

Quinta Sessão - Theoterapia

Troca de Parceiros - Uma Experiência Intensa, Ousada e Controversa.

Vamos conhecer os bastidores do swing e descobrir o que essa experiência reserva para seus praticantes, explorando seus aspectos, motivações, limites, emoções e consequências drásticas.

Casais que vivenciam a troca de companheiros costumam relatar diversas vantagens e destacar aspectos positivos dessa experiência. Não há dúvida de que a possibilidade de exercer a liberdade sexual com outras pessoas, dentro dos limites previamente estabelecidos pelo próprio casal e sem que isso seja necessariamente interpretado como uma transgressão, pode ser percebida como uma experiência intensa, estimulante e, para alguns, verdadeiramente fascinante.



Entretanto, toda escolha que ultrapassa os padrões comportamentais tradicionalmente estabelecidos pela sociedade pode desencadear um verdadeiro efeito dominó de consequências. Essas repercussões podem alcançar diferentes dimensões da vida, envolvendo aspectos **emocionais, relacionais, fisiológicos e espirituais**.

Por isso, compreender uma experiência dessa natureza exige mais do que observar seus benefícios imediatos. É necessário considerar também seus possíveis impactos sobre a individualidade, a dinâmica do casal, os sentimentos envolvidos e a continuidade do relacionamento. Todo relacionamento conjugal e sexual está sujeito a processos de desgaste ao longo do tempo. Essa dinâmica integra a própria complexidade das relações humanas e pode ser compreendida como parte natural do ciclo de desenvolvimento da vida a dois. Entretanto, o desgaste não precisa necessariamente conduzir ao enfraquecimento do vínculo. Uma das formas de enfrentá-lo consiste em investir continuamente em atitudes e experiências que promovam qualidade, proximidade e fortalecimento da conjugalidade.

Pequenos gestos cotidianos podem produzir impactos significativos na relação. Demonstrações de afeto, atenção, respeito, escuta e reconhecimento contribuem para fortalecer a **resiliência conjugal**, favorecendo a capacidade do casal de enfrentar conflitos, mudanças e adversidades sem comprometer a qualidade do vínculo.

Nesse contexto, recursos materiais, como presentes de alto valor, viagens ou experiências sofisticadas, podem proporcionar momentos

agradáveis, mas não substituem a presença afetiva e o cuidado cotidiano. Quando manifestações simples de carinho, atenção e consideração são negligenciadas, investimentos materiais, por si só, tornam-se insuficientes para suprir as necessidades emocionais que sustentam uma relação conjugal saudável.

Assim, a qualidade da conjugalidade não se estabelece apenas por grandes acontecimentos, mas, sobretudo, pela **constância dos pequenos gestos que comunicam cuidado, pertencimento, respeito e valorização mútua.**

Resposta Teologia – Theoterapia

A **Theoterapia Comportamental**, criada pelo Pastor **Robson Colaço de Lucena**, apresenta uma abordagem dinâmica, acessível e de fácil compreensão, com o propósito de orientar e auxiliar indivíduos que buscam alternativas para lidar com crises emocionais, dificuldades comportamentais e situações que interferem em sua qualidade de vida e em seus relacionamentos.

Sua proposta integra princípios comportamentais e espirituais, considerando os diferentes padrões de comportamento que podem estar em desacordo com as normas sociais, relacionais e espirituais. Nesse processo, busca-se compreender o indivíduo em sua realidade, sem a intenção de estabelecer culpados ou inocentes, mas de promover **autoconhecimento, reflexão, mudança de comportamentos e reintegração social e familiar.**

A Theoterapia Comportamental tem como objetivo oferecer suporte àqueles que reconhecem suas dificuldades e estão dispostos a aceitar orientação e auxílio para construir uma trajetória de transformação pessoal. Sua base espiritual está fundamentada nos princípios e ensinamentos da **Palavra de Deus**, utilizados como referência para o desenvolvimento de valores, responsabilidade pessoal, equilíbrio emocional e mudanças comportamentais.

