RELACIONE-SE

Um ebook descomplicado sobre relacionamentos

Escrito por
Júlia Gasch

SOBRE A AUTORA

Psicóloga Júlia Gasch, especialista em relacionamento. Tem como objetivo principal ajudar o maior número de casais que conseguir e esse ebook veio também com essa função.

A Júlia decidiu ser psicóloga aos 14 anos de idade, quando leu um livro sobre as diferenças entre homens e mulheres e o quanto isso interfere no relacionamento amoroso.

Desde 2013 ela atua como psicóloga tanto online com atendimento em vários países quanto em seu consultório particular na cidade de Taubaté.

Além desta ferramenta, existem muitas outras que a Júlia tem para ajudar os casais a terem uma relação melhor.

Acompanhe o seu trabalho para ter acesso a todo o seu conteúdo:

www.psicologajulia.com

(12) 99612-7891

@jugasch

ÍNDICE

- Relacionamento é tudo igual? / pág. 01

- Tipos de relacionamento / pág. 03

- Relacionamento aberto;
- Poliamor;
- Poligamia;
- Casal;

- Sexo e relacionamento / pág.08

- Dicas para melhorar a relação / pág. 10

- Feedbacks;
- Linguagens;
- Tempo de casal;
- Falem sobre tudo;
- Inovem na hora H;
- Lista juntos;
- Superem expectativas;
- Jogos;

01
Relacionamento é tudo igual?

Tá aí, uma das poucas perguntas que a resposta é não, porque quem me acompanha sabe o quanto eu falo que dentro da Psicologia é difícil determinar tudo em “sim” e “não”.

O fato é que quando estamos tratando de relacionamentos, é claro que não são todos iguais, pelo simples fato de estar lidando com indivíduos, cada um com sua particularidade, dando origem à uma relação totalmente única.

Quando duas pessoas optam por se relacionar, é necessário que os dois lados compreendam que essa decisão demandará um trabalho conjunto de aprendizados, erros, acertos, conhecimento e muito diálogo.

02

Mas também é muito importante ter em mente que o ato de se relacionar funciona como qualquer outro processo e por isso necessita de paciência, compreensão e empatia, afinal, qualquer processo leva tempo para amadurecer.

Atualmente, podemos até dividir alguns tipos de casais e relacionamentos, o que facilita a compreensão e aumenta o conhecimento sobre o mundo dos relacionamentos

Ficou curiosx? Vem comigo!

03
Tipos de relacionamento

A sociedade evoluiu (ainda bem rs) e hoje conseguimos de fato definir e nomear alguns tipos de relações amorosas.

