

Sexta Sessão - Theoterapia Recidiva: Quando o Casal Não Consegue Romper o Ciclo da Troca de Parceiros

Theoterapia e a Restauração Conjugal diante da Troca de Casais

A **Theoterapia**, criada pelo sexólogo Robson Colaço de Lucena, aplicada aos casais que vivenciam relacionamentos abertos, especialmente aqueles envolvidos com a prática da **troca de casais (swing)**, propõe uma abordagem fundamentada na responsabilidade, no acolhimento, no amor e na restauração da vida conjugal.

Seu propósito não é **julgar, condenar ou sentenciar pessoas**, mas oferecer suporte terapêutico àqueles que, após vivenciarem essa experiência, reconhecem conflitos, arrependimentos, perdas emocionais ou consequências que desejam superar. A partir desse reconhecimento, o casal pode iniciar um processo de **autoconhecimento, reflexão, reconstrução dos vínculos e mudança de comportamento**.

Na perspectiva da Theoterapia, uma fantasia sexual ou uma experiência vivenciada pelo casal não precisa determinar definitivamente sua história. Quando surgem sofrimento, culpa, ciúmes, insegurança, distanciamento afetivo ou conflitos de consciência, torna-se necessário compreender as causas e trabalhar terapeuticamente suas consequências.

Assim, a proposta não se limita a apontar o erro, mas busca **compreender a pessoa, tratar suas feridas e favorecer sua restauração emocional, espiritual e conjugal**. O objetivo é auxiliar o casal a reconstruir seus valores, fortalecer o compromisso matrimonial e desenvolver uma relação baseada no respeito, na confiança, na responsabilidade e na reciprocidade.



À luz dos princípios cristãos adotados pela Theoterapia, a sexualidade é compreendida dentro de uma visão integral do ser humano, envolvendo corpo, emoções, consciência, espiritualidade e relacionamentos. Por isso, o processo terapêutico procura conduzir o casal não apenas a interromper uma prática que considera incompatível com seus valores, mas também a **construir novas formas de intimidade, diálogo e satisfação conjugal**.

A Theoterapia, portanto, apresenta-se como um caminho de **acolhimento, conscientização, transformação e restauração**, oferecendo ao casal a oportunidade de reconhecer sua trajetória,

compreender suas escolhas e buscar uma nova direção para sua vida afetiva e conjugal.

Recidiva na Troca de Casais e seus limites

A sexualidade humana é uma dimensão profunda da existência, capaz de despertar emoções, sensações e experiências de grande intensidade. Não podemos ignorar a força do desejo e a dimensão do prazer presentes na experiência sexual. Entretanto, justamente por sua intensidade, a sexualidade também requer **consciência, responsabilidade e limites**.

Na perspectiva cristã, a criação não é marcada pelo acaso, mas por princípios e limites estabelecidos por Deus. Assim como o mar encontra seus limites e os corpos celestes seguem suas trajetórias, a vida humana também necessita de referências que orientem suas escolhas e preservem sua dignidade.

Desse modo, a liberdade sexual não deve ser compreendida como ausência de limites, mas como a capacidade de fazer escolhas conscientes e responsáveis. Quando o desejo ultrapassa os limites estabelecidos pela própria consciência, pelos valores pessoais ou pelos princípios espirituais que orientam a vida, podem surgir conflitos e consequências que precisam ser compreendidos e tratados.

A Theoterapia propõe, portanto, uma reflexão sobre a sexualidade que não se fundamenta apenas na repressão do desejo, mas na compreensão, no autocontrole, na responsabilidade e na busca por uma vivência coerente com os valores que a pessoa escolheu para conduzir sua vida.

Falanges da Vida Real

Quero registrar uma experiência pessoal ocorrida aproximadamente dois anos após minha saída do grupo Troca de Casais. Naquele momento, acreditava ter superado definitivamente uma prática que havia decidido abandonar. Entretanto, de maneira inesperada, voltei a vivenciar aquilo que havia procurado deixar para trás.