Dessa forma, a proposta busca contribuir para que o indivíduo desenvolva novas perspectivas diante de suas dificuldades, fortaleça seus relacionamentos e encontre caminhos para uma vida mais equilibrada, responsável e integrada aos seus princípios pessoais, sociais e espirituais.

Flagrantes da Vida Real

Troca de Casais Não Planejada

A minha experiência de vida poderá trazer importantes aprendizados aos casais que, movidos por fantasias, curiosidade ou questionamentos, desejam ingressar no universo da troca de parceiros, conhecido como *swing*. Para preservar a nossa privacidade e integridade, todos os nomes apresentados neste relato são fictícios.

O propósito deste texto não é promover um conteúdo erótico ou pornográfico, mas compartilhar reflexões e experiências que possam servir de orientação aos casais que estão em processo de Theoterapia, auxiliando-os na compreensão dos desafios emocionais, relacionais e espirituais envolvidos nesse contexto.

Sou Luana e, há alguns meses, fui comemorar cinco anos de casamento com Anselmo, meu esposo. Havíamos planejado uma viagem especial para celebrar essa data tão importante. No entanto, para aquele fim de semana, a previsão indicava fortes chuvas.

Como tudo já estava organizado e não havia possibilidade de remarcar a viagem, decidimos seguir em frente mesmo diante das condições climáticas desfavoráveis. Assim, assumimos o risco e nos aventuramos em meio ao tempo adverso, determinados a aproveitar aquele momento tão significativo para nós.



Quando estávamos a aproximadamente 200 quilômetros de nossa casa, já no final da tarde, fomos obrigados a interromper a viagem.

Como não havia vagas em hotéis, pousadas ou qualquer outro tipo de hospedagem que nos proporcionasse privacidade, acabamos nos acomodando em um hostel com quarto compartilhado.

A situação era excepcional: uma enchente havia tomado a única ponte de acesso e saída da região, impedindo o trânsito normal. Além disso, a cidade estava completamente lotada de turistas que passavam por aquele local, tornando praticamente impossível encontrar outra opção de hospedagem. Diante dessas circunstâncias, não tivemos alternativa senão permanecer ali e aguardar que as condições melhorassem.

Tivemos a sorte de conseguir um quarto compartilhado destinado a apenas dois casais, o que, de certa forma, nos transmitiu *mais tranquilidade e segurança*. O outro casal aparentava ter a mesma faixa etária que a nossa, em torno de 42 anos. Além de serem educados e cordiais, chamavam a atenção pela simpatia e boa aparência.

Entretanto, eu e Anselmo estávamos acostumados a viver nossa intimidade com frequência e carinho no dia a dia. Por isso, enquanto nos acomodamos naquele ambiente compartilhado, não deixávamos de nos perguntar como seria passar aquela noite em uma situação tão diferente do que estávamos habituados, já que a falta de privacidade tornava qualquer momento a sós praticamente impossível.



Para nossa surpresa, o outro casal comentou que sairia para procurar um lugar onde pudesse jantar e nos convidou para acompanhá-los. Agradecemos o convite, mas explicamos que já havíamos feito nossa refeição antes de chegar ao local e, inclusive, indicamos o restaurante onde havíamos comido.

Assim que eles saíram, imaginamos que teríamos pelo menos uma hora de privacidade para ficarmos juntos, e teríamos a nossa oportunidade de transar. E aos ficarmos sozinho e nos entregamos um ao outro fazendo sexo lento e copiosamente.

Havia passado cerca de quinze minutos depois, fomos surpreendidos pelo retorno inesperado do casal (Tony e Mara). Parte da cidade estava sem energia elétrica, e a maioria dos estabelecimentos havia fechado as portas mais cedo. Por esse motivo, eles acabaram voltando rapidamente ao hostel, interrompendo um momento que acreditávamos em poder desfrutar com tranquilidade, dando aquele flagra na nossa intimidade, de modo que nos vestimos rapidamente, tomados de vergonha e ao mesmo tempo um tesão inexplicável.