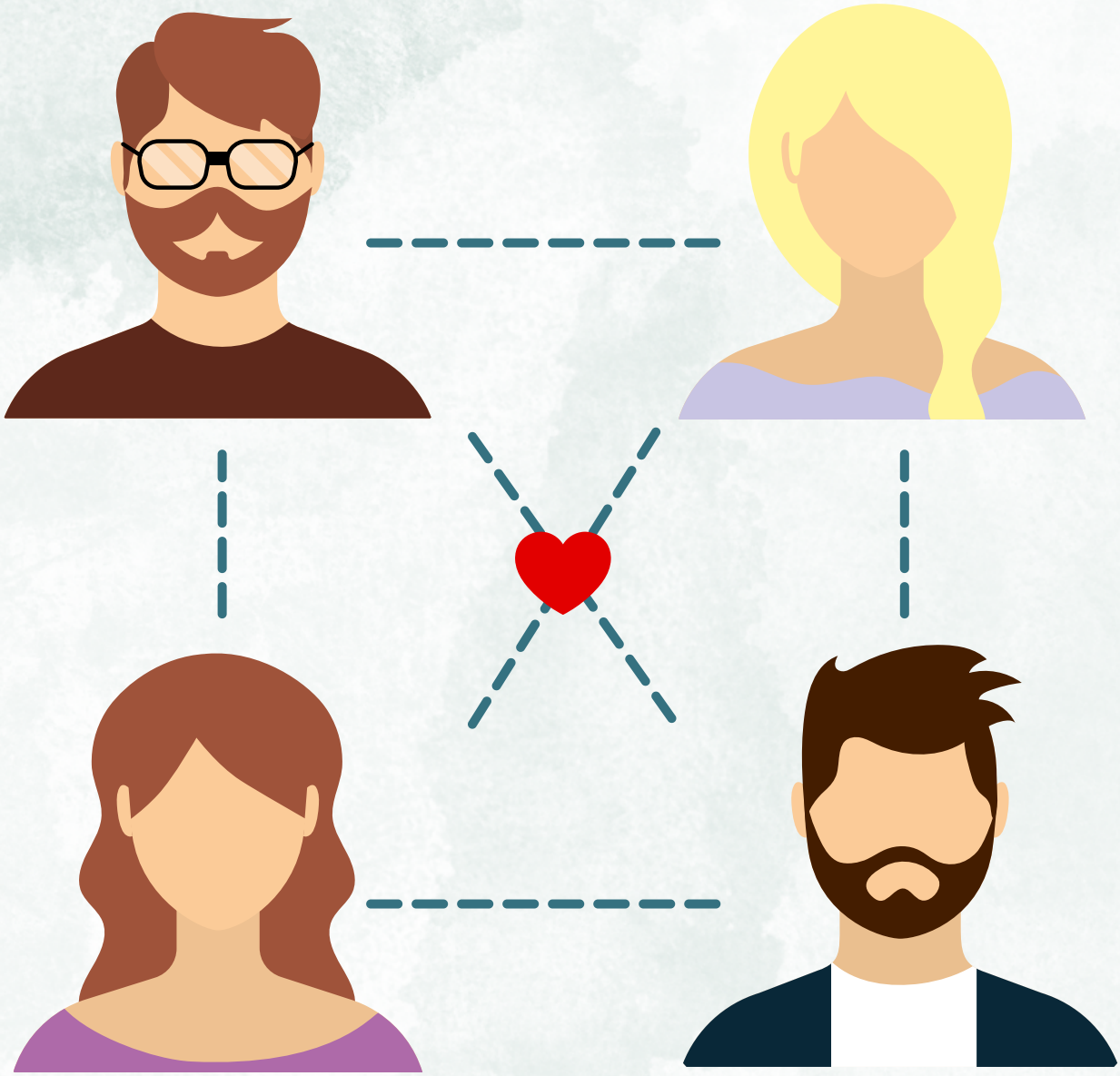
Para que isso fique ainda mais claro, eu trouxe bem explicadinho para vocês, principalmente para desconstruir algumas ideias erradas e pré-julgamentos.

Resolvi abordar aqui as relações amorosas mais conhecidas, até mesmo para que entendam como funciona de fato.

Se relações são compostas de indivíduos, e por conta desse motivo, seria impossível conhecer todas as relações rs.

