

Terceira Sessão - Theoterapia

Troca de Parceiros: O que Motiva essa Prática — Curiosidade, Experiência, Recreação ou Compulsão?

A Troca de Parceiros à Luz da Theoterapia

A prática da troca de parceiros, analisada à luz da **Theoterapia**, proposta pelo sexólogo e teólogo **Robson Colaço de Lucena**, é apresentada como uma manifestação da sexualidade contemporânea que, embora possua características próprias em sua configuração atual, encontra antecedentes em diferentes práticas sexuais observadas ao longo da história das civilizações.

Sob uma perspectiva histórico-cultural, comportamentos relacionados à liberalização sexual, às relações extraconjugais, às práticas coletivas e às



festividades de caráter erótico podem ser identificados em diferentes sociedades da Antiguidade. No contexto greco-romano, por exemplo, existiam ambientes e festividades nos quais as normas sociais relativas à sexualidade podiam assumir maior flexibilidade. As **Saturnálias romanas**, embora não possam ser reduzidas exclusivamente a festividades de caráter sexual, constituíam períodos marcados por inversões temporárias de determinadas convenções sociais.



Da mesma forma, relatos históricos sobre determinados cultos, banquetes e festividades revelam a existência de práticas sexuais que, em diferentes épocas e contextos, ultrapassavam os padrões estabelecidos pelo casamento tradicional.

Também havia espaços destinados à prostituição e à exploração sexual, como os bordéis existentes em diversas sociedades antigas. Entretanto, é necessário compreender que essas manifestações históricas não correspondem exatamente ao conceito contemporâneo de **Troca Consensual de Parceiros**, conhecido atualmente em determinados círculos como *swing*. O fenômeno contemporâneo possui características próprias, especialmente no que se refere ao consentimento entre adultos, à negociação conjugal e à busca deliberada por experiências sexuais compartilhadas.



Nesse sentido, a proposta da **Theoterapia** não pretende simplesmente estabelecer uma condenação moral ou promover uma repressão indiscriminada daqueles que praticam ou desejam praticar esse comportamento. Sua abordagem procura analisar a questão a partir de uma perspectiva **teológica, comportamental, relacional e espiritual**, considerando tanto as motivações que conduzem o indivíduo à prática quanto os possíveis efeitos decorrentes dela sobre a pessoa, o relacionamento conjugal, a família e a vida espiritual.

À luz da Palavra de Deus, a **Theoterapia** busca apresentar uma reflexão que ultrapasse a simples censura. O propósito é oferecer esclarecimento, conscientização e orientação, permitindo que os envolvidos compreendam as possíveis consequências de suas escolhas e reflitam sobre os valores que desejam preservar em sua vida afetiva, conjugal e espiritual.

Resposta Teologia – Theoterapia

Eclesiastes 1:9

O que foi tornar-se; o que foi feito se fará novamente; não há nada novo debaixo do sol.

Flagrantes da Vida Real

Quando a Busca por Mais Intimidade Terminou em Frustração.
(Nomes fictícios para preservar a identidade dos envolvidos / Com aplicação terapêutica como lição de vida/Caso real)

Sou Natalya, casada com Alberto. Somos um casal na faixa dos 30 anos e cuidamos bastante da nossa saúde e do nosso relacionamento. A nossa história aconteceu há dois anos. Não a relato com orgulho, mas como uma experiência de vida, para que outras pessoas possam refletir e não caiam na armadilha de um relacionamento aberto.

Estávamos passando por um período de desgaste no relacionamento e, às vezes, chegávamos a passar uma semana sem procurar um ao outro para ter relações sexuais. Foi então que meu marido teve a ideia de abrirmos o relacionamento, buscando novas experiências e perspectivas em um clube de swing. E depois de muitas conversas e fantasias em nossas mentes, resolvemos investir no projeto, visitando um clube que ficava em uma cidade vizinha.

Era um sábado à noite, por volta das 23 horas, quando entramos naquela casa de prazer. Naquele momento, eu estava apreensiva e bastante nervosa, com as mãos suando. Ao meu redor, havia pessoas vestidas com roupas elegantes e, no caso das mulheres, algumas com roupas mais insinuas. De certa forma, eu me sentia como um peixe fora d'água naquele ambiente de meia-luz, iluminado por tons de rosa e azul.



Grande foi a minha surpresa quando me deparei com o meu chefe acompanhado da esposa, justamente ele, que muitas vezes investia em mim, tentando flertar comigo. Mesmo sentindo um pouco de vergonha, procurei manter a postura, pois estávamos vivendo a mesma situação. Se, de alguma forma, estávamos nos colocando fora de determinados padrões sociais, nenhum dos dois poderia censurar ou julgar o outro. A partir daquele momento, de certa forma, eu estava mais tranquila. Após algum tempo, ele percebeu que aquela era a nossa primeira vez e nos convidou para conhecer a parte mais reservada daquele ambiente. Ao perceber a minha inquietação diante de um turbilhão de informações e experiências que eram novas para mim, e aproveitando o fato de ter conquistado a confiança de Alberto, meu esposo, ele nos convidou para irmos a outro local mais reservado. De maneira que terminamos na sua casa de praia que ficada a uma hora do local que nos encontrávamos.

Indo para os finalmente, estávamos no mesmo quarto, apenas com as roupas íntimas, momento que a Bia, esposa do meu chefe, sentou ao lado do meu esposo, em um quebra gelo, pecou carinhosamente no seu órgão genital, e começaram a acariciar-se simultaneamente.

Durante um minuto fiquei contemplando aquela cena, confesso que



estava tomada de ciúmes, raiva e sentimento de derrota; até que o Ricardo (meu chefe) que estava totalmente sem roupas, me abraçou pelas costas, e a perceber que ele era mais dotado que o meu esposo, fiquei totalmente tomada de lascívia, e fizemos sexo até o romper

da alva. Ambos casais na mesma cama (king size), sem está incomodado com o outro ao lado envolvido com a infidelidade consentida.

