



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

27º Congresso · 2024 · ISBN 978-65-89012-04-7

Desafios da sexualidade na atualidade

Uma abordagem bioenergética

Challenges of sexuality in contemporary times

Caroline Alexandria dos Santos Prüss (1); Sandra Mara Volpi (2)

(1) Centro Reichiano · Curitiba-PR · Brasil

(2) Centro Reichiano · Curitiba-PR · Brasil

Resumo

A proposta deste trabalho delimita-se principalmente ao tema da sexualidade dentro da abordagem da Análise Bioenergética, que foi desenvolvida por Alexander Lowen a partir de 1950. Realizou-se uma revisão bibliográfica a respeito do tema e, a partir disso, apresenta-se o conceito de sexualidade no pensamento de Lowen, assim como os principais bloqueios emocionais, corporais e comportamentais relacionados à experiência da sexualidade na vida de uma pessoa adulta encoraçada. Lowen, ao criar e sistematizar uma tipologia de caracteres, define cinco caracteres - Esquizoide, Oral, Psicopático, Masoquista e Rígido - cada qual com bloqueios específicos e tendências de comportamento em relação à sexualidade. De forma mais específica, este trabalho apresenta os principais bloqueios relacionados a cada tipologia na maneira de vivenciar a sexualidade no contexto da atualidade, considerando o conceito de modernidade líquida apresentado por Bauman. Conclui-se que é necessário avançar em direção à integração do amor e do sexo em contraposição a dinâmicas que fragmentam o indivíduo, levando-o à repetição de traumas e sentimentos de ruptura do passado. Para se adaptar às mudanças sociais e tecnológicas, é vital buscar não apenas a sofisticação sexual, mas também o amadurecimento sexual, superando assim a cisão interna e uma abordagem superficial.

Palavras-chave: Bioenergética; Lowen; Sexualidade.

Abstract

The purpose of this work is mainly focused on the theme of sexuality within the Bioenergetic Analysis approach, developed by Alexander Lowen from 1950 onward. A bibliographic review on the subject was carried out, presenting the concept of sexuality in Lowen's thought, as well as the main emotional, bodily, and behavioral blockages related to the experience of sexuality in the life of an armored adult person. Lowen, by creating and systematizing a typology of characters, defines five character structures - Schizoid, Oral, Psychopathic, Masochistic, and Rigid - each with specific blockages and behavioral tendencies regarding sexuality. More specifically, this work presents the main blockages related to each typology in the way sexuality is experienced in contemporary times, considering Bauman's concept of liquid modernity. It concludes that it is necessary to move toward the integration of love and sex in opposition to dynamics that fragment the individual, leading to the repetition of traumas and feelings of rupture from the past. To adapt to social and technological changes, it is vital to seek not only sexual sophistication, but also

sexual maturity, thus overcoming internal division and a superficial approach.

Keywords: Bioenergetics; Lowen; Sexuality.

O conceito de sexualidade na Psicologia

De acordo com o “Dicionário de Psicologia” (Dorin, 2022), dentro do conceito de sexo há o aspecto biológico, que distingue machos e fêmeas a partir de seus órgãos sexuais, assim como o aspecto psicossocial, relacionado ao comportamento que pode ser associado ao gênero feminino ou masculino. Este mesmo livro apresenta o conceito de sexualidade como sendo “1. O aspecto psicológico (aprendido) do indivíduo segundo seu sexo, 2. A identidade sexual e do gênero, comportamento sexual, etc.” (Dorin, 2022, p. 569).

A função sexual, por estar ligada à interação com o outro, desenvolve-se juntamente com as dinâmicas relacionais. Neste assunto, a Psicanálise contribuiu significativamente ao ampliar o conceito de sexualidade incluindo, além da atividade dos órgãos sexuais, toda excitação que visa o prazer e a satisfação das necessidades, desde a amamentação na fase oral, passando pelas fases anal, fálica, edipiana e de latência, até chegar à fase genital, onde a sexualidade adulta está formada, ainda que, com frequência, ocorram fixações nos estágios anteriores do processo de amadurecimento sexual (Galimberti, 2010). Tais fixações, para Freud, seriam provenientes de repressões da energia sexual (libidinal) na infância e resultam em sintomas neuróticos na vida adulta (Volpi, 2022b).

