

# ENTRE LENÇÓIS E CORAÇÕES: COMPREENDENDO COMO O SEXO INFLUENCIA NA CONEXÃO EMOCIONAL ENTRE PARCEIROS CONJUGAIS

*Data de submissão: 19/09/2024*

*Data de aceite: 01/11/2024*

### **Emili Bartmann Neuenfeld**

Acadêmica do 9º período do Curso de psicologia do Ugv-Centro Universitário em União da Vitória - PR. Estagiária no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) de Porto União - SC. Em formação do Curso de Extensão Universitária certificado pelo MEC: Curso psiquê – Terapia Sexual na Prática. União da Vitória / SC / Brasil

### **Natalie de Castro Almeida**

ORIENTADORA

Psicóloga (CRP-08/14288) e neuropsicóloga (CRPPR), Perita em Psicologia do Trânsito, Especialista em Neuropsicologia e Psicologia do Trânsito, Mestra em Educação (UNICENTRO PR), Docente de Ensino Superior (UGV) Curso de Psicologia e Psicóloga Clínica. União da Vitória / PR / Brasil

**RESUMO:** Esta pesquisa tem como objetivo compreender de que forma as experiências sexuais contribuem para fortalecer a conexão emocional entre parceiros conjugais, com o intuito de melhorar a qualidade dos relacionamentos, promovendo satisfação tanto íntima quanto emocional. Com base na aplicação de

um questionário a oito casais, foi possível coletar dados que corroboram a hipótese de que a intimidade sexual fortalece a conexão emocional. Os resultados obtidos indicam que uma vida sexual ativa e satisfatória tem um papel importante no fortalecimento do vínculo emocional, permitindo maior proximidade e conseqüentemente aumento na satisfação conjugal geral.

**PALAVRAS-CHAVE:** Conexão emocional. Intimidade. Sexo. Sexualidade. Teoria Reichiana.

## INTRODUÇÃO

O sexo, apesar de comumente simplificado a um ato de intimidade pelo senso comum, está diretamente ligado a questões culturais e morais. Levando em consideração que todos os aspectos do funcionamento de uma sociedade estão em evolução e desenvolvimento, a perspectiva sobre o que é aceitável ou não no âmbito sexual também passa por transformações substanciais, considerando as modificações radicais de tudo que envolve o conceito de sexualidade no decorrer da história (Barros; Braz, 2019).

Com o passar dos anos, o sexo foi ganhando cada vez mais espaço como fonte de prazer. Uma vez limitado a sua função reprodutiva, transcende os limites biológicos para ser reconhecido como um momento de intimidade e expressão pessoal. Nessa perspectiva, a Organização Mundial de Saúde (2017) reconhece a saúde sexual como um componente importante para desfrutar da qualidade de vida, sendo o bem-estar físico, emocional, mental e social considerado intrinsecamente ligado à satisfação e ao entendimento da sexualidade.

Rocha e Fensterseifer (2019) em seu estudo apontam que, para além do prazer físico, uma vida sexual ativa está associada a uma série de vantagens tanto de natureza física quanto emocional para a vida do ser humano. A prática sexual ativa está relacionada a níveis mais baixos de ansiedade, agressividade e depressão, gerando efeitos positivos na saúde geral e contribuindo para uma sensação de bem-estar. Rocha e Fensterseifer (2019) expõem ainda que casais que desfrutam de uma vida sexualmente ativa e satisfatória, possuem influência direta para a promoção da satisfação conjugal, fortalecendo a conexão emocional.

A conexão emocional pode ser denominada de diversas formas, como intimidade emocional ou vínculo afetivo, podendo ser conceituada como um vínculo profundo e significativo que se desenvolve entre duas pessoas, baseado em sentimentos, empatia, compreensão e afinidade mútua. Na presente pesquisa, a expressão utilizada para se referir a esse vínculo interpessoal entre o casal será conexão emocional. Essa conexão ocorre quando duas pessoas que compartilham experiências emocionais têm a capacidade de se comunicar e se relacionar de forma saudável, demonstrando apoio emocional mútuo. Isso inclui a capacidade de comunicar-se abertamente, apoiar emocionalmente o parceiro e compartilhar experiências e desafios, tornando-se um componente vital para a intimidade e a durabilidade dos relacionamentos conjugais (Schlösser; Camargo, 2019).