Permanecemos algum tempo conversando de maneira descontraída, até que Tony sugeriu uma solução que poderia nos proporcionar um pouco mais de privacidade. Ele observou que seria possível improvisar uma divisória utilizando um lençol preso à estrutura metálica localizada no centro do quarto. A ideia pareceu razoável para todos, e, assim, organizamos o espaço da melhor forma possível, criando uma separação simples, porém suficiente para tornar o ambiente mais reservado.

Fomos nos deitar, e percebemos que aquele casal estava fazendo sexo, tentando suprimir o som que emitia dos seus corpos; e olhando para o Anselmo, tivemos aquela comunicação íntima de casal, e como não havíamos desfrutado de um orgasmo na primeira investida, entramos no clima e tentando fazer o máximo de silêncio, também começamos a transar.

Não sabemos explicar os desígnios da natureza; mas, naquele momento o lençol desprende da haste que o prendia, e nós ficamos expostos olhando para o outro casal fazer sexo, de modo que ele também nos contemplava, ao ponto daquele ambiente ser tomado por uma energia sexual poderosa.



Em pouco tempo gozamos, e nos cobrimos, entretanto, o outro casal continuou deitado sem completamente nus; de maneira que a meia luz. Mas, a conversa foi interrompida pela Mara, que sugeriu: Que tal a gente fazer uma troca de casais?

Como resposta foi gargalhada de ambos os casais, e para minha surpresa o meu esposo disse: Se todo mundo tiver de boa, vamos ter essa experiência.

Nunca pensei em algo dessa magnitude, enquanto o outro casal confidenciou nunca ter praticado; no entanto, chegamos a um acordo, e o Anselmo sem a menor cerimônia, deu início beijando a boca da Mara, e em como resposta o Tony praticou sexo oral na minha pessoa, e como recompensa também beijei e suguei as suas genitálias.

Naquela noite praticamente não dormimos, pois quando um casal cansava de fazer sexo o outro dava prosseguimento aquela orgia não planejada.

Por mais intenso que tenha sido o prazer e por mais inexplicáveis que fossem as sensações vivenciadas naquela noite, posso afirmar que aquela experiência não trouxe, de fato, um acréscimo positivo à nossa conjugalidade. Pelo contrário, depois daquele momento, passei a perceber uma dificuldade maior em confiar em Anselmo. Ele, por sua vez, parece ter sido tomado por um sentimento de ciúme que, gradualmente, começou a interferir na nossa relação, comprometendo a confiança, a tranquilidade e a cumplicidade que antes existiam entre nós.

Outro desafio que enfrento é que muitas vezes quando estou na rotina com meu esposo, imagino o Tony esposo da Mara, naquele momento que trocamos de casais; sem falar que algumas vezes escuto meu esposo falar o nome da Mara quando está dormindo.



Reflexão Theoterapêutica

Uma das piores armadilhas que o ser humano pode enfrentar é acreditar que está absolutamente certo apenas porque determinada escolha lhe proporciona prazer ou satisfação momentânea. O prazer, por si só, não constitui prova de que estamos diante de algo bom, justo ou benéfico. Muitas vezes, aquilo que nos agrada aos sentidos pode, silenciosamente, conduzir-nos a consequências que somente o tempo será capaz de revelar. Como diz o antigo provérbio: **“Nem tudo o que reluz é ouro.”**

É comum que algumas pessoas, ao descobrirem uma nova paixão ou encontrarem alguém que desperte sentimentos intensos, passem a questionar ou até mesmo romper um relacionamento que antes consideravam importante. O perigo está em interpretar essa novidade como uma espécie de sinal divino, acreditando que determinada pessoa foi colocada em seu caminho por Deus simplesmente porque desperta desejo, encantamento ou satisfação emocional.



Entretanto, nem todo desejo é uma revelação, assim como nem toda oportunidade representa uma bênção. O ser humano frequentemente confunde aquilo que deseja com aquilo que realmente lhe convém. Quando permitimos que os impulsos e desejos carnavais assumam o governo das nossas decisões, podemos transformar uma experiência momentânea de prazer em consequências duradouras para a vida afetiva, familiar e espiritual.

