante e após a experiência?

9 - Estou preparado(a) para lidar com sentimentos como ciúme, insegurança, arrependimento ou comparação?

10 - Caso meu parceiro(a) demonstrasse mais interesse por outra pessoa, como eu reagiria?

Relacionamento

11 - Existe confiança, diálogo e respeito suficientes entre nós para conversar sobre esse assunto sem pressão?

12 - Estamos buscando fortalecer nossa intimidade ou tentando preencher um vazio na relação?

13 - Se um de nós mudar de ideia, ambos respeitarão essa decisão?

Consequências

14 - Como essa escolha poderá afetar nossa relação no curto e no longo prazo?

15 - Estou disposto(a) a assumir as consequências emocionais, positivas ou negativas, dessa decisão?

16 - Se essa experiência provocar conflitos ou arrependimentos, estaremos preparados para enfrentá-los juntos?

Reflexão final

17 - Depois de responder às perguntas, reflita:

Minha decisão é livre, consciente e sem pressão?

18 - Estou buscando uma experiência ou uma solução para problemas que deveriam ser tratados de outra forma?

19 - Essa escolha fortalece ou coloca em risco a confiança, a intimidade e o compromisso do nosso relacionamento?

20 - Se eu olhar para essa decisão daqui a cinco ou dez anos, acreditarei que ela foi coerente com quem eu sou e com o relacionamento que desejo construir?



Retórica

Não existe uma resposta universal para essas perguntas. Entretanto, à luz das Escrituras, observa-se que a prática da sexualidade em desacordo com os princípios estabelecidos pela Palavra de Deus produz consequências espirituais, emocionais e relacionais. A narrativa bíblica demonstra que muitos dos que reconheceram seus pecados experimentaram profundo arrependimento e encontraram restauração por meio da graça divina. Por outro lado, aqueles que permaneceram na desobediência colheram os frutos de suas próprias escolhas, sofrendo prejuízos em sua vida espiritual e em seus relacionamentos. Assim, o princípio bíblico evidencia que toda sementeira produz uma colheita, tornando indispensável o arrependimento e a submissão à vontade de Deus.

Dinâmica Theoterapêutica Para Implementar o Sexo

Dinâmica: "Redescobrimo-nos ao Outro"

Objetivo: Fortalecer a confiança, o diálogo, o carinho e a cumplicidade.

Materiais Didático:

- Dois papéis e duas canetas.
- Uma caixa ou recipiente.

Como fazer:

Cada um escreve, sem mostrar ao outro:

- 5 qualidades que admira no cônjuge.
- 3 momentos inesquecíveis que viveram juntos.
- 3 desejos para melhorar o relacionamento.

Dobrem os papéis e coloquem na caixa.

Alternadamente, cada um retira um papel do parceiro e lê em voz alta.

- Após cada leitura, conversem por alguns minutos sobre o assunto, evitando críticas e interrupções.
- No final, façam um "desafio do carinho". Escrevam pequenos gestos de afeto, como:
 - Um abraço de 30 segundos
 - Um beijo demorado
 - Fazer uma massagem nos ombros
 - Sentar cada parte do corpo do outro

- Dançar uma música romântica.
- Olhar nos olhos um do outro por um minuto.
- Declarar três motivos pelos quais continuam escolhendo um ao outro.

Cada um sorteia três desafios e os realizar.

Você poderá acessar os jogos e desafio para casais no site:

<https://terapianoamor.com.br/game-jogos-para-casais/>

Final – Segunda Sessão de Theoterapia

Ao longo desta sessão, refletimos sobre as consequências da prática do swing não apenas sob a perspectiva emocional e relacional, mas também à luz dos princípios bíblicos para o casamento.

Mais do que discutir comportamentos, o objetivo da Theoterapia é compreender como nossas escolhas impactam a alma, a confiança, a intimidade e o propósito que Deus estabeleceu para a aliança conjugal. Muitas decisões podem parecer atraentes no momento, mas seus efeitos podem permanecer por muito tempo no coração, na mente e na família. Se você já viveu essa experiência, este encontro não é um espaço de condenação, mas de reflexão, arrependimento quando necessário e restauração. Em Cristo, existe perdão, cura e um novo começo para aqueles que desejam reconstruir seu relacionamento sobre fundamentos sólidos.

Na próxima sessão, continuaremos aprofundando temas que fortalecem o casamento, promovem a intimidade saudável e restauram a confiança entre os cônjuges.

Que esta reflexão inspire você a buscar um relacionamento baseado no amor, na fidelidade, no respeito e na presença de Deus.

Colossenses 3:14

Acima de tudo, porém, revistam-se do amor, que é o elo perfeito.

Até a próxima sessão. Que Deus fortaleça seu casamento e conduza cada passo da sua caminhada.

Para ampliar seus conhecimentos, acesse os links abaixo e conheça os diversos tipos de Parafilias descritos e estudados na atualidade. É importante compreender esse tema com base em informações científicas e confiáveis, distinguindo interesses sexuais atípicos de transtornos parafílicos, quando estes causam sofrimento, prejuízo ou envolvem pessoas sem consentimento.

<https://terapianoamor.com.br/2024/02/14/sexo-contemporaneo/>

Pr. Robson Colaço de Lucena
Terapeuta / Sexólogo
Projeto Terapia no Amor
Clínica da Alma
Abordagem Terapêutica – Theoterapia