No dia seguinte, quando estávamos em casa, não fizemos nenhum comentário a respeito do ocorrido. Todavia, naquela noite, nosso sexo aconteceu de forma intensa e de tirar o fôlego. Entretanto, com o passar dos dias, estávamos no fundo do poço, tendo em vista que a rotina havia voltado. Havíamos descoberto que, agora, a sexualidade já não era algo íntimo somente entre nós dois, pois entramos em um labirinto de enganos e descobertas e percebemos que estávamos juntos muito mais por uma questão de conveniência do que por aquela verdadeira conjugalidade que havíamos assumido diante do altar.

Hoje praticamos sexo com mais frequência, mas lamentavelmente não temos o sentimento de casal, pois como uma droga destrutiva, estamos sempre em busca de pratica de swing, nunca saciando as nossas necessidades físicas e emocionais de sexo; nos tornando totalmente diferentes dos casais convencionais.

Fazemos terapia para casais, pois nos sentimos incomodados em saber que a troca de casais não é um comportamento correto; todavia, o maior prazo que conseguimos ficar sem a pratica do swing, foi de três meses; e novamente voltamos à estaca zero. Não quero dizer que trocar de casais seja algo ruim, pelo contrário, é algo prazeroso, de tirar o fôlego, mas quando termina vem o sentimento de culpa e arrependimento, nos sentimos como uma sarjeta imunda.



Estou compartilhando a minha história sem a intenção de condenar as pessoas que fazem parte desse universo sexual. Cada pessoa sabe das suas escolhas e, em última instância, responderá por elas. No nosso caso, porém, acabamos nos envolvendo profundamente com a troca de casais e passamos a buscar experiências sexuais fora da relação conjugal. Ao mesmo tempo em que encontrávamos prazer nessas experiências, também carregamos uma grande angústia na alma.

Por isso, deixo o meu recado para aqueles que nunca entraram nesse universo, mas sentem curiosidade ou desejam experimentar: aquilo que inicialmente pode parecer prazeroso e estimulante também pode trazer consequências profundas para a vida emocional e conjugal. No nosso caso, essa experiência nos conduziu a um processo de desgaste e destruição do relacionamento.

Reflexão Theoterapêutica

No tempo presente, é cada vez mais comum encontrarmos pessoas que, em determinado momento de suas vidas, ingressam em experiências de troca de parceiros e, posteriormente, passam a vivenciar sentimentos de arrependimento, conflito interior e desejo de mudança. Para algumas delas, aquilo que inicialmente foi percebido como uma experiência de prazer, liberdade, curiosidade ou novidade pode, com o passar do tempo, adquirir um significado diferente, especialmente quando surgem sentimento de vazio, sofrimento emocional ou dificuldades para estabelecer limites e romper com determinados padrões relacionais.

Em alguns casos, a intensidade da paixão, o apego emocional, a busca constante por novas experiências e outros mecanismos afetivos podem contribuir para que a pessoa se sinta presa a um ciclo que, embora já não corresponda aos seus desejos e valores atuais, parece difícil de interromper. Surge, então, um conflito entre aquilo que a pessoa deseja vivenciar no presente e as escolhas, experiências e vínculos que continuam exercendo influência sobre sua vida emocional.

Nesse contexto, podem aparecer sentimento de culpa, tristeza, ansiedade, frustração, vazio existencial, perda de sentido e profunda dor interior. A dificuldade de compreender as próprias emoções e de reorganizar a vida afetiva pode fazer com que a pessoa se sinta sem direção, especialmente quando percebe que não consegue simplesmente abandonar determinados comportamentos por meio da força de vontade.

É nesse cenário que a Theoterapia, conforme apresentada por Robson Colaço de Lucena, propõe uma compreensão que considera não apenas os aspectos emocionais e comportamentais do indivíduo, mas também sua dimensão espiritual. A proposta procura integrar elementos de aconselhamento cristão, reflexão sobre a vida emocional e relacional e princípios bíblicos, buscando auxiliar a pessoa na compreensão de seus conflitos, na reconstrução de seus valores e na busca por uma nova direção para sua vida.

Sob essa perspectiva, o processo de mudança não deve ser compreendido apenas como uma tentativa de abandonar determinado comportamento, mas como uma oportunidade de compreender as razões que sustentam esse comportamento, reconhecer as feridas e conflitos



existentes e reconstruir, de maneira consciente, a relação consigo mesmo, com o outro e com sua própria espiritualidade.

A Theoterapia pode, assim, ser apresentada como um caminho de acolhimento, reflexão e transformação para pessoas que desejam deixar para trás experiências que já não encontram sentido em suas vidas. O objetivo não é simplesmente produzir culpa ou condenação, mas favorecer a compreensão, o autoconhecimento, o fortalecimento emocional e, dentro da perspectiva cristã, a possibilidade de restauração espiritual e afetiva.



Cada pessoa possui uma história singular, e o sofrimento decorrente de suas escolhas precisa ser compreendido dentro dessa história. Por isso, o processo de mudança exige escuta, acolhimento, responsabilidade pelas próprias decisões e, quando necessário, acompanhamento profissional adequado. A dimensão espiritual pode fazer parte desse processo para aqueles que encontram na fé cristã uma fonte de significado, esperança e reconstrução.

Eclesiastes 1:9

O que foi, isso é o que há de ser; e o que se fez, isso se fará; de modo que nada há de novo debaixo do sol."