A verdadeira sabedoria consiste justamente em aprender a distinguir **desejo de propósito, prazer de felicidade, oportunidade de providência e impulso de convicção**. Nem tudo aquilo que desperta nossos sentidos merece ocupar o lugar que pertence aos valores que construímos ao longo de uma vida.

No contexto atual, encontramos na **Theoterapia**, desenvolvida pelo Pastor Robson Colaço de Lucena, uma proposta de orientação e acolhimento para aqueles que desejam buscar maior equilíbrio emocional, fortalecer sua vida interior e compreender melhor as experiências que marcaram sua trajetória.

Ao longo da existência, o ser humano pode vivenciar situações dolorosas, conflitos, perdas, frustrações e traumas que deixam marcas profundas em sua maneira de pensar, sentir e se relacionar. Nesse sentido, a Theoterapia apresenta-se como uma abordagem voltada à reflexão sobre essas experiências, estimulando o autoconhecimento, a reconstrução interior e a busca por uma vida mais equilibrada e significativa.

Conexão Emocional Theoterapêutica

O maior agravante que assola os casais no contexto atual é a falta de “Conexão Emocional”; tendo em vista que é padrão que anda junto com a sexualidade dentro da conjugalidade, tendo uma relação profunda, pois a intimidade não se limita apenas ao contato físico.

Estamos vivendo um tempo em que as mulheres tendem a negligenciar a sexualidade, tendo em vista a sobrecarga das tarefas domésticas, da profissão secular e, ao mesmo tempo, dos papéis de mãe e esposa.

Em outra esfera, os homens seguem a tendência de buscar aventuras fora do relacionamento, quando, na verdade, deveriam procurar equilibrar e suprir os déficits existentes na própria relação conjugal. Muitas vezes, em vez de enfrentar as dificuldades e buscar soluções dentro do relacionamento, acabam procurando fora dele aquilo que sentem faltar na vida a dois.



Quando existe conexão emocional, o casal tende a desenvolver maior abertura para conversar sobre suas necessidades, limites, fantasias e expectativas. Isso pode tornar a experiência sexual mais significativa, pois o corpo deixa de ser apenas um instrumento de prazer e passa a participar de uma experiência de **vínculo, intimidade e entrega**.

Por outro lado, conflitos não elaborados, insegurança, ciúmes, ressentimentos ou quebra de confiança podem interferir diretamente na sexualidade. Mesmo quando existe atração física, a ausência de segurança emocional pode dificultar a espontaneidade e a satisfação.

Do ponto de vista da **Theoterapia**, cuidar da sexualidade é também cuidar da qualidade do vínculo conjugal, compreendendo que a intimidade física não pode ser dissociada da dimensão emocional e afetiva do relacionamento. A sexualidade saudável nasce de uma relação na qual existem desejo, carinho, respeito, diálogo, confiança e intimidade emocional.



Quando esses elementos são cultivados de maneira equilibrada, o casal encontra melhores condições para vivenciar a sexualidade não apenas como uma experiência de prazer, mas como uma forma de aproximação, conexão e fortalecimento dos vínculos. Assim, cuidar da sexualidade é, em essência, cuidar da própria relação e das pessoas que a constituem.

Aplicação Theoterapia

Terapia de Restauração Conjugal Pós Troca de Parceiros

Praticar sexo com uma pessoa fora dos limites estabelecidos pela conjugalidade pode, para alguns casais, ser vivenciado como uma experiência intensa, fascinante e capaz de despertar emoções profundas. Entretanto, essa escolha também pode produzir consequências significativas para a relação, algumas delas difíceis de elaborar e, em determinados casos, capazes de deixar marcas duradouras na vida conjugal.



Todavia, o papel do terapeuta não é julgar, condenar ou sentenciar aqueles que vivenciaram essa experiência. Seu propósito é acolher, compreender e direcionar o casal para uma nova jornada dentro da conjugalidade, ajudando ambos a compreenderem o que aconteceu, quais foram suas consequências e como poderão reconstruir a relação. Um casal que praticou o swing não deve ser reduzido ao seu comportamento passado, tampouco considerado indigno de reconstruir sua história.

