

kevin leman

direto ao ponto



sexo e
intimidade no
casamento

MC

KEVIN LEMAN

DIRETO AO PONTO

Sexo e intimidade no casamento

Traduzido por EMIRSON JUSTINO

 mundo**cristão**
São Paulo

Mídias Sociais

 curta

 siga

 confira

 assista

 acesse

Copyright © 2009 por Dr. Kevin Leman

Publicado originalmente por Revell, uma divisão da Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, EUA.

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da *Nova Versão Internacional* (NVI), da Biblica Inc., salvo indicação específica.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei nº 9.610, de 19/02/1998.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

Equipe MC: Daniel Faria

Heda Lopes

Natália Custódio

Diagramação: Luciana Di Iorio

Preparação: Luciana Chagas

Revisão: Josemar de Souza Pinto

Capa: Douglas Lucas

Diagramação para e-book: Yuri Freire

L563d

Leman, Kevin

Direto ao ponto [recurso eletrônico] : sexo e intimidade
no casamento / Kevin Lemman ; tradução Emerson Justino.

- 1. ed. - São Paulo : Mundo Cristão, 2016.

recurso digital

Tradução de: Turn up the heat

Formato: epub

Requisitos do sistema: adobe digital editions

Modo de acesso: world wide web

ISBN 978-85-433-0123-5 (recurso eletrônico)

1. Sexo no casamento. 2. Casamento. 3. Livros eletrônicos.

I. Título.

15-27180

CDD: 646.78

CDU: 329.3

Categoria: Relacionamentos

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados por:

Editora Mundo Cristão

Rua Antônio Carlos Tacconi, 79, São Paulo, SP, Brasil, CEP 04810-020

Telefone: (11) 2127-4147

www.mundocristao.com.br

1ª edição eletrônica: janeiro de 2016

A John Young e sua adorável esposa, Marlene.

Obrigado por sua amizade
e pelo incentivo no decorrer dos anos.

Vocês têm apenas uma tarefa:
cuidar com muito amor um do outro,
pelo resto da vida.

Sumário

Agradecimentos

Introdução

1. O melhor que você poderia querer

Algumas sinfonias de lua de mel soam como o concerto de uma grande orquestra.

Outras são como: “Nana, nenê, vê se para de roncar”.

2. O início do “felizes para sempre”?

Vocês voltaram da lua de mel... Como serão os próximos 48 anos?

3. Luzes acesas ou apagadas?

O que forma um casal: vive la différence!

4. O que sua mãe está fazendo na cama conosco?

Por que, além de vocês dois, houve mais gente que caminhou pelo corredor forrado de pétalas para dizer: “Eu aceito”.

5. Você está querendo de novo? Não acabamos de fazer sexo — em abril?

Com que frequência vocês devem fazer — e será que precisam mesmo disso?

6. Coisas que estimulam e desestimulam no quarto

O que realmente importa a seu cônjuge... e o que não deveria ser importante para você.

7. Mentres curiosas desejam saber

A verdade sobre mulheres e orgasmos.

8. Os homens não pensam apenas em sexo

Eles também pensam em comida e em canais de esporte.

9. Ah, o doce prazer de uma rapidinha

Às vezes é apenas disso que você — ou seu cônjuge — precisa.

10. O que faz parte do seu cardápio?

Aperitivos estimulantes e sobremesas deliciosas para seu paladar conjugal.

11. Então, tivemos filhos

Como manter o sr. Feliz feliz, garantir que o batalhão de crianças esteja sob controle e deixar que a Mulher Adesivo ainda tenha uma boa noite de sono.

12. Quietos! É um segredo!

Por que os bons comunicadores têm uma vida sexual melhor.

13. Agora não, querido. Vamos acordar as crianças... (Mas ainda não temos filhos!)

O que aquelas desculpas realmente querem dizer... e o que fazer em relação a elas.

14. A sra. Entediante se encontra no quarto com o sr. Previsível

Quebrando a rotina da previsibilidade.

15. Pneuzinhos podem ser sexy

Por que não pegar leve consigo mesmo?

16. Socorro! Casei-me com uma juíza!

Lidando com o maior matador do sexo: a crítica.

17. Cansado demais para o sexo?

O que fazer quando seu cônjuge lhe dá aquela olhada... e você tem um monte de coisas para fazer.

18. Namorando a pedra

Como esquentar o clima sem sair queimado.

19. Ontem, quando eu era jovem...

O que aconteceu a você no passado tem tudo a ver com quanto você aprecia o sexo.

20. Por que você ainda pensa em Maria e João

Você não pode mudar seus relacionamentos passados. Mas pode optar por seguir em frente.

21. Quero sexo!

Como saber se seu cônjuge é viciado em sexo — ou se ele tem apenas um forte desejo sexual.

22. A grama do outro lado da cerca pode parecer mais verde... mas você ainda tem de apará-la

Como lidar com a vida quando ela não é exatamente aquilo que você esperava.

23. Depois de um caso

Depois da destruição, como reconstruir o que é bom.

24. Não existe essa coisa de meia-idade... a não ser que você aja de acordo com ela

Como combater os efeitos sexuais da perda de emprego, da depressão e do envelhecimento.

25. Se Mick Jagger ainda consegue cantar, nós ainda podemos fazer... você sabe o quê

Ainda existe melodia em um violino velho, e é uma das melhores músicas que há.

Conclusão

Agradecimentos

À minha editora na Revell, Lonnie Hull DuPont: você é uma mulher maravilhosa. Para resumir, seus talentos criativos são muito valiosos.

E para outra mulher em minha vida (minha outra editora), Ramona Cramer Tucker, que entende o meu coração... e o meu humor, muito obrigado.

Introdução

Tenha uma ótima vida sexual — até sábado à noite (ou até a noite de quinta-feira, se você for bem fogoso)!

Quando Adão viu Eva pela primeira vez, o que você acha que ele disse? “Uau! Olha só isto!”

Para Adão, a bela Eva era uma maravilha, a única criatura no Éden perfeitamente adequada para ser sua parceira. O que Adão fez em seguida? Aquilo que é natural de todo homem: ele olhou. Ele apreciou. Depois disso, não teve como não tocar naquele presente vindo do Deus todo-poderoso. E o que aconteceu em seguida foi muito, muito bom.

O sexo, a grande invenção de Deus, teve um excelente começo naquele belo jardim do Éden. Mas o que aconteceu ao jardim onde um homem e uma mulher — parceiros verdadeiros, juntos para toda a vida — permaneciam nus e não se envergonhavam?

Você sabe o que aconteceu. Apenas uma pequena mordida no fruto proibido e, de uma hora para outra, aquilo que o Deus todo-poderoso havia criado recebeu o rótulo de “sujo”. Adão e Eva rapidamente perceberam que estavam despidos, por isso pularam no mato para se esconder, até que se vestiram. O paraíso perfeito em que viviam estava arruinado. Sua conexão amorosa com o coração do Deus todo-poderoso fora cortada. Seu relacionamento inocente, pacífico, e as agradáveis experiências sexuais mútuas de que desfrutavam foram interrompidos. De súbito, eles *conheceram* suas diferenças — e as consideraram completamente vergonhosas e desconcertantes.

Mas, quando se trata dos fatos essenciais da vida real, qual é o sonho comum a todos nós? Voltar àqueles dias no jardim, onde o sexo, a perfeita invenção de Deus, enredava tanto o homem quanto a mulher em um relacionamento eterno e mutuamente satisfatório. O que todo homem teme a Deus deseja? Uma mulher teme a Deus que ame o sexo. O que toda mulher teme a Deus deseja? Um homem teme a Deus que forneça a intimidade pela qual sua alma anseia. Sabe como é, os homens precisam apenas de um lugar, mas as mulheres precisam de um motivo. Assim que marido e esposa entenderem e aprenderem a desfrutar essas diferenças cruciais, eles poderão esquentar o clima de seu relacionamento e ter um sexo ótimo — *o tempo todo*.

O sexo dentro das fronteiras do santo matrimônio foi ideia de Deus, mas hoje as pessoas estão um pouco temerosas em fazer perguntas sobre isso, por medo de se colocarem numa situação embaraçosa (mais ou menos como Adão e Eva nus, escondendo-se atrás dos arbustos).

Assim, resolvi facilitar as coisas para você.

Neste livro estão registradas as perguntas mais “apimentadas” (e as respostas mais objetivas) sobre sexo e intimidade, perguntas que me fazem todos os dias enquanto viajo, dou palestras e aconselho casais já casados e também noivos. (Para proteger a privacidade daqueles que compartilharam suas histórias comigo, alguns detalhes e nomes foram alterados.)

Você já pensou na frequência com que deve fazer sexo e se *tem* de fazê-lo? Por que ela gosta das luzes apagadas e você as quer acesas? O que fazer quando você estiver cansada demais para uma brincadeirinha e ele estiver olhando com aquela cara de alce no cio? A depressão ou a idade podem afetar o desejo sexual? E se ele for viciado em sexo? E se você tiver mesmo esse vício, pois simplesmente não consegue ficar sem? O que é legal, e o que não é, na cama? Existe sexo depois dos filhos? Como é seu desempenho em comparação com as “ex” dele? Por que ele é tão chato na cama? Será que

você ainda vai conseguir... — você sabe o quê — ... quando estiver na idade de usar a fila para idosos na agência bancária?

E isso é só para começar.

Se você quiser ter uma ótima vida sexual até sábado à noite, simplesmente continue lendo. *Direto ao ponto* levará você e seu cônjuge a novas e cintilantes alturas de satisfação mútua. Aposto que você vai gastar menos dinheiro para aquecer sua casa.

Pode deixar para me agradecer depois.

O melhor que você poderia querer

Algumas sinfonias de lua de mel soam como o concerto de uma grande orquestra. Outras são como: “Nana, nenê, vê se para de roncar”.

Pode ser que vocês estejam prestes a embarcar na tão esperada lua de mel. Ou talvez já tenham caminhado pelo longo corredor coberto de pétalas de rosa, estão agora aninhados juntos em seu refúgio romântico e compraram este livro para ler juntos. Seja como for, parabéns. Se vocês já estão pensando no que podem fazer para que seu casamento seja o melhor que ele pode ser, estão começando o casamento do jeito certo!

A maioria das pessoas pensa: “Puxa, a lua de mel! Mal posso esperar!”. Afinal, é nesse momento que os sinos, apitos e sirenes tocam, todos ao mesmo tempo. E esse crescendo poderoso é o sinal evidente de que vocês viverão felizes para sempre. Tudo o que precisam fazer é poupar para comprar aquela casinha de cerca de madeira branca e o BMW *top* de linha e, então, ter um casal de... Como é aquilo que vocês dizem?... Ah, filhos, claro. (Pensando bem, talvez um *poodle* seja mais barato.)

Mas a vida sempre sai do jeito que vocês esperam? Até aqui, foi desse jeito que as coisas aconteceram? Assim como a vida tem suas surpresas, sua lua de mel provavelmente as terá também. Se vocês são como a maioria dos casais com quem converso, vão descobrir que a lua de mel não é bem o que vocês achavam que seria.

Se vocês são sexualmente inexperientes (possivelmente 20% a 25% das pessoas que leem este livro são virgens), posso lhes garantir que não vão criar uma sinfonia. Vocês farão algo como: “Nana, nenê, vê se para de roncar”.

Mas pense nisto. Se há uma atividade que requer o bom e velho aprendizado com a mão na massa, em grande quantidade, não seria essa? Pergunto: que ocupação seria mais agradável do que aprender a dominar essa arte?

Outros de vocês talvez já tenham tido experiências sexuais anteriores com um ou mais parceiros. Talvez já tenham se casado antes. Pode ser que tenham passado pela perda de seu primeiro cônjuge por motivo de divórcio, morte ou abandono. Podem ter experimentado coisas na infância pelas quais nunca deveriam ter passado — um abuso que não foi culpa sua. Pelo fato de a própria natureza das experiências sexuais ser tão íntima, essas lembranças também farão parte do relacionamento com seu cônjuge. (Adiante, falaremos mais sobre todas essas questões.)

Alguns de vocês já passaram pela lua de mel e tiveram uma ótima experiência. Vocês estão pensando: “Foi incrível. Nunca imaginei que o sexo pudesse ser tão bom!”. Então, existem os outros 95% de vocês que estão pensando (e que sentem um pouco de vergonha de admitir isso para seu cônjuge): “Então era aquilo? Era o melhor que ele tinha a oferecer?”. Ou: “Você deve estar brincando. Ela achava que aquilo ia me excitar?”. E também: “Ai, meu Deus, onde é que eu vim parar? Será uma vida inteira disso?”. Alguns de vocês, no auge do desespero, podem ter pegado o telefone e ligado para Mamãe, Papai ou algum amigo ou amiga, em busca de um conselho rápido. Ou então foram até a livraria mais próxima para procurar um daqueles livros do tipo “Como fazer do jeito certo”, porque, a bem da verdade, vocês sentiram um pouco de pânico.

Se você é um daqueles que apertaram o botão de pânico, descanse seguro no fato de que não está sozinho. Você achou que o sexo seria um dos atos mais fáceis de dominar na vida — afinal, junte um macho e uma fêmea e o resto acontece naturalmente, não é? —, mas, sendo bastante franco, é preciso fazer algumas coisas. No quarto, é preciso ter a noção de tempo de um atleta profissional, a precisão de um joalheiro refinado e a habilidade de um maestro de orquestra sinfônica. Mas aqui está o problema: ainda que você

pudesse ser todas essas coisas ao mesmo tempo, não há garantia de que aqueles sinos, apitos e sirenes soarão em seu quarto.

Sendo assim, como vocês podem se preparar emocional, física e mentalmente para se tornar um em sua lua de mel — e depois dela?

Fico feliz por você ter perguntado. Uma vez que suas perguntas têm tudo a ver com a experiência sexual (ou a falta dela) que você teve antes da lua de mel, você talvez queira pular para a sessão que melhor se aplica ao seu caso. (E não há problema se quiser espiar as outras também.)

- A. Vocês são virgens ou inexperientes no sexo.
- B. Vocês têm experiência em sexo (já tiveram parceiros anteriores ou já foram casados).

A. VOCÊS SÃO VIRGENS OU INEXPERIENTES NO SEXO

P: Meu marido e eu somos virgens. Começamos a namorar quando estávamos na faculdade e namoramos por três anos e meio até que nos formamos e fizemos pós-graduação. Nossos pais se propuseram a financiar toda a nossa educação se concordássemos em casar apenas depois de formados. Mas às vezes me questiono se não esperamos tempo demais. Ficamos um tempão sem fazer nada (houve noites em que foi muito, muito, muito difícil evitar ficar... humm, *próximos*... você sabe o que quero dizer) e, agora que estamos em lua de mel, de repente podemos ficar juntos. Parece que não consigo mudar o botão na minha cabeça. Nenhum de nós consegue relaxar. Socorro!

R: Meus parabéns a você e a seu marido por terem esperado, e por pedirem ajuda nessa área enquanto ainda estão na lua de mel! Isso fala muita coisa sobre o tipo de pessoa que vocês são e o casal que se tornarão. Se controlaram seus desejos por tanto tempo e esperaram pelo sexo, creio ser difícil que algum de vocês venha a se preocupar com a possibilidade de o cônjuge encontrar satisfação sexual em algum outro lugar, porque vocês

construíram confiança e respeito mútuos. Mas concordo com você. Sande, minha esposa, e eu éramos virgens quando nos casamos. Realmente é difícil mudar a chave, especialmente para a mulher. E por que é mais difícil para as mulheres do que para os homens? Porque, para um homem, o sr. Feliz está pronto para a ação praticamente a qualquer momento, em qualquer lugar. (Portanto, parabéns para o seu rapaz, por ter se mantido puro para você; isso fala mais do que palavras poderiam expressar sobre o amor e o respeito que ele tem por você.) Uma mulher? Ela precisa da atmosfera, do ambiente, do aconchego, das palavras, do momento ideal. Tudo precisa estar certo para que ela se sinta apreciada e amada.

Portanto, aqui vai minha sugestão para vocês dois. Muitas pessoas transformam a lua de mel numa ocasião para conhecer lugares. “Ai, amor, vamos para Porto Rico.” “Que tal um cruzeiro pelo Alasca? Sempre quis ir para lá.” “Paris? Afinal de contas, é a cidade do amor, e eu sempre quis conhecer a Torre Eiffel.” É claro que vocês podem ir a um lugar exótico (muita gente passa a lua de mel em locais assim), mas, em vez de se concentrar nos pontos geográficos, por que não reservar um tempo para “ver” um ao outro em um local belo e romântico?

Em vez de sair correndo para uma atração turística, um jantar especial ou para a praia, sigam devagar. Tenham calma. Acordem e abracem-se. Passem um dia completa e totalmente nus. Toquem o corpo um do outro, revelem-se um ao outro. Não atendam o telefone. Peçam serviço de quarto. Passem tempo explorando e conhecendo o corpo um do outro por pura diversão. Não tenham como objetivo sempre chegar “aos finalmentes”. Não é hora de descobrir tudo sobre sexo e tentar o ato perfeito. É momento de rir, acariciar, divertir-se. É hora de relaxar e simplesmente desfrutar o fato de estarem juntos.

P: Comecei a tomar pílula anticoncepcional cerca de três meses antes de nossa lua de mel porque queremos “planejar” nossa família, ou seja, não queremos ter surpresas. Para mim, foi realmente difícil esperar pelo sexo, em

razão de todos os anos que vivi solteira; o sexo sempre ocupou minha mente. Mas, agora que nos casamos, meu desejo sexual parece bem menos intenso. De fato, está difícil até mesmo me interessar por sexo. Odeio ver a expressão de tristeza no rosto do meu marido. Há algo errado comigo ou pode ser que a pílula esteja me deixando menos interessada?

R: A primeira coisa que você precisa fazer é explicar a seu marido o que está acontecendo em sua mente e em seu corpo, para que isso se torne o “nosso” problema, não o “seu” problema. Procurem juntos o ginecologista, expliquem a situação e discutam as opções. Existem muitas fórmulas de pílulas anticoncepcionais; você pode tentar outras. Também existem outras formas de planejamento familiar (incluindo diafragma, preservativos, DIU e o método natural, a famosa “tabelinha”). A coisa mais importante é que vocês dois são agora uma unidade e precisam trabalhar juntos em prol de uma vida sexual saudável e satisfatória. As revistas especulam sobre a ideia de pílulas anticoncepcionais inibirem o desejo sexual. Pode haver alguma verdade nisso para algumas mulheres. Mas a questão real, para mim, é o que está acontecendo em sua mente e em seu coração, e como o casal está trabalhando junto para esquentar o clima da paixão.

Só para mulheres

O que não esperar do seu amado

1. Que ele seja George Clooney. Fred Flintstone seria uma comparação mais precisa. Em sua maioria, os homens são amantes ruins e, por natureza, não entendem o que excita uma mulher.
2. Que ele saiba de tudo simplesmente pelo fato de ser homem (e especialmente se ele já fez sexo antes). Conversei com muitos homens e lhes perguntei se sabiam o que era um clitóris; eles disseram: “Um o quê?”.
3. Que ele saiba o caminho para agradar você. Ele não fará a menor ideia do que a agrada se você não lhe disser... não apenas uma vez... mas muitas, muitas e muitas vezes. “Oh, querido, simplesmente *adoro* quando você faz isso!” “Foi bom você ter começado desse jeito ontem, mas será que hoje você poderia começar... por aqui?” Então, simplesmente observe o Garotão ficar feliz por agradar você!

P: Sempre quis que a primeira vez entre mim e minha esposa fosse algo muito belo e perfeito para ela. Quando aconteceu, achei que estava sendo gentil, indo de fato bem devagar (éramos virgens)... e ela começou a chorar. Então, parei e deixei que ela tomasse um longo banho quente (ela diz que isso a ajuda a relaxar). Cheguei a ir à farmácia para comprar um pouco de lavanda, seu perfume favorito. Ela se sentou na banheira e chorou um pouco mais. Depois, ligou para a mãe dela e conversaram por duas horas.

O que estou fazendo de errado? Eu a amo muito; como poderia feri-la? Será que meu pênis é grande demais? Estou fazendo algo errado? Não quero mais ver minha esposa chorar — nunca mais —, especialmente se eu for a causa disso.

R: Puxa, um rapaz que realmente pede ajuda, pensa em sua esposa em vez de em si mesmo, prepara um banho para ela e vai até a farmácia para comprar sua fragrância favorita? Agente firme, rapaz. Você está fazendo tudo certo! Poderíamos leiloar você na internet e conseguir um bom dinheiro!

A verdade é que você é homem e ela é mulher. Quando você a penetra, com o sr. Feliz todo cheio e animado, ela *vai* sentir dor. Sendo virgem, ela nunca recebeu visita ali antes.

Sua esposa foi ao ginecologista antes da lua de mel? O hímen de algumas mulheres se estica; o de outras se rompe para uma experiência mais agradável. Outras usam dois ou três dedos para começar a esticar a abertura antes de sua primeira experiência sexual, a fim de que os músculos fiquem mais flexíveis.

Como marido, você está agora em condição de ajudá-la... gentilmente. Não há nada a fazer em relação ao tamanho do seu pênis, mas vocês podem usar um lubrificante para facilitar a penetração. À medida que sua esposa se ajusta ao sexo, perceba também que haverá alguns momentos em que você não poderá “ir até o fundo”. Mantenha a ênfase em seu amor e cuidado por ela e no que faz bem a ela. Concentre-se em longas sessões de abraço e

proximidade sem sexo quando ela estiver dolorida. Perceba que, para a mulher, processar pensamentos e sentimentos é extremamente importante. Portanto, não se sinta mal se ela ligar para a mãe pedindo alguns conselhos de vez em quando. A própria mãe estava numa situação similar há, digamos, vinte ou trinta anos; aposto que ela se lembra daquele tempo e pode apresentar uma perspectiva de longo prazo.

Se eu lhe desse um violino e dissesse: “Toque”, você provavelmente olharia para mim surpreso e diria: “Não sei tocar violino. Não sei qual é o primeiro passo para fazer isso”.

Então eu o encorajaria um pouco, dizendo: “Vamos lá, apenas tente. Quero que você toque. Pegue o arco e comece”.

Você aceita e faz aquele barulho horrível. Posso olhar para você e dizer algo como: “Bom, isso é bom!”. Meu palpite é que você olharia para mim e responderia: “Bom? Isso foi horrível! Eu lhe disse que não sei tocar violino”.

“Sim”, eu devolveria, “mas você produziu algum som, e é por aí que começa.”

Você também pode fazer um som maravilhoso.

Uma última coisa: continue com os banhos de lavanda. São um ótimo caminho rumo ao coração de sua esposa e na direção de um amor crescente para toda a vida.

P: Cresci num lar bastante conservador e religioso. Nunca ouvi isto de maneira muito direta, mas a mensagem era transmitida de maneira alta e clara: “O sexo é sujo. E você se torna suja pelo simples fato de pensar nele”. Às vezes fico pensando em como vim ao mundo, porque nunca vi meus pais em qualquer roupa mais curta do que seus roupões de banho. Ainda me lembro de ter entrado numa fria quando, aos 7 anos, saí correndo do banheiro, só de calcinha, sem roupão. E, durante a adolescência, encheram-me de versículos bíblicos que falam sobre manter-se puro.

Meu noivo (marido daqui a três dias) diz que mal pode esperar para me ver nua. Sei que parece estupidez, mas essa ideia me deixa em pânico. Eu o amo e confio nele, mas nunca revelei meu corpo a ninguém. A única educação sexual que tive foi a de livros — aqueles que comprei no ano passado desde que Ryan e eu ficamos noivos. Quero muito, muito me casar, mas ficar nua simplesmente parece... *sujo*. Pronto, falei. Como posso tirar isso da cabeça?

R: Obrigado por sua honestidade. E você está certa: a maneira como você foi criada tem tudo a ver com seu modo de enxergar seu corpo. Parece que seu lar era extremamente rígido. A maioria das crianças de 7 anos, por exemplo, não se preocuparia ao sair correndo sem roupa do banheiro — na verdade, elas gritariam alegres: “Ei, olhem para mim!”. Você estava usando sua roupa de baixo e ainda assim teve problemas. Compreensivelmente, a abordagem do tipo “Não faça isso” transformou você numa pessoa assustada. É hora de ajustar sua maneira de pensar. Você mencionou que conhece versículos bíblicos. Mas aposto que não lhe foi dada oportunidade de ler Cântico dos Cânticos (também chamado de Cantares de Salomão), a não ser que você tenha se escondido e lido mesmo assim. Veja um pequeno trecho:

Como você é linda!
Como você me agrada!
Oh, o amor e suas delícias!
Seu porte é como o da palmeira,
e os seus seios como cachos de frutos.
Eu disse: Subirei a palmeira
e me apossarei dos seus frutos.
Sejam os seus seios
como os cachos da videira,
o aroma da sua respiração como maçãs,
e a sua boca como o melhor vinho...

Cântico dos Cânticos 7.6-9

“Uau! Isso está na Bíblia?”, você deve estar dizendo. É, está sim. O livro inteiro é uma alegre celebração do sexo dentro do casamento, apresentando todos os prazeres que Deus planejou para um homem e uma mulher no santo

matrimônio. Posso dar uma sugestão? Leve a Bíblia com você para sua lua de mel e coloque um marcador de página no livro de Cântico dos Cânticos. Na noite de núpcias, comecem a ler lentamente, desde o início do livro: “Ah, se ele me beijasse, se a sua boca me cobrisse de beijos...” (Ct 1.2).

Enquanto leem juntos, acariciem um ao outro com suavidade e comecem a tirar a roupa sem pressa (à meia-luz, se você se sentir mais confortável assim). Você começará a experimentar os prazeres da bênção conjugal com aquele que a ama e que a escolheu.

A propósito, será que você ainda precisa daquele roupão? (Hábitos antigos são difíceis de eliminar.) Peça a seu futuro marido que escolha alguma coisa para você usar. Aposto que, naquela noite, ele vai olhar para você de um jeito bem diferente de como olharia se você vestisse aquele roupão caindo aos pedaços depois de anos de uso.

O que esperar da lua de mel

Para virgens

1. Uma noiva assustada, apreensiva, nervosa e um pouco temerosa (que pode simplesmente chorar ou ligar para a Mamãe).
2. Um noivo nervoso (que pode precisar de muitos banhos frios).
3. Uma noiva dolorida, com infecção urinária e um sr. Feliz infeliz (por algum tempo).
4. Tubos vazios de lubrificante íntimo.

Para os que estão se casando novamente ou tiveram experiências sexuais anteriores

1. Um novo começo, transbordando de expectativas realistas e não realistas.
 2. A determinação de fazer as coisas funcionarem desta vez.
 3. Um parceiro diferente daquele que teve antes (isso pode parecer óbvio, mas concentre seu pensamento no parceiro atual).
 4. Velhas lembranças que surgem quando você menos espera — ou quando não quer que elas apareçam.
-

B. VOCÊS TÊM EXPERIÊNCIA EM SEXO (JÁ TIVERAM PARCEIROS ANTERIORES OU JÁ FORAM CASADOS)

P: Estou bastante envergonhada em escrever esta carta, mas vou fazê-lo assim mesmo. Acabamos de voltar daquilo que achávamos que seria o melhor momento que já tivemos como casal, no cenário exótico das Bahamas. O sexo foi... uma grande decepção. Não, permita-me corrigir. Foi simplesmente ruim. Nada de fogos de artifício. Nada de especial. Apenas meio... chato. Estamos ambos na casa dos 30 e tivemos vários parceiros antes. Odeio até mesmo admitir isso, mas as noites ardentes e agitadas que passei (no banco de trás do carro do meu pai) com meu namoradinho do colégio foram muito mais quentes.

Depois das três primeiras noites, meu novo marido e eu simplesmente encontramos outras coisas para fazer, como ir a luaus tarde da noite e deitar na areia da praia para ver estrelas. Certamente, a intimidade conjugal deve significar mais do que o que experimentamos.

R: Não se preocupe. Lembre-se de que sua lua de mel foi apenas o movimento *inicial* da sinfonia que vocês vão criar juntos como casal. Se foi assim tão chato e vocês estão encontrando maneiras de preencher o tempo sem ter essa proximidade, penso que falta algo em seu relacionamento. Vocês são realmente um casal que compartilha pensamentos e sentimentos um com o outro? Vocês têm aquilo que chamo de “conexão íntima”, algo que os faz conseguir retomar uma conversa duas semanas depois e não perder nada? Penso que há alguma coisa errada nesse relacionamento e, além disso, você tinha expectativas bastante altas em relação ao que seria sua lua de mel.

Por um instante apenas, pense nos homens como violinos. Esses instrumentos podem ser feitos na mesma fábrica e construídos com base em especificações idênticas, mas ainda assim terão sons diferentes! O que você experimenta com seu marido será muito diferente daquilo que experimentou com seu namorado na época do colégio. (O que é de se esperar, visto que, como você disse, aquelas noites giravam em torno de desejo, e não de

compromisso, longevidade ou comunicação.) Seu marido é um instrumento diferente do seu velho namorado. Ele tocará com um som completamente distinto, mas isso não significa que não tocará com paixão e entusiasmo.

Tenho algumas notícias para você. O sexo leva tempo para ser aperfeiçoado, mas que viagem divertida ele pode ser! Portanto, dê tempo ao sexo no casamento. Se vocês dois se sentirem entediados ou acharem que o ato sexual não tem nada de especial, conversem sobre o que seria excitante — e experimentem!

Não se prendam à posição de papai e mamãe e façam experiências para descobrir o que é bom para cada um de vocês. Ajam de maneira romântica durante o dia. Sigam em frente e deem na praia para ver as estrelas. Mas façam alguns ajustes. Coloquem uma coberta por cima de vocês dois e deixe que os dedos caminhem por todo o corpo de seu cônjuge. Mordisque a orelha dele. Chame a atenção do sr. Feliz com uma pequena fricção. Sussurre coisas doces à sua esposa, falando sobre quão desejável ela é e afirmando que ela é *única* a seus olhos.

Experimentem algumas dessas ideias para esquentar o clima e inventem as suas próprias. Pode ser que vocês se surpreendam caminhando um pouco mais depressa para o quarto da lua de mel...

Só para homens

O que sua noiva mais precisa de você

1. Não pense no sexo como “o prêmio da loteria”. Pense nele como parte de seu relacionamento (“embora seja uma parte bem importante”, diria prontamente o sr. Feliz).
 2. Pense nas necessidades de sua noiva *primeiro*, antes mesmo das suas.
 3. Perceba que ela necessita de um ambiente de amor, cuidado, confiança e que precisa sentir-se segura, protegida, e não induzida a pensar em sexo o tempo todo.
-

P: Acho que meu pai sabia o que estava falando. “Comece a pintar ou desça da escada, filho”, disse-me ele um dia quando falei que estava pensando em

pedir Cindy em casamento. Ele levantou uma sobrancelha e acrescentou: “Bem, você vem tendo o que queria: um pouco de *miau-miau* (expressão que meu pai usa para sexo) há sete anos. Não acha que já é hora de colocar um anel no dedo dela?”. Não tive como contestá-lo; ele estava certo. Assim, fomos em frente e fizemos toda aquela coisa de cerimônia de casamento.

Agora, estamos passando duas semanas no lugar turístico com que sempre sonhamos: o Havaí (poupamos durante anos para isso). Mas, é engraçado: em relação à minha esposa, não sinto nada diferente do que já sentia. Acho que eu esperava que iríamos aprimorar o sexo depois de casados. Mas parece o mesmo de sempre. Será que estou querendo coisa demais?

R: O próprio tom de sua carta mostra que você está desanimado. Eis algumas possíveis razões para isso:

1. Você chamou a cerimônia do seu casamento — o evento que deveria ser o grande acontecimento da vida de um casal: a união — de “aquela coisa de cerimônia de casamento”.
2. Você fez referência a seu ponto turístico dos sonhos, em vez de referir-se à sua lua de mel.
3. Você se referiu ao sexo como “o mesmo de sempre”.

Bem, em que sentido você achava que o sexo no Havaí seria diferente do sexo em sua casa no interior? Vocês dois não mudaram, certo? Portanto, o sexo no Havaí será apenas mais quente e mais úmido!

A única coisa diferente é o pedaço de papel que declara que vocês dois agora têm o mesmo sobrenome. Vamos encarar os fatos: a surpresa do sexo e da intimidade mútua já se foi há muito tempo, em razão de suas experiências anteriores. Portanto, se espera que a lua de mel traga um interlúdio sexual apimentado e surpreendente, sinto dizer que você pegou o ônibus errado.

Em vez disso, pensem na lua de mel como um novo capítulo de sua vida e de sua história de amor. Por causa do amor que têm um pelo outro, vocês estão levando seu relacionamento a um nível mais profundo. Estão assinando

na linha pontilhada e jurando fidelidade, aconteça o que acontecer. Prometi minha fidelidade já faz um tempo e ainda não sei o que é traí-la!

Contudo, sua vida sexual não precisa ser entediante. Conversem sobre maneiras de enriquecer seus momentos juntos.

P: Tenho 40 anos e acabei de me casar pela primeira vez. Todas as minhas amigas dizem que “já era tempo”, e acho que concordo com elas. Brett é um cara ótimo. Estamos juntos há quatro anos (sim, o sexo fez parte do nosso relacionamento) e decidimos, seis meses atrás, que era hora de casar de papel passado. Gostaríamos de ter filhos algum dia, e sei que não sou assim tão novinha. Mas ocorre que meu pai se divorciou de minha mãe depois de ter tido um caso, e eu não queria que meus filhos passassem pelo que passei. Então, há pouco menos de um mês, nós nos casamos e tiramos uma semana de férias do trabalho, para a lua de mel. Preciso dizer que a lua de mel não tem *nada* a ver com todos os artigos que li. Mas eu achava que estar casada seria um pouco mais emocionante... *especialmente na parte do sexo.*

R: Que bom que vocês tenham decidido firmar o compromisso de se casar, especialmente pelo fato de pensarem em filhos. Você está certa: não é justo que uma criança esteja numa situação onde não haja vínculos, onde, a qualquer momento, um de vocês venha a sair da relação e manter-se livre de obrigações. É o que acontece tantas e tantas vezes ao dia pelo mundo afora. (Você bem sabe, pois passou por isso quando criança.)

Em essência, vocês tiveram todas as comodidades do casamento — sem o compromisso — ao longo dos últimos quatro anos. Vocês já se conhecem muito bem, pois agiam como marido e mulher, só não havia a papelada; então, eu é que pergunto: o que seria diferente em sua lua de mel? Vocês não estão passando pelo nervosismo nem pelas surpresas do sexo pela primeira vez, nem estão dizendo: “Eu não sabia que levaria uma hora para você se preparar para ir para a piscina!”.

Sabe de uma coisa? Vocês tomaram a sábia decisão de se casar. As pesquisas dizem que pessoas casadas são mais felizes, mais saudáveis e

vivem mais do que pessoas que não se casam. Que ótimo passo na direção correta! E, durante a jornada, seus filhos também vão agradecer.

DIRETO AO PONTO

Quando você e seu cônjuge saírem para a lua de mel, é muito tentador para os outros enviarem vocês para o campo da vida com um tapa nas costas e as palavras: “Deem tudo de si e tirem de letra”. Mas a realidade é que desenvolver a vida sexual no casamento não é algo que você simplesmente ganha ou perde. É algo que você ganha para si e para seu parceiro.

Sua vida sexual tem o potencial de ser uma das partes mais agradáveis — senão *a* mais agradável — e prazerosas do seu casamento. O sexo como o Criador planejou é um enorme presente que une um homem e uma mulher para toda a vida.

As melhores coisas que um casal em lua de mel pode fazer por si mesmo é ler livros sobre sexo e comunicação, bem como conversar sobre essas coisas antes de se casar, durante a lua de mel e pelos próximos cinquenta anos, ou mais, que terão em comum.

Portanto, encarem a lua de mel com esta atitude: “Ei, não sei em que estamos nos metendo aqui, mas estou convencido de que será uma viagem maravilhosa. Portanto, vamos aprender, rir e nos divertir fazendo isso juntos!”.

Essa é uma atitude de lua de mel para a vida toda.

O início do “felizes para sempre”?

Vocês voltaram da lua de mel... Como serão os próximos 48 anos?

Vocês estão vivendo os dois primeiros e eufóricos anos de casamento (nada de filhos bagunçando seu padrão de sono, sua vida e sua psique geral — a não ser, é claro, que vocês estejam juntando duas famílias em uma; se for assim, Deus os abençoe). Desfrutem esse tempo juntos! A lua de mel pode ter sido o melhor momento de sua vida (ou não: já analisamos isso no capítulo anterior).

O período posterior à lua de mel é um momento tremendamente empolgante, durante o qual cada um de vocês mescla sua vida individual à “vida de casal”: vocês levam seus bens para a casa que compartilharão; unem finanças, escovas de dente, carros, carreiras e interesses; suas agendas agora equilibram novas atividades.

Vocês passam horas andando por lojas ou brechós, procurando exatamente aquela peça para a decoração da casa. Têm noites românticas, planejam refeições comemorativas, seguram as mãos e passam bastante tempo jantando juntos. Fazem caminhadas sob o luar com seu filhote de *schnauzer*. Não atendem o telefone depois das 8 horas da noite (porque estão abraçados).

Passam a conhecer o mundo um do outro e comparecem a churrascos da empresa ou a eventos de gala. Você passa tempo fazendo coisas que seu cônjuge adora fazer, as quais jamais faria por si só, como ir a uma loja de cestas de vime com a esposa ou ficar ao lado do marido de olhos esbugalhados enquanto ele observa um Corvette Stingray ano 1967. (Depois de estar casado por alguns anos, você pode se ver sugerindo de modo gentil

— ou clamoroso — que seu cônjuge desfrute dessa atividade com um amigo ou uma amiga.)

Em geral, a vida é uma grande aventura. Você se alegra por seu cônjuge e por estar casado, ainda que encontre na outra pessoa algumas pequenas coisas das quais você realmente não gosta — como o fato de ele deixar a tampa do vaso sanitário aberta e você quase cair lá dentro ao usar o local às 2 horas da manhã; ou o fato de você suspeitar que a revendedora da Avon visita seu banheiro toda vez que sua esposa se apronta para o trabalho pela manhã. Mas até mesmo as meias sujas ao lado da cama são apenas uma breve perturbação até que você resolve relaxar e jogá-las na máquina de lavar. Tudo isso são coisas pequenas, você pensa. Você tem o homem ou a mulher com que sonhou; então, que problema há em pegar uma meia? Mas e se o marido chegou tarde para jantar na noite anterior? Ou se a esposa se esqueceu de comprar o biscoito predileto dele (embora ela *sempre* o tenha comprado quando eram namorados)?

Mas por que as pequenas coisas — como ter a impressão de que um hipopótamo espalha água pelo banheiro toda vez que sua esposa lava o rosto, ou encontrar os pedaços de unha que seu marido deixa no carpete — incomodam tanto?

Ah, será que a vida real e seu cônjuge real estão se intrometendo em seu romance?

P: Quando voltamos para casa, depois da lua de mel, eu ainda tinha dois dias de férias, mas Andy precisou voltar para o trabalho. Eu queria fazer coisas realmente especiais para ele, de modo que, na primeira noite, preparei um jantar caprichado. Estou falando de frango assado, batatas coradas, brócolis no vapor e, para sobremesa, um suflê de chocolate (e, olha, eu normalmente não cozinho). Andy deveria chegar em casa às 17h30, então preparei tudo, até as velas, e coloquei um vestido provocativo... Ele só chegou em casa por volta das 20 horas! A essa altura, eu já estava toda bagunçada. A maquiagem já havia borrado meu rosto por causa das lágrimas, o frango assado se parecia

mais com galinha defumada, e restavam apenas tocos das velas. Quando lhe perguntei onde havia estado, ele me disse, envergonhado, que se esquecera de que estava casado: foi para casa (a casa dos pais dele) e ficou sentado assistindo à televisão e fazendo graça com meu sogro. Em dado momento, seu pai disse: “Olha, você não deveria estar em casa para o jantar?”. Foi quando ele percebeu que estava na “casa” errada.

Afinal, o que está acontecendo? Estou muito, muito brava. Como ele pôde se esquecer de que estava casado? Nosso casamento significa tão pouco assim para ele? Será que *eu* significo pouco para ele?

R: Uau! Quem disse que machos adultos não têm transtorno de déficit de atenção? Sei que você está irritada agora, mas analise os efeitos em longo prazo. Um dia, você terá uma história hilária para contar a seus filhos. Valha-me Deus, seu marido estava simplesmente fazendo o que os homens fazem melhor: continuar no mesmo caminho. Ele provavelmente teve um dia difícil no trabalho e apenas fez o que lhe era natural: voltou para a caverna de onde saíra (leia-se: voltou para a casa dos pais, onde vivia antes de vocês se casarem).

Coloque-se no lugar dele. Imagine como *ele* se sentiu mal quando: 1) percebeu o erro terrível que havia cometido; 2) viu como isso afetou você, a esposa dele; 3) se sentiu pior ainda ao ver todo o esforço que você fizera; e 4) o coração dele se partiu ao ver você chorar.

Posso lhe garantir uma coisa. Esse seu homem — que, ao voltar para casa e para você, provavelmente tinha a aparência do mais triste cão perdigueiro — será um fiel filhotinho de agora em diante, voltando para casa exatamente no horário para pegar seu osso. Por quê? Porque ele quer que você, a mulher que ele ama, seja mais feliz do que qualquer coisa.

Portanto, dê um desconto ao rapaz. Ele quer fazer as pazes com você. Ele foi simplesmente um bobo. Não esfregue o frango assado na cara dele pelo resto da vida. Afinal de contas, ele a suportou quando você esteve raivosa em todos aqueles “períodos especiais” ou ficou se divertindo olhando para a

parede enquanto você conversava com uma amiga. Casamento é amar... e perdoar. Fazer as pazes pode ser tremendamente agradável também. Dê uma chance. Isso é muito mais divertido para vocês dois do que ficar irritados.

P: Nossa vida sexual é uma porcaria. Posso contar nos dedos de uma mão o número de vezes que fizemos sexo nos últimos seis meses. Essa é a nossa punição ou algo parecido por termos feito sexo antes de nos casarmos?

R: Quando é proibido, o sexo pode ser extremamente excitante. Existe aventura, perigo (de ser surpreendido) e a excitação de “caçar e pegar”.

Então vocês se casaram e as coisas se assentaram. As pessoas tendem a relaxar e se descuidar, para ser bem franco. Por que você acha que as pessoas ganham peso depois que se casam? Elas ficam mais sedentárias. Assistem mais à televisão em vez de se unir aos amigos para correr ou ir à academia. E nem sempre tomam banho todos os dias. Elas já “pegaram” seu par, de modo que não precisam mais estar em exposição.

Avance alguns anos. Quando vocês tiverem uma menina de 4 anos e um menino de 3 no quarto ao lado, os pensamentos não serão sobre transar. Você dirá: “Dá pra chegar mais pra lá? Preciso dormir um pouco”.

Os pesquisadores dizem que a euforia da lua de mel dura cerca de dois anos para a maioria dos casais. É por isso que tantas pessoas escrevem artigos e livros sobre como manter a chama ardendo no relacionamento conjugal.

Cinco grandes dicas para namorar seu cônjuge

1. Tome a iniciativa, planeje e execute. Pode ser espontâneo para seu cônjuge, caso ele goste de espontaneidade, mas você ainda precisa planejar e colocar em sua agenda. Senão, com vidas ocupadas e agendas cheias, não vai acontecer. Não apenas uma data na agenda; faça realmente o trabalho de planejamento. Verifique como será o dia de seu cônjuge e, então, faça a reserva no restaurante ou no hotel. Ao preparar esses detalhes antecipadamente, você está mostrando a seu cônjuge que pensa nele durante o dia, mesmo quando ele não está por perto.
2. Aceite as tentativas de seu cônjuge de fazer algo incomum. (Ninguém gosta de rejeição. Rejeite seu cônjuge e ele talvez nunca mais tente.) Conheço uma mulher que

levou o marido, que adora a vida ao ar livre, a um campeonato de luta de crocodilos e um marido que levou a esposa, que adora sapatos, a um encontro surpresa para comprar um novo par e um vestido que combinasse.

3. Seja consistente. Estabeleça datas regulares para noites românticas em que estejam só vocês dois — nada de amigos, nada de filhos.
 4. Esbanje um pouco de vez em quando. Seu cônjuge não é digno de algo especial?
 5. Especialmente para os rapazes: *jamais* esqueça aniversários de nascimento e de casamento, Dia dos Namorados ou qualquer data importante para sua esposa. Talvez você não se importe com essas coisas, mas ela se importa.
-

Sendo assim, como serão os próximos 48 anos?

Às vezes é preciso planejar a espontaneidade, por mais estranho que isso possa parecer. Você diz que sua vida sexual é uma porcaria. Diante disso, eu lhe pergunto: o que *você* está fazendo em relação a isso? O que você fez ultimamente para tornar sua vida sexual mais excitante? Quando foi a última vez que você sequestrou seu marido no trabalho e o levou para um hotel? Quando foi a última vez que você deixou as crianças dormirem na casa da Vovó, fez a sobremesa preferida dele e a serviu na melhor louça?

Você só obtém do seu casamento aquilo que deposita nele.

P: Toda vez que fazemos sexo, é realmente doloroso para mim. Às vezes chego a sangrar. Esperava que isso acontecesse nas primeiras vezes, porque eu era virgem quando me casei, mas já faz quase um ano que tivemos nossa lua de mel. Fico sempre dolorida e tensa (como depois de ter andado a cavalo por muito tempo). Será que devo “me acostumar a isso” ou há alguma coisa errada comigo?

R: Não posso oferecer conselho médico porque não sou médico. Mas já conversei com um número suficiente de casais para saber que essa situação de sangramento depois de um ano é incomum. Pode ser sintoma de algum outro problema, por isso sugiro que você marque uma consulta com seu ginecologista o mais breve possível. Se seu marido tem um pênis maior que a média, essa pode ser a razão de você ter a sensação de que andou a cavalo por

muito tempo, porque, toda vez que faz sexo, seus músculos são esticados além do que é confortável para você. Algumas mulheres não conseguem se lubrificar naturalmente, de modo que usar um lubrificante artificial específico pode ajudá-la a se sentir mais confortável.

Também preciso perguntar uma coisa: seu marido está ciente de que você sangra e que se sente dolorida depois do sexo? Isso é algo que vocês dois já discutiram? Se não é, agora é o momento de tratar do assunto. Se ele tiver um pênis grande ou estiver penetrando você com muito ímpeto, é hora de vocês conversarem sobre como variar a posição sexual. Vocês já tentaram outras posições que possam ser mais propícias, como uma em que você fique por cima, para que o movimento do pênis possa ser menos forçoso e mais agradável a você?

Às vezes a dor associada ao sexo é também psicológica, em razão de uma situação traumática de seu passado, como um abuso sofrido na infância, um estupro ou um relacionamento sexual anterior. Se alguma dessas situações é realidade em sua vida, converse com um conselheiro que consiga ajudá-la a trabalhar essas questões, uma vez que elas afetam não apenas a sua vida sexual, mas a própria maneira como você se vê em todos os aspectos de seu relacionamento conjugal.

Portanto, fale com seu médico e converse com seu marido. Essas são as suas melhores apostas.

P: Uma amiga me disse certa vez: “Continue namorando com ele, querida, porque, assim que vocês se casarem, as coisas não serão mais as mesmas”. Puxa, ela estava certa. Quando namorávamos, Luke abria a porta do carro para mim, levava meu carro para ser consertado, tirava o dia de folga para me surpreender e pintar meu apartamento, deixava uma flor no limpador do para-brisa do meu carro... e muitas outras coisas que demonstravam atenção. Então, nós nos casamos e Luke começou a trabalhar por mais horas. Em algum ponto do caminho, parece que fui excluída de suas prioridades. Sinto falta do meu namorado. Sinto falta do romantismo. Sinto falta de me sentir

especial. Como posso dizer a ele quais são as coisas de que preciso sem ferir seus sentimentos? Sei que ele está se esforçando bastante no trabalho para conseguir nos sustentar.

R: Deixe-me responder com uma história. Seria algo muito bom para compartilhar com seu marido também, a fim de tornar mais agradável aquilo que você tem a dizer a ele.

Minha esposa gosta de restaurantes bacanas. Estou falando de restaurantes cinco estrelas (ou cinco garfos, se você preferir!). E quanto a mim? Gosto dos restaurantes de uma estrela. Se os talheres forem de plástico, melhor ainda. Ela gosta da... como se diz mesmo?... “apresentação”. Gosta de jantares em restaurantes, com todos aqueles pequenos talheres. Os mesmos talheres que me fazem subir pelas paredes enquanto tento decidir qual vou usar em seguida. Mas Sande? Ela gosta de todas essas coisas. Assim, como sou um bom marido, eu a levo a restaurantes chiques.

Certa vez, depois de um jantar bem sofisticado, eu a levei até um hotel de veraneio. Ela simplesmente olhou para mim.

— Leemie, o que estamos fazendo aqui?

— Querida, nós vamos entrar neste hotel — disse eu, calmamente.

— Não sei o que você tem em mente, mas não vou sair do carro — disse ela, com braços cruzados, naquela pose do tipo “nem que a vaca tussa”.

— Ora, vamos lá — disse eu.

— Não podemos sair. Eu não trouxe mala nenhuma. Não vou entrar aí.

Apenas sorri. Saí do carro, dei a volta para abrir a porta dela... e descobri que havia sido trancada.

Mas sou um cara esperto. Eu tinha a chave comigo, de modo que a usei para destravar a porta. Literalmente ergui Sande e lhe disse:

— Vamos lá, querida, vamos entrar no hotel.

— Tudo bem — disse ela, tensa — eu vou, mas você não vai se divertir.

Assim, ela se desvencilhou dos meus braços e começou a marchar até a entrada principal como um soldado.

— Não, desse jeito não. Deste jeito aqui — avisei, com outro sorriso. Eu tinha a chave do quarto. Sim, pois eu já havia estado no quarto naquela mesma tarde.

Quando entrou e viu aquela cama tipo *king-size*, Sande me deu aquela olhada. Eu podia dizer o que ela estava pensando, e não era agradável. E tinha tudo a ver comigo e com quão cansada eu sabia que ela estava.

Então sua expressão mudou. Ela percebeu o que estava sobre a cama e foi até ali. Eu havia comprado dois livros que, certa vez, ela disse que estava morrendo de vontade de ler. Coloquei sobre o travesseiro três pequenos botões de rosa, representando os três filhos que tínhamos naquela época.

Adivinhe o que mais eu fiz? Pedi serviço de quarto para ela: bolo com três camadas de chocolate e café fresco. Isso aconteceu às 22h30, imagine só.

Você provavelmente está pensando: “Bom, espero que tenha sido descafeinado”. Não, não, era o normal. Fiz isso porque conheço minha esposa e ela é um verdadeiro guaxinim: passa metade da noite acordada.

Sabe o que eu fiz em seguida? Eu lhe disse: “Querida, divirta-se. Voltarei amanhã às 13 horas para levá-la a um *brunch*”.

Ela se virou e olhou bem para mim, surpresa e com lágrimas nos olhos.

Fui para casa e fiz o papel de mãe pelas catorze horas seguintes. (Quer saber a verdade? Meu desempenho nesse papel não é nem de perto tão bom quanto o dela.)

Você imagina como foi difícil para mim, sendo um marido fegoso, deixar minha esposa sozinha num quarto de hotel com uma cama *king-size*, estando os filhos em outro lugar — minha esposa, aquela que funciona de acordo com a regra do meio quilômetro (não podemos fazer sexo se houver alguém num raio de meio quilômetro de nossa casa)? Era uma oportunidade de ouro para alguns momentos felizes.

Naquela noite, o sr. Feliz foi para casa triste.

Mas adivinhe só: nosso casamento ficou melhor por causa disso, pois minha esposa soube que eu me importava com *ela* por ser a mulher querida que

amo, não por aquilo que eu poderia obter dela. Coloquei a necessidade dela em primeiro lugar, acima da minha própria necessidade. E as recompensas desse tipo de cumplicidade têm sido incríveis em todas as áreas de nossa vida juntos, incluindo nosso relacionamento sexual. (A propósito, Sande teve mais dois filhos depois disso: eu a engravidei quando ela estava com 42 anos e, mais tarde também, com 47!)

Diante disso, comece a discussão contando essa história a seu marido. Depois, diga-lhe gentilmente: “Querido, sei que você me ama. Não tenho dúvida em relação a isso. Mas às vezes sinto como se não fosse mais importante na sua vida. Tenho saudade dos tempos de proximidade e de como costumávamos conversar e rir juntos. Você fazia que eu me sentisse tão especial, e realmente sinto falta disso. Sinto falta de você. O que podemos fazer juntos para recuperar esse tipo de paixão? Há alguma coisa que eu possa fazer para ajudar você? Algo que o faça sentir-se menos pressionado? Sei que tem estado muito ocupado ultimamente, trabalhando para nos sustentar”.

Para muitos maridos, o simples fato de a esposa reconhecer que deseja ser importante na vida dele e que sente saudade de como ele a fazia sentir-se especial será suficiente para disparar a consciência de que ela precisa dele. E esta é uma das maiores necessidades de um homem: ser necessário.

Dez programas memoráveis e baratos

1. Visitem uma antiga estação de trem da cidade.
2. Vejam aviões aterrissar e decolar. Comemore as decolagens com um beijo gentil.
3. Façam um passeio de ônibus pela cidade e prestem atenção nos diferentes cenários.
4. Caminhem à margem de um rio.
5. Tirem uma tarde de folga e façam algo juntos em casa; podem também ver um filme que esteja em promoção ou fazer um piquenique no parque.
6. Visitem uma biblioteca.
7. Assistam a um evento esportivo escolar (normalmente eles são gratuitos e podem ser muito divertidos).

8. Saiam para tomar um café (é barato e pode ser desfrutado enquanto vocês conversam).
 9. Deixem-se surpreender por uma pancada de chuva... e não fujam dela.
 10. Pensem numa maneira criativa de tirar a roupa molhada um do outro...
-

Se você pronunciar aquelas palavras preciosas — “Eu amo você. Eu respeito você. Eu preciso de você. Eu *quero* você” —, num piscar de olhos você estará no topo da lista de prioridades de seu marido.

(Dica: para ter uma ideia melhor de como os homens pensam, leia a pergunta e a resposta seguintes.)

P: Às vezes eu simplesmente não entendo as mulheres. Amo minha esposa, mas ela reclama que não lhe dou tanta atenção quanto costumava dar. Contudo, você sabe, eu passava bastante tempo com ela, conhecendo-a, quando estávamos namorando. Será que agora ela não deveria saber que eu a amo e que isso não mudou?

R: Concordo com você. Às vezes eu também não entendo as mulheres. E também amo minha esposa.

Mas existe uma coisa que aprendi nestes mais de quarenta anos de casamento. A esposa *nunca* deixa de ser namorada.

“O que você quer dizer, doutor? Ao casar com ela, eu já disse que a amo. Isso não foi suficiente?”

Para você, foi, claro. Para ela, nunca.

Por que a diferença?

Quando namorava sua esposa, você fazia o que os homens fazem muito bem: andava numa faixa única, focado, na direção do prêmio: sua noiva. Você fazia de tudo para ficar com ela. Vestia camisas, e até mesmo comprava uma camisa nova se ela dissesse que havia gostado. Penteava o cabelo, escovava os dentes, até usava pastilha de menta para melhorar o hálito antes de beijá-la. Em resumo, você procurava ter a melhor aparência para ganhar

sua noiva. Então você caminhou pelo corredor da igreja, sorriu e pensou: “Ei, concluí a tarefa do casamento. Um item a menos na minha lista”.

E o que ela estava pensando? “Teremos uma linda vida juntos. Encontraremos uma boa casa, teremos bebês, seremos os melhores amigos um do outro para sempre...”.

O quadro é diferente, não é?

Portanto, deixe-me ser direto. Se sua esposa já viu você no pior estado (totalmente despido) e, ainda assim, deseja se conectar com você e passar o resto da vida ao seu lado, como vocês faziam quando namoravam, você seria louco em rejeitar isso. Para uma mulher, esse anseio de se sentir especial é um desejo de se conectar com você. Ninguém mais o fará, a não ser que você decida abrir mão desse papel e deixe de cumpri-lo. (E, dessa forma, a torne vulnerável à atenção de outros homens.)

Ao demonstrar o desejo de continuar namorando você, ela está dizendo que você é o maior homem da vida dela. Para ela, você é o herói. O único a quem ela admira.

Ora, vamos lá. Isso não vale muito mais a pena do que qualquer outra coisa que você poderia estar fazendo agora?

DIRETO AO PONTO

Pense que esses primeiros dois anos são como uma corrida de cem metros rasos. Praticamente qualquer pessoa pode participar da corrida dos cem metros: é curta e fácil, exige apenas uma explosão de velocidade — e cruzar aquela linha de chegada é emocionante.

