

A couple is walking barefoot on a sandy beach at sunset. The woman is wearing a long, flowing brown dress, and the man is wearing light blue trousers. They are walking towards the right, leaving footprints in the sand. The warm, golden light of the setting sun is visible in the background, creating a romantic and intimate atmosphere.

*O sexo no
casamento
mudou. E
agora?*

Introdução

Todo relacionamento passa por mudanças ao longo do tempo. A intensidade do início da relação costuma dar espaço para rotina, responsabilidades, estresse e desafios da vida adulta. Com isso, muitos casais percebem mudanças na frequência sexual, no desejo e na conexão íntima. Isso não significa

necessariamente falta de amor ou fim da atração. A sexualidade dentro de um relacionamento é dinâmica e sofre influência de fatores emocionais, físicos, individuais e relacionais.

Ainda assim, muitos casais vivem

essas mudanças com culpa, medo, frustração e silêncio. Algumas pessoas acreditam que, se o sexo diminuiu, o relacionamento está “dando errado”. Outras evitam conversar sobre o assunto por vergonha ou receio de conflito.

Este material foi criado para ajudar você a compreender melhor como a sexualidade funciona dentro das relações duradouras, quais dificuldades podem surgir e como é possível reconstruir conexão, intimidade e desejo de forma saudável.

O que é disfunção sexual?

Disfunção sexual é o nome dado às dificuldades persistentes

relacionadas ao desejo, excitação, orgasmo, ereção, ejaculação ou dor sexual, que causam sofrimento emocional ou impacto na relação.

Essas dificuldades podem acontecer de forma individual, afetando apenas um dos parceiros, mas frequentemente acabam influenciando toda a dinâmica do casal.

Entre as situações mais comuns estão:

- diminuição do desejo sexual,
- diferença de libido entre o casal,
- dor durante a relação,
- dificuldade de ereção,
- ejaculação rápida,

- , dificuldade de orgasmo,
- medo ou evitação do contato íntimo,
- sensação de desconexão durante o sexo.

É importante entender que sexualidade não depende apenas de atração física. Questões emocionais, rotina, estresse, conflitos no relacionamento, inseguranças e dificuldades de comunicação podem impactar diretamente a vida sexual.

Além disso, muitos casais entram em ciclos silenciosos de afastamento: evitam conversar sobre o tema, acumulam frustração e passam a interpretar

a diminuição do sexo como rejeição pessoal. Com o tempo, isso pode aumentar ainda mais a distância emocional e física entre os parceiros.

Por que com o tempo o sexo diminui ou entra na rotina?

No início do relacionamento, o cérebro costuma funcionar em um estado intenso de novidade e descoberta. A paixão inicial aumenta a liberação de neurotransmissores ligados à recompensa, prazer e motivação.

Com o passar do tempo, a relação naturalmente se torna mais previsível e estável. Isso não significa perda de amor, mas uma mudança natural no

funcionamento do vínculo.

Além disso, a vida adulta traz fatores que impactam diretamente a sexualidade:

- excesso de trabalho,
- cansaço,
- estresse,
- filhos,
- sobrecarga mental,
- preocupações financeiras,
- conflitos acumulados,
- falta de tempo de qualidade,
- excesso de responsabilidades

Muitos casais passam a funcionar apenas no “modo sobrevivência”, focados em resolver tarefas e problemas do cotidiano. A intimidade emocional e sexual acaba ficando em segundo plano.

Quando o corpo está em modo de sobrevivência, ele desativa as funções não vitais, como o desejo sexual.

O casal para de se ver como amantes e passa a se ver como "sócios" de uma empresa doméstica, o que aniquila o erotismo.

Outro ponto importante é que o desejo em relações duradouras frequentemente precisa de espaço para ser construído. Diferente da paixão inicial, ele nem sempre surge espontaneamente.

Muitos casais acreditam que o sexo deveria continuar acontecendo naturalmente, sem investimento emocional,

comunicação ou cuidado com a conexão. Quando isso não acontece, surge a sensação de que “algo morreu” na relação. Mas, em muitos casos, o que aconteceu foi apenas um distanciamento gradual alimentado pela rotina e pela falta de espaço para intimidade.

Aproximação física x aproximação emocional

Uma das maiores dificuldades nos relacionamentos é que muitos casais tentam buscar aproximação física sem construir aproximação emocional.

A sexualidade não começa apenas no momento da relação sexual. Ela é influenciada pela forma como o casal se conecta no dia a dia.