Essa experiência tornou-se um importante momento de reflexão sobre a **recidiva, a fragilidade humana e a necessidade de acompanhamento contínuo**. Mais do que relatar uma queda, este registro busca demonstrar que o processo de mudança nem sempre acontece de forma linear e que reconhecer uma recaída pode ser o primeiro passo para retomar o caminho da transformação e da restauração.

Meu nome é Erasmo, sou casado com Anita (nomes fictícios) e, após lutarmos contra nossa vontade imperativa de participar da troca de casais, resolvemos abandonar essa prática. Dessa forma, saímos de todos os grupos sociais e eliminamos os contatos.

Como todos os dias somos assolados por turbilhões de tentações, em um fim de semana com o feriado estendido, recebemos a visita do casal Nelson e Vanda, que são responsáveis por aliciar e arregimentar casais para o swing.

Foi uma visita inesperada e, ao mesmo tempo, proposital; pensávamos que estávamos blindados para aquele momento. Mas, à medida que conversávamos sobre coisas banais, por meio de olhares furtivos, observava o quanto a esposa de Nelson estava linda.

Então, Anita, minha esposa, foi até a cozinha preparar alguns petiscos para degustarmos naquele momento. Cerca de cinco minutos depois, Nelson pediu licença para ir ao sanitário. Como demorou mais do que o esperado, fui verificar o que estava acontecendo. Ao me aproximar, deparei-me com uma situação que jamais imaginaria encontrar; o Nelson estava se beijando com a minha esposa, de modo que ela foi colocada em cima do balcão com as pernas abertas, e ele no meio, aproveitando aquele momento de luxúria.

Fiquei sem fôlego e voltei imediatamente para a sala, sem saber ao certo o que deveria fazer diante daquela situação inesperada. Foi então que encontrei Vanda, deitada no nosso sofá, apenas vestindo uma calcinha fio dental, de renda na cor branca, a qual dava destaque especial ao seu clitóris rosado e brilhoso, lubrificado pelo líquido precioso do amor. Não resistindo a situação, tive uma recaída na prática da troca de casais; pois imediatamente tirei a roupa, penetrando naquela mulher que não era a minha.

Como a Vanda gemia alto, em pouco tempo o Nelson e a minha esposa vieram ficar ao nosso lado, e naquele momento estávamos novamente entregues a orgia, transando como se não houvesse amanhã.

Como havíamos rompido novamente os limites daquilo que considerávamos a tolerância divina, já não sentíamos medo ou vergonha; simplesmente queríamos aproveitar aquele momento. Então convidamos o casal visitante para pernoitar conosco, e como no quarto de hospede havia uma cama king size, fomos novamente para uma prática sexual deliberada.

De modo que nos organizamos, e passamos o feriado fazendo sexo, sem restrição; e na última noite daquela visita fizemos diferente, porque pela primeira vez dormi separado da minha esposa, pois ela ficou com o Nelson no nosso quarto, e eu dormi com a Vanda no quarto de hospede.

Quando aquele momento de intensa experiência sexual passou, voltamos à realidade e fomos novamente tomados por sentimento de culpa, arrependimento e uma profunda angústia na alma.

Além disso, o fato de eu ter ficado sozinho com Vanda, esposa de Nelson, naquela noite despertou dentro de mim uma paixão avassaladora. Da mesma forma, minha esposa confessou que passava o dia inteiro pensando em Nelson. Ela queria se libertar daquele pensamento intrusivo, mas estava sofrendo muito com a intensidade dos sentimentos que havia desenvolvido.



Ponto Terapêutico

Quando conseguimos sair de situações constrangedoras que envolvem vícios, delitos e outros atos contrários aos princípios de Deus e aos valores da sociedade, mas posteriormente recaíram, a segunda situação pode tornar-se ainda mais dolorosa do que a primeira. Antes, estávamos iludidos, acreditando que não havia um problema ou que poderíamos controlá-lo.

Todavia, quando tomamos consciência do erro e, mesmo assim, retornamos ao ponto de origem, torna-se mais difícil encontrar justificativas para as escolhas e os atos cometidos. Passamos, então, a conviver com o peso da consciência, o sentimento de opróbrio e as consequências que podem surgir de nossas próprias decisões.

