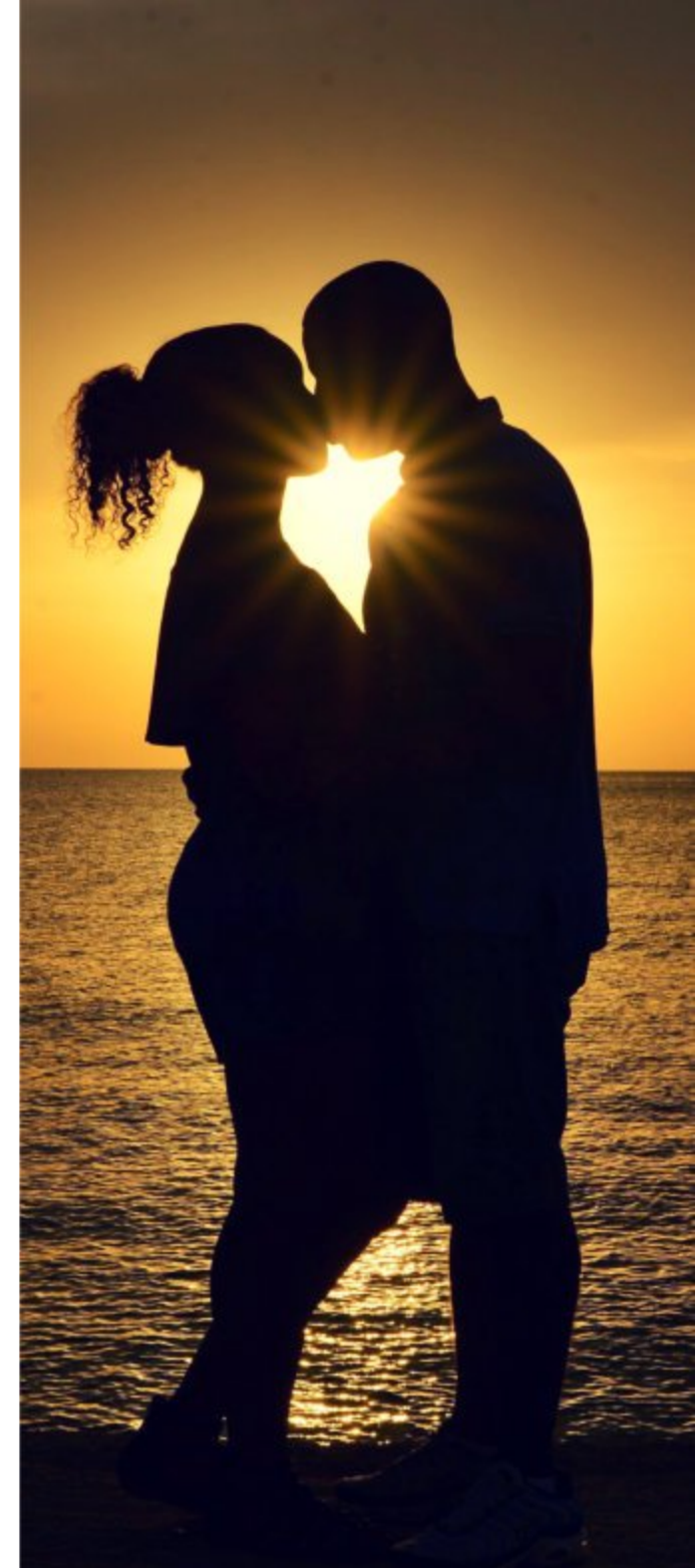


# Vida Sexual Saudável

## Breve explanação sobre a vida sexual e a terapia reichiana

A sexualidade é um dos assuntos principais da humanidade, porque é através dela que a espécie se reproduz e permanece, mas também é fonte de prazer e autorregulação, nos quais quero focar neste e-book.

A educação sexual sempre foi deficitária tanto a nível doméstico como também na rede escolar mas este assunto interessa tanto a uma criança, quando quer saber da onde vem os bebês e ao notar as diferenças sexuais, como também aos adolescentes, que sentem nos seus corpos o efeito de seus hormônios nas sensações e transformações corporais. Então, isso já justifica um melhor esclarecimento junto a estes jovens, que quando mal informados e não raro, muitas vezes com uma educação repressora e neurótica, se tornam adultos com uma variedade grande de perturbações emocionais e até fisiológicas.