Exposto isso, a pesquisa em questão buscou desenvolver subsídios para compreender a problemática norteadora: como o sexo influencia na conexão emocional entre parceiros conjugais. Com esse intuito, foi adotada uma abordagem quantitativa que envolve análise dos dados coletados a partir do instrumento de pesquisa. Ressalta-se que, embora a OMS (2017) refira-se ao termo “sexo” como características biológicas que definem humanos como mulheres e homens, neste trabalho será utilizado referindo-se a atividades sexuais e à sexualidade individual e conjugal, as quais englobam uma variedade de expressões de intimidade entre parceiros, incluindo penetração, toques, sexo oral, masturbação mútua, entre outras. As atividades sexuais podem variar de pessoa para pessoa e incluem diferentes perspectivas, dependendo das preferências e limites individuais (Vieira; et al., 2016).

Os objetivos desta pesquisa foram delineados de maneira a garantir a coleta meticulosa de dados, os quais consistem na elaboração e aplicação de um questionário que busca identificar como o sexo influencia na conexão emocional entre parceiros conjugais,

dentre uma amostra intencional, composta por oito casais heterossexuais. O questionário foi implementado de forma presencial e individual com cada participante, fornecendo resultados significativos para uma área em constante evolução, este estudo enriquece o entendimento acadêmico da complexa interseção entre sexo, conexão emocional e, por fim, sua relação com a teoria reichiana.

## O SEXO NO DECORRER DOS SÉCULOS

O sexo teve variadas manifestações no decorrer da história, estando fortemente ligado aos valores e as normas morais que cada cultura local elaborava sobre o comportamento sexual. Nas civilizações antigas, como a Grécia, o sexo era visto como uma expressão de divindades, mas também como um meio de procriação e continuação da linhagem, onde consideravam possíveis as relações sexuais entre os deuses e dos deuses com os homens. Em contraste, em sociedades e civilizações religiosas, como os Hebreus, limitavam o sexo à procriação dos filhos, cujo qual era uma tarefa destinada por Deus (Barros e Braz, 2019).

No início da Idade Média, até cerca do Século XVII d.C., a sexualidade passou a ser abordada com mais naturalidade, destituída de quaisquer conotações maliciosas. Nessa era, as atividades sexuais eram consideradas como um aspecto da vida humana desprovido da intenção de satisfazer desejos lascivos, o que resultava em discussões abertas e desinibidas sobre o tema. Entretanto, posteriormente, a Igreja Católica passou a exercer grande influência na vida das pessoas, atribuindo à sexualidade uma interpretação de natureza pecaminosa, impura e imoral. Consequentemente, a atividade sexual passou a ser encarada com malícia, sendo considerada algo impuro pela sociedade (Barros e Braz, 2019).

Com a revolução sexual do século XX, ocorreu uma mudança significativa na percepção do tema sexualidade, trazendo à tona temas como a liberdade sexual, a expressão pessoal e o prazer. Além disso, a contracepção moderna e a emancipação das mulheres também desempenham um papel importante na redefinição do contexto sexual, permitindo a exploração da intimidade sexual como fonte de prazer e não apenas como fonte reprodutiva (Barros e Braz, 2019).

## FUNÇÕES DO SEXO NAS RELAÇÕES AMOROSAS

O sexo é multifacetado dentro das relações amorosas, indo muito além da reprodução e desempenhando um papel importante na criação e manutenção de vínculos emocionais entre parceiros, já que a satisfação sexual abrange dois principais aspectos: prazer físico e satisfação emocional. A manutenção de um relacionamento amoroso com um parceiro(a) está diretamente relacionada com a satisfação na vida sexual, já que indivíduos satisfeitos

com sua relação conjugal tendem a ser mais saudáveis física e mentalmente. (Souza et al., 2020).

Adicionalmente, é relevante destacar que a atividade sexual não apenas representa uma manifestação íntima de conexão entre o casal, mas também traz consigo uma série de vantagens físicas. Entre esses benefícios, destaca-se a capacidade do sexo em contribuir significativamente para a redução dos níveis de estresse, constituindo um meio eficaz de alívio para as tensões cotidianas. Ainda, a prática regular de atividades sexuais está correlacionada com a diminuição da insônia, promovendo uma melhoria considerável nos padrões e na qualidade de sono (Teixeira, 2009).

