



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA, Iáscara F.; MACHADO, Tatiane M. P; VOLPI, Sandra Mara. A desmistificação do amor: existe um relacionamento sexualmente saudável? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

A DESMISTIFICAÇÃO DO AMOR: EXISTE UM RELACIONAMENTO SEXUALMENTE SAUDÁVEL?

Iáscara Fredrich da Silveira
Tatiane Marili Pereira Machado
Sandra Mara Volpi

RESUMO

O presente artigo pretende levantar reflexões a respeito da maneira como nos relacionamos amorosa e sexualmente. Aborda sobre a sexualidade, como esta pode influenciar na saúde do nosso corpo e, principalmente, nas consequências ao nosso coração. Apresenta ainda teorias e autores conceituados que foram os precursores em analisar pacientes que traziam essas questões em seus corpos, ligados diretamente com sua história e o amor sexualmente saudável.

Palavras-chave: Amor. Coração. Prazer. Relacionamento. Sexualidade.

O estudo do amor e a sua relação com a sexualidade do indivíduo vem suscitando o interesse de vários estudiosos em diferentes áreas há algum tempo, sendo indiscutível a sua relevância na vida diária e nas relações das pessoas. Nem sempre a definição do termo amor é clara e objetiva, portanto, algumas vezes não é consensual porque possui um universo de conceituações. E esse tema cabe em inúmeras áreas: nas Artes, na Psicologia, na Literatura, assim como na música, no cinema, na TV.

Lowen (1990) define o seguinte, em relação ao conceito do amor:

Talvez não haja na língua inglesa um conceito que seja usado de tantos modos diferentes quanto o de amor. Pode significar a rendição total do ser ou, numa dimensão muito egoísta, a expressão de uma necessidade de ser aceito e cuidado, ou de possuir e controlar outra pessoa. (LOWEN, 1990, p. 15).

Quando olhamos para nossa história e falamos de amor e sexualidade, percebemos o peso que essas palavras carregam. Os primeiros que olharam para este tema foram Freud e seus seguidores, no qual viram a importância de se conhecer e entender como ele influenciava nossa estrutura psíquica como seres humanos. Freud, Reich, Navarro, Lowen e outros teóricos mostraram a importância de se alcançar uma saúde mental a partir do prazer e da libertação da castração de nossa sexualidade. Nosso primeiro objeto de amor e afeto se inicia com um toque, um sabor, um preenchimento dado por nossas mães.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA, Iáscara F.; MACHADO, Tatiane M. P; VOLPI, Sandra Mara. A desmistificação do amor: existe um relacionamento sexualmente saudável? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Conforme Lowen (1990):

Todos os bebês tiveram a excitante sensação do contato amoroso com a sua mãe e seu corpo. Todos os bebês amam as mães de todo coração e respondem com excitação e prazer quando ela faz algum contato amoroso com o filho. Esse estado de graça se perde, cedo ou tarde, mas nossos corações conservam o anseio de recuperá-lo. (LOWEN, 1990, p. 25).

A realidade do amor pode ter sido perdida, mas é a esperança da recuperação do paraíso perdido que dá sentido a nossas vidas.

Experiências da infância do período edípiano têm como efeito cindir a unidade da personalidade, separando a sensação de amor no coração da sensação de desejo sexual no aparelho genital. Embora nunca seja total, bloqueia efetivamente a satisfação do amor. Assim, devemos reconhecer uma distinção entre a excitação e a satisfação do amor (LOWEN, 1990).

Quando olhamos para a história de nossos antepassados, ela nos traz conteúdos de uma educação sexualmente rígida, com imposições e obrigatoriedades tanto no papel do homem quanto no da mulher. Os relacionamentos eram, na maioria das vezes, arranjados e aconteciam prematuramente, não respeitando a maturidade mental e nem a corporal. Meninas de 15 anos casavam-se precocemente, logo engravidavam, cumpriam e aceitavam obedientemente as ordens ditadas pelos seus parceiros e pela sociedade da época. As moças não recebiam nenhuma orientação sexual de seus progenitores. A sociedade, controlada pela Igreja, seguia seus ritos de que o desejo sexual era algo pecaminoso e que a única finalidade do ato sexual era a procriação. Portanto, o prazer sexual era considerado como algo abominável. Conseqüentemente, as mulheres se tornavam objetos de concepção de filhos e de satisfação sexual de seus parceiros.

