

## ENTREVISTA

---

### ENTREVISTA COM A PSICANALISTA E ESCRITORA - REGINA NAVARRO LINS

por Maria José Souza Pinho

Regina Navarro Lins, psicanalista e escritora, trabalha há 47 anos em seu consultório particular. Ex-professora de Psicologia do Departamento de Comunicação Social da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-RJ), foi colunista de diversos jornais e apresentou programas de rádio. Durante oito anos teve um blog no portal Uol. Realiza palestras sobre relacionamento amoroso em várias cidades do país. É a especialista do programa *Amor&Sexo*, da TV Globo. Durante quatro anos foi colunista semanal e comentarista da Globonews. É autora de 13 livros sobre relacionamento amoroso, entre eles o best seller *A cama na varanda*, *O livro do amor*, *Novas formas de amar* e *Amor na vitrine: um olhar sobre as relações amorosas contemporâneas*.

---

#### **Quando se deu o seu interesse por aprofundar o estudo sobre relacionamentos amorosos?**

Durante muitos anos eu era uma psicanalista, que atendia todos os dias no consultório e dava aulas de Psicologia, no Departamento de Comunicação Social, da PUC-RJ. Após mais ou menos 20 anos, começou a me chamar atenção, até mesmo começou a me incomodar, o fato de homens e mulheres sofrerem tanto por questões ligadas às relações amorosas. A maior parte desse sofrimento me parecia tão desnecessário! Foi nesse momento, então, que decidi me aprofundar no estudo dos relacionamentos amorosos. Descobri a história das mentalidades nessa área — como as pessoas viviam na intimidade, como amavam, quais eram seus anseios, como se comportavam... Ao constatar que o amor é uma construção social, que em cada época se apresenta de uma forma, não tive dúvidas de que podemos viver muito melhor do que vivemos agora. Estamos no meio de um processo de profunda mudança na forma de pensar e viver o amor. Por conta disso tenho dado vários cursos para psicólogos, psicanalistas, sexólogos sobre as transformações que estão ocorrendo nas relações amorosas.

**No seu livro *A cama na varanda* você desmistifica o amor romântico e desvela como o desejo sexual pode diminuir nas convenções do casamento. É possível manter o desejo sexual mesmo após anos em uma relação de compromisso?**

É difícil. No dia a dia, na medida em que o carinho, a solidariedade e a cumplicidade vão aumentando, é comum o desejo sexual ir diminuindo. Uma relação estável favorece muito a dependência emocional entre os envolvidos. Se você tem certeza de que o outro tem medo de te perder,

e por isso não tem vida própria, teme transar com outra pessoa, você vai se desinteressando sexualmente. Não há sedução, não há conquista, não há o mínimo de insegurança necessária para que o tesão continue após anos de convivência. Os dois acabam se transformando em irmãos. A certeza de posse e de exclusividade que faz as pessoas se sentirem garantidas no casamento leva à acomodação, inibindo o desenvolvimento de uma vida sexual prazerosa. O que mais vi no consultório foram mulheres dizendo amar seus maridos, mas não sentirem mais vontade nenhuma de fazer sexo com eles.

É fundamental todos saberem que, na grande maioria dos casos, a falta de desejo sexual no casamento não se trata de problema pessoal ou daquela relação específica, e sim do modelo de casamento da nossa cultura, em que além de valorizar a ilusão de que os dois devem se transformar num só, admite como natural o controle, a possessividade e o ciúme, ou seja, o desrespeito total à individualidade do outro. Essa informação pode evitar acusações mútuas, em que se busca um culpado pelo fim do desejo. O preço é a decepção de ver se dissipar o ideal do par amoroso. No entanto, a partir daí fica mais fácil cada um decidir o que fazer da vida.

**Sua participação no programa *Amor & Sexo*, da Rede Globo, foi muito importante para levar o debate sobre diversidade sexual, não monogamia, igualdade de gênero, entre outros. Como avalia a resposta do público leigo a essa desconstrução?**

O programa *Amor & Sexo* sempre contribuiu para a reflexão sobre o machismo, a homofobia, a misoginia e a aceitação das diferenças em geral. As pessoas transexuais, por exemplo, passaram a ser mais respeitadas. A partir da abordagem dada a esses temas pelo programa, foi

muito importante mostrar ao Brasil todo o absurdo dos preconceitos e como eles limitam a vida. É fundamental que todos reflitam sobre as crenças e valores aprendidos desde cedo para conseguir se livrar do moralismo. Muitos se sentem profundamente insatisfeitos nas suas relações, mas se agarram aos padrões de comportamento conhecidos. Afinal, o novo assusta; o desconhecido gera insegurança. Para viver bem é necessário coragem.