Mas permita-me perguntar uma coisa: o que você vai fazer na maratona, a longa jornada dos próximos 48 anos, período no qual seu relacionamento não será mais surpreendente ou excitante? Esses anos são aqueles nos quais seu próprio caráter e o caráter de seu cônjuge serão demonstrados. O simples fato de você ser casado não significa que deve parar de namorar. Esse é o tempo em que você deve se concentrar em seu casamento, na edificação de seu

cônjuge e na resolução de quaisquer questões que possam fazer chover no piquenique de vocês.

Haverá momentos em que você não terá certeza de que ainda ama seu cônjuge. Mas, se você se comportar como se amasse, seus sentimentos acompanharão suas ações. O amor nem sempre é um sentimento eufórico; ele é uma *decisão* — a decisão de permanecer comprometido um com o outro por toda a vida.

Portanto, o que você vai fazer pelos próximos 48 anos, até que vocês dois (já com aparência de uvas-passas) apareçam numa fotografia do jornal de sua comunidade, comemorando bodas de ouro?

Seguir os conselhos deste livro vai garantir que vocês amadureçam de maneira graciosa e que tenham uma grande oportunidade de desfrutar um do outro por todos os anos que o Deus todo-poderoso lhes der na terra.

Luzes acesas ou apagadas?

O que forma um casal: vive la différence!

Você já notou que homens e mulheres são diferentes?

“Dããã, dr. Leman”, você deve estar dizendo. “Como se ninguém soubesse disso.”

Concordo. É fácil *ver* as diferenças entre homens e mulheres. Mas quanto você realmente sabe sobre *quão diferente* é o sexo oposto em sua maneira de enxergar a vida, de pensar e de reagir?

Se você não entender essas diferenças — nem aprender a apreciá-las —, passará tempo demais se desentendendo com seu cônjuge, tentando descobrir em que aspectos ele não é igual a você. O fato é que *as diferenças* entre vocês é que os tornam um casal. (O que quero dizer, de verdade, é: você gostaria de se casar com você mesmo? Fico arrepiado diante dessa ideia.)

Algumas das diferenças entre vocês são engraçadas, não são? Ela gosta de dormir tarde; você gosta de acordar cedo. Ela gosta de filmes que a fazem chorar; você gosta daqueles cheios de testosterona. Ela gosta de receber carinho nas costas; você simplesmente aceita massagem em qualquer lugar. Ela precisa de toda a verdade, da história completa *e* do pano de fundo; você é mais do tipo “apenas os fatos, senhora”, talvez até mesmo um grunhido em linguagem masculina já seja suficiente.

Mas são as próprias diferenças que dão a vocês a chance de viver uma vida satisfatória como casal. O que aconteceria se vocês dois gostassem de acordar às 5 horas da manhã para tomar café e fazer reflexão, e cada um quisesse

ficar sozinho? Descobri que não é uma coisa ruim minha esposa gostar de ficar metade da noite acordada e eu preferir fazer as coisas bem cedo.

Todavia, com todas essas diferenças, homens e mulheres foram criados com sexualidade extremamente detalhada e de uma maneira que se completam perfeitamente. Portanto, *vive la différence!*

P: Talvez eu seja um pouco lerdo, mas levei dois anos casado para perceber quão diferentes minha esposa e eu somos. Tudo bem, tenho de admitir: às vezes somos *muito* diferentes. Não faço ideia de que planeta ela veio, e isso me deixa pra lá de nervoso.

R: Você é um cara honesto, então vou devolver na mesma moeda.

Se ainda não se convenceu, sim, você *é* lento demais. Bem-vindo à realidade dos relacionamentos! Homens e mulheres *são* diferentes. Eles têm necessidades bastante distintas.

Do que os homens precisam?

Necessidade número 1: sentir-se satisfeito (incluindo a satisfação sexual).

Necessidade número 2: ser respeitado (o respeito da esposa é a prioridade mais elevada).

Necessidade número 3: sentir-se necessário (que rapaz com respeito próprio quer chegar em casa e encontrar uma esposa determinada a fazer tudo sozinha, parecendo não precisar dele?).

Do que as mulheres precisam?

Necessidade número 1: afeto (ficar abraçada com o propósito de proximidade).

Necessidade número 2: comunicação (ela precisa de palavras, frases e parágrafos inteiros, e não de grunhidos, quando você chega do trabalho).

Necessidade número 3: comprometimento com a família (ela precisa ter certeza absoluta de que você estará na arquibancada quando seu filho disputar o campeonato de futebol e também na plateia do recital de balé de sua filha).

Percebe como as necessidades são diferentes? Agora, por que o Criador, que arrumou todas as complexidades do universo e das células de nosso

corpo, daria aos homens e às mulheres as mesmas necessidades? Será possível que, nas diferenças, esteja um pouco do mistério, da atração que reuniu vocês lá no início e que agora mantêm seu casamento funcionando? Fomos criados de modo especial e admirável. Realmente fomos.

São as diferenças que fazem de vocês um casal. Foi isso o que primeiramente os atraiu um ao outro. Afinal, que graça teria ser casado com alguém exatamente igual a você? (Garanto que você não se daria muito bem consigo mesmo por muito tempo.)

P: Minha esposa e eu estamos casados há cinco anos. Durante os primeiros anos, o sexo foi ótimo. Sei que eu estou fazendo tudo certo — as mesmas coisas que eu sempre fiz —, mas não recebo a reação que costumava receber. Eu estou fazendo algo errado ou minha esposa simplesmente não está mais interessada em mim?

R: Vamos analisar sua carta por um instante. Não pude deixar de notar a quantidade de vezes que você usou a expressão *eu*. Em nenhum momento você se referiu aos sentimentos de sua esposa ou afirmou já ter conversado com ela sobre isso. O foco parece estar todo em você mesmo e no controle quanto ao modo como sua esposa responde. (Perceba que não disse “minha esposa não parece tão interessada no sexo”; você disse “não recebo a reação que costumava receber”.) E você parece inseguro em relação a seu papel como amante. Há alguma razão para isso? Se houver, agora é a hora de conversar com sua esposa a respeito. “Querida, notei que você não parece tão entusiasmada quanto ao sexo como costumava ser. Gostaria que eu fizesse algo diferente?” Você pode se surpreender com o que vai descobrir quando se arriscar a dizer essas palavras.

Você também disse: “Sei que eu estou fazendo tudo certo — as mesmas coisas que eu sempre fiz”. Mas tem certeza de que está “fazendo tudo certo”? Ou está simplesmente supondo isso?

Anos atrás, trabalhei com um rapaz chamado Jim que, certo dia, me disse: “Eu não entendo, doutor. Minha esposa gosta disso na terça-feira, mas,

quando chega o sábado, ela diz, com uma voz bastante aborrecida: ‘O que é que você está fazendo?’”.

Se está pensando no sexo com sua esposa como um manual de jogadas de futebol — faz isto e depois aquilo —, você está completamente fora da rota. O sexo com sua esposa não tem a ver com o ponto G, o ponto I ou o ponto X. Tem a ver com *relacionamento*. Pense nisso da seguinte forma: o sexo é um presente de Deus e é algo que você tem de aperfeiçoar em concordância com quem? Com sua esposa.

Você precisa de um ajuste em sua perspectiva. Pense em sua esposa como um fogão a lenha. Ela vai aquecer devagar, de modo que o sexo precisa acontecer da maneira mais lenta possível. Contraste isso consigo mesmo: você fica pronto imediatamente. Uma olhada para ela, apenas uma olhada, e o sr. Feliz fica feliz. Você entende o que estou dizendo?

Separe um tempo para conhecer sua esposa muitas e muitas vezes. Pergunte como ela quer que seja o sexo na terça-feira e pergunte novamente no sábado. Garanto a você que ela vai querer ser tocada de maneira diferente. Diante disso, por que não tomar a dianteira e começar a pensar: “Do que minha esposa gostaria?” em vez de “Eu costumava fazer isso...”?

Casamento tem tudo a ver com entregar-se à outra pessoa. Quando se casaram, vocês concordaram em se tornar um, e isso significa abrir mão de grande parte do “eu”.

O que uma mulher de fato deseja?

- Intimidade.
 - Segurança.
 - Ser conhecida e amada incondicionalmente.
 - Sentir que pode ser quem ela deseja ser.
 - Ser livre da obrigação de tentar agradar todo mundo.
-

O que um homem de fato deseja?

- Um campeonato de futebol de doze meses.
 - Uma antena parabólica de bolso.
 - Uma esposa que seja assertiva e criativa no quarto.
 - Uma alma gêmea (alguém que realmente entenda como ele se sente quando ele ousa partilhar seus sentimentos).
 - Uma esposa que precise dele (não de outros, apenas dele).
-

P: Sempre escuto todas estas coisas sobre o papel de um homem e o de uma mulher: o homem deve ser a pessoa que assume o controle, lida com as finanças, coloca comida sobre a mesa, gosta de churrasco e só pensa em sexo; a mulher deve ser a parte relacional dos dois, aquela que é boa em lembrar aniversários, cuidar das crianças e fazer compras no supermercado.

Em nosso casamento, os papéis são praticamente trocados. Trabalho em tempo integral como contadora no centro da cidade (e, portanto, fico muito tempo no trânsito), e meu marido é um pai que fica em casa. Ele leciona para as crianças, faz excursões com elas e até mesmo construiu uma estufa no quintal, mas não se identifica com um talão de cheques, nem sequer preenche uma folha. Ele não sabe nem mesmo acender a churrasqueira, mas faz um *tiramisu* incrível. E ele é ótimo em reuniões sociais, em planejar as festas de aniversário dos filhos. Caso você esteja pensando, ele não é *gay*. É tão masculino quanto você pode imaginar. (Tem até mesmo uma motocicleta Harley-Davidson.) Nessa relação, porém, parecemos ser o oposto de todas as outras pessoas. De fato, *eu* sou a pessoa que procura o sexo em nosso relacionamento. Se não fosse assim, não tenho certeza de que ele encontraria tempo para fazer isso. (Mas ele parece bem feliz em corresponder quando dou o primeiro passo.) Preciso perguntar: somos esquisitos ou algo assim?

R: Em minhas viagens pelo país, ouço essa pergunta muitas vezes. Ontem mesmo um rapaz veio até mim e disse: “Será que estou bem? Sou o cara dos relacionamentos, e minha esposa é mais fechada. É ela quem cuida de todas

as nossas finanças e investimentos. E...” — nesse momento, a voz dele ficou bem mais baixa — “... é ela quem mais se interessa por sexo”.

Sabe o que eu digo? “Se você está bem? Claro que você está bem! Cerca de 85% dos casamentos seguem a norma. Mais ou menos 15% de nós seguem no rumo oposto. Uma parcela está certa e outra está errada? De jeito nenhum. São apenas diferentes. Portanto, *vive la différence!*”

Se esse acordo funciona bem para você e para seu marido, sorte sua! Isso é maravilhoso. Os problemas no casamento surgem quando um ou ambos os cônjuges agem fora de sua zona de conforto. Um rapaz que conheço, por exemplo, quase levou sua família à ruína financeira porque cresceu tendo a visão de que ele, como homem, tinha de controlar as finanças. Quando a eletricidade foi cortada pelo fato de ele não ter pagado a conta, ele entendeu a situação e entregou o pagamento de contas à esposa, que é bem detalhista.

Portanto, desfrutem dessas diferenças! De fato, deleitem-se nelas. Quem disse que você não pode procurar seu marido para o sexo? Com base no que você disse, ele parece feliz em atender. Pode ser que ele simplesmente não pense nisso por si só. Não sinta como se você tivesse de dar explicações a alguém. São você e seu cônjuge as pessoas que precisam passar no teste do tempo. Os críticos vêm e vão.

P: Amo meu marido, mas às vezes fico muito frustrada com ele. Depois do sexo, ele vira para o lado e vai dormir, como se tivesse concluído um trabalho. Mas me sinto vazia. Gostaria que ele me abraçasse e ficássemos juntinhos. Para ser honesta, eu poderia ficar sem o sexo e simplesmente aninhada junto dele. Isso é errado?

R: Na verdade, você está bastante certa. É isso o que a maioria das mulheres diz. Os homens acendem instantaneamente. A simples visão de sua esposa pode fazer o sr. Feliz saltar um prédio de dez andares. Mas as mulheres não são assim. Elas precisam ser abraçadas, aninhadas, e precisam conversar um pouco. Em resumo, elas precisam se sentir queridas *antes e também depois* de haver alguma ação no quarto! Depois do sexo, seu marido está satisfeito, e

isso o deixa pronto para um longo sono, a fim de recarregar o sr. Feliz para a próxima vez. Talvez ele não faça a mínima ideia — a não ser que você tenha falado — de que o papel dele na experiência como um todo só acaba depois de você desfrutar de algum aconchego após o ato. Essa é a hora de ter um papo de coração para coração com seu marido. “Querido, adoro fazer sexo com você e sei que isso o deixa feliz. Gosto muito quando nos abraçamos antes do sexo. Você não acha que poderíamos fazer isso depois também? É algo realmente importante para mim.”

A maioria dos machos viris pensaria: “Opa, mais tempo segurando o corpo nu da minha esposa? Claro que topo! Puxa, por que é que eu não pensei nisso antes?”.

Se ele responder positivamente com apenas essas palavras, você terá todo o aconchego de que precisa. Se ele for um pouco mais lento de raciocínio, talvez você precise de outra conversa que siga mais ou menos este caminho: “Querido, adoro fazer sexo com você. Sabe que gosto disso. Mas ficar aconchegada com você depois é muito importante para mim. Se não houver isso, francamente, sinto-me um pouco vazia e um pouco usada. É como se você tivesse cumprido um compromisso e, então, fosse hora de tirar um cochilo. Tenho achado ótima nossa experiência sexual e preciso do seu aconchego para completar minha satisfação. Você faria isso por mim?”.

Se seu marido não responder a esse apelo, então é sinal de que existem outras coisas no seu casamento com as quais você precisa lidar.

P: Estamos tentando encontrar o melhor momento para fazer sexo. Minha esposa é uma coruja, e eu sou um cara matutino. Assim, nenhum dos dois está “no clima” ao mesmo tempo. Isso meio que coloca um freio no sexo, entende o que quero dizer? Alguma sugestão?

R: Quando falo sobre as diferenças entre homens e mulheres, essa pergunta sempre surge. O que você acha que a maioria dos homens diz quando pergunto: “Quando você prefere ter intimidades com sua esposa: de manhã ou à noite?”.

Alguns dirão pela manhã; outros dirão que é à noite. E ainda outros vão rir e dizer: “Aceito os dois!”. A estes, eu digo: “Ei, essa não é uma resposta justa. Você precisa escolher uma das duas alternativas”.

E qual é a resposta final? A maioria dos homens diz que é no período da manhã que eles estão mais a fim de transar.

Quando pergunto às mulheres qual é, para elas, o melhor momento de ter intimidades com seu marido, o que elas dizem?

“Em junho!”

Isso mesmo, junho.

Estou brincando... Elas dizem que é à noite.

Não é interessante que o Deus todo-poderoso, com toda a sua infinita sabedoria, tenha feito isto: os homens se interessam mais em sexo pela manhã e as mulheres, à noite?

Sua missão, cavalheiro, é descobrir qual horário funciona melhor para vocês dois. Se sua esposa trabalha fora de casa, é de duvidar que ela queira fazer uma travessura selvagem pela manhã, depois de ter tomado banho e estar se aprontando para trabalhar. Portanto, o sr. Feliz precisa se ajustar ao período da noite (ou a algum outro momento do dia). E isso pode significar que você terá de mudar alguns de seus hábitos. Em vez de esticar as pernas diante da televisão depois do jantar, ajude sua esposa a arrumar a cozinha. Melhor ainda se *you* preparar o jantar e lavar a louça depois. Se fizer isso, você terá uma esposa agradecida e feliz que estará mais do que animada no quarto, porque ainda dispõe de alguma energia.

Portanto, tente saber qual é o melhor horário; você ficará feliz em descobri-lo.

P: Às vezes estou muito, muito a fim de fazer sexo. O que quero dizer é que estou no maior pique. Basta uma olhada nela e já estou abaixando as calças. Mas Jen precisa conversar — muito — antes mesmo de eu poder tocá-la. Por causa disso, fico quase irritado de tanta energia sexual. Sinto como se eu fosse explodir.

R: Tanto mulheres quanto homens desejam conexão. Para as mulheres, essa conexão é, antes de mais nada, emocional. Ela quer que você converse com ela antes que ela esteja pronta para a intimidade física. Para os homens, essa conexão é primeiramente física e sexual. Muitas vezes os homens já exauriram seu estoque de palavras para o dia e estão basicamente cansados de conversar. Eles querem apenas a ação!

Para que sua esposa se sinta valorizada e amada, e seja uma parceira disposta na cama para qualquer coisa criativa que o sr. Feliz imagine, ela precisa primeiro ouvir você, receber afirmação como pessoa e ter a garantia de que você a ama e pensa nela durante o dia. Ela também precisa saber que você a considera digna de ouvir sobre seu dia e que confia nela a ponto de arriscar-se a revelar seus pensamentos e sentimentos.

Pense em Jen como uma planta delicada que precisa ser cultivada, aguada e cuidada com bastante atenção. Sua esposa é misteriosa; ela não é como você. Os homens são muito mais mecânicos; eles agem de acordo com desejos físicos e fazem aquilo que lhes vem naturalmente. Durante o ato sexual, eles podem ter a tendência de se apressar para chegar ao clímax. Mas, se fizer isso com sua esposa, você vai desanimá-la. Fará que ela se sinta usada e abusada. Sua esposa precisa ouvir palavras gentis de amor e apreciação; elas são como luz e água para uma planta. Se as ouvir, ela se sentirá abraçada por você e florescerá. Ela chegará àquela ocasião especial no ato de amor em que dirá: “Não pare. Aí mesmo. Você achou!”. De uma hora para outra, ela será a líder de torcida de todo o processo. E adivinhe só: ela experimentará todo esse prazer por sua causa!

Ora, não vale a pena esperar por isso?

DIRETO AO PONTO

Homens e mulheres são diferentes. Para ter um sexo ótimo, os homens precisam de um lugar; as mulheres precisam de um motivo.

É interessante. Temos um Criador que sabe como colocar a Terra no espaço exatamente no eixo certo. Um grau de inclinação a mais para um lado, e nós fritaríamos. Um grau a menos, e congelaríamos. Você não acha que ele sabia o que estava fazendo quando criou homens e mulheres? Você deveria se ajoelhar e agradecer a Deus por seu cônjuge ser diferente de você.

A missão que você tem para todo o seu casamento — e não apenas durante o namoro ou naqueles dois primeiros anos de euforia — é colocar-se atrás dos olhos de seu cônjuge e ver como ele enxerga a vida. Não é o acender da vela da união que, de maneira mágica, os torna um só. Tornar-se um é um trabalho diário do seu relacionamento. Mas esquentar o clima é algo que vale a pena.

Já consigo sentir a temperatura subir no quarto de vocês.

O que sua mãe está fazendo na cama conosco?

Por que, além de vocês dois, houve mais gente que caminhou pelo corredor forrado de pétalas para dizer: “Eu aceito”.

O que você disse a si mesmo enquanto crescia? “Quando eu tiver filhos, nunca farei a eles o que Mamãe (ou Papai) fizeram comigo.”

Você pode até acreditar nisso de todo o coração, alma e mente. Mas, se você for abençoado com filhos, meu melhor palpite é que você vai dizer a eles exatamente a mesma coisa que seus pais lhe disseram. E vai usar o mesmo tom e a mesma inflexão!

O que estou insinuando e o que isso tem a ver com sexo e intimidade no casamento? O fato é que a maneira como via seus pais tratarem um ao outro quando você era criança fica impressa no seu cérebro. Talvez você tenha tido um pai ou uma mãe ausentes. Quer admita quer não, você foi influenciado de maneira positiva ou negativa pelo comportamento de seus pais.

Portanto, quando caminham pelo corredor forrado de flores e afirmam: “Eu aceito”, não são apenas vocês dois que estão se casando. O pastor que se volta à congregação pode dizer: “Eu lhes apresento o sr. e a sra. Fulano de Tal”. Mas a verdade é que ele não casou apenas duas pessoas. Ele casou pelo menos seis. Se vocês dois vieram de famílias reconstituídas, o número pode chegar a dez.

Você está dizendo: “Ora, dr. Leman, o senhor tem problemas com matemática. De onde está tirando esses números? Somos apenas meu cônjuge e eu.”

Não, é você, seu cônjuge, seu pai e sua mãe, e o pai e a mãe de seu cônjuge — fazendo a conta bem por baixo. Você se casa com seus parentes por afinidade também. Se você tiver padrasto ou madrasta, eles e o cônjuge de cada um deles também são incluídos. Se você estiver em seu segundo casamento, então seu cônjuge anterior também entra na conta. Ele ou ela afetou você profundamente.

Por que incluo todas essas pessoas na união conjugal? Ao casar, você colhe o benefício ou paga o preço por aquilo que aconteceu a seu cônjuge antes mesmo de você o conhecer. Se sua esposa tinha um pai distante, você pagará por isso. Se ela tem um relacionamento amoroso e caloroso com o pai, ah, como será benéfico para você e toda a família! Se seu marido tem respeito pela mãe dele porque viu isso no pai, você será abençoada com o mesmo tipo de respeito como esposa. Se seu marido viu o pai explorar a esposa e opta por agir da mesma forma, ai, ai. Você terá de se defender com firmeza.

Por causa dos relacionamentos que seu cônjuge teve no passado, ele vem para o casamento com um livro de regras, uma lógica particular que determina tudo o que é feito. Esse livro diz: “As coisas devem ser feitas desta maneira, e essa é a única forma de as coisas serem feitas. Se não forem realizadas desse modo, não vou gostar e vou fazer você pagar por isso”.

Ora, por acaso o livro está disponível em algum lugar público, como a porta da geladeira ou o espelho do banheiro? Nada disso. Ele não está exposto em lugar nenhum. Mas isso não muda o fato de que vivemos de acordo com essas compilações de regras interiores — elas governam tudo o que fazemos e dizemos.

Veja um exemplo de como o livro de regras interior afeta a dinâmica de um relacionamento. Digamos que o despreocupado Louie e a tensa Sarah se casam. Junte-se a eles no quarto e veja o que eles estão pensando (mas que não dizem um ao outro).

Louie: “Uh, ah, isso vai ser muito, muito, muito divertido. Mal posso esperar para tentar. Olha só a camisola nova que comprei para ela. Adorei.

Isso me excita. Temos todo o tempo do mundo”.

Sarah: “Vamos acabar logo com isso. O mesmo de sempre, toda vez, com exceção de que estou com uma camisola nova. Meu papel é simplesmente me deitar aqui, e o seu trabalho é, de alguma maneira, despertar meu interesse e então puxar minha camisola para baixo quando tiver terminado. Será que então podemos, por favor, dormir? Estou muito cansada. Foi um dia bem longo”.

Entende o que quero dizer? Essa é a receita para um desastre conjugal. Se ele quer explorar seu corpo da cabeça aos pés e descobrir tudo o que há nesse intervalo, bem, para você, mulher, isso pode ser bastante assustador. “Ei, não quero vê-lo explorando tudo!”

Algumas pessoas são mais conservadoras. Não há nada de errado com elas; elas são apenas mais tradicionais. Como Sande, minha esposa, que, se pudesse, tomaria banho de roupão. Será que eu, o cara que gosta de uma diversão, não gostaria de vê-la descendo sobre a cama de cima do lustre, completamente nua? Pode apostar que sim. De fato, chamaria um pedreiro no dia seguinte para garantir que, da próxima vez, ela não se machucasse.

Mas sou um cara esperto. Conheço, amo e respeito minha esposa. Estamos casados há 41 anos e ela nunca se pendurou no lustre. Mas houve muitas vezes que ela me surpreendeu completamente, de maneiras diferentes. Ela abandonou um pouco o seu livro de regras porque me ama. E, devo dizer, com isso eu me sinto realmente amado como marido e como o homem com quem ela escolheu passar o restante de sua vida.

Portanto, o que está em seu livro de regras? O que está no livro do seu cônjuge? Você sabe?

Uma das coisas mais importantes a se deixar claro em um casamento é concordar e agir de acordo com os seguintes princípios:

Ele não é seu pai. Ele é seu marido.

Ela não é sua mãe. Ela é sua esposa.

Se vocês não concordarem quanto a esses princípios, amargura e ressentimento podem começar a crescer. Muitos dos desentendimentos que experimentamos no casamento estão diretamente relacionados ao tipo de coisas que nossos pais nos ensinaram (de maneira explícita ou sutil) ou o tipo de coisas que nunca se preocuparam em nos ensinar.

E muitas dessas coisas poderiam ser resolvidas simplesmente compartilhando os livros de regras com seu cônjuge. Agora está tudo bem; mas quem dera eu tivesse pensado nisso no dia em que casei.

Isso não é ciência espacial. Se fosse, eu não conseguiria explicar a você. Falando de forma clara, quem você quer agradar no seu casamento? Sua mãe? Seu pai? Ou seu cônjuge?

Você está seguindo o livro de quem?

Se você é mulher, quais são as três palavras que melhor descrevem o relacionamento com seu pai?

Se você é homem, quais são as três palavras que melhor descrevem o relacionamento com sua mãe?

Alguma dessas palavras descreve a maneira como você trata seu cônjuge neste momento? Por que você acha que as coisas são assim? O que há de bom nesse tratamento? O que precisa mudar?

P: Minha esposa cresceu em um lar bastante conservador. Enxergamos a experiência sexual de maneira completamente diferente. E, quando digo completamente, quero dizer completamente. Existe algum ponto de convergência? Estamos começando a discordar bastante — ok, estamos brigando. E tudo tem a ver com nossa vida sexual. Quero conversar sobre isso, mas ela não quer. Ela acha muito embaraçoso conversar sobre sexo. E eu? Fico imaginando: “Como você pode fazer sexo e não conseguir conversar sobre isso?”. Ou será que sou apenas estúpido por ser homem?

R: Bem, olá, sr. Homem Estúpido. Talvez você não seja tão estúpido quanto pensa. Você já identificou o problema: isso tem a ver com a incapacidade e o

desconforto de sua esposa quanto a falar sobre sexo, dado o histórico que ela carrega. Eu diria que esse é um bom raciocínio para um cara estúpido.

Deixe-me acrescentar algumas coisas para ajudar sua compreensão acerca do que está acontecendo.

Eu não fazia ideia de que minha esposa carregava um pequeno livro — um livro de regras — pelo corredor da igreja no dia de nosso casamento. Não tinha ideia de que ela possuía uma coisa como essa enfiada em sua carteira emocional. Na verdade, só descobri isso depois de nossa lua de mel, quando ela me disse: “O que você pensa que está fazendo?”.

Sabe, eu havia violado uma regra de seu livro de regras — aquele livro não escrito que ela trouxera consigo para o casamento, o livro que continha seu jeito de encarar a vida e sua percepção daquilo que era sensual, certo e errado. Eu também tinha um livro, descobri depois. Mas nossos livros de regras eram completamente diferentes!

De onde vêm nossos livros de regras? De Papai e Mamãe, e do lar onde crescemos. Alguns de nós foram ensinados que o sexo é sujo. Com base no que você me disse, é o que parece ocorrer com sua esposa. E essa percepção tem tingido não apenas a visão que sua esposa tem do sexo, mas a experiência do sexo em seu casamento. Não é surpresa, portanto, que ela tenha dificuldades para conversar sobre o assunto.

Portanto, quando tenta falar com ela a esse respeito, você está violando a Regra número 29 do livro de regras que ela possui (ainda que você não soubesse que ela tem um): “Tu não falarás sobre sexo. Nunca”. Qual é a tradução disso para sua esposa? “Ele não me ama. Ele não entende. Ele não se importa com o que eu penso. Não sou importante para ele.”

E você, sr. Homem Estúpido, não faz a menor ideia disso tudo, não é?

Portanto, deixe-me perguntar uma coisa: você e sua esposa já conversaram sobre essas regras não escritas? Sugiro que tragam todas elas para a luz do dia. Areje a roupa suja, por assim dizer, e vocês se sentirão muito melhor. Sim, sua esposa pode se sentir desconfortável, de modo que você deve

abordar o assunto da maneira mais amorosa possível: “Querida, eu realmente amo você. Você é muito valiosa e importante para mim. Sei que você se sente bastante desconfortável quanto a conversar sobre sexo, porque isso não era permitido em sua casa, e entendo isso. Mas quero agradar você e lhe dar alegria. Isso é importante para mim como marido. Você me daria a honra de conversar sobre o que a agrada? O que deixa você confortável? O que a faz sentir desconforto?”. Seu objetivo é ouvir e não cutucar e, então, compartilhar gentilmente coisas que sejam importantes para você também.

Por que vocês simplesmente não trocam seus livros de regras? Afinal de contas, o casamento não tem a ver com compreensão mútua e crescimento conjunto? Se vocês dois abrirem seus livros de regras, então poderão escrever juntos um novo livro. Ela nunca compartilhará seu livro com alguém em quem não possa confiar plenamente.

Para ter um casamento saudável e duradouro, vocês precisam estar dispostos a crescer e a amadurecer — juntos. Precisam se dispor no coração a ver as coisas de maneira diferente e a mudar seu comportamento a fim de beneficiar seu cônjuge. Sim, dá trabalho, mas vale a pena ouvi-la dizer pela primeira vez: “Oh, isso é muito bom. Um pouco mais, sim, bem aí!”.

P: Sempre achei que fosse apenas mais uma daquelas coisas idiotas que as pessoas dizem em revistas: “Você sempre se casa com uma mulher parecida com a sua mãe”. Mas, sabe, agora estou pensando que isso pode ser verdade. Cresci numa casa onde minha mãe sempre cuidava de tudo. Embora ela trabalhasse em tempo integral, sempre nos levava à escola e nos buscava. Ela esteve em todos os nossos jogos de futebol e recitais na escola. Papai viajava muito, então acho que ela precisava ser independente.

Lisa, minha esposa há sete anos, é muito parecida com minha mãe: uma mulher realmente independente. Isso, porém, nunca havia me perturbado, até que um amigo brincou: “Ei, você consegue ver a Lisa? Parece que ela está sempre correndo para algum lugar. Vocês têm tempo para fazer sexo?”. Isso me atingiu. Pela primeira vez na vida, percebi quão sozinho me sentia quando

criança porque sentia falta de ter meu pai por perto. Passava tempo com minha mãe, mas era sempre porque estávamos indo a algum lugar, não apenas para ficarmos juntos. Quero que as coisas sejam diferentes em minha família quando tivermos filhos (algo sobre o que estamos conversando) e quero que o sexo faça parte de nosso relacionamento. Mas por onde começo?

R: Você começa exatamente onde está. Primeiro, você descobre como é o seu livro de regras (na sua casa, enquanto você crescia, Papai ficava à margem e Mamãe conduzia tudo, mas nenhum dos dois tinha envolvimento emocional) e como ele influenciou sua vida. Depois converse com Lisa e escute as ideias que ela tem sobre como buscar as mudanças que vocês desejam para a vida conjunta.

Mas siga com cuidado. Você ama a esposa com quem se casou, e nada mudou em relação a ela. Foi *você* quem mudou (é claro que você se sentiu bem em relação ao *status quo* por sete anos), de modo que você não pode esperar que ela entenda — ou embarque — imediatamente em sua mudança de perspectiva em relação ao sexo ou a qualquer outra coisa. Aborde-a de maneira gentil, dizendo-lhe quanto você a ama e que adoraria fazer mais coisas junto dela. Assim que começar a falar, conte o que está em seu coração sobre como você se sentia durante sua infância, ou seja, bastante solitário. Deixe claro que ela é a pessoa mais importante do mundo para você, que não há ninguém mais com quem você gostaria de passar tempo e que não há ninguém mais com quem você gostaria de fazer sexo — e que isso é importante para você. Explique que, quando tiverem filhos, você quer ser um pai ativo e envolvido, não alguém que fica só observando.

Abra seu coração em amor e nada vai dar errado.

DIRETO AO PONTO

Se você usa as lentes de seu próprio livro de regras para ver seu cônjuge, sem deixar que ele saiba por que está sendo julgado dessa maneira, então você está encrencado. Por que não facilitar as coisas para si mesmo? Simplesmente

compartilhem seus livros de regras. Vocês ficarão maravilhados diante daquilo que vão aprender. Até mesmo uma curta sessão de livro de regras na cafeteria da esquina pode trazer uma mudança miraculosa no modo como vocês se relacionam um com o outro. Portanto, o que estão esperando?

Se há uma batalha acontecendo em seu casamento hoje, cabe a você dedicar um tempo para discutir seu comportamento e sua expectativa com seu cônjuge.

Você está querendo de novo? Não acabamos de fazer sexo — em abril?

Com que frequência vocês devem fazer — e será que precisam mesmo disso?

Sande, minha querida esposa, é uma pessoa de baixa energia. Em mais de quarenta anos de casamento, fizemos aproximadamente quatro caminhadas — a mais longa delas foi de pouco mais de quatrocentos metros. Há pouco tempo, ela comprou uma bicicleta. Na verdade, ela pediu uma bicicleta de aniversário e ganhou. Ela andou na bicicleta também. Uma vez. Pela ponte que leva à nossa casa, ponte essa que tem a colossal extensão de trezentos metros. Foi um bom começo — para Sande. Pensando bem, já faz vários meses que ela fez sua primeira grande viagem. Acho que preciso colocar um pouco de ar naqueles pneus antes que eles fiquem completamente vazios.

Contraste com Carmen, uma mãe que trabalha em esquema de *home office* e que é a pessoa mais energética que conheço. Fico tão cansado só de pensar nisso que preciso me sentar.

Um de seus filhos come muito rápido; o outro, muito devagar. Um precisa de boas dez horas de sono; o outro, de apenas cinco a oito horas.

Dennis, meu genro, pode comer uma *pizza* grande sozinho. Outras pessoas que conheço só conseguem comer um pedaço; isso as satisfaz por toda a noite.

As pessoas são diferentes. Todos nós temos apetites diferentes. Alguns de nós ficam com náusea só de pensar em ervilha na boca; outros adoram

lentilha. (Para mim, pode servir qualquer tipo de grão!) O fato é que todos nós somos diferentes, e isso é muito bom.

Não temos dificuldade para entender os diferentes gostos alimentares e níveis de energia; por que temos problema para entender as diversas preferências em relação ao sexo? Algumas pessoas são de baixa atividade. Gostam de levar a vida mais tranquilamente, seguindo no seu ritmo. Outras são agitadas, quase frenéticas. E há muitos de nós que estão no meio-termo.

Essa é a parte engraçada. Assim como a noiva de um 1,50 metro se casa com o rapaz de 1,90 metro, muitas vezes, no santo matrimônio, marido e esposa são, por sua própria natureza, bastante diferentes. (Lembra-se da frase *vive la différence?*)

Naturalmente, presumimos que os homens são os que têm apetite sexual mais voraz. Isso simplesmente não é verdade. Há mulheres que lecionam na escola dominical e se pendurariam no lustre do quarto se você deixasse. (Como já disse anteriormente, minha esposa não é, nem de longe, desse grupo.)

Mas muitos de vocês devem perguntar: “Com que frequência devemos fazer sexo? O que é considerado normal?”.

P: Meu marido e eu temos quase 30 anos e estamos casados há cinco anos. Por minha escolha, eu gostaria de fazer sexo uma vez por dia, mas meu marido é o tipo de homem que prefere duas vezes por mês (se tanto). Quando fazemos sexo, é realmente bom. Só que não acontece na frequência com que eu gostaria. É possível haver alguma coisa errada com ele, uma vez que, aparentemente, ele não quer? O que devo fazer se eu estiver a fim e ele não? Segundo ele, quem decide quando se deve fazer sexo é o homem.

R: Embora você queira ter sexo todos os dias e seu marido prefira duas vezes por mês, tenha cuidado para não atacar nem seu marido nem a si mesma. Quer saber a verdade? Vocês têm apetites sexuais bastante diferentes e precisarão trabalhar isso juntos.

Comece dizendo a seu marido que você adoraria fazer sexo mais vezes, e não apenas quinzenalmente, mas que você também detesta implorar: “Por favor, querido, será que podemos fazer algo hoje à noite?”. Isso parece humilhante para você e exclui o romantismo. Se ele assentir de maneira rancorosa, só porque você pediu, o ato não será psicologicamente satisfatório para você.

De que uma mulher precisa para desfrutar do sexo

1. Sentir-se amada, apreciada, valorizada.
 2. Ser ouvida e respeitada.
 3. Uma atmosfera romântica. (É por isso que sexo em qualquer lugar pode funcionar nos filmes, mas não representa a vida real. Uma mulher quer sentir-se limpa — quer dar atenção a certas áreas de seu corpo antes de ser tocada. A higiene é muito importante. Quanto aos homens, tudo o que fazem é o teste da cheirada nas axilas.)
 4. Privacidade. (Certamente jamais na casa da sogra!)
 5. Ser entendida e acariciada.
-

De que um homem precisa para desfrutar do sexo

1. Sentir-se necessário. (Ser querido por sua mulher é um excitante emocional para um homem.)
 2. Um lugar. (Qualquer um serve.)
 3. A lista é curta.
-

Se seu marido realmente ama você — apenas não tem muita iniciativa —, ele fará um esforço para agradá-la mais vezes do que ele se sente naturalmente inclinado a fazer.

Sendo assim, diga-lhe como você se sente e, então, afaste-se. Não o massacre. Também não massacre a si mesma. Especialmente pelo fato de lidarem mais fortemente com a imagem corporal, as mulheres costumam começar a pensar: “Deve haver algo errado comigo. Acho que não sou mais

atraente para ele. Talvez eu devesse perder um pouco de peso ou fazer alguma coisa”.

Não há nada errado com você ou com seu marido. Vocês simplesmente têm desejos sexuais diferentes. E quer saber de uma coisa? Agradeça pelos momentos em que vocês fazem um sexo bom! Há muitas pessoas que ficariam felizes por ter um sexo bom uma vez por mês!

Também pesquise um pouco sobre a ideia segundo a qual é o homem quem deve dar as cartas. Se vocês são casados, não é direito de um de vocês ditar as regras. Em 1Coríntios 7.4, Paulo diz: “Seu corpo pertence ao seu marido. E a boa notícia é que o corpo do seu marido pertence a você!” (Bíblia na versão Leman). Se você assumir uma atitude do tipo “O marido tem de tomar a iniciativa” e delegar a ele essa responsabilidade, quando ele não quiser nada, você o criticará.

Em vez disso, por que não tornar essa situação em desafio? Você, a linda senhora, deve criar todo tipo de maneiras agradáveis de convencer seu marido a ir para a cama com você. Ele pode ser uma pessoa com baixo apetite sexual, mas, assim que você fizer os motores dele começarem a funcionar, não haverá problema. Ponha a mão na massa... literalmente.

P: Quero muito saber: com que frequência um casal deve fazer sexo? Já ouvi todo tipo de resposta, e algumas delas parecem muito estranhas. Estou pedindo honestamente: socorro! Meu marido parece um pouco irritado ultimamente, e acho que é porque ele não está tendo ação suficiente. Opa, isso foi bem direto.

R: Tenho de presumir que você está perguntando porque isso se transformou num problema em seu casamento, de modo que existe um pequeno conflito em relação ao assunto. Existem muitas “fontes” de resposta para essa pergunta — basta dar uma olhada em revistas femininas. Mas elas estão certas? E por que você acha tão importante saber?

Em resumo, o normal é aquilo com que você e seu cônjuge concordam e se sentem confortáveis. Há muitos fatores que influenciam a frequência da

relação sexual de um casal: saúde, emoções, mudanças da vida, estresse, depressão etc. Cada pessoa tem um ritmo sexual. Seu marido pode ser um cara de 24 horas, de 48 horas, de 72 horas ou um cara de uma vez por semana. E seu trabalho é ajudá-lo a descobrir qual é esse ritmo. Se seu marido está um pouco aborrecido e irritado, pode ser que ele esteja precisando liberar testosterona. Talvez esteja se sentindo sobrecarregado ou inapto no trabalho e precise de atenção extra em casa. Se for esse o caso, você é perfeita para atendê-lo. Portanto, por que não se tornar disponível? Certamente é muito mais divertido do que lavar roupa, eu garanto.

O casamento é isto: trabalhar juntos para entender um ao outro e esquentar o clima até ter um relacionamento sexual vibrante com seu parceiro para toda a vida. E você é a provisão perfeita para ele. Sim, o casamento é realmente isso, e os melhores anos estão à frente de nós.

Portanto, preste atenção em seu homem. Perceba os sinais de que ele precisa de algum alívio e, então, surpreenda-o com sua atenção. Depois de um tempo, você terá plena compreensão dele. Sabe, os homens são muito fáceis. São vocês, mulheres, que nos desconcertam por serem tão maravilhosa e habilmente complexas. E amamos vocês por isso.

P: Simplesmente não consigo evitar. Vejo minha esposa em roupas íntimas e já fico prontinho. Às vezes sinto que estou prestes a explodir de energia sexual. Então minha esposa olha para mim e diz: “Não, não. Você não vai me levar para a cama agora. De jeito nenhum. Tenho coisas a fazer”. Como podemos chegar a algum tipo de acordo?

R: Entendo você, meu irmão. Sinto-me da mesma maneira quando vejo minha esposa só com as roupas de baixo, e estamos casados há 41 anos! Tradicionalmente, os homens são a parte ávida pelo relacionamento sexual porque, de fato, o sexo ocupa nossa mente — bem, pelo menos 33 vezes por dia! Portanto, não é surpresa que você fique animado e pronto para atacar. Contudo, se sua esposa sente que ela *tem* de ser a receptora de seus avanços

sexuais a qualquer momento, tenho uma notícia para você: ela vai se sentir desrespeitada e rebaixada.

O sexo não é algo que você usa para abrandar a tensão sexual. É algo a ser desfrutado tanto pelo marido quanto pela esposa. Assim, sugiro que você retenha um pouco suas expectativas. Faça amor com sua esposa fora do quarto. (Escrevi um livro inteiro sobre esse assunto, intitulado *O sexo começa na cozinha*. Você vai achá-lo bastante útil.) O que isso significa?

Em todas as manhãs de nossa vida conjugal — por 41 anos —, tenho levado uma xícara de café para Sande na cama. Descobri como massagear as costas dela exatamente da maneira como ela gosta: somente por cima da camisola, em forma de S (Sande tem várias pequenas regras). E sabe por quê? Porque gosto de agradá-la, e sei qual é a importância dessas pequenas coisas para ela.

Do mesmo modo, se você agrada sua esposa fora do quarto e mostrar-lhe quanto se importa com ela, ela será muito mais receptiva, Don Juan.

DIRETO AO PONTO

Para muitos casais, duas vezes por semana é “normal”. Mas você quer realmente ser *normal*? Qual a graça ou a singularidade disso? Por que basear seu relacionamento naquilo que todo mundo está fazendo? Ora, esse relacionamento não se baseia em você e em seu cônjuge apenas?

Perceba que o sr. Feliz pode ficar feliz quase instantaneamente. Quanto tempo leva para um marido ficar animado? Provavelmente não mais que dois segundos. As mulheres tendem a levar trinta minutos para entrar vagamente no clima, e muitas e muitas peças precisam se encaixar para que ela fique receptiva ao interlúdio sexual. Não é surpresa que os casais briguem por causa da frequência.

Durante um período de tempo, você e seu cônjuge precisam chegar a um acordo sobre qual frequência é melhor para vocês dois. Essa é a coisa certa, e amorosa, a fazer.

Coisas que estimulam e desestimulam no quarto

O que realmente importa a seu cônjuge... e o que não deveria ser importante para você.

Permita-me ser direto. Nós, homens, podemos ter uma mente bem limitada. Afinal de contas, quando recebemos um sinal de que o sr. Feliz está prontinho, isso é tudo o que nos interessa. Não importa se vocês não escovaram os dentes. Não importa se você está se aprontando para ir para o chuveiro depois de ter trabalhado o dia inteiro no jardim. Você pode estar completamente suada. O sr. Feliz não se importa.

Mas você se importa. Você liga. Você não consegue pensar em sexo sem que vocês dois tenham escovado os dentes e haja uma superfície limpa para acariciar.

Existem claros estimuladores e desestimuladores no quarto, e cada cônjuge é singular. Uma vez que ambos os parceiros devem ficar satisfeitos no casamento, isso significa que é sempre bom negociar.

Digamos que seu marido a vê de sutiã e calcinha e faz um movimento com as sobrancelhas. Você sabe o que isso significa. Mas você acabou de chegar em casa depois de um longo dia de trabalho e precisa relaxar e jantar primeiro. Diante disso, o que você, uma esposa amorosa, diria a seu marido?

“Querido, amo você, e entendo que o sr. Feliz está todo pronto. Eu ficaria contente em atendê-lo, mas realmente preciso tomar um banho e esquecer meu dia no trabalho. E preciso comer alguma coisa, uma vez que não pude almoçar por causa das reuniões que tive. Se você puder preparar um pouco de macarrão enquanto estou no chuveiro, eu ficarei muito feliz. Então,

poderemos jantar em seguida e, em pouco tempo, estaremos na área de lazer...” E você pode mexer as sobrancelhas de volta para ele!

Bem, o sr. Feliz pode ficar momentaneamente desapontado, mas posso garantir que seu marido vai correr para a cozinha, preparar o macarrão e ficar esperando por você à mesa.

Esse é um tipo de noite diferente do que você planejou? Certamente que sim. Você pensou que algo um pouco mais elaborado seria muito bom. Mas macarrão foi a melhor solução, e você foi suficientemente esperta para perceber isso. Parabéns!

Ou digamos que você saiu para assistir a um filme com seus amigos, ficou cheio de testosterona e chegou em casa todo animado. Sua esposa já está na cama, lendo um livro. Você dá uma olhada para ela e logo está pronto para despi-la daquela camisola. Você se casou com uma mulher sábia, que sabe exatamente o que está acontecendo. Está escrito claramente no rosto dela. Mas você está casado há tempo suficiente para saber que ela está enrugando o nariz por uma razão. Isso é o delicado olfato de sua esposa um pouco afetado por seu excesso de suor masculino. Diante disso, ela diz: “Olha, tome um banho primeiro. Vou esperar você!”. Quer apostar que você vai voar para o chuveiro, lavar-se bem depressa e talvez até colocar um pouco de colônia num ponto estratégico, como medida extra?

Vocês poderiam ter reagido de maneira diferente nessas situações? É claro que sim! E, se estivessem pensando apenas em si mesmos, a experiência poderia ter terminado numa discussão conjugal em vez de acabar num excitante interlúdio sexual.

Você sabe o que estimula seu cônjuge? O que o desestimula? Você pode se surpreender. Talvez não seja o que você imagina.

P: Desde criança, tenho lutado contra o excesso de peso. Meu apelido era “Cindy Gorducha”. Eu odiava aquilo. Embora tenha me esforçado para manter o peso baixo, não há como competir com todas as mulheres lindas deste mundo. Às vezes eu me olho no espelho e penso: “Como ele poderia

me amar? Como alguém poderia me amar?”. Isso me faz evitar ficar nua... a não ser que façamos sexo no escuro. Há alguma ajuda para mim?

R: Muitas mulheres se punem desnecessariamente em relação ao peso. Elas leem todas as revistas femininas, veem a última moda nas modelos jovens e magras e, então, olham para o espelho e dizem: “Ai, meu Deus!”.

Mas pense por um minuto. Adivinhe quem escolheu você *exatamente do jeito que você é*? Seu marido! E se ele realmente amar você, continuará a desejá-la do jeito que você é.

Isso significa que você deve relaxar? Exagerar na comida? Não se orgulhar de sua aparência? Deixar de tomar banho? Não depilar as pernas? Deixar de fazer aquelas coisas que seu marido considera atraentes (como usar aquela peça de roupa vermelha que você tem no fundo do guarda-roupa)? Não, você faz essas coisas porque quer ter a melhor aparência possível para o seu marido.

Ele espera que você seja perfeita? Não. Ele sabia que você não era perfeita quando se casaram — e ele também não é perfeito. Uma coisa curiosa: seu marido sabia que você não era tamanho P, e isso não fez diferença na época em que ele se casou com você.

O que seu marido mais quer é sua total atenção. Ele quer fazer amor com você, do jeito que você é. E ele quer que você faça amor com ele livremente.

P: Meu marido às vezes é muito rude. Ao chegar em casa, ele joga o paletó no chão, deixa a trilha de seus sapatos sujos por toda a cozinha onde estou preparando o jantar, verifica se nossos filhos estão por perto e, então, agarra meus seios e belisca meu traseiro como se eu fosse me deitar ali mesmo no chão e me enroscar nele. Será que não vê que estou no meio da preparação do jantar? Tenho dois filhos que estão gritando: “Mãe! Quando a janta fica pronta? Estamos morrendo de fome!”. E aqueles sapatos sujos simplesmente deixam barro por todo o chão que limpei por quarenta minutos! Se ele já tivesse esfregado o chão, preparado o jantar ou lavado a louça, então teria

uma ideia de como me sinto. É como se eu estivesse à sua disposição a qualquer hora, para o que ele quisesse.

Ele nunca pensa em mim ou em como foi o meu dia. Como posso transmitir essa mensagem sem bater com a panela de macarrão na cabeça dele?

R: Na verdade, até que gosto da ideia de bater na cabeça dele com a panela. Mas como isso pode mandar você passar de três a cinco meses na cadeia, precisamos procurar uma alternativa.

Não há mulher no mundo que já me tenha dito, a portas fechadas em meu consultório de aconselhamento, algo assim: “Dr. Leman, simplesmente adoro quando meu marido agarra meus seios ou minhas nádegas. Isso me faz sentir tão *sexy*, tão desejada”.

As mulheres não gostam de ser agarradas. Elas gostam de ser seguradas, aninhadas e de que conversem com elas. Portanto, você tem todo o direito de se sentir ofendida. Eis algo que pode valer a pena tentar (especialmente se seu marido gosta de estar no controle da situação): quando ele começar a fazer o movimento do homem das cavernas em você, simplesmente vire-se para ele e diga: “Oh, *querido*, quando você agarra meu bumbum desse jeito, fico com vontade de arrancar a roupa e pular em cima de você aqui mesmo no chão da cozinha, ainda que os meninos estejam na sala ao lado!”. Então, simplesmente sente-se e espere pelo queixo caído e pelo choque. Se ele é daqueles que gosta de estar no controle, isso deve colocar um fim nesse agarramento de seios e nádegas, uma vez que você o tirou do comando.

Mas também é possível que seu marido seja tão emocionalmente estúpido quanto uma pedra. Os homens podem ser assim às vezes. Se esse for o caso, em algum ponto é preciso compartilhar com seu marido como você se sente quando ele a agarra, ou seja, quando não há romance ou aconchego, simplesmente agarramento.

Sempre que tenho oportunidade de conversar com meninos adolescentes sobre relacionamento com garotas, costumo falar sobre “Por que não é legal agarrar os seios de uma menina”. E não é legal. No decorrer de minha prática

de aconselhamento particular, ouvi pouquíssimas mulheres admitirem que gostavam de ter seus seios tocados de qualquer maneira que não fosse a mais delicada e gentil possível. Algumas mulheres disseram que gostavam de ter a ponta do seio tocada de modo bem delicado — isso poderia ser prazeroso. Mas elas não gostavam que um macho de 20, 30 ou 40 anos tentasse agir como um bebê que precisa de seu seio.

Os homens não são naturalmente bons amantes, mas podem ser ensinados. A questão é que você precisa ser uma professora disposta (o que significa que precisa suportar um monte de travessuras durante o processo de aprendizado).

Você pensava que o sexo seria a coisa mais natural do mundo, assim como presumiu que não haveria nada mais natural do que um bebê junto ao seio de sua mãe. Mas estou aqui para lhe dizer (depois de cinco filhos) que colocar uma mãe e um bebê juntos nem sempre é uma coisa fácil. É por isso que hospitais têm hoje enfermeiras especializadas em lactação, para ajudar as mães e os bebês a trabalharem juntos. É preciso duas pessoas para entrar no ritmo. O mesmo é verdade em relação à sua vida sexual.

São necessários dois, e isso exige prática. Parece que você está casada com um cara do tipo “elefante numa loja de cristais”. Você está pensando (e espumando): “O que ele acha que estou fazendo? Por acaso sou um dos colegas a quem ele diz ‘boa jogada’ e que cumprimenta com um tapa?”.

Você precisa se expressar. O que você tem a perder, a não ser algumas marcas de apertões em seus seios e de beliscão em suas nádegas?

Sei o que você está pensando: “Ah, ótimo. Faço tudo por aqui. Agora também preciso ensinar sexo a ele?”.

Bem, sim, você precisa. Nos momentos bons e nos ruins, lembra-se? Mas o esforço vale a pena, uma vez que os homens são altamente treináveis. Seu marido tem um espírito disposto. É possível que ele simplesmente não saiba das coisas. Um pouco de ensinamento pode ser muito proveitoso.

Ei, é melhor dar uma olhada no macarrão. A água pode estar fervendo a ponto de transbordar...

As dez principais maneiras de desestimular sua esposa

1. Use a mesma cueca samba-canção por uma semana.
 2. Arrote.
 3. Solte gases.
 4. Seja rude em qualquer aspecto.
 5. Mova-se rápido demais.
 6. Trate-a como se ela fosse sua propriedade.
 7. Esqueça-se de escovar os dentes.
 8. Deixe graxa embaixo das unhas.
 9. Perceba o novo corte de cabelo dela... dez dias depois.
 10. Olhe para outras mulheres e faça comentários.
-

P: Trabalho no escritório três dias por semana e em casa outros dois dias, para evitar perder muito tempo no trânsito. Mas nossa casa está prestes a me deixar louco. Está tão desorganizada e bagunçada que às vezes é difícil trabalhar aqui. Quando digo alguma coisa à minha esposa, ela fica simplesmente maluca. “Pare de me criticar”, responde, “estou fazendo o meu melhor.” Ela também trabalha, mas apenas meio período, de modo que tem mais tempo do que eu. Ela deveria fazer uma parte um pouco maior da arrumação por aqui, você não acha? Mas toda vez que levanto o assunto, ela me dá um gelo e não consigo nenhum... você sabe.

R: Você está procurando conselho ou querendo apoio para seu comportamento? Está claro que você está irritado. Você chega em casa, no seu pequeno reino, e espera que — *puf!* — ele esteja em perfeita ordem. Deixe-me perguntar uma coisa: o que você tem feito para que a casa fique arrumada?

É certo que você trabalha em tempo integral e sua esposa apenas meio período. Mas quem faz o restante do trabalho na casa? Quem lava a roupa, cozinha, limpa, faz compras no mercado, apara a grama, leva o lixo para fora e troca o óleo do carro? Com base em todos os casais que já aconselhei, há grandes chances de que seja a sua esposa quem faz todos esses trabalhos, e

outros mais. Isso quer dizer que ela tem um trabalho e meio em comparação a você.

Pense nisso por um instante. Quem deveria assumir mais responsabilidades? Se a bagunça o perturba, então *você* deve começar a recolher e organizar as coisas (sem ficar irritado). Não há nada que consiga matar um relacionamento íntimo mais rapidamente do que a crítica. Ninguém vai querer fazer nada por você. Parece que sua esposa chegou a esse ponto, e não a culpo. Eu certamente não gostaria de viver com as suas reclamações constantes.

Pode ser que, se você arrumar a sala de estar, organizar as prateleiras da cozinha e limpar o lavabo, possa começar a entender o que ela faz todo santo dia e, então, consiga um pouco mais de “você sabe”.

P: Tudo bem, sou nova nessa coisa de casamento. Acabamos de voltar de nossa lua de mel, algumas semanas atrás. Se você pudesse me dar um conselho sobre a qualidade mais importante em que uma esposa deve se concentrar, qual seria ela, e por quê? Minha mente curiosa quer saber.

R: A qualidade mais importante seria uma atitude positiva em relação à vida. Isso ajuda na maioria das situações, mas particularmente no casamento. E, em especial, na vida íntima com seu marido.

Eis o que você precisa entender sobre seu homem: ele quer ser seu herói. Ele quer agradar você. E, se você lhe der ao menos uma porção mínima de encorajamento, ele irá até o fim do mundo por você.

Mas, se o menosprezar, ele pode muito facilmente enfiar uma faca no próprio coração. Ele vai se encolher e fugir como um cachorro que já apanhou demais e vai simplesmente choramingar na casinha. Se você se acomodar com relutância às necessidades sexuais dele, acabará criando um marido ressentido que buscará prazer, conversa e intimidade em outro lugar.

Sim, essa é uma ideia assustadora. Mas também é a realidade. E isso acontece todos os dias pelo mundo afora com casais como você e seu marido.