Se a experiência foi consentida por ambos, isso não significa necessariamente que tenha sido uma decisão adequada às necessidades emocionais ou aos valores do casal. Entretanto, ela pode ser compreendida como um acontecimento que trouxe conhecimento sobre limites, desejos, vulnerabilidades e necessidades dentro da própria relação. A partir dessa compreensão, o casal pode amadurecer suas escolhas e estabelecer novos limites para proteger a conjugalidade.

O passado não precisa ser transformado em uma sentença permanente. Quando existe arrependimento sincero, diálogo, responsabilidade e disposição para reconstruir, é possível ressignificar aquilo que aconteceu e estabelecer uma nova etapa da vida conjugal.

O que passou não pode ser apagado, mas pode ser compreendido, elaborado e ressignificado. A partir de agora, o casal pode escolher uma nova direção: mais consciente, mais madura e fundamentada no respeito, na confiança e no compromisso mútuo.

Objetivo geral:

Para o Casal

Agora, vamos compreender juntos quais foram os motivos que levaram vocês a desejar essa experiência. Ela foi uma decisão

previamente conversada e planejada pelo casal ou aconteceu de maneira inesperada, circunstancial, como nos relatos apresentados anteriormente em **“Flagrantes da Vida Real”**, a exemplo do caso de Luana e Anselmo.

Nesta etapa, procuraremos compreender, com respeito e sem julgamentos, **as motivações, expectativas, sentimentos e consequências** relacionados à experiência vivenciada.

Também iremos identificar possíveis sentimentos de arrependimento, culpa, insegurança, ciúme ou conflitos que possam ter surgido posteriormente, bem como compreender se ainda existem, em um ou em ambos, **desejos ou fantasias relacionados à possibilidade de uma nova interação sexual com outros casais**.

O objetivo não é determinar o que é certo ou errado, mas proporcionar ao casal um espaço seguro para **compreender suas escolhas, reconhecer seus limites e refletir conscientemente sobre os caminhos que desejam seguir dentro da conjugalidade**.

Ajudar o casal a elaborar o arrependimento, compreender os motivos que levaram à experiência, identificar os danos emocionais produzidos e reconstruir um modelo de relacionamento com o qual ambos se sintam seguros.

01 – Acolhimento e Interrupção do Julgamento

Em um ambiente tranquilo, seguro e adequado, o casal deve ser incentivado a conversar abertamente sobre aquilo que sente, sem acusações, constrangimentos ou qualquer forma de humilhação. Cada cônjuge precisa ter liberdade para expressar seus sentimentos e percepções, enquanto o outro aprende a ouvir com respeito e sem julgamentos precipitados.

Embora possa parecer difícil ou constrangedor, é importante que ambos tenham espaço para falar, com sinceridade e maturidade, sobre possíveis sentimentos, encantamentos ou desejos que tenham surgido em relação à pessoa ou ao casal envolvido na experiência. Essa abertura não significa necessariamente concordância ou incentivo à repetição da experiência, mas pode ajudar a revelar aspectos emocionais que precisam ser compreendidos e trabalhados dentro da própria relação.



Quando conduzido de maneira responsável, esse diálogo pode abrir novos horizontes para a compreensão emocional do casal, permitindo que os cônjuges identifiquem necessidades afetivas, carências, expectativas e áreas da intimidade que talvez tenham sido negligenciadas.

A partir dessa compreensão, o casal poderá direcionar sua energia para o fortalecimento da própria relação, investindo na intimidade, no diálogo, no carinho e na reconquista mútua. Muitas vezes, acontecimentos difíceis despertam em nós a percepção do verdadeiro valor de algo que já

possuíamos, mas que somente aprendemos a reconhecer plenamente quando percebemos o risco de perdê-lo.

Assim, a experiência passada pode deixar de ser apenas uma fonte de conflito e tornar-se uma oportunidade de reflexão, amadurecimento e reconstrução da conjugalidade.

Avaliação Pessoal Entre o Casal

01 – Motivações: Compreendendo as Motivações para a Troca de Parceiros.