Adentrando no campo dos autores da Psicologia Corporal, notamos a ênfase da sexualidade como reguladora da saúde emocional e da vitalidade de uma pessoa. Tal afirmação era tão válida para Reich que ele acreditava que um indivíduo capaz de alcançar plena satisfação sexual não poderia ser neurótico (Lowen, 2005).

Segundo Reich (1975), a estase, ou seja, a estagnação da energia sexual, seria a fonte de energia que mantém o sintoma neurótico e, se esta energia fosse descarregada através do orgasmo, então o sintoma não teria como se manter. Essa ideia não foi facilmente aceita pelos psicanalistas, que argumentavam que seus pacientes, mesmo sendo capazes de ter orgasmos, continuavam neuróticos.

Mas, para Reich, o orgasmo verdadeiro está relacionado à capacidade de entrega à excitação natural, levando o indivíduo a alcançar satisfação sem qualquer bloqueio na energia biológica e de ordem genital. Nesse sentido, o orgasmo para Reich não se limita à ejaculação, mas está ligado à potência orgástica, ou seja, à entrega ao fluxo natural de tensão - carga - descarga - relaxamento demonstrado em sua “fórmula do orgasmo”

(Volpi, 2022a).

Lowen (2005) concordou com Reich a respeito da importância da questão sexual, mas ao longo de sua trajetória desenvolveu a Análise Bioenergética considerando algumas mudanças na compreensão da sexualidade. Essas mudanças se desenvolveram a partir da constatação de que ele mesmo e alguns pacientes tratados por Reich não tinham sido completamente curados mesmo após apresentarem o reflexo orgástico que, dentro do contexto e do ambiente terapêutico, trata-se de um movimento equivalente ao da potência orgástica. Para Lowen, a ocorrência do reflexo orgástico na terapia, onde o paciente tem uma figura de suporte, não assegura que o mesmo sucesso se repetirá na relação sexual, que contém carga emocional e sexual muito mais intensa. Além disso, a potência orgástica pode ocorrer em um momento isolado e não mais se repetir, tendo pouco ou nenhum efeito sobre os sintomas neuróticos.

Portanto, para Lowen, a busca pela plenitude sexual tem um papel importante, mas não pode ser o único objetivo da terapia. O objetivo deve ser “[...] o desenvolvimento de uma personalidade madura, saudável.” (Lowen, 2005, p. 10). A partir dessa constatação, Lowen buscou compreender a relação entre uma personalidade madura e a sexualidade. O nível de saúde e amadurecimento de uma pessoa tem relação com sua capacidade de exercer o autodomínio e de se autoexpressar livremente, o que se manifesta em seus movimentos, respiração, fala e expressão sexual. A autoexpressão não é reprimida apenas por um sintoma neurótico de forma isolada, mas está relacionada às estruturas de caráter, de forma mais ampla. A autoexpressão torna-se limitada na medida em que há traumas e repressão da energia sexual, de modo que Lowen acredita na centralidade das questões sexuais, mas não da potência orgástica especificamente. Liberar impulsos reprimidos e desenvolver novas formas de autoexpressão devem ser considerados projetos para toda a vida, na perspectiva de Lowen. Ou seja, a potência e a expressão sexual passam a ser uma parte e não a totalidade do critério de saúde (Lowen, 2005).

Os caracteres segundo Lowen

Lowen, no desenvolvimento da Bioenergética, tipificou as estruturas de caráter em cinco principais, cada qual com padrões específicos de defesa tanto a nível psicológico quanto muscular. O autor pontua que ninguém se encaixa perfeitamente em um único tipo, já que elementos de diferentes tipos podem estar presentes em diferentes intensidades em cada indivíduo, de acordo com suas experiências de vida. Segue a descrição das principais

características de cada tipo caracterológico, segundo Lowen:

Tipo de caráter esquizoide

A característica mais marcante do tipo esquizoide é a cisão, onde o pensamento se dissocia do sentimento, há pouca consciência de si e do corpo e pouca conexão com a realidade externa, associada à busca excessiva de refúgio no mundo interno. A nível energético, esta característica é representada pela baixa carga nos órgãos periféricos e de contato com o mundo: olhos, mãos, pés e genitais. De acordo com Lowen (1982, p. 133):

Estes encontram-se, em parte, desconectados do centro, em termos energéticos, pois a excitação do centro não flui direto para estes membros e órgãos, sendo bloqueada por tensões musculares crônicas situadas na base da cabeça, nos ombros, na pelve e nas articulações dos quadris. As funções que estes órgãos desempenham tornam-se, portanto, dissociadas dos sentimentos existentes no centro da pessoa.