As cinco principais maneiras de desestimular seu marido

-
1. Fale sem parar, sem nem sequer respirar.
 2. Fale dele com suas amigas.
 3. Critique-o, especialmente na frente dos amigos dele.
 4. Deixe que ele obtenha informação sobre coisas importantes por meio de outras pessoas em vez de saber delas por você.
 5. Pergunte a ele “por quê?”.
-

É por essa razão que uma atitude positiva é a qualidade mais importante. E como é uma atitude positiva? É abrir seus braços para seu marido e dizer: “Querido, estou feliz por você chegar em casa. Sou tão feliz por você ser meu homem”. É dizer, de todas as maneiras que puder imaginar: “Preciso de você na minha vida. Quero você na minha vida. Você faz toda a diferença na minha vida”.

Esse tipo de atitude levará esse homem a um novo desejo. Vai esquentar a vontade que ele tem de agradar você de todas as maneiras diferentes que ele puder.

E quem não gostaria desse tipo de homem, não é, senhoras?

P: Minha esposa é muito exigente em relação ao sexo. Onde fazer. Quando fazer. A que horas fazer. Há tantas determinações que fico confuso só de tentar acompanhar todas elas. Então, adicione a isso a época do mês em que ela está menstruada e, não demora muito, um mês inteiro se passou. De alguma maneira, eu achava que o sexo seria mais fácil depois de onze anos de casamento, mas simplesmente parece que ele fica cada vez mais complicado. Ou será que sou eu?

R: Você acertou em cheio. As mulheres são exigentes — são *detalhistas* — sobre quando, onde e como o sexo acontece. E seu trabalho como marido é imaginar tudo isso. Pense nisso como um desafio para entender sua esposa, para revelar o mistério. Mas o mistério nunca será plenamente resolvido, porque, para as mulheres, as coisas mudam.

Sua mulher é uma criatura muito mais complexa do que você. Ela pode gostar de um dos seus perfumes na sexta-feira e torcer o nariz para ele na quarta-feira. Em alguns dias, ela pode gostar de massagem nos pés; em outros dias, isso pode perturbá-la. Seu trabalho é verificar os sinais e pedir a orientação dela.

Não caia na armadilha do “bem, se isso funcionou nos últimos onze anos, então vai funcionar agora”. As mulheres estão sujeitas a muito mais hormônios do que nós, homens, e isso em si já é complicado. Sua tarefa não é ler minhas palavras e então fazer o que digo. Sua tarefa é ler minhas palavras e então descobrir do que sua esposa gosta. Ninguém pode fazer isso por você. Ela é sua esposa. Não é hora de você conhecê-la de verdade?

DIRETO AO PONTO

Agora é a hora de conversar com seu cônjuge sobre o que o estimula... e o que o desestimula. Se for difícil para vocês dois falar sobre coisas tão íntimas, tentem fazer primeiro uma lista com o título “Do que eu gosto/O que eu odeio”. Depois, desfrutem de uma xícara de chá ou de café e troquem as listas. Vocês ficarão surpresos com o que vão aprender. E descobrirão que o fato de começar com uma lista vai facilitar a conversa.

Parte do processo de aprender a amar seu cônjuge é conhecer seu cônjuge. É mergulhar mais fundo. Quando se casaram, vocês escolheram amar um ao outro. Isso significa que escolheram colocar um ao outro em primeiro lugar em seus pensamentos e ações. Significa que decidiram respeitar seus pensamentos e sentimentos e prometeram trabalhar juntos em prol de uma solução mutuamente agradável sempre que qualquer problema surgisse. Vocês não viram essas coisas nas entrelinhas dos votos de casamento, mas, se olhassem bem, notariam que estavam todas ali.

Se querem esquentar o clima de sua vida sexual, vocês devem descobrir esses gatilhos de estímulo e desestímulo.

Como matar o clima de um interlúdio sexual

1. Critiquem um ao outro.
 2. Pouco antes de fazer amor, iniciem uma discussão.
 3. Tenham questões não resolvidas entre vocês.
 4. Permita que sua mãe passe a noite em sua casa.
-

Mentes curiosas desejam saber

A verdade sobre mulheres e orgasmos.

Se você já ficou esperando na fila do supermercado (como já aconteceu comigo, diversas vezes) e leu apenas os títulos de algumas daquelas revistas expostas ao lado do caixa, na hora de pagar pelas bananas e pelo leite desnatado, já terá aprendido que é possível para homens e mulheres ter não apenas três orgasmos, mas cinco, sete e até mesmo nove — todos em apenas uma sessão de sexo.

Com base em minha experiência como psicólogo que ajudou milhares de casais com as intimidades da vida, descobri que o macho ou a fêmea de múltiplos orgasmos são aves muito raras. Sim, os orgasmos múltiplos podem acontecer, mas, repito, acontecem raríssimas vezes. O casal típico apresenta maior probabilidade de ter uma experiência bastante diferente: um homem que experimenta um orgasmo e uma mulher que, num bom dia, experimenta um orgasmo.

Por que falo isso em relação às mulheres? Porque existe vasta documentação em livros sobre a diferença entre o orgasmo feminino e o orgasmo masculino. Para os homens, o orgasmo é algo que pode ser alcançado sem muita habilidade. De maneira natural e fácil, o sr. Feliz faz seu trabalho em prover essa experiência. Mas, para algumas (de fato, a maioria das) mulheres, é preciso muito esforço e prática para atingir o clímax. Portanto, não caia no que aquelas revistas dizem. Se acreditar nelas, como mulher, você passará toda a sua vida sexual pensando: “Olha só o que a vida tem para mim. Por que não consigo fazer igual a elas?”. E, como homem,

você passará toda a sua vida sexual pensando: “O que há de errado com a minha esposa, uma vez que ela não consegue ter orgasmos múltiplos? Ou será que é comigo? Não estou fazendo a coisa certa?”.

As revistas arranjam declarações dramáticas exageradas que, com muita facilidade, se infiltram em seus pensamentos e atrapalham sua vida sexual *real* (sem retoques) com o homem a quem você ama. Mas preste atenção numa coisa: se você ler a maioria dos artigos, verá que eles dizem coisas como: “Cuide do *seu orgasmo...* da *sua* vida amorosa”. Tudo gira em torno de *ocê*; não vejo muita ênfase no *nós*, o casal. Ora, será que o cara por quem você está apaixonada não tem alguma coisa a ver com isso?

Não é por acaso que tantos casamentos fracassam no início: porque acreditamos em todas aquelas falsas expectativas hollywoodianas sobre o que o casamento vai fazer por nós. Por exemplo: “Esta mulher com quem estou me casando vai satisfazer todas as minhas necessidades sexuais e íntimas. Teremos sexo selvagem toda noite”. Ou: “Ele será tão romântico todos os dias quanto foi no dia em que me pediu em casamento. Isso é que é viver felizes para sempre...”.

Tenho algumas notícias para você. Isso não vai acontecer. Uma abordagem mais realista seria concordarem juntos: “Alguns dias serão melhores que outros em nosso casamento. Nem sempre marcaremos um gol. Mas vamos nos unir, ficar juntos e dar prazer um ao outro”.

Esse é o segredo.

P: Meu marido é um desses caras que acha que o sexo é realmente importante. Há dias em que fico tão cansada após as sessões de provação que me sinto como se tivesse acabado de fazer uma série pesada de exercícios aeróbicos. Quando realmente chego a um orgasmo, é como se ele tivesse ganhado na loteria. Mas às vezes simplesmente não sinto vontade de fazer nada. Sou apenas fraca ou há alguma outra coisa acontecendo por aqui? Francamente, eu preferiria apenas ficar juntinho dele. Isso significa muito mais para mim.

R: Acho que praticamente *todos* os homens veem o sexo como algo realmente importante, de modo que seu marido é apenas um saudável representante da espécie masculina. Mas estou preocupado com você, uma vez que você está vendo esse aspecto do relacionamento com seu parceiro como uma “provação”. Significa que está saindo exausta, mas não se sente nem amada nem satisfeita. Soa como se fazer sexo com seu marido fosse algo que você suporta apenas porque ele deseja. E, no longo prazo, isso não é bom nem para você nem para o relacionamento conjugal.

Deixe-me supor algumas coisas. É provável que você seja uma pessoa com menos energia do que seu marido. Você provavelmente fica mais feliz em simplesmente permanecerem aninhados juntos, sem penetração. Você dá mais valor à proximidade do que seu marido. E, quando de fato alcança o orgasmo, você está acabada. Qualquer outro toque é quase doloroso.

Bom, bem-vinda ao clube! Cerca de 95% das mulheres encontram mais satisfação na proximidade, no toque, no abraço e na afeição envolvida no ato de amor. Elas preferem a proximidade ao sexo em si. Aquelas que têm orgasmo o querem. Algumas dizem: “Quando ele chega ao orgasmo, eu também quero. É justo, não é?”. Mas a maioria das mulheres abriria mão de seus orgasmos pelo sentimento de proximidade. Uma mulher admitiu a mim: “Sou feliz por meu marido ser impotente agora, porque recebo a atenção de que preciso!”. Isso já passou por sua mente?

Você é bastante normal. Não é preguiçosa; não há nada de errado com você. Seu marido simplesmente precisa entender que, às vezes, você vai querer aquele orgasmo e, às vezes, não. Seja como for, está tudo bem.

P: Li em algum lugar que a melhor experiência sexual acontece quando os dois atingem o clímax ao mesmo tempo. Isso é verdade? Se é, nós certamente não estamos conseguindo fazer isso.

R: Chegar ao clímax ao mesmo tempo seria ótimo, mas, sendo realista, isso não acontece com tanta frequência. Então, por que buscar algo que raramente

acontece? Por que não desfrutar da satisfação de levar um ao outro ao orgasmo?

É tremendamente excitante e emocionalmente satisfatório para um homem trabalhar no sentido de agradar sua esposa antes de si mesmo. Dizendo de modo bastante franco, se você é como eu, terá mais diversão ao ver sua esposa experimentar plenamente o prazer que você está lhe dando do que aquele insignificante e pequeno orgasmo que você experimenta.

Portanto, concentre-se em ser um bom amante. Seja um bom amigo. Afinal de contas, ela é a sua esposa, a pessoa mais especial da sua vida.

Se acontecer de vocês chegarem ao clímax ao mesmo tempo, será ainda mais divertido!

P: Meu marido leu um artigo sobre orgasmos múltiplos e está determinado a me levar a esse ponto em nossas sessões de amor. Tudo o que ele faz é me deixar aflita, porque a experiência é muito intensa e não gosto dela. Mas tornou-se sua missão como homem me levar ao orgasmo mais de uma vez durante o sexo. Socorro! Preciso de férias.

R: Pobre garota. Você precisa de férias no Taiti, sozinha. Seu homem parece realmente estar numa missão — e isso não está funcionando para nenhum dos dois: está deixando-a exausta, e ele provavelmente está ficando crítico em relação a você e frustrado porque você não está tendo o “desempenho” que ele espera. Até parece que o fato de levá-la ao orgasmo mais de uma vez durante o sexo fosse parte de um teste de masculinidade ou coisa assim. Isso é insano, e seu amado precisa acordar.

Para que fique claro em termos de definições, “orgasmo múltiplo” significa ter mais de um orgasmo em dada sessão de amor. O fato de seu marido “levar” você ao orgasmo diversas vezes não significa que ele vai ganhar o prêmio de “*Macho Man* do Ano”. Algumas mulheres conseguem, e querem, ter orgasmos múltiplos. Se for esse o caso, elas devem procurá-lo! Mas a verdade é que a maioria das mulheres não consegue ter orgasmos múltiplos. Algumas, como você, os rejeitam por causa da intensidade da experiência.

A maior parcela das mulheres luta para vir a ter ao menos um orgasmo. Portanto, você tem todo o direito de ficar tensa quando é forçada a ter não apenas um, mas mais do que um. As mulheres, em sua maioria, depois de ter seu precioso orgasmo, querem apenas descansar e se deliciar com os resultados. Querem relaxar e desfrutar da proximidade com o marido.

Todas as mulheres desejam conexão de coração e intimidade emocional. Querem saber que são amadas e queridas de maneira tal que não necessariamente tenha a ver com a possibilidade de resultar num bebê. Querem ser reconhecidas pelo esforço que fazem, sem medo de se tornarem apenas mais um feito na lista de realizações de um homem — ainda que esse homem seja o marido.

Seu marido está completamente errado em pressioná-la a fazer algo que você não quer fazer e a ser algo que você não quer ser. É hora de ele lhe mostrar amor e consideração... e transferir o desejo de ser bem-sucedido e estar no topo para outro aspecto da vida: o ambiente de trabalho.

P: É normal que as mulheres necessitem de estimulação manual de seu clitóris para que alcancem o orgasmo? Parece que minha esposa só consegue alcançá-lo se eu estimular seu clitóris com os dedos ou a boca — a maneira natural não surte efeito.

R: Por “maneira natural” você quer dizer seu pênis dançando dentro dela? Muitos homens e mulheres ficam confusos em relação a isso. Achem que todas as mulheres deveriam ser capazes de alcançar o orgasmo apenas com a penetração. Mas duas em cada três mulheres precisam de estimulação direta do clitóris para chegar ao orgasmo. Portanto, se sua esposa está nessa categoria, ela faz parte da maioria! E a *maneira* como você toca esse delicado instrumento fará toda a diferença do mundo.

Muitas mulheres gostam de estimulação indireta seguida por estimulação bastante direta. Algumas gostam de ser provocadas com um toque bem leve nessa área delicada, em combinação com palavras e carinhos que digam intimamente quanto você a ama. O clitóris é planejado para ser um

instrumento bastante sensível: pequeno, mas poderoso. Se você for direto ao clitóris e colocar pressão nele, sua esposa não vai gostar disso. Ela precisa que você trabalhe até chegar àquele ponto, tocando delicadamente as áreas em volta do pequeno apêndice. Você pode massagear gentilmente a pele que envolve o clitóris. É fácil perceber quando o clitóris está respondendo: ele endurece, fica ereto.

Você também pode massagear o clitóris com sua língua. O interessante disso é que a língua está relacionada à produção de saliva, que é um bom lubrificante. Mais uma vez, é o modo sutil de lambe, sugar e tocar suavemente que leva ao êxito. Algumas mulheres preferem ter esse tipo de estimulação antes da penetração; é como o prelúdio de uma peça orquestral majestosa.

Você vai “acertar” da primeira vez? Bem, é como tocar violino. Você não se torna um violinista de alto nível na primeira vez que pega o instrumento. Isso exige prática. E vocês treinam um ao outro. O sexo bom é sinal de que o casal tem treinado bastante. Portanto, pergunte à sua esposa o que é bom para ela e o que não é — e perceba que, para uma mulher, o que é bom mudará de um dia para outro, de acordo com a oscilação dos níveis hormonais.

Sendo bem franco, seu dedo indicador é muito mais capaz de levar sua esposa a um orgasmo maravilhoso do que o pequeno rapaz, o sr. Feliz, em seu melhor dia. Não se ofenda, sr. Feliz.

P: Como saber se ele está adiantado e eu atrasada? Às vezes ele ejacula antes que eu esteja pronta. Existe alguma forma de resolver esse problema?

R: Uma vez que a mulher leva mais tempo para ficar “fogosa” (para usar minha terminologia), você pode experimentar dois ou três níveis de prazer antes de alcançar um orgasmo pleno. Isso é especialmente verdadeiro se você for nova na experiência sexual, porque os músculos pubococcígeos, chamados também de PC, não são usados durante toda a atividade de compressão. É por isso que pode ser bom fazer os exercícios de Kegel — retesar e relaxar os músculos PC —, que vão ajudar você a chegar ao

orgasmo mais rapidamente. Essa musculatura é a mesma que você contrai ao tentar parar de urinar. Mas, como leva tempo para fortalecê-la, o que você faz com seu marido — prontinho da silva — enquanto isso não acontece?

Quatro maneiras de matar um orgasmo

1. Certifique-se de que seu objetivo é ter um orgasmo, e não fazer amor com seu par. Afinal de contas, o ato é o que importa, certo?... Ou será que é o cônjuge?
 2. Quando não conseguir, desista. Tenha a atitude que diz: “Bem, vamos tentar, mas sei que não vai dar certo”.
 3. Critique os esforços de seu amor em voz alta. Ou pense em coisas como: “Se eu contar, ninguém acredita. Como esse sujeito é estúpido!” ou “Não fazia ideia de que havia me casado com um cubo de gelo. O polo norte é fichinha perto dela”.
 4. Rebaixe-se, dizendo: “Você é uma anta! Nunca faz nada certo” ou “Simplesmente não o mereço”.
-

Durante um período de tempo, você pode ajudar seu homem a aprender a ejacular exatamente na hora certa. É chamada de técnica da compressão, e vocês podem realizá-la juntos. Quando sentir que vai ejacular, ele se afasta de você e você aperta a parte de baixo do pênis, próxima à base. Isso impede que a ejaculação aconteça e dá a ele a chance de relaxar um pouco e, depois, voltar a você.

A coisa mais importante é a comunicação: vocês devem conversar e permitir que o outro saiba o que está acontecendo. Muitos casais não se comunicam durante o sexo, e isso é muito ruim.

Agora, porém, deixe-me abordar a falácia que diz: “Ele está adiantado; eu estou atrasada”. A maioria dos casais não tem orgasmos simultâneos. O que acontece na maior parte do tempo é que um homem tenta agradar a esposa ao levá-la ao clímax e, à medida que ela começa a desfrutar daquele momento, às vezes a penetração dele naquele instante vai aumentar a intensidade do prazer para ela. Assim, ela experimenta o orgasmo e ele também.

O orgasmo de seu marido é moleza. O seu é que necessita de muito trabalho.

Quer saber qual é o resumo? As pessoas colocam todo tipo de expectativas irracionais sobre sua vida sexual. É preciso sofisticação e trabalho para levar uma mulher ao prazer pleno, mas há muitos níveis de prazer. As mulheres não são obrigadas a ter orgasmo todas as vezes; o casal não precisa de orgasmos simultâneos para se sentir sexualmente satisfeito.

Portanto, joguem as expectativas pela janela e simplesmente divirtam-se.

P: Estou casada há dois anos com um homem maravilhoso, mas ele está começando a me dar nos nervos. Leva muito, muito tempo para que eu me interesse pelo sexo, e, quando isso acontece, Mark fica sexualmente frustrado. Não é que eu esteja me fazendo de difícil; é que simplesmente preciso de tempo para chegar lá ou coisa parecida. O que há de errado comigo?

R: Não há nada de errado com você. Você é, absoluta e positivamente, uma mulher normal. Sim, seu marido pode estar prontinho da silva. Só o fato de ouvir o chuveiro aberto faz o sr. Feliz ficar feliz. Mas deixe-me perguntar uma coisa: que tipo de amante é o seu marido *fora* do quarto? Como ele trata você? Será que a falta de atenção, a crítica ou a falta de cortesia da parte dele têm alguma coisa a ver com o tempo que você leva para entrar no clima?

Aposto que sim. A verdade da questão é que sua prontidão para o sexo e sua satisfação sexual têm tanto a ver com o que acontece fora do quarto quanto com o que se passa dentro dele.

Então, o que seu amado está fazendo fora do quarto? Há alguma coisa que deva dizer a ele (gentilmente, é claro) e que seria útil para você? E quanto a você mesma? Há alguma maneira pela qual poderia mostrar ao seu rapaz quanto você o ama, tal como reservar tempo e energia para ele e ser criativa sobre como agradá-lo?

P: Às vezes meu marido é um pouco bruto no sexo. Francamente, embora sejamos casados, sinto-me como se estivesse sendo abusada. Isso me faz querer evitar o sexo sempre que possível. E admito que já fingi um orgasmo uma ou duas vezes, simplesmente para que pudesse descansar. Odeio pensar que a vida vai ser assim pelos próximos vinte anos. Será que tenho de suportar isso?

R: Certamente que não. Não há desculpas para um homem *sempre* tratar sua mulher com brutalidade. Sabe aquele ponto mágico especial de uma mulher? Precisa ser sempre tocado de maneira suave. E às vezes ele não deseja ser tocado de forma nenhuma. Às vezes você quer simplesmente ficar sozinha, e seu marido — se ele realmente pensa em seus interesses, e não apenas nos dele — precisa entender isso.

Ter de fingir um orgasmo pode funcionar nos filmes — lembra-se do orgasmo falso da atriz Meg Ryan no filme *Harry e Sally: feitos um para o outro*, aquele em que todo mundo no restaurante quis uma dose “daquilo”? Pareceu bom, mas foi falso. Em longo prazo, nenhum de vocês vai ganhar nada com essa abordagem.

Você precisa e merece gentileza — um toque gentil, palavras gentis. Para que possa experimentar um orgasmo verdadeiro — um que lhe seja prazeroso (se estiver interessada) —, você precisa de um condutor gentil que possa levá-la àquele ponto de euforia sexual. Um homem em quem você possa confiar.

Neste momento, a brutalidade de seu marido está destruindo a confiança que você tem no relacionamento. Isso precisa parar. Se você conversar com ele a respeito e ele não entender por que isso a machuca, então vocês precisam de alguma ajuda adicional de um conselheiro qualificado. Mulher nenhuma deve suportar brutalidade.

Para que as mulheres consigam desfrutar do sexo e alcançar um orgasmo poderoso que as envolva, elas precisam de um homem com uma mão vagarosa, um toque gentil e um coração bondoso, amoroso e leal. Um homem

que conheça sua esposa tão bem a ponto de sentir quando é o momento de um pouco mais de pressão, um pouco mais de firmeza — mas nunca de brutalidade. É você quem precisa conduzir esse homem a afinar esse pequeno e delicado instrumento que ele tem nas mãos.

Você precisa treinar seu homem a ser esse tipo de marido. Se ele não conseguir ser esse tipo de homem, ele precisa de ajuda.

DIRETO AO PONTO

Se levar sua esposa ao orgasmo é agradável para ela, então vá em frente! E, à medida que se delicia assistindo, você pode pensar: “Sou eu quem está provocando isso nela. Sim, eu mesmo!”. Mas tenha em mente que, em determinado dia, ela pode estar disposta a se empenhar nisso, a desejá-lo, mas em outro dia ela não estará interessada. E tudo bem. Você não estará à procura do ouro todas as noites; você estará sendo sensível às necessidades de sua esposa. Portanto, não pense nos orgasmos dela como outra pontuação em seu troféu de testosterona masculina. Se o fizer, sua esposa começará a sentir a pressão, se é que já não sente. Naquelas noites em que não estiver no clima, ela ficará feliz simplesmente em conceder um tanto de prazer a você, em ficar aninhada e adormecer. Tudo gira em torno de entender as necessidades dela *naquele momento*. Com as mulheres, o universo está em mudança constante.

Se você é mulher, aquilo com que você se sente confortável muito provavelmente mudará de um dia para o outro. Você pode querer aquele fluxo de prazer que o orgasmo traz. Talvez seja uma daquelas raras mulheres que podem, e querem, ter mais de um orgasmo. Se é, corra atrás disso! E divirta-se durante a jornada. Entretanto, também haverá momentos em que estará cansada demais para enfrentar a coisa toda, e você não vai querer ser pressionada.

O mais importante é que vocês dois se comuniquem durante o ato de amor, a fim de que ambos saiam, de alguma forma, sexualmente satisfeitos.

Com orgasmo — ou não.

Os homens não pensam apenas em sexo

Eles também pensam em comida e em canais de esporte.

Nós, homens, pensamos em muitos outros assuntos além do que vocês, mulheres, dizem que pensamos. Nem sempre pensamos em sexo. Pensamos em sexo, comida e canais de esporte na televisão.

Na média, os homens têm 33 pensamentos sexuais por dia. Quando eu disse isso à minha esposa, ela respondeu: “Que coisa doentia!”.

Mas pense nisso por um momento. Você sabe quantos seios, coxas e nádegas seu marido viu hoje? Todos os dias, a caminho do trabalho, ele é bombardeado por *outdoors* e anúncios de revistas vendendo de tudo, de comida para cachorro a filtro de óleo para carros. Mas todos esses anúncios têm algo em comum: uma mulher sorridente, *sexy* e vestida apenas parcialmente. Seu marido não pode sequer cortar o cabelo sem ser inundado por mulheres atraentes nas últimas revistas de estilo de cabelo. Não há dúvida em relação a isso: a carne vende. Os publicitários sabem muito bem disso.

E, uma vez que os homens foram planejados pelo Todo-poderoso para serem visualmente estimulados pelo corpo feminino, eles olham.

A mulher que pensa: “Oh, como você pode olhar para outra mulher?” não entendeu nada.

Mas a mulher que diz a si mesma: “Então você notou aquela mulher que usava seda, não é? Humm, deixe-me ver o que tenho aqui!” — ah, agora essa esposa está entendendo seu homem.

E, sim, ela olha para rapazes bonitos, que têm a quantidade certa de pelos no rosto.

O sexo é estimulante para um homem: aumenta sua confiança e estimula seu senso geral de bem-estar. Se o homem estiver em um emprego insatisfatório, ele obtém força para continuar fazendo o que faz porque sabe que há um propósito para seu trabalho... e uma esposa disposta à sua espera, como recompensa no final daquele longo dia.

O sexo é o grande equalizador da vida de um homem. É impressionante o número de coisas que uma boa sessão de sexo pode curar nos homens: tudo, desde virose, infecção bacteriana, impetigo, catapora e gripe, até uma avaliação profissional ruim, falta de dinheiro para o imposto de renda e, mais importante, qualquer problema no casamento.

Se você é aquela que esse homem escolheu e ele não se cansa de fazer sexo com você, então você é uma mulher de sorte — ainda que, às vezes, ele aja como um menino de 4 anos de idade que faz a barba.

P: Tenho um bom casamento. Amo muito meu marido. Mas ele me deixa louca quando olha para outras mulheres enquanto elas passam na rua ou circulam por um restaurante. Ele não deveria olhar apenas para mim? O que há de errado com ele?

R: O que há de errado com seu marido é que ele nasceu homem. Os homens são muito atraídos pelo físico. São estimulados pela visão. Quando uma jovem bem-arrumada passa por um homem em um restaurante, ele não pensa: “Será que ela gosta de literatura russa?”; ele é simplesmente atraído pela natureza física dela.

Se seu pai, seu pastor e outra pessoa da espécie masculina que você admira estivessem todos em pé numa esquina, e uma jovem de 29 anos, bem vestida, passasse por ali, posso lhe garantir uma coisa: todos esses três pilares da sociedade masculina seguiriam aquela jovem com os olhos à medida que ela andasse. Vamos ser francos. Os homens notam coisas assim. Mas o fato de notar outras mulheres não significa que ele não ame você.

Deixe-me ser rápido em dizer, porém, que há uma diferença entre simplesmente olhar para alguém do sexo oposto e ficar encarando a moça

com desejo. Todos nós, homens e mulheres, olhamos para pessoas do sexo oposto todos os dias. Se você está no mundo empresarial, você é inundado por essas visões.

É importante que seu marido saiba como você se sente. Uma vez que esteja claro que essa é uma área delicada para você, ele precisa ser respeitoso em relação a isso e se conter tanto quanto possível no que se refere a olhar para alguém do sexo oposto.

Veja um exemplo. Carla é extremamente sensível a essa questão desde que seu primeiro marido se tornou um conquistador de mulheres. Assim, ela disse a Paul, seu segundo marido: “Querido, sei que sou um pouco encucada com relação a isso, mas você sabe que Mike me traiu. Ele era um verdadeiro mulherengo. Por causa disso, fico muito incomodada quando vejo você olhar para outras mulheres quando jantamos em restaurantes. Será que conseguimos pensar numa solução juntos?”. Assim, ela e Paul fizeram um acordo. Agora, quando eles vão a um restaurante, ela se senta numa cadeira perto da parede e ele se senta olhando para ela. Dessa maneira, durante o jantar, ele está olhando para ela e não para o desfile constante de pessoas que entram e saem do restaurante. Ele faz isso porque ama Carla e entende os temores que ela carrega de seu primeiro casamento. Existe um bônus também: eles dizem que sua comunicação melhorou porque agora se concentram diretamente um no outro quando saem para jantar. Ora, isso é que é resolver um problema como uma equipe!

No casamento não existe o “problema dele” ou o “problema dela”. Não é questão de como ele ou ela reage às situações. É o “nosso problema”. Se os dois trabalharem juntos, ele será resolvido.

P: Sei que o sexo é importante no casamento, mas tenho de admitir que ele não é tão importante para mim como mulher (bem, é importante no sentido de manter minha filha longe disso). Creio que o sexo é muito mais importante para meu marido. Gosto de correr e malhar na academia (ajuda a minimizar o estresse provocado por tudo o que tenho de cuidar na vida), mas não há muito

propósito em ter sexo, a não ser que queiramos outro filho. É apenas mais uma coisa para arrumar tempo na agenda.

R: Entendo como é sua vida. O estresse que as mulheres têm na vida é suficiente para afogar um elefante. Você tem de lidar com um batalhão de crianças pequenas, o raivoso grupo de hormônios, uma carreira e um marido frequentemente exigente. Você está ocupada; ninguém pode contestar isso. E, sim, você merece e *precisa* de algum tempo livre para fazer as coisas que ama, como correr e malhar.

Contudo, há mais benefícios no sexo do que você possa imaginar. Você sabia que os benefícios de uma vida sexual sadia são iguais àquilo que você conseguiria ao correr uma maratona? É sério. À medida que aconselhei casais no decorrer dos anos, descobri algo surpreendente: uma mulher com boa vida sexual experimenta menos estresse na vida. Por quê?

Cinco coisas que um homem pode fazer por sua mulher

1. Use palavras, frases e pensamentos completos e compartilhe seus sentimentos.
 2. Prepare um banho quente para ela, leia para ela, prepare o chá preferido dela.
 3. Escreva um poema e coloque no painel do carro dela. Escreva uma mensagem de amor para ela no espelho (depois *você* mesmo limpa o espelho).
 4. Acenda velas perfumadas no quarto do casal.
 5. Ao vê-la sair do chuveiro, diga-lhe como ela está bem (praticamente toda mulher que conheço enfrenta algum nível de luta com a própria imagem corporal).
-

Você já deve ter ouvido algum *slogan* publicitário dizer que, ao optar por determinada empresa, você está em boas mãos. Quem quer que tenha inventado algo assim é um gênio. As coisas funcionam da mesma maneira no casamento. Se satisfizer sexualmente seu marido, você estará em boas mãos. Você terá um marido feliz e realizado que estará disposto a rearranjar seus compromissos de modo que você possa ter tempo para ir à academia. Quem sabe ele mesmo não comece a correr com você?

E, se estiver sexualmente satisfeita, quem você vai apreciar mais? Seu marido. Você também passará a apreciar mais a vida, sorrir mais, ser uma mãe melhor e até mesmo uma melhor corredora.

Cinco coisas que uma mulher pode fazer por seu homem

1. Dizer a ele: “Adoro quando você está dentro de mim. Eu me sinto ótima”.
 2. Gemer, ofegar e suspirar profundamente durante o ato de amor — isso é música para os ouvidos dele.
 3. Dizer coisas como “Oh, vá mais fundo, mais forte... você alcançou o lugar certo”, para ajudar a satisfazer seu marido à exaustão. Ele passará a preferir esse tipo de malhação.
 4. Pegue a mão, a cabeça ou a boca dele e coloque onde você quer que ela esteja.
 5. Explore o corpo dele... e descubra o que o excita.
-

P: Faz três anos que estamos tentando encomendar um bebê, e estou prestes a desistir. Para mim, o sexo gira em torno apenas de “arrumar um filho”. Não há mais prazer. Não suporto ouvir por mais três anos sobre temperatura corporal e posicionamento — ou especialmente compartilhar a dor quando ela descobre, mais uma vez, que *não está grávida*. Amo muito minha esposa, mas às vezes existe um limite até onde um homem pode ir. Quero ser mais para ela do que um doador de esperma.

R: Já passei por isso. Esperamos cinco anos antes de tentar ter um bebê e, então, Sande teve um aborto. Depois dessa ocasião, minha querida esposa media sua temperatura corporal todos os dias. Bastava ir ao supermercado e ver uma jovem mãe com um bebê e Sande desatava a chorar (a propósito, ela não estava nem perto das cebolas).

Esse é um período extremamente emotivo para sua esposa. Você precisa entender que ela quer muito ter um bebê e se tornar mãe, e é por isso que ela faz o que faz. Posso lhe garantir que ela não o vê como apenas um doador de esperma. Ela só quer demais ter esse bebê.

É uma época em que você precisa ser companheiro dela, e não criticá-la. Seja ajudador, amoroso e apoiador. Pergunte: “O que posso fazer para ajudar?”. Penso em todo tipo de coisas que você pode fazer para auxiliá-la. Portanto, faça cara de feliz e, quando sua mulher precisar de um homem, não aja como um menino de 4 anos. Não resmungue pelo simples fato de ela estar medindo a própria temperatura. Confie em mim: sua esposa já leu todo tipo de literatura sobre concepção já publicado neste planeta. Já estive nessa situação e fiz isso também.

Apenas para registrar, depois do aborto, Sande e eu tivemos nossa filha Holly. De fato, por três vezes decidimos “parar” de ter filhos. Agora temos cinco deles.

P: Minha esposa trata o sexo como um presente que posso ganhar quando sou um bom menino e que me é negado quando ela está brava comigo. Como posso dizer a ela que isso me fere profundamente?

R: O sexo é uma dádiva muito especial para ser apresentado como presente ou recompensa por bom comportamento ou retido como punição por mau comportamento.

A atitude de sua esposa não está lhe mostrando respeito. É uma humilhação, e é por isso que machuca tanto. E tem a ver com o conceito de democracia.

Veja como funciona no casamento: “Se você tem direito de me humilhar, então eu tenho direito de humilhar você”. Em pouco tempo, um círculo vicioso fará que um dos dois deseje apertar o pescoço do outro (se já não estiverem fazendo isso). Tal comportamento não pode ser tolerado em um casamento.

Você precisa conversar com sua esposa imediatamente. Diga-lhe como você se sente ferido quando ela se nega ao sexo — como isso o faz sentir-se um menino que pede um brinquedo e que não tem certeza se vai apanhar por ter feito o pedido. Diga a ela diretamente que isso o faz sentir-se desvalorizado e rejeitado como homem e que, por causa disso, você não quer agradá-la em outras áreas do casamento. Diga a ela que você está mais do que

disposto a ajudar com as coisas da casa, mas que negar o sexo não vai motivá-lo a fazer coisa nenhuma.

Fale com ela sobre as coisas que o fariam sentir-se amado — e disposto a realizar qualquer coisa para agradá-la —, como receber um *e-mail* dela dizendo: “Mal posso esperar você chegar em casa. Comprei um novo conjunto de *lingerie sexy* e quero desfilá-la para você hoje à noite”, ou ouvi-la dizendo a outra pessoa que você é o melhor marido do mundo. Ora, essas coisas chamariam sua atenção, não?

A estratégia do tipo “Bem, se você for um bom menino, arrumar a garagem e cortar a grama, tenho um presente para você” raramente funciona com crianças e nunca funciona com maridos. Pelo bem de seu casamento, você precisa correr o risco de ver sua esposa irada e ser direto. Casais que funcionam na base do princípio “Se você tem o direito de me humilhar, então eu tenho o direito de humilhar você” terminam se divorciando sete anos depois de terem caminhado juntos pelo corredor da igreja. A saúde e a longevidade de seu casamento estão em risco. Não descuide disso.

P: Meu marido quer que eu inicie o sexo com mais frequência. Eu quero, mas tenho vergonha. Algum conselho para mim?

R: Estou impressionado. Você diz “com mais frequência”. Isso significa que você está iniciando o sexo algumas vezes. Parabéns! Há tantas de vocês que cresceram com a ideia de que “são os homens que correm atrás das mulheres, não o contrário” que ficam extremamente desconfortáveis em tomar a iniciativa, mesmo no contexto do casamento. Portanto, você não está sozinha.

Pense da seguinte maneira. Qualquer coisa que você fizer pela primeira vez parecerá estranha. Você não tem habilidade para realizá-la e não está bem certa do que fazer ou de como será recebida.

Aqui está a coisa importante a ser lembrada: o homem a quem você ama acabou de lhe dizer uma coisa que ele realmente adoraria que você fizesse. Esse homem deseja você, e tudo o que ele está dizendo é que quer ser

desejado. Perceba como ele a ama e aprecia: de todas as mulheres que poderia ter escolhido no mundo, ele escolheu *você* !

Sendo assim, por que não conversar sobre o que ele chama de “iniciar”? É comum os homens terem fantasias de que uma mulher nua o agarre pela gravata, que lhe arranque as roupas e faça amor com ele no assoalho. Há filmes em que algumas mulheres fazem isso, mas *você* se sente confortável para agir assim? Não é preciso ter sentimentos fogosos para iniciar o sexo, e também não é necessário fazer sexo selvagem em um local desconfortável. Encontre maneiras que funcionem para *vocês* dois.

O que de fato importa é que ele deseja *você* . Portanto, seja criativa. Arrisque um pouco. Faça isso pelo homem a quem *você* ama.

P: Estamos casados há três anos, e estou preocupada. Meu marido deve ser louco por sexo, pois ele está sempre “fazendo isso” mentalmente. Achei que ele tivesse padrões elevados — que ele fosse um cara cheio de moral (ele cresceu na igreja, e ainda a frequentamos). Mas agora não tenho certeza. Pode haver alguma coisa errada com ele?

R: Minha senhora, seu marido é um exemplar típico da espécie masculina.

Veja o que quero dizer com isso: se eu lhe perguntasse quem pensa mais em sexo no casamento — o homem ou a mulher —, o que *você* diria?

Se disse “o homem”, acertou. Agora, a segunda parte da pergunta (é uma questão de múltipla escolha): comparado a uma mulher, quantas vezes mais um homem pensa em sexo?

- a) 2 vezes mais.
- b) 5 vezes mais.
- c) 10 vezes mais.
- d) 33 vezes mais.

E a resposta é: 33 vezes mais! Os homens pensam em sexo o dia inteiro.

Portanto, a pergunta não é *se* ele está pensando em sexo, mas *o que* ele está pensando em relação ao sexo. Ele pode ter pensamentos puros em relação ao sexo? Pode apostar que sim: se estiver pensando em você, a esposa dele. Se ele estiver pensando em se enfiar embaixo dos lençóis com você, assim como em outras maneiras criativas para ter mais diversão, isso é puro, santo e bom! Você é a esposa dele — seu corpo pertence a ele, e o dele pertence a você.

Sendo assim, por que não viver de acordo com isso? Por que não lidar de maneira agradável com a energia sexual de seu marido? Quando seu homem chegar do trabalho, receba-o com uma mensagem *sexy* e enigmática. Sequestre-o durante o horário de almoço dele. Você sabia que um pequeno toque no elevador, a caminho do restaurante, pode enviar a mensagem “Quero você. Chegue logo em casa”?

Sim, o sexo está na mente de seu marido. Por que, então, não fazê-lo pensar ainda mais em *você*? Assim age uma esposa sábia.

DIRETO AO PONTO

Se você é homem, o que é mais divertido: pensar em sexo ou fazê-lo com aquela que você escolheu para a vida toda? Se você é mulher e seu marido não se cansa de você, considere-se uma senhora de sorte! Sabe quantas mulheres adorariam estar em seu lugar? (Muitas leitoras deste livro estão dizendo: “Acertou na mosca!”.)

Senhoras, lembrem-se da música “Do that to me one more time”, cantada pela dupla Captain & Tennille? A letra diz: “Faça isso comigo uma vez mais. Com um homem como você, uma vez só nunca é suficiente”. Isso é o que seu marido deseja ouvir de você. É a linguagem dos sonhos dele, porque coloca as necessidades dele em primeiro lugar.

Você sabia que a expectativa é tão boa, ou até melhor, do que o ato em si? É sábia a mulher que inclui um bilhete na marmita do marido ou que lhe manda um *e-mail* breve, dizendo: “Tenho uma ideia. Você chega em casa o mais cedo que puder hoje à noite, trancamos as portas e eu lhe mostro uma

roupa nova que comprei”. Acha que esse seu homem vai se atrasar para a revelação? Duvido! O que você está realmente dizendo com suas ações? “Querido, amo você demais. A semana tem sido difícil, e sei exatamente do que você precisa.”

Ora, se eu fosse dar notas a casamentos, eu lhe daria um A+. E seu homem faria qualquer coisa para agradá-la, porque ele é o seu herói.

Um homem tratado dessa maneira derrubará uma parede por sua causa. Ele irá até a farmácia para comprar absorventes para você naquela “época especial”. Ele brincará com o bebê no chão da sala às 2 horas da manhã para que você consiga dormir.

Isso não vale um pouco de seu tempo, seu humor e sua criatividade?

Ah, o doce prazer de uma rapidinha

Às vezes é apenas disso que você — ou seu cônjuge — precisa.

Você pode ler todos os livros que quiser para se preparar para o casamento e ter uma vida sexual saudável. Mas o que acontece na vida real? O que fazer quando você, marido, está pronto para um interlúdio sexual, mas sua esposa está se trocando para ir trabalhar e nem pensa em ficar desarrumada? Ou o que fazer quando você, esposa, quer agradar seu marido, mas está tendo períodos extremamente pesados que duram nove dias por mês e ele está olhando para você com aquele olhar que diz: “Não aguento mais”? Ou o que fazer quando vocês têm filhos pequenos correndo por toda a casa e um bebê (ou adolescentes) que os mantêm acordados a noite inteira, e ambos estão cansados demais para uma experiência sexual plena?

É quando eu sugiro que vocês sejam criativos. Às vezes é apenas de uma rapidinha que você — ou seu cônjuge — precisa. O casamento gera sempre 100% de satisfação para as duas partes? Não. Tenho algumas notícias. Quando seu marido, ou sua esposa, está derrubado por uma gripe, não é 100% para os dois. Há momentos no casamento em que um fica satisfeito fisicamente e o outro se satisfaz emocionalmente ao ver o parceiro sentir-se bem.

Sendo bem franco, as rapidinhas podem ajudar um casamento a seguir alegremente mesmo nos momentos de estresse. Elas podem ser um alívio para algumas esposas, sobretudo as jovens mães, que estão completamente exaustas e não têm energia para um encontro sexual pleno. As rapidinhas podem ser uma boa pedida quando vocês estão na casa de parentes e os dois

precisam dormir no sofá da sala por uma semana. Não há nenhuma privacidade ali. Ora, você gostaria de deitar e rolar tendo seu sogro e sua sogra separados de vocês por apenas alguns centímetros de uma parede de *drywall*? Provavelmente não. Essa pode ser a ocasião perfeita para outra variedade de sexo.

P: Pode me chamar de idiota (não tenho experiência nessas coisas de sexo), mas, afinal, o que é uma rapidinha?

R: Boa pergunta. Uma rapidinha é uma amostra rápida e satisfatória de sexo. Serve para aqueles momentos em que você não pode ter uma sessão completa, por diversas razões (tempo, cansaço etc.). Vamos falar abertamente aqui sobre o que é uma rapidinha. Pode ser um trabalho manual (um jeito simples de se referir ao ato de manipular o pênis e a área escrotal de seu marido com o propósito de levá-lo à ejaculação, ou tocar o clitóris de sua esposa para levá-la a um orgasmo), masturbação (seu cônjuge pode ajudar você com isso, e é algo admissível se ambos assim concordarem) ou uma relação sexual completa, mas rápida, com um preservativo lubrificado (disponível nas melhores farmácias perto de você) para evitar a bagunça. Viu a diferença? Em apenas uma dessas variedades há penetração.

Em razão da maneira como homens e mulheres são projetados psicologicamente, é mais comum que as esposas concedam uma rapidinha ao marido. Uma vez que as mulheres precisam de pelo menos trinta minutos para entrar no clima, não costumo ouvi-las dizer que querem uma rapidinha de três minutos. Mas os maridos? Aí é outro assunto.

P: Dr. Leman, estou completamente pasma. Ontem entrei no banheiro e encontrei meu marido se masturbando no chuveiro. O que faço? Meu marido é um perverso sexual!

R: O que você faz? Da próxima vez que você o vir se masturbando no chuveiro (ou em qualquer outro lugar), arranque as roupas e diga: “Querido, posso ajudar você?”.

A masturbação não é o fim do mundo. Não faz crescer pelos entre os dedos. Não torna ninguém caduco. Todas essas coisas são mentiras descaradas.

Cerca de 94% dos homens admitem que se masturbam. Os outros 6% estão mentindo. Muitas mulheres se masturbam. Não há nada de errado com a masturbação como ato físico. É um alívio da tensão sexual.

Contudo, uma vez que a imaginação está ligada à masturbação, essa prática pode se tornar um problema mais sério. Olhe para ela da seguinte perspectiva: digamos que seu marido esteja muito a fim, mas percebe que você não está. Assim, ele faz um trabalho manual no chuveiro. Se ele estiver pensando em você e no que gostaria de fazer com você no próximo interlúdio sexual, não há nada de errado com os pensamentos dele. Contudo, se em vez de pensar em você ele estiver pensando no novo “item” que ingressou no escritório em que ele trabalha, isso é um problema sério. Do mesmo modo, se seu marido estiver usando o alívio sexual da masturbação para aplacar as próprias necessidades sexuais e, então, fica muito desanimado para se animar com você, então isso é outro problema.

Bastam cinco minutos (ou menos) para manter seu homem feliz

1. Dê a ele um trabalho manual no momento certo.
 2. Diga-lhe que ótimo marido ou pai ele é.
 3. Gabe-se dele na frente de outras pessoas.
 4. Diga-lhe que você precisa dele o mais rápido possível hoje à noite porque tem algo novo para lhe mostrar.
-

Você não é simplesmente um órgão sexual. Você é uma pessoa que pode ter relacionamentos, que tem coração, emoções e imaginação. De modo geral, você descobrirá que, quando esses aspectos do relacionamento com seu cônjuge são bem geridos, o desejo pela masturbação se esvai. Se a masturbação se tornar um substituto para o relacionamento de seu marido com você, ela pode ser perigosa para o casamento.

Assim, a verdadeira pergunta é: em quem e em que seu marido pensa ao se masturbar? É em você e naquilo que ele gostaria de fazer com você? Ou é em outra pessoa — uma fantasia e um desejo que não será (nem deve ser) satisfeito? A masturbação dele eleva o desejo de fazer sexo com você ou elimina a vontade sexual de ficar com você? De que maneira a masturbação dele afeta o relacionamento de vocês? Essas são perguntas fundamentais que vocês precisam abordar como casal.

Cinco rapidinhas que um homem pode fazer para uma mulher

1. Limpe o banheiro e arrume a sala de estar — sem que lhe seja pedido.
 2. Faça uma massagem nos pés dela com a loção perfumada de que ela mais gosta.
 3. Arrume seu filho pequeno para ir à escola.
 4. Ligue para ela e pergunte se ela precisa de alguma coisa do mercado.
 5. Pela manhã, deixe um bilhete dizendo quanto você a ama e a aprecia.
-

P: É errado fazermos sexo no período em que minha esposa está menstruada? Existe alguma razão médica para não fazê-lo? Ou estou simplesmente sendo um marido excitado demais que não aguenta esperar?

R: Cada casal é diferente e, sim, conheço casais que fazem sexo durante a menstruação da esposa. Mas isso é algo de que você *realmente* precisa ou é uma coisa que quer fazer? Eu desafiaria você e sua esposa a pensarem em outras maneiras de desfrutar das intimidades da vida conjugal nesses períodos. Sendo bastante franco, algumas dessas variedades são mais agradáveis para o homem do que o ato sexual em si. Se você é um daqueles homens que sentem que o único sexo possível é o da posição papai e mamãe, então precisa fazer algumas leituras adicionais para ampliar suas expressões de amor no casamento.

Você já conversou com sua esposa sobre isso? A maioria das mulheres não se sente confortável em fazer sexo enquanto está sangrando. Esse é um

daqueles momentos na vida de uma mulher em que seus pensamentos ecoam: “Abrace-me, traga-me chocolate, mas não me toque sexualmente”.

A maioria das mulheres que conheço tem períodos que duram cinco dias. Para outras, duram de nove a dez dias.

Sim, como homem, você ainda se sente feroso. Entendo isso. Mas, em vez de subir pelas paredes e forçar sua esposa a se envolver em algo com que ela não se sente confortável, você precisa amá-la e respeitá-la o suficiente para sugerir maneiras novas de fazer amor. Não sou eu quem vai prescrevê-las.

P: Não falha nunca. Meu marido sempre acorda “no clima” pela manhã, quando estou me arrumando para ir trabalhar. Mas, se eu deixar que ele faça o que quer, vou chegar atrasada várias vezes por semana! Alguma sugestão?

R: Considere-se afortunada por ter um marido que a deseja dessa maneira e que não se cansa de você! Encoraje-o a ser um amante com dedos e língua. Dessa maneira, você não ficará desarrumada, não precisará de outro banho e poderá ter uma rapidinha que deixará ambos satisfeitos naquele momento. Além disso, vocês pensarão um no outro durante o dia e ficarão ansiosos para uma sessão de amor inteira em uma noite próxima.

As rapidinhas são planejadas especialmente para satisfazer um marido que seja tão feroso quanto um macho na primavera, com pouco esforço de sua parte — ela é a maneira mais prática de amar seu marido e satisfazer as necessidades dele. Digamos que você sai do banho nua e caminha na direção do guarda-roupa. De repente, você tem plena consciência de que o sr. Feliz está em pé e ereto, cantando como um galo-da-campina em seu poleiro. Mas você precisa se aprontar para o trabalho, arrumar as crianças e levá-las até a porta para irem à escola. Assim, o que você faz com esse seu marido interessadíssimo? Você lhe dá uma rapidinha. O que a rapidinha diz? “Querido, entendo suas necessidades. Não podemos fazer a coisa completa agora, mas quero lhe oferecer uma coisinha especial por ora.”

Ao fazer isso, você acabou de lhe fazer um galanteio enorme. Ele será seu herói, seu protetor e ajudador. Não vale a pena fazer esse pequeno esforço?

P: Acabei de dar à luz algumas semanas atrás, por meio de uma cesariana. Ainda estou muito dolorida para fazer sexo, mas meu marido está *morrendo* de vontade. Tive uma gravidez difícil, de modo que também não conseguimos fazer sexo no último mês de gestação. Alguma ideia para deixar feliz o cara a quem eu amo, uma vez que ele tem sido muito paciente em esperar?

R: Em períodos assim, você só precisa ser um pouco criativa. Vocês dois foram espertos em colocar em primeiro lugar a segurança dessa criança não nascida. E parabéns a seu marido por ser um cara tão paciente. A gravidez, o nascimento e os períodos em que você está menstruada são ocasiões em que você precisa de um pouco de criatividade para manter o sr. Feliz alegre e satisfazer também a si mesma.

Esses são momentos em que você precisa ser boa em dar a seu marido expressões de amor manuais. Aprenda a fazer-lhe um trabalho manual — o que é bastante admissível no casamento — para os momentos em que ele precisar liberar a tensão sexual. Apenas um agrado para manter seu homem feliz e satisfeito no pequeno ninho que vocês construíram juntos. Serve para esses momentos em que você estiver cansada demais para um ato completo ou quando estiver muito dolorida (como agora).

O casamento tem tudo a ver com saber o que seu amado precisa e satisfazer essa necessidade de maneira criativa e amorosa. Você já sabe disso, o que já é um grande começo.

DIRETO AO PONTO

Vamos encarar os fatos. Há momentos no casamento em que um dos parceiros precisa de mais satisfação sexual do que o outro. Isso ocorre quando um parceiro está exausto ou mesmo física ou emocionalmente incapaz de se envolver em um interlúdio sexual pleno. Um marido e uma esposa que estejam sintonizados um com o outro lerão esses sinais e

esquentarão o clima de maneiras criativas. Não tenha medo de arriscar coisas novas, tudo em favor da pessoa a quem você ama.

Sabe o segredo das rapidinhas? A criatividade. Se você, mulher, não gosta de bagunça e precisa sair para trabalhar, por que não usar uma camisinha aliada a um trabalho manual para deixar seu homem feliz? Ele será eternamente grato... e aposto que pode até mesmo preparar o jantar para você nessa noite.

Se você, homem, sabe que sua esposa tem um interesse sexual maior do que você, poupe alguma energia para um interlúdio sexual. Dê prazer a ela e leve-a ao orgasmo (se ela quiser isso) com seus dedos de amor. Fique ao lado dela, ou por cima dela — use a imaginação. Se for de comum acordo, vá em frente.

O que faz parte do seu cardápio?

Aperitivos estimulantes e sobremesas deliciosas para seu paladar conjugal.

Todos nós temos de concordar que pessoas diferentes possuem gostos diferentes. Como psicólogo que acompanhou muitas vidas sexuais nos últimos quarenta anos, tenho visto os apetites sexuais de muitos casais mudarem ao longo da vida conjugal. Muitos casais que achavam que nunca se envolveriam no sexo oral chegaram a um ponto de conforto um com o outro em que esse tipo de sexo se tornou parte satisfatória de seu relacionamento. Perdoe-me o trocadilho, mas creio que se trata de um gosto adquirido.

Então, vem a questão de certo e errado.

Uma vez que sou muito interrogado sobre sexo oral e sexo anal — muitas vezes, quem pergunta sobre uma coisa pergunta também sobre a outra —, vou discuti-los no mesmo capítulo. Mas eles não estão nem um pouco perto um do outro... por assim dizer. Para alguns de vocês, o simples pensamento no sexo oral e no sexo anal é algo repugnante. Se esse é seu caso, minha sugestão seria passar e seguir direto para o próximo capítulo. Contudo, se você é como a maioria das pessoas e tem alguma tendência voyeurística, continue lendo.

A sociedade de hoje diz que tudo pode, mas nem tudo pode. Existe um ponto no qual eu traço uma linha divisória na areia e digo que certas coisas não são certas. O sexo anal está nesse ponto. Ele não é natural e não é saudável. Ele não pertence ao valioso relacionamento entre marido e esposa.

Já fui muito bombardeado por assumir essa posição, mas mantenho a linha divisória. Em geral, é o marido quem faz o pedido; a esposa, repreendida por hesitar em atendê-lo, aquiesce como forma de acalmar a tempestade. Mas ela não gosta daquilo.

Eu sugeriria a qualquer mulher que também trace a linha e defenda seu terreno. Especialmente pelo fato de ela ser a parte que tem mais a perder. Por quê? Em primeiro lugar, um pênis foi projetado para entrar numa vagina, não no reto. Existe uma enorme possibilidade de dano físico ao reto de uma mulher por causa do tecido sensível presente ali, e também há a possibilidade de infecção bacteriana.

E, acima de tudo, existe a questão do respeito. Se isso é algo com que você não se sente confortável, por que seu marido, que deve amar você e procurar seu bem-estar, a forçaria a se submeter a tal expressão do sexo?

Tudo se resume a isto: o amor não busca os próprios interesses — caso contrário, não é amor.

P: Sou uma professora de escola dominical, tenho 51 anos e estou fielmente casada há 27. Na melhor das hipóteses, nossa vida sexual tem oscilado entre sucesso e fracasso, mas li seu maravilhoso livro *Entre lençóis* com Harvey, meu marido, e ele finalmente encontrou o caminho. Ele descobriu meu “ponto” depois de vários anos de busca, de modo que eu devo a você um enorme agradecimento. Estou envergonhada por escrever isto, mas agora mal posso *esperar* pela próxima vez de fazermos sexo. E estou bem perto de ser avó.

Aqui está minha pergunta. Eu adoraria fazer sexo oral em meu marido, mas não faço ideia da maneira certa de fazer isso. Mais uma vez, não acredito que estou perguntando uma coisa dessas, mas confio em seu julgamento. Você de fato ajudou muito nosso casamento e nossa vida sexual até aqui. Você é a única pessoa a quem eu poderia pensar em perguntar isso. Se houver alguma maneira de você responder, eu agradecerei imensamente.

R: Antes de mais nada, não existe uma maneira certa de fazer amor com seu marido, contanto que nada seja forçado. Eu sugeriria a você que começasse apenas com palavras de carinho, beijos e abraços, olho no olho, em qualquer posição na qual você e seu marido se sintam confortáveis. Então, assim que sentir vontade, desça e beije-lhe o pescoço ou o peito, arranhe os braços e as costas e acaricie o rosto dele. Siga até a área genital dele o mais devagar que puder. Não deixe de fazer pequenas paradas à medida que você caminha em direção ao sul. Explore o corpo imponente dele. (É bem provável que não estejamos nos referindo a Brad Pitt aqui, mas quem se importa? Ele é todo seu!)

Tenha uma coisa em mente: essa é apenas uma maneira de fazer isso. Existe todo tipo de variação na receita sexual, para homens e para mulheres. Você pode abordá-lo começando nos pés ou na cabeça. Você pode atacá-lo pela frente, por trás ou pelo lado.

Quando for a hora certa, acaricie gentilmente o sr. Feliz, certificando-se que é você quem esteja fazendo os movimentos nesse ponto. Essa não é a hora de seu marido fazer movimentos sexuais — se os fizer, ele poderá lhe arrancar um molar ou mesmo a prótese. Essa é a hora de você usar seus dedos delicados, seus lábios e sua língua, não os dentes.