Na perspectiva terapêutica, entretanto, reconhecer a recidiva não significa permanecer aprisionado à culpa. O reconhecimento do erro pode constituir o primeiro passo para compreender as causas da queda, assumir responsabilidades e buscar um novo caminho de transformação e restauração.

Visão Bíblica

2 Pedro 2:20

Porquanto se, depois de terem escapado das corrupções do mundo, pelo conhecimento do Senhor e Salvador Jesus Cristo, forem outra vez envolvidos nelas e vencidos, tornou-se lhes o último estado pior do que o primeiro.

2 Pedro 2

Deste modo sobreveio-lhes o que por um verdadeiro provérbio se diz: O cão voltou ao seu próprio vômito, e a porca lavada ao espojadouro de lama.



Dependência Sexual

Sexualidade, Prazer e Dependência na Perspectiva Theoterapêutica

Tudo aquilo que proporciona prazer pode, em determinadas circunstâncias, favorecer a repetição de um comportamento. Na sexualidade humana, essa questão assume uma dimensão particularmente profunda, pois o prazer sexual não está relacionado apenas ao deleite físico, mas também envolve **libido, emoções, vínculos afetivos, desejos, pensamentos e experiências que integram a própria condição humana.**



É possível buscar tratamento para diferentes formas de dependência e comportamentos compulsivos, como a dependência química, os jogos e outras práticas que podem comprometer

a autonomia e a qualidade de vida. Entretanto, a sexualidade apresenta uma particularidade: **não se trata simplesmente de eliminar o desejo sexual, mas de aprender a compreendê-lo, regulá-lo e vivenciá-lo de maneira saudável e coerente com os valores pessoais e conjugais.**

Quando determinados comportamentos sexuais se tornam compulsivos, especialmente quando estão associados a fantasias que a própria pessoa considera inadequadas ou incompatíveis com seus princípios, o processo de mudança pode ser complexo. Nesses casos, não basta apenas combater o comportamento; é necessário compreender suas raízes, identificar gatilhos, trabalhar emoções, reconstruir limites e desenvolver novas formas de lidar com desejos e conflitos.

Na perspectiva da **Theoterapia**, esse processo deve ser conduzido com acolhimento, responsabilidade e ausência de condenação. A pessoa não deve ser reduzida ao comportamento que deseja modificar. Ao contrário, precisa ser compreendida em sua integralidade; **corpo, mente, emoções, relacionamentos e espiritualidade.**

Para aqueles que professam a fé cristã, a dimensão espiritual também pode ocupar um lugar importante no processo de restauração. A intervenção divina é compreendida não como substituição do cuidado terapêutico, mas como parte da experiência de fé, oferecendo esperança, fortalecimento, arrependimento, renovação e sentido para a mudança.

Assim, a Theoterapia procura unir **acolhimento, conscientização, responsabilidade, mudança comportamental e espiritualidade**, auxiliando a pessoa a recuperar o domínio sobre suas escolhas e a reconstruir uma vivência da sexualidade compatível com sua consciência, seus valores e seus relacionamentos.

Dependência e Intervenção Divina

Em todos os casos de dependência; sejam drogas, álcool, comportamentos sexuais compulsivos ou outras formas de escravidão emocional, é imprescindível que a pessoa deseje verdadeiramente libertar-se e que haja uma intervenção sobrenatural de Deus em sua vida.

Muitas pessoas acreditam que a recuperação depende exclusivamente de medicamentos. No entanto, se fosse apenas uma questão medicamentosa, não haveria tantas pessoas sofrendo e lutando para se libertar. Embora o tratamento médico seja importante e, em muitos casos, necessário, a restauração completa frequentemente envolve também a ação transformadora da graça de Deus, fortalecendo a vontade, renovando a mente e conduzindo a pessoa a uma nova vida.