De acordo com Reich (1981):

A moral sexual, impregnada de interesses de propriedade, tornou coisa evidente que o homem “possui” a mulher, enquanto a mulher por sua vez se “entrega” ao homem. Como, entretanto, possuir é uma honra e entregar-se, ao contrário, representa rebaixamento, a mulher adquiriu uma atitude negativa com respeito ao ato sexual. Essa atitude é constantemente fomentada pelos esforços da educação autoritária. E como para a maioria dos homens a posse da mulher se torna mais uma prova da sua masculinidade do que uma experiência amorosa, onde a conquista é mais importante que o amor. (REICH, 1981, p. 166).

Os homens, para afirmarem a sua sexualidade, desde pequenos, de maneira indireta, eram educados com o pensamento de que eles deveriam ter várias parceiras sexuais, sendo que o encontro de uma parceira para o amor estava relacionado à constituição de uma família



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA, Iáscara F.; MACHADO, Tatiane M. P; VOLPI, Sandra Mara. A desmistificação do amor: existe um relacionamento sexualmente saudável? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

com filhos. O amor e o prazer, em determinadas épocas, estavam associados a histórias de paixões impossíveis e relacionamentos extraconjugais, nos quais muitos separavam o amor do sexo, buscando satisfazer vontades fora do casamento.

Reich (1981) relata o seguinte, a respeito das relações sexuais:

A exigência da comunhão sexual vitalícia já de antemão cria uma revolta contra a coação que, conscientemente ou inconscientemente, se torna tanto mais violenta quanto mais vivas e ativas as necessidades sexuais. Embora seja bom para a preservação do casamento, é ruim para as relações sexuais, pois a repressão tem como consequências perturbações da potência. Se a mulher é capaz de desenvolver sua sexualidade, logo ficará desiludida pela inaptidão sexual do marido, procurará outro parceiro ou então adoecerá de contentação sexual, de insatisfação e contrairá uma neurose: em ambos os casos, o casamento foi minado pelo mesmo motivo que deveria assegurar a sua manutenção: a educação sexualmente negativa para o casamento [...] casamentos poderiam ser bons se houvesse harmonia e satisfação sexuais mútuas. (REICH, 1981, p. 182).

Reich (1981) afirma ainda que:

Os casamentos designados como “calmos” significa que os conflitos não chegam a aparecer, e “bons” são os matrimônios nos quais a resignação silenciosa sobrepujou tudo. Se um desses cônjuges procura tratamento analítico, sempre nos surpreendemos com o excesso de ódio inconsciente ou reprimido que no decorrer dos anos de comunhão matrimonial se acumulou no parceiro e que acabou manifestar-se numa doença psíquica, sem jamais ter chegado à consciência da pessoa em questão [...] pode-se constatar que o ódio dedicado a uma pessoa na infância somente se transfere para o cônjuge depois de se ter acumulado no próprio casamento matéria de conflito bastante para despertar as velhas dificuldades na nova vida. De acordo com minha experiência, os casamentos se desfazem no tratamento analítico quando a análise se dá sem consideração pela moral matrimonial, isto é, quando não se evitam, consciente ou inconscientemente, assuntos, que poderiam influir na própria existência do casamento[...] e uma segunda experiência indica que os casamentos que tiveram que suportar a pressão de uma análise somente são preservados quando o próprio paciente recupera sua agilidade sexual e resolve não se submeter incondicionalmente à rigorosa moral matrimonial. Esta regularmente se apoia em mecanismos neuróticos de repressão. (REICH, 1981, p. 178).