Quando quiser levar esse homem ao clímax, tudo o que você precisa fazer é acariciar a área do escroto com uma mão enquanto segura o pênis dele com a outra, realizando movimentos gentis no sentido do corpo do pênis. Meu palpite é que não vai demorar muito para que ele sorria como o gato de rua que acabou de comer o canário.

Obviamente, essa é apenas uma ideia para você começar. Afinal, esse é o seu marido, o homem que Deus lhe deu como parceiro para a vida toda. Vocês criaram filhos juntos e até mesmo serão avós em breve. Você conhece esse homem. Portanto, faça amor com ele da maneira que você quiser fazer amor com ele. Se ele não gostar, ele vai lhe dizer. Quer saber o que acho? Você não vai ouvir nada dele senão gemidos e grunhidos de prazer.

Bon appétit!

P: Minha esposa e eu acabamos de comemorar nosso trigésimo aniversário de casamento. De fato, o S.O. nunca fez parte de nosso relacionamento, mas eu realmente gostaria que ela tentasse comigo. Quando sugeri isso, ela me olhou chocada e disse que não é algo natural e que deveríamos continuar fazendo da maneira como sempre fizemos. Pedi alguma coisa errada? Tudo bem em fazer S.O. ou não? E, se não há problema, como posso convencer minha esposa a experimentar?

R: Percebi que você chamou o sexo oral de “S.O.” para não ter que escrever por extenso, o que me dá uma indicação de que você tem um histórico mais conservador.

Tudo bem em fazer sexo oral?

Você disse “Tudo bem?”? Está brincando comigo! É *ótimo!* Ele pode ser uma das coisas mais interessantes em um casamento.

Agora, as más notícias. Só será ótimo se seu cônjuge concordar. Sabe, o sexo oral é um gosto adquirido, e algumas pessoas não se sentem confortáveis com ele (talvez não o seja agora; talvez nunca o seja).

Mas, ao longo desses anos, trabalhei com milhares de casais que, no dia do casamento, nem sequer imaginaram que, dez, vinte ou trinta anos depois, eles praticariam sexo oral.

É muito bom que você pense em manter fresco o amor entre você e sua esposa. Mas, se sua esposa não se sente confortável com o sexo oral, você precisa respeitar a opinião dela. O amor não busca os próprios interesses. Agir como um menino de 4 anos de idade e ter um ataque de nervos (o que eu duvido que possa acontecer, uma vez que você parece ser um tipo de cara gentil) não vai levar a lugar nenhum. Mas sugiro que você faça o seguinte: pegue a mão de sua esposa e diga: “Querida, eu a amo muito. Não consigo acreditar que comemoramos trinta anos de casados. Quero que nosso amor sempre permaneça fresco e novo. Você estaria disposta a experimentar

comigo e tentar uma coisa nova? Você consideraria essa ideia por amor a mim? Se em algum momento você se sentir desconfortável, podemos parar”.

Uma pessoa sábia disse certa vez: “O asseio caminha junto da piedade”, e essa é uma consideração a se fazer em relação ao sexo oral. Muitas mulheres (e homens) ficarão felizes em experimentar algo novo se ambos tiverem a certeza de que estão limpos — o tipo de limpeza obtida com água e sabão. Sua esposa pode, de fato, estar pensando: “Ai, a gente não faz as coisas por ali?”. Portanto, por que não remover esse obstáculo?

Aprontar-se para o sexo — a expectativa, o processo, a preparação do ambiente — é extremamente importante para uma mulher. Então, por que não tomar banho juntos? Isso pode tornar o sexo oral mais palatável para ambos... e levar a uma interessante preliminar para fazer o motor de ambos começar a girar. Dessa forma, ela pode ter certeza de que o sr. Feliz e a pequena srta. Deliciosa estão tão limpos quanto ela gostaria que estivessem.

Quem sabe? A mulher com quem você está casado há trinta anos pode receber a surpresa de toda uma vida e talvez adore isso de verdade. E você pode receber a surpresa de sua vida quando, um dia desses, ela tomar a iniciativa!

O sexo oral é para você?

Para descobrir, marque V (verdadeiro) ou F (falso) ao lado de cada declaração.

- 1. Morro de vontade de fazer isso.
- 2. Meu cônjuge está ansioso para experimentar.
- 3. Estou disposto a considerar a ideia.
- 4. Meu cônjuge está disposto a considerar a ideia.
- 5. Não quero assinar o contrato de perpétuo envolvimento com o sexo oral, mas certamente me disponho a fazer uma tentativa.
- 6. Meu cônjuge não quer assinar o contrato de perpétuo envolvimento com o sexo oral, mas certamente está disposto a fazer uma tentativa.
- 7. Não há a menor chance de eu experimentar o sexo oral.
- 8. Não há a menor chance de meu cônjuge experimentar o sexo oral.

Então, o sexo oral é para você? A não ser que um de vocês tenha marcado “V” nas declarações 7 e 8, parece que poderiam fazer uma tentativa. Lembrem-se: o

importante é que ambos concordem com o que acontece no quarto.

P: Estamos casados há vinte anos e meu marido quer que eu faça sexo anal com ele. Ele nunca mencionou isso, mas agora me incomoda incessantemente em relação ao assunto. Sinto-me muito, mas *muito* desconfortável com a ideia. Simplesmente parece um pouco... bem, esquisito e até mesmo pervertido. Mas o que eu faço? Ele é meu marido. Não tenho de agradá-lo?

R: O fato de que seu marido tenha levantado isso como um grande desejo, depois de todos esses anos de casamento, me parece algo suspeito. Ele tem visto pornografia? De onde ele tirou a ideia de, de repente, fazer sexo anal?

Sou um daqueles que acredita firmemente que chega uma hora em que é preciso traçar uma linha entre o sexo bom e saudável e o sexo esquisito; e o sexo anal se encaixa no campo do sexo esquisito — assim como chicotes, couro preto, correntes, cordas e outros tipos de comportamento sexual depravado.

O sexo anal não apenas é antinatural, como pode ser fisicamente prejudicial para a mulher. Vamos a um pequeno curso de fisiologia. Por que você acha que o clitóris se localiza na área vaginal, e não no reto? O reto não foi planejado para ser o receptor do pênis. O reto e o pênis juntos produzem uma nota dissonante na orquestra de qualquer um. Mas a área exatamente ao norte do reto foi magnificamente planejada de tal maneira que, quando o pênis e a vagina se encontram, podem produzir uma música maravilhosa.

Portanto, sendo bem direto, o sexo anal não é apenas errado; ele não é bom para vocês, nem física nem emocionalmente. Se seu marido novamente pedir que façam sexo anal, seja objetiva e diga: “Não, não vou fazer sexo anal com você”. Uma vez que parece que ele está insistindo na ideia, ele provavelmente não vai ficar feliz nem satisfeito com essa resposta. Então, explique por quê.

Se, ainda assim, ele não entender, pergunte o que ele pensa sobre o sexo. Se você descobrir que ele tem todo tipo de ideias pervertidas sobre relações sexuais, há grandes chances de que ele esteja vendo pornografia, que a tenha

visto no passado ou que tenha vindo de um lar no qual foi exposto a pornografia, a sexo depravado ou a atitudes pervertidas. É interessante notar que muitos homens que pedem sexo anal à esposa aprenderam no início da vida que o sexo era uma coisa suja e indecente. Desse modo, folhear escondido uma revista pornográfica com um amigo lhes trazia grande prazer.

Talvez seu marido encontre prazer apenas em situações nas quais o sexo tenha uma conotação suja e indecente. Isso é vergonhoso. Se for esse o caso, seu marido precisa de mais ajuda do que você pode oferecer.

Você deve dizer não — por você e por ele. Nunca ceda nessa questão.

P: Meu marido quer que eu engula o sêmen depois do sexo oral. A simples ideia de engolir a ejaculação me dá ânsia de vômito. Mas ele diz que, se eu de fato o amo, preciso fazer isso... ainda que me traga desconforto. Mas e quanto ao que sinto?

R: Uau, vamos com calma. Seu marido precisa de um curso completo sobre amor. O amor verdadeiro não busca os próprios interesses: pensa *primeiro* na outra pessoa e coloca os sentimentos da outra pessoa em *primeiro lugar*. Cada mulher é diferente. Algumas mulheres simplesmente amam o sexo oral. Algumas o odeiam. De que lado você está? Você só está participando do sexo oral porque ele a está forçando a fazê-lo? Ou você realmente gosta disso?

E, ainda que você realmente goste de participar do sexo oral, nenhuma mulher gosta de ser forçada a fazer o que quer que seja. Francamente, isso é abusivo e tem de parar. A ideia de que seu marido possa vir a humilhar você ao pressioná-la a engolir o esperma ejaculado está completamente fora dos limites daquilo que diz respeito ao amor. Você precisa manter firme sua posição e dizer “não”. Explique exatamente como se sente diante dessa situação. Esclareça que, se esse é o desfecho que ele pretende, você nem mesmo sente mais vontade de ter relações sexuais com ele.

É preciso chamar a atenção de seu homem. Ele não possui você como uma escrava amorosa que cumpre ordens. Você é a esposa dele, e as decisões

sobre o que vocês farão ou não no relacionamento sexual precisam ser tomadas em comum acordo.

P: Descobri recentemente que minha esposa gosta muito de sexo oral... e eu gosto muito de oferecê-lo a ela. O problema é que, quando peço que o faça em mim, ela está ocupada demais ou não está no clima. Se eu dou esse tipo de prazer a ela, ela não deveria fazer o mesmo por mim? Qual é o trato?

R: Sendo bem sincero, sua esposa está sendo egoísta. E você também. O casamento não é uma coisa que funcione no modo “Olha, estou fazendo isto por você, então você precisa fazer o mesmo por mim”. Isso é competição, olho por olho. Isso é beisebol conjugal, onde ambos jogam e mantêm uma contagem das boas tacadas que fizeram nesse jogo a que chamam vida. Se é isso o que entendem por casamento, boa sorte. Vocês vão terminar perdendo.

Embora seja mais fácil para uma mulher aceitar o sexo oral do que concedê-lo, ela pode aprender como oferecê-lo a você também. Vocês dois precisam crescer e aprender a trabalhar a competitividade em outras áreas da vida em vez de expressá-la no relacionamento sexual. Precisam encontrar maneiras de amar um ao outro de modo que ambos se sintam sexualmente satisfeitos. Isso significa que os dois receberão sexo oral no mesmo dia? Talvez sim, talvez não. Mas vocês precisam encerrar esse jogo. Agora. O casamento não é um esporte de competição.

P: Meu marido e eu estamos casados há nove anos e recentemente decidimos que queremos experimentar um pouco mais. Gostaríamos de tentar o sexo oral. Como começamos e o que fazemos?

R: Lembra-se de quando você não gostava de ervilha e sua mãe dizia: “Olha, prove pelo menos uma”? Esse é um bom conselho também para essa área da vida. Raramente conversei com um casal que tenha dito: “Sabe, na primeira vez que fizemos sexo oral, nós adoramos, mas depois...”. Por que não tentar algo novo?

Vocês podem começar acariciando ou beijando áreas que sejam especiais para cada um de vocês. Para muitos casais, especialmente mulheres que têm maior consciência corporal, leva um tempo para se acostumar a isso. Um homem pode tocar a barriga e as coxas e ir para o clitóris para começar a dar prazer à mulher. Tocar, lambe ou sugar o clitóris de maneira lenta e suave pode levar uma mulher a um novo êxtase de prazer sexual. (Preste atenção à palavra-chave: *suave*.) Uma mulher pode envolver o pênis do homem com a boca, soprar nele, lubrificá-lo com as mãos ou colocar-lhe o preservativo. Essas são apenas algumas ideias para começar. Sei que vocês podem ser criativos.

A coisa importante é fazer tudo no seu ritmo. Não se apressem. Ser um grande amante exige prática, grande dose de confiança e um pouco de ingenuidade. E pensem numa coisa: vocês têm toda a vida conjugal para experimentar. Isso é que é diversão!

DIRETO AO PONTO

Quero pegar emprestado um texto do ótimo apóstolo Paulo, porque ele falou muito bem:

O amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha. Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor. O amor não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade. Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor nunca perece.

1Coríntios 13.4-8

O que querem dizer essas palavras tão antigas — palavras que passaram pelo teste do tempo e atravessaram gerações após gerações de casais?

O amor não faz exigências. Você está exigindo algo?

Então, tivemos filhos

Como manter o sr. Feliz feliz, garantir que o batalhão de crianças esteja sob controle e deixar que a Mulher Adesivo ainda tenha uma boa noite de sono.

Não há dúvida sobre uma coisa: os filhos mudam a dinâmica de uma família. É por isso que sempre digo aos casais que, se um dos dois ainda não está pronto para ter filhos, não os tenham. Vocês dois precisam estar de acordo e unidos para se manterem firmes como pais.

Quando os filhos entram em cena, há menos tempo para o casal, menos sono, mais atividade e mais estresse. Na mulher, há mudanças decorrentes de fatores como a gravidez, a amamentação e a exaustão. (Você sabe até que ponto a exaustão prejudica o interesse de uma jovem mãe pelo sexo?) É por isso que o jovem pai precisa ter consciência do preço que todo esse caos e sobrecarga cobram de sua esposa e, então, ajudar ainda mais. De sua parte, a jovem mãe precisa reservar um pouco de sua energia para o marido. Ambos precisam ser criativos e encontrar tempo um para o outro, assim como manter o relacionamento no alto da lista de prioridades — mesmo diante de todas as necessidades das crianças pequenas.

Afinal de contas, quando a criação de filhos terminar e as crianças saírem pela porta da frente, quem restará? Vocês dois, olhando um para o outro.

P: Meu marido e eu não concordamos quanto a ter filhos. Ele está pronto e diz que quer ter quatro deles (meu marido cresceu numa casa com cinco crianças; diz que isso é muito, mas uma a menos seria bom). Eu prefiro

esperar alguns anos e ter dois filhos (cresci como filha única e sempre quis um irmão ou uma irmã). Como podemos chegar a um acordo?

R: Essa é uma questão muito importante que demanda muita discussão antes de um dos dois tomar uma posição. Existem algumas importantes discrepâncias na maneira de pensar de cada um de vocês, como você já percebeu. Criar filhos é um passo tão grande que marido e mulher precisam estar de acordo antes de seguir adiante nessa direção. Enquanto as crianças forem pequenas, você, como mãe, estará muito mais integralmente envolvida do que seu marido. Ele não tem seios, de modo que não pode ajudar no departamento de amamentação. Você será aquela que ficará de plantão por longas horas do dia ou da noite simplesmente porque possui tal equipamento. Mas isso não significa que o esposo não deva ajudá-la em tudo o que puder.

O pai de seu marido ajudava em casa? Ou a mãe dele fazia a maior parte do trabalho doméstico? Isso vai lhe dizer muito sobre aquilo em que você está se metendo quando tiver filhos. Velhos hábitos (especialmente os vividos na casa em que se passou a infância) são difíceis de mudar.

Permita-me ser direto. Filhos, em particular o batalhão de crianças pequenas, vão exaurir completamente a energia da mulher mais forte de todos os tempos. Quando você tiver filhos, seu maior inimigo do sexo com seu marido será a exaustão. Seu marido compreende que, em determinados momentos, você estará simplesmente cansada demais para *qualquer* interlúdio sexual?

Para a mãe, dias e noites se mesclam. Eles não terminam... e isso dura anos. Os filhos não têm consciência social. Eles não se importam com você — apenas com eles mesmos. Já saem do ventre hedonistas. Querem ser alimentados, ser pegos no colo e ter as fraldas trocadas — imediatamente. Adicione à mistura um bebê com cólicas, e isso pode levar você para além do limite.

Não me entenda mal. Os filhos são maravilhosos. Tenho cinco e sobrevivi para contar. Não trocaria nenhum deles. Mas eles de fato dão muito trabalho.

Tanto você quanto seu marido precisam estar prontos para assumir esse tipo de compromisso.

P: Minha esposa deu à luz um mês atrás e ela não está nem um pouco interessada em sexo. Isso é normal? Devo ficar preocupado?

R: Deixe-me lançar a bomba diretamente sobre você. Por muitas razões, os médicos aconselham que você espere pelo menos de seis a oito semanas para fazer sexo. Sua esposa acabou de passar por um evento incrível — umas das experiências mais traumáticas e alegres da vida dela. Depois de ter ficado exausta (e muito provavelmente com enjoo matinal) durante nove meses, ela experimentou o parto, e aquela pequena coisa com cerca de 50 centímetros de comprimento que lhe chutava a barriga agora se deita sobre o peito dela.

Bem-vindo ao mundo da maternidade! Passar pela gestação completa e empurrar o bebê por todas aquelas horas é absolutamente exaustivo. (Já ouvi dizer que é igual a correr uma maratona 24 horas por dia durante nove meses, e toda mulher que conheço concorda com isso.) Mas adivinhe só: os próximos dezoito anos serão de sofrimento. Os filhos são pequenos hedonistas e vão sugar todo tempo e energia de sua esposa. Eles simplesmente são assim.

Meu palpite é que, se você tiver paciência por cerca de mais um mês (a mulher precisa de pelo menos seis a oito semanas para se recuperar do parto normal; com a cesariana, a recuperação pode levar mais tempo), você poderá ver alguma ação. Mas existe uma enorme variação entre casais após a chegada do filho. Alguns voltam à ativa depois de sete semanas; outros não fazem sexo por sete meses depois do nascimento do bebê. O que importa é que vocês negociem isso juntos, porque existem muitas variáveis: o tipo de experiência que sua esposa teve com o nascimento, a saúde do bebê, como ele se alimenta, até que ponto você está se sentindo deixado de lado etc.

Mas deixe-me dar uma dica como marido. Esse é um momento muito importante em seu casamento. Se sua esposa sofrer de depressão pós-parto (como acontece com muitas mulheres depois do incrível choque de

hormônios), isso pode cobrar um preço de seu relacionamento. A gravidez foi um tempo para vocês dois se aproximarem mais; agora, sua esposa está completamente sobrecarregada. Ela pode ter passado por uma episiotomia; pode ter sofrido uma cesariana. Seja qual for o caso, ela está se recuperando de uma cirurgia e você está pensando em sexo? Entende o que estou querendo dizer aqui?

Você precisa compreender que, com essa mudança em sua família, sua esposa será atacada pela exaustão — não apenas de vez em quando, mas na maior parte do tempo. E quando aquela coisa de 50 centímetros começar a engatinhar, vai exigir muita atenção e drenará a energia que sua esposa costumava reservar apenas para você.

Nunca foi tão importante você escolher ser o cavaleiro da armadura prateada. Certifique-se de que sua esposa esteja conseguindo descansar bastante. Diga: “Querida, eu fico com o bebê. Por que você não se deita e tira uma soneca?”. Dê a ela tempo para tomar banho em paz sem se preocupar se uma das crianças vai rolar escada abaixo. Marque um horário no salão de beleza para que ela possa cortar o cabelo e fazer as unhas enquanto você fica em casa com as crianças.

Há um benefício para o sr. Feliz também. Ele ficará mais feliz se você for bondoso e compassivo com sua esposa. Portanto, em vez de importuná-la quanto a fazer sexo, faça coisas para ela. Deixe que ela descanse, dê a ela tempo para estar sozinha. As coisas não serão mais as mesmas de agora em diante. Elas serão diferentes. Existe mais gente na família.

Seu objetivo é garantir que, todos os dias, sua mulher pense o seguinte: “Uau! Fico feliz por ter me casado com esse homem. Que bom marido eu tenho”.

P: Não estou bem certa sobre o que fazer. Estou exausta depois de ficar acordada com nossa filha cheia de cólicas praticamente todas as noites desde que ela nasceu, cinco meses atrás. A única coisa que passa em minha mente é dormir — nos poucos minutos que me sobram. Meu marido está ficando mal-

humorado e reclama muito. Ele diz que nunca consegue nada (está se referindo a sexo) e que também não recebe atenção. Mas será que ele não percebe como estou cansada? Será que eu sempre tenho de ser aquela que provê tudo no relacionamento?

R: Deixe-me começar com uma história. Imagine uma fêmea de salmão deitada de lado, rio acima, dando seu último suspiro. Seis estranhos se reúnem em volta daquela fêmea exausta e dizem: “Só mais um pouco, querida. Você está quase lá!”. Cinco meses atrás, você se parecia muito com aquela fêmea de salmão durante o parto daquela coisinha preciosa que agora exige tanto de seu tempo.

Sendo bem franco, você não precisa de um segundo filho (isto é, seu marido). Ele precisa assumir a responsabilidade e ser um homem, não um bebê. Isso significa que ele precisa ser seu ajudador: auxiliar com o bebê e com a casa, preparar refeições, estar atento às suas necessidades e ter consciência de seu nível de exaustão.

Mas você não está isenta. Você precisa ser uma garota esperta e perceber que seu marido precisa de sua atenção e clama por ela. Ele não pode ser deixado de lado para sempre.

A fim de ter alguma energia para ele e mostrar-lhe que ele é importante em seu mundo, consiga uma pessoa para ajudar. A Vovó é ótima, se ela morar perto; boas amigas e babás de confiança também podem ajudar. Quando seu bebê dormir, durma *você* também. Confie em mim: o serviço doméstico, a louça e os telefonemas estarão sempre presentes. O relacionamento com seu marido precisa vir em primeiro lugar.

P: Sei que o sexo é importante, mas sempre há tantas coisas na vida que precisamos fazer. Depois que tudo foi feito, porém, estou tão cansada que a única coisa que quero fazer é dormir. E não sou a única. Meu marido admite que se sente da mesma maneira. O trabalho dele é realmente muito puxado agora. Sendo assim, será que há problema em deixarmos a parte do sexo em pausa por um tempo? Pelo menos até que as crianças estejam maiores?

R: Admito que há noites no casamento dos Leman em que minha cabeça atinge o travesseiro e eu digo: “Sexo”. A cabeça de minha esposa atinge o travesseiro dela e ela diz: “Sexo”. Então, uma vez que tenhamos “feito sexo”, vamos dormir.

Vamos encarar os fatos. A vida é muito corrida. Com a agenda dele, a agenda dela e a agenda repleta de múltiplos eventos das crianças, os casais não têm tempo um para o outro da maneira como deveriam.

Mas, se você se importa com seu casamento (e sei que se importa, senão não estaria lendo isto), precisa lutar por ele. Significa reservar tempo, abrir espaço. Arrume uma babá e saia uma vez por semana. Se for o caso, gaste algum dinheiro em um hotel de vez em quando.

“Oh, meu Deus, dr. Leman, que conselho mais esquisito é esse?”, alguns podem dizer. Sabe o que eu digo? “Ei, você é daqueles que têm uma televisão de tela grande. Você gasta dinheiro com qualquer coisa debaixo do sol. Por que não investe no relacionamento com seu marido ou sua esposa?”

E, a propósito, muitos de vocês, pais, parecem motivados a fazer seus filhos sentirem-se o centro do universo. É por isso que os mantêm ocupados com atividades que obrigam vocês a correr de um lado para o outro, a fim de que eles sejam “bem-sucedidos”. Deixe-me perguntar: se seus filhos são o centro do universo, onde há espaço para o Deus todo-poderoso? E onde está o espaço para uma vida sexual saudável para vocês como casal? Um dia, as crianças vão deixar o ninho. Mas, antes disso, elas podem separar vocês.

Anos atrás, criei a frase “Vimos os inimigos, e eles são pequenos”. As crianças podem consumir cada porção de energia que vem de nosso corpo. Reserve tempo, abra espaço para seu “reino conjugal” — faça dele uma prioridade. É isso o que vai durar para toda a vida.

P: Sou uma dona de casa. Faço todas as coisas que mantêm uma casa funcionando... coisas que, evidentemente, são invisíveis para meu marido. Quando chega do trabalho, ele espera que eu caia de joelhos em adoração divina (tudo bem, estou fazendo drama, mas às vezes realmente parece isso),

esteja em vestes de deusa (depois do dia que tive, dobrando roupas e limpando banheiros e vômitos) e esteja pronta e disposta. Como posso dizer a ele que sou uma pessoa digna e que tenho um trabalho real — um trabalho de 24 horas por dia? E que, às vezes, como ele, estou cansada demais para fazer travessuras?

R: Sejam diretos. Uma das coisas mais difíceis para as mulheres, que valorizam tanto os relacionamentos e veem o quadro geral, é estabelecer prioridades. Há algumas coisas que precisam ser feitas e outras não (ou não precisam ser feitas com a frequência com que você as está fazendo). Sendo assim, qual o problema se alguns tufo de poeira se acumularem um pouco nos cantos da casa, ou se no jantar vocês comerem *pizza* congelada em vez de você ter de preparar aquela sopa saudável que havia planejado? Isso vai matar alguém? (Bem, talvez o sódio e o glutamato o façam se você comer isso o tempo todo!) Você precisa parar de se sentir culpada por aquilo que não conseguiu fazer e tão somente se concentrar naquilo que pode fazer.

Agora deixe-me falar com esse seu marido, de homem para homem. Se sua esposa está infeliz, meu caro, a culpa é sua. Você precisa assumir suas responsabilidades e ser homem de verdade. Um líder. Coloque-se no lugar de sua esposa e veja como ela olha para a vida e o que ela faz todo santo dia. Tire folga do trabalho e fique em casa um dia, cuidando da limpeza, das crianças, do telefone, do supermercado e de qualquer outra coisa que faça parte da lista de coisas que ela tem a fazer — enquanto ela tira o dia de folga em um *spa*, sem acesso ao celular. Aposto que, lá pelas 11 horas da noite, quando ela finalmente entrar pela porta, radiante, você estará estirado em sua poltrona reclinável e completamente exausto, a sala estará uma bagunça e a louça suja estará espalhada por toda a cozinha.

De que tipo de ajuda sua esposa precisa? O que você pode fazer que não está fazendo agora? Você precisa contratar uma babá uma vez por semana? Uma faxineira? Sei o que você está pensando. Afinal de contas, eu mesmo sou um cara econômico: “Mas, dr. Leman, isso custará dinheiro”. Bem, sua

poltrona reclinável e sua televisão gigante também custaram. E quanto essas coisas ajudam seu casamento? Se sua esposa quiser conversar com você, terá de esconder o controle remoto!

Se você ajudá-la a estabelecer prioridades, se cuidar de algumas coisas de casa que você normalmente não faria, se fizer sua esposa sentir-se especial por meio de algum cuidado amoroso extra, então fique atento: ela pode vir arrancar suas calças a qualquer instante.

P: Antes de me tornar mãe, todas as outras mães me diziam (rindo) que aquele era um plantão de 24 horas, todos os dias, sem final à vista. Não acreditei nelas. Agora, estou há cinco anos na criação de filhos, com crianças de 3 e 4 anos. Ainda trabalho meio período durante as horas em que elas estão na pré-escola. Quando chego em casa à noite, preparo o jantar e o coloco na mesa, sento-me quase entorpecida e não consigo sequer comer. Então, meu marido entra pela porta e me lança aquele olhar “provocante”. Seria egoísmo apenas desejar um tempo *paramim*? Algo como um banho quente... sozinha?

R: Uau, você tem muitas responsabilidades. Filhos pequenos e trabalho de meio período também. Não é surpresa que você esteja cansada. Há alguma possibilidade de você deixar o emprego para ter algum tempo sozinha enquanto seus filhos estão na escola?

Quero dizer uma coisa de maneira bem clara: toda mulher precisa de tempo para ela. Chamo uma mulher como você de “Mulher Adesivo”, em quem tudo gruda e de quem todo mundo quer um pedaço. Não é surpresa que você se sinta esgotada de vez em quando. Nenhuma pessoa pode ficar de plantão todo santo dia, durante 24 horas, sem ficar um pouco doida. Afinal, seu marido tem um trabalho de oito a dez horas e, então, o que acontece? Ele chega em casa! Você também merece uma pausa.

O problema é que você terá de chamar a si essa responsabilidade, porque ninguém fará isso em seu lugar. Para você, é muito fácil simplesmente assumir o controle. Portanto, faça um plano. Pergunte a algumas amigas de

confiança ou vizinhas se elas querem formar uma cooperativa de mães: “Olha, eu cuido dos seus filhos às terças e você cuida dos meus às quintas”. Comece a distribuir a todos da casa uma lista de coisas que podem ser feitas. Até mesmo crianças pequenas podem ser responsáveis por algumas coisas.

Reserve um tempo em sua agenda para algo que você vai fazer *sozinha* — seja correr pela vizinhança, seja pintar uma escrivantina antiga, seja observar pássaros. Todos os integrantes da família colherão os benefícios gerados pela mudança em sua atitude... e isso inclui seu marido, que ficará bem animado com a nova camisola transparente que você comprou há pouco tempo apenas para ele.

Para maridos com esposa que não exerce atividade profissional fora de casa

Você sabe que o dia não foi bom quando...

- Ao chegar em casa, você descobre que as crianças trancaram a Mamãe no porão.
 - Você não sente o cheiro do jantar no ar.
 - São 17h30 e sua esposa ainda está usando pijama.
 - Você não reconhece a sala de estar.
 - Você percebe que o cachorro fez caca no carpete e ninguém se importou em limpar.
 - As crianças gritam: “Papai chegou!” e, na cozinha, a Mamãe grita: “Obrigada, Jesus!”.
 - Você percebe que há geleia dentro de sua chuteira e que falta um dos lados de sua caneleira.
 - Você encontra um bilhete incompleto que começa com as palavras “Simplesmente não aguento mais...”.
 - Você pergunta à sua esposa: “Querida, o que temos para o jantar?”, e ela responde: “Procure entre as almofadas do sofá”.
-

P: Serei bastante honesto aqui. Espero que não esteja me metendo numa encrenca (portanto, vou enviar esta pergunta antes que minha esposa a veja). Desde que minha esposa e eu adotamos nosso bebê, ela não tem mais tempo para mim. É sempre o bebê, o bebê, o bebê. É como se esse pequeno ser

tivesse entrado em nossa vida e assumido o controle. Não há sexo, não há nada. Estou louco? Ele também é meu bebê, mas admito que estou um pouco enciumado.

R: Como homem, posso entender o que você está dizendo. Até agora, você esteve no banco da frente — no assento do motorista — de seu relacionamento. De repente, você está sentado no banco de trás, sozinho, e seu filho está no banco da frente, aconchegando-se em sua esposa.

Você é honesto. Não pode ser criticado por isso. Está dizendo que precisa de alguma atenção. E quer saber? É bom admitir esse fato. Você já disse à sua esposa como se sente e que sente falta dela? “Querida, estou feliz por termos nossa pequena em nossa vida agora. Esperamos bastante tempo, e ela é muito, muito especial. Eu a amo muito, e sei que você a ama também. Mas preciso dizer que sinto sua falta. Sinto falta de passar tempo com você. Às vezes sinto-me solitário e, por mais estranho que possa parecer, um pouco enciumado por todo o tempo que ela passa em sua companhia. Podemos encontrar uma maneira de arrumar um tempo para nós? Como posso ajudá-la a conseguir isso? O que posso fazer para facilitar as coisas para você?”.

Quando uma mulher está exausta em razão do cuidado com um bebê (ou, a propósito, qualquer filho), a última coisa que ela quer à noite é aquele pequeno toque no pé que sinaliza que o sr. Feliz está na posição vertical e pronto para decolar. A única coisa que a mulher quer ouvir no meio da noite é: “Amor, vou levantar para cuidar do bebê”.

Você está disposto a fazer isso? Se quer que sua esposa esteja tão animada quanto possível e sinta vontade de fazer umas “brincadeirinhas” com você, então sua resposta será “sim”. Também perceba uma coisa: há algum momento do dia em que sua esposa parece estar mais interessada no sexo? Um dia da semana mais do que outro? Vocês conseguem fazer uma travessura na hora do almoço? À tarde? É possível fazer um “bate e volta” em casa durante a soneca do bebê?

O marido inteligente sabe que o inimigo número 1 da vida sexual com sua esposa é a exaustão dela. É sábio o marido que conversa com seu chefe e então diz à esposa: “Vou tirar folga na sexta-feira para que você possa fazer compras e almoçar com sua irmã. Já está tudo certo. Você merece uma pausa do cuidado com nossa filha e mal posso esperar para ficar com ela”.

Quando faz isso, o que você está dizendo? “Querida, eu a amo tanto que me disponho a fazer qualquer coisa por você.”

Sabe, todos os dias, sua esposa lhe pergunta: “Você realmente me ama? Você realmente se importa comigo?”. E como você acha que ela sabe se você sente isso ou não? Por meio das atitudes que você tem: elas falam mais alto que suas palavras.

Coisas pequenas significam muito. As mulheres precisam de descanso e o merecem. Assim como os homens.

O casamento é uma via de mão dupla. Você não pode seguir pela rua e apontar um problema sem fazer parte da solução. Trabalhar juntos e conseguir arrumar um tempo para vocês dois é algo que vai construir intimidade e unidade no relacionamento conjugal. É possível ter de volta sua vida sexual vibrante. Afinal de contas, ela não desapareceu de fato; está apenas de férias por um tempo.

DIRETO AO PONTO

Haverá ocasiões em que, como pais, vocês estarão mortos de cansados. Mas não podem deixar de ter momentos um com o outro. É certo que esses momentos (e a quantidade deles) serão diferentes do que eram antes, quando havia apenas vocês dois, segurando as mãos um do outro durante um jantar romântico. Agora, vocês podem ter mais rapidinhas, escapar uma ou outra noite para um hotel (a fim de que não haja pequenos punhos batendo na porta e pedindo água) e sonhar com os dias em que podiam ter um sexo mais lento e sem pressa. Vale a pena manter forte o relacionamento sexual — por vocês e pelas crianças.

Você sabe quanto sua vida sexual afeta seus filhos? Vocês podem enganar os adultos, mas não conseguem enganar as crianças. Elas possuem um radar interno. Sabem quando as coisas não estão bem entre Mamãe e Papai; elas sentem a desconexão. Veem a raiva nos olhos da mãe quando o pai chega por trás dela e lhe dá um abraço, ao que ela reclama, dizendo: “Agora não, estou ocupada!”. Sentem a frieza do pai em relação à mãe. Notam todas essas pequenas coisas e as levam ao coração. Os filhos podem começar a se sentir inseguros, intranquilos. Eles pensam, ainda que não falem: “Quão estável é a nossa família? Mamãe vai estar sempre por aqui? E Papai?”.

A melhor coisa que você pode fazer por seus filhos — a fim de fornecer a eles um ambiente amoroso e estável — é ter uma vida sexual saudável com seu cônjuge. É bom para todos da família.

Quieto! É um segredo!

Por que os bons comunicadores têm uma vida sexual melhor.

Você sabia que, na média, as mulheres usam três vezes e meia mais palavras do que os homens? Adivinhe o que isso significa. Quando nós, maridos, estamos no final de nosso dia de trabalho, já alcançamos o limite de nossa contagem de palavras... e ter um relacionamento com o controle remoto parece algo maravilhosamente bom: ele não faz perguntas, não fica bravo caso não tenhamos realizado uma tarefa ou não respondamos a uma pergunta de determinada maneira.

É por isso que, quando vocês, esposas, falam conosco sobre qualquer coisa, não é que não as ouvimos ou não queiramos ouvir. Ocorre que, em geral, não estamos equipados para *responder* a vocês naquele exato momento. Talvez leve um tempo para processarmos. E vocês são tão verbais que já estão três parágrafos adiante antes que consigamos acompanhá-las.

Portanto, não é surpresa que, no meio do processo, escutemos um suspiro grande e irritado e, então, um “Você está me escutando?”. Sim, é claro que estávamos escutando... mais ou menos... mas também estávamos nos desligando do trabalho.

É interessante ver que estudos científicos provam que uma mulher tende a ser mais relacional e melhor em comunicação do que sua contraparte masculina. Ela de fato tem mais fibras conectando o lado verbal e o lado emocional do cérebro do que os homens. Isso significa que os sentimentos e os pensamentos femininos giram rapidamente, como se estivessem numa via expressa, mas os do homem tendem a se mover devagar, como se ele

estivesse arrastando os pés numa estrada de terra. No final, os pensamentos dele vão alcançar os da mulher, mas isso vai acontecer quilômetros adiante na estrada.

Os quilômetros de separação são o trecho em que as mulheres tendem a ficar desesperadas. Afinal, vocês são tão boas em expressar seus sentimentos e em pular de assunto em assunto! Quem pode culpá-las por fazer aquele olhar de indignação quando tudo o que vocês recebem de seu homem é um grunhido?

Pelo fato de o fluxo de palavras da mulher ser muito maior que o do homem, nós também (para ser franco) às vezes nos desligamos quando ficamos sobrecarregados. Nós, rapazes, queremos os fatos, não os detalhes (a não ser, é claro, que o assunto seja como montar um motor ou solucionar o problema de instalação daquele joguinho novo).

Como já disse, homens e mulheres são diferentes. Talvez seja bom saber quais são as principais necessidades de uma mulher:

1. Afeto (tradução: abraços, beijos, mãos entrelaçadas, carinho nas costas — nada de sexo).
2. Comunicação honesta e aberta.
3. Compromisso com a família.

Ah, não é de admirar que as esposas fiquem tão irritadas quando o marido não consegue seguir o trem verbal pelo caminho. É difícil para nós, homens, conversar; não estamos acostumados a isso. Quando um de nós compartilha um grunhido com outro homem, significa uma conversa completa. Mas isso quer dizer que não conseguimos? Não. Simplesmente precisamos de uma boa professora. E vocês, mulheres, são as melhores naquilo que fazem.

Mas vocês sabiam que a maioria dos casais passa 1% do tempo de seu relacionamento sexual falando sobre o assunto e os 99% restantes fazendo amor? Eles estão errando o alvo! Creio que a divisão ideal seria 90% falando

sobre sexo e 10% se envolvendo em alguma atividade sensual e íntima. Continue lendo para entender a razão disso.

P: Minha esposa não tem andado suficientemente disposta a fazer sexo nos últimos tempos, e não consigo imaginar o que esteja acontecendo. Sinto-me rejeitado, mas tenho vergonha demais para perguntar diretamente a ela o que está acontecendo.

R: Embora conversem sobre sexo, muitos casais parecem ter bastante dificuldade nessas conversas. Por mais estranho que possa parecer quando essas palavras são colocadas no papel, você sabe o que quero dizer, porque está vivendo essa situação. Mas você e sua esposa precisam conversar sobre o assunto.

Para começar, diga à sua esposa: “Querida, notei que você não parece muito a fim de sexo nos últimos tempos. Bem, eu posso estar errado, mas percebi que você não está tão interessada como costumava estar. Há alguma coisa sobre a qual você queira conversar?”. Essa abordagem neutraliza acusações e raiva.

Você não pode presumir imediatamente que o problema seja você. Sua esposa pode estar estressada, sobrecarregada no trabalho ou com os filhos (e as atividades deles); pode ainda estar enfrentando um período de depressão ou uma mudança hormonal. Também existe a possibilidade de que ela esteja chateada com você e sinta que não pode dizer nada. Seja qual for a razão, será que não chegou a hora de identificá-la, a fim de que possa abordar a situação antes que se transforme num problema ainda maior?

Essa é a oportunidade de ser o marido que sua esposa precisa que você seja e abandonar sua vergonha para que possa conversar com sua amada.

P: Costumávamos conversar o tempo todo. Fazíamos sexo várias vezes por semana. Agora, temos três filhos: com 9, 12 e 14 anos. Não conversamos mais — digo, a sós —, e o sexo certamente também não está acontecendo.

Sinto muita falta dessas coisas. Alguma ideia de como fazer que elas voltem a ocorrer?

R: Se você sente falta da conversa e do sexo, vá atrás deles! Melhor ainda, combine os dois. Ter tempo para vocês como casal é muito mais importante do que correr para levar as crianças para múltiplas atividades. Vocês podem melhorar sua vida sexual se começarem a melhorar sua comunicação.

Transformem o ato de sentar e conversar por alguns minutos, só vocês dois, na mais elevada prioridade de toda noite. E com isso não quero dizer falar um *para* o outro. Quero dizer falar um *com* o outro. Por exemplo: você fala e seu marido lhe dá total atenção (como se ele estivesse tentando galantear você durante o processo de namoro). Então, depois de você parar de falar, ele diz o que ouviu você dizer.

Ele pode estar certo, como também pode estar errado. Se ele não entendeu direito, então você esclarece quando ele parar de falar: “Não é exatamente isso o que eu pretendia dizer. O que eu quis dizer foi...”.

O segredo é que fale uma pessoa por vez, enquanto a outra se mantém plenamente envolvida, escutando.

A propósito, um dos melhores lugares para conversar é na banheira, sem barreiras entre vocês dois. Ora, se você for como eu — como um sapo-boi à beira da lagoa — ou se tiver alguns trocados no bolso e conseguir comprar um equipamento de hidromassagem, melhor ainda. Vocês podem relaxar confortavelmente enquanto conversam. Existe alguma coisa em um banho de banheira em água morna que simplesmente abranda uma discussão. E pode haver outras consequências também...

Não há razão para vocês não tirarem algum tempo juntos sozinhos, especialmente quando os filhos forem grandes o suficiente para se servirem do refrigerador. A melhor coisa é passar a chave nas portas do quarto e do banheiro. Nenhum de vocês se sentirá a fim de fazer sexo se estiver com medo de que um filho adolescente entre bem naquele momento em que estiverem no clímax.

O importante é encontrar um lugar onde possam conversar olho no olho, sem interferência e de maneira respeitosa. Se fizerem isso, vocês poderão descobrir o que muitos casais nunca aprenderam: como ter uma comunicação respeitosa e amorosa.

A boa comunicação é uma das chaves para pavimentar o caminho para o bom sexo no casamento. Não é possível ter um — pelo menos por muito tempo — sem ter o outro. Mas combinem esses itens e vocês se verão atrás daquela recém-instalada fechadura da porta do quarto mais vezes do que jamais sonharam.

P: Somos preocupados com a carreira e sempre nos sentimos felizes com nossa vida desse jeito. Ultimamente, porém, tenho me sentido vazio. Desde que minha esposa recebeu uma promoção que a faz viajar pelo país inteiro, sinto falta de sua companhia e da jovialidade de nossa vida sexual. Eu a respeito e não quero ser um empecilho para suas realizações, mas estou sozinho. Como posso dizer isso a ela sem fazê-la sentir-se culpada (algo que ela realmente não merece)?

R: Pense em sua esposa que trabalha fora e viaja como alguém semelhante a uma dona de casa com três filhos pequenos. Em vez disso, porém, a pessoa mais importante de sua vida lida com diretores, gerentes e outras pessoas de vendas na empresa com a qual ela trabalha. Assim como aqueles pequeninos podem exaurir a energia de uma dona de casa, a incrível pressão de uma carreira agitada (tanto para homens quanto para mulheres) pode ter o mesmo efeito sobre a energia, a libido e o comportamento geral.

Sendo assim, por que não reservar tempo para alguma espontaneidade durante os períodos em que sua esposa está em casa? Leve-a para jantar e depois sigam para um hotel bacana onde possam passar a noite (arrume a mala, de modo que ela não precise fazer isso mais uma vez). Ou, considerando que ela passa muito tempo fora, monte um *spa* para ela em sua própria casa. Velas, loções, toalhas limpas recém-saídas da secadora... tudo

isso ajuda a estabelecer um clima que leva a mulher a dizer: “Ele realmente me ama”.

Uma vez que você tem tempo suficiente para ficar sozinho, dispõe de tempo suficiente para planejar algumas coisas. Marque uma massagem para ela, algo que elimine um pouco do estresse da vida tão ocupada. Pague adiantado pela massagem, a fim de que ela possa simplesmente relaxar.

O mundo de hoje é muito agitado, e muitos casais estão numa carreira de duas pistas. Leslie e Brian, um casal que conheço, vivem viajando. Ela fica em Hong Kong duas semanas por mês; ele passa uma semana em Londres a cada mês. Mas eles ajustam suas agendas de modo que ele parte na mesma semana que ela. Durante as duas semanas que passam juntos, são mestres em aproveitar o tempo como casal e em fazer coisas agradáveis juntos quatro noites por semana, apenas os dois. As outras noites são momentos sociais em que se encontram com amigos.

Devo garantir a você que sua esposa já se sente culpada pela quantidade de coisas que não consegue fazer. Ela não precisa de uma dose extra vinda de você. Portanto, a maneira como você a abordar fará toda a diferença do mundo.

Talvez você deva começar com algo mais ou menos assim: “Minha linda, amo você de todo o meu coração, e há uma coisa que quero lhe dizer. Não quero que se sinta culpada; então, se alguma culpa brotar, vamos nos livrar dela. Acontece que, às vezes, eu me sinto como um menino perdido. Considerando que eu corro para um lado, você corre para o outro e nossos empregos nos desafiam, sinto falta do tempo em que nos sentávamos juntos, conversávamos e fazíamos amor. Esses momentos parecem ser cada vez menos frequentes, e não gosto disso. Quero ver mudanças. Como você se sente em relação a isso?”.

Ao usar tais palavras, você está mirando na situação, assegurando sua esposa do amor que sente por ela e sugerindo que vocês dois trabalhem visando algum tipo de compromisso que seja factível para ambos.

Existem muitas opções. Se ela tem um ótimo emprego e gosta dele e, ao contrário, seu trabalho não é tão bom ou você não se sente tão apaixonado pelo que faz, talvez você pudesse considerar uma mudança de emprego ou até mesmo a permanência em casa. Há muitos maridos e pais que ficam em casa hoje em dia.

No longo prazo, o que é mais importante? Coisas ou pessoas? Carreira ou casamento?

É triste dizer, mas posso responder a essas perguntas em nome da maioria dos americanos: a carreira vem em primeiro lugar. Veja as taxas de divórcio.

Se você quer permanecer casado e ser feliz nesse casamento, faça tudo o que puder para comunicar a seu cônjuge o que vai em seu coração, e também para que vocês possam compartilhar a vida juntos.

P: Meu marido é *workaholic*. Sua natureza agitada apagou a fagulha de nosso relacionamento e transformou nossa casa num lugar tenso (se ele não consegue cumprir uma meta, a família inteira sofre as consequências de sua frustração). Quando ele consegue separar um tempo para o sexo, é como se ele também estivesse atrás do cumprimento de uma meta... fica faltando a ternura, a espontaneidade e o amor que costumávamos ter. Como posso dizer a meu marido, sem ofendê-lo, que quero de volta o homem pelo qual me apaixonei?

R: Em razão de o homem ser tão induzido pela cultura de hoje a ser bem-sucedido, e por ser essa também a forma como Deus o criou (para que pudesse sustentar a família), é fácil para ele cair no estilo de vida que prioriza o trabalho. Mas esse estilo de vida pode destruir a própria fundação do casamento que vocês estão trabalhando para construir juntos. Às vezes os maridos trabalham demais porque temem perder o emprego (e, assim, buscam alguma segurança) ou porque precisam do incentivo trazido por um prêmio em dinheiro ou um tapa nas costas por um trabalho bem realizado. Outras vezes eles trabalham em excesso porque sentem que não são necessários — e às vezes não são queridos — em casa. Nesse segundo caso,

por que se importarão em voltar para o lar? Por que não se enterrarão numa carreira onde podem obter recompensas visíveis?

Em primeiro lugar, você precisa entender a razão de seu marido estar trabalhando demais. É muito comum que os homens não façam ideia de como o excesso de trabalho está causando impacto sobre seu casamento e sua família. Se você for uma mulher de fé, ore para que Deus mude o coração de seu marido. O difícil é que, nesse ponto, há pouca coisa que você possa dizer que não pareça uma confrontação.

Contudo, o que você de fato *pode* comunicar é quanto seu esposo é necessário e querido em casa. Você pode criar uma atmosfera de boas-vindas, de aconchego, gentileza e ternura. Pode fazer perguntas que a ajudem a entender o mundo dele. Por mais que lhe queira dar um sermão, não o faça. Você é a esposa, e não a mãe, dele. E esses são papéis completamente diferentes.

Em vez disso, seja a amante de seu marido. Faça de sua casa um lugar onde ele se sinta mais confortável e deseje estar. Deixe que seu amor e suas palavras gentis de boas-vindas atraiam o coração dele para o lar.

Como chamar a atenção

Se você quiser ter a atenção de um homem, toque-o.

Se você quiser ter a atenção de uma mulher, sussurre.

P: Trabalho dez horas por dia em canteiros de obras e tenho dificuldade para trocar o *chip* quando volto para casa. Minha esposa reclama que fico alheio à nossa família quando chego, que meu cérebro está em algum lugar do local de trabalho e que não funciona até que começo a pensar com “meu outro cérebro”, isto é, quando quero levá-la para a cama comigo. Não posso discutir com ela. Ela está certa. Sei que sou um cara do tipo “monotarefa”. Mas, como posso fazer a transição? Ela fica irritada, e isso realmente afeta nossa vida sexual.

R: Uau, parece que você tem uns dias bem intensos e longos. Você deve estar física e mentalmente cansado quando chega em casa. Não é surpresa que fique alheio em alguns momentos. Mas veja o que está realmente acontecendo. Sua esposa, com a alma sensível que tem, está se preocupando com o fato de você estar mentalmente voltado para alguma outra coisa e não estar em sintonia com ela ou com as necessidades que ela tem. Sua esposa é igual a qualquer outra mulher do mundo: quer ser a número 1 da vida de um homem. É por isso que o fato de você não se envolver com a vida doméstica a perturba. E, porque você não está envolvido na vida dela, ela provavelmente imagina: “Por que devo me importar em agradá-lo?”.

O sexo não é apenas um ato; é um relacionamento. A maneira como você interage com sua esposa — seus toques amorosos e suas palavras de apoio — vai prepará-la emocionalmente a não apenas desfrutar, mas também a buscar o sexo com você.

Portanto, deixe-me perguntar uma coisa: quanto tempo você leva para chegar em casa? Quando sai de seu local de trabalho, você precisa desligar-se dele em termos emocionais e mentais. Que tal colocar alguma música calma ou parar em algum parque das redondezas e simplesmente sentar num banco por alguns minutos para reorientar seus pensamentos?

Existem diversas maneiras de desligar-se do trabalho e voltar os pensamentos para o lar. Uma advogada que conheço não recebe nenhum cliente depois das 16 horas. Ela usa o período das 16 às 17 horas para limpar a cabeça no caminho para casa. Outro casal, por sua vez, concordou que o marido precisava de vinte minutos na cafeteria do bairro como tempo de desaceleração antes de aparecer na porta da frente. Aí, então, ele era todo dela!

Portanto, converse com sua esposa e cheguem a algumas soluções práticas e criativas.

Um casal que conheço estabeleceu uma ótima tradição quando seus filhos eram pequenos — e eles ainda a realizam, quinze anos depois. No final do

dia, quando as crianças já estão na cama, eles se sentam de frente um para o outro à mesa da cozinha para tomar café e conversar por vinte minutos sobre *eles*. Não sobre as crianças. Não sobre o que vai acontecer no dia seguinte. Mas sobre *seu relacionamento*. O que está se passando no coração deles. Eles acataram no coração o sábio conselho de que não devemos deixar o sol se pôr sobre nossa ira. Assim, eles conversam sobre tudo. E quero dizer *tudo*. O casamento deles, incluindo a vida sexual intensa, é melhor por causa disso.

P: Nós dois crescemos em lares onde simplesmente não se conversava sobre sexo. É algo realmente desconfortável para nós. Como podemos superar esse problema?

R: Vocês não estão sozinhos. Muitos homens e mulheres, especialmente aqueles que vêm de ambientes conservadores, ficam envergonhados ao conversar sobre sexo. E, sim, isso tem um pouco a ver com sua criação, com certeza. Mas, em favor de seu casamento, você precisa deixar de lado essa vergonha. Desafio você a ler Provérbios 5.19 na Bíblia. Veja o que seu homem tem de lhe dizer. O fato é que você é como uma rosa delicada que precisa abrir cada pétala para seu marido, que quer amar você e fazer parte de sua vida. Se esse for um problema que continua a separar vocês dois, encontre alguém com quem conversar. Não, não estou me referindo a uma amiga, mas a um profissional. E leve seu marido com você. Juntos, vocês poderão superar essa situação embaraçosa. O assunto é importante demais para deixar isso de lado.

P: Um dia desses, minha esposa comentou que acha que não nos comunicamos bem. Não entendo. Fazemos sexo cerca de duas vezes por mês e digo que a amo, mas ela diz que não acha o sexo satisfatório — que ela precisa de mais coisas de nosso relacionamento. Assim, tentamos fazer sexo uma vez por semana, mas isso também não funcionou. Ela diz que não conversamos mais. Não entendo mesmo. Falamos sobre coisas o tempo todo

— sobre como os filhos estão se saindo na escola, onde queremos passar as férias etc. Isso não é comunicação?

R: Sim, é claro que vocês estão se comunicando, mas, a julgar pela insatisfação de sua esposa, essa comunicação não ocorre em todos os níveis. Sua esposa anseia por uma comunicação íntima, não apenas o ato do sexo, e, nesse aspecto, está claro que você está deixando a desejar.

Em um dos melhores livros que já li sobre comunicação, intitulado *Por que tenho medo de lhe dizer quem sou?*, o autor John Powell fala sobre os cinco níveis de comunicação, que quero discutir brevemente.*

Quinto nível: conversa clichê. As frases a seguir são exemplos desse nível de conversação: “Sabe, você parece ótimo”, “Você anda muito ocupado?”, “Como está a família?”.

Quarto nível: relato de fatos sobre outros. Ah, esse é fácil! São palavras e conversas planejadas para nos manter distantes e afastados das outras pessoas. Falamos sobre outros, mas evitamos nos envolver na conversa em nível pessoal.

Terceiro nível: ideias e julgamentos. Aqui começamos a nos aproximar de uma área de comunicação real. Nesse nível, estamos iniciando o compartilhamento de ideias, pensamentos e opiniões. Ainda tendemos a ficar um pouco apreensivos e resguardados e, se recebermos desaprovação, podemos modificar nossa opinião de modo que fique mais ao gosto das outras pessoas. Nesse estágio, estamos ansiosos por evitar o conflito e a crítica.

Segundo nível: sentimentos e emoções. Como marido e esposa, começamos a compartilhar os sentimentos que estão por trás das ideias e opiniões que expressamos. Um número muito pequeno de casais consegue chegar a este nível. Se não, pense, por exemplo, no marido que deixa a mesa de jantar todas as noites sem dizer nada à esposa sobre a refeição ou sobre os esforços dela em preparar a comida.

Primeiro nível: comunicação permeada por completa honestidade emocional e pessoal. Para sobrevivermos no casamento, esse é um pré-requisito. Em nosso relacionamento, devemos desenvolver espontaneidade e honestidade tais que atestem o seguinte: “Posso lhe dizer como realmente me sinto sem que você me julgue”. Esse nível de comunicação é muito difícil, por causa da possibilidade de ser rejeitado.

Mas também é justamente por mais tempo juntos nesse nível que os casais suplicam — momentos em que desejam conhecer um ao outro em todos os aspectos e não se cansam um do outro em termos sexuais. Ao chegar a esse nível, a pessoa diz: “Você me fascina. Quero conhecer você. Não consigo imaginar minha vida sem você. Seu coração é um com o meu”.

Esse é o nível no qual sua esposa se deita com você pensando: “Este é o cara mais maravilhoso que existe. E ele me escolheu. Uau! Mal posso esperar pela próxima sessão de sexo. Tenho algumas surpresas para mostrar a ele...”.

Percebe o que um pouco de comunicação pode fazer?

Cinco perguntas para aumentar sua proximidade emocional

1. Se você tivesse uma varinha mágica e pudesse mudar qualquer coisa em nosso relacionamento, o que mudaria?
 2. Quando estamos no quarto, quais são as três coisas que você gostaria que eu fizesse de outro jeito?
 3. Em sua vida, há coisas que você nunca contou a ninguém? Você se sentiria confortável em me contar alguma delas?
 4. Para você, quais são as três coisas mais importantes da vida?
 5. Como seria sua vida se eu não fizesse parte dela? Que coisas você teria ou não teria feito?
-

P: Minha esposa tem problemas com a ira. É difícil conversar com ela sobre algum assunto porque ela explode por qualquer coisa. Se eu cometer um erro ou me esquecer de alguma coisa que ela me pediu para fazer, ela fica

realmente furiosa. (E ela sabe como descontar isso em um homem.) Não está acontecendo exatamente nada em termos de sexo, porque não há maneira de agradá-la. Eu sei, porque já tentei. Mas, de acordo com ela, nunca faço nada certo, por isso parei até mesmo de tentar.

Não consigo me imaginar vivendo outro mês, quanto mais outro ano, desse jeito. Pela primeira vez na vida, estou começando a pensar em me divorciar dela. (E não acredito que esteja escrevendo isso, mas estou.) Você pode me ajudar? Pode nos ajudar?