Além disso, vale ressaltar que manter uma vida sexual ativa está intrinsecamente associado a benefícios psicológicos significativos. Indivíduos que desfrutam de uma vida sexual saudável tendem a apresentar níveis reduzidos de ansiedade, menor propensão à agressividade e menor incidência de quadros depressivos. Ademais, apresenta benefícios em relação à autoestima de várias maneiras, incluindo a promoção de intimidade emocional, autoconhecimento, sensação de desejo e atratividade, bem como a liberação de endorfinas que proporcionam prazer e bem-estar (Teixeira, 2009; Nascimento et al., 2020).

Portanto, as atividades sexuais não apenas fortalecem os vínculos emocionais entre os parceiros, mas também exercem um impacto positivo abrangente sobre a saúde mental e emocional. Essa interconexão entre aspectos físicos e psicológicos ressalta a complexidade e a importância do sexo como um componente integral do bem-estar geral (Teixeira, 2009).

## A CONEXÃO EMOCIONAL

A conexão emocional dentro dos relacionamentos conjugais impacta diretamente na satisfação conjugal e no bem-estar psicológico dos cônjuges. A Teoria do Vínculo, proposta por Bowlby (1969), enfatiza a necessidade humana de formar laços emocionais seguros e afirma que a qualidade desses vínculos influencia diretamente os relacionamentos adultos. Nos relacionamentos conjugais, uma conexão emocional sólida cria uma base segura que promove a confiança, a intimidade e a capacidade de enfrentar desafios conjuntos.

Em suas pesquisas, Schlösser e Camargo (2019) evidenciam que termos que envolvem a conexão emocional, como companheirismo, comunicação, diálogo, afetividade e afins, são essenciais para uma relação conjugal duradoura e saudável. Relacionamentos nos quais a conexão emocional é negligenciada podem experimentar um declínio na satisfação e na intimidade, prejudicando a estabilidade e a durabilidade da relação.

A intimidade sexual é um elemento crucial para estabelecer e sustentar um vínculo emocional duradouro entre parcerias conjugais. Essa perspectiva ressalta a importância da atividade sexual não apenas na fase inicial, mas também ao longo da trajetória do relacionamento, destacando que o sexo desempenha um papel significativo na formação,

na preservação e no fortalecimento da conexão emocional (Schlösser e Camargo, 2019).

## **OBSTÁCULOS DO COTIDIANO**

A qualidade do vínculo emocional e sexual pode ser afetada de diversas maneiras, os obstáculos que se manifestam na rotina diária de um casal podem representar barreiras para a vivência das atividades sexuais conjugais. O estresse, a carga de trabalho excessiva, as responsabilidades familiares e as complicações nos relacionamentos têm o poder de impactar negativamente a esfera da intimidade sexual. No entanto, a avaliação da qualidade dos relacionamentos amorosos abrange uma variedade extensa de componentes, abrangendo fatores individuais, sociais, contextuais e até mesmo elementos financeiros e domésticos que afetam o casal. Essas demandas incessantes do mundo moderno muitas vezes consomem parte da energia e da disponibilidade emocional dos parceiros, tornando desafiador manter uma vida sexual saudável e satisfatória (Souza et al., 2020).

É crucial reconhecer que a qualidade de um relacionamento é uma construção complexa, influenciada por diversos fatores, visto que, a avaliação da qualidade dos relacionamentos conjugais não pode ser resumida apenas à análise da vida sexual, e que o sexo, embora importante, é apenas uma parte desse cenário mais amplo.

## **DIFERENTES PERSPECTIVAS SOBRE O SEXO**

As diferenças entre homens e mulheres no que diz respeito ao sexo são complexas e abrangem diversos elementos de natureza biológica, psicológica e social. Essas diferenças são moldadas por expectativas culturais, configurando-se a partir de experiências distintas sobre como cada segmento da sociedade aborda e vivencia a sexualidade. Fatores como construções culturais, normas sociais e as próprias experiências individuais contribuem para a complexidade desse cenário, evidenciando a necessidade de uma abordagem multifacetada ao compreender como cada um dos públicos aborda e vivencia o sexo (Rocha e Fensterseifer, 2019).