- O que levou vocês a decidirem provar a troca?
- Naquele momento, os dois realmente desejavam a experiência?
- O que cada um esperava encontrar naquela situação?
- Quando surgiu o arrependimento?
- O que mudou na relação depois disso?
- Como você vê o seu parceiro depois da experiência?
- Você deseja novamente participar da troca de parceiros?

Orientação:

- Não há culpados, vencedores ou perdedores diante de uma experiência compartilhada e consentida pelo casal; há duas pessoas que precisam compreender o que viveram, reconhecer seus sentimentos e decidir, com maturidade, quais caminhos desejam construir para a própria conjugalidade.
- A sociedade, embora atravessasse um processo de crescente degradação de seus valores, frequentemente tende a sentenciar e marginalizar aqueles que pensam ou agem de maneira diferente dos padrões estabelecidos. No que diz respeito à troca de parceiros, entretanto, não se trata apenas de uma prática considerada inadequada por contrariar os valores sociais vigentes, mas de uma conduta que, sob a perspectiva da fé cristã, se mostra contrária à ordem natural estabelecida por Deus para a conjugalidade.
- Buscar novas perspectivas para a vida conjugal, fortalecendo o vínculo emocional e promovendo inovações na sexualidade que sejam saudáveis, consensuais e não representem riscos à integridade física, emocional ou social do casal.
- Dedicar mais tempo ao diálogo e à escuta mútua, criando um espaço seguro para compartilhar necessidades afetivas, sentimentos, fantasias, desejos, sonhos e projetos para o



relacionamento. O objetivo é ampliar a intimidade e a cumplicidade, valorizando o respeito, a confiança e a satisfação de ambos.

02 – Autoconhecimento: Entendendo Meus Sentimentos e Comportamentos.

Casal responde intimamente – (Sem que seja necessário compartilhar isso com o parceiro.)

- Sentimentos e emoções que sinto durante a troca de parceiros?
- Eu espero algo mais profundo ou completo durante o ato?
- O que me edifica o feri quando estou na troca de parceiros?
- Qual o diferencial entre o amante e o meu parceiro?
- Desejo que continuemos a praticar a troca de casais ou não?
- Gostaria de nunca ter conhecido os praticantes de Swing?

Orientação:

- O autoconhecimento é um importante aliado no processo de reconstrução da vida conjugal. Ele pode auxiliar casais que optaram por um relacionamento aberto e, posteriormente, experimentaram arrependimento, conflitos ou sofrimento emocional, evitando que a frustração seja transformada em acusações, como:
 - Você acabou com nosso casamento;
 - *Em expressões emocionais como* “eu me senti inseguro (a) depois daquela experiência;
 - Despertou sentimentos que eu não conhecia;
 - Perdi o temor e limite para fazer sexo com outra pessoa;
 - Sinto-me uma pessoa suja e etc.
- O casal deve reconstruir a intimidade, voltando a investir em carinho, diálogo, sexualidade e atividades que fortaleçam a intimidade entre dois.
- O mais importante é reconhecer que determinadas experiências, por mais prazerosas que possam ser, nem sempre são compatíveis com aquilo que desejamos para nossa vida e para nosso relacionamento. Um casal pode ter participado de uma experiência de swing, ter vivenciado momentos de prazer e, posteriormente, compreender que não deseja continuar nesse estilo de relacionamento. Essa percepção, acompanhada de consciência e diálogo, também faz parte do autoconhecimento e da construção de novas escolhas para a vida conjugal.



03 – Separando o passado do presente – Troca de Parceiros não é estupro.

- O que fizemos, será que agregou valores positivos a nossas vidas?
- O que isso provocou em nós?
- O que decidimos fazer daqui para frente?
- Mesmo diante de pensamentos negativos e conflitos internos, ainda existe em mim um desejo que permanece oculto e que tenho dificuldade de reconhecer ou assumir?