Pensamento:

"O que existe de novo é a persona da antiga serpente no paraíso. "

Conexão Emocional Theoterapêutica

De certa forma, as mulheres podem estar mais vulneráveis em determinados aspectos da vida social, especialmente no que se refere à sexualidade. Isso não significa que sejam fracas, incapazes ou levianas, mas que, em determinadas circunstâncias, podem necessitar de maior atenção, respeito e cuidado. Nesse sentido, cabe aos homens compreender essa realidade e assumir uma postura de proteção, responsabilidade e respeito, sem que isso implique diminuir a autonomia ou a dignidade feminina.

O homem, por sua vez, também necessita de atenção, cuidado e acolhimento provenientes do universo feminino. Dentro da perspectiva apresentada, homens e mulheres possuem necessidades distintas e complementares no contexto de uma relação afetiva. Enquanto ao homem é atribuída a responsabilidade de proteger, prover segurança e oferecer suporte à família e à parceira, à mulher cabe, entre outras dimensões, exercer atenção e cuidado diante das necessidades físicas e emocionais do homem.

Quando esses dois universos — masculino e feminino — conseguem estabelecer uma relação de equilíbrio, reciprocidade, respeito



e compreensão, cria-se uma dinâmica favorável à estabilidade do relacionamento.

A harmonia entre o casal não depende da ausência de conflitos, mas da capacidade de ambos reconhecerem suas necessidades, dialogarem sobre elas e desenvolverem atitudes de cuidado mútuo. Dessa forma, a relação torna-se mais resistente às crises e menos vulnerável ao desgaste emocional e afetivo.

Para melhorar a compatibilidade sexual é imprescindível pequenas ações, como:

- Autoconhecimento – Entender as suas próprias necessidades sexuais, em uma dimensão de cumplicidade, confiança e amor;
- Exploração de Inovação – Implementar novas abordagens na intimidade, sem medo e influência dos elementos externos;
- Respeito e Paciência – Compreender que a libido pode variar ao longo do tempo. Nessas circunstâncias, o casal deve buscar diálogo, novas formas de intimidade e inovações eróticas, sempre com respeito, consentimento e reciprocidade;
- Compatibilidade Sexual – Devemos compreender que os casais tenham exatamente os mesmos desejos; mas devem descobrir novas formas de tornar as experiências sexuais satisfatórias para ambos.

Uma coisa é certa: por mais conectados e emocionalmente comprometidos que sejam, os casais estão sujeitos aos desgastes naturais da rotina, às mudanças emocionais e às dificuldades que surgem ao longo da convivência. Além disso, podem enfrentar investidas ou interferências de terceiros, capazes de despertar conflitos, dúvidas ou vulnerabilidades na relação. Nesse contexto, a abordagem terapêutica torna-se importante para fortalecer o diálogo, a confiança, os limites e a capacidade do casal de enfrentar essas situações sem comprometer o vínculo construído ao longo da jornada.

Para superar esse desafio, o casal pode buscar novas formas de intimidade sexual, fortalecendo a conexão afetiva, o desejo, a satisfação mútua e o vínculo conjugal.

- Experimentar Novidades – Introduzir práticas e fantasias consentidas; tendo cuidado para não sair do padrão racional na sexualidade sadia;
- Criar Momentos Especiais – Planejar encontros românticos e íntimos;
- Manter o Flerte – Pequenos gestos de sedução no dia a dia fazem a diferença;
- *Fugir do Stress e Fadiga – Rotinas, contendas, indiferença tem o poder nocivo de diminuir o desejo sexual, e uma ferramenta que corrói todo relacionamento.*



O sexo não representa apenas uma necessidade física, mas também uma forma de expressão emocional, afetiva e amorosa. Quando vivenciado de maneira saudável e consensual, pode fortalecer o vínculo entre os cônjuges, promover maior intimidade e contribuir para uma sequência de experiências positivas que favorecem a satisfação e a felicidade do casal. (Lucena, 2026).

Aplicação Theoterapia

Conflitos Decorrentes da Troca de Casais

Muitas pessoas ingressam na prática da troca de parceiros motivadas pela curiosidade, pelo desejo de vivenciar novas experiências, pela tentativa de renovar a relação, sair da rotina ou superar períodos de desgaste no relacionamento. As motivações podem ser diversas e, em alguns casos, o casal acredita que essa experiência poderá fortalecer a relação.

Entretanto, nem sempre as consequências correspondem às expectativas iniciais. Algumas pessoas podem experimentar conflitos emocionais, ciúmes, insegurança, arrependimento, perda de confiança e dificuldades na convivência conjugal. Quando a prática é mantida apesar do sofrimento de um dos parceiros, os conflitos podem se intensificar e alcançar outras dimensões da vida familiar, social e espiritual.

Na **Aplicação Theoterapêutica**, propomos uma reflexão cuidadosa e responsável sobre essa experiência, sem julgamentos precipitados,



buscando compreender os pensamentos, sentimentos, motivações e consequências envolvidos. O objetivo é auxiliar a pessoa ou o casal a reconhecer seus limites, avaliar suas escolhas e identificar caminhos que favoreçam o equilíbrio emocional, a preservação dos vínculos e a construção de relações mais

saudáveis.

Para essa reflexão, serão abordados **quatro pontos cruciais**, apresentados como referências para uma análise consciente da própria vida, das escolhas realizadas e das consequências que delas podem decorrer.

- a) “Isso vai fortalecer nosso casamento. ”
- b) “Se eu não aceitar, vou perder meu parceiro. ”
- c) “Todos os casais modernos fazem isso. ”
- d) “Depois da experiência, nada muda. ”

a) Isso vai fortalecer nosso casamento

É comum que algumas pessoas, especialmente um dos cônjuges, considerem ingressar no universo do “**swing**” buscando novas experiências sexuais, fugir da rotina ou superar desgastes no relacionamento.