R: Parece que a ira de sua esposa está mantendo você refém — e isso vai além da área sexual. No alto da lista de pessoas com quem você não quer se casar estão: 1) um assassino em série e 2) uma pessoa irada e crítica. A ira de sua esposa afetará todos os aspectos de sua vida e, a não ser que você lide com esse problema, ele continuará a se desenvolver em seu relacionamento e terminará destruindo o amor que vocês têm um pelo outro.

Neste exato momento, você e sua esposa estão numa fase crítica. Sua esposa precisa de alguma ajuda... mas você também. E vocês precisam disso rápido, uma vez que o relacionamento está suficientemente tenso a ponto de você ter pensado em divórcio.

Tanto homens quanto mulheres podem ficar irados. Mas há uma maneira de ser bom e irado — sem atacar outras pessoas. Veja o que quero dizer. (Usarei a ilustração de um balão.)

1. Seu cônjuge faz algo para repreender você. Você diz a si mesmo: “Sem problema. Isso vai desaparecer. A outra pessoa vai parar”. Mas a ira começa a crescer. (Você sopra ar no balão.)
2. O cônjuge continua tendo aquele comportamento, de modo que você finalmente diz alguma coisa. Mas é ignorado. (Você sopra mais ar para dentro do balão.)
3. Você fica cada vez mais irado. (Você sopra mais ar para dentro do balão.) Nesse momento, suas veias estão salientes. (Você sopra mais ar para dentro do balão.)

4. O que acontece em seguida? *Bum!* Uma explosão. É como estar com náuseas e dizer: “Oh, eu queria pôr para fora! Se eu conseguisse vomitar, sei que me sentiria melhor”.

Sim, você poderia se sentir melhor se vomitasse, mas imagine a bagunça que teria feito. Sim, você vai se sentir melhor, mas ainda terá de conviver com as pessoas sobre as quais acabou de vomitar — em termos psicológicos, emocionais e até mesmo físicos. E o que você ganharia com isso no longo prazo?

A ira é uma emoção bastante natural. Todos nós a sentimos. Até mesmo Jesus Cristo ficou irado quando caminhou pela terra. Perceba que, ao ver os cambistas no templo, ele não disse: “Olá, meus caros. Tenham um bom dia”. Ele os expulsou dali. Ele usou ação, não palavras (Você pode ler a história completa na Bíblia, em Marcos 11.15-17).

Lembra-se daquele som terrível que você costumava fazer quando deixava o ar sair do balão? Aquilo fazia seu irmão, sua irmã e seus pais subirem pelas paredes. (Legal, não é?)

O que acontece quando alguém faz isso com o balão? Ele fica mais macio, mais maleável, não é? Existe possibilidade de ele explodir? Não.

Aqui está a analogia: se sua esposa tem sentimentos de ira, a melhor coisa que você pode fazer por ela é ajudá-la a aprender como articular essa ira. Ainda melhor: ajude-a a aprender como articular o desapontamento e os incômodos *antes* que se transformem em ira. Ataque os problemas enquanto eles estão surgindo. E, embora você possa achar que as coisas não vão mudar, elas mudarão — lentamente, um pouco por vez.

Vai acontecer da noite para o dia? Roma não foi construída em um dia; seu casamento também não. Se sua esposa não responde quando você diz gentilmente: “Querida, eu a amo, mas este é um problema que precisamos resolver juntos”, você pode precisar insistir que ambos obtenham a ajuda de um conselheiro profissional. Alguma coisa está provocando a ira de sua esposa, quer isso tenha origem em questões do passado, quer seja resultado

de algo que você de fato fez ou que ela acredita que você fez. Não é hora de descobrir de onde vem essa ira, a fim de que vocês possam fazer algo a respeito? Essa é a única maneira de ajudar sua esposa a começar a deixar o ar sair do balão. E é a única maneira de começar a reconstruir a confiança e o amor em seu casamento.

P: Sempre que temos uma briga, meu cônjuge sai de perto quando quero conversar. E recebo um traseiro gelado na cama por uma semana. É como se segurasse um cartaz com os dizeres: “Nada de sexo por aqui”. Como podemos aprender a brigar — e a chegar a algum lugar depois disso?

R: Essa é uma boa pergunta, feita também por muitos outros casais. Uma vez que você se casou com alguém diferente (o que também é uma coisa boa), é comum que seus estilos de briga sejam completamente opostos. Um quer conversar; o outro quer fugir. Mas, se vão brigar, então precisam fazer isso de maneira justa.

Brincar de esconde-esconde no meio de uma briga nunca funciona, pois, no final, seu cônjuge terá que sair do esconderijo. Mas seu cônjuge se esconde porque, depois, você irá atrás dele naquele lugar onde se escondeu e tentará acertar as coisas? Ou ele (os homens normalmente são os que ficam calados e somem) está se escondendo para poder se recompor e pensar? Qual é a razão para se esconder?

Talvez seja hora de considerar a maneira como você reage a uma briga. Há alguma possibilidade de você responder de outra forma, de modo que seu cônjuge não entre em seu casco de tartaruga?

E qual é o principal propósito da briga? Transmitir a mensagem de que você não vai mudar, aconteça o que acontecer? Ou expressar o que você pensa e ouvir o que a outra pessoa diz, ainda que você não concorde? Se nenhum dos dois lados se dispuser a ouvir o outro, não será possível haver uma resolução.

Quando brigarem, é importante não apenas escutar o que a outra pessoa está dizendo, mas realmente ouvir. Isso significa enxergar além das emoções, indo

ao coração do problema. Ainda que não concorde, você precisa validar o que o outro está dizendo e considerar isso algo tão importante quanto aquilo que você está pensando e sentindo.

Não deixe que suas emoções conduzam a situação. Jamais dividam a cama estando bravos um com o outro. Isso construirá uma parede difícil de derrubar, especialmente quando camadas se sobrepõem e acabam se solidificando. Portanto, conversem sobre o problema antes de dormir — não importa se isso vai levar vinte minutos ou duas horas. Às vezes não é possível resolver a questão completamente. Mas vocês precisam pelo menos chegar a um ponto em que possam dizer: “Sabemos que ainda não resolvemos o problema. Portanto, vamos definir um momento e um local para voltar a ele”. Dessa maneira, vocês terão um plano de ação.

Depois de uma briga, é muito importante que vocês se reconectem. O sexo é o maior dos adesivos para casais casados. Vocês dois precisam saber que tudo está bem, que a vida pode prosseguir. Durante os conflitos, é preciso brigar de maneira justa. Se houver um ganhador e um perdedor, no que se refere ao casamento, vocês dois perderam. O casamento é um evento em equipe, não uma apresentação solo.

Regras básicas para uma briga justa

1. Segurem as mãos. Nunca se separem.
 2. Olhe nos olhos da outra pessoa.
 3. Deixe uma pessoa falar por vez. Não interrompa. Quando um terminar, o outro pode pedir esclarecimentos. Deem continuidade ao ciclo até que ambos entendam o problema e possam chegar a uma solução comum.
 4. Não use as palavras *sempre* e *nunca*.
 5. Não use *você*; use *eu*. (Por exemplo: “Quando isso acontece, eu me sinto...” em vez de “Você me deixa tão irritado quando...”.)
 6. Não é permitido desenterrar ossos (não traga de volta problemas tratados anteriormente).
-

P: Ouvi você dizer certa vez que o sexo tem mais a ver com relacionamento e comunicação do que com técnica. Isso é realmente verdade? Admito que meu cônjuge e eu estamos lutando na área da comunicação. Nossa vida sexual também não está indo bem. Algum conselho?

R: O sexo realmente não tem a ver com o ponto G, o ponto I, o ponto X ou qualquer outro ponto. Tem a ver com relacionamento. E a comunicação é parte integrante desse relacionamento. Se você sofre em sua vida sexual, há grandes chances de isso estar acontecendo porque vocês têm questões não resolvidas, feridas do passado, entre você e seu cônjuge. Seria realmente raro para um casal ter uma ótima vida sexual ao mesmo tempo que a comunicação e o relacionamento são ruins. As duas coisas simplesmente não convivem juntas.

Se você e seu cônjuge estão com dificuldades nessa área, por que não tiram as máscaras? Por que não abrem o coração um para o outro? O casamento é uma união preciosa demais para que se perca e pela qual não se lute. Se o motor de seu carro não está com um bom desempenho, você o leva a um mecânico, não é? Se seu casamento não está com um bom desempenho, talvez vocês precisem de ajuda externa. Se tiverem de fazer isso, procurem alguém que seja casado e que goste de tudo que envolve o casamento. Ou encontrem um conselheiro profissional que queira realizar várias sessões para conseguir chegar ao âmago do problema — não aqueles que querem mantê-los como clientes.

No cerne do relacionamento conjugal está a habilidade de comunicar-se em amor, tendo em mente o que há de melhor para vocês dois. É certo que alguns tópicos podem ser mais difíceis de tratar do que outros, mas o que vocês têm a perder? Vocês estão em um relacionamento para a vida toda. Por que não torná-lo o melhor possível?

DIRETO AO PONTO

A comunicação deve ter prioridade no casamento, mas vocês podem ser criativos e espertos em relação à maneira como a realizam.

Se você é mulher: você conversa naturalmente, portanto não há problema aqui. Mas, se quiser conversar com seu homem, escolha o momento com sabedoria. Não escolha iniciar o diálogo em uma tarde de domingo, durante o primeiro tempo do jogo do time de futebol pelo qual ele é fanático.

Quer a atenção do querido maridão? Experimente estas duas estratégias:

1. Observe alguma coisa que ele esteja fazendo (como construir alguma coisa com madeira no fundo do quintal, por exemplo) e diga: “Uau, parece interessante. Conte-me sobre isso”. Agora você tem a atenção dele. Você mostrou interesse em um de seus projetos — e todos os meninos, tanto pequenos quanto grandes, *adoram* isso. Ele ficará mais do que feliz em conversar com você. Além disso, abrirá o coração e estará disposto a ouvir você falar também.

2. Toque nele. O toque é muito poderoso para os rapazes e pode abrir maravilhosas vias de comunicação entre vocês. Enquanto estiver tocando nele, diga: “Querido, tenho uma pergunta realmente importante. Você parece estar bem concentrado; então, agora talvez não seja o melhor momento. Se for isso mesmo, me diga e vou esperar até que seja a ocasião adequada”. Mas, ao tocá-lo, você já conseguiu que ele prestasse atenção. Ao procurá-lo com respeito, você garantiu a atenção dele. E, ao dizer-lhe que está disposta a esperar para conversar, você praticamente garantiu um ouvinte atento!

Se você é homem: A coisa mais importante que você pode fazer é reservar alguma energia (e algumas palavras de sua cota!) durante o dia, de modo que você não esteja com o tanque vazio para sua esposa à noite. Talvez isso signifique fazer ligações telefônicas e reuniões nas primeiras horas do dia, além de marcar atividades mais tranquilas e não verbais para a parte final do expediente.

Também é importante que, ao sair do escritório, você volte seus pensamentos para o lar. Esqueça seu trabalho e as pressões do dia. Pense em sua esposa e nos motivos pelos quais você se casou com ela — todas as coisas que você gosta nela. Deixe que ela ocupe a parte principal de sua mente.

Lembre-se de que as três coisas mais importantes para uma mulher são: 1) afeição (que significa proximidade, mas *sem* sexo), 2) comunicação e 3) compromisso com a família. Se dominar essas três áreas, você terá uma esposa feliz.

Agora não, querido. Vamos acordar as crianças... (Mas ainda não temos filhos!)

*O que aquelas desculpas realmente querem dizer...
e o que fazer em relação a elas.*

“Estou muito cansada hoje. Não estou no clima.”

“E se alguém nos escutar?”

“Tudo bem, se você acha que precisamos mesmo fazer.”

As desculpas podem significar muitas coisas. E a maioria delas não é boa. É claro que você pode estar sinceramente cansado. Mas é certo que até mesmo cônjuges cansados conseguem se envolver em uma rapidinha.

É comum que, por baixo dessas desculpas, exista um ou mais destes verdadeiros significados:

1. Fui machucado pela vida e tenho dificuldades para ter intimidade com alguém, até mesmo com você. (Leia mais sobre isso nos capítulos 20, 21 e 23.)
2. Você é tão ruim na cama que o sexo simplesmente não é agradável. Não é surpresa eu não ter motivação.
3. Nunca tive sucesso nesta área e não quero falhar novamente.
4. Você é tão previsível — começa em A, vai para B e termina em C.
5. Você me irritou demais, e chegou a hora de dar o troco.

Você sabe quem mais oferece desculpas (85% das vezes)? A mulher. “Por que essa conversa agora, dr. Leman?”, você pergunta. “Isso certamente é um

estereótipo.” Perceba que eu disse 85%. E tudo porque os homens só precisam de um lugar. As mulheres precisam de uma razão, de um ambiente para que possam querer tomar parte em uma sinfonia sexual.

Muitos homens têm dificuldades com as preliminares. É uma arte que não é natural para eles. Afinal, não se espera que eles esfreguem um clitóris do mesmo jeito que um jogador profissional de beisebol acaricia a bola antes de arremessá-la. Os homens adorariam fazer amor em uma lata de lixo se esse fosse o único local disponível. *Ambiência* não é uma palavra que faz parte do vocabulário masculino — talvez eles nem saibam o que isso significa.

Para uma mulher, porém, a preliminar é muito diferente. É pôr o lixo para fora; levar os filhos para o parque por algumas horas à tarde; varrer o chão da cozinha; passar o aspirador de pó na sala, que foi arruinada pelas crianças. E aqui está o ponto importante: fazer tudo isso sem que a mulher o peça. Entenderam, cavalheiros? Para ela, preliminares significam que você se conscientizou do mundo dela e a ajudou. Quando entrar no mundo dela, enxergar com os olhos dela e satisfazer as necessidades que ela tem, você ficará maravilhado ao ver as desculpas derreterem.

E, senhoras, o mesmo é verdade em relação ao cavalheiro da sua vida. Não rejeite seu homem quando ele pedir para fazer sexo com você. Ele vai levar isso para o lado pessoal — e vai descontar isso em você. (Mesmo que você tenha se casado com “um cara legal”, a rejeição sexual atinge o coração de um homem.) Portanto, encontre um caminho... use sua criatividade. Sei que você consegue. Afinal de contas, você é mulher. Aprendi muito sobre criatividade com Sande. Ela é uma mulher maravilhosa. Aposto que seu marido dirá o mesmo sobre você. Portanto, deixe as desculpas de lado e entre no mundo de seu homem. Você ficará feliz por fazer isso.

P: Meu marido e eu usamos o método natural de planejamento familiar. Até este momento, ele tem funcionado bem para nós. Temos três filhos, todos com menos de 9 anos de idade. Mas, depois do nascimento de nossa filha, seis meses atrás, Rob parou de fazer sexo comigo. Ele tem encontrado

maneiras de evitar ficar comigo na cama: trabalha até mais tarde e chega em casa quando já estou dormindo. Finalmente tive coragem de perguntar sobre isso ontem, e ele simplesmente gritou: “Bem, sexo é igual a filhos, e qualquer um que der uma olhada por aqui pode dizer que não precisamos de mais crianças!”. Como contornar essa situação?

R: Seu marido está certo. Não há como contornar isso. Seus três filhos são prova de que ele tem razão. Você precisa conversar com o ginecologista e analisar suas opções — rápido.

P: Meu marido acha que eu não trabalho porque sou dona de casa. Cuido da louça, do lixo e de tudo o mais por aqui... Estou cansada. Você acha que, depois de tudo isso, eu me interessar por sexo? Está brincando! Como posso fazer que ele me ajude?

R: Você deve estar aborrecida. Seu marido é um idiota, e eu seria o primeiro a dizer isso a ele. Se você tomou essa dura decisão de ficar em casa e cuidar dos pequeninos, seu marido é um cara de sorte. Ele está sendo profundamente desrespeitoso, para não dizer grosseiro, ao tratar você como uma serva pessoal e uma máquina de venda automática. Você se sente ofendida, e com razão. Defenda-se. Escreva uma carta ou um *e-mail* a ele e pegue pesado. Envolve-se em algumas atividades no sábado, quando ele está em casa. Então, diga-lhe: “Bem, querido, não estarei em casa. Boa sorte com as crianças. Voltarei em duas horas. Lembre-se de que o bebê precisa tirar uma soneca às 13 horas”. Em seguida, saia para outra atividade — só você, sem crianças! E vamos ver se ele dá conta do recado.

Nunca me esquecerei da vez que minha esposa saiu para uma conferência de fim de semana com um grupo de mulheres de nossa igreja. Eu a ouvi fazendo acordos com minha sogra para que esta cuidasse das crianças. Naquela época, tínhamos duas meninas: uma com 3 anos e a outra com 18 meses. Então eu, sendo o maravilhoso marido que sou, disse: “Ah, querida, ligue de novo para sua mãe. Não quero que você se preocupe com isso. Ouça,

eu cuido das crianças. Não se preocupe com nada. Simplesmente vá e divirta-se”.

Hoje, depois de todos esses anos, ainda me lembro de cada momento daquele dia. Quando Sande chegou, às 17 horas do sábado, eu a vi entrar em casa e, com meus olhos rasos d’água, exclamei: “Glória a Deus!”.

— Você chegou em casa! Quantos dias você ficou fora? — perguntei. Ela olhou para mim como se eu estivesse louco.

— Dias? Do que você está falando? — perguntou. (Sande havia saído na manhã daquele dia.) Então, deu uma olhada na sala de estar e disse:

— O que aconteceu aqui? — indagou ela, com um tom de choque em sua voz. Eu disse:

— Não me venha com essa de “o que aconteceu?”. Limpei esta sala três vezes hoje!

E era verdade: uma criança viera pela porta do quintal montada em um triciclo com rodas cheias de barro, e eu nem mesmo sabia quem era aquele garoto. Acho que nem nossas filhas sabiam quem ele era! Ele simplesmente entrou correndo pela porta dos fundos e saiu pela porta da frente. Foi um caos tentar me impor sobre aquelas crianças durante toda a tarde.

Seu homem precisa de um pequeno banho de realidade. Ele precisa se colocar um pouco em seu lugar para poder de fato apreciar o trabalho que você realiza. Assim que o fizer, as coisas mudarão em sua casa. De repente, você vai notar que tem um marido ajudador... e estará mais do que disposta a ter aquela diversão no quarto.

P: O que há com os homens, afinal? Meu marido pensa que pode responder às minhas perguntas com grunhidos durante o jantar, aproveita o momento da sobremesa para pedir que eu troque o óleo do carro e, então, assim que chega a hora de dormir, olha para mim e levanta as sobrancelhas daquele jeito conhecido, insinuando querer uma farra no quarto. Claro. Grunhidos e troca de óleo certamente são coisas bastante românticas para se falar. Depois ele se pergunta por que eu acho os livros extremamente interessantes. Esse é o

mesmo cara que *sempre* me trazia flores ou chocolate em nossos encontros. É como se ele tivesse concluído a “tarefa do casamento” e, então, ticado meu nome em sua lista de coisas a fazer... e acho que o sexo está no final de seu rol de atividades noturnas agora que estamos casados. O que está acontecendo?

R: Vamos apenas dizer que a maneira como um homem *acha* que está comunicando amor e gentileza às vezes não é a maneira como isso é percebido. Por isso a comunicação entre marido e esposa é tão importante.

As mulheres foram criadas de modo que desejassem uma conexão de coração. Elas precisam ter intimidade emocional antes que possam se sentir confortáveis com a intimidade física. Se seu marido não está se comunicando (não está fazendo outra coisa além de produzir grunhidos — os quais não significam nada para você, mas tudo para a espécie masculina — e de apresentar a você uma lista de coisas a fazer no dia seguinte), por que você se sentiria próxima dele o suficiente para querer compartilhar seu corpo com ele? E, se ele não reconhece o trabalho que você faz, é simplesmente estúpido. (Desculpe; às vezes os homens são tão estúpidos quanto uma porta.)

Primeiras palavras

“Uau! Dê uma olhada nisso!” (primeiras palavras de Adão ao ver Eva pela primeira vez).

“Sinto muito, agora não. Estou com dor de cabeça” (primeiras palavras de Eva ditas a Adão).

Você precisa ser direta e objetiva com seu homem tosco. Diga-lhe francamente que você se sente usada quando ele a trata desse jeito, e isso não deixa você muito interessada em sexo. O que *deixaria* você bastante interessada, porém, seria ele demonstrar que se importa com o dia que você teve e fazer alguma coisa para mostrar que pensou em você e que queria vê-la satisfeita.

Boa sorte. Os homens podem ser idiotas, mas, se ensinados, eles podem aprender rapidamente.

P: Minha esposa parece muito cansada e sobrecarregada ultimamente. Não temos feito muito sexo nos últimos tempos, e não posso culpá-la. Ela tem de cuidar de muitas coisas. Mas eu com certeza sinto falta do sexo. Alguma sugestão para nos ajudar até que a vida se estabilize?

R: Fico feliz por você ter perguntado. Já ouviu a frase “O sexo começa na cozinha”? Inventei essa frase alguns anos atrás em meu livro de mesmo nome. Creio que as sugestões apresentadas ali vão cair feito uma luva para você.

No livro, discorro sobre o fato de que um homem é sábio ao fazer amor com sua esposa *fora* do quarto. O que isso significa? Isso quer dizer que ele é um ajudador. Ele troca fraldas, coloca roupa para lavar, ajuda com as tarefas da escola e põe as crianças para dormir. Ele conhece todas as mães com quem a esposa divide a tarefa de levar as crianças à escola e às vezes até mesmo se dispõe a transportar a garotada. É um bom pai e um marido atencioso. Ele ouve a esposa contar sobre o dia que teve porque sabe que isso é importante para ela e porque ambos compartilham de um só coração. Ele lhe conta detalhes do seu dia porque está ciente de que ela precisa saber disso para sentir-se próxima do coração dele. Ele usa sua autoridade para proteger, servir e agradar a esposa.

Saiba que, todos os dias, sua esposa está tomando notas emocionais e mentais sobre a maneira como você a está tratando e a seus filhos (se vocês os tiverem). Esses sentimentos têm tudo a ver com o grau de disponibilidade e disposição que ela terá para satisfazer você no quarto, ainda que seja para uma rapidinha.

Como você está se saindo na área sexual fora do quarto? Há maneiras pelas quais você poderia aliviar o fardo de sua esposa, a fim de que ela consiga reservar algum tempo para você?

Afinal, isso é que é amor, parceria, casamento.

P: Temos três filhos, todos adolescentes. Minha esposa simplesmente não consegue relaxar à noite para fazermos sexo. Ela sempre fica pensando que eles podem aparecer. Diante disso, alguma ideia que não seja esperar até que os filhos saiam de casa para estudar fora?

R: Existe alguma razão específica para sua esposa se preocupar com seus filhos? Se há, então o problema é outro, e seria melhor você abordar imediatamente! Mas você está certo: esperar até que eles entrem na faculdade não é uma opção.

Filhos de qualquer idade podem ser grandes “dificultadores” do sexo. Afinal de contas, eles só estão preocupados consigo mesmos. Sempre os chamo de “pequenos hedonistas”, e, na maioria das vezes, eles provam que isso é verdade. Portanto, é hora de criar algumas garantias e regras básicas.

Tranquem a porta do quarto, para que vocês não tenham de se preocupar em serem pegos como vieram ao mundo.

Enfrentem a situação e arrumem uma babá se estiverem preocupados. Sim, seus filhos vão odiar a ideia, mas é possível que, se eles a odiarem o suficiente, venham a aprender como se comportar.

Leve sua esposa para jantar fora e, depois, sigam para uma diversão livre de estresse.

Faça uma reserva num hotel. Peça a um vizinho para ficar em sua casa e, depois, retribua o favor.

Faça alguma coisa criativa que surpreenda sua esposa e alivie o peso de ter os filhos sempre por perto.

Em algum momento, esses filhos sairão de casa para cursar a faculdade, trabalhar e morar sozinhos (espera-se). Depois disso, quem sobrar? Vocês dois.

Isso põe as coisas sob a perspectiva correta.

P: Minha esposa diz que não tem mais “desejo” de fazer sexo. Quando ouvi isso, quase entrei em pânico. Não posso imaginar viver o resto da vida sem sexo. Existe algum tipo de Viagra para mulheres?

R: Certamente que sim. Mas as mulheres não o tomam. Você o oferece a elas. O Viagra feminino consiste em você abraçá-la de maneira terna e gentil, ouvir, comunicar-se, compartilhar seus sentimentos e ajudá-la a vencer embates enquanto ela o ajuda a também vencê-los, de modo que ambos vivam em harmonia. Ora, esse é o Viagra para uma mulher. É isso que realmente fará sua esposa ser responsiva a você no quarto. Como você está se saindo nesses quesitos?

E aqui está o outro lado. Se você se esforçar em servi-la e agradá-la, então ela desejará retribuir agradando-o em todos os aspectos. Ela se tornará sua melhor amiga e confidente. Ela vai se sentir excitada, e vai excitar você.

Sexo hoje à noite; alguém topa?

Dois periquitos-namorados estão pousados em um fio.

Um diz para o outro: “Não importa que sejamos periquitos-namorados. Ainda estou com dor de cabeça”.

Romance passo a passo (para rapazes)

1. Acenda a lareira (antes, certifique-se de que você tem uma em casa).
 2. Tenha o jantar pronto quando sua esposa chegar em casa (faça algo que não seja *pizza*).
 3. Arrume a mesa e use guardanapos de pano e taças.
 4. Limpe o banheiro.
 5. Desligue a televisão e coloque a música favorita de sua amada.
 6. Despache as crianças para a casa da Vovó.
-

Também é hora de voltar a namorar sua esposa. Para você mesmo entrar no clima, faça uma lista das quarenta melhores qualidades dela. Coloque a lista num lugar que você frequente todos os dias. Escreva pequenos bilhetes para sua esposa. Beije-a (sem que isso tenha a obrigação de acabar em sexo). Trate-a com bondade e gentileza. Pense nela dia e noite. Ao agir assim, suas

próprias atitudes e emoções mudarão (isso é engraçado, pois seu comportamento seguirá aquilo em que você estiver pensando). Depois, veja o que acontece com sua vida sexual. Pode levar algum tempo, mas esse é o Viagra de que sua esposa precisa.

Se sua esposa continuar a ter dificuldades com a falta de interesse no sexo, ela deve se consultar com um médico. Pode ser que ela também esteja enfrentando problemas em outras áreas.

DIRETO AO PONTO

Qual é o verdadeiro significado das desculpas?

Em resumo, elas querem dizer: “Não me sinto amado”, “Não me sinto conectado a você”, “Não creio que você realmente se importa comigo. Você só se preocupa com aquilo que posso fazer em seu benefício”.

O sexo é importante demais para ser deixado de lado. Eu sempre digo: “A situação do sexo em seu casamento refletirá a situação do próprio casamento”, e pode apostar que é verdade.

Reservar tempo para estar juntos tem a ver com estabelecer prioridades, respeitar um ao outro e entregar-se mútua e plenamente com o propósito de se tornarem um. Seu casamento é importante demais — não o sabote.

A sra. Entediante se encontra no quarto com o sr.
Previsível

Quebrando a rotina da previsibilidade.

Há pessoas que fazem as refeições da mesma maneira, escovam os dentes da mesma maneira e vivem a vida da mesma maneira, o tempo todo. Muitos desses indivíduos são primogênitos, perfeccionistas e realizadores. Eles são assim. Sei disso porque me casei com uma pessoa assim.

E o que acontece quando duas pessoas desse tipo se tornam um casal? A sra. Entediante se encontra com o sr. Previsível, e os resultados são (*bocejo*) entediantes e previsíveis. Se você e seu cônjuge são assim, não é surpresa o fato de não brincarem na cama. Vocês matam um ao outro de tédio.

Mas e se as coisas pudessem ser diferentes? E se você, esposa, pegasse a mão do seu marido e a colocasse onde você quer que ela esteja? A terra estremeceria? Seria o fim do mundo? Não, mas talvez seu leito conjugal viesse a experimentar, ele próprio, um pequeno terremoto. E adivinhe só: seria muito divertido.

Sendo assim, por que não tentar tornar as coisas um pouco mais excitantes? Por que não dizer “Querido(a), você se disporia a tentar uma coisa? Deite-se de costas. Quero lhe mostrar algo”. Se seu cônjuge não estiver disposto a quebrar a rotina, por que você não toma a iniciativa? Tome o corpo de seu cônjuge nas mãos, literalmente.

E se você, esposa, se livrasse das crianças e, ao ver seu marido chegar do trabalho, o recebesse na porta de casa vestindo algo bastante diferente — apenas para mostrar a ele que as coisas podem ser feitas de outra maneira?

Garanto que o queixo (e o *laptop*) dele cairiam no chão, bem na soleira da porta. E você não teria de se preocupar muito com o restante do interlúdio sexual. Seu marido ficaria em choque, e você o poderia conduzir aonde bem quisesse.

Por que não experimentar isso algum dia? Você pode até gostar... e seu cônjuge pode amar!

P: Na primeira vez que fizemos sexo, o ato simplesmente aconteceu. E foi lindo. Depois disso, é como se meu marido tivesse se transformado num robô sexual que seguia passo a passo, fazendo as mesmas coisas o tempo todo. Odeio isso, mas não quero ferir os sentimentos dele. O que me agrada num dia não me agrada no dia seguinte. Mas sei que ele não vai entender isso.

R: Você tem certeza de que ele não vai entender? Já tentou conversar? Sabe, os maridos não conseguem ler mentes. Para entender o que vocês estão pensando e sentindo, a maioria dos homens precisa ter informação clara e direta transmitida por meio de frases curtas.

Exemplo: “Querido, preciso falar com você sobre uma coisa. Sabe, no último sábado, quando fizemos sexo, foi muito gostoso. Senti-me especial e bastante íntima de você. Foi incrível. Então, na vez seguinte que fizemos sexo, parecia que você estava tentando repetir o que havia acontecido no sábado. Não sei se é meu jeito ou se toda mulher é assim, mas o que eu realmente gosto é quando você muda tudo e faz as coisas de maneiras diferentes”.

Dessa forma, seu marido é conduzido na direção das coisas de que você gosta. “Surpreenda-me. Não comece sempre por aí. O que aconteceria se você começasse por aqui?” (Dê uma piscada.) “E, enquanto você estiver aqui, que coisas diferentes você gostaria que *eu* lhe fizesse? Eu adoraria agradá-lo.”

Assim, quando você se aproximar de seu marido, você não o estará criticando. A maioria dos homens que são criticados não fica irada externamente; simplesmente fica quieta e se fecha. Os homens são como

submarinos. Se você os ferir, eles afundam na água e não aparecem mais. Eles navegam no fundo, em silêncio, como um submarino de guerra.

Portanto, tenha cuidado com os sentimentos de seu homem. Existe o coração de um menino escondido lá dentro. Um coração que ama você demais, ainda que ele não seja bom em verbalizar isso.

P: Eu admito: nossa vida sexual é tão rotineira e chata que praticamente caímos no sono durante o sexo. Alguma sugestão para dar uma agitada?

R: Se está tão entediada, o que *you* tem feito para animar as coisas? É fácil se entrincheirar, retrucar e dizer que sua vida sexual é um tédio. Mas apontar o dedo nunca funciona. Você tem que assumir a responsabilidade por sua parte na equação. É preciso haver duas pessoas para formar um casamento, e você é uma delas.

Portanto, por que não tentar algo divertido? Vista-se em roupas provocantes, tire uma foto e mande-a para o *e-mail* de seu marido. Vá acampar e leve toalhas extras para ter um sexo selvagem em meio à natureza. Seja criativa. Sei que você consegue!

O mais importante é a atitude de vocês em relação ao sexo, a fim de que ele se torne prioridade na vida do casal. É fácil que o sexo fique enfiado no fundo do baú, por assim dizer. Filhos e carreiras se tornam importantes demais e assumem o controle. Não deixe isso acontecer com você.

P: Gasto muita energia pensando em ideias criativas para manter meu marido feliz. Às vezes chego a pensar: “Será que realmente vale a pena? Será que ele sentiria falta se eu simplesmente me esquecesse do sexo?”.

R: Serei objetivo: se você não se interessar sexualmente por seu marido, ele levará isso para o lado pessoal.

Certamente há momentos em que você não está de modo nenhum interessada em sexo — como no dia que antecede a menstruação, quando você ainda sente dores e está inchada. Mas seu esposo ainda tem necessidades. Seria muito pedir que você reservasse três minutos de seu

tempo para o homem a quem ama? É aqui que uma rapidinha entra em cena — um trabalho manual feito na hora certa. Você pode agradar seu marido num instante sem o esforço de ter de fazer o circuito completo. E quem sabe? Talvez o fato de vê-lo ficar feliz possa simplesmente colocá-la no clima também.

Certas mulheres lerão isso e me rotularão como a encarnação de Hitler por sugerir que você, como mulher, agrade seu marido dessa maneira, sem que você mesma se beneficie da situação. Mas, se vocês, marido e esposa, quiserem funcionar bem como equipe, então precisam perceber que a diferença na fisiologia de homens e mulheres exige esse tipo de pensamento.

Algumas de vocês têm a mentalidade de que tudo no casamento precisa ser meio a meio. Bem, o objetivo é que tudo seja 100% para ambos, mas, falando de maneira prática, há momentos em que isso não acontece, por várias razões. Nessas ocasiões, seu papel é ser criativa. Num período entre três e dez minutos você pode ter nas mãos um cara feliz. E um cara feliz terá um bom desempenho também em muitas outras áreas. É só esperar e ver.

P: Estou enfrentando muita dificuldade na área sexual do meu casamento. Meu marido é tão... *previsível*. Eu poderia dormir por cinco minutos e ainda saber o que aconteceu, porque é como se ele tivesse memorizado o roteiro. Minha melhor amiga diz: “Ei, ele não vai mudar. Lembre-se de quando você me disse que ele falou: ‘Bem, você gostava desse jeito; o que mudou?’”. Menina, esse homem é um sem noção...”. Alguma esperança para mim?

R: Como você se sentiria se seu marido anunciasse para os colegas de trabalho quanto você pesa, o tamanho de seus seios e coxas e o número de suas roupas?

Bem, é exatamente isso o que você está fazendo em relação a ele. Você está conversando com sua *amiga* sobre a vida sexual de vocês? Isso é uma violação dos votos conjugais. É como se seu esposo estivesse dizendo: “Ei, querida, o que acontece entre a gente neste casamento fica, sabe, entre a

gente”. E é onde as coisas devem ficar, a não ser que vocês dois estejam passando por aconselhamento profissional.

Existe uma diferença entre conversar com um mentor ou conselheiro de confiança e fofocar sobre seu homem com uma amiga. Se você quer afugentar seu marido e fazê-lo voltar-se contra você, essa é uma ótima maneira. Mas será que é isso mesmo que você quer?

Quero que você experimente uma coisa. Conte o número de amigas que você tem. Agora conte, em uma única mão, o número de amigos íntimos que seu marido tem. Eu disse “em uma única mão” como brincadeira. Talvez você nem precise de uma, e apenas seu dedo indicador já seja suficiente. Se seu esposo é como muitos de nós, homens, por natureza ele mantém as pessoas a distância, o que significa que você é o conduíte para todos os relacionamentos emocionais de seu marido. Isso diz muita coisa sobre você e a confiança que ele tem na esposa, não é?

Você foi muito afortunada por se aproximar de seu marido e tornar-se a prioridade número 1 para ele. Portanto, mostre-lhe esse respeito agora. Converse com ele de maneira gentil, sem fazer exigências. Diga-lhe quanto você o ama e o aprecia. Diga-lhe que você gostaria de inovar... e que se sente no clima. Complete a declaração com um olhar sugestivo, e isso deixará seu macho viril disposto a tentar algo um pouco diferente. Divirtam-se!

P: Agora que já estamos casados há bastante tempo, estamos ficando sem ideias divertidas. Socorro!

R: Se você é homem, quando foi a última vez que surpreendeu sua esposa e preparou tudo para levá-la a um lugar especial? Quando foi a última vez que você enviou um cartão com dizeres carinhosos do seu coração para o dela? Quando foi a última vez que pegou um sabonete e desenhou um coração enorme no espelho perto de onde ela se arruma pela manhã, deixando junto um pequeno bilhete sobre quanto você fica feliz por tudo o que ela faz pela família?

Pense nisso desta maneira: na vida, você recebe aquilo pelo que paga. No que diz respeito ao sexo e ao seu cônjuge, é a mesma coisa. Você recebe aquilo pelo que paga (com tempo, dinheiro e energia). Se há uma coisa que deve ser prioridade em sua vida é o sexo. Portanto, por que não fazer algo excitante? Volte a tratar sua esposa como esposa. Se você o fizer, então sua mulher, que funciona como um fogão a lenha (demora para aquecer), pode se transformar num micro-ondas. E tome cuidado: ela virá atrás de você.

Se você é mulher, o que acha de colocar na pasta executiva ou na marmita de seu marido uma mensagem que diga: “Boas notícias! As crianças não estarão em casa hoje à noite. Vão para a casa do Vovô e da Vovó. Tenho alguns aperitivos que planejo usar. Vejo você logo depois do trabalho”?

Cinco maneiras de quebrar a rotina da previsibilidade

1. Faça carinho nos pés de seu cônjuge (todo mundo gosta de uma boa massagem).
 2. Faça cafuné na cabeça de seu cônjuge (ahh...).
 3. Tomem banho juntos.
 4. Vá para a cama completamente vestido, com a expectativa de que seu cônjuge saberá como tirar as roupas.
 5. Acariciem o corpo um do outro com óleo perfumado (e não estou falando de lubrificante de carro).
-

Ora, se você é homem e recebe uma mensagem dessas às 10 horas da manhã, no que vai pensar o dia inteiro? Seus motores vão ficar aquecidos, eu garanto. Aquela mulher estará em sua mente a despeito de qualquer prazo que você tenha de cumprir. Não importa se seu chefe é um idiota, não importa se você ocupa um cargo sem perspectiva, algo que você realmente odeia, não importa se você tem enxaqueca. Todas essas coisas desaparecerão rapidamente diante dessa expectativa. E, rapaz, você vai querer agradecer essa esposa!

Como diz Cabeça de Lua, meu melhor amigo: “Se não precisar tomar banho depois, então o sexo não foi incrível”.

Apenas pensando um pouco e fazendo um breve planejamento, você ficará surpreso em ver quão felizes o sr. Feliz e a sra. Deliciosa podem ficar — e por quanto tempo essa lembrança vai durar.

P: Já no primeiro ano de nosso casamento, nossa vida sexual foi pelo ralo. Minha esposa nunca inicia o sexo e mal me beija. Estou cansado de me sentir rejeitado. A ideia de passar os próximos cinquenta anos assim me deprime completamente.

R: Então é hora de dar atenção ao que lhes causa desconforto. Se não fizer isso, a tendência é repetirem o padrão relacional que estão vivendo agora. Existem muitas coisas que vocês podem fazer para tornar o casamento mais excitante — para que sua vida sexual seja mais importante. Mas você sabe que tudo se baseia em relacionamento e no tipo de sacrifícios que ambos os cônjuges estão dispostos a fazer um pelo outro. Portanto, comece com uma área que seja desconfortável para você. O que você tem a perder se, afinal, não há muita coisa acontecendo em sua vida?

Permita-me dar-lhe um exemplo da minha própria experiência. Digamos simplesmente que minha esposa é recatada, certo? Quando estamos em um quarto de hotel e ela sai do chuveiro, eu a vejo? Não, eu vejo uma toalha bordada com o logotipo do Holiday Inn. Ela é desse jeito. Ela troca de roupa dentro do *closet*. É o cúmulo do recato.

Ora, nós sempre comemoramos bem nossos aniversários de casamento. (Penso que vale a pena comemorar essas datas.) Uma vez por ano, em 5 de agosto, faço um esforço extraespecial para garantir que Sande entenda quão satisfeito e contente sou por chamá-la de minha esposa.

Durante o verão, moramos na região oeste do estado de Nova York, que não é longe de Toronto, no Canadá. Toronto é uma cidade empolgante para se visitar. E, mais uma vez, minha esposa adora aqueles restaurantes sofisticados. Eu os odeio de coração. Mas sabe de uma coisa? Quero agradá-la e, portanto, aonde a levo? A um restaurante cinco estrelas!

Em um de nossos aniversários, arrumei tudo para levá-la para assistir à peça teatral *O fantasma da ópera* num lugar suntuoso. Na noite seguinte, fiz reservas para jantar às 19h30 em um restaurante cinco estrelas. (Eu gosto de jantar às 17 horas e, quanto menos talheres, melhor. Entendeu a situação? Tudo para deixar minha noite feliz.)

Voltemos àquela noite. São 19h30, o horário em que deveríamos estar no restaurante, e Sande ainda está no banheiro se arrumando. Então eu grito:

— Ei, querida, vamos! Eles não vão segurar nossa reserva.

— Já estou saindo, amor.

Ah, tá. Conheço Sande muito bem.

Dez minutos depois, ainda estou andando de um lado para o outro, trajando paletó e gravata. (Para você entender, o único momento, fora este, em que você me verá de paletó e gravata será em um funeral.)

Finalmente ela sai... de camisola — uma camisola transparente. Minha esposa! Sande, a batista!

Olhei para ela e murmurei:

— E... eu não enten... do.

De repente, uma batida na porta. Sande volta para o banheiro e se tranca ali. Estou em pé, como um alce parado no semáforo. Consegui dar um jeito de ir até a porta e abri-la.

Havia um homem do lado de fora. Não sei qual foi a primeira coisa que ele disse. Pela minha cara, talvez ele tenha pensado que eu estivesse doente ou algo assim. Finalmente suas palavras conseguiram penetrar meu cérebro confuso.

— Senhor, aqui está seu jantar. Posso colocá-lo na mesa?

— Claro.

Então, ele colocou o jantar sobre a mesa. Ainda abismado, assinei alguma coisa que havia dentro de uma pequena pasta de couro.

Quando ele foi embora, Sande saiu de novo... ainda de camisola transparente... segurando duas velas pequenas.

Ela veio até mim.

— Leemie, Leemie, está tudo bem... Achei que poderíamos comer no quarto esta noite.

— Então tá — eu disse.

E os detalhes desse relato acabam aqui. (Tenho alguns escrúpulos em relação às histórias que conto.) Mas, devo dizer, foi muito bom.

Quer fazer um velho homem de 40, 50 ou 60 anos sorrir por alguns dias? Saia do banheiro vestindo uma camisola transparente. Por que aquela noite foi particularmente excitante para mim? Porque sei que aquela não era Sande. Ela fez aquilo só para mim, seu marido, para me surpreender. E foi uma surpresa da qual nunca vou me esquecer.

Tenho algumas notícias para você. Faça todo tipo de coisas por ela também. Isso é que é casamento: saber quais são as necessidades de seu cônjuge e satisfazê-las com um sorriso no rosto.

E fazer algumas surpresas também.

DIRETO AO PONTO

Por que você suporta o que é entediante e previsível? Você merece muito mais.

É inteligente o homem que surpreende sua esposa com flores e uma camisola nova. É inteligente a mulher que manda um *e-mail* para o marido no dia do aniversário de casamento (ou em qualquer outro dia do ano) e diz: “Olha, tenho uma ideia. Tenho 100 reais. Se você também tiver 100 reais, podemos nos encontrar naquele hotel bacana. acredite, tenho algo especial para você. E tem mais: quem chegar primeiro não precisa pagar”.

Posso garantir a você que o cara vai desligar o computador e correr para a saída do escritório o mais rápido que seus pés conseguirem levá-lo. Quem gostaria de perder isso?

Portanto, divirtam-se. Sequestre seu cônjuge. Ajam como vocês faziam quando namoravam: coloquem romance em sua rotina. Renovem a fagulha da

intimidade e vocês poderão desfrutar de um casamento mais doce, mais *sexy* e mais satisfatório do que jamais sonharam ser possível.

Pneuzinhos podem ser sexy

Por que não pegar leve consigo mesmo?

Nunca me esquecerei de uma edição em particular do programa de televisão *Good Morning America*. Eu estava no estúdio como convidado, para falar sobre casamento e questões familiares, e eles estavam mostrando uma reportagem sobre as bonecas Barbie. “Veja como elas são perfeitas”, disse eu. Não é interessante prestar atenção àquilo em que Nova York se concentra? E os padrões irreais que passamos a considerar ideais e que tentamos atingir? Alguém uma vez brincou dizendo que, se você encontrar uma pessoa na vida real com o corpo igual ao da Barbie, ela nunca conseguirá andar ereta com aqueles pés tão pequenos, aquele quadril redondo e um busto tão elevado.

Desafio você a ir a um *shopping center*, sentar-se num banco e olhar para todas as pessoas que passam por ali. Quantas mulheres com corpo de modelo, boa aparência e menos de 50 quilos você vê? Quantos homens belos, sarados e fortes, com barriga de tanquinho, você vê? Quantas pessoas estão vestidas para matar, sem nenhum quilo extra e com longas pernas que ficam realmente bonitas numa minissaia? Quantas pessoas fazem você parar no meio do caminho e dizer: “Uau, veja só *aquilo!*”? Uma em quinhentas? Uma em mil? Uma em duas mil? Responda.

A realidade é que, na melhor das hipóteses, estamos todos na média. Ora, pode não ser muito agradável ter de admitir isso a si mesmo. Ninguém quer ser chamado de medíocre, mas é isso o que a maioria de nós é. Nós fazemos parte daquela maravilhosa e enorme categoria de seres bastante comuns.

E ainda assim nos comparamos a outros: “Sou muito velho”, “Tenho coxas grossas”, “Meu busto deveria ser maior”... E a lista prossegue.

Pelo fato de o sexo ser de natureza tão íntima, uma das primeiras áreas da vida pessoal onde o jogo da comparação aparece é no relacionamento sexual. “Por que ele desejaria fazer sexo comigo? Engordei dez quilos desde a faculdade, e agora minhas coxas parecem troncos de árvore”.

Mas posso lhes garantir, senhoras, que, quando seu homem quer você debaixo das cobertas, ele não está pensando em seus pneuzinhos. Está pensando em seus seios, que agora são mais fartos, e outra pequena área, que é ainda mais intrigante para ele do que suas coxas, as quais têm beleza própria e o atraem. Se estiver preocupado com seus pneuzinhos, então ele precisa fazer uma revisão no motor masculino, porque há algo errado com esse homem.

O fato é que, à medida que amadurecemos, nós engordamos. Ou será que você simplesmente mantém o mesmo peso, ou tenha até mesmo diminuído um pouco? Seja como for, você não pode levar a vida tão a sério. Será que não chegou a hora de pegar mais leve consigo? De aceitar os pneuzinhos e seguir em frente?

Por que as modelos são tão bonitas: truques de quem é do ramo

1. São tirados zilhões de fotos até encontrar o melhor ângulo.
 2. As garotas acabaram de ser maquiadas por um verdadeiro artista e penteadas por um *expert* em cabelos.
 3. As roupas são escolhidas cuidadosamente por um estilista para que se assentem com perfeição, além de serem presas com alfinetes nos lugares certos a fim de que se ajustem ao corpo.
 4. As moças usam salto e tudo mais que as faça parecer muito altas; assim, o peso é distribuído sobre formas mais longilíneas.
 5. Todas as falhas são corrigidas no Photoshop.
-

P: Minha esposa tem um lindo corpo tamanho G, e amo cada centímetro dele. Mas, quando estamos nos preparando para fazer sexo, ela sempre apaga as luzes e puxa as cobertas até o queixo. Eu quero *vê-la*. Gosto de olhar para ela; isso me excita. Ela é uma mulher linda, e Deus me deu esse presente nove anos atrás. Como posso ajudá-la a entender que *ela* é aquela a quem amo e que, para mim, ela só fica cada vez mais *sexy*?

R: Meus parabéns! Você tem a atitude correta. Cerca de 99% das mulheres também o estão aplaudindo e cumprimentando. Todas elas querem *você* como marido. Suas prioridades estão na ordem correta.

Como fazer que sua esposa entenda quão bela é? Acaricie o corpo dela. Sussurre coisas doces em seu ouvido. Chame-a de linda. Dê-lhe flores. Cubra-lhe de galanteios. Se ela estiver incomodada com o próprio peso, diga-lhe que você a ama exatamente do jeito que ela é. Ofereça-se para levá-la para comprar um vestido novo bem ousado, algo que ela possa usar apenas para você. Aos poucos, sua esposa se sentirá mais confortável com o próprio corpo (pelo menos diante de você). E então, ah, que diversão vocês vão ter.

Continue exatamente do jeito que você está fazendo. Estarei aqui na arquibancada, torcendo por vocês.

P: Quando meu marido e eu fazemos sexo, sempre acabo me comparando com a bela ex-esposa dele. Sei que não posso me comparar a ela (a Miss Loira: 90 de busto, 60 de cintura, 90 de quadris) e sinto-me realmente feia. Posso ver a decepção nos olhos de meu marido quando me afasto em nosso jogo sexual e fico tímida, mas parece que não consigo evitar. Como posso superar esse sentimento de inadequação?

R: Seu marido já lhe disse alguma coisa sobre quão bonita era a ex dele? Ou quão boa na cama ela era? Se ele fez isso, vou levá-lo lá fora e dar eu mesmo uma paulada na cabeça dele. É bem provável que ele não tenha feito isso. Você simplesmente se encontrou com ela ou viu uma foto em algum momento e, como resultado, está fazendo suposições sobre a vida sexual deles. Se a Miss Loira de medidas perfeitas era tão bonita, por que esse

homem está com você? Deve ter havido alguma falha no caráter dela ou no relacionamento deles. Sendo assim, por que você está deixando que ela controle a vida sexual de vocês dois?

Concentre-se na realidade de que seu marido escolheu você. Ele terminou com a ex. Evidentemente, ela não lhe deve nada, porque foi você quem ganhou o prêmio. Portanto, vá atrás desse homem tratando-o como o prêmio que ele é. Crie novas lembranças sexuais com ele e apague qualquer uma que ele tenha da Miss Loira. Ora, essa parece uma tarefa divertida... para vocês dois.

P: Minha esposa teve dois filhos, de modo que ela não é mais tão curvilínea quanto costumava ser. Como minha mãe era muito relaxada quando eu era pequeno (ela sempre ia ao supermercado vestindo moletom, o que deixava meu pai maluco), para mim é importante ter uma esposa que cuide da aparência. Mas, toda vez que eu digo qualquer coisa a ela sobre peso ou dieta, ela me coloca na geladeira por duas semanas. Como posso mostrar que a amo como ela é, mas que também quero que ela tenha a melhor aparência que puder ter?

R: Seja sincero: em benefício de quem você está questionando isso — sua esposa ou você? Você tem os melhores interesses de sua esposa em mente, ou apenas não quer sentir vergonha de uma mulher que é um “relaxo” (como era sua mãe)? Antes de lidarmos com a questão de sua esposa, você precisa mergulhar um pouco mais fundo em seu próprio passado e na maneira como seu pai tratava sua mãe. Sua mãe era relaxada porque seu pai lhe fazia críticas? Há alguma possibilidade de sua mãe ter ganhado peso e usado moletom para manter seu pai desinteressado em fazer sexo com ela? Como era o relacionamento deles? E como isso influenciou você, tanto na infância quanto agora que você está casado?

É possível que sua esposa tenha ganhado peso pelo fato de você tê-la criticado? Pode ser que ela esteja dando um gelo em você para se esconder das críticas que você faz?

Lembre-se de que, ao apontar um dedo para sua esposa, outros três dedos estão apontando de volta para você. Portanto, lide com seus próprios problemas primeiro. Se você criticou ativamente sua esposa, agora é a hora de pedir perdão e mudar seu comportamento (para que seus filhos não repitam esse padrão relacional futuramente).

Tenho quase certeza de que uma das razões pelas quais o ganho de peso de sua esposa o incomoda é que você não acha isso nada *sexy*. Certo? Quando vocês se casaram, ela era mais magra. E, para certos homens — nem todos —, é mais excitante se a mulher for mais esguia e “sensual”. Se você quer que sua esposa perca peso, a primeira coisa que precisa fazer, *agora mesmo*, é parar de criticá-la. Não sugira que ela mude os hábitos alimentares; não a perturbe se a vir comendo chocolate. E peça perdão pela maneira como você tem agido — como se ela não fosse mais valiosa para você, como se você não estivesse mais comprometido, como se não a amasse mais — apenas porque ela ganhou alguns quilos. Isso não é amor eterno; isso é amor condicional (provavelmente algo que você viu no relacionamento de seus pais; você quer ser como eles?). Sua esposa nunca vai querer mudar se sentir que jamais conseguirá satisfazê-lo, se jamais for suficientemente boa para você.

Por que mulheres reais como você são mais sexy

1. Você é verdadeira. Não há nada de Photoshop aí.
 2. Você mereceu cada ruga; tenha orgulho delas.
 3. Seu corpo gerou os filhos do homem a quem você ama.
 4. Seu marido ama você, precisa de você, quer você — exatamente como você é.
-

O ganho de peso de sua esposa não tem nada a ver com sua satisfação sexual. Tem tudo a ver com seu passado, com seus pais, as crenças e o livro de regras que você criou desde a infância e o relacionamento que você formou com sua esposa.

Dedique-se a amar sua esposa e deixe que ela cuide do resto.

DIRETO AO PONTO

Quando você se sentir tentada a lamentar o fato de que existe um pouco mais de você a amar do que antes, simplesmente diga em voz alta: “Tudo bem, eu peso mais do que pesava antes. E realmente tenho pneuzinhos que balançam”. Pronto, está dito. Não foi tão ruim, não é? Agora você pode tocar sua vida em frente.

Mas o que é mais importante para seu marido, que a ama e quer estar com você? Ele anseia por uma parceira disposta na cama, pois essa é a essência de dois se tornarem um. Existem boas chances de que, se você ganhou peso, ele também tenha ganhado. Por acaso vocês devem passar o tempo trocando histórias sobre quantos quilos ambos ganharam? Ou deveriam se concentrar em comer comida saudável juntos e manter seu relacionamento salutar em outros aspectos, incluindo o sexo?

Isso me parece muito mais divertido. O que vocês acham?

Socorro! Casei-me com uma juíza!

Lidando com o maior matador do sexo: a crítica.

Se existe uma coisa que pode matar a vida sexual mais rapidamente que qualquer outra, essa coisa é alguém com olhar crítico. É por isso que incluí um capítulo exclusivo sobre a crítica, porque o tempo todo ouço perguntas sobre como lidar com ela. A própria natureza do sexo em um casamento saudável tem a ver com a espontaneidade e a concessão de amor incondicional, a cordialidade e a proximidade um do outro. Assim que a crítica entra no casamento, toda a atmosfera muda. Marido e esposa se tornam cautelosos e defensivos, e o relacionamento transpira amor condicional.

“É um cara ótimo”, diz a esposa, “até que alguém discorde dele.”

“É uma mulher fantástica”, diz o marido, “contanto que as coisas sejam feitas do jeito dela.”

As pessoas que distribuem censuras são hedonistas, importando-se apenas consigo mesmas; elas têm dificuldade para pensar em como a outra pessoa vai receber a crítica. É comum que, no casamento, o cônjuge crítico seja o primogênito que diz: “Eu sei como as coisas devem ser feitas”, o que significa que ou é do jeito dele, ou não é de jeito nenhum.

O que acontece com o cônjuge que está na outra ponta? É como se ele estivesse constantemente sobre um alçapão cuja porta pode se abrir a qualquer momento. Assim, está sempre defensiva.

Ninguém gosta de crítica. Ela mina a própria fundação de um casamento: o amor e o respeito. Se uma mulher é criticada pelo marido à mesa de jantar, é

muito difícil que ela venha a ser uma parceira sexual disposta e amorosa depois do noticiário da noite. Isso simplesmente não vai acontecer, porque a crítica arruinou a atmosfera — o clima de que ela precisa para se envolver de maneira plena e alegre no sexo. Ela não consegue desfrutar do sexo se estiver sempre esperando pela próxima depreciação.

Por maiores e mais durões que os homens possam parecer no exterior, na verdade eles são meninos pequenos do lado de dentro. Toda a espécie masculina é extremamente suscetível às críticas. Seu homem pode não demonstrar ira externamente, mas, minha filha, ele ficará muito irritado por dentro. Ele vai fechar a cara e entrar naquela carapaça de tartaruga... e não vai sair de lá. Não, senhora. Enquanto você espera, pode ler a revista feminina que quiser, de capa a capa — na verdade, pode folhear todas as edições do ano —, e não conseguirá fazê-lo sair do casco. Melhor dizendo: não até que você diga: “Sinto muito. Eu estava errada. Você me perdoa?”.

É verdade que se atraem mais moscas com mel do que com vinagre. Talvez o peso de alguns dos conselhos de sua velha tia Marta valesse ouro.

