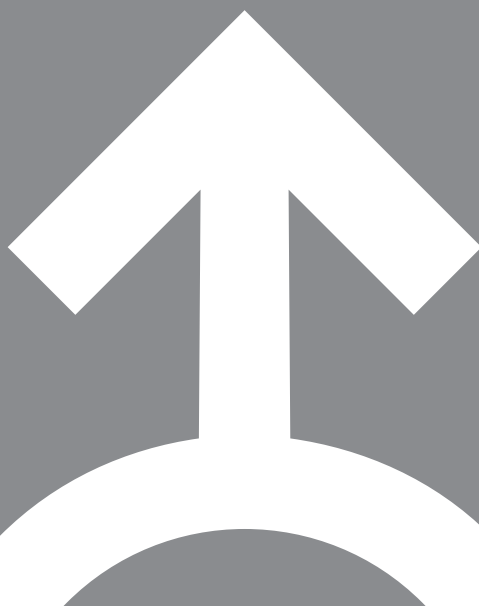




BARALHO DA **SEXUALIDADE**

Conversando sobre sexo com adolescentes e adultos

Aline Sardinha



O BARALHO É COMPOSTO POR:

BARALHO 1: Conversando sobre sexo – Cartas temáticas

25 cartas Corpo

47 cartas Repertório sexual

BARALHO 2: Mitos sexuais

36 cartas

BARALHO 3: Desvendando a sexualidade

22 cartas Crenças e estratégias comportamentais

14 cartas Emoções

TOTAL: 144 cartas

BARALHO DA **SEXUALIDADE**

Conversando sobre sexo com adolescentes e adultos

Aline Sardinha



2018

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2018

Baralho da Sexualidade: Conversando sobre sexo com adolescentes e adultos

Aline Sardinha

Capa: *Vinícius Ludwig Strack*

Supervisão editorial: *Mônica Ballejo Canto*

Editoração: *Vinícius Ludwig Strack*

S244b Sardinha, Aline

Baralho da sexualidade: conversando sobre sexo
com adolescentes e adultos / Aline Sardinha. – Novo
Hamburgo : Sinopsys, 2018.
32p.

ISBN 978-85-9501-034-5

1. Psicologia – Sexualidade – Adolescentes – Adultos.

I. Título.

CDU 159.922.8-053.6/055.8

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

Todos direitos reservados à Sinopsys Editora

Telefone: +55 51 3066 3690

E-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

Site: www.sinopsyseditora.com.br

Para Lia, essa sementinha XX que vive dando cambalhotas na minha barriga. Que você possa crescer em um mundo onde o sexo entre as pessoas seja tratado com respeito, leveza, gentileza e parceria.

AUTORA

Aline Sardinha: Professora do Programa de Pós-Graduação em Terapia Cognitivo-Comportamental (Universo, RJ). Doutora em Saúde Mental (IPUB/UFRJ). Especialista em Psicoterapia de Família e Casal (PUC-RIO). Ex-Presidente da ATC-Rio. Terapeuta Cognitivo-Comportamental certificada pela FBTC. Autora da *Terapia cognitiva sexual*.

AGRADECIMENTOS

A todos os colegas, alunos e pacientes que, ao longo destes anos de desenvolvimento da Terapia Cognitiva Sexual, não apenas acolheram entusiasticamente essa nova proposta terapêutica, mas contribuíram para o desenvolvimento deste Baralho e da própria teoria através das suas dúvidas, questionamentos, reflexões e dificuldades.

Ao Ricardo Gusmão, pelo convite e a possibilidade de viabilizar essa ferramenta, e à Monica Ballejo Canto, pelos comentários sempre encorajadores.

SUMÁRIO

Apresentação.....	7
Fundamentação teórica.....	9
Educação sexual.....	11
Avaliação da queixa sexual.....	13
Falando de sexo no consultório.....	15
Abordando a sexualidade do casal.....	16
Comunicação sexual.....	17
Aplicações práticas do <i>Baralho da Sexualidade</i>.....	21
Como usar o <i>Baralho da Sexualidade</i> ?.....	23
BARALHO 1: Conversando sobre sexo – Cartas temáticas.....	23
BARALHO 2: Mitos sexuais.....	24
BARALHO 3: Desvendando a sexualidade.....	26
Anexos.....	28
Referências.....	29

APRESENTAÇÃO

Falar de sexo nas rodas de amigos, nos momentos de descontração, nas novelas, filmes, etc., é cada vez mais possível nos dias de hoje. Falar da própria sexualidade, entretanto, muitas vezes ainda é difícil. Educação sexual no âmbito das famílias, das escolas e demais instituições que cercam o desenvolvimento humano também costuma ser tema de debates polêmicos e acalorados. Conversar sobre o sexo que se faz em casa com o próprio parceiro, então, costuma ser tabu para a maioria dos casais. Essa dificuldade, contudo, não se restringe às pessoas comuns. A maior parte dos profissionais de saúde, mesmo psicólogos, não se sente à vontade para abordar as questões sexuais de seus pacientes. Mais do que isso, raramente um psicólogo, profissional de saúde ou educação vai ter tido acesso, ao longo da sua formação, a treinamento específico para abordar adequadamente os temas relacionados à sexualidade humana.