Quando o sexo diminui, inicia-se um ciclo perigoso: um parceiro se sente rejeitado e para de buscar afeto; o outro se sente pressionado e se esquia ainda mais. Esse "jogo de perseguição" cria um abismo emocional. o casal deixa de entender aquilo como prazer e relaxamento e começa a acumular ressentimento, o que torna qualquer tentativa de aproximação física desconfortável e forçada.

Sentir-se ouvido, desejado, valorizado, respeitado e emocionalmente seguro impacta diretamente a intimidade física

. A ciência do toque mostra que carícias sem o objetivo de chegar

ao sexo são fundamentais para manter o sistema parassimpático ativo. Beijos longos, abraços e mãos dadas reduzem a pressão arterial e preparam o terreno biológico para o desejo. Casais que só se tocam quando "vai acontecer algo" tendem a desenvolver uma aversão ao toque, pois o cérebro associa o carinho a uma obrigação de desempenho.

Quando existe:

- excesso de críticas,
- conflitos não resolvidos,
- sensação de abandono,
- falta de diálogo,
- distanciamento emocional,
- ressentimentos acumulados,

o corpo frequentemente responde com afastamento, redução do desejo e dificuldade de conexão sexual.

Além disso, muitos casais entram em padrões automáticos:

- falam apenas sobre tarefas,
- perdem momentos de troca emocional,
- deixam de se tocar fora do contexto sexual,
- associam carinho apenas ao sexo,
- param de cultivar momentos de intimidade.

Com o tempo, a relação pode se tornar funcional, mas emocionalmente distante.

A aproximação emocional não substitui a sexualidade, mas fortalece o ambiente de segurança e conexão necessário para que a intimidade física aconteça de maneira mais natural e prazerosa.

Como a Terapia de Casal Ajuda

A terapia sexual para casais atua na mediação desses conflitos biológicos e emocionais.

O terapeuta ajuda a identificar onde os "freios" estão sendo acionados. Através de técnicas de comunicação assertiva e tarefas de casa baseadas em foco sensorial, o casal aprende a negociar o prazer. O objetivo é transformar o quarto em um espaço de segurança e experimentação, removendo o peso da expectativa e do julgamento.

O objetivo não é encontrar "culpados", mas entender os ciclos emocionais e

comportamentais que foram sendo construídos ao longo do tempo.

Durante o acompanhamento, podem ser trabalhados:

- comunicação do casal,
- diferenças de desejo sexual,
- ansiedade e pressão durante o sexo,
- reconexão emocional,
- resolução de conflitos,
- construção de intimidade,
- crenças sobre sexualidade,
- inseguranças individuais,
- ressentimentos acumulados,
- rotina e falta de espaço para o casal.

Muitos casais chegam à terapia acreditando que o problema é apenas “falta de sexo”, mas descobrem que existem dores emocionais, padrões de

afastamento e dificuldades de comunicação por trás da queixa sexual.

A terapia ajuda o casal a sair do ciclo de cobrança, silêncio e frustração, criando novas formas de conexão emocional e física.

Em alguns casos, também podem ser utilizados exercícios terapêuticos e estratégias práticas para estimular presença, intimidade e reconexão.

A ciência da neuroplasticidade prova que podemos "re-treinar" o desejo. Na terapia, incentivamos o casal a criar "janelas de oportunidade", momentos planejados para a conexão que saem da automação do dia a dia.

Não se trata de agendar o sexo, mas de agendar o espaço onde o erotismo pode surgir. Isso ajuda o cérebro a sair do modo "sócio" e voltar para o modo "amante".

Considerações finais

Mudanças na vida sexual ao longo do relacionamento são comuns e fazem parte da dinâmica dos vínculos humanos. O problema não é a relação deixar de ser exatamente como era no início, mas o casal parar de cuidar da conexão emocional e da intimidade construída ao longo do tempo.

A sexualidade pode ser reconstruída quando existe espaço para diálogo, acolhimento, compreensão

e cuidado mútuo.

Buscar ajuda não significa fracasso no relacionamento. Muitas vezes, significa exatamente o contrário: a decisão de cuidar da relação antes que a distância emocional se torne permanente.

A saúde sexual do casal é um projeto a longo prazo que exige manutenção constante. Compreender que o corpo e a mente dos dois parceiros precisam estar em sintonia é a chave para uma longevidade prazerosa.

Não esperem o abismo aumentar; a ciência e a terapia oferecem o mapa para que

vocês redescubram o caminho
um para o outro.

O prazer compartilhado é um dos
maiores patrimônios de uma vida
a dois.