Do ponto de vista psicológico, porém, esse desejo merece uma reflexão cuidadosa. Por trás da busca por novidades podem existir necessidades emocionais, dificuldades de comunicação, insatisfação conjugal ou tentativa de compensar conflitos existentes.

Antes de tomar decisões, é importante compreender o que realmente está sendo buscado e investir na **conjugalidade**, fortalecendo o diálogo, a intimidade e a compreensão mútua. A proposta terapêutica é ajudar o casal a avaliar suas necessidades, limites e escolhas de forma consciente e responsável, buscando alternativas que favoreçam o equilíbrio emocional e a saúde do relacionamento.

Theoterapia e Reconstrução Conjugal:

Pode marcar mais de uma alternativa

- () Sempre senti vontade de participar de uma troca de parceiro
- () Começou depois do meu casamento
- () Vi um filme; comentário de pessoas e despertei para esse universo
- () Nunca pensei nessas coisas, apenas tive um impulso e resolvi explorar

b) Se eu não aceitar, vou perder meu parceiro

Historicamente, muitas mulheres foram silenciadas ou tiveram sua autonomia limitada dentro dos relacionamentos. Ainda assim, um pequeno grupo passou a exercer maior liberdade para questionar, expressar seus desejos e até sugerir ao esposo a realização de fantasias, entre elas, a participação em uma troca de casais.

Os países latinos têm uma cultura restritiva e religiosa, na qual os homens seguem uma tendência machista, permeada por poder e dominação, enquanto as mulheres preconizam a submissão e a pureza, embora a realidade dos fatos não aconteça necessariamente dessa maneira. Não existem seres absolutamente dominantes ou donos da razão, assim como não existe uma verdadeira pureza. De certa forma, somos humanos e temos inclinações que precisam ser reconhecidas e controladas.

Agora estamos diante de um impasse que coloca ambos os sexos diante da responsabilidade de se preservar, pois cada um possui livre-arbítrio para fazer suas próprias escolhas, sem necessariamente colocar em risco a permanência do relacionamento. Entretanto, quando o casal decide abrir a relação e interagir com outros casais, existe, de fato, o risco de perda, uma vez que essa experiência pode provocar conflitos, ciúmes, envolvimento emocional e mudanças na dinâmica do relacionamento.



Por incrível que parece, na questão de interação sexual com pessoas fora do relacionamento existe duas situações a serem analisada:

- Primeira – O homem faz sexo para depois se apaixonar;
- Segunda – A mulher se apaixona para depois fazer sexo.

Observe que existe, para ambos, uma zona de risco delimitada por uma linha tênue que precisa ser reconhecida e respeitada, para que escolhas impulsivas não conduzam o relacionamento ao desequilíbrio, à perda da harmonia e, consequentemente, ao caos na vida do casal.

Theoterapia e Reconstrução Conjugal:

Pode marcar mais de uma alternativa

- () Aceito tranquilamente a proposta da troca de casais
- () Não aceito, apenas sigo a vida sem questionar certas situações
- () Tenho medo de dizer não e perder o meu companheiro(a)
- () Digo não, mas termino cedendo

c) Todos os casais modernos fazem isso

Alguns afirmam categoricamente que a troca de casais é uma tendência da modernidade e que, quando há consentimento mútuo, trata-se de uma prática que pode ser vivenciada tranquilamente, por ser considerada uma modalidade de recreação do casal.

Não podemos ignorar a **Declaração Universal dos Direitos Humanos**, que assegura a liberdade de expressão e outros direitos fundamentais, inclusive no âmbito da vida privada e da sexualidade. Todavia, nem tudo aquilo que a lei permite necessariamente conduz à felicidade ou ao bem-estar. Para aqueles que pautam sua vida pela fé cristã, acima das leis humanas está a Palavra de Deus, que merece atenção e respeito. Diante disso, surge uma questão fundamental: **se algo é legal aos olhos da lei, mas contrário aos princípios de Deus, como devemos proceder?**



1 Coríntios 6:12

Todas as coisas me são lícitas, mas nem todas as coisas convêm. Todas as coisas me são lícitas, mas eu não me deixarei dominar por nenhuma.

Se terminada circunstância promove sofrimento e destruição para minha vida, não sou obrigado a realizar, simplesmente porque os outros



fazem e dizem que é bom. Mesmo sabendo que a prática sexual com diversas pessoas fora da conjugalidade pode proporcionar prazer momentâneo, uma postura psicologicamente consciente exige considerar também suas possíveis consequências emocionais. Se houver sabedoria e autoconhecimento, é

prudente reconhecer os riscos e evitar situações que possam gerar conflitos, culpa, sofrimento ou experiências emocionalmente traumáticas.

Theoterapia e Reconstrução Conjugal:

Pode marcar mais de uma alternativa

- ☐ () Quero participar de um “Swing” independentemente das outras pessoas
- ☐ () Quero participar de um “Swing” porque conheço pessoa do grupo
- ☐ () Quero participar por curiosidade
- ☐ () Quero participar para ter novas experiências sexuais

d) Depois da experiência, nada muda

O universo da sexualidade humana é um ambiente permeado por fantasias e, de certa forma, por ilusões que, embora possam se manifestar de maneira prazerosa na mente, muitas vezes são mantidas em absoluto sigilo. As pessoas costumam guardar essas experiências e pensamentos como se estivessem “fechados a sete chaves”. E, por mais surpreendente que possa parecer, em muitas situações, nem mesmo o cônjuge tem conhecimento dessas manifestações íntimas e pessoais.