P: Assim que entra pela porta de casa, à noite, meu marido encontra alguma coisa para criticar: não limpei a cozinha o suficiente, a camisa favorita dele está para lavar, as crianças são muito barulhentas. De que forma posso explicar a ele como me sinto péssima com isso, principalmente depois de eu ter trabalhado duro o dia inteiro? Perdi todo o interesse no sexo, mas o faço simplesmente porque tenho de fazê-lo. Vejo-me desejando os dias em que ele só chega em casa depois de as crianças terem ido para a cama e eu ter conseguido uma chance de relaxar... ou quando eu possa pelo menos fingir que estou dormindo.

R: Você está se sentindo atacada, e com toda a razão. É como se seu marido passasse pela porta todas as noites e lançasse vários mísseis em sua direção, então você tem de se esconder. Seu lar deve ser um lugar de refúgio, mas você está sendo atacada dentro dele. E os mísseis vêm daquele que mais deveria apoiá-la.

Deixe-me dizer em que a crítica realmente se baseia: em insegurança, medo, ira ou controle. Ela se direciona a uma *pessoa*, em vez de dirigir-se a um comportamento. Seu marido está ativamente minando seu senso de valor próprio.

Mas o que o amor deve ser? Apoiador, bondoso, afável. Não parece ser isso o que seu marido está lançando em sua direção.

Quando, certa noite, uma esposa que conheço se cansou das críticas do marido, ela tomou uma decisão rápida. Depois que ele a criticou pela maneira como estava limpando a cozinha depois do jantar, ela simplesmente sorriu e disse: “Bem, já que você sabe tanto sobre como a limpeza deve ser feita, vou deixá-la em suas mãos capazes. Vou sair com as crianças para tomar um sorvete. Estaremos de volta na hora em que você tiver terminado”. Ela chamou as crianças, colocou-as no carro e saíram todos! Quando conversei com ela recentemente, haviam se passado três meses da saída para tomar sorvete. O marido nunca mais tinha criticado a maneira como ela limpava a cozinha.

Ah, então os homens são capazes de aprender. Às vezes eles precisam apenas de um empurrãozinho.

Talvez seja disso que seu marido precise... esta noite.

Cinco maneiras de extinguir o amor

1. Dispare uma saraivada de insultos maliciosos, farpas e insinuações.
 2. Use as balas para construir uma parede com o passar do tempo.
 3. Nunca dialogue.
 4. Vá para a cama irritado.
 5. Conclua que não vale a pena e desista.
-

P: Cresci num lar com pais extremamente críticos. Eles me impunham padrões elevados (mais elevados que os dos outros filhos, pois eu era a primogênita). Às vezes me pego caindo na armadilha de criticar meu marido — sobre a maneira como ele troca as fraldas de nosso filho, como ele dobra a

roupa, como a garagem está bagunçada. Sei que devo parar porque dá para ver que isso o machuca (ele fica muito quieto e desce para assistir à televisão em vez de se aconchegar a mim quando o bebê finalmente pega no sono), mas não consigo parar. Você pode me ajudar?

R: Se você cresceu em meio a críticas intensas, não é surpresa que tenha dificuldades para quebrar esse molde.

Mas deixe-me desafiá-la. Considerando que você enxerga tudo pelo lado negativo e consegue encontrar uma falha a trinta metros de distância, antes de abrir a boca, pare e pense: “O que eu normalmente digo nessa situação? O que minha nova pessoa vai dizer nessa situação?”. Em outras palavras, procure maneiras de transmitir a informação sendo encorajadora em vez de desanimadora.

Joel Osteen, pastor e palestrante motivacional, é tremendamente popular hoje. Se você ouvir os discursos dele, sabe o que encontrará? Mensagens sobre como encorajar e apoiar um ao outro e sobre como ser positivo em vez de negativo. As pessoas estão loucas para ouvir isso!

O que seu marido está morrendo de vontade de ouvir? Garanto que a maneira mais rápida de fazê-lo voltar para a cama — e mantê-lo ali — é dizer as palavras mágicas: “Querido, sinto muito. Eu estava errada. Você me perdoa?”.

A cada dia, certifique-se de compartilhar pelo menos duas coisas que você ama e aprecia nele. Quando abrir a boca para criticá-lo por não dobrar a roupa corretamente, analise cuidadosamente suas palavras. A dobra correta das roupas é de fato uma coisa assim tão importante? Em caso afirmativo, então você talvez precise de mais ajuda do que eu possa lhe dar.

P: Toda vez que peço a meu marido para fazer algo de modo diferente, ele fica na defensiva e diz que o estou criticando. Como posso contornar esse tipo de coisa? Isso está afetando tudo em nosso relacionamento, especialmente nossa vida sexual (ou, devo dizer, a falta dela).

R: Meu melhor palpite é que seu marido está empacando porque você controla demais a vida e as ações dele. (Ou ele tem lembranças da mãe controladora e está projetando isso em você.) Todo homem quer ser um homem. Isso significa que ele não vai ouvir você? Não, seu esposo tem ouvidos. E ele será todo ouvidos se você o abordar de maneira respeitosa. O que ele quer é ser valorizado como homem, não tratado como um menino pequeno que precisa ser orientado em tudo. Se você o desvalorizar, isso aparecerá na atitude dele em relação a você e em todos os aspectos de seu relacionamento.

O que você pode fazer? Você precisa conseguir separar a pessoa do ato ou do comportamento. Se seu marido cresceu em um lar repleto de censuras, em que a mãe ou o pai faziam críticas (ou, pior ainda, onde os dois agiam assim), ele será ainda mais sensível em relação a esse problema.

Vamos encarar os fatos. Nossa sociedade é totalmente construída sobre a negatividade. Uma criança do quarto ano faz um teste de soletração e erra duas palavras. O que aparece no topo de sua prova? “Menos 2.” Então me pergunto: qual o problema com “Mais 23”? Mas não pensamos nesses termos; pensamos em termos negativos.

Quando você leva essa propensão a ser negativo para dentro do casamento, não é de admirar que as defesas se levantem e que paredes os separem. A cada crítica, você adiciona outro tijolo a essa parede. Vocês “emparedam” um ao outro. Depois de um tempo, a parede fica tão alta que vocês não conseguem enxergar além dela, e tão grossa que vocês não conseguem atravessá-la. Então, não há mais relacionamento.

Todo casal *vai* discordar. Mas, quando vocês discordarem, é importante separar a pessoa do comportamento. Você pode não gostar do que seu cônjuge faz, mas ainda assim deve mostrar que o ama. Seu relacionamento deve ser mais importante que o problema em questão.

Proibido estacionar

Soube que estava encrencado quando entrei no quarto e vi uma placa acima da cama que dizia: “Nem mesmo pense em estacionar aqui”.

P: Meu marido e eu estamos na casa dos 50 anos. Quatro meses atrás, Frank decidiu se aposentar de seu cargo de gerente. Mas, agora que está em casa, ele ainda fica “gerenciando”. Está sempre sugerindo maneiras “melhores” de fazer compras, lavar a roupa — coisas que tenho feito em nosso casamento há mais de três décadas —, e ainda insiste que devemos mudar o horário de levar o cachorro para passear. (Por que isso importa para ele, uma vez que sou eu quem tem feito tudo em todos esses anos?)

Então, uma semana atrás, ele colocou uma agenda na porta de nosso quarto sobre quando deveríamos fazer sexo. Isso foi a gota d’água. Digamos apenas que, desde então, tenho dormido em nosso quarto de hóspedes, onde ele não é bem-vindo, nem mesmo nas noites agendadas para o sexo. Essa é a aposentadoria pela qual esperávamos? Tudo o que quero é que ele volte para o escritório. Neste exato momento, uma viagem... *sozinha*... para uma ilha do Pacífico parece algo muito atraente. Há alguma esperança para nós?

R: A esposa de um técnico de futebol me disse certa vez: “Ei, Kevin! Acabei de descobrir por que meu marido e eu nos damos tão bem. É porque ele está sempre viajando!”.

Isso a faz lembrar de alguma coisa? Às vezes, quando um homem se aposenta e fica em casa, ele tem dificuldades para de fato viver a aposentadoria. Tenha em mente que ele era um gerente, o cara que dava as ordens... e alguém hábil em encontrar falhas.

Bem, a coisa de que uma mulher menos precisa na vida é alguém que encontre falhas. Afinal de contas, você já é dura o suficiente consigo mesma. E você conduziu sua casa por muitos anos — na maior parte das vezes sozinha — e saiu-se bem, muito obrigado. Agora, o sr. Gerente vem para casa e decide que vai rearranjar tudo o que você vem fazendo com maestria todos esses anos — e sem precisar de um monte de planilhas.

Você certamente precisa ter uma conversa com esse homem, especialmente sobre a agenda de sexo na porta do quarto. Isso é simplesmente um exagero, até mesmo para uma personalidade gerenciadora (a não ser, é claro, que ambos tenham personalidades gerenciadoras, tipo A, e tenham criado a agenda juntos).

Vocês precisam de uma boa definição de papéis sobre quem faz o que em sua família. Ele era uma pessoa ocupada e bem-sucedida e aposto que a divisão de responsabilidades ainda é importante para ele. Existe um velho ditado que diz: “Não há guerra de mais aparato do que muitas mãos no mesmo prato”. Diante dessa constatação, eu daria a ele o trabalho de pagar todas as contas da família, se ele ainda não fizer isso. Deixe-o fazer qualquer pesquisa *on-line* de que a família precise. Sugira que ele faça algumas coisas com os amigos dele.

Pense da seguinte maneira no que está acontecendo em sua casa: vocês dois sempre remaram canoas individuais pelo rio da vida. Agora, uma das canoas afundou nesse rio, e um de vocês precisa entrar na canoa do outro e acertar quem vai remar para onde.

O que estão experimentando é bastante comum. Vocês passaram toda a vida distantes um do outro na maior parte do tempo e agora estão lado a lado, caminhando juntos. Você sabe o que normalmente acontece com aposentados? Um deles (ou mesmo os dois) encontra um tipo diferente de trabalho, porque tem dificuldade para ficar constantemente sob o controle do outro.

Somos criaturas de hábitos e não gostamos de interferência. Mas esta é a hora de uma conversa direta. Vocês precisam montar uma divisão de trabalho. Permita a seu marido que ajude em algumas coisas — agora que ele tem o tempo e a disponibilidade que não teve durante os anos em que trabalhava — enquanto você faz outras. Além disso, cada um de vocês gerencia as próprias responsabilidades particulares, sem invadir o território um do outro.

Agora que seu marido a está ajudando, dê uma folga a si mesma. Encontre algumas coisas que você possa fazer com suas amigas e com seu marido. Faça um curso de fotografia numa escola local; estude espanhol; faça aulas de natação na academia perto de sua casa.

Descubram algo completamente novo, juntos. Agora que vocês têm mais tempo, sigam com calma ao fazer amor. Joguem aquela agenda fora. Deixem o telefone tocar. Sejam espontâneos. Experimentem novas posições. Sejam criativos. Riam.

Tais experiências darão a vocês o tipo de vínculo de que precisam nesse estágio da vida. Boa sorte.

P: Perdi o respeito por meu marido por ele ser muito crítico. Não consigo fazer nada certo, e ele sempre diz que devo fazer as coisas de outro jeito. Mas por que eu deveria tentar? Ele só vai criticar ainda mais os meus esforços. A última vez que fizemos amor (digamos apenas que faz bastante tempo), eu não consegui fazer nada certo. Minha camisola não era suficientemente *sexy*. Não me esforcei o suficiente para chegar ao clímax, pois, se tivesse, teria chegado lá. Não é que ele sempre *diga* as coisas claramente, mas posso ler isso em sua linguagem corporal e em sua impaciência. Ele sempre foi o tipo de cara que gosta de seguir de uma coisa para outra à velocidade da luz. Eu costumava admirar isso, mas agora me sinto deixada para trás.

R: Parece-me que você tem passado por algumas experiências difíceis com seu marido. Pelo que disse, você sente que deixou de ser importante para ele. Deixe-me perguntar uma coisa: por que você se casou com esse homem? Quais qualidades positivas você via nele? Neste momento, você está se concentrando apenas nas qualidades negativas? É possível que ele esteja se concentrando em *suas* qualidades negativas em vez de nas qualidades que o levaram a apaixonar-se por você?

Quero desafiá-la a fazer uma coisa. A cada dia da próxima semana, escreva cinco qualidades positivas de seu marido. Coloque-as informalmente na geladeira. Se ele perguntar o que você está fazendo, simplesmente diga:

“Estou fazendo uma lista das coisas de que gosto em você”. Então, simplesmente vire as costas e saia. Isso deve chamar a atenção dele. À medida que ele vir a lista crescendo a cada dia, você vai pegá-lo espiando aquele papel quando achar que você não está por perto. Ele pode até mesmo começar a fazer algumas perguntas que os conduzirão à discussão que inevitavelmente surgirá. Se ele perguntar por que você está fazendo a lista, diga simplesmente que você está enfrentando dificuldades porque tudo o que faz não parece certo ou suficientemente bom. Você sente que nunca conseguirá agradá-lo, de modo que está se esforçando para lembrar-se das coisas boas.

Se seu homem tiver cérebro, ele começará a entender a ideia. Esperamos que essa informação (e a natureza competitiva dele) deem início rapidamente à lista que ele vai fazer das qualidades positivas que *você* tem e o ajudará a domar a própria língua, agora tão crítica.

Um ditado para a vida (dos 4 aos 104 anos)

Se não puder dizer algo agradável, não diga nada.

À medida que você enumerar coisas positivas sobre seu parceiro — todos os dias, durante algum tempo —, essa lista começará a penetrar em seu próprio coração. Se você agir de acordo com o amor por ele prometido nos votos matrimoniais, então os sentimentos que você achava que nunca retornariam podem simplesmente surpreendê-la.

DIRETO AO PONTO

Certa vez, perguntei ao técnico de basquete Lute Olson o que fazer com a crítica: acreditar nela? Fazer alguma coisa em relação a ela? Ou simplesmente desprezá-la? Ele pensou por um instante e, então, disse: “Kevin, depende de quem está fazendo a crítica”.

Bingo! Você confia na pessoa que o está criticando? Há alguma razão para essa crítica? Há alguma coisa a aprender com as palavras da pessoa, alguma melhoria que você poderia fazer? Ou a crítica é descabida ou algo que você não pode mudar?

Se você é quem tem o olhar crítico, pergunto: sua crítica precisa realmente ser declarada? Ela vai melhorar alguma coisa em seu relacionamento ou vai colocá-lo em risco?

A crítica corrói a fundação de um casamento, pois, com ela, tudo gira em torno de controle, não de amor. Mas é possível discordar de algo que seu cônjuge faz? Claro que sim. E você pode verbalizar essa discordância, que deve ter como alvo a ação ou o evento, e não a pessoa. A crítica é direcionada à pessoa e corrói o relacionamento.

E, senhoras e senhores, vocês não querem chegar a esse ponto. Por isso, é sábio interromper o fluxo das críticas.

Cansado demais para o sexo?

O que fazer quando seu cônjuge lhe dá aquela olhada... e você tem um monte de coisas para fazer.

Quando dou uma palestra às 10 horas da manhã e pergunto às mulheres: “Senhoras, o que haverá para o jantar hoje?”, sabe qual é a resposta? A maioria delas sabe! De fato, elas podem dar três ou quatro detalhes sobre o jantar: “Vamos ter frango, brócolis, arroz..., ah, e sorvete para a sobremesa”. O interessante é que, independentemente de a mulher lidar a maior parte do tempo com a casa ou ter uma carreira fora, independentemente de trabalhar meio período ou período integral, esse fato não muda. As mulheres, de maneira geral, simplesmente sabem. Ainda que passem em um restaurante chinês e levem para casa, elas sabem o que está no cardápio. Elas são planejadoras. Já preparam sua lista de coisas a fazer.

Agora, e os homens? Quando pergunto: “Senhores, o que haverá no jantar hoje à noite?”, eles simplesmente dão de ombros — a linguagem universal que quer dizer: “Não faço a menor ideia”.

Sabem o que estou insinuando aqui?

Quando digo à minha esposa: “Fulano pode vir aqui em casa?”, ela imediatamente começa a pensar: “Ai, meu Deus. Do que ele está falando? Eu teria de ir ao mercado, limpar a casa, fazer algo muito bom para o almoço...”. Tudo o que eu estou pensando é: “Só quero que ele apareça para irmos pescar no lago”. Mas ela automaticamente inicia uma lista mental de coisas que precisarão ser feitas. Ora, meu amigo e eu? Não nos importamos com o que vamos comer. Para nós, sanduíche está ótimo. E posso garantir a você que

meu amigo não fará o teste da poeira em nossa casa. Mas, sabe, isso é importante para minha esposa. E, porque a amo, preciso prestar atenção naquilo que ela está pensando nos bastidores.

Com todas essas listas de coisas a fazer transbordando da mente de uma mulher e todas as atividades que ela consegue encaixar em um dia — atividades suficientes para afogar um cavalo —, não é surpresa que, às vezes, ela chegue ao final de seu dia e diga: “Um interlúdio no quarto? Você está brincando? Estou cansada demais para fazer sexo”.

Cavalheiros, é aqui que vocês precisam ser espertos. Vocês têm de mandar na família... mas de uma maneira bem diferente dessa que vocês estão pensando.

P: Posso dizer que minha esposa de fato está cansada... o tempo *todo* ultimamente. Contudo, ela é tão boa naquilo que faz que não sei exatamente como posso aliviar sua carga. Sei que eu não faria as coisas tão bem quanto ela faz. Gostaria que ela não tivesse de trabalhar meio período, mas, com o corte em meu salário neste ano (certamente foi melhor do que ser despedido), ela precisou buscar um emprego. Quero ser um bom marido para ela, assim como um bom pai, mas às vezes sinto-me simplesmente, bem, incapaz.

R: Meu chapa, bem-vindo ao clube. Nossas esposas poderiam dar a volta em nós em qualquer dia da semana, mesmo em nossos melhores dias. Mas não deixe que seus sentimentos de incapacidade o impeçam de tentar ajudar. Aposto que sua mulher ficaria feliz com *qualquer* ajuda. Sabe, a coisa que uma esposa mais precisa é de um marido disposto que fale: “Conte-me no que posso ajudar e eu farei. É só dizer!”.

Isso é especialmente importante para uma esposa, uma vez que o dia da mulher gira em torno da família, quer ela seja dona de casa, quer trabalhe fora meio período ou em período integral. (Exemplo típico: quantas *mães* trabalhadoras pegam seus filhos na escola e na creche, em comparação com a quantidade de *pais*? Nada mais a declarar.) Até mesmo a mulher executiva está pensando: “Vamos ver: o que podemos ter no jantar? Preciso ajudar

Timmy com a lição de matemática hoje à noite, pegar meu vestido na lavanderia e...”.

As mulheres são multitarefas, e são brilhantes nisso. Mas fazer várias coisas ao mesmo tempo também é exaustivo. Portanto, dê uma olhada com atenção em sua agenda. Se houver coisas que você pode fazer — como ir ao supermercado ou pegar sua filha na creche três vezes por semana, de modo que sua esposa possa concluir o trabalho no escritório durante o dia em vez de ter de continuar à noite —, então faça isso. Antes, porém, discuta essas ideias com sua esposa. Algumas coisas podem ser mais úteis para ela do que outras. Use seus dias de folga para realizar qualquer coisa presente na lista de coisas que ela tem a fazer — e cuide das crianças também.

Não se preocupe em agir com perfeição. Simplesmente apresente-se e ajude. Que bom seria se mais homens tivessem essa sua atitude.

E sabe de uma coisa? Assim que se apresentar para aliviar a carga de sua esposa, você ficará maravilhado com quão mais atraente essa mulher será para você — física, emocional e sexualmente.

Oito maneiras de fazer amor com sua esposa... fora do quarto

1. Marque um dia de compras para ela — e forneça o dinheiro ou o cartão de crédito.
 2. Limpe o porão e a garagem.
 3. Arrume sua bagunça, a dela e a das crianças.
 4. Lave a louça. (Sabia que sua esposa o acha *sexy* quando você usa um avental e um pano de prato pendurado no ombro? Isso é um afrodisíaco para uma mulher.)
 5. Não faça xixi na tampa do vaso nem deixe a tampa levantada; assim, ela não cairá lá dentro às 3 horas da manhã.
 6. Sempre peça a opinião dela.
 7. Leve as crianças ao dentista e ao médico quando tiverem consulta. Pensando bem, leve as crianças a qualquer lugar...
 8. Alugue uma limusine para levá-la ao jantar de aniversário dela.
-

P: Estou casada há sete anos, e o sexo não é muito importante para mim. Comecei em um novo emprego seis meses atrás e, quando chego em casa no final do dia, estou exausta. Às vezes percebo que meu marido está no clima, mas, para mim, é muito trabalho reunir toda a energia para isso. Prefiro colocar uma roupa confortável e simplesmente assistir à televisão.

Ultimamente, o sexo também não parece tão relevante para meu marido. Ele nem mesmo pede mais. Preferimos apenas ficar aconchegados no sofá assistindo a um bom filme. Sem bagunça, sem sujeira, sem cansaço. Acho que se dá muito valor ao sexo. Pelo fato de o vermos o tempo todo nos filmes e na televisão, achamos que temos de fazer; caso contrário, somos excêntricos. Afinal, por que toda essa coisa em relação ao sexo? É apenas sexo, certo?

R: Bem, ou seu marido está passando por uma depressão ou um problema masculino de testosterona, ou ele simplesmente desistiu porque você não está interessada. Mas deixe-me fazer uma pergunta: vale a pena manter esse homem na sua cama? Se vale, então é melhor se dispor a proporcionar a ele alguma ação, e rápido. Para o homem, ter as investidas sexuais rejeitadas (por qualquer razão) é algo extremamente capaz de emasculá-lo. Não é surpresa que seu marido só queira ficar deitado no sofá. O sr. Feliz sabe que nada vai acontecer, então não vai nem mesmo pensar em enfrentar o desafio. Mas você também não deve fazer sexo apenas porque sente que tem de fazê-lo. Isso a fará sentir-se rebaixada e usada.

Qual é a solução? Uma mudança de atitude. O sexo não é algo que você usa. Não é algo que você tira da carteira e o admira quando tem vontade. É um presente de Deus para ser desfrutado tanto pelo marido quanto pela esposa. É o cerne da ideia “os dois serão um”, expressa nos votos que vocês fizeram tempos atrás.

É fácil? Não, mas tenho certeza de que o esforço vale a pena.

Um relacionamento sexual saudável satisfaz os desejos mais profundos tanto do homem quanto da mulher; essa é a maneira como o Criador

pretendeu que fosse.

Ora, vale a pena sair do sofá por isso. Ou, pensando melhor, talvez o sofá possa ser útil...

P: Sei que, sendo uma esposa jovem, devo entregar-me primeiro ao meu marido e que as crianças vêm em segundo lugar. Mas isso parece muito irreal. Afinal de contas, meus filhos não podem se alimentar sozinhos, não alcançam a geladeira e precisam ser monitorados para que não matem uns aos outros. E devo poupar tempo e energia para fazer sexo com meu marido? Quem vai querer fazer sexo comigo quando estou cheirando a comida de bebê, a baba e a suco? Será que nós, mães, nunca temos um intervalo em nossas responsabilidades?

R: Tenho uma palavra para você: pausa. Você precisa de um tempo para si mesma. Todos nós temos a mesma quantidade de tempo disponível: 24 horas por dia. O que importa é a maneira como você gerencia esse tempo. Sei que você está ocupada, e parece não haver saída. Para o seu próprio bem, para o bem de seu marido e seus filhos, você precisa de um intervalo. Pode significar ir à academia e malhar (se você gostar de fazer isso), ou talvez sair para caminhar com uma amiga uma vez por semana. Talvez seja definir junto com seu marido um período em que ele possa cuidar das crianças enquanto você vai a uma cafeteria depois das compras. Talvez seja um dia em casa, quando sua vizinha olha as crianças enquanto você lava a roupa e lê um livro em paz, desde que, depois, você retribua o favor.

Faça um favor a si mesma. Encontre uma amiga ou duas e formem uma equipe de apoio mútuo. Você verá a diferença em sua própria atitude não apenas quanto ao nível de paciência com seus filhos, mas também com o cara com quem você se casou.

P: Existe algum “código masculino” por aí ou algo que diga que romance é igual a sexo? Toda vez que meu marido me dá flores ou se oferece para levar as crianças à casa de um amigo à noite, fico desconfiada de que, na mente

dele, exista a ideia de um “rala e rola”. (Isso se comprova pelo histórico dos últimos quatro anos...) Gostaria que, pelo menos uma vez, ele me desse flores apenas porque me ama, ou que se oferecesse para levar as crianças para passar a noite na casa de um amigo, voltasse, colocasse uma música romântica para tocar e me deixasse tomar um banho de banheira com sais aromáticos, sozinha. (Se trouxesse água com gás e chocolates, seria um ótimo bônus.) Será que os homens não compreendem? Estamos casados há quinze anos, então acho que ele já deveria ter entendido isso.

R: Volte e leia o que você acabou de escrever. Eu espero. Você escutou o que eu escutei? Muita ira e amargura em relação àquele cara que você achava que era seu cavaleiro numa armadura prateada. Você está se sentindo usada, e talvez com razão. Suas necessidades de intimidade e conexão não estão sendo satisfeitas (mas é claro que as dele estão — provavelmente com bastante reclamação de sua parte).

Mas aqui está a pergunta importante: você tem certeza de que seu homem faz isso de propósito ou ele está simplesmente agindo como um homem limitado? Você já conversou com ele a respeito (sem parecer aborrecida)? “Querido, eu amo você demais. Sou feliz por ter me escolhido para ser sua esposa. Há momentos, porém, em que não me sinto muito valorizada ou importante. Sinto falta de me sentir especial para você. Sinto falta dos dias em que você me surpreendia colocando uma flor no para-brisa do meu carro no trabalho. Quero me sentir especial de novo. Podemos conversar sobre isso?”

O que você está pedindo? Um tempo de conexão que não seja sexual e que satisfaça suas necessidades. Se seu marido não consegue pensar nisso, então ele é um completo idiota. Iniciar a discussão do modo como descrevi ajuda a neutralizar qualquer atitude defensiva que ele possa sentir, e também neutraliza a ira que você sente. Mas o segredo é que você tenha a atitude correta quando for falar com ele. (Pense na razão pela qual se casou com esse

rapaz. O que a atraiu a ele?) Aborde-o com um sorriso e, então, fale de modo direto com ele; seja incisiva, mas afável.

P: Amo minhas duas crianças, e meu marido também as ama. Mas tenho de admitir que elas nos esgotam demais. Para mim, é difícil reservar qualquer tempo para a intimidade. Alguma dica para mim, para nós? (Enquanto digito isso, meu marido está atrás de mim, indicando que concorda.)

R: Filhos são pequenos seres imaturos que, em grande parte, se importam apenas consigo mesmos. E, quando nascem, qual é a única preocupação deles? Ser alimentados, ficar secos, ser abraçados e receber qualquer tipo de estímulo tátil que os mantenha felizes (ou distraídos). Bem, junte à mistura um casal de filhos — especialmente pequenos — e, meu Deus, você ficará exausta. Cansada demais para o sexo.

Mas aqui vai uma dica: mais cedo ou mais tarde, esses pequenos seres crescerão, deixarão o ninho aconchegante e voarão sozinhos. Quem permanecerá no ninho? Mamãe e Papai.

Com isso em mente, vocês precisam reservar tempo para estar juntos. Vocês precisam de tempo para ser um casal. Se forem suficientemente afortunados para terem Vovó e Vovô por perto, ou mesmo uma tia, ótimo. Senão, vão ter de arrumar uns trocados para pagar uma babá de confiança.

Aqui vai outra ideia: encontre três ou quatro famílias que têm filhos, com as quais vocês gostam de ficar juntos e que tenham valores similares aos seus. (Até mesmo *uma* família já ajudaria!) Sugira um esquema colaborativo de cuidado das crianças, dizendo: “Olha, se você cuidar dos meus filhos nas noites de terça-feira, eu cuido dos seus nas noites de sexta”. As crianças vão gostar muito de ter colegas com quem brincar, e vocês terão um pouco do tão necessário tempo para o casal.

DIRETO AO PONTO

Quando escrevi o livro *O sexo começa na cozinha*, adicionei o subtítulo *Porque tem gente na sala de estar*. Mas, por alguma razão, a editora não o manteve.

O sexo não começa no quarto. Ele começa na cozinha e na sala de estar (e também em outros lugares). Digamos que você receba um grupo de casais em sua casa. Se você, como mulher, tiver de, ao mesmo tempo, receber os convidados e preparar a refeição e a sobremesa sozinha, isso será difícil, não é? Mas, puxa vida, não seria legal ter seu marido por perto, dizendo: “O que posso fazer para ajudar”?

Imagine uma esposa que, ao voltar para casa depois de um longo dia de trabalho, pensa na imensa bagunça da noite anterior que não foi limpa e teme ter de fazer a limpeza quando chegar. Vamos analisar dois cenários.

Cenário 1. O marido chega em casa junto com a esposa e começa a reclamar que a cozinha está uma bagunça. Enquanto ela limpa a cozinha, ele troca de roupa, se estica no sofá em frente à televisão e, então, se aproxima queixando-se de que o jantar ainda não está pronto. Depois do jantar, ele espera que ela esteja pronta para fazer sexo.

Cenário 2. Quando entra em casa, a esposa descobre que seu marido chegou meia hora antes e já está quase terminando de arrumar a maior parte da bagunça. Ele viu que a tarefa precisava ser feita, arregaçou as mangas e começou a cuidar daquilo. Ele não ficou esperando até que ela chegasse para começar a cuidar de tudo; ele assumiu a liderança e realizou ele mesmo o trabalho.

Agora pense: qual cenário deixaria essa esposa mais feliz e mais disposta para uma travessura? Você decide. Percebeu o marido inteligente? Ele conhecia a esposa tão bem que não apenas sabia o que ela estava pensando como foi adiante e se dispôs a ajudar.

Os tempos atuais são ótimos para a mulher. Diferentemente das gerações anteriores, a mulher de hoje pode fazer o que quiser na vida. Quantas oportunidades maravilhosas ela tem! Pode ser cirurgiã ou capitã de um barco.

Mas a dificuldade em relação a todas essas oportunidades é que ela se torna ainda mais uma Mulher Adesivo. Existe um monte de coisas grudadas nela, e cuidar de uma carreira, especialmente com filhos pequenos, adiciona mais um pouco de cola à sua agenda já confusa.

Contraste isso com o marido, que não tem um monte de gente se amontoando ao seu redor. A maioria dos maridos deixa o trabalho quando atravessa a porta de entrada de casa. As pessoas de sua agenda agora são a esposa e os filhos (se tiverem). Para ele, a vida é muito mais simples. É por isso que os maridos precisam entender tudo o que está grudado em sua esposa.

Não se esqueça de que o cérebro é provavelmente o melhor órgão sexual que você possui. A sua habilidade e a de seu marido para compartilhar seus corações, para crescerem juntos como unidade, forma o centro de seu relacionamento. É isso que os une como casal. Essa proximidade de corações é o que esquentava o clima da paixão — e a faz queimar como um fogo intenso. É isso que tornará o marido capaz de levar um tiro pela esposa. É o que fará uma esposa dizer às amigas: “Ele é o cara mais incrível que eu poderia imaginar. Escolhi bem, não foi?”.

Namorando a pedra

Como esquentar o clima sem sair queimado.

As mulheres sempre recebem a pecha de serem frias ou “frígidas” na cama. Mas você sabia que, em 15% das vezes, o adjetivo cabe ao marido?

Quando isso ocorre, tais pessoas dizem que estão cansadas demais, que estão estressadas demais, que simplesmente não sentem vontade. Podem ser homens e mulheres que se saem muito bem no mundo dos negócios — gente que aparenta ser organizada e eficiente. Debaixo de todo o sucesso da superfície, porém, algo acontece nas profundezas. Parece que essas “pedras” se encaixam em duas categorias:

1. Aqueles que sofreram abuso sexual e têm associações negativas com o sexo e, portanto, abandonam o que é normal para evitar qualquer intimidade sexual.
2. Aqueles que são inocentes, que vêm de ambientes conservadores e que estão predispostos a crer que o sexo é sujo e indecente, mesmo dentro do casamento.

As pedras são pessoas que, por meio de suas atitudes, dizem: “Tudo bem, sei que temos de fazer; vamos acabar logo com isso”.

Se a mulher é fria e não responsiva, não é preciso ser cientista espacial nem ph.D. para entender que, mais cedo ou mais tarde, seu homem vai sair por aí ou fantasiar imaginando-se nos braços de outra pessoa.

Se o homem é frio e não responsivo, é bem provável que a mulher acabe se envolvendo emocionalmente com outra pessoa (o que, é claro, logo trará o sexo para o cenário).

Em pouco tempo, a divisão no casamento terá crescido a ponto de uma carreta poder passar por ela. Sem a aproximação do sexo — o grande alívio da tensão sexual, a intimidade de tornar-se um só corpo várias e várias vezes —, em pouco tempo se ouvirá a frase: “Peça para o seu advogado ligar para o meu”. É realmente essa a direção que você quer seguir?

Não importa qual seja o gênero da pedra: se há frieza, normalmente isso significa problema para o casamento. E, então, é hora de encontrar um conselheiro competente. Esse será o melhor passo a dar.

P: Meu marido sempre vence nossas brigas conjugais... principalmente porque eu desisto. Não vale a pena. Sei que serei a perdedora; então, para que tentar? E nunca falha: uma hora depois de encerrada a briga (porque eu deixei de prosseguir), ele quer sexo. Quando cedo às investidas, sinto-me perdedora novamente. Quando não cedo (digo a ele que estou doente ou cansada), também perco. Seja como for, nunca venço. O pior é que sou esposa de pastor, de modo que não tenho ninguém com quem possa ao menos ousar buscar conselho. Há alguma ajuda para mim? Ou estou presa nesse caminho para o resto da vida? (Não há nenhuma possibilidade de meu marido permitir que eu peça divórcio.)

R: Você pode ficar surpresa ao saber que muitas esposas de pastores se sentem da mesma maneira, e elas também têm medo de falar. O que seu marido está fazendo não tem nada a ver com amor — certamente não o amor sobre o qual ele provavelmente prega em 1Coríntios 13. Tem tudo a ver com controle: controlar *você* por meio do sexo.

Um homem pode controlar a mulher explicitamente, como seu marido está fazendo, ou de forma velada. Um cara controlador pode ter uma necessidade abertamente voraz por sexo. Pode até mesmo querer mais de uma vez por dia. Pode querer sexo doze vezes por semana, quando bem entender. Ele vai

simplesmente se aproximar de sua esposa e iniciar o processo sexual sem nem sequer perguntar se está bem para ela. Se ela disser “não”, é provável que ele não dê atenção e continue tentando mesmo assim (se estiver de bom humor, ele pode bajulá-la para que coopere; senão, vai simplesmente exigir isso como um direito de marido).

O que esse homem está fazendo? Está afirmando sua masculinidade por meio da dominação — e não por meio de um relacionamento cuidadoso, amoroso e colaborativo, que é o que um casamento deve ser. Ele afirma a si mesmo que, contanto que possa ter sexo quando quiser, está no controle.

Seu marido está numa posição bastante perigosa. Você não pode se permitir ser usada ou dominada por mais tempo. Se ele não der ouvidos à razão e não recuar quanto a essa dominação e manipulação, você precisa dar o próximo passo. Diga-lhe que você insiste que ele vá a um conselheiro para lidar com tais questões de controle. Você pode procurar um conselheiro de outra cidade. Isso pode facilitar que seu marido busque a ajuda de que tão desesperadamente precisa. Se houver resistência, diga-lhe que você terá de notificar à diretoria da igreja que ele está enfrentando alguns problemas pessoais e que vocês dois precisarão de uma licença para lidar com o assunto. Se não conseguir colocar essa necessidade de dominação sob controle, ele não tem direito de liderar uma igreja.

Uma conversa assim, direta, deve colocá-lo na linha. Você precisa mostrar firmeza. Não se deixe mais ser abusada, porque é exatamente isso o que está acontecendo.

P: Raramente fazemos sexo; minha esposa diz que “machuca”. Será que ela está apenas evitando o sexo ou isso realmente lhe causa dor? Pensei que o sexo seria uma coisa natural. Estou fazendo alguma coisa errada?

R: Muitas mulheres sentem dor durante o ato sexual, por diversas razões: desde secura vaginal e candidíase até alguma coisa mais séria. Sim, pode ser uma fuga do sexo por motivos emocionais, mas também pode ser que ela precise visitar um especialista em dor vaginal. A dor é um sinal do nosso

corpo que indica a existência de um problema e a necessidade de cuidado. Peça a um médico que explore as causas potenciais dessa dor vaginal e investigue qual seria o possível tratamento.

Isso é muito importante. Não deixe de dar atenção. Você não quer que sua esposa associe sexo a dor, não é? Dediquem-se a descobrir por que ela está sentindo esse desconforto. Se não houver causas físicas para isso, então explore quais são causas emocionais em potencial, tanto do relacionamento dela com você quanto dos relacionamentos que ela teve no passado, incluindo a infância.

Parabéns por ter a coragem de perguntar. Agora, use essa coragem para ajudar sua esposa a descobrir o que está acontecendo — para o bem de vocês dois.

P: Enquanto fazemos sexo, tudo bem, mas depois sinto um vazio. Isso é normal?

R: Seus sentimentos têm tudo a ver com a proximidade e a estabilidade de seu relacionamento. O sexo deve fazer vocês se sentirem mais próximos como casal, e não levar a uma sensação de vazio. Se você está se sentindo vazia em seu relacionamento sexual, algo está faltando em outras áreas do casamento. Analise o relacionamento do casal fora do quarto. Como seu cônjuge trata você? Como você trata seu cônjuge? Existem questões não resolvidas com as quais vocês têm enfrentado dificuldades e que possam influenciar seus sentimentos durante e depois do sexo?

Pense em sua vida sexual como um termômetro de seu relacionamento. Se há muito conflito fora do quarto, vocês não vão conseguir esquentar o clima dentro dele. Vocês serão duas pedras tentando namorar. Seu vazio é um alerta para algum aspecto do relacionamento com seu cônjuge que precisa ser abordado.

Também pode ter a ver com seus relacionamentos sexuais anteriores (seja com seu cônjuge, seja com outras pessoas). Se vocês fizeram sexo antes de se casar, então entregaram aos antigos parceiros sexuais uma grande parte de

seu coração e de seu corpo — algo que nunca mais terão de volta. Lembranças dessas ligações sexuais tendem a aparecer nos momentos mais inconvenientes.

Seja qual for a causa desse vazio, sugiro que você preste atenção nele — hoje.

P: Minha esposa nunca inicia o sexo e parece que mal o tolera quando o fazemos. Até mesmo seus beijos se parecem mais com beijos superficiais: não há emoção por trás deles. Ela parecia tão disposta antes do casamento! Agora, porém, está muito reservada. O que está acontecendo?

R: Bem, existem duas opções.

Opção 1. Você se casou com uma mulher controladora, que rejeita ou concede sexo com a intenção de dominar você. Ela parece mais disposta se estiver querendo comprar alguma coisa para si ou para a casa? Ela usa o sexo como ferramenta para convencer você antes de fazer o pedido? Se você não for um “bom menino”, ela rejeita o sexo? Ao comportar-se como uma pedra, ela mostra raiva ou descontentamento com você?

Se esse é o caso, você precisa dizer à sua esposa (de maneira gentil) como se sente quando ela recusa o sexo — como se você fosse um menino implorando por um prêmio que costumava ter o tempo todo. Você também não entende por que ela está reagindo dessa maneira. Há alguma coisa que você esteja fazendo e que ela gostaria que mudasse? Se houver, não é hora de cuidar disso?

Opção 2. Ela está enfrentando dificuldade em algum aspecto da vida. Pode ser um relacionamento anterior ou algo que aconteceu a ela quando criança. Entenda o que quero dizer. Uma mulher, que chamarei de Elaine, sofreu abuso sexual por parte de seu padrasto por muito tempo, desde quando tinha 9 anos. Contudo, de alguma forma, ela conseguiu superar aquele abuso e se casar com um homem maravilhoso que a amava muito, e também conseguiu entregar-se livremente a ele no sexo.

Então, certo dia, tudo mudou... no aniversário de 9 anos da filha desse casal. A esposa se afastou do marido, tornou-se bastante fria e desconfiada e não mais permitiu que sua filha ficasse sozinha com ele. O que estava acontecendo? O abuso que Elaine pensava ter sido “resolvido” deu meia-volta e, agora, ela via o marido a quem amava como um abusador potencial de *sua* filha.

O casamento, que fora sólido por treze anos, tornou-se bastante instável e assim foi por dois anos, até que finalmente marido e mulher foram buscar aconselhamento juntos, para que pudessem entender o que estava acontecendo. Assim, conseguiram conversar sobre algumas soluções: colocar algumas salvaguardas em ação para deixá-la mais confortável e ainda permitir que ele passasse tempo com a filha.

Durante dois anos, aquele casal imaginou que estivesse caminhando para um divórcio. Mas hoje o casamento deles está mais forte do que nunca. Por quê? Porque eles decidiram atuar juntos na solução do problema. Foi muito trabalhoso? Sim. Valeu a pena? O sorriso no rosto de todos no recente retrato de família diz tudo. Sabe, milagres acontecem.

Podem acontecer para você também. Se sua esposa está enfrentando dificuldades ligadas a um relacionamento anterior ou a um abuso sexual na infância, ela precisa de sua ajuda, de sua compreensão e de um conselheiro profissional, porque a experiência do passado tem tudo a ver com a maneira como ela enxerga a vida e como ela enxerga você, o marido.

P: Parece que todo mundo fala na mulher como aquela que perde interesse pelo sexo. Isso me perturba. Meu marido e eu estamos casados há dezessete anos, mas ele é quem parece não ter mais interesse no sexo. *Nenhum*. Francamente, estou cansada de ser desprezada e afastada. Há alguma coisa que você possa sugerir? Outra além do divórcio, que não considero uma opção?

R: Seu marido precisa ter uma consulta com um clínico geral para fazer um *check-up*. Existe possibilidade de ele estar deprimido? Está enfrentando um

grande esgotamento (perda de emprego, morte na família ou outra coisa que tenha alta pontuação na escala de estresse)? Poderia ele estar enfrentando dificuldades com a culpa em relação a uma experiência sexual passada? O fato de não demonstrar interesse no sexo é algo recente ou ele tem sido assim durante todo o casamento? Se tem sido assim, dê uma olhada no relacionamento dele com os pais. Qual é o temperamento do pai dele? E o da mãe? Seu marido sentia que nunca estava à altura de nada? Ele tem medo de fracassar? Ou será que ele só precisa de uma ajuda para sua libido masculina?

Outra opção: seu marido pode estar controlando você sutilmente ao reter o sexo. Talvez ele se sinta criticado ou emasculado por você e a única retribuição seja retendo alguma coisa que você queira — como o sexo. Portanto, existe algo em seu relacionamento que esteja fazendo seu marido sentir que você não se importa com ele como homem?

Converse com seu marido. Primeiramente, toque nele (é assim que você abre os ouvidos de um homem). Diga-lhe como você se sente quanto à falta de relacionamento sexual. Peça que vá a um médico. Se ele não quiser ir, diga que você vai marcar a consulta para ele. Diga que isso é importante para a longevidade de seu casamento. Você também precisa avaliar como o está tratando. Você está demonstrando respeito por ele como marido em todas as áreas da vida? Ele se sente querido? Necessário?

As coisas não podem continuar como estão. É hora de mudança — para vocês dois.

P: Até onde sei, não apresento nenhum problema de aparência pessoal. Nunca pedi à minha esposa que fizesse algo “impróprio” para duas pessoas casadas. Contudo, ela considera qualquer pedido por sexo como uma tarefa a ser simplesmente tolerada. Ela não tem absolutamente nenhuma imaginação para qualquer outra coisa que não seja a posição básica de papai e mamãe. Minha mulher só se permite ficar nua durante o período que dura o ato sexual. Então ela se levanta, toma um banho, coloca um longo pijama de

flaneta e vai para a cama. Será que ela sente tamanha repulsa por mim a ponto de nem sequer querer se aconchegar a mim?

Estamos casados há quarenta anos e sinto-me tão insatisfeito nas áreas de amor e sexo que não sei nem mesmo por onde começar. Já chegamos a ficar oito meses sem sexo. E, quando o fazemos, a excitação é tão somente de minha parte. Sempre fui o prestativo, o apoiador paciente, o trabalhador, o provedor. Sempre fui amoroso e fiel à minha esposa e casei-me apenas com ela, mas ainda me sinto insatisfeito depois de todo esse tempo. O que estou fazendo de errado? Sinto-me sozinho e ignorado.

R: Deixe-me fazer uma conjectura. Sua esposa é a primogênita da família de origem e cresceu em um ambiente extremamente conservador. Havia um número enorme de expectativas lançadas sobre ela quanto ao que era certo e o que era errado. Sobre o que as mulheres faziam e o que não faziam. O que as pessoas de fé faziam e o que não faziam. Assim, por muitos anos ela foi instruída a se comportar de determinada maneira como mulher, e aquelas primeiras impressões ficaram marcadas nela. Muito provavelmente, ela é o tipo de mulher que também tem problemas em expor seu corpo a um médico. Ela não será do tipo “Mim, Jane; você, Tarzan”, aquela que se pendura no lustre do quarto.

Em favor de seu relacionamento (estou maravilhado por ver que você conseguiu manter seu casamento inteiro por quarenta anos sem a cola do sexo), você precisa sair de sua zona de conforto. Converse com sua esposa. Assegure-a do amor que sente por ela. Explique quão solitário você se sente. (Se ela não responder aos seus sentimentos de solidão, há mais problemas em seu casamento do que apenas o sexo, e esses problemas também precisam ser eliminados.) Diga-lhe que ser um com ela é bastante importante para você, que você a escolheu há muito tempo e o faria novamente, mas não quer viver o resto de sua vida conjugal dessa maneira.

Peça a ela que *considere* a ideia de ser um pouco mais aventureira. Garanta que você não a julgará se ela não for “boa” em alguma coisa, mas que você

quer apenas tentar. Se você for gentil e amoroso e falar com mansidão, sua esposa poderá de fato assumir algum risco. Mas, se você criticar qualquer tentativa dela, ela vai rastejar de volta para aqueles pijamas de flanela e para baixo das cobertas... e não sairá de lá.

Foram necessários quarenta anos de seu relacionamento para chegar a esse ponto. As coisas não vão mudar da noite para o dia. Mas você pode gentilmente namorar essa pedra.

O rei Salomão — séculos antes dos famosos sexólogos de hoje em dia — foi um ótimo conselheiro conjugal e terapeuta sexual. Ele tinha a ideia correta. De gazelas a taças, esse cara sabia do que estava falando. Vá em frente e dê uma olhada. Na verdade, leia todo o livro de Cântico dos Cânticos. Garanto que você não vai se decepcionar.

Eu pertença ao meu amado,
e ele me deseja.
Venha, meu amado,
vamos fugir para o campo,
passemos a noite nos povoados.

Cântico dos cânticos 7.10-11

P: Já usei *lingerie* de todo tipo, camisola, cinta-liga, calcinha pequena... o que não deixa de me surpreender (nenhuma dessas coisas fica bem em mim). Já fiz sexo oral em meu marido; já experimentei posições diferentes, tudo na tentativa de agradá-lo. Gosto de vê-lo de bruços... ou em qualquer posição. Gosto de fazer devagar; gosto de fazer rápido. Por mim, faria sexo uma vez por dia, mas meu marido é o cara do tipo duas vezes por mês (se tanto). Há alguma coisa errada com ele? Ele tem pouco menos de 30 anos, e estamos casados há quatro anos e meio. Quando fazemos sexo, é realmente bom. Mas a libido do homem diminui à medida que ele fica mais velho, certo? Sendo assim, o que devo fazer quando estou no clima e ele não está? De acordo com ele, o homem é quem determina quando fazer sexo.

R: Está claro que você tem maior desejo sexual que seu marido. Isso não torna um de vocês certo e o outro, errado; são apenas diferentes. Mas se você

está fazendo todas essas coisas para manter seu homem feliz e, mesmo assim, não está recebendo muita resposta, pode haver alguma outra coisa acontecendo.

Seu marido é deprimido ou infeliz em relação à vida? Está tomando medicamentos contra depressão? Está tomando Propecia (ou algum remédio cujo princípio ativo seja a finasterida), uma droga usada para recuperar cabelo? (Um dos efeitos colaterais do Propecia é a diminuição do desejo sexual. Não acontece em todos os casos, mas é um efeito importante a ponto de constar na bula como advertência.) Seu marido tem algum tipo de deficiência física? (Embora até mesmo homens com deficiência incapazes de desempenhar o sexo com o pênis possam ser criativos de outras maneiras.) Quando há vontade, dá-se um jeito e, quando não há vontade, dá-se uma justificativa. E essa justificativa raramente é “Estou cansado” ou “Simplesmente não estou com vontade”.

Também existem outras possibilidades.

Seu marido foi criado em um ambiente de estilo puritano, no qual aprendeu que o sexo era depravado e sujo e, então, desenvolveu preconceito em relação a isso? Ele acredita que o sexo não é algo a ser desfrutado e, portanto, o evita sempre que pode?

Seu marido sofreu abuso sexual no passado? Por um pai, um tio, um irmão ou (mais raro) uma mulher de confiança em sua vida?

Ou existe a possibilidade de você ter se casado com alguém que seja homossexual?

Antes de você me escrever uma carta irada em relação a este último item, dê um passo para trás. Quero que você pense nisso. Existe a possibilidade de seu marido ser *gay* e estar se escondendo por trás da capa da respeitabilidade por ser um homem casado? Confie em mim: há milhares que fazem exatamente isso porque não querem enfrentar a questão de sua orientação sexual. Milhares de outros que são casados envolvem-se secretamente em práticas homossexuais (e é por isso que estão tão cansados e não têm tempo

para a esposa). Sim, ele pode ter feito filhos com você, pode ser um ótimo pai, pode ser doce, amoroso e bondoso em muitos outros aspectos, mas, quando se trata de desempenhar um bom sexo na cama e ser íntimo com você, a história muda.

Portanto, deixe-me perguntar: há alguma razão para pensar que seu marido possa ser *gay*? Você consegue se lembrar de alguma ocorrência no casamento na qual você tenha realmente pensado que ele pudesse ser homossexual? Algum telefonema ou *e-mail* que você tenha considerado suspeito? Você já perguntou se ele tem sentimentos ambivalentes em relação ao sexo? Sobre a maneira como ele olha para outros homens e pensa neles?

É hora de investigar as desculpas a fundo.

P: Minha esposa reclama que eu não mostro “interesse” suficiente por ela fora do quarto. Não entendo o que ela de fato quer dizer, mas realmente entendo os resultados: nada de sexo até que eu descubra o que está acontecendo. Você pode me ajudar?

R: Certamente que sim! Sua esposa está lhe dizendo que quer um pouco de romance (e ela o informa disso privando você do sexo até que você aja de acordo com as expectativas dela, o que não é nada bom). Portanto, quando estiver fora do quarto, ligue o charme, Don Juan. Por acaso estou dizendo que você deve fazer amor em todos os cômodos da casa? Bem, isso parece bem divertido! Mas não, não é isso o que quero dizer.

Uma mulher gosta de ser valorizada por ser quem é e pelo que faz *fora* da relação sexual. Ela precisa ouvir como é bonita (sim, ainda que esteja mais parecida com uma uva-passa agora do que antes, trinta anos atrás, quando vocês se casaram — é sábio o marido que não toca nesse assunto). Ela precisa ser lembrada (e não apenas uma vez — quando vocês se casaram —, mas frequentemente) que é a única mulher da sua vida, que você deseja satisfazer as necessidades dela e que ainda a acha atraente.

A mulher adora o toque não sensual. Refiro-me ao toque que não leva a alguma outra coisa (o ato sexual em si). E é nesse ponto que nós, homens,

costumamos ficar confusos. Podemos começar com boas intenções, mas nossos motores começam a funcionar e, antes que nos demos conta, estamos no modo de preliminar sexual. Como uma mulher me disse: “Quando realmente quero relaxar, vou a uma massagista profissional. Meu marido adora me fazer uma massagem, mas isso sempre leva a algo mais... você sabe o que quero dizer”.

Sim, eu sei o que você quer dizer.

Mas um cara que entende que sua esposa quer apenas uma massagem nas costas ou nos pés depois de um dia longo — e que segura seu próprio apetite sexual porque fazer sexo naquele dia é o que ela menos deseja — está enchendo o tanque de amor dessa mulher.

Diariamente, sua esposa anseia por saber que ela é a única mulher para você. Que você só tem olhos e ouvidos para ela. Que você tem mãos apenas para ela. E que você quer estar próximo dela.

Se souber essas coisas, ela se sentirá segura tanto dentro quanto fora do quarto. Então, quando estiverem dentro do quarto, simplesmente observe a temperatura subir!

P: Ouvi o que você disse quando falou ao nosso grupo de mulheres sobre a esposa ser mais agressiva e assertiva em relação ao sexo. Já li vários de seus livros e respeito o que você tem a dizer. Contudo, cresci em um lar bastante conservador onde “o assunto” não era sequer abordado, nem qualquer coisa que tivesse ligação com “aquela parte lá embaixo” (sabe o que quero dizer). Entendo o que você diz sobre ser assertiva e agressiva, mas simplesmente não sou assim. Por que tenho de ser algo que não sou?

R: Notei que você não usou as palavras *região genital*. Você falou *aquela parte lá embaixo*. Mas esteja certa de que entendo de onde você vem. Já conversei com muitas mulheres que carregam um histórico conservador. De fato, vivo com uma delas. Mas não é preciso acreditar no que eu digo. Vejamos o que o apóstolo Paulo tem a dizer a respeito:

O marido deve cumprir os seus deveres conjugais para com a sua mulher, e da mesma forma a mulher para com o seu marido. A mulher não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim o marido. Da mesma forma, o marido não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim a mulher. Não se recusem um ao outro, exceto por mútuo consentimento e durante certo tempo, para se dedicarem à oração. Depois, unam-se de novo, para que Satanás não os tente por não terem domínio próprio.

1Coríntios 7.3-5

Deixe-me mostrar o modo “Leman” de explicar as Escrituras. O que Paulo está nos dizendo é que ele quer que façamos sexo. E, se alguém quiser parar para orar, tudo bem. Mas o que mais gosto nesse grande expoente da Igreja é que ele diz: “Depois de orarem, quero que vocês voltem a fazer”. Puxa, esse é o meu tipo de apóstolo. (E veja quantas escolas e igrejas do mundo inteiro receberam o nome dele!)

Por que escolhi esse trecho das Escrituras em particular? Para provar que a Palavra de Deus tem algo a dizer sobre a importância do sexo. O sexo não é algo criado por Satanás. É um grande presente concedido aos cônjuges. É para ser feito com frequência, *sem constrangimento*, e desfrutado.

Isso quer dizer que você deve arrancar suas roupas e as de seu marido no instante em que o vir à noite? Que vocês tenham de fazer amor selvagem e apaixonado no chão da cozinha, como aquilo que veem nos filmes? Não. (Embora essas possam ser ideias divertidas a considerar.) Significa que você precisa mostrar uma atitude disposta em relação ao sexo e que considera seu marido e as necessidades dele suficientemente importantes, a ponto de você sair de sua zona de conforto e abandonar a maneira como as coisas sempre foram feitas em seu relacionamento.

Também notei que você disse: “Simplesmente não sou assim. Por que tenho de ser algo que não sou?”. Você percebeu quantas vezes a palavra “eu” está embutida nessas duas frases?

O casamento é algo que envolve duas pessoas unidas para o bem comum em todas as áreas. Talvez esteja na hora de parar de pensar no que é melhor

para “mim” e começar a pensar no que é melhor para “nós” — se você quiser que seu casamento tenha vida longa.

DIRETO AO PONTO

Já disse isto antes, mas vale a pena repetir: quando há vontade, dá-se um jeito e, quando não há vontade, dá-se uma justificativa. E essa justificativa raramente é “Estou cansado” ou “Simplesmente não estou com vontade”. Como casal, você e seu cônjuge precisam descobrir por que um de vocês está agindo como uma pedra — ou mesmo por que ambos agem assim. Talvez seja necessário envolver terceiros para obter ajuda. Mas confiem em mim: todo tempo e dinheiro que vocês gastarem nisso valerá a pena.

Ontem, quando eu era jovem...

O que aconteceu a você no passado tem tudo a ver com quanto você aprecia o sexo.

Kendra tinha 7 anos quando descobriu o que era sexo (ou, melhor dizendo, abuso sexual) com seu pai, que, ainda criança, fora abusado por parte de um tio. O abuso de Kendra continuou até que a garota completasse 13 anos, quando ela e sua irmã menor, então com 9 anos, fugiram de casa. Foi nessa noite que ela descobriu que seu pai também estava abusando de sua irmã menor. Ela achava que, “ficando quieta”, poderia manter a irmã em segurança.

