

TRABALHOS DE PESQUISA

EXIGÊNCIAS, ESTRESSE, INDIVIDUALISMO, HABITUAÇÃO. O QUE RESTA PARA O SEXO DO CASAL?

Maria do Carmo de Andrade Silva¹

DEMANDS, STRESS, INDIVIDUALISM, HABITUATION. WHAT'S LEFT FOR THE COUPLE'S SEX?

Resumo: Neste artigo procura-se refletir sobre as diferentes formas de estruturação de um casal, sobre o peso das crenças e valores advindos de sistemas mais amplos, como: a família extensa, a importância dada a si mesmo, ao trabalho, aos filhos, ao outro do par, à religião, ao status socioeconômico e ao sexo, no subsistema denominado casamento. Interferência que acontece com dupla entrada, pois são duas realidades biopsicossociais distintas. Por fim, observa-se sobre as exigências, o estresse, o individualismo e a fragilidade do vínculo de casamento no mundo atual, situações que também têm interferido na relação conjugal e sexual do casal.

Palavras-chaves: casal; sexualidade; estresse; individualismo

Abstract: This article reflect on the different ways of structuring a couple, about the weight of the beliefs and values arising from wider systems, such as: the extended family, the importance given to himself, to work, to children, to the other of the pair, religion, socio economic status and sex, in the subsystem called marriage. Interference what happen to double-entry, two distinct bio psychosocial realities. Finally it is observed on the demands, stress, individualism and the fragility of the bond of marriage in the current world, as well as significant interference in marital and sexual relationship of the couple.

Keywords: couple; sexuality; stress; individualism

1. Psicóloga clínica, mestre em Psicologia e livre-docente em Psicologia – sexualidade humana. Docente do curso de medicina – disciplina de ginecologia da Universidade Estácio de Sá. e-mail: mariacarneas@yahoo.com.br

Usa-se o conceito “casamento” como se este pudesse ser único, porém não é uma instituição homogênea como muitas vezes se imagina; é um subsistema que existe integrado a vários sistemas significantes, que com ele se relacionam. Dentre esses sistemas encontram-se: a família extensa, a importância dada a si mesmo, ao trabalho, aos filhos, ao parceiro outro do par, à religião, o status socioeconômico e finalmente, mas não menos importante, o sexo. Para um casal, a valoração desses sistemas ocorre com dupla entrada, isto é, com o significado que cada um dos sistemas possui para cada pessoa do par. Portanto, semelhanças ou diferenças na organização e dinâmica de crenças e valores produzirão diferentes formas de casamentos. Assim como diferenças na satisfação ou insatisfação para cada um dos cônjuges com a estruturação do novo vínculo que se constituiu – o casamento.

Um dos pontos significantes de reflexão, quanto ao relacionamento de um casal, é os motivos que levaram estes dois a se unir. Muitas vezes se imagina que as pessoas se casam por amor e sexo, no entanto, nem sempre os motivos são esses. As pessoas se unem por motivos variados como: afeto – amor – atração – paixão – “tesão” – medo de solidão – formar família – fugir de situação desagradável – adequação social – status social ou econômico – ter filhos – resolver determinada situação – carência afetiva etc... (ANDRADE-SILVA, 2011). Portanto, pode-se perceber que a importância da vivência sexual pode não ser a mesma para diferentes casais. Por exemplo: se já no início do relacionamento, sexo não foi fator frequente e significativo, é possível que com o tempo e o desgaste do cotidiano torne-se mais infrequente, pois vários outros fatores tiveram, ou têm mais peso que o sexo na preferência de um, ou mesmo para ambos do par. Quando tal valoração baixa é idêntica para ambos, provavelmente isso não se torna um problema. Porém, quando por algum motivo, ou em um determinado momento, a necessidade de uma vivência sexual mais frequente ou de melhor

qualidade, se apresenta diferente para alguém do par, a queixa quanto à interação sexual vem à tona, rompendo o equilíbrio e produzindo cobranças ao outro do casal.