Ter fantasias sexuais é algo natural ao ser humano. Por mais complexas, incomuns ou até mesmo esdrúxulas que possam parecer, isso não significa que necessariamente serão colocadas em prática ou se tornarão realidade. Em muitos casos, essas fantasias permanecem

apenas no campo da imaginação, funcionando como uma espécie de válvula de escape psicológica diante das tensões, frustrações, desgastes e dificuldades vivenciadas no relacionamento. Assim, imaginar determinada situação não significa, necessariamente, desejar realizá-la na vida real.

Lamentavelmente, alguns casais que se envolvem na troca de parceiros com o objetivo de superar conflitos, apimentar o relacionamento ou buscar novidades e novas experiências sexuais podem, inicialmente, sentir-se extasiados diante da novidade e do prazer proporcionado pela experiência com outra pessoa. Entretanto, em muitos casos, não demora para que essa segunda situação se torne ainda mais complexa e caótica do que o conflito que inicialmente pretendiam superar.

Também existem situações em que, durante a experiência de swing, um dos parceiros ou ambos podem vivenciar um intenso conflito emocional, marcado por ciúmes, dúvidas, inseguranças e questionamentos sobre o próprio relacionamento. Esses sentimentos podem surgir de maneira inesperada e desencadear consequências negativas, agravando conflitos que já existiam ou criando novos problemas na relação.



Dentro dessa perspectiva, os envolvidos acabam descobrindo que, após a experiência, nada realmente mudou. E, quando alguma mudança ocorre, muitas vezes, ela não acontece para melhor, mas para agravar ainda mais aquilo que já estava fragilizado no relacionamento.

Theoterapia e Reconstrução Conjugal:

Pode marcar mais de uma alternativa

- () Tentou novidades fora do relacionamento aberto
- () Não consegue pensar em nada além da troca de casais
- () Está tentando sair da troca de casais mas não consegue
- () Não pensa em abandonar a troca de parceiros, pois gosta muito dessa prática e das experiências que ela proporciona.

Estratégias para o Relacionamento Theoterapia

Um Universos de Probabilidades

Pode parecer uma utopia o nosso relato, mas, na realidade, muitas vezes nos tornamos conhecedores dos desejos, comportamentos e intimidades de colegas de trabalho, artistas de televisão e de outras

peças que, muitas vezes, não acrescentam valores significativos à nossa vida, enquanto permanecemos distantes e desconhecemos as fantasias, os desejos e as necessidades mais profundas do nosso próprio cônjuge.

Sob uma perspectiva terapêutica, essa reflexão nos convida a olhar para dentro do relacionamento e reconhecer a importância do diálogo, da escuta e da intimidade emocional. Conhecer verdadeiramente o cônjuge exige disposição para compreender seus sentimentos, pensamentos e desejos, fortalecendo a confiança e criando um espaço seguro para que ambos possam compartilhar aquilo que, muitas vezes, permanece guardado em silêncio.

O desenvolvimento humano envolve diferentes dimensões, entre elas a **infância, a maturidade e a sexualidade**. Essas dimensões se relacionam entre si e influenciam a formação da personalidade, dos vínculos afetivos e da maneira como cada indivíduo vivencia seus desejos e relacionamentos.



Essas dimensões jamais se afastam completamente da experiência humana, pois participam da formação da personalidade, dos comportamentos e da maneira como cada indivíduo estabelece seus vínculos afetivos. Quando negligenciamos essas dimensões do desenvolvimento, corremos o risco de perder a compreensão de aspectos fundamentais da nossa própria humanidade.

Entretanto, como a nossa narrativa está direcionada à sexualidade, iremos abordar essas diferentes fases dentro da conjugalidade, observando como elas podem se manifestar na vida a dois e influenciar a maneira como os cônjuges vivenciam seus sentimentos, desejos, intimidade e relacionamento.

Novas Experiências com Equilíbrio e Consciência

Como vimos, as dimensões que fazem parte da experiência humana “infantilidade, maturidade e sexualidade”, estão profundamente relacionadas à formação da personalidade e à maneira como cada indivíduo vivencia seus sentimentos e relacionamentos. Nesse contexto, devemos compreender que fantasias, sonhos, desejos e paixões sexuais fazem parte da libido humana e, por esse motivo, as pessoas frequentemente buscam novidades para seus relacionamentos.

Entretanto, quando essas buscas são mal direcionadas ou ultrapassam os limites que o próprio casal estabeleceu para sua relação, a procura por experiências fora desse contexto pode gerar consequências dolorosas. Em vez de proporcionar satisfação e fortalecimento do relacionamento, determinadas escolhas podem desencadear conflitos, sofrimento emocional, insegurança e, em alguns casos, processos de autodestruição pessoal e conjugal.

Vejamos algumas maneiras de romper a rotina sexual e, ao mesmo tempo, fortalecer a intimidade, a conexão e a qualidade do relacionamento nupcial.

a) Contos Eróticos:

Nunca confundir “Erotismo com Pornografia”:

Erotismo: apresenta a sexualidade de maneira sugestiva, estética e, muitas vezes, associada ao desejo, à intimidade, à sensualidade e à dimensão afetiva. Pode utilizar símbolos, gestos, imagens e situações que despertam a imaginação sem necessariamente mostrar o ato sexual de forma explícita.

Pornografia: geralmente apresenta a sexualidade de maneira **explícita e direta**, tendo como foco a exposição de atos sexuais e dos corpos com a finalidade de provocar excitação sexual.



Embora pesquisas apontem que cerca de 48% de homens e 60% mulheres gostem de “Contos Eróticos” o percentual segue além das pesquisas realizadas.

Em contradição aos críticos na questão dos “Contos Eróticos” Pesquisas divulgam que 92% dos homens gostam ou já se envolveram com pornografia; enquanto 60,2 das mulheres estão dentro desse contexto.