**Você acompanha pessoas em contratos não monogâmicos de relacionamento, como o poliamor, as relações livres e os relacionamentos abertos. Quais têm sido os maiores desafios vividos por essas pessoas?**

Sempre que nos encontramos numa transição entre antigos e novos valores não é nada simples. Um bom exemplo é a dificuldade que as pessoas que desejaram se separar nos anos 1950/60 tiveram que enfrentar. A separação era considerada uma tragédia familiar. Um dos maiores desafios vividos pelas pessoas que optaram por relações não monogâmicas parece ser o ciúme. Mas acredito ser uma questão de tempo. É provável que daqui a algumas décadas muito menos pessoas vão preferir se fechar numa relação a dois e a grande maioria vai optar por relações múltiplas. Ainda hoje, trocar ideias a respeito de exclusividade sexual não é simples; provoca a ira dos conservadores e preconceituosos e ataques de todos os tipos. Essa discussão só será realmente possível quando a fidelidade deixar de ser um imperativo. O amor romântico defende a ideia de que quem ama só tem olhos para o amado, não se interessa por mais ninguém. Isso não é verdade, mas muitos acreditam e quando descobrem que seu(sua) parceiro(a) se relacionou com outra pessoa, concluem que não são amados. Na nossa cultura, muitos defendem a exclusividade sexual. Mesmo entre os psicoterapeutas parece predominar a ideia de que maturidade emocional é ter um par amoroso estável, duradouro e exclusivo. A não exclusividade é muitas vezes interpretada como temor da intimidade, de aprofundar a relação. Acredito que se os psicoterapeutas não estiverem sintonizados com as mudanças que estão ocorrendo, podem, sem se dar conta disso, estar prestando um desserviço a seus pacientes.

**Dizer que as diferenças de gênero são construções sociais não é nenhuma novidade. Há muito tempo o tema da “diferença sexual” é objeto de estudo das ciências sociais e da antropologia. O homem teme a mulher autônoma, aquela que se libertou dos padrões de comportamento que sempre foram exigidos da mulher?**

É comum se ouvir dizer que os homens temem mulheres que têm independência financeira. Não acredito nisso. Homens, que ainda não se libertaram do mito

da masculinidade, ou seja, os homens machistas, temem a mulher autônoma. Há mulheres que ganham muito dinheiro, mas não são autônomas; não se libertaram dos padrões de comportamento que sempre foram exigidos da mulher. Alimentam crenças como: mulher não pode tomar a iniciativa, mulher não pode transar no primeiro encontro, mulher tem que ter um homem ao lado pra ser valorizada, etc... Ser uma mulher independente financeiramente não garante autonomia. Quando o sistema patriarcal se estabeleceu entre nós, há aproximadamente cinco mil anos, dividiu a humanidade em duas partes — homens e mulheres — e determinou que a mulher é inferior ao homem. Surgida nos anos 1960, a pílula anti-concepcional desferiu o golpe fatal nesse sistema, que se sustentou tanto tempo apoiado no controle da fecundidade da mulher. A partir de então a mulher tem filhos com quem quiser e quando quiser. A consequência foi a gradual destruição de valores tidos como inquestionáveis no que diz respeito ao amor, ao casamento e à sexualidade, trazendo a perspectiva do fim da guerra entre os sexos e o surgimento de uma sociedade onde possa haver parceria entre homens e mulheres.

**Algumas pesquisas internacionais apontam para uma diminuição na atividade sexual, principalmente dos jovens. Como você avalia essa perspectiva? No futuro faremos menos sexo do que as gerações anteriores?**

Li sobre estudos conduzidos nos EUA e no Reino Unido que concluíram que há diminuição na atividade sexual. Penso que devemos aguardar novas pesquisas sobre o tema. Se isso se confirmar, é lamentável. Afinal, diversos estudos, em vários países, concluíram que relações sexuais frequentes contribuem para evitar uma série de doenças. Um estudo americano afirma que ter relações sexuais duas vezes por semana ajuda a diminuir a incidência de diabetes e a reduzir a tensão arterial. O *American Journal of Cardiology* garante que o sexo ajuda a proteger o coração. Pesquisas realizadas pela Universidade de Nova Iorque mostram que o sexo pode melhorar o sistema imunológico, suprimir a dor e reduzir a enxaqueca. Segundo outro estudo americano, pessoas que praticam sexo com frequência vivem mais e correm menos risco de desenvolver câncer. Resultados semelhantes aos dos Estados Unidos foram encontrados em uma série de estudos realizados na Inglaterra, Suécia, França e Alemanha. Até a própria Organização Mundial da Saúde (OMS) dá destaque ao tema, colocando a atividade sexual como um dos índices que medem o nível de qualidade de vida.

**Conte-nos um pouco sobre seu novo livro *Amor na vitrine*, lançado no segundo semestre de 2020!**

*Amor na vitrine: um olhar sobre as relações amorosas contemporâneas* é o meu 13º livro. Trata-se de uma reunião de pensamentos selecionados nesses anos todos — reflexões e trechos dessa minha trajetória pelos caminhos das relações amorosas. Abordo temas como fim do amor romântico, medo da intimidade, dependência emocional na vida a dois, o sexo no casamento, fim de um relacionamento, e entre outros vários temas, as novas formas de amar.

*Maria José Souza Pinho*

Bióloga, mestra e doutora em Educação.

Pós-doutora pela Universidad de Cádiz-Espanha.  
Professora da Universidade do Estado da Bahia (UNEB).

Líder do Grupo de Estudos em Educação Científica  
(GEEC) da UNEB. Subdelegada Regional da Sociedade  
Brasileira de Estudos em Sexualidade Humana (SBRASH)  
na Bahia (2020-21).