Dimensão Espiritual Humana

Quando alguém está verdadeiramente conectado a Deus, sua vida encontra direção, propósito e força para superar os desafios. Independentemente de aceitar ou não essa realidade, o ser humano

possui uma dimensão espiritual. Segundo a concepção tricotômica do homem, ele é constituído de corpo, alma e espírito (**1 Tessalonicenses 5:23**).

Assim como o corpo necessita de alimento, água e dos elementos essenciais para sua manutenção biológica, a alma e o espírito também necessitam de nutrição espiritual. A essência espiritual do ser humano foi criada para relacionar-se com Deus e encontrar n'Ele significado, orientação e plenitude.

Quando essa dimensão espiritual é negligenciada, surgem vazios existenciais que nenhum recurso material consegue preencher completamente. Por outro lado, quando o ser humano se aproxima de Deus, encontra fortalecimento interior, renovação de sua consciência e recursos espirituais para enfrentar as adversidades da vida com esperança e perseverança.

1 Tessalonicenses 5:23

E o mesmo Deus de paz vos santifique em tudo; e todo o vosso espírito, alma e corpo sejam plenamente conservados irrepreensíveis para a vinda de nosso Senhor Jesus Cristo.

Esse versículo é um dos principais textos bíblicos utilizados para sustentar a visão **tricotômica** do ser humano, segundo a qual o homem é constituído de **espírito, alma e corpo**.

- **Corpo:** a dimensão física e biológica, por meio da qual interagimos com o mundo material.
- **Alma:** a sede das emoções, pensamentos, vontade e personalidade.
- **Espírito:** Dimensão que possibilita ao ser humano relacionar-se com Deus e compreender as realidades espirituais.

Você pode incorporar o versículo ao seu texto de forma mais acadêmica:

Segundo a perspectiva bíblica apresentada em **1 Tessalonicenses 5:23**, o ser humano possui uma constituição integral formada por espírito, alma e corpo. Essa compreensão sugere que a saúde e o desenvolvimento humano não se restringem à dimensão física ou psicológica, mas abrangem também a esfera espiritual.



Assim como o corpo necessita de alimento, água e demais recursos indispensáveis à vida biológica, a dimensão espiritual requer comunhão com Deus, fonte de significado, propósito e fortalecimento interior. A

negligência dessa esfera pode comprometer o equilíbrio existencial do indivíduo, enquanto o cultivo da espiritualidade favorece uma vida mais plena e integrada.

A Natureza Sexual Humana

As fantasias fazem parte da sexualidade humana e, na maioria das vezes, permanecem apenas no campo da imaginação. Elas podem intensificar emoções e desejos sem que exista a intenção de realizá-las, são benéficas quando utilizadas dentro de um padrão na normalidade. Por isso, é importante distinguir fantasia de realidade, preservando os valores, os limites e o compromisso do relacionamento.

Quando se pratica algo desonroso, é natural que um turbilhão de sentimentos negativos invada a mente. Entretanto, devemos compreender que somos seres humanos, sujeitos a contradições, fraquezas e



equívocos. Errar faz parte da condição humana; contudo, permanecer no erro, mesmo reconhecendo suas consequências, revela falta de sabedoria. O verdadeiro crescimento ocorre quando reconhecemos nossas falhas, aprendemos com elas e buscamos um novo caminho.

A Palavra de Deus ensina que a sexualidade pode ser vivenciada de maneira natural, saudável e prazerosa dentro da conjugalidade. Na perspectiva bíblica, a relação sexual entre marido e mulher, quando vivenciada no

contexto do casamento, não é apresentada como pecado, mas como parte legítima da intimidade e da comunhão conjugal. A sexualidade, portanto, pode ser compreendida como uma dimensão da vida matrimonial que deve ser exercida com amor, respeito, fidelidade e responsabilidade.

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.

A Bíblia reconhece que o ser humano possui necessidades que transcendem a esfera biológica.

Mateus 4:4, Jesus declara:

Nem só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que procede da boca de Deus.