No aspecto relacional e comportamental, este tipo de caráter apresenta dificuldade para estabelecer relacionamentos íntimos e afetuosos devido à falta de contato externo, chegando até mesmo a evitar tais interações e, quando não as evita totalmente, se relaciona de forma superficial, uma vez que as atitudes estão desconectadas do sentimento (Lowen, 1982).

O tipo de caráter esquizoide traz em sua história o sentimento de rejeição materna logo no início da vida “que foi sentida como ameaça à sua vida.” (Lowen, 1982, p. 135). Nota-se na pessoa a escassez ou ausência de memórias com sentimentos de segurança e alegria.

Tipo de caráter oral

Os traços mais significativos do tipo oral remetem às características infantis, marcadas pela sensação de fraqueza e pela necessidade de apoio e de cuidado, imprimindo na vida adulta alguns aspectos da dependência vivenciada na infância. Também estão presentes neste tipo caracterológico a carência afetiva e a tendência à insatisfação. Correlaciona-se a estas características a baixa carga energética do oral, uma vez que a energia se reduz facilmente enquanto flui do centro para as extremidades do corpo, sendo reduzido inclusive o nível de excitação genital, segundo Lowen.

No aspecto relacional e comportamental, destaca-se a necessidade intensa de amparar-se no outro. Na tentativa de compensar a sensação de desamparo, pessoas com fortes traços

orais podem autoproclamar-se como sendo muito independentes, o que não se sustenta em suas atitudes a longo prazo. Os relacionamentos são impactados pela crença de que o outro lhe deve apoio e afeto, assim como pelas variações de humor, com momentos de empolgação e sensação de grandeza alternados com a melancolia e sintomas depressivos (Lowen, 1982).

Segundo Lowen, “a pessoa de caráter oral tem frequentemente uma sensação de vazio. Procura constantemente pelos outros para que preencham esta lacuna, apesar de o comportamento dessas pessoas poder até mesmo indicar que é ele quem está ajudando.” (Lowen, 1982, p. 138).

O tipo de caráter oral traz em sua história o sentimento de privação, vivenciando o medo da perda ou perda real da presença materna. A frustração das buscas por contato, afeto e apoio deixa mágoas profundas (Lowen, 1982).

Tipo de caráter psicopata

A principal característica relativa a este tipo de caráter é a negação do sentimento, onde o ego volta-se contra o corpo e os sentimentos, negando o suporte à busca por prazer em nome de um alto investimento na manutenção da imagem. Nesse contexto, prioriza-se a busca por poder e controle. A nível energético, há um deslocamento para a parte superior do corpo, com a qual procura conquistar e exercer o poder, enquanto analisa o entorno em uma atitude de alerta e desconfiança. Em contraposição, a parte inferior do corpo apresenta baixa energia, o que representa a falta de sustentação verdadeira, uma vez que nega a própria essência em busca da aparência e do poder (Lowen, 1982).

Nas relações e comportamentos, prevalecem a desconfiança e o medo de ser usado ou controlado, que procura compensar com o excesso de controle ou sedução direcionados ao outro. Há grande dificuldade em admitir fraquezas e falhas, procurando de todo modo aparentar altivez (Lowen, 1982).

O tipo de caráter psicopata traz em sua história a presença de um genitor sedutor, que age de forma sutil em busca da satisfação de suas próprias necessidades, preterindo as necessidades da criança de obter contato e apoio. Neste cenário, a criança se depara com extrema vulnerabilidade ao tentar buscar afeto e suporte, de modo que aprende a passar por cima desta necessidade ou então a conquistar sua satisfação por meio de manipulação e sedução (Lowen, 1982).

Tipo de caráter masoquista

Neste tipo destaca-se a tendência ao sofrimento devido à dificuldade de reagir a uma situação negativa, sendo recorrentes as queixas e lamentações. Enquanto externamente a pessoa apresenta comportamentos e falas de submissão, internamente alimenta fortes sentimentos de raiva e hostilidade, que ficam reprimidos face ao intenso medo de uma explosão agressiva. Energeticamente, portanto, há forte contenção, de modo que impede a descarga de energia, limita a expressividade e gera sensação de aprisionamento e estagnação (Lowen, 1982).