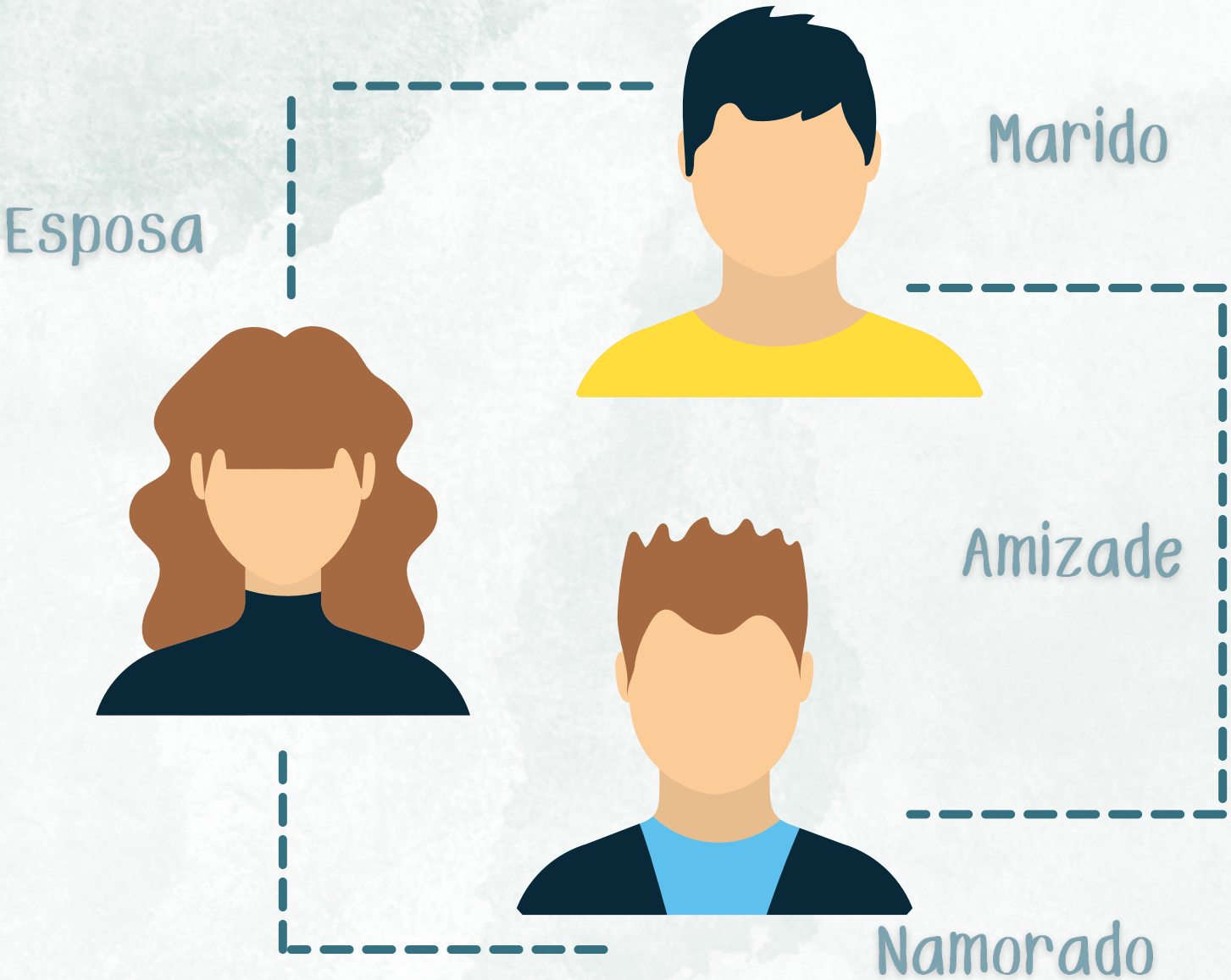
04
Relacionamento aberto

Aquele no qual as partes concordam em não ter uma relação monogâmica, do contrário que muitas pessoas pensam, esse tipo de relação envolve muitas regras e acordos. (Então não, não é bagunça).



