

GHID PENTRU CUPLURI CARE SE SIMT APROAPE, DAR NU MAI SIMT DORINȚĂ

INTIMITATEA NU DISPARE PESTE NOAPTE

RENATA IANCU, PSIHOLOG CLINICIAN,
CONSILIERE DE CUPLU ȘI PSIHOSEXOLOGIE



DACĂ CITEȘTI ACEST GHID, PROBABIL CĂ
RELATIA VOASTRĂ E VALOROASĂ, DAR
INTIMITATEA A ÎNCEPUT SĂ SCÂRTĂIE.



Poate că dorința a scăzut. Poate că el evită
apropierea din cauza unei dificultăți.
Poate că ea nu mai simte ce simțea.
Sau poate că amândoi vă întrebați „ce ni se
întâmplă?”.

Vă spun din start: **nu e doar la voi.**
Problemele de dorință, libidou scăzut sau
disfuncții erectile sunt extrem de frecvente în
cupluri și, cel mai important, pot fi înțelese și
abordate cu grijă, fără rușine.



CE SE ÎNTÂMPLĂ CU DORINȚA ÎN RELATII DE DURATĂ?

Sexualitatea nu e statică.

În cuplurile de lungă durată, dorința poate fluctua în funcție de:

- oboseală cronică
- stres profesional sau parental
- dezechilibre hormonale
- rutină, conflicte, distanțare emoțională
- lipsa timpului real de reconectare

A nu mai avea chef nu înseamnă că nu-ți mai iubești partenerul.
Dar înseamnă că e nevoie să vă opriți puțin și să vă ascultați, nu doar cuvintele, ci și corpurile.



CÂND EL VREA, DAR NU POATE. CÂND EA POATE, DAR NU VREA.

Disfuncția erectilă nu înseamnă că „el nu mai vrea” sau că „nu mai iubește”

Poate însemna:

- anxietate de performanță
- frică de eșec
- oboseală, depresie, blocaj emoțional

Libidoul scăzut la femei nu e despre refuz sau „nu mai e atracție”, ci poate reflecta:

- tensiuni în relație
- presiunea de a performa
- lipsa stimulării emoționale

Ce înseamnă dorință? Uneori, dorința vine după apropiere, nu înainte. Iar intimitatea începe cu siguranță, nu cu performanță.

CE ÎNRĂUTĂȚEȘTE PROBLEMA?

- **Tăcerea:** când evităm subiectul, distanța crește.
- **Învinuirea:** când unul acuză, celălalt se închide.
- **Rușinea:** când ne e teamă să spunem ce simțim.
- **Presiunea:** când sexul devine „test” și nu moment de apropiere.

Dorința nu se repară cu presiune, ci cu răbdare, încredere și prezență.





CE POATE AJUTA CU ADEVĂRAT?

Conversații fără ton acuzator – „Cum te simți?” în loc de „De ce nu mai vrei?”

Explorare fără scopul orgasmului – focus pe atingere, conectare, nu pe „reușit”

Terapie de cuplu sau consiliere sexuală – spațiu sigur pentru amândoi

Recunoașterea vulnerabilității – nu ești slab dacă vorbești, ești sincer

Uneori, e nevoie să învățăm să ne atingem din nou emoțional, ca să ne putem atinge din nou fizic.



INTIMITATEA NU DISPARE PESTE NOAPTE.

Ea se retrage în tăcere, în presiune, în neînțelegeri.
Dar poate fi readusă, pas cu pas, cu blândețe și curaj.
Dacă vă regăsiți în rândurile de mai sus, nu ezitați să cereți
ajutor. Consilierea psihologică de cuplu sau consilierea sexuală
nu înseamnă că e ceva „în neregulă” cu voi.
Înseamnă că relația voastră contează. Că alegeți să vă
ascutați, să vă înțelegeți și să vă regăsiți, împreună.
Înseamnă că vă pasă!





CONTACT US

Renata Iancu – psiholog clinician,
consiliere de cuplu și psihosexologie

✉ renataiancupsiholog@gmail.com

📷 [@renata.iancu.psiholog](https://www.instagram.com/renata.iancu.psiholog)

📍 Online sau la cabinet