Essa afirmação evidencia que a existência humana não se sustenta apenas por recursos materiais, mas também por uma dimensão espiritual que necessita de comunhão com Deus. Assim, o desenvolvimento integral do ser humano envolve não apenas o cuidado do corpo, mas também a nutrição da alma e do espírito por meio da experiência espiritual e da Palavra divina.

Natureza Espiritual e a Sexualidade

Muitos cometem o equívoco de compreender o ato sexual apenas em sua dimensão física ou carnal, desconhecendo que, na perspectiva bíblica, a

sexualidade também possui uma dimensão afetiva, relacional e espiritual. A união sexual envolve mais do que o corpo, pois estabelece entre duas pessoas uma profunda experiência de intimidade, expressa na linguagem bíblica como tornar-se **“uma só carne”**. Dessa forma, a sexualidade conjugal deve ser compreendida de maneira integral, envolvendo corpo, sentimentos, vínculo, compromisso e espiritualidade

Dentro desse contexto, o casal encontra recursos espirituais para enfrentar os desafios cotidianos da vida conjugal. Contudo, é importante compreender que a dimensão espiritual não elimina as necessidades biológicas, emocionais e afetivas inerentes à condição humana.

A obediência à Palavra de Deus é fundamental para a saúde do relacionamento, mas a simples dedicação às práticas espirituais, desacompanhada do cuidado com a intimidade conjugal, não garante, por si só, a solidez do casamento. A espiritualidade e a sexualidade não devem ser vistas como realidades opostas, mas como dimensões complementares da experiência humana e conjugal.

Desse modo, os cônjuges devem investir continuamente no fortalecimento do vínculo emocional, cultivando o diálogo, a amizade, o carinho, a admiração mútua e a intimidade. Da mesma forma, é saudável buscar renovação e criatividade na vida conjugal e sexual, desde que tais práticas permaneçam em conformidade com os princípios éticos, racionais e morais estabelecidos pelas Sagradas Escrituras.

Assim, a união entre maturidade espiritual, equilíbrio emocional e intimidade conjugal contribui para a construção de um relacionamento mais sólido, satisfatório e duradouro.

1 Coríntios 7:5:

Não vos priveis um ao outro, senão por consentimento mútuo, por algum tempo, para vos dedicardes à oração; e, depois, ajuntai-vos outra vez, para que Satanás não vos tente por causa da vossa incontinência.

A palavra **“incontinência”** nesse contexto refere-se à dificuldade de controlar os impulsos sexuais. O apóstolo Paulo ensina que marido e mulher não devem negligenciar a intimidade conjugal, exceto por acordo mútuo e por um período limitado, para evitar tentações que possam prejudicar o relacionamento.



Você pode utilizar esse princípio em um texto mais acadêmico da seguinte forma:

O apóstolo Paulo reconhece a importância da intimidade conjugal ao afirmar que os cônjuges não devem privar-se mutuamente de suas responsabilidades afetivas e sexuais (**1 Coríntios 7:5**). Tal orientação evidencia que a espiritualidade cristã não nega a sexualidade humana, mas procura integrá-la de forma equilibrada e saudável. Assim, a vida

espiritual e a vida conjugal devem caminhar harmoniosamente, contribuindo para a estabilidade emocional, afetiva e moral do casamento.

Troca de Casais o Primeiro Degrau Para o Divorcio

Lamentavelmente, nas últimas décadas tem-se observado um crescimento preocupante dos índices de infidelidade e divórcio no contexto cristão, tanto no catolicismo quanto no protestantismo. Esse cenário convida a uma profunda reflexão sobre a forma como muitos casais têm conduzido sua vida conjugal.

Em numerosos casos, percebe-se uma intensa dedicação às atividades religiosas e à prática da fé, enquanto aspectos fundamentais da conjugalidade acabam sendo negligenciados. A espiritualidade é indispensável para a saúde do casamento, porém não substitui a necessidade de cultivar diariamente o relacionamento. Quando o diálogo, a intimidade emocional, o companheirismo, a afeição e a sexualidade são deixados em segundo plano, o vínculo conjugal tende a enfraquecer gradualmente.