Para muitos é a crença do amor ao amado que faz o casamento – processo internalizado como ideal a ser atingido. Nos fundamentos desta crença alguns fatores são preponderantes como: a demonstração de paixão e romance, privilegiar sempre a relação a dois, a monogamia e a indissolubilidade do vínculo. Proposições que têm criado muitas e difíceis expectativas na vida dos casais, pois quando não funciona como o esperado, desencadeia muita frustração, sentimentos de incompetência, culpa, insatisfação e raiva. Sentimentos que se voltam contra si mesmo, ou contra ao outro do par, pois o casamento sonhado e o ideal romântico não correspondem à realidade vivida, apontando para o fracasso do casamento.

A atração sexual, em alguns casos, é produto de semelhanças – as pessoas se atraem por pessoas que acreditam ser semelhantes a si próprias (em valores, classe social, beleza, religião, capacidade intelectual). Porém, no transcorrer do relacionamento, por vezes, as pessoas podem tomar caminhos diversos, comprometendo a identificação inicial que tiveram.

Também existe atração por complementaridade, isto é, deseja-se o outro por possuir algo que se admira, e sem perceber fantasiar-se que será possível possuir também, através da união com ele. Como no caso em que o desejo pelo outro está relacionado à segurança que ele demonstra, sua maturidade e disponibilidade para proteção. Neste caso, uma figura forte, simbolismo associado à figura parental, é a desejada. Porém, se com o passar dos anos, a pessoa se torna mais segura e menos dependente, já não necessitando de tanta proteção, a estabilidade deste vínculo pode ser abalada. Esta pessoa agora pode desejar alguém menos parental e mais sexual, o que pode acarretar a desestabilização do vínculo.

Em alguns outros casos, a atração

acontece por trocas, nas quais cada um deseja algo que o outro tem. Como no caso em que um deseja o poder que o outro demonstra, enquanto o outro deseja a beleza que o outro possui. São relações de atrações e desejos mútuos, por possibilidade de trocas e complementaridades. O que por vezes observa-se em casos de políticos poderosos e bem mais velhos unindo-se às mulheres bem mais jovens e bonitas. Em outras formas de atração, pessoas essencialmente dominantes precisam exercer seu poder e este pode ser satisfeito quando associado às relações afetivo-sexuais com pessoas frágeis, dependentes e submissas. Ainda outros desejam justamente o que não conseguem ter, objetos idealizados em suas fantasias, gerando procura constante pelo inalcançável.

Quando a atração ocorre, acontece de forma rápida. Parece ter bases em impressões de mensagens verbais, sobretudo de comunicações não verbais (olhares, sorrisos, gestos, sons, cheiros e fantasias). Algo que se instala, em geral de forma inconsciente e, na maioria das vezes, através dos sentidos. Mensagens que possuem determinados conteúdos simbólicos significantes para uma determinada pessoa, que sinalizam possibilidades de gratificações para suas necessidades. Daí rapidamente surge o impulso e o desejo de ter e estar com o outro.

O desejo sexual por sua própria natureza é um processo complexo, e dessa riqueza surgem: as paixões, necessidades de unir-se e amar. O desejo não é algo palpável, é uma pulsão de vida, de satisfação e de prazer, necessidades intrínsecas à estrutura de personalidade de cada um, podendo ser ativado pela forma como o outro é imaginado e fantasiado. Sendo assim, nem sempre o que se imagina representa conexão lógica com a realidade do que é realmente o outro (ANDRADE-SILVA, 2007).

A paixão é repleta de idealismos e expectativas pouco realistas. Apaixona-se pela magia da possibilidade afetivo-sexual que esse encontro representa. Por vezes, a paixão distorce

a realidade e ilude, faz com que não se consiga enxergar o que não se pode ou deve ver. Só se vê aquilo que se imagina bom e gratificante e, defensivamente, nega-se a percepção de outros atributos não satisfatórios. Porém, nestes momentos iniciais, pouco se conhece do outro, e a convivência real poderá trazer muitos desafios e ou decepções. Percepções e sentimentos surgem durante o desenrolar de encontros mais constantes e amplos. Assim, quando a distorção que se fez é muito intensa, isto é, a realidade apresenta-se muito distinta do que se fantasiou, a relação é fadada ao insucesso. No entanto, irão se manter as relações menos distorcidas, quando o encontro tem relação real com o que é o outro. E assim, o desejo de continuidade vai se transformando em “ações” de cuidado, afeto e boa sexualidade, que se impõem pela vontade de estarem juntos. Ações encontram-se mais sob o domínio consciente da vontade, levando à dedicação e cuidado para manutenção da relação.