# Reprodução

A mulher nasce com todos os óvulos que terá em sua vida e não produz nenhum óvulo novo durante a vida, na puberdade uma jovem chega a ter entre 300 mil e 500 mil óvulos, e é mais fértil entre 20 anos e no início dos 30 e, depois dos meados dos 30, a fertilidade diminui até a menopausa.

Tendo estes dados, presumimos que é impossível que todos estes óvulos sejam usados para serem fertilizados, mas sabemos que em décadas passadas, algumas mulheres chegavam a ter por volta de 20 filhos, como é o caso de uma senhora de Divinópolis, atualmente com 75 anos e que já possui 100 netos e bisnetos, mas são casos raros e atualmente os casais, no máximo, pensam em dois filhos.

A vida sexual vai muito além de ser usada somente para reprodução, mas há uma função muito importante para o funcionamento orgânico e emocional, que é a autorregulação celular.



# Autorregulação

Quem melhor falou sobre o assunto foi Wilhelm Reich (1897-1957), médico e psicanalista que desenvolveu a teoria da orgonomia (estudo da energia vital) e em suas pesquisas provou a importância da autorregulação para uma vida sexual e emocional saudável.

Afinal, o que é a autorregulação?

Cada um de nós nascemos com um quantum característico de energia biológica, que se difere de indivíduo para outro, que usamos para as nossas funções fisiológicas, expressões emocionais e para a vida sexual. A sexualidade nos acompanha desde de nossa concepção e não pode ser confundida com genitalidade ou relação sexual entre adultos, o que normalmente acontece. Estamos falando de energia sexual, que já se manifesta na relação do bebê com sua mãe, seja na amamentação, quando o sugar movimentava esta energia nos lábios da criança e na troca afetiva entre ambos. A sexualidade do bebê está concentrada em sua boca, por aonde vai ocorrer a descarga energética, resultando na autorregulação de sua energia, mas o bebê vai continuar a se alimentar, respirar, ser exposto ao sol, tudo que vai aumentar este quantum energético e logo vai precisar descarregar novamente esse excesso, que quando não ocorre, vai resultar em uma estase, que é uma estagnação dessa energia.

Continua



# Autorregulação

Para a mulher, o parto, as menstruações, sua relação com seu bebê, são formas também de autorregulação, principalmente o parto que é uma grande descarga energética, bem como suas relações sexuais com seu parceiro.

Esse mesmo processo nos acompanha em nossa vida e o indivíduo adulto vai descarregar esta energia no prazer de sua vida sexual, suas expressões emocionais, relações afetivas, seu trabalho e criatividade, que se o indivíduo tivesse uma vida saudável afetivamente e sexualmente, essa energia deveria se concentrar na região genital, mas como vivemos em uma sociedade que atrapalha a espontaneidade humana, vai sendo bloqueada em regiões específicas no corpo, que Reich chamou de segmentos, também variando de pessoa para pessoa conforme sua história de vida. Então resumindo, a autorregulação é o processo em que as células retornam ao seu quantum original energético, através de uma descarga sexual saudável, mas quando a pessoa não tem esta possibilidade, a energia acumulada, que chamamos de estase, é utilizada para sintomas neuróticos, perversões sexuais, relações doentias de casais, distúrbios fisiológicos, angústias, síndrome do pânico, depressões, até mesmo a formação de tumores. O organismo vai ter que fazer algo para dar conta do excesso de energia no corpo.



# Que energia é esta?

Wilhelm Reich, neurologista e psiquiatra, formou-se psicanalista na Sociedade de Psicanálise de Viena, a convite de Sigmund Freud, se interessou em estudar a fundo a psicologia, psicanálise, biologia, sociologia, educação, química, física, sexologia, filosofia e vários outros. Pesquisou desde o ser humano e as plantas até as galáxias e a atmosfera, colocando sua multiplicidade dentro de uma ciência que criou denominada Orgonomia, estudo da energia vital, pesquisada por ele em laboratório por muitos anos e a unidade desta energia denominou de bion, que pode ser visualidade e medida com aparelhos próprios.