A própria Bíblia apresenta o casamento como uma aliança que envolve a totalidade do ser humano; **espírito, alma e corpo**. Dessa forma, uma vida religiosa ativa, desacompanhada do cuidado com as necessidades emocionais e afetivas do cônjuge, pode gerar distanciamento, frustração e vulnerabilidades que comprometem a estabilidade da relação.



Portanto, além de buscar a comunhão com Deus, os casais são chamados a investir intencionalmente na qualidade do relacionamento, fortalecendo a amizade, a comunicação, a intimidade e o amor conjugal. A maturidade espiritual não deve afastar os cônjuges um do outro; ao

contrário, deve aproximá-los, promovendo uma união mais profunda, equilibrada e duradoura

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.

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 carnis 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.

A **conexão emocional e a sexualidade** estão profundamente relacionadas, porque a intimidade não se limita ao contato físico. Para



muitas pessoas, o desejo sexual é favorecido pela sensação de segurança, confiança, acolhimento e liberdade para expressar sentimentos e desejos.

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 terapêutico, portanto, cuidar da sexualidade também significa cuidar da **qualidade do vínculo**. Desejo, carinho, respeito, comunicação, confiança e intimidade emocional formam uma base importante para uma vida sexual saudável e satisfatória.

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.

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 Theoterapêutica

Com a nossa aplicação Theoterapêutica, apresentaremos uma narrativa voltada à autoaceitação diante de atitudes inconvenientes praticadas, enfatizando novas diretrizes para a restauração da intimidade emocional, sexual, moral e espiritual no relacionamento conjugal.

Fase 1 – Reconhecimento da Realidade

A primeira atitude que devemos tomar é reconhecer, sem negação ou racionalizações, os impactos que a experiência produziu sobre a vida conjugal.

Questões para ponderação:

- O que nos levou a ingressar nessa prática?
- Quais necessidades emocionais, sexuais ou relacionais estavam insatisfeitas?
- Porque não evitamos esse comportamento?
- Quais expectativas possuíamos?
- O que efetivamente aconteceu após a experiência?

Reflexão:

É importante que o casal saiba discernir as fantasias da realidade, pois muitas experiências sexuais, por mais prazerosas que sejam, podem gerar consequências emocionais indesejadas.

Fase 2 – Incubação dos Sentimentos

Inevitavelmente surgem sentimentos:

- Culpa;
- Vergonha;
- Ciúme retrospectivo;
- Comparações sexuais;
- Ressentimentos;
- Insegurança;
- Perda da exclusividade conjugal.

Reflexão:

Os cônjuges devem criar um ambiente seguro, sem esconder sentimentos, para que possam expressar suas emoções abertamente, sem acusações ou estigmas. Trata-se de abrir o coração por meio de um diálogo sincero, buscando novas perspectivas para a vivência da conjugalidade.

Fase 3 – Reconstrução da Confiança

A confiança não é restaurada apenas por promessas, mas por atitudes coerentes e comportamentos consistentes. Sua reconstrução exige tempo, paciência e compromisso de ambos os cônjuges.

Reconstruir o relacionamento:

- Comunicação diária estruturada;
- Transparência emocional;
- Intimidade e cumplicidade;
- Inteligência emocional;
- Compartilhamento de medos e inseguranças;
- Estabelecimento de novos acordos conjugais.

Reflexão:

Diante de um evento emocional catastrófico, ainda que o casal tenha consentido em vivenciá-lo e, posteriormente, sentido arrependimento, ambos precisam estar dispostos a recomeçar. É como iniciar novamente uma fase de namoro, marcada por novas descobertas, proximidade e paixão.

Dessa forma, uma nova construção poderá ser fundamentada no reencontro e na reconstrução do relacionamento, conduzindo o casal a novas descobertas e a um nível mais profundo e significativo de conjugalidade.

Fase 4 – Resgate da Exclusividade Conjugal

Muitos casais relatam que, após a troca de parceiros, a sensação de exclusividade foi enfraquecida, gerando a impressão de que já não pertencem um ao outro. Esse processo pode fragilizar o relacionamento e favorecer o surgimento de pensamentos intrusivos, que interferem na segurança emocional e na intimidade do casal.