Hill (2009, p. 187) afirma que “A maioria das pessoas parece incrivelmente ignorante em matéria de sexo”, e isso pode estar relacionado com o fato de acreditarem falsamente que uma natureza altamente sexualizada é uma maldição. Vários autores já falaram a respeito da dificuldade de abordar a sexualidade e foram vistos e avaliados de forma negativa. Essa repressão, falta de diálogo, acabou levando as pessoas a buscarem o consultório para discutirem com os profissionais as suas próprias questões sexuais e relações com o próprio corpo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA, Iáscara F.; MACHADO, Tatiane M. P.; VOLPI, Sandra Mara. A desmistificação do amor: existe um relacionamento sexualmente saudável? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Lowen (1990, p. 26), menciona o seguinte sobre os relacionamentos: “Não é incomum a confusão acerca do amor porque desde muito cedo são ensinadas as regras morais a respeito de amar os pais, os vizinhos, etc.” A raiva e o ódio por situações na infância podem ser suprimidas pela culpa, tornando importante, em terapia, reconhecer e aceitar a sensação de ódio pela mãe, o que não desfaz todo o sentimento de amor. Recebemos no consultório casais que não estão contentes na sua relação, em função dos filhos, da casa e do próprio matrimônio, e mesmo assim permanecem nela, trazendo uma ambiguidade entre amor e ódio.

E como um coração se torna frio e duro? Estudos constatam que a resposta a esta pergunta está na íntima relação que existe entre amor e ódio. O ódio pode ser descrito como um amor que ficou frio. Trata-se de um processo que não é rápido. Para que o amor se torne frio, enrijecido, é preciso uma sucessão de decepções. Lowen (1990) enfatiza que:

A incapacidade para exprimir raiva faz com que os músculos permaneçam tensos e contraídos e com o tempo, acabam ficando duros e rígidos. Pode ser que ainda exista amor no coração, mas o impulso de ir em busca dessa satisfação amorosa não consegue atravessar a barreira da musculatura tensa e contraída, de modo que a superfície do corpo continua fria. O impulso para amar pode ser suficientemente forte para atravessar o sistema muscular duro e tenso mas, a meio caminho, talvez seja distorcido e apareça como sadismo. [...] a pessoa machuca o ser amado não por raiva mas por amor. (LOWEN, 1990, p. 28-29).

Segundo o autor, existe a conexão entre o amor e o coração. Foi constatado nos estudos clínicos que fatores emocionais afetam diretamente o corpo do indivíduo. Como exemplo, podemos citar as doenças cardíacas.

Segundo Lowen (1990) se o adulto estiver satisfeito, todo o seu ser (cabeça, coração e genitais), experimentará com maior nitidez o orgasmo, sendo que esse conceito de satisfação orgástica foi proposto por Reich, que observou que os pacientes que alcançavam resposta orgástica total eram curados de seus sintomas neuróticos e os que não conseguiam chegar à entrega no sexo permaneciam neuróticos.

Para Reich (1998, p. 13), a saúde psíquica depende da potência orgástica e, de acordo com o autor: “A potência orgástica [...] é a capacidade de se abandonar, livre de qualquer inibição, ao fluxo de energia biológica; a capacidade de descarregar completamente a excitação sexual reprimida, por meio de involuntárias e agradáveis convulsões no corpo.” O indivíduo pode entregar-se e experimentar o clímax de excitação no ato sexual baseando-se nas atitudes de cunho não neurótico de sua capacidade para o amor. As enfermidades



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA, Iáscara F.; MACHADO, Tatiane M. P; VOLPI, Sandra Mara. A desmistificação do amor: existe um relacionamento sexualmente saudável? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

psíquicas encontradas no consultório são o resultado de uma perturbação da capacidade natural de amar.

E de que forma o amor estaria relacionado com o sexo? Osho (2009) define o amor como o alimento da alma, mas considera que a mesma está constantemente insaciada. Lowen (1990) considera o amor como uma atitude ou um ato, portanto, como um processo fisiológico. E afirma o seguinte:

O amor é o coração da vida e o coração é a fonte do amor. Vincular a cabeça e o coração é metade da tarefa de ser tornar uma pessoa amorosa. A outra metade é religar o coração aos genitais, para que a atividade sexual se torne um produto genuíno do coração. Na realidade, existe uma conexão de sangue entre o coração e os genitais; de outra forma não ficaríamos excitados sexualmente. (LOWEN, 1990, p. 194).