Quando a admiração, a reciprocidade e a intimidade permanecem após a atração inicial, os relacionamentos têm chances de continuidade. Afirmativa encontrada em um grande número de pesquisadores do tema como: Masters, Johnson e Kolodny, 1997; Sternberg, 1988; Jurberg e Jurberg, 1998. Compendo a Teoria do Amor (STERNBERG, 1988), observam-se três componentes básicos: paixão, intimidade e decisão/compromisso. Sentimentos que podem variar em intensidade de pessoa para pessoa e em diferentes momentos da vida de cada um dos envolvidos. Isso possibilita que determinados encontros possam ir adiante ou tornem-se efêmeros.

Também é preciso que se perceba que o casal, as pessoas que o compõe e a prática sexual deles, sofrem constantes influências ideológicas da sociedade e do momento histórico no qual estão inseridos. Influências que incidirão nos significados dos vínculos de casamento, nas percepções quanto aos papéis conjugais e papéis de gênero. Nos sentimentos quanto à importância da satisfação

peçoal, assim como na forma de atividade sexual. Os casais na atualidade encontram-se em uma trilha exigente e rápida. Para Papp (2002), na era da informação imediata os casais têm que acompanhar – estar na “trilha rápida”. Têm que produzir mais, ser mais, ter mais, saber mais, relacionar-se mais. Correria e angústia que não permitem tempo e tranquilidade para si mesmo, e para o relacionamento a dois.

Uma era na qual, por vezes, cada um do par passa a morar em cidades distintas em função de exigências de trabalho. Casais nos quais a carreira de cada um exige instabilidade de horários, plantões noturnos, rotinas de viagens no mínimo quinzenais, constantes viagens internacionais etc... Formas de interações não pouco usuais nos dias de hoje, e que interferem sobremaneira na reestruturação das dinâmicas relacionais dos casais. Pessoas que passam a ter um cotidiano relacional, através de viagens e encontros de final de semana, do ferramental do computador ou do celular. O que limita e não favorece as trocas mais constantes e pessoais de carinho físico, intimidade, suporte, aconchego, apoio e sexo.

As mídias proclamam: os melhores nunca descansam e quanto mais interesse você tem, mais interessante você fica. Tenha um fôlego extra, conecte-se com internet mais rápida com o dobro da velocidade, esteja conectado às redes sociais, voe mais alto para ser valorizado, aprenda a gerenciar melhor suas finanças, seus filhos etc. E para conter o stress do trabalho e do dia a dia anuncia: use desodorante anti-stress – ele magicamente deixa você novinho e disponível para a relação a dois logo que chegar em casa.

O Mundo Social tem promovido uma série de alterações quanto aos papéis de gênero e as bases tradicionais do casamento, que estiveram fundamentadas na ideologia homem (trabalho - sexo) e mulher (lar - afeto), hoje são outras. Atualmente, tanto o homem como a mulher devem estar voltados para o trabalho, sexo e administração da vida do lar, processo que tem exigido cada vez

mais aperfeiçoamento e dedicação profissional, que necessita e propicia extrema valorização do EU. Momento social em que as necessidades e satisfação de cada um encontram-se cada vez maiores e o “nós” se torna cada vez mais diminuto. Também quanto ao sexo, o momento atual supervaloriza a expressão de erotismo e desejo, de sensualidade, de obtenção de orgasmos, de controle ejaculatório, e de qualidade das ereções. Manifestações sexuais que passaram de direitos ao prazer a obrigações de desempenho. Situações hoje cobradas como forma de adequação social, e que tem gerado ansiedade, disfunções sexuais e conflitos conjugais, (ANDRADE-SILVA, 2003).