Orientação:

- Muitas pessoas, especialmente mulheres, ao refletirem posteriormente sobre uma experiência de troca de parceiros, podem perceber que aquela vivência não correspondia aos seus valores, desejos ou limites pessoais. Em alguns casos, essa tomada de consciência pode gerar sentimentos intensos de arrependimento, culpa, sofrimento emocional e até a sensação de terem ultrapassado os próprios limites. É importante, entretanto, diferenciar o arrependimento posterior de uma situação de violência sexual: quando a experiência ocorreu de forma voluntária, com consentimento livre e consciente, trata-se de uma decisão que pode ser posteriormente revista e ressignificada, sem que isso invalide os sentimentos despertados pela experiência.
- O casal precisa compreender que uma experiência sexual passada não precisa determinar o futuro da relação. O mais importante a partir de agora é separar o passado do presente, e buscar experiências positivas para o relacionamento.
- Nunca permanecer aprisionados por acontecimentos que promovem traumas e sofrimentos emocionais.



04 – Reconstrução da Confiança

- Exclusividade sexual, se essa for a decisão do casal;
- Transparência nas relações externas;
- Nunca utilizar a experiência passada como arma durante discussões;
- Não fazer comparações com os outros parceiros;
- Respeitar limites individuais;
- Comunicar imediatamente qualquer desconforto;
- Estabelecer novas regras para a vida íntima;

- Distanciamento das pessoas e grupos que promovam a troca de parceiros.

Orientação:

- O casamento é um pacto de compromisso, mas, ao longo da vida, o casal precisa construir e renovar acordos que promovam segurança, confiança e proteção emocional. Esses novos pactos fortalecem a união e ajudam os cônjuges a enfrentar, juntos, os desafios, as tentações e as propostas que possam surgir de terceiros;
- Um dos grandes desafios enfrentados pelos casais na atualidade é a dificuldade de dedicar tempo e atenção genuína para ouvir o parceiro. Por isso, é fundamental desenvolver essa habilidade dentro da relação, mantendo-se sempre disponíveis para escutar, compreender e compartilhar tanto as limitações quanto as conquistas do cônjuge. O diálogo atento e o interesse pela experiência do outro fortalecem a confiança, a cumplicidade e a segurança emocional do casal;
- Diálogo sincero: criar um espaço emocionalmente seguro, no qual ambos possam expressar seus anseios, medos, mágoas, necessidades e expectativas sem julgamentos, ataques ou humilhações. O diálogo terapêutico deve favorecer a escuta, a empatia e a compreensão mútua, permitindo que o casal também compartilhe desejos, fantasias e expectativas positivas de forma respeitosa e consensual. A partir dessa abertura, é possível construir um ambiente de confiança, afeto e sedução, desenvolvendo situações favoráveis à aproximação, à intimidade e ao fortalecimento da conexão conjugal.



05 – Uma Nova História

“Que tipo de casamento queremos construir daqui para frente? ”

- A história da experiência aprendida na “Troca de Parceiros”;
- Arrependimento, culpa e ressentimento;
- Ciúme, comparação e insegurança;
- Perdão e responsabilização;
- Reconstrução da confiança;
- Novos limites conjugais;

- Reconstrução da intimidade;
- Pacto de continuidade do casamento.

Orientação:

- A experiência na Troca de Parceiros, pode tornar-se um aprendizado positivo quando o casal consegue refletir sobre seus limites, sentimentos, necessidades e valores. Entretanto, quando produz sofrimento, insegurança, comparação, ciúme ou distanciamento emocional, torna-se necessário compreender esses efeitos e trabalhar a reconstrução da confiança e da intimidade;
- É importante diferenciar a culpa destrutiva da responsabilidade emocional. A culpa excessiva mantém a pessoa presa ao passado; a responsabilidade permite reconhecer as consequências dos próprios atos e buscar mudanças concretas no presente;
- Buscar a paz interior, mesmo diante de um ambiente emocionalmente adverso, no qual possa existir o desejo por uma terceira pessoa ou, em outra circunstância, o sentimento de repúdio e arrependimento por ter se envolvido sexualmente com alguém desconhecido. Em ambos os casos, é fundamental compreender que aquilo que pertence ao passado não pode ser revivido nem alterado. A experiência vivida não precisa se transformar em uma marca permanente de desvalorização pessoal, tampouco significa que o corpo ou a alma estejam condenados a carregar uma “tatuagem” de culpa ou desprezo;
- O processo terapêutico deve favorecer a compreensão, a elaboração das emoções e a reconstrução da autoestima, permitindo que a pessoa reconheça sua história sem permanecer aprisionada a ela. Mais importante do que aquilo que aconteceu é a maneira como se escolherá viver a partir de agora, transformando a experiência passada em aprendizado, maturidade e novas possibilidades para a vida afetiva e conjugal.