Muitas pessoas não tem consciência da tensão existente em seu peito, ou de sua incapacidade para abrirem o coração. A maioria acredita completamente na capacidade de amar, desde que seja amada. Sentem o amor em seu coração, mas não o alcançam, pois estão separados dos próprios corações pelas barreiras que se ergueram para poupá-lo (LOWEN, 1990). Para que o coração se abra e assim dê significado à pessoa e vida ao corpo, precisamos determinar por que e como se fechou, e quais forças e receios o mantêm trancado. Sem esse reconhecimento e compreensão os terapeutas não terão condições de desarticular a armadura de tensões musculares, que precisam ser liberadas, e elaborar os sentimentos suprimidos, que precisam ter liberdade para atingir o plano da consciência.

Assim, de acordo com Lowen (1990), a dissociação entre o sexo e o amor coloca o coração em risco por não ter seus anseios mais profundos satisfeitos. Uma das soluções apresentadas pelo autor está em se tornar uma pessoa amorosa, permitindo a abertura, o fluxo natural dos sentimentos do coração. Para isso, é necessário viver de acordo com princípios que mantêm a integridade de sua personalidade, de sua essência.

Desmistificar o amor parece-nos um desconstruir de tudo que adquirimos como bagagem em nossa vida, permitindo levar apenas o que nos faz bem. O amor sexualmente saudável existe, mas antes de ter um outro na relação, precisamos trabalhar a construção do nosso amor-próprio, da nossa autoestima. Está, construída com base nas nossas relações primárias (figura materna/paterna), nos deixou marcas individuais de recebimento ou não de afeto. Desta forma, só depois de reconectados e satisfeitos com nossa sexualidade e prazer pessoal é que será possível dividirmos e aproveitarmos esse amor com o outro.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA, Iáscara F.; MACHADO, Tatiane M. P; VOLPI, Sandra Mara. A desmistificação do amor: existe um relacionamento sexualmente saudável? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

HILL, N. **Quem pensa enriquece**. São Paulo: Fundamento, 2009.

LOWEN, A. **Amor, sexo e seu coração**. São Paulo: Summus, 1990.

OSHO. **A essência do amor**: como amar com consciência e se relacionar sem medo. São Paulo: Cultrix, 2009.

REICH, W. **A revolução sexual**. Rio de Janeiro: Zahar, 1981.

REICH, W. **A função do Orgasmo**. São Paulo: Brasiliense, 1998.

AUTORAS

Iáscara Fredrich da Silveira / Joinville / SC / Brasil

Licenciada em Ciências Biológicas (PUC/RS); Licenciada em Letras Inglês (UNIJUI/RS), Especialista em Ciências Aeronáuticas (CESUMAR/PR); Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Terapeuta Corporal, pelo Centro Reichiano (Curitiba/PR); Thetahealer; terapeuta floral (IBRATE, Curitiba/PR); e terapeuta quântica.

E-mail: iascara.silveira@gmail.com

Tatiane Marili Pereira Machado / Curitiba/ PR/ Brasil

Psicóloga formada pela PUC-PR em 2010. Psicóloga Clínica e Sexóloga. Especialista em produtos íntimos femininos. Empresária da Loja online: Vem Bem, do Espaço Terapêutico Ser e Florescer, Curitiba/PR. Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Psicoterapeuta Corporal, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: tati87psico@gmail.com

ORIENTADORA

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/5348), formação em Ludoterapia e Terapia Corporal. Especialização em Psicoterapia Infantil, Clínica Psicopedagógica, Análise Bioenergética e Psicoterapia Corporal com crianças e adolescentes. Mestre em Tecnologia pela UFPR na área de concentração Tecnologia e Sociedade e na linha de pesquisa Tecnologia e Interação. Diretora do Centro Reichiano-Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br