Em estudos de Bozon (2003), concluiu-se que o desejo masculino e feminino não segue um padrão simétrico dentro de um relacionamento. Comumente, uma mulher pode expressar a falta de desejo sem enfrentar uma pressão social significativa, especialmente após se tornar mãe. No entanto, a ausência de desejo por parte do homem pode potencialmente ameaçar sua identidade dentro da relação.

Ademais, considerando as descobertas de Rocha e Fensterseifer (2019), pode-se inferir que o sexo desempenha funções diferentes perante homens e mulheres. Para o público masculino, o sexo não só promove a proximidade entre o casal, mas proporciona principalmente satisfação física. Além disso, para eles, o ato sexual pode representar uma maneira de relaxar e aliviar o estresse. Já para o público feminino, o sexo parece ter uma

função mais voltada ao âmbito psicológico do que fisiológico, sendo relacionado a uma expressão de carinho, atenção, afeto e autoestima.

Apesar de apresentar algumas divergências, o sexo traz consequências positivas para o relacionamento como um todo, exercendo influência direta na qualidade de vida e na harmonia conjugal do casal. Isso ressalta a importância de um diálogo aberto, facilitando a compreensão mútua das necessidades biológicas e emocionais de cada um no contexto sexual.

## **A RELEVÂNCIA DA COMUNICAÇÃO**

A comunicação é uma ferramenta essencial na vida do ser humano, é a troca entre o ouvir e o falar, onde é expresso opiniões e modos de vida, caracterizando-se como uma função social. A faceta da comunicação não se desvincula do âmbito das relações conjugais. Esse processo dinâmico se faz necessário para que um relacionamento funcione de forma saudável, tanto no dia a dia para evitar conflitos desnecessários, como também na relação sexual deste casal, levando em consideração que cada indivíduo conhece seu próprio mapa de prazer, o qual é singular e pessoal (Bereza et al., 2005).

Para atingir uma vida sexual saudável e satisfatória, é necessário que os parceiros compreendam o que agrada e desagrade o outro. Sem uma comunicação clara, uma das partes do casal pode vir a pensar que tudo vai bem, insistindo em métodos que para seu parceiro são ineficazes. Surge então uma problemática significativa, quando o casal atribui ao outro a responsabilidade de adivinhar o que lhe causa prazer, desencadeando práticas sexuais frustradas, já que cada um cumpre seu desempenho conforme aquilo que agrada a si (Bereza et al., 2005; Costa e Mosmann, 2020).

A comunicação franca e aberta acerca das vontades sexuais, bem como a informação dos próprios desejos e fantasias, constitui um pilar na busca de uma vida sexual plena e satisfatória, levando em consideração que muitas das insatisfações experimentadas no contexto sexual podem ter sua origem na falta de alinhamento das preferências sexuais e dos desejos individuais. É igualmente importante ressaltar que cabe ao cônjuge colocar em prática o princípio da comunicação e dedicar a devida atenção aos desejos do parceiro. Ambos devem empenhar-se na busca de alternativas que promovam o mútuo prazer e a realização conjunta (Bereza et al., 2005, apud Reis, 2001).

## **ANÁLISE E DISCUSSÕES**

O instrumento utilizado na coleta de dados foi um questionário previamente validado pelos docentes componentes da banca avaliadora de qualificação do projeto de pesquisa, construído pela própria pesquisadora, contendo uma questão de levantamento sociodemográfico e 14 questões objetivas. A aplicação sucedeu de forma presencial, com o

questionário impresso, onde cada participante respondeu seu questionário individualmente, levando em consideração que muitos casais não possuem um diálogo aberto em relação a sua dinâmica sexual, podendo ser um empecilho para a confiabilidade dos resultados.

Para facilitar a identificação da finalidade por trás de cada pergunta, foram eleitos quatro eixos, sendo eles: Eixo um: qualidade e frequência, Eixo dois: influência da conexão emocional, Eixo três: comunicação e experiências sexuais e Eixo quatro: fatores externos.