Desde a infância, somos estimulados por histórias de heróis, fábulas, príncipes e princesas. Com o amadurecimento, esse interesse pode se ampliar para diferentes formas de literatura, como romances, histórias policiais e ficção. Nesse sentido, os contos eróticos podem ser compreendidos como uma forma de literatura que trabalha com a imaginação, o desejo e as fantasias, podendo, para alguns casais, tornar-se um recurso complementar para estimular o diálogo, a criatividade e a intimidade sexual.

Contudo, sua utilização deve ocorrer com consciência, respeito aos limites individuais e mútuos e sem substituir o diálogo e a construção de uma relação conjugal saudável.

b) Brinquedos Sexuais – Sexshop:

Uma das dimensões da experiência humana está relacionada ao **ludismo**, isto é, à capacidade de brincar, divertir-se, criar, imaginar e vivenciar momentos de descontração. Essa dimensão faz parte da vida humana e não deve ser associada exclusivamente à infância. Nem toda brincadeira é infantilizada. Os adultos, embora não brinquem necessariamente com bonecas ou carrinhos, também encontram diferentes formas de lazer e entretenimento, como pescarias, danças, esportes, viagens, jogos e os mais variados passatempos.

Da mesma maneira, a sexualidade pode envolver elementos lúdicos. Para vivenciar uma experiência sexual prazerosa, as pessoas geralmente não permanecem com a mesma postura rígida e formal que adotam em suas atividades profissionais. Pelo contrário, a intimidade conjugal pode proporcionar um ambiente de descontração, espontaneidade, imaginação, fantasias e descobertas.

Nesse contexto, o ludismo pode contribuir para que a sexualidade seja vivenciada com maior leveza e cumplicidade. As brincadeiras, a criatividade e a espontaneidade podem funcionar como recursos de aproximação entre os cônjuges, favorecendo a comunicação, o prazer e a renovação da intimidade, desde que tudo ocorra de maneira consensual, respeitosa e confortável para ambos.

Ao longo do relacionamento, a rotina pode fazer com que a sexualidade seja vivenciada de maneira automática. Nesse cenário, elementos lúdicos como fantasias, histórias, jogos entre o casal, música, dança, brincadeiras, acessórios íntimos e novas formas de interação podem estimular a criatividade e favorecer a comunicação sobre desejos e preferências.



Hoje, temos importantes aliados para romper a rotina conjugal, sem a necessidade de envolver terceiros fora do relacionamento. São os “Sexshop” que oferecem uma série de brinquedos belos e confortáveis para ser usado entre o casal, sem falar nas questões de terapias como que também podem ser incorporadas como parte do tratamento de possíveis distúrbios ou dificuldades sexuais que possam surgir.



Confira, a seguir, uma lista de exemplos:

- Acessórios para jogos de casal
- Anéis penianos
- Aplicativos de celular e computador, jogos para casais
- Bolas de pompoarismo
- Dados e cartas para brincadeiras de casal
- Estimuladores externos
- Fantasias para casais
- Kits para casal
- Lingerie sensual
- Lubrificantes íntimos
- Massageadores
- Óleos e géis para massagem
- preservativos e acessórios de proteção
- Produtos de higiene íntima
- Venda para os olhos
- Vibradores

Dentro da conjugalidade, o casal pode desfrutar plenamente da intimidade e dos prazeres próprios da vida matrimonial. A intimidade conjugal deve, porém, preservar sua exclusividade, dignidade e privacidade. Quando essa relação ultrapassa os limites da união conjugal, envolvendo terceiros ou situações de exposição pública, surgem questões éticas, emocionais e espirituais que precisam ser cuidadosamente consideradas.

Vejam a veracidade da nossa citação à luz da Palavra de Deus.

Cantares 4:12

Jardim fechado és tu, irmã minha, esposa; jardim fechado, fonte selada.

c) Noites Temáticas:

O casal precisa, algumas vezes, mudar de espaço, mesmo que seja para outra dependência da própria casa. Quando falamos em mudança de

ambiente, muitas pessoas logo imaginam que isso exige um alto poder aquisitivo. Entretanto, dentro da realidade de cada casal, sempre é possível encontrar alternativas. Parques, praças, praias ou outros lugares agradáveis podem proporcionar momentos especiais sem grandes custos.



Isso não significa que o casal deva utilizar esses espaços para relações sexuais, mas, sim, para **conversar sobre sua intimidade, desejos, expectativas e fantasias**, criando uma atmosfera de proximidade e cumplicidade. Quando o envolvimento emocional e o desejo estiverem presentes, o casal poderá procurar um ambiente reservado e confortável para viver sua intimidade, seja um hotel, uma casa de praia ou de campo onde esteja hospedado ou, quando não houver essa possibilidade, a própria residência.

O mais importante é permitir-se sair da rotina e **resgatar a sensação de encantamento dos primeiros dias do namoro**, quando um simples olhar, um toque ou uma conversa eram capazes de despertar expectativa, desejo e paixão. A mudança de ambiente pode, assim, funcionar como um convite para redescobrir o parceiro e reacender a chama da intimidade conjugal.

O livro de **Cantares de Salomão**, escrito em linguagem poética e repleto de imagens relacionadas ao amor e à intimidade, apresenta importantes reflexões sobre a vida conjugal, incentivando os casais a cultivarem uma relação de amor, desejo, cumplicidade e profunda intimidade.

Cantares 7:11

Vem, ó meu amado, saiamos ao campo, passemos as noites nas aldeias.

Geralmente, alguns homens tendem a ocultar ou negar determinadas fantasias às suas companheiras, embora, quando estabelecem relacionamentos extraconjugais, possam proporcionar a essas parceiras experiências que antes não compartilhavam no casamento. Do ponto de vista psicológico, essa



contradição pode estar relacionada à dificuldade de comunicação, à repressão de desejos e à busca por validação fora da relação conjugal.