Walt, bonito e forte, sempre se questionou se era *gay*. Senão, por que seu tio o havia considerado um “interessante” brinquedo sexual de apenas 9 anos? Walt pensou: “Deve haver alguma coisa errada comigo, e meu tio sentiu-se atraído a isso...”.

Lana estava a um mês de se formar na faculdade quando saiu para aquilo que ela achava que seria um encontro divertido com um novo amigo. Depois de beber um refrigerante, ela desmaiou. Acordou horas depois, seminua e sozinha numa floresta. Ela fora estuprada e abandonada a quilômetros da cidade.

Por toda a infância, Keri assistiu à sua mãe ser usada para o sexo por seu padrasto constantemente bêbado. Ele até mesmo fez Keri e seu irmão assistirem ao ato uma vez, quando eles eram adolescentes, para que ambos soubessem como “fazer amor”.

Compreensivelmente, hoje todos esses indivíduos enfrentam dificuldades com relação ao conceito de sexo no casamento, e eles não estão sozinhos. Especialistas dizem que algo em torno de 40% das mulheres já sofreram abuso. O percentual de homens que relataram abuso é menor (mas também é mais difícil para os homens admitir que sofreram abuso sexual, uma vez que isso está profundamente ligado à sua masculinidade).

As crianças nascem com uma confiança natural em seus pais. Elas pulam nos braços dos pais a três metros de altura porque confiam que eles vão segurá-las.

Mas também há várias crianças que crescem confiando em tios, pais, irmãos e até mesmo mães e tias, e terminam sendo violadas por essas pessoas. Essas crianças não conhecem o amor porque nunca tiveram chance de enxergá-lo. Elas veem apenas controle, dominância, degradação e abuso em nome do “amor”.

Então, senhoras, surge uma pessoa saudável que não é viciada em sexo nem pervertida. O único “pecado” dessa pessoa é apaixonar-se por você. Ele quer se casar com você, quer fazer amor com você e tem um impulso sexual natural. O que vai acontecer? Você, como mulher, terá dificuldades com esse homem. Por quê? Porque você não se vê como digna de ser amada. Então, o que você faz? Você evita o sexo, por causa das experiências negativas que teve no passado. E seu marido não faz a menor ideia do que está acontecendo.

Se você é um homem que já sofreu abuso, pode ser o melhor marido e pai do mundo. Pode estar sempre sorrindo e apresentando-se de modo excelente. Pode abraçar as pessoas, ser caloroso e receptivo a elas. Mas, por baixo de tudo isso, você aprendeu que, se deixar as pessoas chegarem realmente perto de você, então será ferido. Assim, você pinta um rosto feliz em sua máscara e lida com o estresse de viver em dois mundos.

É bastante difícil superar esse tipo de abuso, pois ele virá à superfície em diferentes momentos de sua vida. Você pode perdoar aqueles que abusaram

de você para que possa seguir adiante na vida. Pode confrontar os problemas e os padrões de relacionamento. Mas todo aquele que sofreu abuso diz que um resíduo dessa experiência está sempre presente neles.

Se essa é a sua história, então você tem uma dura jornada pela frente. Será que vai precisar de um profissional que o conduza? Muito provavelmente. Algumas cicatrizes permanecerão? Sim. Há um preço a pagar? Sim. Se eu dissesse algo diferente disso, estaria mentindo.

Mas isso não significa que você não possa aprender a desfrutar do sexo, como Deus originalmente o planejou, com a pessoa a quem você ama.

P: Estava muito animada quanto a fazer sexo em nossa lua de mel e me vestir de maneira provocante, pela primeira vez na vida, para o homem a quem amo. Fiquei surpresa quando, ao sair vestindo uma camisola pela qual passei dias procurando, Andrew mal olhou para mim. Ele simplesmente acariciou meu rosto, disse que era bonita e, então, pegou minha mão e me conduziu à varanda para olharmos o mar. Só fizemos sexo na quinta noite de nossa lua de mel (se é que posso chamar de sexo o fato de simplesmente nos tocarmos nus, porque ele não me penetrou). Creio que não deveria ter sido nenhuma surpresa para mim quando, quatro anos depois, Andrew admitiu que lutava com a homossexualidade desde os primeiros anos de sua adolescência. No sétimo ano escolar, as crianças de sua sala o rotularam de *gay* por ele não ser muito sociável, não se desenvolver muito em termos físicos e por gostar de ler livros.

Depois de ir para a faculdade, Andrew encontrou aceitação em bares e clubes *gays*, mas ele me garantiu que nunca se deixou influenciar por sentimentos homossexuais. Ele disse que me amava muito, mas não conseguia desenvolver paixão por mim, embora estivesse tentando. Pensou que, casando-se comigo, poderia se “curar”, mas isso não funcionou. Nenhum de nós está pronto para desistir de nosso casamento (temos uma filha agora), mas ambos nos sentimos feridos e confusos, especialmente em nossa vida sexual. Você pode nos ajudar?

R: Obrigado por sua honestidade. Você e seu marido estão lidando com uma situação bem difícil. Há milhares de casais como vocês na mesma situação porque homens (e mulheres) tentaram fazer a mesma coisa que Andrew fez: “curar-se” enxergando o casamento como um elixir.

Qualquer tipo de desvio sexual tem um efeito profundo sobre a personalidade. Deixe-me explicar isso. Olhe para uma peça de madeira e note que o veio segue por uma direção. Se você tentar reverter o veio que já está estabelecido, não vai conseguir. Você pode cortá-lo, picá-lo, envernizá-lo, pintá-lo e colocá-lo na água, mas aquele veio de madeira não vai mudar. As experiências de seu marido na adolescência vão influenciar o comportamento dele como adulto. Assim, se seu marido foi criado numa realidade em que o sexo esteve ligado a um cenário perturbador, negativo, doentio ou abusivo, não há como esperar que ele estale os dedos e passe a viver a satisfação mútua entre duas pessoas que se amam para a vida toda. Ele precisará de boa ajuda — ajuda profissional — nesse aspecto.

Se foi isso o que aconteceu com seu marido, sinto muito pela inocência que roubaram dele. Mas trata-se de algo que não pode ser mudado. Na realidade, não é possível fazer o que o filme *De volta para o futuro* fez, ou seja, mudar um evento do passado e reviver a vida de modo que ela seja diferente.

Isso significa que vocês dois precisarão lidar com isso juntos, com muito tempo, paciência, compreensão e ajuda profissional.

P: Por mais de vinte anos, tenho me afastado de meu marido por causa do terrível abuso que sofri quando criança. Não me deixaria colocar em posição de ser ferida sexualmente outra vez. Eu não queria conversar sobre sexo e não queria fazer sexo (exceto quando fui forçada a fazer, com o objetivo de termos nosso filho e nossa filha). Mas, enquanto lia *Entre lençóis*, percebi quão errada eu estava em não me entregar totalmente ao meu marido, que tem me amado por todos esses anos independentemente do meu comportamento e do meu passado. Mas como começo agora? E como explico a Rick, que tem sido tão amoroso comigo, a razão de eu ter me afastado dele por tanto tempo?

R: Aplaudo sua coragem por decidir-se *agora* a fazer algumas mudanças em sua vida. Por causa das horríveis circunstâncias que sofreu no passado, você é uma mulher corajosa por se dispor a enfrentá-las novamente. Posso entender por que seu marido a ama e a admira.

Por onde começar a explicação a Rick? Pedindo a ele que reserve um tempo para que caminhem juntos, sigam até um lugar tranquilo ou talvez programem um passeio de fim de semana. Para evitar que ele fique nervoso e para ajudá-lo a relaxar e ouvir o que você tem a dizer, afirme, assim que saírem de casa, que você o ama muito, sente que tem sido muito injusta com ele por todos esses anos e deseja fazer algumas mudanças. Então, olhe nos olhos de seu esposo, toque a mão dele e diga: “Querido, preciso da *sua* ajuda”.

Depois, conte tudo a ele. Comece pelo começo. Avise que a história pode ser um pouco longa, mas que é importante que você conte tudo de uma só vez para que ele entenda. Termine o relato dizendo: “É por isso que tenho tratado você dessa maneira por todos esses anos: eu tinha medo. Tinha muito medo de ser ferida de novo. Tinha medo de confiar. Prejudiquei você. Você me perdoa?”.

Esse tempo passado juntos, essa abertura e honestidade farão seu homem entender a situação. Qual homem que tenha respeito por si mesmo não gostaria de ajudar a esposa? Especialmente quando ela lhe diz que o prejudicou e quando pede perdão!

É assim que você deve começar. Depois disso, viva um dia de cada vez. Peça ajuda ao seu marido. Tenho certeza de que se empenhará para lidar com isso.

Como deixar que o abuso fique no passado

1. Perceba que, independentemente do que tenha acontecido a você, seu cônjuge não é responsável por nenhum abuso. Muitas vezes as pessoas pagam pelos pecados de seus pais e sogros. Especialmente as mulheres. Assim, um pequeno lembrete para

você, mulher, que sofreu abuso: lembre-se de que seu marido não é seu pai, seu padrasto, aquele que abusou sexual e verbalmente de você. Ele é o seu marido, o homem a quem você ama.

2. O que você diz a si mesma é extremamente importante para sua autopercepção. As pessoas que sofreram abuso tendem a incorporar essa experiência, tornando-se elas mesmas abusadoras. Negam a si próprias relacionamentos ou coisas das quais desfrutariam, tudo porque não se veem dignas de amor ou de prazer. Assim, diga a si mesma diariamente: “Sou amada. Deus Pai me ama, meu marido me ama, meus filhos me amam. Sou digna de ser amada. Meu marido me valoriza por eu ser quem sou. Ele me respeita por eu ser quem sou. Senhor, ajude-me a amar a mim mesma como o Senhor me ama”. Talvez você possa até mesmo querer tentar orar enquanto se olha no espelho com os olhos bem abertos, a fim de ter uma nova visão de si mesma.
3. Perceba que você está numa jornada. As coisas que lhe aconteceram — que não deveriam ter acontecido e que não são culpa sua — voltarão à sua vida e aos seus pensamentos em ocasiões diferentes. Como resultado daquilo que ocorreu em sua infância, você carrega algumas cicatrizes. As atitudes e emoções que surgem quando certos eventos acontecem são um lembrete do que ocorreu tantos anos atrás. Isso significa que a vida não irá para a frente? Não, de modo nenhum. Você simplesmente precisa estar consciente de que pode haver algum resíduo emocional em sua vida.
4. Escolha dizer não à negatividade. Certa vez, aconselhei uma mulher que mantinha um diário com anotações constantes. Isso era importante para ela. O problema era que ela só anotava as experiências negativas de sua vida. Somente depois de jogar fora aquelas anotações e iniciar um novo diário para registrar os passos positivos é que sua jornada de cura teve início. Quanto a você, quando os pensamentos negativos surgirem, substitua-os por coisas positivas. Faça uma lista de tudo o que você realizou e coloque-a num lugar onde possa vê-la todos os dias. O que você vê e o que passa em sua cabeça é o que virá à tona.

P: Cresci em um lar abusivo — física, verbal e sexualmente. Acertou: não era um lugar agradável de viver. Quando eu tinha 10 anos, minha mãe se casou novamente, e meu meio-irmão veio viver conosco. Passei a receber gritos e tapas; naquele momento, era seduzida a ir para o quarto desse meio-irmão com a promessa de que ele me levaria ao cinema (o que ele nunca fez).

Naquela condição, eu me perguntei: “O que importava tudo isso? Que importância têm as coisas?”.

Aos 20 e poucos anos, deixei para trás toda a minha vida anterior. Rompi relações com minha família naquela época. Agora, perto dos 30 anos, estou casada há um ano com um homem maravilhoso chamado Jared. Amo meu marido e quero dar amor a ele, mas, por mais que tente, é realmente difícil fazer sexo. Não consigo me livrar das imagens do que aconteceu comigo quando eu era criança. Começo a sentir náuseas e, então, acabo vomitando. (Bastante *sexy*, não é? Não faço a menor ideia de como meu marido me suporta.) Socorro!

R: Você passou por muita coisa, e não é surpresa que seu passado ainda a persiga. O simples fato de sua vida estar seguindo agora em outra direção não significa que você não se lembrará do que aconteceu. Na realidade, você era tão dominada quando criança que foi treinada a ser qualquer coisa, menos agressiva e assertiva (isso transparece no comentário que você fez: “Não faço a menor ideia de como meu marido me suporta”). Mudar a mentalidade e recuperar uma visão de valor saudável exigirá algum esforço. Será um processo longo, que mexerá com muitas emoções.

Aplaudo você por sua coragem em abordar esse problema. O que lhe ocorreu não foi culpa sua. Você não provocou aquilo. Aconteceu porque no mundo existem pessoas malignas, doentes, que abusam de crianças. Embora seu abuso pareça ter tudo a ver com sexo, ele de fato não tem nada a ver com isso (pelo menos com o sexo da maneira como Deus planejou). Na verdade, abuso tem tudo a ver com poder e controle. Fico muito feliz por você ter se casado com um homem a quem ama e que a ama o suficiente para abordar essa questão do seu passado visando alcançar um relacionamento sexual saudável e satisfatório para vocês dois.

Agora é a hora de recuperar sua sexualidade. Converse com seu marido. Diga a ele quanto o ama e por que fazer sexo é tão difícil para você. Peça-lhe que a ajude e tenha paciência enquanto você se cura do que vivenciou.

Trabalhe com um terapeuta que a ajude a remodelar a visão que você tem do sexo. Às vezes isso pode significar nenhuma interação sexual por um período de tempo, talvez um ano, para que você tenha tempo de se curar e desfrutar de um toque sensual que não seja exigente ou doloroso — para começar o processo de real apreciação do sexo com seu marido, processo esse que se estende a longo prazo.

O importante é que você e seu marido busquem esse objetivo *juntos*. Avançar por entre as lembranças do passado pode levar bastante tempo e ser um processo muito intenso emocionalmente. Essa é a hora de vocês dois serem gentis e pacientes um com o outro, à medida que deixam para trás seu histórico sexual e caminham para uma compreensão do sexo da maneira como o Criador desejou.

Você vai esquecer o abuso? Não. Experiências assim traumáticas estão impressas profundamente no cérebro humano. Mas é possível se curar e recuperar sua sexualidade.

DIRETO AO PONTO

Um cônjuge que apoia faz toda a diferença do mundo para alguém que sofreu abuso no passado, especialmente pelo fato de que as vítimas de abuso precisam reorientar toda a visão que têm do sexo oposto. E, para isso, é necessário um parceiro extremamente compreensivo, que lide com os problemas junto com você. Também exige um compromisso de fazer do processo de cura e da comunicação a maior prioridade como casal.

Quero terminar este capítulo contando a história da vida real de Libby e Mark. Eles estão agora com quase 40 anos e têm dois filhos “miraculosos”, com idades de 12 e 14 anos. (Daqui a pouco você entenderá por que eles são um milagre.)

Libby tinha 5 anos quando o irmão de seu padrasto abusou sexualmente dela pela primeira vez. Então, quando Libby estava com 7 anos, esse tio mudou-se para a casa dela e, juntamente com o padrasto, continuaram a

abusar da garota toda semana. Quando estava com 11 anos, ela contou a uma professora em quem confiava o que estava acontecendo. Naquele dia, Libby foi levada para o Conselho Tutelar. Seus irmãos e irmãs também foram retirados de casa. Depois disso, Libby passou a adolescência indo de um lar adotivo para outro, até que chegou ao ensino médio e encontrou um lar “permanente” com um casal que a amava e a ajudou a superar as questões ligadas ao abuso.

Na faculdade, Libby conheceu Mark, e eles se apaixonaram. Mas ela morria de medo de falar com ele sobre aquela experiência sexual anterior, porque se considerava “mercadoria danificada” e insuficientemente pura para se casar com ele, uma vez que Mark era virgem. Quando finalmente contou a ele, sabe o que aquele homem lhe disse?

“Libby, sinto muito pelo que aconteceu com você. Não foi culpa sua. De modo nenhum. Eu a amo muito. Você é linda e é pura para mim.” Na noite seguinte, ele se ajoelhou, cantou a música “You are so beautiful” [Você é tão linda] e pediu-a em casamento. Ela chorou... Você não choraria?

Libby encheu-se de alegria por saber que sua honestidade em relação ao passado não mudou o amor de Mark por ela. Foi assim que soube que seu futuro marido a amava *incondicionalmente*. Durante os meses de noivado, Mark fez uma ampla pesquisa sobre mulheres vítimas de abuso sexual. Juntos, eles passaram por intenso aconselhamento conjugal. Também foram ao ginecologista juntos e choraram juntos quando ouviram a notícia de que ela nunca poderia ter filhos em razão de seu corpo ter inúmeras cicatrizes internas causadas pela violência sexual.

Agora vamos avançar cinco anos na história. Libby engravidou e, então, eles dançaram alegremente sob as estrelas. A filha deles nasceu. Três anos depois, ela engravidou novamente, agora de um menino.

Mas a jornada está longe de acabar. Dois anos depois do nascimento de seu filho, Libby estava muito temerosa. Ao conversar com uma amiga próxima, ela finalmente percebeu que tinha medo de que seu marido viesse a mudar —

que pudesse de alguma forma abusar de sua filha. Por que esse medo surgiu repentinamente em um casamento “estável”? Porque a filha estava com quase 5 anos, a mesma idade que Libby tinha quando sofreu abuso sexual. Era outra coisa que o casal precisava trabalhar.

Leitura recomendada

Lágrimas secretas, de Dan B. Allender.

Esse livro bastante útil trata de questões como vergonha, pecado, incapacidade, traição, ambivalência, problemas de falsas lembranças e muito mais.

Houve momentos durante o casamento em que tiveram de diminuir suas atividades porque Libby se sentia sobrecarregada e pensava se Mark ainda a amava. O casamento deles tem sido tranquilo? Não. Juntos, porém, passo a passo, eles optaram por viver cada dia e amar cada dia.

Sim, vocês também conseguem. Mas vocês precisam se dispor a permanecer fortes... juntos.

Por que você ainda pensa em Maria e João

Você não pode mudar seus relacionamentos passados. Mas pode optar por seguir em frente.

Lembra-se do filme *A dama e o vagabundo*? Dois cachorros se apaixonam, trocam alguns olhares amorosos, uma noite na cidade, um prato de espaguete e uma última almôndega; depois, ficam acordados até tarde olhando a lua e demonstrando afeto um ao outro. Quando era jovem (ou mesmo não tão jovem), você se apaixonou, ou seja, sentiu aquele calafrio (aquele amor imaturo baseado na atração física)?

Quando era criança, eu me apaixonava várias vezes por mês. Um relacionamento acabou em desastre, devo dizer. Quando eu estava no sétimo ano, Pat, o “amor da minha vida”, pegou o anel de amizade que eu lhe dera e o colocou no bolso de sua calça *jeans*; naquela noite, a mãe de Pat lavou a roupa. O anel saiu todo deformado... mais ou menos como nosso relacionamento depois de uma semana.

Aquele período de adolescência, que chega a durar até os 20 e poucos anos, são chamados de “anos críticos” por uma razão. Nesse período, os erros que você comete podem influenciá-lo por toda a vida. Um erro ao volante e você poderia morrer em um acidente de automóvel; um experimento com drogas motivado por pura curiosidade e você poderia morrer por *overdose*; uma noite de farra e você poderia engravidar... Avance alguns anos e observe que aquele rapaz que se casou com você porque foi obrigado (caso contrário, seu pai teria corrido atrás dele com uma espingarda) vai sair de casa com outras mulheres à noite, deixando-a sozinha em casa com um bebê de 18 meses. Isso

pode ter acontecido com algumas de vocês que estão lendo este livro — e que agora estão em seu segundo casamento.

A juventude é uma fase na qual os hormônios estão tão ativos que é comum as pessoas tomarem decisões das quais se arrependem mais tarde, como namorar, casar ou fazer sexo com múltiplos parceiros antes de encontrar o “amor verdadeiro”.

Mas você pode estar pensando: “Se estou feliz no casamento agora, por que meu passado faria alguma diferença?”. Porque você pode estar casada há 23 anos e, de repente, visualizar o rosto de seu primeiro namorado durante o ato sexual com seu marido. Ou você pode pensar em como Maria, sua ex, ficava bem naquela camisola transparente... e dizer o nome dela em vez de pronunciar o nome de sua esposa quando estiver pronto para ejacular. Isso significa que você não ama seu cônjuge? Claro que não. Simplesmente quer dizer que qualquer experiência sexual fica profundamente gravada na mente. É por esse motivo que a natureza das experiências sexuais tem tudo a ver com intimidade, com conexão, com conhecer alguém da maneira mais pessoal possível. Essas vivências têm tudo a ver não apenas com seu corpo, mas também com sua mente e com quem você é.

Quer você perceba ou não, as feridas e os machucados causados por relacionamentos anteriores (incluindo abuso verbal, sexual ou físico perpetrado por outros) já influenciaram você — e a pessoa com quem você escolheu casar. Isso acontece porque o cérebro é um grande guardador de lembranças.

Você tem um ótimo cônjuge agora, e seu casamento está tranquilo. Vocês têm dois filhos maravilhosos. A vida é cor-de-rosa. Você faz um sexo apaixonado com seu cônjuge. Mas, de repente, a lembrança de um relacionamento passado começa a assombrar você...

P: Antes de me casar, fiz sexo com nove homens diferentes. Como sei o número exato? Porque me lembro de cada um deles... mas agora gostaria de poder esquecer. Sinto-me horrível e suja toda vez que meu marido e eu

começamos as preliminares. Eu fui a primeira dele. Gostaria de poder dizer o mesmo em relação a ele. Sim, eu era uma estúpida. Alguma esperança para mim? Ou vou me sentir desse jeito para sempre?

R: Você daria uma ótima garota-propaganda para uma campanha intitulada: “Você sente culpa?”, porque está transbordando desse sentimento. E, sim, você tem razão em se sentir culpada. Você optou por não esperar pelo sexo e está colhendo as consequências disso. Não existe um apagador mágico que faça desaparecer suas experiências sexuais anteriores. Com base em pesquisa realizada pelo Instituto Guttmacher sobre sexo na adolescência, você teve nove experiências sexuais e, quer você se dê conta disso quer não, você foi exposta a 511 parceiros sexuais!* Portanto, sua cama está muito mais lotada do que você imagina.

Mas você pode escolher entre querer lamentar seu destino e continuar a chamar-se de estúpida ou então assumir o controle de seus pensamentos. Se dominá-los, aqui vão alguns conselhos. Toda vez que um daqueles seus namorados lhe vier à mente, diga com paixão o nome de seu marido. Comece a sonhar com ele. Não permita que sua mente se concentre em algum dos rapazes anteriores. Esforce-se em agradar seu homem e tire o foco de você. Nenhuma mulher é atraente enquanto censura a si mesma. Seu marido merece uma amante disposta a dar tudo o que tem ao homem que *realmente* a ama. Não se castigue por seu passado.

P: É muito embaraçoso admitir, mas realmente estraguei tudo. Antes de conhecer Marissa e nos casarmos, morei com uma namorada por cerca de três anos. Pensei que a havia esquecido completamente. Ontem, porém, quando Marissa e eu estávamos mandando ver, fiz a bobagem de dizer o nome de minha ex-namorada em vez de falar o nome de minha esposa. Toda ação parou imediatamente. Marissa se levantou, saiu do quarto e não fala comigo desde então. Arruinei tudo?

R: Sempre digo que os homens são tolos como portas, e você simplesmente provou que estou certo. Sua esposa tem todo o direito de estar irritada. O fato

de você dizer o nome de sua ex-namorada violou a confiança em seus votos conjugais. Lá está você, “mandando ver” no sexo com sua esposa e se esquece de quem ela é? Não é de admirar que ela não esteja falando com você.

Antes mesmo de pedir perdão à sua esposa (o que é bom fazer logo, seu *vacilão*), você precisa pensar na razão de ter dito o que disse. Você sinceramente esqueceu com quem estava? Sua antiga namorada ainda é importante para você e ainda faz parte da sua vida? Foi um escorregão sincero, por conta do hábito? Você precisa pensar cuidadosamente no que diz, uma vez que as palavras podem ser extremamente danosas a um relacionamento. Para a mulher, já é difícil o suficiente revelar tudo de si no ato sexual — muito mais difícil do que para o homem, em vista da maneira como a mulher pensa na imagem corporal —, quanto mais ser chamada pelo nome de outra!

Portanto, vá logo pedir perdão, admita que você foi um completo idiota, diga que a ama, explique o que aconteceu para o nome da outra mulher sair de sua boca e tente acertar as coisas. (Uma caixa grande de chocolates Godiva não vai reparar o erro; apenas o tempo, sua lealdade e seu amor poderão fazê-lo.) Assegure que ela, e somente ela, é a única mulher para você, e que você sente muito por tê-la ferido com seu descuido. Pense nela continuamente durante o dia e coloque bilhetes de amor no carro dela. Cuide de seus pensamentos. Se imagens de amantes anteriores surgirem em sua mente, pense imediatamente no rosto e no corpo de sua esposa.

No leito conjugal, desenvolva ritmos sexuais que sejam singulares para vocês como casal. Esses pequenos passos ajudarão a colocar seus pensamentos na direção da pureza e da esposa que escolheu você para a vida inteira.

E mais uma coisa: não se surpreenda nem se ofenda se sua esposa verificar seus *e-mails* e ligações telefônicas por um tempo. Ou se ela ligar para o

trabalho para se certificar de que você está mesmo ali. Ela tem todo o direito de fazer isso: está apenas protegendo o território dela.

P: Perdi minha virgindade pouco depois do meu aniversário de 15 anos, com um rapaz que estava na faculdade, apenas para que ele se vangloriasse de sua “conquista” diante de todos os conhecidos dele. Fiquei tão sem jeito e envergonhada que fechei meus sentimentos e fingi que não me importava. Depois disso, dormi com outros rapazes para fazer deles as *minhas* conquistas em vez de eu ser a vítima.

Finalmente encontrei um rapaz que parece me amar por eu ser quem sou, mas, não sei por que, não consigo evitar: estou sempre me perguntando quando o sonho vai acabar, quando meu marido vai se transformar naquele universitário e falar de mim pelas costas. Tenho muita dificuldade de confiar em meu esposo; parece que não consigo romper a concha emocional que construí ao redor de mim mesma.

R: Experiências anteriores tendem a tingir a percepção da realidade atual da vida. No aqui e agora, você tem um homem amoroso, bondoso e atencioso, mas, por causa de experiências passadas, fica sentada, esperando que a armadilha caia sobre seu coração. “Já aconteceu antes”, você diz a si mesma.

Mas você tem alguma razão para se sentir assim em relação ao seu relacionamento atual, com base em como seu marido trata você agora? Há alguma coisa no comportamento ou no semblante dele que sugira que ele é outra coisa além do que você pensa que ele é? Se não há, então dê uma chance a ele! Seja grata por aquilo que você tem agora e expresse seu coração grato a ele.

Não caia na armadilha de sabotar o relacionamento atual com base em um cretino que entrou em sua vida quando você tinha 15 anos e era um pouco ingênua. Aquele cretino não merece continuar ocupando sua mente. Você já lhe deu muito tempo.

Mas e seu marido? Ah, agora há alguém digno de confiança.

Como se livrar de experiências passadas

1. Concentrem-se naquilo que vocês têm. Sejam gratos todos os dias.
 2. Diga a seu cônjuge quanto você o aprecia e o ama. E afirme que você não imagina que alguém seja obrigado a amar você exatamente como você é.
 3. Construam seu relacionamento com base no respeito mútuo.
 4. Resolvam os problemas assim que eles surgirem.
 5. Reconheçam o passado, mas não afundem nele. Pensem no presente e concentrem-se no futuro que vocês terão juntos.
-

P: Meu marido fez sexo com outras mulheres antes de nos casarmos. Vi fotos de algumas e não chego nem aos pés delas. Isso me faz sentir tímida e inadequada quando fazemos sexo. Como posso dizer esse tipo de coisa a ele sem parecer uma mulher ciumenta que simplesmente não gosta de competir por seu homem? Isso parece tão... adolescente.

R: Vocês dois precisam conversar sobre isso. O sentimento de inadequação é todo seu ou seu marido disse algo — ou indicou por meio de uma atitude — que a fez sentir-se assim? Se ele fez, é um tolo insensível e precisa ser corrigido. (Dê-me apenas dez minutos com esse cara e você vai ver o que faço com ele.)

Agora é hora de perguntar diretamente a seu esposo: “Eu agrado você quando fazemos sexo?”. Se ele ficar com cara de surpreso e disser: “Uh, claro que sim. Por que você está perguntando?”, então explique por que você acha seu desempenho ruim. Se é você quem está fazendo a comparação (por causa de experiências passadas nas quais se sentiu inadequada), pelo menos vai descobrir isso. Você pode se sentir um pouco envergonhada e boba, mas encontrará a verdade.

Se alguma coisa estiver perturbando seu marido, e ele estiver comparando você com outra mulher, você também descobrirá isso. Se vocês têm alta confiança um no outro, se conseguem se mostrar vulneráveis um ao outro e têm grande porção de maturidade, podem ser capazes de conversar sobre isso. Mas estamos falando de um assunto bastante explosivo aqui. Há algumas

coisas que realmente valem a pena resolver e outras que é melhor deixar sepultadas. Uma esposa não precisa saber tudo sobre uma ex-namorada, e o marido também não. Detalhes como esses são terrivelmente difíceis de eliminar do banco de memória.

Na vida sexual de um casal há espaço para apenas duas pessoas. Não é permitida nenhuma comparação com outros. Isso seria uma violação do leito conjugal. Se você está se sentindo inadequada porque seu marido teve experiências sexuais anteriores e você não, considere o tempo que vocês têm de casados. Depois de três anos de casamento, a experiência sexual não deve mais ser um problema.

As mulheres, em especial, tendem a fazer muitas comparações: corpo, cabelo, até mesmo sapatos. Mas elas certamente não querem que seus homens as comparem com outras mulheres. Toda mulher deseja, quer e precisa ser o centro da atenção de seu homem.

E isso inclui você, leitora. Fique firme. Trata-se de algo muito importante para desistir. Sua atitude tem tudo a ver com a segurança e a estabilidade de sua união.

P: Antes de nos casarmos, tive dois namorados e fiz sexo com ambos. Então, nove anos atrás, encontrei Michael, que era muito diferente dos rapazes que eu havia conhecido. Ele parecia realmente se importar *comigo*. Desde que nos casamos, há sete anos, tenho sentido culpa por meu passado promíscuo, especialmente pelo fato de Michael ter casado virgem. (Gostaria que isso tivesse acontecido comigo.) Michael é um homem tão maravilhoso, mas, toda vez que fazemos amor, vejo imagens de meus antigos namorados. O que há de errado comigo? Sei que meu passado está no passado. Então, por que ele continua aparecendo para mim hoje?

R: Gostaria que houvesse uma pílula que pudesse ser prescrita para limpar de sua mente qualquer coisa que você não queira que esteja ali. Mas a mente é o mais sofisticado dos computadores já inventados. Ela registra não apenas as imagens, mas também os sentimentos relacionados às experiências passadas,

tornando mais difícil para você desfrutar realmente do casamento com seu marido.

Você pode tentar não pensar nessas coisas, mas isso não funciona, não é? Se você acreditar no poder da oração e no poder do perdão, sugiro que siga por esse caminho. Você precisa entender que, se pedir (e realmente quiser viver de outra maneira), Deus vai perdoar você por qualquer transgressão que tenha ocorrido em sua vida. Além disso, ele vai fazer uma limpeza total nos arquivos celestiais — apagando tudo, como se nunca tivesse acontecido. Assim é o perdão do Todo-poderoso.

O problema acontece conosco, pobres mortais. Não somos Deus. Não somos bons em sepultar nossas transgressões. Lembramo-nos delas muitas e muitas vezes, e as lembranças são extremamente dolorosas.

Mas o mesmo Deus amoroso que perdoa você por suas transgressões também pode ajudá-la em sua batalha diária, para que você possa desfrutar livremente do amor que encontrou com seu marido.

Se você não é uma pessoa de fé e não crê em Deus de modo nenhum, o perdão provavelmente não é algo que você leve em conta. Mas, se você foi criada na igreja e ensinada sobre o que é certo e errado, o fator culpa em relação às suas transgressões do passado pode ser alto. Essa culpa estimula muitas das decisões ruins que você tomou e pode vir a tomar, hoje e no futuro.

Não se deixe controlar pela culpa. Em vez disso, admita seus erros, peça perdão e siga adiante.

DIRETO AO PONTO

Como você pode tirar o passado de sua mente?

É preciso perceber que o que aconteceu em seu passado é passado, mas afeta o presente. Contudo, é sua escolha permitir que isso afete ou não seu futuro. E essa escolha começa agora. Ou você se deixa habitar no passado e perde as alegrias do presente, ou toma uma decisão ativa de substituir aquelas

imagens antigas, uma a uma, por outras imagens: cenas de você e seu cônjuge em seus mais ardentes momentos de intimidade.

A pessoa que disse que “o homem se torna aquilo que pensa em sua alma” era realmente sábia.

Quero sexo!

Como saber se seu cônjuge é viciado em sexo — ou se ele tem apenas um forte desejo sexual.

Adoramos rotular as pessoas, não é? Os rótulos são fáceis. Cole um deles e a pessoa estará devidamente categorizada. Distúrbio de desejo sexual. Distúrbio orgástico. Distúrbio de dor. Distúrbio de excitação. Todos esses termos são cortesia dos especialistas, muitíssimo obrigado. Mas o rótulo realmente conserta o problema? Ele aborda a solução? O rótulo simplesmente diz que a pessoa está certa ou errada, ou indica que ela é tão somente diferente?

Digamos que um aluno do terceiro ano do ensino fundamental seja um leitor voraz. Outro aluno do terceiro ano prefere ler pessoas a livros. Isso torna um deles errado e o outro certo? Ou eles são simplesmente diferentes?

“É claro que eles são diferentes”, você diz. “Não há nada de errado com isso.”

Sendo assim, por que rotulamos as pessoas que apresentam um desejo sexual mais intenso que o do cônjuge? O mero fato de serem diferentes as torna erradas? Isso faz delas viciadas em sexo? E, a propósito, o que é ser viciado em sexo, afinal?

Digamos que você sinta necessidade de fazer sexo duas vezes por semana, e seu cônjuge tem necessidade de fazê-lo quatro vezes por semana. Isso faz de seu cônjuge um viciado em sexo? Ou apenas os leva a trabalharem juntos para chegar a uma solução? Talvez vocês tenham relações plenas duas vezes por semana e o parceiro com maior desejo sexual receba um trabalho manual

nas outras duas vezes. O casamento é isso: negociação para o bem comum como casal.

Mas também não quero diminuir a importância dos perigos do vício sexual. Sim, na vida real há viciados em sexo. Pessoas que fazem mau uso do maravilhoso presente que é o sexo e pervertem a intenção de Deus para um homem e uma mulher por toda a vida. Pessoas que usam o sexo como meio de controle em seu relacionamento. Pessoas que usam a pornografia e visitam prostitutas para dar conta de seus impulsos sexuais.

Muitas esposas ficam chocadas ao descobrir que seu marido está vendo pornografia. Essa prática é tão psicologicamente viciante quanto o *crack* o é fisicamente. É difícil para um homem se livrar de imagens sexuais em sua mente depois de ter entrado em contato com pornografia. Para muitos meninos, ver pornografia é algo que se inicia no começo da vida (por meio de revistas ou da internet) e se torna mais viciante com o passar do tempo.

Por que a pornografia é tão destrutiva para um casamento? Porque a pessoa que faz uso desse tipo de material obtém satisfação física por meio de imagens eróticas (que precisam ser cada vez mais intensas e degradantes para saciar o apetite sexual), e não no leito conjugal com a esposa. O usuário de pornografia precisa de ajuda, e ajuda imediata.

A pornografia também pode levar ao desejo por prostitutas. Até mesmo os poderosos caíram por causa disso (como o governador do estado de Nova York, que perdeu o emprego por se envolver com prostitutas). Isso causa um impacto direto e físico não apenas no marido que se conecta com a prostituta, mas também na esposa, que, por tabela, lida com consequências emocionais e físicas.

Se seu marido (ou sua esposa, visto que as mulheres não estão imunes aos encantos da pornografia ou da prostituição, embora isso seja bem menos comum entre elas do que entre os homens) usa pornografia ou recorre a prostitutas, então você está enfrentando problemas sérios, pois essas coisas derrubam o casamento. Qualquer mulher se sentiria desrespeitada, e com toda

a razão. “Acha que não sou boa o suficiente para agradá-lo, não é?” Como mulher, você vai se punir por isso e trazer a questão para si. Mas você precisa entender este importante conceito: não foi você quem tomou a decisão de visitar a loja de pornografia ou de se envolver com uma prostituta. Foi decisão dele, então é ele quem deve ser responsabilizado por isso.

Você ou seu cônjuge está ávido por sexo? Algum de vocês tem um desejo sexual mais aguçado? Em caso afirmativo, como estão lidando com isso? De que modo isso vai unir vocês como casal e melhorar a conexão de coração e a comunicação? Ou de que forma isso divide seu lar e permite que a vergonha e a culpa entrem pela porta da frente?

P: Aqui está meu segredo: eu amo muito, muito mesmo, o sexo. E sou mulher. (Se as outras professoras da escola dominical pudessem me ouvir agora, esse seria o assunto mais discutido na igreja ao longo de todo o ano.) Sou uma mulher do tipo apaixonada e estou casada há sete anos com um cara do tipo sossegado. Ele geralmente não tem muito pique. Como posso encorajá-lo a fazer travessuras comigo? Ultimamente, peguei-me olhando — apenas olhando, imagine — para um grupo de outros homens. Amo meu marido, mas é cada vez mais difícil acreditar que um dia experimentaremos verdadeira paixão.

R: Obrigado por sua honestidade. Se essa virtude é a melhor estratégia, então você já venceu. Como eu disse anteriormente, as mulheres são grandes mestras. Você precisa pegar esse homem — de maneira gentil — e mostrar a ele o que significa ser aventureiro, sem levá-lo a sentir-se dominado. Mostre a ele, de maneira detalhada, plena e sedutora, como a vida sexual diversificada pode ser maravilhosa.

Deixe-me destacar outra coisa. Seu marido pode ser mais previsível, meticuloso e despreocupado do que você gostaria que fosse, mas, repito, essas diferenças são o que compõem um casal. Ele é a brisa calma, e você é o furacão. Acredite se quiser, mas ambos podem coexistir. Sendo bastante

franco, se existissem dois furacões em um casamento, eu ficaria bem mais preocupado.

Sua situação é solucionável? Sim. Seu marido é ensinável? Sim, ele é. E você parece ser uma boa professora: uma professora da escola dominical que gosta de sexo!

Desejo tudo de bom para você nessa tarefa. Divirta-se e não esgote seu menino na primeira lição.

P: Sabe, nós dois éramos como dois coelhos no campo nos dois primeiros meses de casamento. Então, nossa vida sexual foi para o lixo. O que aconteceu?

R: Quando namoravam, vocês dois davam o melhor de si para impressionar o outro. Tudo era novo e excitante. Seu homem estava fazendo o que os machos fazem naturalmente: concentrava-se em um único objetivo, que era conquistar seu amor. Então vocês se casaram e precisaram ganhar dinheiro para cobrir as despesas em vez de contar com Mamãe e Papai. Avance alguns anos à frente, e vocês terão um ou mais pequenos hedonistas — isso sem mencionar todos aqueles projetos e atividades sem fim — que drenarão seu tempo e energia. Quando namoravam e logo que se casaram, vocês podiam desfrutar de jantares à luz de velas, longas caminhadas e noites estreladas nas quais olhavam nos olhos um do outro deitados abraçados, sem que nada mais lhes disputasse a atenção; viviam um para o outro. Mas aqueles dias se tornaram lembranças distantes em face da realidade de ter de ganhar dinheiro e trocar fraldas.

Uma vez que o homem é tão focado em uma única coisa e foi feito para sustentar a família, ele imagina: “Ei, já realizei o objetivo amoroso. O trabalho do casamento já foi concluído, certo? É hora de seguir para o próximo item da lista: como sustentar a família financeiramente e fazer a reforma do porão”.

Todo dia, porém, uma mulher se pergunta: “Ele realmente me ama? Ele se importa de verdade?”. Se seu marido tivesse a menor ideia de que você está

fazendo esse questionamento, ele provavelmente diria: “Claro que amo você! Quando nos casamos, eu disse que a amava, não foi?”.

Percebe a diferença de pensamento? Vocês dois precisam conversar. Você precisa dar uma chance a seu homem, e ele precisa rearranjar as prioridades. O amor não é um sentimento que se manifesta de uma vez por todas; é uma ação contínua. Se seu esposo for muito ocupado, veja se você consegue eliminar alguma coisa da lista de coisas que ele tem a fazer (provavelmente algo que você mesma colocou ali). Mande as crianças para passar a noite na casa da Vovó, prepare o jantar preferido dele, vista uma camisola à qual ele não consiga resistir e espere para ver os fogos de artifício...

P: Meu novo marido está simplesmente prestes a acabar comigo por causa de seu desejo constante por sexo. De quanto sexo um homem de fato precisa, afinal? Estamos casados há um ano e parece que não consigo fazer nada que não esteja ligado à nossa cama. Será que ele é viciado em sexo?

R: Primeiro, o mais importante. Há alguma coisa em sua pergunta que me leva a pensar que seu marido está usando o ato sexual como um meio de controlar você. Se ele precisa usar constantemente o sexo para certificar-se de que é amado, respeitado e querido, isso pode ser uma indicação de que ele é alucinado por controle — o que tem pouco a ver com a vida sexual e está muito mais ligado ao seu relacionamento fundamental.

Todos os casais apresentam diferenças quanto ao apetite sexual, mas a maioria deles se envolve em algum tipo de atividade sexual algumas vezes por semana. Se seu marido está exigindo sexo todo dia (e a palavra-chave aqui é *exigir*), então, sim, você está lidando com um viciado em sexo.

Existe uma distinção clara entre vício em sexo e desejo sexual acentuado. Uma pessoa pode ter um interesse acima da média em sexualidade, no ato sexual e no relacionamento sexual. Mas esse ímpeto precisa ser *controlado*. Essa atitude significa que, em termos relacionais, a pessoa é sensível ao parceiro e preocupa-se com ele de maneira sensata — uma maneira que trata

o cônjuge com dignidade, consideração, afeição e cuidado. Se for esse o caso, um intenso desejo sexual é perfeitamente normal.

Mas o vício em sexo sempre termina danificando relacionamentos e prejudicando a psique. Ele humilha o cônjuge.

Que características você vê em seu marido? Como elas afetam seu relacionamento com ele? Ele é sensível em relação a você e a suas necessidades? Ele a trata com dignidade? Se ele exige (essa palavra de novo), então você pode estar lidando com um viciado em sexo. Se for esse o caso, ele precisa de mais ajuda do que posso oferecer aqui. Incentive-o a visitar um conselheiro de confiança. Se ele achar que não tem problema e se recusar a obter auxílio, vá você ao conselheiro e obtenha orientação sobre como lidar com essa situação.

P: Nas últimas duas semanas, meu marido tem chegado bastante tarde em casa. Esse é um comportamento incomum da parte dele. Ontem eu estava lavando roupa e um pedaço de papel caiu de um de seus bolsos. Não reconheci o número e pensei: “Interessante”. Então, liguei para o tal número. Era de uma garota de programa! Fui direto ao trabalho do meu marido, entrei no escritório dele, fechei a porta e o confrontei em relação àquilo. Ele deu de ombros, admitiu — como se fosse algo menos importante! —, disse que eu estava ocupada com as crianças e não tinha mais tempo para ele, e afirmou que precisava de sexo. Está de brincadeira! Esse não é o homem com quem me casei! O que fazemos agora?

R: Sinto muito por sua descoberta, pela traição da confiança que isso representa e pelas consequências físicas e emocionais que tanto você quanto seu marido terão como resultado. A atitude insensível de seu marido, achando que o que fez não é relevante, é motivo de grande preocupação, uma vez que isso mostra falta de respeito por você. (Ou talvez o ato de reagir de modo não emocional seja uma maneira de suavizar a culpa dele.) Claro que é relevante — e muito! — porque ele traiu os votos conjugais. Apontar o dedo dizendo que você está ocupada é um jogo de transferência de culpa. É verdade que ele

talvez precise de mais atenção do que você está oferecendo (e isso é algo que você terá de trabalhar para que seu casamento continue), mas não justifica o comportamento dele.

Você precisa perguntar imediatamente a seu marido: “Há quanto tempo isso está acontecendo?”. É fundamental que você saiba disso, por causa do alto risco de doenças sexualmente transmitidas por prostitutas.

Todo contato genital entre vocês dois precisa ser imediatamente interrompido (até parece que você está com vontade de fazer sexo nessa situação! — mas você ficaria surpresa com as histórias que já ouvi de mulheres desesperadas para segurar o marido). Você deve insistir que ele vá a um médico para verificar a presença de alguma DST e seja acompanhado por você durante a consulta. (Ele pode ficar envergonhado de dizer ao médico a *verdadeira* razão de estar ali, mas há muitas coisas em jogo para que você corra o risco de ele não dizer a verdade.) Se você fez sexo com ele durante o período em que ele esteve com garotas de programa, você também deve ser examinada. As DSTs (incluindo a aids) não são brincadeira. O médico pode lhe dizer qual deve ser sua conduta com base nos resultados dos exames.

Você também deve insistir para que seu marido passe por aconselhamento. À medida que as coisas progredirem, você talvez queira participar de algumas sessões como casal, mas simplesmente lembre-se de que não foi você quem esteve nos braços da garota de programa. Ele é quem precisa ser responsabilizado pela atitude que teve.

Uma vez traída, a confiança leva um longo tempo para se reerguer. Exigirá muito perdão de sua parte, você precisará trabalhar sua ira e deverá haver arrependimento profundo e real da parte de seu marido. E, sendo bem franco, penso que suas chances são de menos de 50%. Não me surpreenderia em vê-la ir embora. Você tem razões para isso. Mas o fato de vocês terem filhos exercerá um peso enorme em sua decisão de fazer um real esforço para que seu casamento dê certo ou para cair fora rapidamente.

P: Meu marido quer alugar um filme pornográfico para “criar um clima”. Mas sinto-me desconfortável com a ideia de assistir a outra pessoa fazendo sexo... ou até mesmo a ideia de trazer pornografia para dentro de nosso lar. Mas meu marido diz que tais ideias vêm de meus pais superprotetores. Não tenho noção de como agir. Quero fazer meu marido feliz e honrar seus desejos, mas assistir a um filme pornô me dá um pouco de náuseas, para ser honesta. O que devo fazer?

R: Muitas vezes os homens pensam que a pornografia é apenas uma imagem na tela ou num pedaço de papel. Eis o problema com isso. Digamos que um homem está relaxando em seu escritório e uma coisinha linda e jovem entre pela porta. Bem, sendo os homens como são, a primeira coisa que aquele cara vai notar é quão atraente aquela gracinha é. Mas, para ser um cara saudável que tem uma perspectiva correta em relação às mulheres, ele precisa levar seus pensamentos de “u-lá-lá” um passo adiante, ou seja, pensar assim: “Aquela mulher bonita não é apenas um objeto sexual. Ela é uma pessoa criada pelo próprio Deus todo-poderoso. Alguém com quem conversar, simpatizar e por quem ter compaixão”.

Do mesmo modo, a pessoa feminina no papel ou na tela representa um ser humano. Ela é uma pessoa que tem pais. Uma pessoa com esperanças, desejos, problemas e dificuldades. E qual é a provável razão de ela ter se permitido estar no filme pornográfico? Simplesmente porque ela está desesperada por ter estabilidade financeira e um tipo de vida melhor.

Em seu cerne, a pornografia é degradante e humilhante para os seres humanos, criados por Deus. Ela não deve fazer parte de sua vida, da de seu marido, nem de seu lar. Você precisa se manter firme em relação a isso. A resposta é, definitivamente, “não”.

P: Surpreendo-me tendo fantasias sexuais o tempo todo. Isso é normal ou preciso de alguma ajuda psiquiátrica?

R: Em primeiro lugar, a última coisa de que você precisa é ajuda psiquiátrica. Pratico a psicologia há mais de quarenta anos, e meu conselho básico é evitar

peessoas como eu a todo custo. Só nos procure quando for absolutamente necessário. Assim, para começar, vamos manter você fora do consultório do psiquiatra.

Ter fantasias sexuais é uma ocorrência bastante comum, tanto para homens quanto para mulheres. Embora os homens possam ser mais aptos a admitir isso, minha percepção me diz que as mulheres não estão muito atrás. Quer dizer, pense nisto: é particular, é seguro, ninguém engravida e os personagens da fantasia sexual farão exatamente aquilo que você quer que eles façam. (Na vida real, com pessoas reais, as coisas são um pouco diferentes.)

Fantasiar é um problema? Aqui as coisas começam a ficar perigosas.

Em primeiro lugar, quanto você está fantasiando? As fantasias podem começar a abranger mais e mais de seu tempo de pensamento, tempo de relacionamento e tempo de trabalho. Em outras palavras, você está em casa com seu cônjuge, sentado no sofá da sala de estar e está fantasiando sobre sexo (em vez de fazê-lo com seu cônjuge).

Segundo, sobre quem são as fantasias? Caso sejam sobre outra pessoa, você tem um problema. Suas necessidades sexuais certamente não estão sendo satisfeitas pelo relacionamento sexual com seu cônjuge, e as coisas precisam mudar — para o bem de vocês dois. Se é sobre seu cônjuge e sobre uma nova posição ou técnica que você gostaria de tentar com ele, bem, então está ótimo! Contanto que seu cônjuge concorde, por que não experimentar?

Mas, se você estiver usando a fantasia como substituição para a comunicação com seu cônjuge e para o trabalho de melhoria do relacionamento sexual entre vocês, isso não é saudável. Haverá uma crescente disparidade entre o que é refletido em sua vida sexual com sua esposa e suas imagens fantasiosas.

Falando de modo simples, fantasiar resulta de necessidades não atendidas no casamento. Por que não conversar com seu cônjuge sobre suas fantasias? Por que não trabalhá-las juntos? Satisfazer suas fantasias com seu cônjuge — isso é interessante. De fato, é totalmente fascinante.

Palavras a serem memorizadas

Tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas.

Filipenses 4.8

P: Estou estupefata. Acabei de encontrar uma pilha de revistas pornográficas no porta-malas do carro de meu marido. No início pensei que aquilo era um engano. Por que o *meu marido* teria aquilo? Então, fiquei desconfiada. Fui verificar o histórico de nosso computador e fiquei chocada em ver *links* diretos para *sites* pornográficos. Sabia que só poderiam ser de meu marido, pois nossos filhos são pequenos demais para usar o computador e eu certamente não naveguei por aqueles *sites*. Senti-me traída... e com dor no coração. Como ele pôde? Não sei se vomito, se fico irritada ou se faço os dois. Como posso reagir a... *isso*?

R: Sinto muito por você ter descoberto pornografia no porta-malas do carro de seu marido e em seu computador. Sinto por algumas razões, porque aquelas imagens de pornografia ficarão para sempre impressas no cérebro dele — e no seu —, podendo retornar a qualquer momento. Agora é hora de endurecer, de lutar por seu casamento. Confronte-o com os fatos, olho no olho, de maneira amorosa. Se você não conseguir olho no olho, escreva-lhe um bilhete, marque como “pessoal” e entregue-o a ele. Ou coloque-o no painel do carro (ou dentro de uma das revistas pornográficas — isso faria que ele entendesse bem rapidamente) ou em algum outro lugar que seja óbvio.

Não esconda nada. Diga-lhe quão ferida você está pelas ações dele, informe que se sente violada e traída e que nota que o relacionamento de vocês foi desvalorizado. Seu marido pode ouvir o que você está dizendo, mas talvez não perceba como isso vai afetar o relacionamento de vocês dali para a frente...

Sabe aquele pequeno sentimento que você tem quando está na cama, quando, de repente, seu marido toca você e você sente aquela energia sexual?

Seja qual for o toque, esse é o jeito dele de dizer: “Ei, estou aqui, e estou interessado”. Assim, sempre que aquele sinal surgir, vire-se e olhe nos olhos dele e diga: “Querido, a última coisa que me passa pela mente agora é fazer sexo com você. Sinto como se nosso casamento tivesse acabado. Não posso competir com aqueles corpos incríveis que ocupam a tela. Quero que vá procurar ajuda”.

Seja direta com ele. Porque, se você não for, ele vai arruinar seu casamento — ou certamente arruinará sua vida sexual. Ele continuará a machucar você e a si próprio ao se envolver ainda mais em pornografia. Há uma razão para a pornografia ser um negócio enorme e multibilionário, só para falar dos Estados Unidos: ela é altamente viciante.

Há sintomas bastante claros de quando um homem está envolvido com vício em sexo. Se a mente de seu marido está preocupada com imagens sexualmente explícitas, ele estará mais concentrado em si mesmo e menos interessado no “sexo normal” com você, uma vez que esse sexo não mais satisfará seu apetite sexual. Pelo fato de a pornografia despersonalizar as pessoas, ele terá mais trabalho em se relacionar com você e será menos sensível aos outros. Ele começará a se isolar das atividades de que costumava gostar e vai se envolver em comportamentos mais reclusos (como incursões tarde da noite pelo computador, portas fechadas e tarefas externas sem explicação). O mundo de fantasia que ele criou para si começa a se tornar mais agradável do que a vida real.

É por isso que *agora* é a hora de lutar por seu casamento, de batalhar por sua família. Insista que seu marido obtenha ajuda de um conselheiro profissional. Você deve entrar na sala de aconselhamento com ele? Não. Ele precisa arcar sozinho com as consequências. Não seja a salvadora.

Considere estas diferenças importantes entre homens e mulheres. Para as mulheres, a pornografia está relacionada a traição pessoal e relacional. Para os homens, é uma tentação visual. “É apenas uma imagem”, pensa seu rapaz. “Não é nada de mais, certo? Afinal de contas, não conheço essa mulher.

Simplesmente gosto de olhar.” Mas essa imagem pode abalar seu casamento, seu nível de confiança e a mente de seu marido. Ela permite ao homem se concentrar ainda mais na aparência das mulheres em vez de admitir o fato de que elas têm cérebro, caráter e inteligência. Em outras palavras, ver pornografia pode distorcer completamente a perspectiva de um homem sobre quem é uma mulher e como ela deve ser tratada. E isso afeta *você* diretamente.

Você pode ser compassiva com seu marido, mas não pode desistir desse problema. Converse com ele agora e *insista* que ele procure ajuda.

P: Quando ouvi você falar sobre os perigos da pornografia, aquilo realmente mexeu comigo. Meu pai me apresentou à pornografia quando eu tinha 11 anos. Ele achou que aquilo poderia criar um “vínculo masculino” entre nós. Fiquei chocado no início, depois intrigado. Eu acordava no meio da noite querendo ver mais. Agora sou um cara que frequenta a igreja e estou casado. Amo minha esposa, mas não consigo tirar aquelas imagens da minha cabeça. O problema é que trabalho muito com o computador. Como posso me livrar da tentação?

R: Parabéns por estar diante da tentação e não cair nela. Seria interessante colocar uma proteção em seu computador, algo que bloqueie qualquer tipo de pornografia. Se você tem um computador em casa, coloque-o num lugar onde haja tráfego constante de pessoas (como na cozinha ou na sala, em vez de deixá-lo em seu escritório). No trabalho, coloque a tela de seu computador em um ângulo de modo que seus colegas possam ver. Podem parecer passos pequenos, mas eles têm tudo a ver com a vontade de resistir. Se você rearranjar sua vida, vai rearranjar seu coração.

Você também precisa se certificar de que sua esposa esteja ciente de seu histórico e de sua luta. Dê a ela permissão para entrar em sua privacidade e exigir um relatório de suas ações ou quaisquer *sites* que você tenha visitado. Se você tem dificuldades para resistir à pornografia na internet, talvez queira cancelar seu serviço de internet e acessar seu *e-mail* apenas em local público,

uma vez por semana. (Quando se está em uma área pública, a tentação de ver pornografia no computador diminui tremendamente.)

Você também precisa conversar sobre as questões que o puxam para a pornografia. Para os homens, normalmente é o tédio e um anseio por excitação. Quando começar a se sentir entediado, em vez de ligar o computador, faça alguma outra coisa.

Para as mulheres, normalmente é a solidão. Quer uma boa solução? Converse por telefone ou encontre-se com uma amiga. E, se as coisas ficarem realmente ruins, assista à série norte-americana *Desperate Housewives* [Donas de casa desesperadas].