Porém, os seres humanos, independente da época, enfrentam constantemente a questão da superação da separação e da solidão, têm necessidade de união, objetivando transcender a solidão e encontrar harmonia com o outro (FROMM, 1957, trado. 1974). No entanto, a tensão entre a necessidade de liberdade e união, de individualismo e vida conjugal, de satisfação do EU e a gratificação na relação a dois constituem-se a ambivalência e dinamismo típicos do ser humano, e têm sido as principais origens dos conflitos entre casais. Pois cada pessoa do par vive com suas próprias realidades psicológicas, isto é, cada um possui sentimentos, realizações e fantasias quanto a si mesmos, ao outro e a relação a dois. Um processo de interferências mútuas e dinâmicas, no qual a relação interpessoal será fundamental, para que o encontro sexual possa acontecer.

Pesquisas apontam que os casais mencionam constantemente a importância das relações afetivo-sexuais, porém não têm cuidado com ela. Priorizam: a si mesmos, os papéis parentais e profissionais, negligenciando a relação a dois (FÉREZ-CARNEIRO, 1999).

Atualmente, a fragilidade dos vínculos do casamento tem levado a diminuição da confiança nesta instituição e, como mecanismo de defesa, investe-se menos no “nós”, pela percepção de seu relativismo e insegurança, sendo preciso cuidar

mais do EU, caso qualquer eventualidade se apresente. Porém, por essa mesma incerteza e falta de confiança, o investimento na relação diminui e o distanciamento entre o par se agrava, o que tem levado a uma maior fragilidade do vínculo, e à era do Amor Líquido (BAUMAN 2004).

A atual vida líquida moderna (BAUMAN, 2007) reflete também sobre algo mais amplo ainda, que se estruturou em uma sociedade em constantes mudanças que inviabilizam hábitos, rotinas e sentimentos duradouros, sendo cada vez mais difícil a organização de vínculos estáveis e seguros nas várias esferas da vida social.

[...] a passagem da fase “sólida” da modernidade para a “líquida” – ou seja, para uma condição em que as organizações sociais (estruturas que limitam as escolhas individuais, instituições que asseguram a repetição de rotinas, padrões de comportamento aceitável) não podem mais manter sua forma por muito tempo (nem se espera que o façam), pois se decompõem e se dissolvem mais rápido que o tempo que leva para moldá-las e, uma vez reorganizadas, para que se estabeleçam. (BAUMAN, 2007.p. 7)

A vitória neste mundo pertence àqueles que circulam mais próximos ao topo da pirâmide global, local onde se instala o poder. Pessoas mais nômades, adeptas dos deslocamentos rápidos, de ligações frouxas e compromissos possivelmente revogáveis. O ideal nesse tipo de vida e sociedade líquida é ligar-se ligeiramente. A vida líquida é uma vida de consumo, em que os objetos podem ser substituídos por outros mais novos, mais atuais e por isso mais desejados. Neste mundo, o efêmero atinge as relações familiares, do casal, de colegas de trabalho, amigos, funcionários, parceiros e filhos. Nesta visão, o impulso do momentaneamente desejado pode facilmente se contrapor aos relacionamentos amorosos, que precisam de tempo e investimento para serem construídos e que têm se tornado de difícil manutenção em uma era em que se tem pressa e as decisões são mais imediatas

(BAUMAN, 2004).

Por vezes cercada de stress, cansaço, falta de tempo, de atenção, de carinho, de clima e de jogos sensuais, a relação sexual do casal, neste tempo de muitas exigências, torna-se rápida e monótona, muitas vezes sendo a última coisa a ser feita no dia, quando as energias já se foram em todos os outros compromissos. Acontece como mais um dos deveres exigidos pelos ditames atuais – o desempenho sexual. No entanto, sexo espontaneamente precisa acontecer por desejo, lazer, prazer, reprodução, afeto, aconchego, orgasmo etc. Pois quando se “curte” algo não se necessita de frequência ou forma determinada, faz-se porque é bom e se quer, sem ser mais um “ter que” das exigências cotidianas.