Considerações Finais

Theoterapia e Reconstrução Conjugal

Toda experiência vivida deixa algum tipo de aprendizado. Algumas experiências fortalecem, outras ferem; algumas aproximam, enquanto outras revelam fragilidades que permaneciam ocultas. A troca de parceiros pode ser compreendida, dentro desta abordagem, não apenas pelo

acontecimento em si, mas principalmente pelos efeitos que produziu na vida emocional, afetiva e espiritual do casal.

O propósito da Theoterapia não é aprisionar o indivíduo ao passado, nem transformar uma escolha em uma condenação permanente. O verdadeiro processo terapêutico consiste em compreender o que aconteceu, reconhecer os sentimentos despertados, assumir as responsabilidades necessárias e, a partir dessa consciência, construir novas possibilidades para o futuro.



O casal que atravessou uma experiência dessa natureza precisa compreender que **prazer é consequência são dimensões diferentes de uma mesma escolha**. Uma experiência pode ter sido intensa e, posteriormente, revelar conflitos que não haviam sido previstos. Da mesma maneira, o arrependimento não precisa transformar-se em vergonha permanente. O passado deve ser reconhecido, elaborado e colocado em seu devido lugar.

Reconstruir a conjugalidade significa recuperar aquilo que foi fragilizado: **confiança, diálogo, respeito, segurança emocional, cumplicidade e intimidade**. Significa também aprender a estabelecer limites mais claros e compreender que dizer “não” a determinadas experiências pode ser uma forma de proteger aquilo que possui verdadeiro valor para o casal.

A restauração não acontece pela simples tentativa de esquecer. Ela acontece quando o casal consegue olhar para sua própria história com maturidade, compreender os erros e acertos, perdoar quando necessário e decidir conscientemente quais valores deseja preservar daqui para frente.

Na perspectiva da Theoterapia, **ninguém precisa permanecer eternamente definido por aquilo que fez em determinado momento da vida**. O ser humano possui capacidade de reflexão, mudança e reconstrução. Quando existe disposição para transformar comportamentos, reorganizar sentimentos e fortalecer os vínculos, uma experiência dolorosa pode deixar de ser apenas uma ferida e tornar-se também uma fonte de aprendizado.



A vida conjugal não precisa ser construída sobre a perfeição, mas sobre **compromisso, verdade, respeito, fidelidade aos valores assumidos e disposição para recomeçar**. O amor maduro compreende que haverá momentos de vulnerabilidade, tentações, conflitos e descobertas, mas também

reconhece que cada casal pode escolher como responder a essas circunstâncias.

Por isso, ao finalizar esta sessão, a pergunta mais importante não é apenas:

“Por que fizemos isso? ”

Mas:

“O que aprendemos com aquilo que vivemos e que tipo de casamento desejamos construir a partir de agora? ”

Essa mudança de perspectiva permite que o casal deixe de viver exclusivamente olhando para trás e comece a construir o amanhã.

Que o diálogo substitua o silêncio; que a compreensão substitua a acusação; que a responsabilidade substitua a culpa destrutiva; que o perdão substitua o ressentimento; e que a intimidade emocional volte a ocupar o lugar central na vida conjugal.

O passado não pode ser reescrito, mas o futuro ainda pode ser construído.

A verdadeira restauração começa quando duas pessoas, conscientes de sua história, decidem caminhar novamente na mesma direção.

Theoterapia — compreender, refletir, reconstruir e transformar.

Robson Colaço de Lucena

Terapeuta Sexual / Casais

Projeto Terapia no Amor - Digital

Clínica da Alma

Abordagem Terapêutica — Theoterapia

<https://terapianoamor.com.br>