No comportamento predomina a dificuldade de se autoafirmar e ausência de agressividade clara e direta, que é suprimida por uma atitude cordial ou indireta, provocativa. A tendência a agradar e se submeter ao outro, negando as próprias necessidades, é característica dos relacionamentos da pessoa que possui fortes traços masoquistas (Lowen, 1982).

Os traços de caráter masoquista desenvolvem-se no lar marcado por algum tipo de repressão, de modo que a criança sente-se culpada ou apreensiva para se manifestar livremente, ainda mais para expressar sentimentos negativos. As manifestações de resistência são reprimidas até deixarem de existir.

É típico dar uma ênfase exagerada à alimentação e à defecação, fator que se soma à pressão já mencionada: “Seja um bom menino. Seja bonzinho para sua mãe. Coma toda a sua comida... Faça cocô direitinho. Deixe a mamãe ver,” e assim por diante (Lowen, 1982, p. 145).

Como não há meios seguros para se expressar e se libertar, a agressividade contida leva a atitudes de autodestruição e autopunição. Muitas situações são vivenciadas com sentimento de humilhação e há intensa ansiedade de castração (Lowen, 1982).

Tipo de caráter rígido

A característica mais marcante no tipo de caráter rígido é o orgulho como defesa para o medo de ceder e se entregar completamente. Há um profundo medo de ser enganado, de modo que contém qualquer impulso de se abrir a alguém ou a alguma situação. A rigidez está ligada ao intenso autocontrole, que é sustentado por um corpo com alta carga energética (Lowen, 1982).

No comportamento há negação da vulnerabilidade e intensa pró-atividade direcionada para a ambição, conquista e competitividade. Há dificuldade nos relacionamentos mais íntimos devido à desconfiança, ao medo da entrega e à possível frieza afetiva, que nos relacionamentos pode aparecer como teimosia, disputa pelo controle e fuga da

vulnerabilidade que é inerente às relações dessa natureza (Lowen, 1982).

O trauma está relacionado, na fase edipiana, à frustração do prazer genital, cuja rejeição “é considerada pela criança como uma traição de sua ânsia de amar” (Lowen, 1982, p. 148).

Os caracteres e a sexualidade na atualidade

A descrição das estruturas de caráter não deve ser compreendida como uma categorização de pessoas, uma vez que cada pessoa possui uma experiência de vida única, que pode conter em maior ou menor força aspectos de todas as estruturas mencionadas. Não obstante, as descrições se tornam úteis para identificar as principais tendências de comportamento sexual e investigar como a sexualidade pode contribuir para a integração ou para a cisão do eu, levando uma pessoa a se tornar mais equilibrada ou menos equilibrada emocionalmente.

Analizando a dificuldade de contato somada à dissociação dos sentimentos, tendências típicas do esquizoide, em um momento histórico que proporciona relacionamentos virtuais e facilita o acesso a conteúdos pornográficos, temos um contexto que facilita a busca pela satisfação sexual sem a necessidade de ultrapassar significativamente a barreira do contato.

A relação virtual abre margem à idealização do outro, mais do que a relação presencial, olho a olho. Da mesma forma, o constante acesso a todo tipo de estímulos visuais, sem a necessidade do contato físico com uma outra pessoa, proporcionado pela indústria de filmes pornográficos, reforça a identificação da pessoa com a sua mente, através da fantasia e da excitação provocada quase exclusivamente por estímulos visuais. A participação do corpo é mínima, de modo que se pode questionar o quanto se trata de fato de um prazer corporal e genital potente, ou um prazer experimentado muito mais na mente do que no corpo.

Não à toa, estudos recentes apontam para o aumento de acessos a sites de pornografia, contribuindo para um quadro onde mais pessoas tornam-se viciadas nesse tipo de consumo. “O potencial viciante da pornografia, por sua infinita variedade de estímulos, leva o indivíduo a perder cada vez mais o interesse pelo sexo real.” (Fernandes, 2020, p. 38).

Segundo o mesmo autor:

O maior site pornô do mundo tem 4,4 bilhões de visualizações por mês, e 350 milhões de usuários únicos. No mês de março de 2020 - em meio à pandemia mundial do coronavírus - os números divulgados indicaram aumento de 50% no consumo de materiais pornográficos nos sites que os disponibilizam. (Fernandes, 2020, p. 40).