A Terapia Cognitiva Sexual (TCS) é uma psicoterapia da abordagem cognitivo-comportamental que alia intervenções clínicas cientificamente comprovadas a um entendimento profundo da sexualidade humana. A TCS entende que crenças distorcidas a respeito de sexo, bem como a forma como o indivíduo interpreta as situações sexuais, têm impacto direto na maneira como a pessoa se sente, em como o organismo se prepara para a relação e também no comportamento sexual. Na TCS, as pessoas vão tomando consciência sobre suas crenças e padrões distorcidos e aprendendo como modificá-los na prática, rumo a uma vida sexual satisfatória. Ao longo da terapia, o paciente vai experimentando novas formas de agir, ganhando controle sobre os pensamentos que distraem a

atenção na hora do sexo, aprendendo a se comunicar com o parceiro e a entender melhor as próprias necessidades e as do outro. É um processo de terapia breve com técnicas especificamente desenvolvidas para esse fim.

Baralho da Sexualidade é uma ferramenta pensada originalmente para auxiliar os terapeutas nas diferentes etapas do processo terapêutico em TCS, desde a conceitualização de caso até o trabalho específico com a modificação de crenças e a comunicação sexual do casal. Entretanto, além da sua função como estratégia de intervenção clínica nos consultórios de psicologia e outras áreas da saúde, o *Baralho* foi desenvolvido de forma a poder ser multifuncional no trabalho com as questões sexuais, trazendo cartas que podem ser utilizadas para orientar o diálogo sobre sexo em diferentes contextos.

O kit é composto por três baralhos que podem ser usados criativamente pelo terapeuta de acordo com a demanda que se apresente: no trabalho clínico com pacientes ou casais com dificuldades sexuais, na abordagem da sexualidade de pacientes em geral, na prevenção e promoção de uma vida sexual saudável, na educação sexual de jovens e adultos, etc. O primeiro baralho, “Conversando sobre sexo”, tem cartas que podem ser utilizadas para facilitar a abordagem de temas sexuais no consultório. O segundo, “Mitos sexuais”, é uma ferramenta poderosa na psicoeducação das crenças distorcidas sobre sexualidade que se encontram na base das disfunções e dificuldades sexuais. O terceiro, “Desvendando a sexualidade”, permite ao terapeuta abordar em sua entrevista todos os pontos necessários para uma conceitualização de caso adequada dentro do modelo da TCS.

Como eu costumo dizer para os meus alunos, a arte da terapia é transformar toda a teoria e a literatura científica em algo que seja útil para a vida dos nossos pacientes. Por isso, use este *Baralho* criativamente, levando em consideração as necessidades específicas de cada contexto, de cada paciente e de cada casal. A terapia que funciona é aquela que fazemos sob medida para os nossos pacientes.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

É possível identificar teorias sobre o comportamento e o funcionamento sexual humano desde as civilizações antigas até os dias atuais, passando por textos religiosos, médicos, filosóficos, acadêmicos, científicos e literários. Dessa forma, os estudos sobre o tema acabam sendo intensamente afetados pelos pressupostos ideológicos vigentes a cada época. Muitas queixas sexuais decorrem da falta ou distorção de informações acerca do funcionamento sexual normal.

Crenças errôneas relacionadas à *performance* sexual alimentam ainda os principais transtornos sexuais, tanto dos homens quanto das mulheres. No lado masculino, isso vem se refletindo em um consumo indiscriminado de medicamentos facilitadores da ereção. Crenças relacionadas ao prazer feminino alimentam também os pensamentos de homens com ejaculação precoce, já que esses acreditam exclusivamente no tempo de penetração vaginal como o imprescindível para o orgasmo feminino. O transtorno de desejo sexual masculino e feminino, por outro lado, é alimentado por crenças negativas relacionadas à fantasia sexual que impedem ou inibem pensamentos eróticos. Para as mulheres, o papel sexual vem se deslocando de um lugar de passividade para uma maior exigência de desempenho e satisfação. Crenças distorcidas em relação a sexo estão ainda na origem dos transtornos de orgasmo e dor da mulher (Sardinha & Carvalho, 2016a).