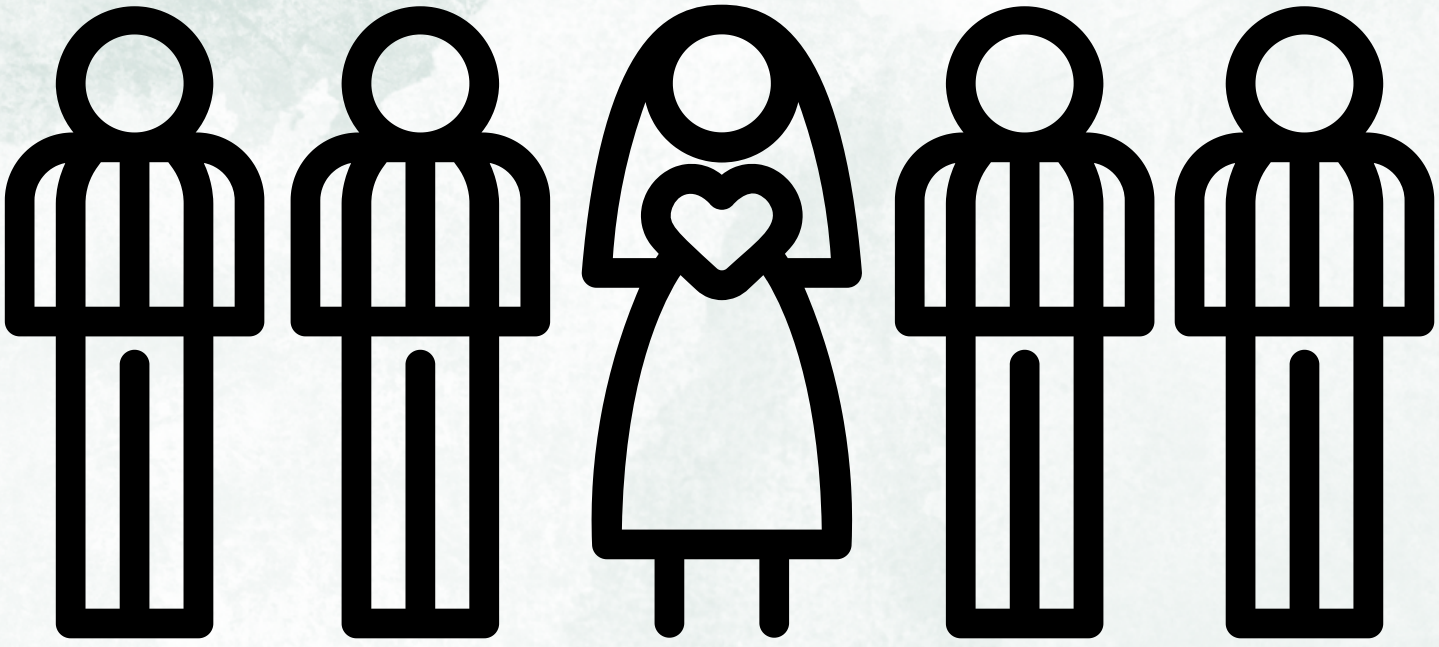
05
Poliamor

Também é uma relação não monogâmica, porém neste tipo de relação, as partes envolvidas se beneficiam da relação com o outro e podem envolver três indivíduos (trisal) ou mais. Vamos supor uma mulher, um homem e uma namorada, as duas mulheres envolvidas podem se conhecer e até estabelecer uma relação de amizade.



06
Poligamia

O casamento ou a união conjugal entre mais de duas pessoas. Um exemplo típico são os mulçulmaos. A poligamia não é legalizada em todos os países. Diferente do poliamor, na poligamia existe uma ligação juridica legal entre as partes.



07
Casal

O tipo de relação mais comum que envolve dois indivíduos.

08
Sexo e Relacionamento
QUEM INFLUENCIA QUEM?

É um assunto que recebo muita demanda aqui no consultório, até porque um relacionamento também se faz de relações sexuais.

Mas isso é muito importante dentro da relação?

Bom, depende muito de cada casal, lembra que estamos falando de indivíduos totalmente diferentes uns dos outros né?

O fato é que vai depender muito da demanda sexual de cada casal, há relações que vivem bem com uma frequência x e em outras a frequência pode ser maior ou menor.

Sempre me perguntam se existe um limite e a minha resposta sempre é não, porque o que importa mesmo é que seja consensual e prazeroso para todas as partes.

Já ouvi comentários sobre as relações sexuais não estarem boas e então percebi que o x da questão estava no relacionamento do casal, porque é claro que uma coisa influencia a outra.

Um relacionamento é um processo que se faz com diálogo, construção, empatia e transparência, agora imaginem que algo está falho nessa relação. Vocês acham que o sexo vai ser incrível?

Não! Porque funciona como extensão dessa relação.

Também é possível que o contrário aconteça, alguma desconexão sexual comece a impactar a vida do casal, por isso trouxe uma seção só de dicas para melhorar ainda mais isso aí!

10
Dicas para melhorar a relação

Bom, primeiramente, precisamos ressaltar que isso não funciona como mágica, não é fazendo isso uma vez que as coisas vão mudar, é preciso ir tentando, analisando o que funciona para vocês.

Feedbacks

Já ensinei essa técnica em um conteúdo, mas vou ensinar aqui também, justamente porque costuma funcionar bem.

Sabe quando você tem uma crítica a fazer pro parceirx e não sabe como?
Comece evidenciando as qualidades e melhorias que vocês tiveram e contribua com uma sugestão ou crítica positiva.

Não chegue brigando e colocando todos os defeitos de cara.

11

Linguagens

Por incrível que pareça, entender e conhecer as linguagens de amor de vocês influencia muito na relação.

Justamente porque faz com que vocês saibam aproveitar o melhor do outro. Compreendendo que tudo é a forma como se faz ou fala.

Então, leiam o livro e façam o teste para descobrir as linguagens.

12

Tempo do casal

Vejo muitos casais, principalmente com filhos esquecerem que continuam sendo um casal.
Essa questão pode fazer com que o relacionamento se desgaste, principalmente porque vocês acabam focando em tudo, menos em vocês!

Compreendam que vocês têm outras responsabilidades, mas acima de tudo, que precisam continuar trabalhando na relação.
Busquem ter um tempo apenas pra vocês, mesmo que seja às 21h pra assistir alguma coisa na TV.

13

Falem sobre tudo

Mania de casal é conversar só quando as coisas já estão complicadas.
Quanto mais vocês conversarem, menos vocês chegarão nesse limite, principalmente porque se conhecerão cada vez mais.
Falem sobre o que gostam, o que não gostam, o que gostariam de fazer, o que mais gostam no outro, na relação entre 4 paredes, enfim, TUDO!