Alguns vivem uma vida sexual rotineira, mecânica e sem colorido, na qual tudo acontece sempre do mesmo jeito. No mesmo horário, ambos já cansados e prontos para dormir, na cama vendo TV, ou respondendo as últimas mensagens no celular. Daí a sequência de passos para o sexo segue a rotina do manual. Casais que mencionam que têm até preguiça de começar, e se possível deixam para depois.

Casais que vivem administrando a rotina da vida. Chegam em casa e tudo é como sempre (ele deitado zapeando com o controle remoto da TV, ela correndo para esquentar algo no micro-ondas). Muitas vezes jantam sem real integração (ela respondendo mensagens no celular e rindo sozinha, e ele vendo TV). Tudo acontece da mesma forma, sem dar ouvidos ao brincar, ao se encontrar, à sensualidade, sem atenção, carinho, intimidade. Sem prazer a dois nas diferentes esferas do encontro.

A rotina pode se tornar monótona, por melhor que seja. Os seres humanos necessitam de variação, a monotonia dá sono. Até mesmo a mesma música, a mesma comida, por melhor que sejam, quando repetidas da mesma forma, podem não despertar mais o interesse anterior. Não sendo incomum no relato de casais em férias, a menção a

um aumento em seus desejos sexuais. E quando se questiona o que mudou, observa-se que se alterou a rotina. Promoveu-se o descanso, a descontração, “o clima”, um outro local, a disponibilidade de tempo para ver e sentir o outro, sua sensualidade, a fantasia de possibilidades eróticas, de fazer algo gostoso, sem tempo determinado, pois outras coisas não estão esperando para serem realizadas.

Por vezes a preocupação e a culpa pela pouca atenção e tempo para os filhos é tanta que o casal não se permite, ao menos esporadicamente, um final de semana sem crianças – um momento dedicado a eles. Porém, é preciso que se reflita que se o casal não fica bem, quem mais vai sofrer as consequências serão os próprios filhos. Assim, é necessário administrar melhor o tempo. Permitir-se viver de forma mais equilibrada entre as várias obrigações e as possibilidades de desfrutar prazer em família e a dois. Cuidar do casal, da promoção de possibilidades de encontros afetivos, de lazer, do brincar juntos, da sensualidade, do erotismo e do momento sexual.

Referências

- ANDRADE-SILVA, M. C. Terapia Sexual e Inclusão Social. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, v. 14, n. 2, p. 27-37, 2003.
- ANDRADE-SILVA, M. C. (2007). Olhares sobre o desejo sexual. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, v. 18, p. 1, p. 131-150, 2003.
- ANDRADE-SILVA, M.C. (2011). Influências das disfunções sexuais na dinâmica do Casal. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, v. 22, n. 2, p. 39-49.
- BAUMAN, Z. *Amor líquido*. Rio de Janeiro: Zahar ed., 2004.
- BAUMAN, Z. *Tempos líquidos*. Rio de Janeiro: Zahar ed., 2007.
- FERES-CARNEIRO, T. Conjugalidade, um estudo sobre as diferentes dimensões da relação amorosa heterossexual e homossexual, in Féres-Carneiro T. (org.) *Casal e família: entre a tradição e a transformação*. Rio de Janeiro: Nau, 1999.
- FROMM, E. *A arte de amar*. Belo Horizonte: Itatiaia. (1957 trado. 1974).
- JURBERG, P e JURBERG, M.B. (1998) Atração Sexual: principais estímulos segundo a biologia e a psicologia social. *Scientia Sexualis*, Revista do Mestrado em Sexologia da U.G.F., v. 4, n. 3, 45- 73, 1998.
- MASTER, W. JOHONSON, V. e KOLODNY, R. *Heterossexualidade*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1997.
- PAPP, P. Casais em perigo: Novas diretrizes para terapeutas. In Papp, P. (org). *Casais em perigo: Novas diretrizes para terapeutas*. Porto Alegre, Artmed, 2002.
- STERNBERG, R, J. The Triangle of Love, in Sternberg, R.J. and Barnes, M. L. (eds.) *The psychology of love*. Nova York: Yale University Press, 1988.