É imprescindível

- A valorização do cônjuge;
- O fortalecimento da amizade;
- A redescoberta da admiração mútua;
- O investimento em experiências positivas compartilhadas.

Reflexão:

No relacionamento conjugal, marido e mulher formam uma só carne. Quando essa unidade é quebrada pela presença de uma terceira pessoa, surgem conflitos e transtornos que afetam os envolvidos. Não se pode servir a dois senhores ao mesmo tempo; da mesma forma, o casamento exige exclusividade, compromisso e fidelidade.

Fase 5 – Restauração da Intimidade Sexual

A sexualidade deve ser reconstruída gradualmente. Difícil não é conquistar uma pessoa, mas reconquistá-la.

Aspectos trabalhados:

- Comparações sexuais;
- Imagens intrusivas;
- Lembrar eventos relacionados;
- Ciúmes;
- Medos de rejeição;
- Reconexão afetiva.

Reflexão:

A intimidade física deve ser uma expressão de amor, compromisso e cumplicidade, e não apenas uma busca por estímulos intensos. Experiências sexuais do passado podem deixar lembranças e emoções registradas na mente, que eventualmente retornam. Entretanto, é necessário não alimentar essas recordações, mas aprender a superá-las, valorizando cada nova experiência construída ao lado do cônjuge. O passado pode deixar marcas, mas não precisa determinar o presente nem o futuro do relacionamento.

Fase 6 – Restauração Espiritual

Para casais cristãos, a restauração espiritual ocupa um papel fundamental. É necessário desenvolver uma fé amadurecida e compreender que a participação em um evento sexual ilícito não transforma automaticamente alguém em uma pessoa pervertida. Entretanto, a questão central não está apenas na prática, mas na disposição de abandonar esse tipo de comportamento e buscar uma mudança de vida. Ninguém é perfeito, mas todos podem reconhecer seus erros, buscar restauração e recomeçar.

Práticas recomendadas:

- Oração do casal;
- Leitura bíblica conjunta;
- Participação na comunidade de fé;
- Adoração a Deus;
- Ouvir hinos de louvor a Deus;
- Confissão, arrependimento e busca pela graça de Deus.

Reflexão:

Versículos de apoio:

1 João 1:9

Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça.

João 8:36

Se, pois, o Filho vos libertar, verdadeiramente sereis livres.

Tiago 1:12

Bem-aventurado o homem que preserva na tentação; porque depois de aprovado receberá a coroa da vida, que o Senhor prometeu aos que o amam.

Conclusão

Nenhum erro precisa ser o capítulo final da história de um casamento. Na perspectiva da **Theoterapia**, proposta pelo Pastor e Sexólogo Robson Colaço de Lucena, a restauração começa quando o casal reconhece o que aconteceu, abandona conscientemente a prática da troca de casais e decide reconstruir sua vida conjugal sobre novos fundamentos.

O arrependimento sincero não deve permanecer apenas como sentimento de culpa, mas transformar-se em mudança de comportamento, fortalecimento espiritual, diálogo e compromisso mútuo. O casal precisa compreender que reconstruir a confiança exige tempo, maturidade, paciência e perseverança.

A Theoterapia busca acolher sem sentenciar, orientar sem condenar e promover mudanças por meio da integração entre princípios cristãos, compreensão do comportamento humano e restauração dos vínculos conjugais. O passado não pode ser apagado, mas pode ser ressignificado quando deixa de governar as escolhas do presente.

Assim, o encerramento desta terapia não representa simplesmente o fim de uma prática, mas o início de uma nova etapa. O casal pode reconstruir sua intimidade, recuperar a cumplicidade, estabelecer limites saudáveis e redescobrir o valor da fidelidade, do respeito e do compromisso matrimonial.

O objetivo não é viver prisioneiro do passado, mas aprender com ele para construir um futuro diferente. Na caminhada da Theoterapia, arrependimento, mudança, fé, diálogo e amor podem abrir espaço para um verdadeiro recomeço conjugal.