14

Inovem na hora H

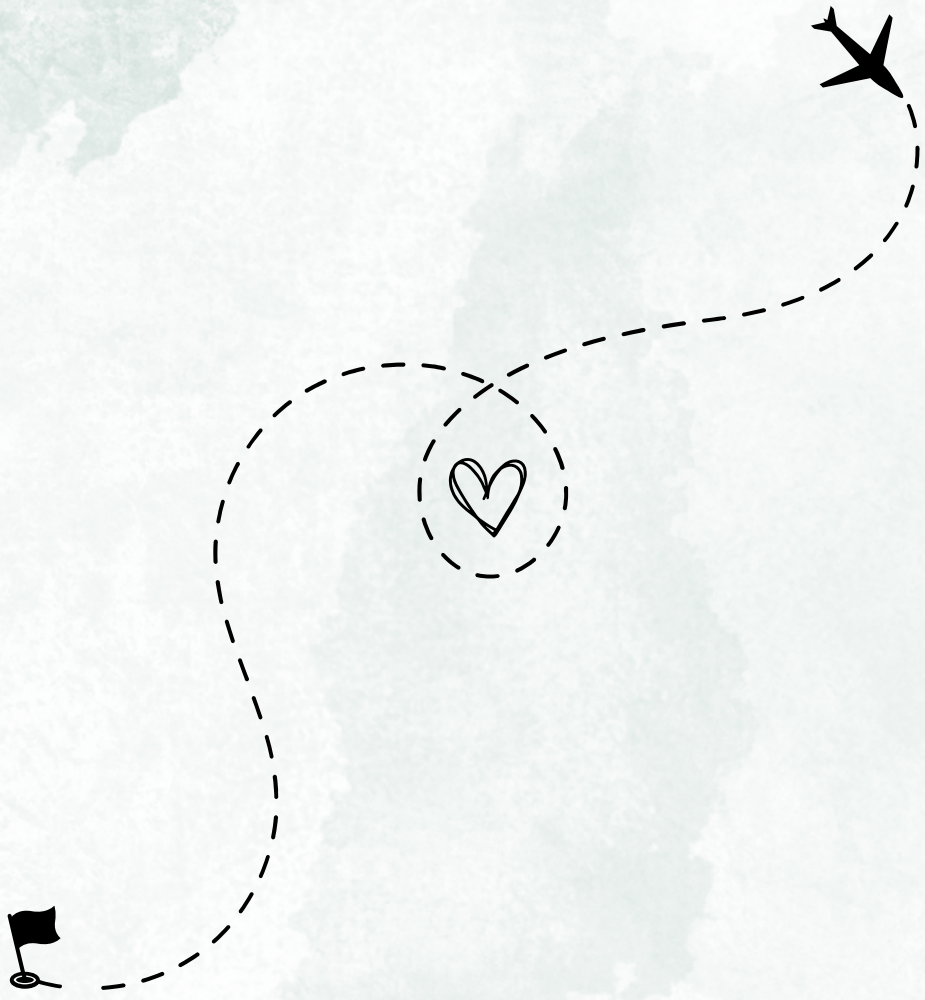
Isso mesmo! Sabe quando parece que caiu na mesmice? Então! Busquem inovar! Procurem novas posições, invistam em artigos de sex shop e se reinventem!

15

Lista juntos

Casal tem que sonhar junto! Estabeleçam metas e sonhos que vocês desejam alcançar juntos, planejem viagens, aquisições, porque tudo isso é bem vindo!

Gera a expectativa por ter algo pelo que lutar, além do amor!



16

Superem expectativas

Quantas vezes você se achou especialista do outro? Mas quantas vezes você também deixou de superar a expectativa dele?

Busquem fazer algo novo, como se arriscar num jantar para o parceirx.

17

Jogos

Existem diversos artigos e jogos que podem apimentar muito a relação de vocês como casal! Que tal tentarem? Quebrem um pouco o tabu de achar que é ruim, busquem se abrir à novas possibilidades!

Inclusive, eu mesma já criei um jogo terapêutico chamado “Como se fosse a primeira vez”. São 100 perguntas chaves para você e seu amor criarem intimidade, apimentarem a relação, quebrarem a rotina com pequenos desafios, trocarem confidências e algumas risadas.

Clique na imagem e saiba mais!

18
Agradecimentos

Gostaria de agradecer você por ter lido meu ebook.
Espero que ele tenha te ajudado a repensar sobre algumas questões ligadas ao relacionamento e até mesmo a se relacionar melhor com o parceirx ou com você mesmx.

Já deixo o convite para que você continue me acompanhando lá no Instagram, onde eu disponibilizo muitos conteúdos todos os dias.

Até logo!

@psicojuliagasch