

Thamirys Sayami Almeida Amano

PSICÓLOGA & SEXÓLOGA

CRP 08/31592

5 ERROS

QUE ATRAPALHAM A INTIMIDADE DO CASAL



email thamysayami@gmail.com | (45)99837-0178

Introdução

Este e-book foi criado com carinho para ajudar casais a identificarem armadilhas comuns que podem enfraquecer a intimidade afetiva e sexual ao longo da convivência. Ao longo dos atendimentos clínicos, observei que muitos casais enfrentam os mesmos desafios: dificuldades de comunicação, afastamento emocional, tabus sobre sexualidade e a falsa ideia de que o desejo sexual deve surgir espontaneamente.

Neste material, você encontrará uma linguagem acessível, reflexões práticas e orientações baseadas na psicologia e na clínica da sexualidade. O objetivo não é julgar, mas convidar à consciência, ao cuidado mútuo e à construção de vínculos mais saudáveis.

Vamos juntos?



Sumário

Erro 1: Deixar de se conectar como amigos

Erro 2: Evitar falar sobre sexo/intimidade do casal

Erro 3: Esperar que o outro adivinhe o que você sente ou deseja

Erro 4: Priorizar tudo, menos a relação

Erro 5: Acreditar que o desejo sexual deve ser espontâneo e constante



Erro 1: Deixar de se conectar como amigos

Com a rotina, o casal tende a conversar apenas sobre problemas. O relacionamento vira uma parceria de logística, deixando de lado a amizade, as conversas leves, risadas e curiosidade sobre o outro.

Exemplo prático: chegar em casa todos os dias exausto, conversar somente sobre problemas e seguir a rotina de banho, TV e celular. O parceiro se transforma em um diário de reclamações.

Reflexão: Quando foi a última vez que vocês riram juntos ou falaram sobre algo leve e aleatório? A relação precisa de conversa afetiva e momentos de descontração, além de acolhimento.

O que fazer diferente: reservar 10 a 15 minutos diários para conversas agradáveis, tocar-se, rir e se reconectar. Se possível, escolher um dia da semana para ser "O dia do casal".



Erro 2: Evitar falar sobre sexo ou intimidade do casal

O sexo ainda é um tabu. Homens e mulheres são ensinados de formas diferentes sobre sexualidade, e muitas vezes não sabem expressar suas preferências, limites ou desejos dentro do relacionamento.

Exemplo prático: relações feitas por obrigação, sem conforto para falar sobre o que gosta ou não gosta, com medo de julgamento ou mágoa do parceiro.

Reflexão: Se estou tão vulnerável com essa pessoa, por que não posso falar sobre o que estou sentindo ou desejando? O sexo é mais uma área da vida conjugal que precisa de diálogo.

O que fazer diferente: conversar sobre preferências sexuais, praticar a comunicação assertiva, criar um ambiente seguro para o outro expressar sentimentos, limites e desejos.



Erro 3: Esperar que o outro adivinhe o que você sente ou deseja

Ninguém lê mentes. Ficar em silêncio esperando que o outro 'perceba' o que você quer ou sente cria barreiras e frustrações.

Exemplo prático: se sentir magoado com algo dito ou feito em público e não expressar, acumulando mágoas ao longo do tempo.

Reflexão: Se eu não falo, o outro não tem como saber. Falar aproxima. O silêncio constrói um muro. Que tipo de relação estou construindo com base nesse silêncio?

O que fazer diferente: refletir e escrever o que sente, buscar o momento certo para falar, praticar escuta ativa, com empatia e sem reatividade. Construir um ambiente seguro para a comunicação no casal.



Erro 4: Priorizar tudo, menos a relação

Em meio à rotina agitada, o casamento muitas vezes se torna secundário. A dedicação diária vai para filhos, trabalho, redes sociais, afazeres domésticos, e o relacionamento vai ficando de lado.

Exemplo prático: o casal chega em casa e prefere cada um ficar no celular ou na televisão a dedicar tempo à relação.

Reflexão: Estou tratando o meu casamento como prioridade ou só como algo que já está garantido? Se continuar assim, como estará essa relação daqui 10, 20 anos?

O que fazer diferente: reconhecer que relações exigem cuidado contínuo, como o trabalho ou os estudos. Reservar momentos para estarem juntos, conversar, se divertir e demonstrar afeto com gestos simples e diários.



Erro 5: Acreditar que o desejo sexual deve ser espontâneo e constante

O desejo sexual espontâneo tende a diminuir com o tempo. A intimidade aumenta, mas a dopamina ligada à novidade diminui. Isso é normal e esperado.

Exemplo prático: o casal só tem relação em períodos de excitação fisiológica intensa (como o período fértil), deixando de investir em sedução, toque e beijo no cotidiano.

Reflexão: Eu estou criando espaço para o desejo surgir ou esperando que ele apareça do nada, como no início do relacionamento?

O que fazer diferente: se estimular no dia a dia com beijos, abraços, conversas com cunho erótico, contato físico sem cobrança. Permitir-se criar o clima, ou seja se expor aos estímulos mesmo sem vontade, se ambos estiverem bem para isso, e ir percebendo a excitação surgindo e aproveitá-la.