De acordo com os critérios de inclusão, a amostra intencional consiste em oito casais heterossexuais e monogâmicos. Os casais foram selecionados com base na conveniência da pesquisadora, os quais deviam ter pelo menos três anos de união estável ou casamento civil, com vida sexual ativa e sem diagnóstico de disfunção sexual. Além disso, a aplicação do questionário ocorreu somente após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

No total, 27 casais foram convidados a participar da pesquisa, dos quais oito aceitaram fazer parte da amostra, sendo destacável que o principal fator da recusa dos casais em participar da pesquisa se deu pela resistência do público masculino, visto que as mulheres se mostraram mais dispostas a colaborar com a pesquisa. Inicialmente planejava-se incluir dez casais, mas devido a questões de disponibilidade, a coleta de dados foi realizada com oito casais, totalizando 16 participantes, tendo três anos o casal com período mais curto de união e 22 o com mais tempo de união. A idade dos participantes foi entre 22 e 55 anos. A pesquisa foi realizada de maneira presencial, entre os dias 19 de abril e 19 de maio de 2024 conforme disponibilidade dos participantes e da pesquisadora. Exposto isso, é possível discorrer sobre os resultados da presente pesquisa e ainda manifestar a relação dessa problemática com a teoria corporal reichiana.

No primeiro eixo foi abordado sobre a qualidade da relação íntima dos casais e a sua frequência. O eixo foi composto de três perguntas, onde na primeira observou-se que 87,5% dos casais se envolvem sexualmente de forma semanal indicando uma frequência regular de atividades sexuais

Na segunda questão do eixo um, a pergunta tinha o intuito de saber se os participantes estão satisfeitos com a frequência das relações sexuais no relacionamento, onde 75% dos indivíduos relataram estar satisfeitos e 18,75% muito satisfeitos, o que indica um nível de contentamento com a frequência sexual entre os participantes. A qualidade das relações sexuais também foi avaliada na terceira e última pergunta do eixo um, com 56,25% dos participantes afirmando estar muito satisfeitos e 43,75% satisfeitos. Esse nível de satisfação sugere que, além da frequência, a qualidade das relações sexuais da amostra é percebida como positiva. Segundo Bozon (2001), após alguns anos de relação o casal entra em uma fase de estabilização, onde juntos aprendem a encontrar um ritmo sexual satisfatório para ambos, assim, começam a dar mais atenção a qualidade dessas relações sexuais ao invés da quantidade de vezes que se envolvem sexualmente. Esse feito só é possível se os dois estiverem alinhados e possuírem uma comunicação aberta, para juntos encontrarem esse

equilíbrio relacional e sexual.

O segundo eixo é relacionado a influência do sexo na conexão emocional, composto por três perguntas. A primeira pergunta indaga se o participante considera que o sexo é uma forma de se conectar emocionalmente com seu parceiro, onde 81,25% dos participantes responderam que concordam totalmente e 18,75% responderam que concordam, indicando uma percepção comum de que a intimidade sexual é um componente essencial na construção e manutenção da conexão emocional. Conforme as autoras Santos e Souza (2021) o sexo vai muito além do prazer físico, ele tem influência direta no aumento do vínculo e da confiança entre o casal, o que contribui para a realização pessoal e conjugal, onde exploram e satisfazem suas necessidades.

Na segunda pergunta do eixo dois, 68,75% dos participantes relataram ter passado por períodos de distanciamento emocional que afetaram a vida sexual, este dado aponta para a complexidade das relações conjugais, onde fatores emocionais podem impactar significativamente a intimidade sexual (Santos; Souza, 2021). Além disso, a diminuição da frequência da atividade sexual pode gerar impactos negativos na proximidade e vínculo do casal, podendo afetar a qualidade do relacionamento. Ademais, a última pergunta do eixo dois tinha como objetivo saber a frequência com que os casais participam de atividades não sexuais (como viagens, passeios, encontros) a fim de fortalecer a conexão emocional do casal, 63% dos cônjuges afirmam que participam frequentemente ou muito frequentemente de atividades não sexuais para fortalecer a conexão emocional, demonstrando assim, a importância de diversas formas de intimidade e interação além do sexo.

