

## RESGATE DA INTIMIDADE NO CASAL

---

### Objetivo

Reconectar emocional e fisicamente, aumentando carinho, proximidade e confiança no relacionamento.

---

### 1. Check-in Emocional Diário

- **Pergunte ao parceiro:** “Como você está se sentindo hoje?”
  - **Compartilhe:** uma apreciação ou gesto positivo do dia.
  - **Duração:** 1-2 minutos.
  - **Dica:** Escute sem interromper ou julgar.
- 

### 2. Toque e Proximidade Física

- Inclua toques não sexuais diariamente:
  - Abraços de 30-60 segundos
  - Segurar mãos
  - Sentar juntos e olhar nos olhos enquanto conversam
  - **Foco:** sensação de segurança e carinho.
- 

### 3. Atividade Conjunta Prazerosa

**Planeje uma atividade neutra e prazerosa semanalmente:**

- Passeio no parque
- Cozinhar juntos
- Assistir filme ou série favorita

**Regras da atividade:**

- Foco na presença e conexão
- Evitar distrações (celular, TV)
- Compartilhar sentimentos e pequenas apreciações

## 4. Registro de Gestos Positivos

- Anote 1-2 gestos do parceiro que geraram cuidado ou amor durante a semana.
- Compartilhe na próxima sessão ou no check-in diário.
- **Benefício:** aumenta reconhecimento, gratidão e percepção de carinho.

## 5. Dicas Práticas

- **Comece pequeno:** pequenos gestos de carinho geram conexão duradoura.
- **Sem pressão sexual:** foco inicial em intimidade emocional e toque seguro.
- **Consistência:** prática diária é mais eficaz que grandes gestos esporádicos.
- **Comunicação:** diga ao parceiro o que funciona para você e pergunte o que funciona para ele.

**Lembre-se:** A intimidade se reconstrói passo a passo. Conexões pequenas, consistentes e genuínas fortalecem a relação e aumentam confiança e segurança emocional.



Psicólogo em São Paulo  
CRP - 06/186.890

### DR. OSVALDO MARCHESI JUNIOR

Psicólogo clínico e especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, com atuação em Hipnoterapia, Psicometria, Terapia de Casal e Psicologia aplicada à Vara da Família. Fundador da clínica NeuroFlux Psicologia Direcionada, atende pacientes no Brasil e no exterior. Autor do Livro TCC sem Mistério: Psicologia Baseada em Evidências para Leigos.