Muitas pessoas podem buscar a pornografia ou relações virtuais como forma de satisfazer seus impulsos sexuais sem precisarem enfrentar suas barreiras de contato. Podemos considerar que muitas pessoas possuem traços de esquizoidia em maior ou menor grau, ainda que não se encaixem completamente na estrutura de caráter esquizoide.

Nesse cenário, o quadro de cisão do esquizoide - entre a sua mente e o seu corpo, entre suas atitudes e seus sentimentos, e entre ele mesmo e o outro - passa a ser reforçado, mantendo ou até mesmo intensificando seus comportamentos defensivos e fazendo-o sentir-se ainda mais desconectado ao invés de mais integrado a si mesmo e conectado ao outro de forma natural e real.

Em relação ao caráter oral, a busca por afeto e apoio podem coexistir com o medo intenso de depender e de perder o outro. Em pessoas com fortes traços orais, essa questão pode ser a causa de importantes conflitos internos que se refletem em seus relacionamentos afetivos e relações sexuais, ainda mais na sociedade contemporânea, chamada de “modernidade líquida” por Bauman (2004).

As principais características da modernidade líquida são: a presença de relacionamentos líquidos, marcados pela instabilidade e descompromisso; a tendência ao individualismo, encorajando a busca pela realização pessoal acima do compromisso com relações duradouras; e a descartabilidade, onde as pessoas procuram a satisfação imediata, de forma que os bens e relações podem ser facilmente descartados. Essas tendências caminham juntamente com o processo de globalização, que interconecta pessoas de diferentes lugares do mundo através do desenvolvimento das telecomunicações, mas que pode ser associado a uma maior desconexão nos relacionamentos mais íntimos (Bauman, 2000).

Nos últimos anos, com a popularização dos aplicativos de relacionamento, como o Tinder, Happn e outros, o termo “dating burnout” passou a ser utilizado para se referir ao fenômeno de esgotamento mental e emocional que alguns usuários têm experimentado com o uso desses aplicativos. As queixas mais comuns, instigadas pelo uso frequente dos aplicativos, giram em torno do sentimento de rejeição, da dificuldade para estabelecer

conversas mais profundas e da autocobrança em relação à aparência física. De acordo com Tuchlinski (2020, p. 1):

Apesar da necessidade de engajamento, de acordo com o estudo feito em agosto de 2020, em meio à pandemia de COVID-19, 81,4% dos usuários do Happn declaram que passam mais tempo curtindo os outros perfis do que conversando com os pretendentes. Outro dado que chama atenção: 94,3% afirmaram que está cada vez mais difícil estabelecer um diálogo mais significativo e profundo.

Os dados da pesquisa revelam que o interesse em conhecer sempre um “novo parceiro ideal”, aparentemente mais apto do que os anteriores para satisfazer os desejos daquele que o procura, supera a vontade de investir tempo e energia para construir vínculos de maior intimidade e duração. Considerando que há sempre duas pessoas envolvidas, enquanto uma delas abandona a conversa para investir em um novo contato, a outra vive a experiência de ser deixada de lado. Nesse contexto, muitos buscam a satisfação das suas necessidades e desejos, mas poucos estão dispostos a atender as necessidades do outro, de modo que “a conta não fecha”.

Sabendo que uma pessoa com fortes traços orais busca no outro afeto e apoio, enquanto carrega a esperança de que outra pessoa preencherá sua sensação de vazio, podemos supor que as chances de frustração são grandes em um contexto de modernidade líquida e de “dating burnout”. A ânsia pelo relacionamento se confronta com o medo de sentir-se abandonado pela falta de compromisso do outro, intensificando o medo da dependência. O conflito entre dependência e independência vivenciado pelo oral na infância é descrito por Lowen (1982, p. 138):

A história revela muitas vezes um desenvolvimento precoce, como, por exemplo, aprender a falar e a andar mais cedo do que o normal. Explico esse adiantamento como uma tentativa de superar o sentimento de perda, através da conquista da independência.

Na vida adulta esta mesma dinâmica pode se repetir. Por um lado, a pessoa busca sentir-se amada e segura nos relacionamentos e, por outro, busca independência como forma de evitar o sentimento de abandono.