Da mesma forma, algumas esposas podem utilizar diferentes justificativas; desde o cansaço até a tradicional “dor de cabeça”, para evitar experiências que rompam a rotina e exijam maior envolvimento emocional. Muitas vezes, esse comportamento representa uma tentativa de permanecer em uma **zona de conforto**, evitando mudanças, vulnerabilidade ou conversas sobre desejos e necessidades.

Entretanto, quando ocorre uma inversão desse padrão e a própria pessoa passa a vivenciar um relacionamento extraconjugal, pode surgir uma contradição entre aquilo que anteriormente rejeitava e aquilo que posteriormente aceita. Psicologicamente, essa mudança pode revelar **conflitos internos, necessidades afetivas não expressas, busca por reconhecimento e insatisfação acumulada**, mostrando que o problema nem sempre está apenas na experiência sexual, mas também na dinâmica emocional do casal.

d) Massagem e Contato Físico:

O contato físico é imprescindível para fortalecer a conexão e a intimidade de um casal que, em harmonia, busca construir os mesmos objetivos dentro da relação. Em um momento de massagem, porém, não é necessário que o contato conduza imediatamente à relação sexual. O mais importante é criar uma atmosfera de confiança, leveza e envolvimento, na qual o casal possa despertar os sentidos, explorar o carinho e permitir que o desejo se manifeste naturalmente, sem cobranças ou expectativas.



Em uma terapia de casal, perguntei à mulher quanto tempo costumava permanecer no motel com o amante. Ela respondeu que ficava aproximadamente duas horas. Então, perguntei novamente se essas duas horas eram dedicadas exclusivamente à relação sexual. Ela respondeu que não: segundo seu relato, apenas uma pequena parte daquele período era dedicada à atividade sexual; no restante do tempo, permanecia ao lado dele conversando sobre sua vida, seus sonhos, suas dificuldades e seus desafios.

Moral da lição: esse relato demonstra que, em determinadas situações, a pessoa pode estar buscando não apenas a experiência sexual, mas principalmente **atenção, escuta, acolhimento, conexão emocional e a sensação de ser valorizada**. Assim, a intimidade pode assumir uma dimensão muito mais ampla do que o próprio ato sexual. Para muitos casais, recuperar o diálogo, o interesse genuíno pelo outro e a presença emocional pode ser tão importante quanto melhorar a própria vida sexual.

Vejamos uma passagem bíblica em que Salomão, com atenção e prazer, escuta sua amada.

Cantares 2:14

Mostra-me a tua face, faze-me ouvir a tua voz; porque a tua voz é doce, e a tua face, graciosa.

As pessoas muitas vezes não percebem que, por trás da busca por um analista, um massagista ou até mesmo por um profissional de beleza, pode existir uma necessidade mais profunda: **ser ouvidas, acolhidas, cuidadas e, em alguns casos, receber um contato físico que transmita conforto e segurança, sem qualquer relação com sexo**. Em

determinadas situações, o que realmente se busca não é uma experiência sexual, mas a oportunidade de **sentir-se novamente humano, importante, valorizado e emocionalmente reconhecido.**

e) Banho ou Momento de Relaxamento Juntos:

Uma simples ação, como tomar banho juntos, pode fazer toda a diferença, pois favorece a proximidade, a cumplicidade e a intimidade do casal. Embora pareça algo simples e singelo, esse momento pode contribuir para despertar os sentidos, fortalecer a conexão afetiva e, naturalmente, estimular o desejo.

Diante disso, alguns podem argumentar que a presença dos filhos ou de outros adultos na mesma casa deveria impedir esse tipo de proximidade, como se o casal estivesse praticando algo inadequado ou mantendo uma interação sexual naquele momento.

Entretanto, é importante compreender que a intimidade conjugal também se manifesta em gestos cotidianos de carinho, cuidado e companheirismo.



Muitas vezes, atribuímos à cultura machista de outras épocas ou aos tabus construídos ao longo da história religiosa a responsabilidade por determinadas restrições. Porém, também precisamos reconhecer que **cada um de nós pode contribuir para criar distâncias e estabelecer regras desnecessárias**, acreditando estar, dessa maneira, oferecendo uma orientação irrepreensível aos nossos filhos. O equilíbrio está em ensinar respeito, privacidade e limites, sem transformar a própria intimidade conjugal em algo cercado de culpa ou constrangimento.

A **Primeira Epístola aos Coríntios** faz uma importante abordagem sobre a intimidade conjugal, destacando a reciprocidade, o respeito e a responsabilidade mútua entre marido e mulher,

1 Coríntios 7:4

A mulher não tem poder sobre o seu próprio corpo, mas tem-no o marido; e também, semelhantemente, o marido não tem poder sobre o seu próprio corpo, mas tem-no a mulher.

f) Conversas Sobre Desejos e Preferências:

À luz da Psicologia, é possível observar que, em determinadas circunstâncias, somos mais propensos a nos abrir com pessoas que estão fora do nosso círculo íntimo do que com o próprio companheiro. Isso pode ocorrer porque, diante de alguém com quem não temos uma história afetiva tão profunda, sentimos menos medo de julgamento, rejeição ou desaprovação.

No caso das mulheres, essa dificuldade pode ser ainda maior quando existe o receio de serem julgadas ou rotuladas como **levianas** ao expressarem determinados sentimentos, desejos ou fantasias. Por essa razão, muitas podem desenvolver uma espécie de autocensura, evitando compartilhar aspectos da própria intimidade, inclusive pensamentos que consideram incomuns ou difíceis de explicar.



Entretanto, **não compartilhar um sentimento, desejo ou fantasia não significa necessariamente que ele não exista**. Muitas experiências permanecem no campo subjetivo, fazendo parte dos pensamentos, emoções e desejos que cada pessoa carrega em sua vida interior. Por isso, em um relacionamento saudável, a comunicação deve oferecer um espaço de **confiança, respeito e ausência de julgamentos**, permitindo que cada cônjuge possa falar sobre si com segurança e liberdade emocional.