O lançamento das alternativas farmacológicas, ao contrário do que se imaginava anteriormente, gerou um aumento da demanda por tratamentos da sexualidade de forma geral, ao mesmo tempo em que evidenciou

os casos em que tanto a terapia sexual de base comportamental quanto os medicamentos, isoladamente, não apresentam eficácia satisfatória. É neste contexto que surge a demanda por tratamentos mais eficazes. Nesse sentido, torna-se mister incorporar à prática da psicoterapia aplicada à sexualidade os novos paradigmas teóricos empiricamente validados das teorias de segunda e terceira onda e, a partir destes, desenvolver intervenções clínicas especificamente voltadas para o tratamento das disfunções sexuais (Sardinha & Carvalho, 2016b).

Em resposta a essa demanda, a Terapia Cognitiva Sexual (TCS) (Carvalho & Sardinha, 2017) foi proposta como uma abordagem integrativa e atual das terapias cognitivo-comportamentais, especialmente desenvolvida para atender às demandas relacionadas à sexualidade humana. A TCS tem como base o paradigma cognitivista no entendimento do funcionamento e das disfunções sexuais, propondo uma articulação teórico-prática do seu modelo de conceitualização cognitiva sexual às estratégias clínicas empiricamente validadas das abordagens cognitivas, comportamentais e contextuais na abordagem da sexualidade. Assim, a TCS atua a partir de um entendimento que rompe com o paradigma estritamente comportamental anterior no tratamento das disfunções sexuais. Na TCS, o foco deixa de ser a dessensibilização da ansiedade, colocando o estímulo erótico e o processamento cognitivo das situações sexuais no centro da intervenção clínica.

A TCS entende que a maneira como o indivíduo interpreta as situações sexuais e como se prepara para o sexo são a chave para uma vida sexual mais prazerosa. Dessa forma, a tarefa do terapeuta consiste não apenas em ensinar ao paciente a lidar com a sua ansiedade do ponto de vista comportamental, mas também a tomar consciência dela, compreender sua relação com a sua tríade cognitiva sexual, experimentando novas formas de agir e ganhando controle sobre os pensamentos que distraem a sua atenção na hora do sexo.

Para isso, é fundamental ampliar seu entendimento das próprias necessidades, das preferências do outro e do funcionamento sexual normal. Conhecer as próprias crenças, mitos e necessidades sexuais e do parceiro também é importante para a adequada regulação da emoção negativa e do comportamento durante as situações sexuais, na promoção do autoconhecimento e do conhecimento sobre a sexualidade do parceiro.

Ainda, ao promover a atenção ao funcionamento sexual, preferências e sensações de cada um de forma não julgadora, é possível fomentar uma perspectiva mais compassiva diante das oscilações do funcionamento sexual, anteriormente interpretadas como insucesso sexual, pessoal e interpessoal, abrindo espaço para os elementos eróticos e prazerosos do contexto sexual, rumo a mais satisfação.

EDUCAÇÃO SEXUAL

Estudos demonstram que crenças distorcidas (ou mitos) sobre o que seria um funcionamento sexual normal, o que é esperado em termos do papel de gênero e como as situações sexuais devem ocorrer são fatores importantes na etiologia das disfunções sexuais (Barlow, 1986; Nobre & Pinto-Gouveia, 2006). Em homens e mulheres, a presença de crenças distorcidas sobre sexualidade constituiria um fator de vulnerabilidade para desenvolvimento de disfunções sexuais, na medida em que a comparação entre a percepção que o indivíduo tem do próprio desempenho e suas crenças sexuais distorcidas produziriam um senso de fracasso e inadequação sexual, ativando esquemas negativos acerca da própria sexualidade. Nesse sentido, destacam-se os trabalhos de Hawton (1985) e Heiman e LoPiccolo (1988), que propõem intervenções terapêuticas no sentido de auxiliar o paciente a reinterpretar as situações sexuais a partir de uma perspectiva mais positiva.

A discrepância percebida entre o próprio desempenho (monitorado constantemente pelo indivíduo) e os padrões referenciais baseados nos mitos sexuais faz com que o paciente entenda a situação como uma falha sexual. Portanto, na medida em que atuam como estruturas cognitivas intermediárias, os mitos sexuais são o filtro através do qual o indivíduo interpreta a sua *performance* sexual. Além disso, os sujeitos sexualmente disfuncionais não conseguem ajustar a resposta sexual adequadamente de modo a resolver a discrepância, em função de seus esquemas sexuais rígidos, do déficit de habilidades sexuais, da expectativa de fracasso e da atitude de evitação/desistência (Barlow, 1986).

Gagnon, Rosen e Leiblum (1982) adaptaram a teoria dos *scripts* para o campo da sexualidade, propondo que a dimensão intrapsíquica dos *scripts* sexuais (fantasiais sexuais, planos sexuais, regras condicionais e