Considerando que “o aspecto erótico nesta fase (oral) é a capacidade de gozar do prazer de ser cuidado e das sensações de contato físico, pele a pele” (Fréchette, 1995, p. 186), uma pessoa com muita oralidade tende a vivenciar sua sexualidade buscando afetividade, cuidado e carinho, priorizando o erotismo oral em face ao “nível de excitação genital reduzido” (Lowen, 1982, p. 136).

Quando se entrega sexualmente, mas não recebe em troca a atenção, o cuidado, o apoio e o afeto esperados, e se depara com a descartabilidade característica da contemporaneidade, repete a experiência da insatisfação e da privação, responsável pelas mágoas profundas geradas na infância.

Analisando o comportamento sexual relativo à estrutura de caráter psicopática, destaca-se o papel da sexualidade como mecanismo de busca de poder. De acordo com Lowen (1982, p. 141), “o psicopata é sedutor com seus ares de comando ou então impele a vítima de modo insidioso e amaneirado”, de modo que o prazer, com frequência, torna-se menos importante do que o seu desempenho e o resultado obtido.

Lowen (1988) distingue a sofisticação sexual da maturidade sexual. Segundo ele, a libertação das restrições sexuais resultou em um incentivo à sofisticação sexual, que não resolve as dúvidas daqueles que se sentem incertos a respeito de seus objetivos sexuais. Ou seja, mesmo existindo cada vez mais literatura e informações sobre técnicas sexuais, as questões mais profundas como a imaturidade, os conflitos e as ansiedades sexuais continuam sem resolução.

Nesta era sofisticada, muitos homens são performers sexuais. Seu comportamento sexual contém um elemento compulsivo baseado em sua necessidade de impressionarem a si próprios e aos outros com suas proezas sexuais. São fixados em seus egos masculinos, cujo símbolo é o falo ereto. Enquanto antigamente esse comportamento pertencia a poucos sujeitos (dos quais Casanova é um exemplo marcante), atualmente caracteriza a atitude sexual da maioria (Lowen, 1988, p. 13).

À medida que a pessoa com traços psicopáticos despreza sua necessidade de prazer e utiliza sua sexualidade como meio de impressionar e exercer controle sobre o outro, faz com o outro aquilo que mais teme vivenciar: o controle e a manipulação. Reforça também o seu padrão de negação dos próprios sentimentos sexuais.

Ao engendrar uma grande disparidade entre aquilo que aparenta na sua performance sexual em comparação à sua real potência sexual – que é possível ser mantida em uma relação mais duradoura – defronta-se novamente com seu profundo medo de fracassar.

Analisando esta estrutura de caráter em um contexto social, vemos o aumento das cobranças em relação ao desempenho e frequência sexual e o aumento da exposição da vida sexual que, até então, era privada. Tal atitude, em escala social, suscita a valorização da sofisticação sexual e contribui para intensificar as inseguranças e medos já existentes em pessoas neuróticas.

Quanto à estrutura de caráter masoquista, a tendência repressiva dos impulsos e da espontaneidade impacta na sexualidade, que pode ser vista como algo sujo, e o prazer como algo imoral. Dessa maneira, uma pessoa com traços masoquistas pode vivenciar de forma negativa uma experiência que, a princípio, seria positiva. De acordo com Lowen, no livro “O corpo em terapia”:

Nos casos ordinários, esta necessidade de sofrer encontra sua expressão tanto nas fantasias masoquistas que acompanham a excitação sexual como no comportamento provocativo que leva a castigar o masoquista e a humilhá-lo. No caso da fantasia, tal como de ser espancado ou amarrado, esta é uma condição necessária para a habilidade de alcançar a descarga no ato sexual. O comportamento provocativo pode ser visto como tendo uma função semelhante. A humilhação leva à tristeza, que traz à tona os sentimentos mais profundos. Após uma discussão com o parceiro, o masoquista funciona melhor sexualmente (Lowen, 1977, p. 193).

A dificuldade em expressar e gerir emoções pode levar a compensações na relação sexual. No entanto, o masoquista teme sensações intensas de excitação genital, gerando ansiedade. A ansiedade e o controle excessivo reduzem o prazer e a insatisfação gera mais desejo, aumentando a excitação e a contenção, repetindo o mesmo ciclo e podendo levar a compulsões (Lowen, 1977).

As relações sexuais marcadas por ansiedade, culpa pelo prazer, pensamentos negativos ligando o sexo à imoralidade, descargas emocionais compensatórias, dinâmicas de dominação e submissão, humilhação e objetificação tendem a reforçar os conflitos intrínsecos à estrutura de caráter masoquista.

