

Segunda-Feira, 22 de Junho de 2026

## Por que casais em relacionamentos longos estão fazendo menos sexo

### VIDA ÍNTIMA

g1 Saúde

É comum que a frequência de relações sexuais caia entre pares à medida que o tempo passa. Mas por que isso acontece?

"A gente só transa de vez em quando" é uma frase que eu costumo ouvir de amigos ou conhecidos, muitos deles homens. A maioria desses indivíduos estão em relacionamentos há muitos anos, têm filhos e desfrutam de vidas estáveis, apesar de sexualmente pouco movimentadas.

Essas pessoas me dizem que, no início de seus relacionamentos, as coisas eram bem passionais, com bastante intimidade. A maioria pensava que isso continuaria assim para sempre, mas se decepcionou.

Mas é normal que o desejo sexual se esvaia após um ou dois anos em um relacionamento, afirma Andrea Seiferth, psicóloga que atua como terapeuta de casais em Hamburgo, na Alemanha.

Segundo ela, isso tem muito a ver com um coquetel de hormônios que aumenta o nosso desejo sexual no início de uma relação. À medida em que o tempo passa, porém, a ocitocina, um hormônio que promove o vínculo social, torna-se mais prevalente.

*"Esses hormônios do vínculo abafam nossos hormônios que nos fazem querer transar, diminuindo o desejo e a frequência do sexo", explica Seiferth. "Isso é algo que casais precisam ter em mente."*

Então, como lidar com essas mudanças? A comunicação é a chave, aponta a psicóloga. Casais devem falar abertamente sobre o que gostam e o que não gostam entre quatro paredes.

Entender a própria sexualidade é importante, já que certas experiências positivas ou negativas podem ter um enorme impacto no desejo sexual.

### A questão da sexualidade feminina



**Por que casais em relacionamentos longos fazem menos sexo | Foto: ArthurHidden/Freepik**

Professora de psicologia e sexóloga na Universidade Queens no Canadá, Meredith Chivers estudou a sexualidade feminina e diz que ela é diferente da masculina. Suas pesquisas mostram que mulheres podem ficar fisicamente excitadas sem, de fato, sentir excitação.

Em outras palavras: o fato de uma mulher ficar com a vulva úmida não necessariamente significa que ela sente prazer.

"Observamos resposta sexual física significativa entre mulheres a uma série de estímulos sexuais que eram absolutamente indesejados, por exemplo, imagens de coerção sexual", afirma Chivers à DW.

Essa reação física tem a ver com a função protetiva da lubrificação feminina no contexto do estupro – por mais terrível que isso soe –, explica a pesquisadora.

Chivers descobriu que a discrepância entre a excitação física e psicológica pode ser particularmente proeminente em mulheres heterossexuais, enquanto homens e mulheres *queer* apresentam uma sobreposição muito maior entre os dois tipos de excitação.

Sentir-se excitado sexualmente é algo que depende dos tipos de experiência que mulheres tiveram com certos estímulos sexuais, afirma Chivers.

O descompasso entre excitação física e psicológica não é tanto uma questão de biologia feminina, segundo ela, e sim muito provavelmente resultado de como mulheres experimentaram a sexualidade ao longo de suas vidas.

"Papéis de gênero, mensagens negativas sobre o corpo, experiências de dor e violência – esses tipos de fatores desconectam as mulheres de suas respostas fisiológicas", explica a professora.

Outro fator, acrescenta, é que o prazer e a satisfação feminina tendem a não ser priorizados em relações heterossexuais.

Isso se reflete no abismo de gênero quando o assunto é orgasmo. Um estudo de 2022 constatou que apenas entre 30% e 60% das mulheres chegam ao ápice durante o sexo heterossexual. Para os homens, essa proporção é de 70% a 100%.

### **O prazer é importante**

Relacionamentos longos e estáveis podem esmorecer quando as mulheres não têm suas necessidades sexuais satisfeitas por um longo período. E isso pode levar ao sofrimento sexual, o que por sua vez derruba a libido, segundo uma pesquisa da psicóloga Natalie Rosen.

O estudo dela também associou a satisfação de necessidades sexuais com um desejo sexual aumentado e maior satisfação em relacionamentos.

Casais que não conversam sobre as necessidades sexuais de cada um correm o risco de acabar presos numa rotina monótona.

*"Muitas vezes, são as mulheres que se entediam", afirma Seifert.*

### **O afeto também importa**



**Por que casais em relacionamentos longos fazem menos sexo | Foto: Freepik**

"Principalmente para as mulheres, é importante como elas se sentem em uma relação", diz Seiferth. Se as mulheres não se sentem vistas e valorizadas, a intimidade sexual pode sofrer em relações.

"As mulheres precisam de muita coragem para expressar suas necessidades e admitir do que não gostam."

Muitos casais que buscam a ajuda de Seiferth porque estão passando por um período chato em suas vidas sexuais raramente têm contato físico em situações cotidianas – mal se abraçam, beijam ou se acariciam.

"E aí vem o final de semana, que é quando o sexo o deveria acontecer, e isso pode se sentir como saltar de um trampolim de 10 metros de altura."

Seiferth afirma que casais deveriam, portanto, não só praticar a comunicação aberta como também demonstrar afeto mútuo pelo toque, já que isso fortalece o laço da relação.

Mas alguns casais também precisam de um certo grau de autonomia para manter a chama da paixão acesa. "Às vezes, a distância é importante, assim como experimentar algo excitante e novo."

## **Sexo não é obrigação**

Preliminares, como carícias e beijos, podem acender o desejo, gerar prazer e excitação. "Posso ter que esperar muito tempo por sexo se só acontecer quando eu estiver sexualmente excitada", afirma Seiferth.

Se a excitação sexual pode bastar nos estágios iniciais de um relacionamento, é ainda mais importante arrumar tempo para o casal depois de um certo período em meio à correria da rotina – trabalho, filhos e afazeres domésticos.

Isso permite a casais "desenvolver formas lúdicas e íntimas onde o sexo não é mandatório, mas segue sendo uma prioridade".

Afinal de contas, não é só sexo que aprofunda a relação de um casal, mas também o tempo que eles passam juntos após o sexo.

Trocar carícias e demonstrar afeto mútuo após o sexo é algo que fortalece a intimidade, a confiança e o carinho em relações. Um estudo da psicóloga Amy Muise constatou que o afeto pós-sexo eleva a satisfação em relacionamentos, principalmente entre mulheres.