Identificou esta energia tanto nos seres vivos como na natureza e constatou que se trata de uma energia primária, ou seja, precede o próprio átomo, mas quanto à sexualidade, Reich verificou que indivíduos que possuem uma vida sexual limitada por repressões educativas apresentam traços neuróticos no comportamento psicológico, ao passo que quando recuperavam a capacidade de autorregulação, os sintomas neuróticos diminuía e até desapareciam. Tais pesquisas podem ser encontradas no seu livro *A Função do Orgasmo* e na transição da psicanálise para seu trabalho original pode ser encontrado no livro *Análise do Caráter*. Reich escreveu muitos livros sobre seu trabalho e alguns são de análise social



# Terapia Reichiana

No trabalho terapêutico com os pacientes, busca-se o desbloqueio energético nos sete segmentos corporais que circundam o corpo, a saber, ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico.

Reich também definiu três camadas corporais, a mais profunda o cerne biológico, que nasce com o indivíduo, uma camada intermediária, que seria a camada de perversões, muito focada pela psicanálise e a camada exterior, chamada de social, que a parte que se relaciona com o mundo, que é a mais consciente para a própria pessoa.

A medida que vai ocorrendo o desbloqueio, a energia corporal retoma seu caminho original e o corpo passa a ter um funcionalidade mais saudável, incluindo o funcionamento da mente, pois a pessoa passa a ter um melhor contato com a realidade do mundo e consigo mesmo, as fantasias neuróticas vão perdendo a função sobre o comportamento, já que a energia passa a ser mais utilizada no contemporâneo, diminuindo as fixações com o passado.

A restauração da potência orgástica vai dar manutenção à saúde psico-corporal do paciente, pois garantirá sempre a autorregulação da energia vital, o que vai refletir na sua vida emocional, sexual e cognitiva.



# Vida sexual sadia

Como visto, a vida sexual vai muito além do que somente uma relação sexual, mas também podemos falar sobre o relacionamento sexual adulto. Já que a pessoa passa a ter mais saúde em seu funcionamento mental e corporal, suas escolhas de parceiro também se tornam mais saudáveis.

Se uma pessoa tinha o costume de escolher parceiros que lhe causava sofrimentos e quase sempre são reflexos de uma relação dolorosa com as figuras parentais, vai buscar se relacionar com pessoas que trazem alegria, cumplicidade, palavras e atos de amor, bem diferente do que a sua vida estava anteriormente.

Uma vida sexual saudável vem sempre acompanhada de afetos saudáveis, esta dupla é essencial para se sentir prazer na relação. A pessoa consegue se entregar com mais plenitude à relação, quando há um vínculo de confiabilidade e reciprocidade, o que se constrói conforme vai havendo um aprofundamento e exposição progressiva sem medo da culpa, fator que tem influenciado de forma destrutiva as relações.

Segundo Reich “Potência orgástica é capacidade de abandonar-se, livre de quaisquer inibições, ao fluxo de energia biológica; a capacidade de descarregar completamente a excitação sexual reprimida, por meio de involuntárias e agradáveis convulsões do corpo”

Continua



# Vida sexual sadia

Ter uma vida sexual saudável é esta capacidade de entrega, a ponto de ter a sensação de derretimento durante o orgasmo e após, um relaxamento inconfundível, fazendo com que o indivíduo se sinta pleno e feliz.

O casal que tem uma saúde a este nível, pode desfrutar de uma relação satisfatória, emocionalmente e sexualmente. Há uma lucidez e transparência entre ambos, pois não estão tentando compensar no outro suas carências, não estão juntos pela necessidade mas pela escolha e prazer, pois cada um tem sua própria individualidade e autonomia,

Apesar da terapia ter sido para ajudar adultos, Reich deixou claro que o mais importante é a prevenção da neurose com as crianças, pois quando têm a liberdade para se desenvolverem de forma saudável, sem repressões irracionais de pais neuróticos, conseguem ter uma vida sexual sadia e provavelmente não vão precisar de terapia.





Psicologia e Terapia em Rio das Ostras  
Atendimento presencial e on-line

## Terapeutas:

José Carlos Bastos

(22)999689750 Whatsapp

Sônia Lopes

(22)998767791Whatsapp

e-mail: [psicologiaeterapiarostras@gmail.com](mailto:psicologiaeterapiarostras@gmail.com)

site: [www.terapiareichiana.com](http://www.terapiareichiana.com)