O terceiro eixo é sobre comunicação e experiências sexuais, composto por seis perguntas. A primeira tem o objetivo de coletar a informação se o casal conversa abertamente sobre preferências individuais em relação a vida sexual e emocional no relacionamento, relatada como ocasional por 50% dos participantes, enquanto 43,75% afirmaram conversar abertamente.

Embora haja uma tendência positiva para a comunicação, ainda há espaço para melhorias. Santos e Souza (2021) mostram em seus estudos que grande parte das queixas de insatisfação sexual é em decorrência da falta de diálogo referente a preferências e desejos individuais, a comunicação mais aberta impacta diretamente em uma relação mais saudável e respeitosa. A segunda pergunta é em relação aos desafios de baixa libido, 75% dos casais relataram ter enfrentado essa questão.

A próxima pergunta do eixo três era apenas para os indivíduos que responderam “sim” na questão anterior, a qual tinha como objetivo identificar se durante esse período de baixa libido houve distanciamento emocional entre o casal. Nessa questão quase todos os casais divergiram nas respostas, onde apenas um casal respondeu de forma semelhante, onde um votou na opção concordo e outro em concordo totalmente. A próxima questão que abordava sobre a importância do sexo para a manutenção de uma relação saudável foi reconhecida por todos os participantes, com 56,25% considerando extremamente

importante e 43,75% importante. Este dado reforça a ideia de que o sexo é um componente essencial para que as relações conjugais se mantenham saudáveis e satisfatórias, indo muito além apenas do contato físico. Segundo Alves (2008), o sexo traz proximidade para o casal, fortalecendo a intimidade emocional e a conexão entre os parceiros, ele serve como expressão íntima de afeto, amor e desejo, promovendo tanto a satisfação pessoal quanto o prazer mútuo.

Ainda sobre o eixo três, a próxima questão buscava compreender a frequência com que os casais se envolviam em momentos íntimos não sexuais, como abraços, beijos, carícias e afins. Os resultados mostraram que 56,25% dos participantes indicaram ser muito frequente, enquanto 43,75% indicaram ser frequente. Esse dado se faz relevante pois conforme os estudos de Silva, Borges e Debrot (2022), o contato físico é importante para manter as relações mais próximas, sendo uma forma de expressar cuidado e afeto. Os autores propõem que indivíduos que tocam com frequência em seus parceiros tendem a sentir mais segurança, satisfação e mais intimidade do que parcerias que não se tocam comumente. A última pergunta do eixo três visava identificar se os indivíduos achavam que tinham visões diferentes quanto à função do sexo dentro do relacionamento. 37,5% dos participantes responderam que discordam totalmente, 18,75% discordam, 31,25% não concordam nem discordam, e 12,5% concordam.

O último eixo abordou a influência de fatores externos como trabalho, filhos e atividades domésticas na relação sexual. Os resultados mostraram uma distribuição variada, onde 25% dos participantes responderam que isso ocorre muito frequentemente, 12,5% frequentemente, 25% eventualmente, 25% raramente e 12,5% nunca. Os fatores externos podem trazer sobrecarga para a vida dos casais, a extensão desse impacto varia de pessoa para pessoa e pode trazer ou não prejuízos ao relacionamento. Destaca-se novamente a importância de o casal ter um diálogo aberto para juntos encontrarem uma forma saudável e satisfatória de se relacionar.

A última questão era destinada a casais que possuem filhos, sendo que apenas três casais se encaixam nessa descrição, dentre esses seis participantes, 66,67% concordou totalmente que os filhos afetam a relação sexual, enquanto 33,33% discordaram. Conforme Santos e Souza (2021) a presença de filhos pode representar um desafio adicional para manter a intimidade sexual diante das alterações emocionais do casal e biológicas da mulher, principalmente durante o período da gestação, parto e amamentação.

É possível discutir inúmeros dados perante esses resultados, mas de forma geral, pode-se dizer que a comunicação aberta e frequente sobre preferências e desafios sexuais emerge como um elemento essencial para a saúde do relacionamento, embora ainda exista espaço para melhorias nesse aspecto. Além disso, a capacidade dos casais de equilibrar fatores externos com suas necessidades emocionais e sexuais também se mostrou crucial para a manutenção de um bom relacionamento conjugal. A diversidade nas respostas destaca a importância de considerar a individualidade de cada casal ao analisar a dinâmica

sexual e relacional, visto que cada indivíduo possui sua forma de se relacionar conforme seus limites pessoais e os limites do casal.