Vejamos outra citação na epístola de Paulo aos Coríntios

1 Coríntios 7:3

O marido conceda à mulher o que lhe é devido, e também, semelhantemente, a mulher, ao marido.

Considerações Finais

Theoterapia e Reconstrução Conjugal

A reflexão apresentada ao longo deste capítulo demonstra que a troca de parceiros pode surgir de diferentes motivações: curiosidade, desejo de novas experiências, tentativa de romper a rotina, busca por prazer, influência social ou até mesmo como uma tentativa de compensar dificuldades existentes na relação conjugal. Por essa razão, a Theoterapia, conforme proposta por Robson Colaço de Lucena, não se limita a perguntar “**o que o casal está fazendo?**”, mas procura compreender “**por que está fazendo, o que está buscando e quais consequências essa escolha produz em sua vida?**”

A perspectiva theoterapêutica parte do princípio de que o comportamento humano precisa ser compreendido dentro de sua história. Desejos, fantasias, frustrações, carências afetivas, conflitos conjugais e experiências anteriores podem influenciar as decisões de uma pessoa. Entretanto, compreender uma motivação não significa necessariamente justificá-la. A compreensão é o primeiro passo para que o indivíduo possa assumir responsabilidade pelas próprias escolhas e decidir, de maneira consciente, quais caminhos deseja seguir.

Quando uma experiência inicialmente apresentada como novidade passa a produzir sofrimento, conflitos, ciúmes, culpa, perda de confiança, vazio emocional ou dificuldade de interromper o comportamento, torna-se necessário interromper o automatismo e iniciar um processo de reflexão. A pergunta deixa de ser apenas **“isso proporciona prazer?”** e passa a ser: **“esse comportamento está contribuindo para a pessoa e para o relacionamento que desejo construir?”**

Nesse sentido, a Theoterapia propõe uma mudança de perspectiva: em vez de procurar constantemente novos estímulos externos para solucionar o desgaste conjugal, o casal é convidado a redescobrir o próprio relacionamento. Comunicação, escuta, carinho, contato físico, diálogo sobre desejos, momentos de privacidade, criatividade e intimidade podem representar caminhos para reconstruir aquilo que a rotina gradualmente enfraqueceu.

A sexualidade conjugal não precisa ser compreendida apenas como uma atividade física. Ela também envolve vínculo, confiança, segurança emocional, admiração, reciprocidade e capacidade de compartilhar sentimentos. Muitas vezes, aquilo que parece ser uma necessidade exclusivamente sexual esconde uma necessidade mais profunda de ser ouvido, desejado, valorizado, acolhido e reconhecido pelo próprio companheiro.

Por isso, a reconstrução conjugal não consiste simplesmente em abandonar uma prática. É necessário compreender **o espaço que essa prática ocupava na vida do casal** e encontrar maneiras mais saudáveis de preencher esse espaço. Se a troca de parceiros representava novidade, é possível trabalhar a criatividade dentro da própria conjugalidade. Se representava validação, é necessário fortalecer a autoestima e a valorização mútua. Se representava fuga da rotina, o casal pode reconstruir momentos de romance e intimidade. Se representava uma tentativa de solucionar conflitos, torna-se necessário tratar as causas desses conflitos.

Na perspectiva cristã adotada pela Theoterapia, essa reconstrução também envolve uma dimensão espiritual. A Palavra de Deus não é utilizada como instrumento de condenação, mas como referência para reflexão, responsabilidade, restauração e direcionamento. O propósito é levar o indivíduo a examinar sua própria vida, suas escolhas, seus valores e o tipo de relacionamento que deseja construir diante de Deus.

Assim, a Theoterapia pode ser compreendida como uma proposta de **acolhimento, reflexão, conscientização e reconstrução**, na qual a pessoa não é reduzida ao seu comportamento, mas compreendida em sua totalidade. O passado faz parte da história, mas não precisa determinar o futuro.

Para o casal que deseja reconstruir sua relação, existe uma pergunta fundamental: **“O que podemos fazer, a partir de hoje, para voltar a escolher um ao outro?”**

Essa escolha envolve diálogo, respeito, responsabilidade, perdão, limites, intimidade e disposição para mudar. Não significa negar a

existência de desejos e fantasias, mas aprender a compreendê-los e administrá-los de maneira consciente, sem permitir que eles determinem automaticamente as decisões do casal.

A verdadeira transformação não acontece simplesmente quando uma pessoa deixa determinada prática; ela acontece quando passa a compreender melhor a si mesma, reconhece suas necessidades, reorganiza seus valores e encontra novas formas de viver sua afetividade e sua sexualidade de maneira coerente com aquilo que acredita.

Na perspectiva da Theoterapia, restaurar a conjugalidade é mais do que recuperar a frequência sexual: é reconstruir a confiança, recuperar a intimidade emocional e redescobrir o valor de caminhar juntos.

Mateus 19:6

Disse Jesus: O que Deus ajuntou não o separe o homem.

Que essa reflexão não seja apenas uma análise sobre a troca de parceiros, mas um convite para que cada pessoa examine sua própria história e compreenda que, em muitos momentos, aquilo que procuramos fora pode estar relacionado a necessidades que precisam ser cuidadas dentro de nós e, quando possível, reconstruídas dentro da própria relação.

Theoterapia — compreender, refletir, reconstruir e transformar.

Robson Colaço de Lucena

Terapeuta Sexual / Casais

Projeto Terapia no Amor

Clínica da Alma

Abordagem Terapêutica — Theoterapia

www.terapianoamor.com.br