O consumo exagerado de pornografia, assim como a “era da sofisticação sexual”, podem disfarçar esses conflitos e suas compulsões, mascarando-os com uma roupagem de sofisticação do prazer e de liberdade sexual, quando na verdade o pleno prazer não é permitido e a liberdade é uma ilusão face ao aprisionamento interno vivenciado pela pessoa com traços masoquistas.

Assim como constatado nas demais estruturas de caráter, surge novamente a questão da cisão, que aqui podemos chamar de fragmentação: uma parte do indivíduo busca prazer, enquanto outra sente medo e contém-se. Da mesma forma, aquele que domina impõe o rebaixamento ao outro, e este se vê como objeto de satisfação do dominador, contribuindo para uma autoimagem fragmentada em detrimento de uma autoimagem íntegra.

Analisando a estrutura de caráter rígida no que concerne aos comportamentos sexuais, a traição de sua ânsia de amar vivenciada na fase edipiana está ligada a comportamentos de separação entre amor e sexo, devido ao medo da entrega e da frustração ao direcionar

seus investimentos afetivos e sexuais para uma mesma pessoa.

Lowen (1990) afirma que, na vida adulta, essa pessoa terá dificuldade para amar completamente o seu parceiro sexual, pois “esse amor ficou marcado pelo tabu parental” (Lowen, 1990, p. 49).

O autor relata que muitos casamentos tradicionais passaram por crises devido à dificuldade de experimentar potência sexual com o cônjuge, enquanto poderiam fazê-lo com outras pessoas, fora do casamento.

Quanto à mulher, ao agir em conformidade com os valores contemporâneos, mais pelo ego do que pelo coração, torna-se mais rígida:

Se hoje ela dissocia sexo e amor, isso só pode significar que a criança interna é mais negada, que seu coração está mais distante, que sua satisfação sexual é ainda mais evasiva (Lowen, 1990, p. 51).

Os valores da modernidade líquida podem ser facilmente assimilados por uma pessoa com traços rígidos, uma vez que estes autorizam a separação entre sexo e amor. O conflito vivenciado por uma pessoa com traços de oralidade em relação à dependência e independência pode ser vivenciado de forma parecida por uma pessoa que também possui traços de rigidez.

Nesse cenário, a sexualidade pode ser utilizada como mecanismo de sedução e, após o casamento, ser “desligada”, repetindo o padrão de funcionamento em relação ao pai, conforme o trecho:

Embora aceite sexualmente o marido, não tem paixão por ele. Sua resposta se limita a dois papéis: ou é encantadora e sedutora como meninas sabem ser, ou é a mãe. Estes são os papéis que tinha para interagir com o pai, e provavelmente obteve sucesso. O que não percebe é que, agindo como filha ou mãe de seu marido, torna-lhe impossível vê-la como mulher sexual (Lowen, 1990, p. 49).

Assim como pode aderir aos relacionamentos líquidos, também pode hostilizá-los completamente, uma vez que sua dinâmica fluida de relacionamentos pode suscitar sentimentos de desconfiança, vulnerabilidade e perda do controle.

O comportamento de controle excessivo sobre o outro já não é mais tão aceito socialmente.

SEXUALIDADE SAUDÁVEL

Para Lowen, só podemos ser livres totalmente quando o amor penetrar todo o nosso ser,

tornando-nos pessoas amorosas. Para tal, é necessário curar a cisão entre o ego e o coração, de modo que ambos trabalhem em conjunto em busca da felicidade (Lowen, 1990).

A preservação da dignidade como valor do ego, nas palavras de Lowen, “enriquece o amor”. A pessoa digna, diferentemente da rígida, demonstra força verdadeira, pois pode chorar e não tem medo de cair aos pedaços. O primeiro passo para a flexibilização de tais defesas é vincular a cabeça e o coração e, depois, religar o coração aos genitais, “[...] para que a atividade sexual se torne um produto genuíno do coração” (Lowen, 1990, p. 194).

De acordo com Lowen, há uma conexão sanguínea entre o coração e os genitais, de modo que quando a respiração é ampla e alcança o tórax e liga-o à pelve, a relação sexual tem uma qualidade única: envolve todo o corpo e o coração. Lowen enfatiza a importância de “um ser integrado” para que se tenha saúde emocional, sexual e nas relações (Lowen, 1990).