Com base nos dados expostos, os resultados da pesquisa corroboram a hipótese de que o sexo é uma forma de intimidade física que pode fortalecer o vínculo entre os parceiros. Quando a falta de sexo persiste, a conexão emocional e a intimidade podem ser afetadas, podendo resultar em distanciamento emocional e insatisfação conjugal.

## **POR FIM: RELAÇÃO DA TEORIA REICHIANA, SEXO E CONEXÃO EMOCIONAL**

A terapia reichiana, desenvolvida por Wilhelm Reich, é uma abordagem que se destaca por sua compreensão integrada do corpo e da mente, enfatizando a importância da energia vital e da expressão sexual na saúde emocional e física dos indivíduos (Politano; Silveira e Santos, [s.d.]).

Reich argumentava que a sociedade impõe restrições à sexualidade que resultam em uma acumulação de tensões no corpo, as quais ele chamou de "courageas". Essas tensões são vistas como bloqueios de energia que prejudicam a saúde física e mental. A terapia reichiana busca liberar esses bloqueios através de técnicas corporais e de respiração, permitindo que a energia vital flua livremente (Politano; Silveira e Santos, [s.d.]), o que se alinha com a noção de que uma vida sexual satisfatória contribui para a saúde emocional e física, visto que a expressão sexual é uma forma de aliviar essas tensões e que a saúde mental está relacionada com a capacidade do indivíduo em se entregar nas atividades sexuais (Reich, 1975 apud Alencar, Volpi e Volpi, 2017).

A evolução da percepção sobre o sexo, desde as antigas civilizações até a revolução sexual do século XX, reflete uma mudança na aceitação das ideias de Reich sobre a importância da liberdade sexual para a saúde. A pesquisa detalha como o sexo é multifacetado dentro das relações amorosas, não apenas como um meio de reprodução, mas como um componente fundamental para a satisfação emocional e a manutenção dos vínculos conjugais, afirmando as ideias de Reich sobre a interconexão entre expressão sexual e saúde emocional.

Além disso, os obstáculos cotidianos que afetam a vida sexual dos casais, como estresse e responsabilidades familiares, aspectos que a teoria reichiana considera importantes na formação de tensões e bloqueios energéticos, Reich, (1975) defendia que a liberação dessas tensões através da sexualidade saudável e do trabalho corporal é essencial para superar esses obstáculos (Lowen, 1988). A pesquisa também evidencia a importância da comunicação aberta sobre preferências e desafios sexuais, um aspecto importante para a saúde dos relacionamentos. A falta de comunicar o que sente pode levar a frustrações e insatisfações que, segundo Reich, contribuem para a formação de courageas.

Em suma, a terapia reichiana de Wilhelm Reich oferece uma lente para entender

as interações entre sexualidade, saúde emocional e física, destacando a importância de uma expressão sexual livre e satisfatória para o bem-estar geral. A pesquisa explorada reforça essas ideias ao mostrar como a satisfação sexual e a conexão emocional são interdependentes, influenciando significativamente a saúde e a qualidade dos relacionamentos conjugais. As práticas reichianas de liberação de tensões e bloqueios através da sexualidade e do trabalho corporal se mostram pertinentes na promoção de uma vida sexual saudável e na melhoria do bem-estar emocional, reforçando a necessidade de uma visão holística da saúde que integra corpo e mente.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, Cristian. Estruturas de caráter e sexualidade. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>

ALVES, Andréa Moraes. GÊNERO, AMOR E SEXO. **Gênero, Niterói**, v. v.9, p. 271-291, 24 jul. 2008. Acesso em: 21 jun. 2024.

BARROS, Jean Carlos Miranda; BRAZ, Márcia Graminho Fonseca. Sexualidade: perspectiva histórica e significação cultural. **Acta Biomedica Brasiliensia**, [S. l.], 2019. Disponível em <https://actabiomedica.com.br/index.php/acta/article/view/363/0>.

BEREZA, E.A.; MARTINS, J.P.; MORESCO, L.; ZANONI, S.H.M.S. A influência da comunicação no relacionamento conjugal. *Arq. Ciênc. Saúde Unipar*, Umuarama, jan./abr., 2005. Disponível em: <https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/view/216>.

BOWLBY, John. Apego e Perda. **Basic Books**, Nova York, Vol. 1, 1969.

BOZON, M. Sexualidade e conjugalidade: A redefinição das relações de gênero na França contemporânea. **Cadernos Pagu**, Paris, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cpa/a/TGMxcsTRw96XHV9SN8jJLJz/abstract/?lang=pt#>.

COSTA, Crístoper Batista da; MOSMANN, Clarisse Pereira,. Comunicação conjugal negativa e aberta: modelo interdependente de efeito ator/parceiro no ajustamento conjugal. **Cienc. Psicol.**, Montevideo, v. 14, 2020. Disponível em: <[http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S168842212020000220212&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S168842212020000220212&lng=es&nrm=iso)>.

LOWEN, A. Amor e orgasmo: guia revolucionário para plena realização sexual. São Paulo: **Summus Editorial**, 1988.

NASCIMENTO, Beatriz Caroline Conceição do et al. Sexo, Sexualidade, Autoestima. **Conedu**, Maceió-AL, 2020. Disponível em: <[https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2020/TRABALHO\\_EV140\\_MD1\\_SA7\\_ID7866\\_01102020201521.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2020/TRABALHO_EV140_MD1_SA7_ID7866_01102020201521.pdf)>.

Organização Mundial de Saúde. **Relatório Mundial de Violência e Saúde**. Genebra: OMS, 2017. ONU - Organização das Nações Unidas.

ROCHA, Fabricio de Andrade; FENSTERSEIFER, Liza. A função do relacionamento sexual para casais em diferentes etapas do ciclo de vida familiar. **Contextos Clínicos**, São Leopoldo, v. 12, n. 2, p. 560-583, ago. 2019. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-34822019000200009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822019000200009&lng=pt&nrm=iso).

SANTOS, Muriele Alves Dos; SOUZA, Nicolli Bellotti De. INSATISFAÇÃO SEXUAL NA VIDA CONJUGAL: fatores psicológicos envolvidos. **Uniatenas**, 2021. Disponível em: [http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/INSATISFACAO\\_SEXUAL\\_NA\\_VIDA\\_CONJUGAL\\_fatores\\_psicologicos\\_envolvidos.pdf](http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/INSATISFACAO_SEXUAL_NA_VIDA_CONJUGAL_fatores_psicologicos_envolvidos.pdf).

SCHLOSSER, Adriano; CAMARGO, Brígido Vizeu. Elementos caracterizadores de representações sociais sobre relacionamentos amorosos. **Pensando fam.**, Porto Alegre, v. 23, n. 2, p. 105-118, dez. 2019. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-494X2019000200009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2019000200009&lng=pt&nrm=iso).

SILVA, Clara Teixeira e; BORGES, Vicente Cassepp-; DEBROT, Anik. Toque e Sua Relação com Bem-Estar e Satisfação com a Vida. **SciELO**, [S. l.], p. 179-188, 20 jul. 2022. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/penf/v26n1/v26n1a13.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2024.

SOUZA, Grazielle Cássia Alves de et al. Relações entre satisfação sexual e qualidade do relacionamento conjugal em universitárias. **Psicol. Am. Lat.**, México, n. 34, p. 133-141, dez. 2020. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2020000200005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2020000200005&lng=pt&nrm=iso).

TEIXEIRA, RICARDO A. Alguém ainda tem dúvida que sexo faz bem à saúde? **Conhecendo melhor o seu cérebro**, [S. l.], p. 2-5, 3 fev. 2009. Disponível em: <https://icbneuro.com.br/paginas/pdf/artigos/sexo.pdf>. Acesso em: 12 out. 2023.

VIEIRA, K. F. L. et al.. Representação Social das Relações Sexuais: um Estudo Transgeracional entre Mulheres. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, n. 2, p. 329–340, abr. 2016.