Considerações Finais

Considerando o olhar de Lowen para a integralidade do ser como critério de saúde, ainda há muito a avançar no trabalho terapêutico individual como base para uma coletividade mais saudável em termos de sexualidade.

A flexibilização das relações afetivas e sexuais, proposta como solução para a repressão sexual e para as dificuldades de relacionamento, levada às últimas consequências, pode levar à banalização do vínculo afetivo-sexual, contribuindo para um agravamento da cisão do indivíduo neurótico.

O uso do sexo como moeda de troca, na expectativa de receber cuidado, amor, admiração ou submissão do outro, pode gerar frustrações e profundas mágoas de ambos os lados.

Por isso, é necessário caminhar da fragmentação para a integração do eu e das experiências de amor e sexo como formas de proporcionar cura, no lugar de repetir traumas e sentimentos de ruptura do passado.

Juntamente com as mudanças sociais, tecnológicas e com a maior possibilidade de sofisticação sexual, é necessário desenvolver e aplicar métodos terapêuticos capazes de promover o caminho para a saúde e o amadurecimento sexual.

Caso contrário, o desenvolvimento tecnológico e social potencializa a condição atual, onde predominam os sintomas neuróticos.

Faz-se necessários mais estudos com o objetivo de aprofundar o assunto e que possam dar suporte teórico e prático aos terapeutas que recebem demandas a respeito deste tema.

Assim, as pessoas podem fazer escolhas de forma mais consciente e autônoma a respeito de sua vida sexual, buscando aquilo que lhes faz bem e tem alinhamento verdadeiro com seus valores pessoais.

Referências

BAUMAN, Z. Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.

DORIN, L. Dicionário de Psicologia. 1ª ed. Curitiba: Juruá, 2022.

FERNANDES, J. Pornografia e masturbação como causa de impotência sexual. 1ª ed. Espera Feliz, [s.n.], 2020.

FRÉCHETTE, L. Borderline: em busca do verdadeiro self. (Não publicado, traduzido da apostila correspondente à apresentação “Borderline: in search of the true self” em outubro de 1995 na Toronto Society for Bioenergetic Analysis).

GALIMBERTI, U. Dicionário de Psicologia. 1ª ed. São Paulo: Loyola, 2010.

LOWEN, A. Amor e orgasmo. 4ª ed. São Paulo: Summus, 1988.

LOWEN, A. Amor, sexo e seu coração. 3ª ed. São Paulo: Summus, 1990.

LOWEN, A. Bioenergética. 8ª ed. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A. O corpo em terapia: a abordagem bioenergética. 8ª ed. São Paulo: Summus, 1977.

LOWEN, A. Sexualidade: desde Reich até hoje. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. Psicologia Corporal, v. 6. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. p. 7-12.

REICH, W. A função do orgasmo: problemas econômico-sexuais da energia biológica. São Paulo: Brasiliense, 1975.

TUHLINSKI, C. “Dating burnout”: pesquisa revela que brasileiros têm dificuldades em construir relacionamentos. Estadão, outubro 2020. [Estadão - Dating burnout](#)

VOLPI, J. H. Potência orgástica. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.). Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Módulo 1, Unidade 2. Curitiba: Centro Reichiano,

2022a. Acesso em: 10/03/2024.

VOLPI, J. H. Reich e a economia sexual. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.). Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Módulo 1, Unidade 2. Curitiba: Centro Reichiano, 2022b. Acesso em: 10/03/2024.

Credenciais dos autores

Caroline Alexandria dos Santos Prüss

Economista pela UFPR. Cursando Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como terapeuta e analista corporal reichiana e bioenergética, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR. E-mail: carolinepruss@gmail.com

Sandra Mara Volpi

Psicóloga (CRP-08/5348) (PUC-PR), Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP). Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP). Psicopedagoga (CEP-Curitiba). Mestre em Tecnologia (UTFPR). Especialista em Acupuntura clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado de medição da energia dos meridianos do corpo) (IBRATE). Diretora do Centro Reichiano, Curitiba/PR. E-mail: sandra@centroreichiano.com.br

Como citar este trabalho

PRÜSS, Caroline Alexandria dos Santos; VOLPI, Sandra Mara. Desafios da sexualidade na atualidade. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 27, 2024. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-04-7. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/desafios-da-sexualidade-na-atualidade/>. Acesso em: 06/06/2026.