P: Sou louca por sexo. E sou mulher. (Você ainda se choca?) Sou uma mãe de 26 anos que não trabalha fora; tenho uma criança de 2 anos, e minha vida sexual existe apenas na minha cabeça. Adoraria ser agarrada por meu marido alguma noite (ou manhã, ou durante a soneca do bebê, ou qualquer outra hora!), mas parece que ele não tem interesse na minha aparência pós-bebê como tinha antes da gravidez. Nunca o vi ter tantas dores de estômago ou de cabeça que nos impedissem de fazer sexo. O que é: estou gorda ou alguma outra coisa? Eu não o excito? Ganhei apenas uns poucos quilos depois da gravidez (e, devo dizer, ele engordou bem mais do que eu).

Quando finalmente começamos a fazer sexo, fico pensando se sou apenas um corpo quente ao lado dele na cama, uma vez que tudo é sempre igual, sempre. Tenho amigas que gostariam que seu marido pedisse sexo apenas uma vez por semana. Eu faria tudo agora para que *qualquer* homem me achasse atraente. Preciso de um amante de verdade, não apenas de um homem que compartilhe o sobrenome comigo.

R: Você sabe o que daria um jeito em vocês dois? Uma travessura à tarde, embaixo dos lençóis, enquanto seu bebê tira uma soneca.

Mas primeiramente vocês precisam ter uma conversa depois que o bebê estiver na cama (ou, melhor ainda, numa noite fora, só para vocês dois). “Querido, percebo que você não parece mais interessado em sexo. Há alguma

coisa que eu possa fazer de diferente para interessar você?” Ou: “Há alguma coisa acontecendo em sua vida que esteja perturbando você?”. É muito melhor do que dizer: “Ei, seu idiota. Estou morrendo aqui. Será que não dá para fazer o sr. Feliz acordar e prestar atenção?”.

Com perguntas, conduza seu marido gentilmente a fim de descobrir o que o está perturbando. Avalie as desculpas que ele dá (dor de cabeça, de estômago) para descobrir qual é a verdadeira raiz do problema. Então, faça o que puder para acalmar seus medos. Uma vez que você está pensando bastante em sexo mesmo assim, use esse tempo para imaginar, criativamente, como atrair esse homem para sua cama. O momento certo é fundamental, e seu marido pode ser mais sensível a essa ocasião do que você pensa.

DIRETO AO PONTO

— Dr. Leman, meu marido quer sexo o tempo todo — disse-me uma mulher.
— E quando eu digo *o tempo todo*, é exatamente o que quero dizer — sussurrou ela. — Algo como duas a quatro vezes por dia, todos os dias, até aos domingos. Estou ficando exaurida. O que posso fazer?

Logo saquei qual era a daquele cara.

— Veja o que você vai fazer — disse eu. — Quero que o procure. Acorde-o no meio da noite, todas as noites, durante os próximos trinta dias, e diga-lhe que *você quer sexo*.

Ela olhou para mim como se eu estivesse louco, então concordou (ela não estava dormindo mesmo). Depois de um mês, aquele cara ficou impotente. Quando ela virou a mesa para cima dele e o procurou, ele ficou sem saber o que fazer. Isso aconteceu porque o sexo para ele tratava de dominação sobre a esposa e controle da situação. Em apenas trinta dias, o sr. Feliz não conseguia se levantar para ter um desfecho satisfatório. E aquela mulher? Ela estava sorrindo. Ele não a estava mais usando de maneira depreciativa. Ela também sacou qual era a dele.

Como você pode saber se seu cônjuge simplesmente tem apetite sexual mais intenso ou se é um viciado em sexo? Se seu marido quer sexo três a quatro vezes por semana, ele não é viciado em sexo. Se ele quer sexo três vezes por dia? Ora, eu diria que isso está acima dos limites, e há alguma outra coisa acontecendo (como ele estar usando o sexo para dominar você e controlar tudo o que acontece em seu dia).

A resposta tem tudo a ver com seu relacionamento. Se seu homem precisa afirmar a própria masculinidade fazendo sexo com frequência — e sempre de acordo com as regras dele —, você tem um problema. Senão, ocorre apenas que o sr. Feliz quer mais ação do que você está acostumada, de modo que vocês podem encontrar juntos outras maneiras divertidas de manter seu homem sorridente.

O importante é isto: se vocês dois não estão se sentindo valorizados e amados depois do sexo, esse não é um sexo bom nem saudável.

A grama do outro lado da cerca pode parecer mais verde... mas você ainda tem de apará-la

Como lidar com a vida quando ela não é exatamente aquilo que você esperava.

Por que a meia-idade é a época à qual todo mundo se refere como sendo um período de crise? Será porque se trata de uma fase em que as famílias estão em transição? Embora algumas famílias hoje tenham filhos mais tarde na vida ou adotem quando são pais mais velhos, em muitas delas há pais de meia-idade cujos filhos estão no ensino médio, na faculdade, casando ou saindo para morar sozinhos. Isso muda significativamente a dinâmica familiar.

Para muitas mulheres, cuja vida vinha se concentrando nos filhos, esse é um período em que elas se preocupam com o que virá em seguida. “Há anos não penso no que eu gostaria de fazer”, reflete uma esposa. “Não sei nem mesmo por onde começar.” Pode haver incerteza e, ainda assim, alegria em sair em busca de *hobbies* e coisas semelhantes.

Um marido também se vê com mais tempo disponível agora que há menos envolvimento com os filhos (ainda que esse envolvimento significasse apenas aparecer onde e quando sua esposa orientava). Ele tem tempo suficiente para parar e pensar: “Ei, este emprego não é o que eu de fato gostaria de fazer. É um beco sem saída para mim”. Então, dá uma olhada para baixo e percebe a banha se acumulando como um pneu em torno da cintura. Ele não é mais tão atraente quando costumava ser...

Nesse ponto, marido e mulher olham um para o outro e pensam: “E, quer saber, meu cônjuge também não é bem o que eu esperava. Na verdade, a vida não é bem o que eu esperava que fosse”. Tais pensamentos podem levar a depressão (“Não consigo ser ou fazer nada certo”), casos extraconjugais (“Preciso trocar minha esposa, que é um modelo antigo, por uma nova enquanto ainda tenho algo a oferecer”) e mudança de emprego (“Na outra empresa deve ser melhor”).

Se a esposa se envolveu demais na vida dos filhos, simplesmente aceitando o sexo como uma tarefa, o marido sentirá isso e deduzirá que a falta de prazer que ela sente é uma falha dele. E ele será tentado a ir para outro lugar. A esposa que até está envolvida no ato sexual, mas que não tem intimidade, sente-se usada e, às vezes, sem nem mesmo perceber, começa a procurar satisfação emocional em outros lugares.

Em resumo, o gramado de outra pessoa pode começar a parecer muito mais verde. É por isso que você vê um cara se livrando da esposa para se casar com uma mulher vinte anos mais nova que ele.

Uma jovem mãe tem sonhos de que ela e o marido farão parte da elite da sociedade lá pelo décimo aniversário de casamento e que terão três filhos ao chegarem aos 32 anos. Mas o sonho não sai exatamente como eles imaginavam. Seu marido ainda está trabalhando, apenas um degrau acima na hierarquia, no mesmo emprego que ele tinha depois da faculdade, e ela voltou a trabalhar em tempo integral para ajudar com as despesas da casa. Uma vez que sua agenda é completamente louca agora, ela e o marido não se conectam mais.

Certo dia, um colega do trabalho comenta: “Puxa, seu suéter é muito bonito”. É a primeira afirmação verbal sobre sua aparência que ela ouve depois de muito tempo, e ela congela e olha para ele chocada. Uma semana depois, os dois estão tomando café juntos na cantina dos funcionários. Eles realmente se dão bem. Avance três meses e, de repente, eles estão tirando um dia de folga do trabalho para visitarem secretamente um motel.

Como essas coisas acontecem? No mundo existem conquistadores de mulheres, e eles não valorizam o casamento. Eles dizem: “É, esta é minha esposa, mas tenho outras quatro namoradas nas horas vagas”. É o homem que busca excitação e que não entende o significado de casamento e compromisso. Também existem aqueles que simplesmente “se apaixonam” — ou será carência?

Durante esses anos de ajuste — quando corpos vão ficando flácidos e se expandem, quando as perspectivas da vida estão se ajustando —, é extremamente importante que vocês, como casal, trabalhem em prol de uma vida sexual satisfatória para *vocês dois*. Sexo e intimidade precisam ser parte integrante de sua vida como casal, levando-os continuamente na direção um do outro... em vez de lançá-los nos braços de outra pessoa.

Seis maneiras de reinventar seu relacionamento

1. Façam um curso gratuito juntos.
 2. Façam algo que nunca fizeram antes (por exemplo, acampar).
 3. Peguem um ônibus para outra cidade.
 4. Parem de fazer perguntas.
 5. Renovem seus votos conjugais. Escrevam-nos vocês mesmos. Façam uma cerimônia, se desejarem.
 6. Tirem férias curtas, sem as crianças.
-

P: Estou casado há sete anos. Amo minha esposa, mas as coisas não são mais tão excitantes. Estou atraído por alguém no trabalho — tomamos café juntos uma vez e nos encontramos um dia para malhar na academia —, mas não estamos envolvidos. É errado querer amizade com alguém do sexo oposto?

R: Você usou a palavra *amizade*, mas disse que está atraído por essa pessoa. São duas coisas diferentes. Disse também que vocês não estão “envolvidos”. Entendo que isso queira dizer que vocês não estão envolvidos fisicamente — pelo menos ainda não. Mas vocês *estão* envolvidos emocionalmente, uma vez

que já se encontraram várias outras vezes. Isso quer dizer que correm o grande risco de levar as coisas adiante, para o campo físico.

Contudo, você consegue perceber que já está “trapaceando” sua parceira, embora ainda não tenha se envolvido fisicamente com a outra? Você está buscando conforto em alguém fora de seu casamento e está enganando sua esposa ao omitir esses detalhes íntimos. E sabe o que sua esposa mais deseja de você? Conexão emocional. Mas você fez essa conexão emocional com outra mulher.

Todos nós queremos ser bajulados pela atenção de outra pessoa. Mas essa bajulação pode levá-lo mais longe do que você deseja ir, e pode prendê-lo ali por mais tempo do que gostaria de ficar. Você sabia que todo caso físico começa com uma conexão emocional?

Você precisa ser sábio em relação a qualquer pessoa que possa colocar em risco o seu relacionamento conjugal. Um homem que conheço sempre conta à esposa quando tem de levar clientes do sexo feminino para almoçar; com isso, ele estabelece uma fronteira imediata. Ele também mantém uma foto de sua família bem em cima da mesa de trabalho, para comunicar a importância de seu casamento e de sua família a qualquer pessoa que entrar por sua porta.

Este é o momento de viver de acordo com seus votos conjugais, esquecendo-se de todas as outras mulheres e preservando-se apenas para sua esposa. Em vez de se sentir lisonjeado pela atenção de outra mulher, você precisa reavivar as chamas entre você e sua esposa. Precisa dizer imediatamente à outra mulher que você não pode mais tomar café nem ir à academia com ela. Precisa enfatizar o fato de que é casado — e, caso a tenha levado a acreditar em alguma outra coisa, afirmar que sente muito e pedir perdão. Depois disso, deve ir para casa e relatar a situação para sua esposa.

Ela vai ficar brava? Com certeza. Qual esposa não ficaria? Mas, pelo fato de você ter assumido suas responsabilidades e contado a ela, a quebra de confiança não será nem de perto tão intensa quanto seria se sua esposa viesse a descobrir o caso por intermédio de outra pessoa, alguém que o tivesse visto

na academia com a outra. Peça a sua esposa que o ajude a estabelecer alguns parâmetros para seus relacionamentos com o sexo oposto. (Acredite, as mulheres são bastante espertas em se tratando de saber como outras mulheres tentam “fisgar” seu homem.)

Todos esses anos com sua esposa são importantes demais para ser desperdiçados. Não deixe que a atração ou uma paixão passageira arruinem o que vocês levaram anos para construir: a proximidade de coração.

Você precisa ser vigilante, espontâneo e honesto com sua parceira o tempo todo. Compartilhe com ela qualquer tentação que surja — *assim que surgir*. Você pode ter um dia ruim no início (será assim quando contar à sua esposa sobre os momentos no café e na academia), mas uma discussão acalorada agora é muito melhor do que uma ação de divórcio daqui a um ano ou mais. Você não concorda?

P: Meu marido me feriu muitas vezes nos últimos dois anos ao flertar com outras mulheres, e sempre o perdoei. Mas agora ele passou dos limites. Na noite passada, descobri que ele se encontrou com sua ex-mulher para jantar. Ele me disse que teve de ficar até mais tarde no escritório, mas uma colega do meu trabalho por acaso os viu no restaurante e me ligou.

Fiquei esperando até que ele chegasse (ele chegou em casa à meia-noite; jantar longo, não?). Ao confrontá-lo sobre isso, ele simplesmente respondeu de modo brusco por eu tê-lo questionado e inventou a desculpa de que estava conversando sobre o divórcio dele. Mas fiquei sabendo que o acordo de divórcio fora feito mais de três anos antes, antes mesmo de nos casarmos. Uma vez que eles não tiveram filhos, o que ainda precisa ser conversado? Ele disse que não faria isso de novo, mas não confio nele. Não sei se consigo continuar a perdoá-lo. Por que sempre sou eu quem tem de ceder? Estou cansada.

R: Consigo perceber desânimo em toda a sua carta. E aposto que, quando você confronta seu marido, ele diz: “Nunca mais farei isso”, e então acontece outra vez. Não é surpresa que você esteja exausta e furiosa. Não é fácil viver

com homens (e mulheres!) assim. Eles podem realmente desgastar o cônjuge em termos emocionais. A confiança é um assunto importante no casamento, e está claro que você não confia em seu marido... e tem razões para isso.

Agora é a hora de conversar com ele — depois que você se acalmar. Abordá-lo enquanto está irritada não fará bem nenhum. Em vez disso, vá até ele calmamente e diga: “Sabe, não creio que eu seja diferente de nenhuma outra mulher. Toda mulher quer poder confiar no marido. Ela não quer se preocupar em saber onde ele está ou o que está fazendo... nem se está fazendo a coisa certa. Mas descobrir que você saiu para jantar com sua ex-mulher me impede de confiar em você. O que podemos fazer em relação a isso no futuro?”. Se o abordar dessa maneira, sem ira, você terá a melhor possibilidade de receber uma resposta amorosa da parte dele. Se realmente há algo acontecendo na vida dele ou se ele estiver começando um caso, isso pode se tornar claro também, e você pode fazer algumas perguntas adicionais.

Quanto a perdoá-lo, deixe-me compartilhar uma coisa do outro lado da moeda com você. Se você é uma pessoa de fé, sabia que não há escolha quanto a perdoá-lo? Ainda que ele machuque você três vezes por dia! (Por mais horrível que isso possa parecer.) Perdoe setenta vezes sete, disse Jesus. Isso significa 490 vezes. Na língua em que a Bíblia foi escrita, esse número significa “eternidade”. Para sempre.

Por que o perdão é tão importante? Porque a falta de perdão machuca *você*. Ela se torna um veneno. Se não perdoar, é como se você estivesse bebendo veneno esperando que seu marido fique doente. Mas é você quem vai adoecer. A ira enterrada nunca é enterrada morta; ela é sempre enterrada viva. E, quanto mais tempo ela ficar enterrada, pior será para você, para seu cônjuge e para seu relacionamento.

Portanto, se permanecer irritada não é uma opção e se recebemos a ordem de perdoar, para o nosso próprio bem e o da outra pessoa, o que você pode fazer? Perdoar alguém não significa deixar de fazer alguma coisa e simplesmente ignorar a existência do problema. Em vez disso, por que não

examinar a razão de seu marido fazer o que está fazendo? Por que ele estaria tão interessado em sair para jantar com a ex-mulher? Está faltando algo em seu casamento? Em sua comunicação? Em sua vida amorosa? Ele está irado com você por algum motivo? Ele acha que você está irada com ele? Você o desrespeita na frente de suas amigas? O chefe dele está dificultando as coisas para ele, e ele acha que você não vai entender ou está aflito por saber que você vai se preocupar com o emprego dele, de modo que precisa conversar com outra pessoa?

Se você não for ao fundo da razão pela qual ele está se comportando dessa maneira, ele repetirá esse comportamento outra vez porque já se estabeleceu um padrão. Portanto, você precisa conversar com ele a respeito agora mesmo. E você também precisa decidir como vai lidar com a situação quando ela acontecer de novo.

Não, você não provocou a incerteza, o flerte ou a raiva dele — cada um é responsável por suas próprias escolhas —, mas você de fato precisa tomar uma decisão. Não deixe que a falta de perdão se prolongue em sua vida. Ela pode se manifestar por meio de sintomas tanto físicos quanto emocionais, como estresse, depressão e desânimo. Se você não reagir com raiva, mas declarar calmamente como está se sentindo, será maravilhoso ver como as coisas podem mudar em sua casa.

P: De homem para homem, preciso ser honesto. Minha esposa simplesmente não me excita mais como antes. Já tentei, mas não consigo voltar a ter os velhos sentimentos. As coisas são assim à medida que as pessoas envelhecem no casamento ou existe algo que eu possa fazer a respeito?

R: Certamente há. Você pode trazer sua mente para o mundo real. A maioria dos homens entra no casamento com a seguinte ideia: “Oh, sim! Ganhei na loteria. Vou fazer sexo o tempo todo a partir de agora. A qualquer hora que eu quiser. De qualquer maneira. Quanto quiser. Pelo resto da vida...”. Assim, você mergulha no prazer.

Mas notou que todas as declarações assim giram em torno do “eu”? Um pouco egoístas, não? Onde sua esposa se encaixa nesse mundo de “eu”? O que dizer das necessidades dela? Casamento é doar e servir. O propósito principal de sua esposa não é satisfazer todos os seus prazeres sexuais. É ser sua ajudadora e companheira em todos os aspectos.

O mesmo vale para você. Você precisa ajudá-la também, e isso significa pensar nela, não apenas em você. O que uma esposa quer? Ser abraçada com ternura, receber afeto e ser ouvida. Quer que você pense nela fora do aniversário ou do Natal. Quer que você escute os sentimentos dela e os compartilhe com ela. Se você fizer essas coisas e cuidar das necessidades de sua esposa, então começará a entender quem ela é. Você verá o lindo coração que ela tem, e ela se tornará ainda mais atraente para você.

Desafio você a fazer, nesta semana, uma lista de todas as coisas que valoriza em sua esposa. Ao notar o valor dela, suas próprias emoções mudarão. Você pode não ter “os velhos sentimentos”, mas terá algo muito melhor: um amor maduro que durará para o resto da vida. Depois disso, observe o que acontecerá com sua vida sexual!

P: Estou pensando se meu marido pode estar envolvido em um caso. Como posso saber (de outra forma que não seja, você sabe, pegando-o no ato)?

R: Veja alguns sinais reveladores. (A propósito, a maioria deles vale tanto para homens quanto para mulheres.) O estilo de vida ou o comportamento altamente previsível dele mudou drasticamente (por exemplo, ele agora está usando loção pós-barba)? Ele normalmente chegava em casa às 18 horas, mas agora diz que está trabalhando até mais tarde e não chega antes das 22 horas ou meia-noite? Ele mudou recentemente o modo de se vestir? Houve uma queda acentuada na frequência do sexo? Ele comprou cuecas novas? Você vê marcas de batom nas roupas dele, encontra *e-mails* em linguagem cifrada, enviados por pessoas que você não conhece, há bilhetes ou notas de restaurantes? Ele está se encontrando com pessoas que são “apenas colegas de trabalho”?

Você já atendeu o telefone e parece que não há ninguém do outro lado da linha? Verifique as ligações que ele recebe no celular. Leia os *e-mails* dele no computador. Estou dizendo para você ser bisbilhoteira? Neste exato momento, sim. Você precisa estar atenta ao que se passa, porque está lutando por algo importante: seu casamento. Se você está fazendo essa pergunta (e as mulheres são terrivelmente intuitivas nessa questão), você provavelmente está certa em suspeitar que exista um caso em andamento.

Você precisa conversar com seu marido sobre suas suspeitas, caso veja quaisquer desses sinais (ou coisas semelhantes). Mas não pergunte: “Você está tendo um caso?”. Isso é o mesmo que perguntar “Você pegou aquilo?” a uma criança que você sabe que pegou alguma coisa. Isso dá tempo à criança para fugir da pergunta e dizer: “Claro que não”. Em vez disso, você diria: “Sei que você pegou o dinheiro de sua irmã. Quero que me explique isso”.

Uma declaração é muito mais clara: “Acho que você está tendo um caso”.

Meu conselho a você é este: não faça nada guiada pelo instinto. Uma espingarda provavelmente não seria uma boa compra neste momento... por mais satisfação que isso possa lhe trazer. Comprar cola-tudo e passá-la no sr. Feliz também não é uma boa ideia. O sentimento é real, mas a solução é deficiente. Esta não é a hora de fazer qualquer coisa drástica, como arrumar as malas e sair de casa. É possível perder alguns dos direitos conjugais ao agir assim. Se há alguém que deva sair de casa como meio de separação, esse alguém é o perpetrador do caso, não a vítima.

Obviamente, você não vai fazer sexo com esse homem de novo. Digo obviamente, mas você ficaria surpresa ao ver quantas mulheres, plenamente cientes de que seu marido está tendo um caso, continuam a fazer sexo com ele numa tentativa de trazê-lo de volta. Existe aquele sentimento de competição — andar cabeça a cabeça com “a outra”. Em vez de ter suficiente respeito próprio e coragem para dizer: “Fora!”, ela pode se decidir a malhar e perder peso para tentar agradá-lo. Lá está ela, como uma adolescente de 15 anos, tentando ganhar de volta o amor de sua vida. Mas quem deveria estar

trabalhando o relacionamento agora, pergunto eu? O cônjuge que está envolvido no caso!

Ótimo livro para a crise de meia-idade

Na dor e na alegria: características de um casamento duradouro, de Jim e Sally Conway.

Para superar um caso extraconjugal, marido e esposa precisam trabalhar muito a questão, tanto individualmente quanto como casal. Se seu marido sair de casa, é prudente trocar as fechaduras das portas e tirar seu telefone da lista, a fim de estabelecer uma distância física e emocional entre você e ele. Se ele optar por sair de casa para buscar felicidade, você precisa garantir que ele não tenha acesso à casa em que você vive sozinha ou com seus filhos. Creia em mim quando digo que você não será atraente aos olhos dele se você for fácil demais. Esse é o momento de jogar duro e proteger a si mesma e a seus filhos, tanto no aspecto físico quanto no emocional.

Você também não vai juntar as coisas e se mudar com seus filhos para um lugar a três estados de distância, no meio do ano escolar; nem vai colocar uma placa de “vende-se” na frente da casa. Você vai manter a vida o mais normal possível para seus filhos, assim como para você mesma, durante essas circunstâncias tão difíceis.

Alguns casais conseguem. Mas só o fazem com muito trabalho de ambas as partes e com a ajuda do Deus todo-poderoso.

É duro ouvir esse tipo de coisa? Sem dúvida que sim. Mas também é algo realista, e você precisa estar preparada para isso.

P: Nos últimos tempos, depois que perdi — finalmente! — mais de vinte quilos, um colega de trabalho tem prestado atenção em mim. Ele parece notar tudo que se relaciona a mim... diferentemente do meu marido. Juro: se eu cortar o cabelo ou tingi-lo de roxo, meu esposo só notará depois de um (ou

dois) meses! Ele ainda é o homem dos meus sonhos, mas como posso fazê-lo prestar atenção em mim? Estou cansada de ser ignorada.

R: Pare onde está. Seu marido pode ser cabeça-dura e distraído, mas você está andando sobre um terreno perigoso. Você já está prestando atenção aos flertes de outro homem, o que diz alto e bom som que você sente que há um vazio de atenção masculina em sua vida.

Você precisa sentar e conversar com seu marido. Tire o jornal e o controle remoto das mãos dele, afaste-o da tela do computador e dialogue com ele. Toque nele, segure a mão dele e olhe-o nos olhos. “Querido, preciso conversar com você sobre uma coisa. Posso estar viajando aqui, mas há dias em que sinto que você não se importaria se eu não estivesse mais em sua vida. Não recebo muita apreciação de sua parte, mesmo depois de eu ter trabalhado muito para perder todo aquele peso. Não espero que você me faça elogios falsos, mas será que estou muito errada em pensar que, como sua esposa, mereço algum incentivo? Ouvir que você tem orgulho de mim por eu ter feito todo aquele esforço?” Se seu homem não reagir positivamente a isso ou se você não vir mudança nele, talvez precise fazer uma adição (nessa conversa ou em ocasião posterior): “Francamente, estou ficando um pouco assustada, pois percebi que estou gostando da atenção que venho recebendo de um colega de trabalho”.

Ora, isso deve chamar a atenção de seu homem. Se isso não acontecer, deixe-me ter cinco minutos com ele para corrigi-lo. Qualquer homem que não elogie você pela perda de peso é simplesmente burro como uma porta. Seu homem é um daqueles homens duros como pedra, do tipo que diz: “Eu falei que a amava quando casei com você. Isso não é suficiente?” Se é, ele precisa de uma aula sobre os fundamentos do casamento.

E deixe-me ser direto com você também. É possível que você tenha ganhado aqueles vinte quilos porque estava estressada e não se sentia apreciada. Você vai comer quando estiver estressada, de modo que, sem

apoio, você pode simplesmente ganhar todo aquele peso de novo. Depois de tanto trabalho, você realmente quer que isso aconteça?

Isso deve lhe dar coragem para conversar com seu homem. Sobretudo porque você acabou de comprar um tamanho menor daquele vestido que adora.

P: Antes de me casar, tive um caso com um homem casado. Agora que Aaron e eu estamos casados há três anos, estou enfrentando muita dificuldade para confiar nele. Não consigo deixar de investigá-lo (seus bolsos, computador, registro telefônico). Acho que fico imaginando se ele pode vir a ser infiel comigo, assim como o cara com quem eu tive um caso foi infiel com a esposa dele. Como posso parar de desconfiar? Ou você acha que tenho razão em agir assim?

R: Você age dessa forma com Aaron (pobre rapaz) porque ainda está envolta em culpa pelo seu caso do passado. Mas isso foi escolha *sua* naquela época, não de Aaron. Não o faça pagar por sua decisão ruim e imoral.

Contudo, essa é a natureza do comportamento sexual. Uma vez que qualquer experiência sexual une não apenas corpos, mas também corações, o ato sexual se torna parte de sua personalidade, de seu pensamento e de suas lembranças de maneira tal que você projeta seus próprios medos em outras pessoas à medida que segue pela vida. Isso não vai desaparecer, e você precisa ter consciência desse fato.

Por causa dessa situação, não é irracional de sua parte ter pensamentos e sentimentos paranoicos de que seu marido venha a traí-la. Você está pegando seus sentimentos de culpa e colocando-os em Aaron, pelo medo de que ele venha a fazer o que você fez no passado.

Você precisa livrar o rapaz dessa enrascada. Aceite-o como ele é e pare de olhar para ele através das lentes da suspeita. Quando pensamentos de suspeita surgirem, faça uma lista das qualidades maravilhosas e leais de seu marido e leia-a repetidas vezes. Pensamentos positivos ajudarão a manter os pensamentos negativos sob controle.

P: Meu marido deu uma escapada e não me disse nada. Descobri por acaso porque ele e um colega de trabalho estavam fazendo uma brincadeira em relação à outra mulher. Ele diz que foi uma coisa sem importância e que ela não significou nada para ele; foi apenas uma aventura de uma noite. Mas será que posso realmente acreditar nisso? O que o teria levado a tanto? E se ele pegou alguma doença dela? Não faço ideia de quem seja essa mulher, e ele não vai me dizer nada sobre ela.

R: Você deve estar irada, e não a culpo. Sair por aí traindo você é uma brincadeira para seu marido? Isso é tão desrespeitoso que eu gostaria de passar alguns minutos sozinho com ele para endireitá-lo.

Contudo, em meio à sua ira, aqui vão alguns conselhos importantes.

Primeiramente, mantenha os joelhos unidos até que ele vá a um médico para verificar a existência de alguma DST (incluindo aids).

Segundo, em vez de tentar matá-lo a sangue-frio (o que seria desaprovado por lei), tenha uma conversa franca com ele sobre o que aconteceu. Você precisa — e *merece* — ouvir uma explicação. Se essa explicação é que ele estava numa festa da empresa, tomou alguns copos a mais de vinho e fez uma manobra muito, mas muito idiota, e se você ficar realmente convencida de que foi de fato uma coisa de uma única noite, você talvez (note as letras maiúsculas) consiga dar continuidade ao casamento.

Tenho certeza de que muitas sobancelhas se levantaram diante das palavras que usei. “Jogar fora um casamento — todos aqueles anos — por aquilo que ele disse que foi um lance de apenas uma noite? Dr. Leman, o senhor deve estar brincando.”

Não é isso o que estou dizendo. O que estou dizendo é que seu marido traiu de maneira muito séria a sua confiança e quebrou os votos do casamento. Pensando na questão dessa maneira, como vai lidar com as repercussões disso?

Antes de mais nada, se seu marido não quer tocar no assunto, você tem como *saber* que foi uma coisa de “apenas” uma noite? Você consegue confiar

na honestidade dele em relação a isso? E, segundo, o casamento é uma união delicada demais, a ponto de que até mesmo *uma* violação desse grau tem potencial para derrubar o casamento inteiro. É por isso que digo a todos a quem aconselho que protejam seu casamento — que sejam especialmente cuidadosos quanto a estar sozinhos ou flertando com pessoas do sexo oposto. *Uma única violação* significa uma séria traição da confiança. A promessa de “esquecer todos os outros” em seu casamento significa exatamente isso. Você escolheu seu cônjuge para a vida toda. Até mesmo uma noite nos braços de outra pessoa quebra esse voto.

Sim, as pessoas são humanas. Sempre haverá tentação. E se você acha que *você* está acima das tentações, saiba que não está. Simplesmente pergunte a muitos dos homens e mulheres “poderosos” que se achavam imunes à tentação e depois caíram feio, tendo que lidar por anos a fio com as repercussões de seus atos.

Optar por ter o caso foi escolha de seu marido, e não foi uma boa escolha. Agora você tem uma escolha a fazer. Você poderia escolher terminar imediatamente o casamento, e ninguém pensaria mal a seu respeito.

Ou você pode escolher perdoar esse evento e seguir adiante, trabalhando com seu marido a fim de estabelecer alguns parâmetros para as ações dele à medida que você reconstrói a confiança em seu casamento. Para que isso aconteça, porém, é preciso haver uma troca honesta de sentimentos, dos dois lados, certamente com um pedido sincero de perdão por parte de seu marido. Ele também terá de trabalhar duro para reconquistar sua confiança (o que pode exigir tempo e muita humildade da parte dele — coisas que ele pode ou não estar disposto a fazer).

Você também pode ter um elemento adicional com o qual deva lidar. Como resultado da ligação sexual dele — se você não sabia sobre o ocorrido por um tempo e fez sexo com ele depois do caso —, ele pode ter passado a você alguns bichinhos ou, numa linguagem mais técnica, alguma doença sexualmente transmissível. O mínimo que ele pode fazer por você é

submeter-se a alguns exames, com você na plateia naquela visita ao médico. Faça exames você também. E *não* faça sexo com ele até que você mesma veja os resultados e saiba exatamente no que se meteu.

O problema é o seguinte: se você decidir permanecer casada, as lembranças desse caso não vão desaparecer. Digamos que daqui a algum tempo precise passar dez dias do outro lado do país, numa viagem de negócios. Você vai me dizer que nunca passará pela sua cabeça a possibilidade de ele traí-la nessa viagem?

Você consegue lidar com isso? Sim.

Você vai lidar com isso? Sim.

Será difícil? Sim.

Restaurar, renovar e proteger seu relacionamento é possível, mas exigirá muito trabalho de *ambas* as partes. Ele está disposto? Você está disposta? Antes de tomar uma decisão da qual você possa se arrepender, especialmente se houver filhos envolvidos, analise a situação como um todo.

Você está numa posição difícil e tem de pensar em muitas coisas. Aplaudo sua coragem de dar um passo à frente e escrever para mim num momento tão difícil.

DIRETO AO PONTO

Joel e Lisa estão casados há 23 anos. Eles têm dois filhos que são a coisa mais linda do mundo. Possuem uma casa agradável e têm aquilo que os outros enxergam como o “casamento perfeito”. Sendo assim, por que, de repente, Lisa descobriu que Joel estava tendo um caso com uma das secretárias da empresa?

Você sabia que o maior aumento nas taxas de divórcio se dá no grupo de casais que estão casados há mais de vinte anos? Por que acontece isso? Será que é porque esses casais não solidificaram os fundamentos de seu casamento antes que surgissem as incertezas da meia-idade quanto à “grama mais verde”?

Os casais se envolvem em muitos jogos. Um deles se chama “caminhão de lixo, caminhão de lixo, quem está no caminhão de lixo?”. Deixe-me explicar o que quero dizer. No sudoeste dos Estados Unidos, onde moro, é difícil fazer a grama crescer. Assim, as pessoas por aqui usam adubo orgânico para fertilizar a grama durante a primavera. Funciona muito bem, mas digamos simplesmente que, quando alguém fertiliza o gramado da casa ao lado da sua, você percebe de imediato.

Os casais jogam o jogo do Caminhão de Lixo. Cada cônjuge tem seu próprio caminhão de lixo e, quando você sente que foi ferido pelo outro, você entra em seu caminhão de lixo, mira nesse parceiro, levanta sua carga no ar e *poft!* — despeja-a sobre ele. Você faz isso muitas e muitas vezes até que aparece em meu gabinete e diz: “Parece que não temos mais sentimentos um pelo outro”.

Bem, isso não é surpresa! Vocês derramaram vinte metros cúbicos de adubo orgânico em seu relacionamento durante um tempo, e agora as coisas estão fedendo demais!

Tudo tem a ver com a sociedade democrática. Se você tem o direito de me desprezar, eu tenho o direito de desprezar você.

É triste dizer isto, mas, de modo geral, homens e mulheres não elogiam um ao outro. E, com todas essas comédias passando na televisão, atacar os homens está na moda. Ninguém se espanta mais.

Assim, nós jogamos todos esses jogos, como o Caminhão de Lixo e outro bem comum, chamado Cuspa no Prato de Sopa de Seu Parceiro. Como é jogado? Uma esposa pergunta docemente a seu marido que tipo de sopa ele gostaria de saborear. Ele diz: “Macarrão com frango”. Ela prepara a sopa e a leva a ele e, pouco antes de servir, cospe no prato. Então ela sorri e diz: “Eu espero *mesmo* que você goste da sopa”.

É como a mulher que diz ao esposo: “Claro, não há problema em você jogar futebol com seus amigos. Ficarei aqui com sua mãe e sua irmã”. Essas

palavras são hostis? Não, mas seu significado é “Espero que você quebre a perna”.

Sabe, a maioria dos casais não lida com as coisas de uma vez. Eles lidam com elas por meio de golpes baixos (“Tome isto!”), recorrendo a pancadas no queixo (ira) e levantando a guarda (o tratamento do silêncio). Quando um cônjuge pergunta: “O que há de errado?”, a resposta do que está calado é: “Ah, nada”.

Bem, *obviamente* há algo errado.

Mas vamos colocar as coisas na perspectiva correta. Se descobrisse que tem apenas mais um ano de vida, como você viveria? E como isso influenciaria seu modo de agir hoje em seu casamento? É muito fácil nos prendermos às minúcias da vida em vez de nos concentrar nas coisas mais importantes: os relacionamentos. E os relacionamentos com o Deus todo-poderoso e com seu cônjuge são os dois mais importantes de todos os tempos.

Esse pensamento nos força a nos concentrarmos naquilo que é realmente relevante na vida.

Um bom relacionamento sexual é a cola para o casamento. É um tempo de reafirmação, de celebração de sua unidade como casal. É hora de colocar toda a amargura de lado e simplesmente desfrutar um do outro.

Para um homem, um bom relacionamento sexual reafirma tudo sobre o que ele é. Não há nada mais importante na vida de um homem do que o relacionamento íntimo com sua esposa. Tenha em mente que os homens não têm relacionamentos pessoais próximos como as mulheres. Se ele disser que tem um bom amigo, ele é afortunado; se disser que tem três, ele é um tremendo mentiroso. Ele tem a esposa. Sim, sei que ele tem o trabalho e, sim, sei que ele adora futebol, mas o que realmente o faz seguir em frente é a esposa. Se ele sentir que ela o respeita, que o ouve e que o quer, ele é um homem feliz.

Para uma mulher, o sexo é a hora em que ela tem a atenção total de seu marido. É o momento de experimentar o auge da pura intimidade com aquele

a quem ama. É um tempo para livrar-se das pressões do mundo, dos filhos e do trabalho. Tempo de construir um relacionamento com o homem que a escolheu acima de todas as outras, que cuida dela com ternura e que a acha *sexy*.

Se a Coca-Cola é a pausa que refresca, o sexo é a pausa que energiza. Mas a vida é corrida. É difícil encontrar tempo para o relacionamento íntimo. Há coisas demais tomando a frente.

Mas uma vida sexual saudável vale o investimento de longo prazo em tempo e em energia. Raramente você ouvirá um casal dizer: “Tínhamos uma ótima vida sexual, mas acabamos nos divorciando”. Esses casais são tão raros quanto tigres albinos no Alasca. Se sua vida sexual for saudável, seu cônjuge não terá razão para olhar para a grama de ninguém. O gramado dele estará germinando com toda a intensidade que a cor verde pode ter. E ele sorrirá ao vê-lo crescer... ainda que tenha de apará-lo vez ou outra.

Depois de um caso

Depois da destruição, como reconstruir o que é bom.

Não há como dourar a pílula. Buscar a cura para um caso extraconjugal é uma das coisas mais difíceis que alguém pode experimentar na vida. Se você é o perpetrador, encontrará ondas de culpa batendo continuamente em sua cabeça por causa de sua atitude idiota e por tudo o que ela custou aos seus relacionamentos, e talvez até mesmo ao seu trabalho, caso tenha acontecido com um(a) colega de serviço. Se estiver do outro lado do caso, você entende o choque e a confusão causados pela traição de seu cônjuge à sua confiança e aos seus votos conjugais.

Uma ruptura desse tipo no casamento precisa de intervenção espiritual. Para aqueles de vocês que estiverem interessados, a Bíblia diz: “Perdoem como o Senhor lhes perdoou” (Cl 3.13). O significado disso, afirmado pelo próprio Deus, é: “Se não perdoarem aos outros, não perdoarei vocês”. E essa pode ser uma ordem muito forte para uma mulher que se sente desrespeitada, pois ela trouxe três crianças ao mundo com este homem, tem sido boa mãe e esposa dedicada e, então, descobriu que ele está fazendo a dança do colchão com a recepcionista da academia. “Como ele pôde fazer isso comigo?”, questiona. “Por mais de quinze anos, ofereci a esse homem tudo o que ele quis — lavei suas roupas, cuidei da casa, tive filhos com ele — e é isso que recebo em troca?”

Não há como superar tal experiência em cinco dias ou menos. Vai demorar muito mais. Quando a confiança é violada, ela só pode ser reparada pouco a pouco, com o passar do tempo e com grande paciência e ternura.

P: Meu marido teve um caso com a secretária. Ele diz que foi apenas emocional, não físico (embora pessoas do escritório afirmem outra coisa), mas ainda me machuca pensar que outra mulher foi mais importante para ele do que eu. Ele não aparenta sentir remorso. Não entende por que aquele “relacionamento breve” (como ele o chama) me machuca tanto.

Quando me disse que o caso estava encerrado, ele esperava que pudéssemos retomar nosso relacionamento sexual exatamente no ponto onde havíamos parado quando descobri tudo. Mas simplesmente não consigo. Eu disse que ele precisava ir embora de casa. Não consigo mais confiar nele com o coração — nem com o corpo. E também me sinto envergonhada porque parece que todo mundo do escritório também sabe sobre o caso dos dois. Não consigo olhar aquelas pessoas nos olhos. Existe apenas uma coisa boa em toda essa bagunça: a secretária decidiu pedir a conta quando ele encerrou o relacionamento.

R: Sinto muito por sua dor. Para ser bem franco, estou surpreso por você não tê-lo chutado para fora de casa. Ele está mostrando pouco ou nenhum respeito por você como esposa. Sinto muito também pelo fato de a notícia ter se espalhado, pois isso só piora as coisas para você.

Diante disso, eis a minha pergunta: você está me escrevendo porque: 1) quer saber como superar a questão e acabar o relacionamento com ele; ou 2) quer verificar se existe a possibilidade de restaurar seu casamento?

Em relação à primeira pergunta, você pode partir para um divórcio, e isso seria compreensível. Mas, ainda que se divorcie, você nunca deixará de ter relacionamento com ele, porque ele sempre terá um pedaço do seu coração (por mais irada que você possa estar neste momento). Isso é ainda mais verdadeiro se vocês tiverem filhos e ele comparecer aos mesmos eventos por causa das crianças. Portanto, sim, você pode romper tudo, mas, ainda assim, ficará com um resíduo.

Com relação à segunda pergunta, sei que pensar nisso agora é bem difícil. E, francamente, vocês dois precisam estar dispostos a trabalhar todos os

aspectos do relacionamento.

Da parte dele, seria necessário reconhecer que o que fez foi muito errado, que isso violou os votos matrimoniais e traiu sua confiança nele. Ele precisa não apenas dizer que sente muito, mas também reconquistar sua confiança e colocar salvaguardas ao redor de si mesmo, para impedir que a situação ocorra novamente. Ele precisa namorar você e ganhar seu coração mais uma vez.

Às vezes, quando marido e esposa ficam afastados, isso lhes dá tempo para pensar nos problemas. Talvez ele venha a você e diga algo assim: “Sinto muito. Nunca quis que isso significasse alguma coisa e não quero deixar você. Estou cansado disso. E as crianças? Quero corrigir as coisas, se puder... Você estaria disposta a tentar?”. Isso pode acontecer. E, se acontecer, você estaria disposta? Ou você fechou seu coração?

Veja a seguir algumas perguntas boas a fazer um ao outro à medida que vocês avaliam seus sentimentos e também os fatos. Fazer tais perguntas é um bom ponto de partida para conversar sobre os *problemas* envolvidos em seu relacionamento em vez de apontar o dedo um para o outro.

1. Numa escala de 1 a 10, como você avalia seu relacionamento antes do caso extraconjugal?
2. O que seria necessário para que o relacionamento de vocês saísse de onde está hoje (provavelmente no lado negativo) para, digamos, 6 ou 7 em um ano?

Ao fazer essas perguntas, é bom que vocês dois encontrem objetivos comuns, assim como soluções para as necessidades não atendidas que causaram divisão entre vocês.

P: Tenho um marido maravilhoso (bobo, mas maravilhoso), que me adora. Mas passar duas semanas em Los Angeles a trabalho e me encontrar com Pierre foi sedução demais para meu coração romântico. Não acredito que

pude ser tão estúpida a ponto de cair nos braços daquele cara (e tenho certeza de que outra garota caiu nos braços dele assim que fui embora). Ele me enviou alguns *e-mails* no mês seguinte à minha partida, mas foi apenas isso. Joguei fora meu casamento de doze anos por nada. Agora quero muito meu homem de volta, mas como conseguir isso?

R: Desculpando-se com humildade. Vá imediatamente até seu marido e admita que o que você fez foi errado, errado e errado. Diga a ele quanto você sente por ter deixado a fantasia se colocar entre você e o cara maravilhoso que já tinha. Implore pelo perdão dele. Comece a cortejar seu homem desde o início (antes que alguma outra moça de sorte o pegue... ainda que ele seja meio bobo). Você vai ter de trabalhar com bastante empenho para reconstruir a confiança em seu relacionamento.

Você também vai ter de cortar todos os laços com Pierre. Nada de ligações telefônicas nem de *e-mails*. Livre-se de quaisquer presentes. Se tiver de voltar a Los Angeles e ele trabalhar para uma empresa que seja cliente sua, de duas, uma: ou leve seu marido junto ou diga que não pode ir.

Se seu marido estiver disposto a aceitá-la de volta, pergunte quais limites ele gostaria que fossem estabelecidos. Visitem juntos um conselheiro. Seja franca em todas as coisas, até mesmo nas “pequenas”. (Lembra-se de todas aquelas vezes que ele ligou para você para perguntar o que você ia fazer à noite e, *depois*, você saiu para se encontrar com Pierre?) Chega de farsa. Chega de mentiras. E se acontecer de você encontrar Pierre, até mesmo na esquina, será preciso contar isso a seu marido.

Você consegue reverter as coisas? É certo que sim. Mas as duas partes precisam estar dispostas. Você feriu seu marido profundamente. Pode levar um tempo até que ele se recupere — se ele conseguir. Seja gentil com ele. Afinal de contas, foi você quem colocou os dois nessa confusão.

P: Minha esposa se aproximou emocionalmente de um vizinho, muitos anos atrás, quando tive de me mudar para o Texas a fim de iniciar um novo emprego, seis meses antes de vendermos nossa casa. Ela me garantiu muitas

e muitas vezes que não aconteceu nada físico e que me ama. Sendo assim, por que ainda me sinto mal em relação a isso?

R: Um pênis não precisa entrar numa vagina para que se configure um caso. De maneira simples, um caso é uma violação dos votos matrimoniais. Os principais componentes de um caso são, na verdade, emocionais. O sexo é parte integrante, mas são as emoções que agem como a liga de um caso: “Aqui está um homem ou uma mulher que me entende, me ouve, me quer e me faz sentir especial”.

Casos não fazem sentido. Eles são irracionais. Mas pessoas como sua esposa se envolvem nisso. Por quê? Porque existe algum tipo de vazio no relacionamento conjugal, e o caso preenche esse vazio em algum momento.

Quatro maneiras de reconstruir a confiança

1. Pratique o perdão.
 2. Gaste algum tempo todos os dias pensando em quão imperfeito você é.
 3. Não finja que o caso nunca aconteceu; aja como se ele nunca tivesse acontecido. (Seus sentimentos precedem suas ações.)
 4. Diga ao seu cônjuge “eu te amo” todos os dias, de todas as maneiras que você puder imaginar.
-

O que você acha que foi o vazio na vida de sua esposa? É possível que ela tenha se sentido solitária pelo fato de você estar em um estado diferente e por dificilmente conseguir vê-lo? E, quando se viam, você ficava mental e emocionalmente ausente por estar pensando em todo o estresse de seu emprego novo, onde encontrar uma casa no Texas para sua família etc.?

Se você se concentrar nesse vazio, ele fará você desenvolver alguma empatia por sua esposa, o que talvez o leve a vencer o obstáculo que o impede de perdoá-la... e seguir adiante.

P: Já faz dois anos que meu marido teve um caso, e conseguimos reconstruir nossa família, mas ainda não consigo fazer sexo com ele. Fico pensando na

“outra mulher” e imaginando o que ela tinha que eu não tenho. Fico imaginando os dois juntos, fazendo amor. Quero que meu casamento dê certo, pelos meus filhos... ainda que não resulte em nada para mim. Mas como posso aguardar até que eles completem 18 anos? O menor tem apenas 5!

R: O fato de vocês já terem permanecido juntos por dois anos mostra que não estão dispostos a abandonar o casamento (ainda que você sinta vontade de fazê-lo neste momento). Mas vocês só conseguiram ficar juntos porque você manteve a boca fechada e não disse nada? Se foi por isso, você vai pagar um alto preço emocional. Não varra seus sentimentos para debaixo do tapete. Eles têm o péssimo hábito de se esgueirar até você quando menos espera. Se você verdadeiramente ama seu marido, não deixe que seus pensamentos vagueiem na direção dele com outra mulher.

Seja honesta com seu cônjuge e diga-lhe como isso ainda a perturba — quão ferida, traída e irritada você se sente. Depois, diga-lhe que você quer optar por seguir adiante, mas precisa da ajuda dele. Ele precisa trabalhar muito para reconquistar sua confiança.

Agora é hora de conversar com um conselheiro ou terapeuta de confiança e relatar o que aconteceu. Fale sobre o que houve para que o caso se tornasse “atraente” para seu cônjuge. Façam do tempo juntos uma prioridade; construam seu relacionamento novamente. Saiam para dar longas caminhadas; segurem as mãos (mesmo quando não tiver vontade de fazer isso); envolvam-se em um *hobby*; voltem a se conhecer.

O relacionamento pode ressurgir ainda mais forte se vocês se propuserem a fazer dele uma prioridade.

Não há espaço para amargura, não há lugar para planejar sua futura saída do relacionamento quando os filhos estiverem crescidos. Enquanto a raiz de amargura estiver presente, seu relacionamento não conseguirá ir para a frente, vocês não conseguirão resolver os problemas e não será possível começar a reconstruir a confiança.

É necessário empenho para atravessar um caso e sair bem do outro lado. Vocês precisam estar dispostos a colocar todas as coisas sobre a mesa, onde elas serão vistas, discutidas e lamentadas. Vocês precisarão encontrar novos métodos de comunicação e de resolução de conflitos. E, por fim, vocês precisarão perdoar — tanto por erros reais quanto por deslizes imaginados — assim como o Deus todo-poderoso perdoa vocês.

P: Sempre fui o tipo de mulher envolvida com a carreira. Fiz uma pausa enquanto meus três filhos eram pequenos, mas, tirando isso, trabalhei em tempo integral por mais de vinte anos. Meu relacionamento com Marc, um colega de trabalho, começou de maneira bem inocente, tomando café, quando ele elogiou meus sapatos — algo que meu marido jamais teria notado. Meu marido é um daqueles caras acomodados que fica feliz pelo simples fato de a conta no banco não estar no vermelho. Sempre sonhei com mais coisas na vida do que isso, mas ele nunca entendeu meu desejo de ter sucesso; ele achava que o fato de ter filhos me “curaria”.

Marc e eu tivemos um caso durante um ano, até que ele foi transferido para outro estado. Há pouco tempo, perdi o emprego quando a empresa em que eu trabalhava se juntou a outra. Agora que estou em casa em tempo integral, percebo quanto minha família significa para mim... e quão paciente meu marido tem sido durante todo o nosso casamento, deixando-me trabalhar longas horas, fazer viagens de negócios etc. Como posso consertar o que fiz? A culpa que sinto todos os dias, quando ele me abraça, está me consumindo.

R: Abra o jogo com seu marido. Se ele não sabe sobre Marc, é hora de contar. Se não o fizer, a notícia chegará de alguma maneira, em algum dia, e talvez na frente de seus filhos. Seu marido parece ser um cara bem equilibrado. Dê crédito a ele. Ele vai ficar irritado? Eu esperaria que sim, pois isso mostra que ele está lutando por você e por aquilo que vocês têm juntos. Ele terá dificuldades em confiar em você? Com certeza. Mas, se você estiver vivendo sob a sombra do “E se...” ou do “Quando ele descobrir...”, não conseguirá desenvolver seu relacionamento deste ponto em diante.

Quanto à perda de seu emprego, esse é, tradicionalmente, um momento em que muitas pessoas dão um passo para trás e reavaliam aonde querem ir na vida. Você está passando pela crise da meia-idade? Eu recomendaria que lesse o livro *Women in Midlife Crisis* [Mulheres em crise de meia-idade], de Jim e Sally Conway.

Os casos sempre começam de maneira inocente, quando as pessoas estão passando por um momento de fraqueza emocional. Casamentos se tornaram “antiquados”, e você está buscando aventura. Parece-me que você não se importou muito com seu marido (e talvez seu marido não tenha se importado muito com você também).

Agora vocês têm três filhos e você provavelmente está sentindo um pouco daquela “expansão” da meia-idade (simplesmente adicione uma pequena barriga surgida depois de três partos, e isso completa o quadro). Portanto, quando alguém diferente e intrigante se aproxima de você, as brasas são abanadas. É a excitação de uma vida proibida.

O único problema é que a vida proibida queima todos aqueles a quem ela está ligada... e as chamas ferirão muitos outros.

Insisto com você que, neste momento, comece a prestar atenção em todas as coisas maravilhosas que seu cônjuge faz. Dê-lhe incentivo. Diga-lhe quanto você o ama e gosta dele. Se não o fizer, alguém vai fazer.

P: Meu marido teve um caso e admite que “fez o serviço completo”. Eu soube apenas três meses depois, e fizemos sexo durante esse tempo. Agora estou irada. E se contraí uma doença sexualmente transmissível por causa disso? Estou absolutamente furiosa e não sei com quem falar.

R: Não converse com sua irmã. Não fale com sua melhor amiga. Mas fale com um profissional. Seu ginecologista seria um ótimo lugar para começar. E não faça sexo com seu marido de agora em diante, até que vocês dois sejam examinados por um médico especializado em DSTs e estejam plenamente conscientes das consequências de fazer sexo. Você não faz ideia de quem era aquela mulher nem quantos parceiros sexuais ela teve.

Se você e seu marido eram virgens quando se casaram, não havia possibilidade de vocês terem contraído alguma doença sexual. Vocês foram expostos apenas um ao outro.

Contudo, como mostra um estudo do Instituto Guttmacher sobre sexo na adolescência, se você teve 3 parceiros sexuais, você na verdade foi exposta a 7 parceiros sexuais. Se você teve 7 parceiros sexuais, você na verdade foi exposta a 127 parceiros sexuais. Digamos que você teve experiências sexuais com 12 parceiros. Se esse 12º parceiro teve 12 parceiros em sua experiência sexual, então você na verdade dormiu com 4.095 pessoas naquele momento!* Assustador, não é?

Portanto, este é um momento de definição em seu casamento, quando seu cônjuge precisa saber quão seriamente você vê aquilo que ele fez. Ele precisa assumir a responsabilidade pelas próprias ações (e o conseqüente dano físico causado a ele mesmo, a você e a outros) e colocar um fim no caso, na eventualidade de ainda não ter sido encerrado. Mas vocês terão muito trabalho a realizar como casal, especialmente pelos próximos 18 a 24 meses. Será preciso tempo e um conselheiro para ajudá-los a enfrentar as questões.

Ter um caso é como comer *pizza* num sábado à noite e ainda conseguir sentir o gosto dela três horas depois. A única diferença é que os efeitos de um caso duram muito mais tempo.

Talvez seja por isso que sempre defendi com todo mundo a política de “Mãos longe, calças vestidas” — exceto com o cônjuge. Lemos o seguinte em Cântico dos Cânticos 8.4: “Não despertem nem incomodem o amor enquanto ele não o quiser”.

Você tem todo o direito de estar irritada, e tem todo o direito de negar-se a fazer sexo com seu marido, uma vez que fazê-lo poderia ser extremamente perigoso para você.

A vida mudou; ela nunca mais será a mesma. Mas depende de você a maneira como vai escrever o próximo capítulo da história de sua família.

O que o amor realmente é

Colocar uma fotografia de vocês dois, tão enrugados quanto uma uva-passa, no convite para a comemoração de seu 50º aniversário de casamento.

Uma ação, não apenas um sentimento.

Uma escolha de honrar, respeitar, entender e estar comprometido... todos os dias.

DIRETO AO PONTO

As pessoas escolhem ter um caso; não acontece por acaso. Existe uma razão. E essa razão é que algum vazio no relacionamento conjugal não está sendo preenchido.

Todo mundo é vulnerável. Qualquer um pode ser tentado — você e seu cônjuge. Até mesmo o poderoso rei Davi, de Israel, um dos maiores monarcas já conhecidos pela humanidade, optou por ter um caso. Você pode ler essa história em 2Samuel, capítulos 11 e 12, mas aqui vai a versão Leman.

Numa tarde, o rei Davi decide caminhar no topo de seu castelo, pegar um sol e relaxar. (Ele não precisa de uma loção com FPS 30 porque tem a pele bem escura.) Davi espia por cima do muro, para o telhado ao lado, e vê aquela mulher. Ele entra correndo e pega seu binóculo para ver melhor. “Uau! Isso é que é mulher!”.

Bem, você conhece o restante da história. A bela Bate-Seba está se banhando e o rei Davi continua de olho. Ele não consegue parar de pensar nela, por isso manda uma mensagem para se informar sobre a moça. Ela é casada: “É a esposa de Urias, o hitita”, diz o mensageiro. Mas o fato de ela ser casada faz Davi interromper a busca? Não, ele está com todo o gás. Assim, manda buscar Bate-Seba e os dois acabam dormindo juntos.

Algum tempo depois, Davi descobre que Bate-Seba está grávida. *Oops*. O problema é que todo mundo sabe que o bom e velho Urias não é o pai, uma vez que ele está cumprindo seu dever como soldado no campo de batalha. Assim, o rei Davi faz Urias voltar para casa para dormir com a esposa. Mas

Urias é um soldado de tanto respeito que se recusa a ser confortado por sua esposa enquanto os outros soldados ainda estão em batalha.

Desesperado para salvar sua reputação, Davi toma uma decisão radical e desesperada. Ele diz a Joabe, o comandante de seu exército, que coloque Urias na linha de frente da batalha, de modo que seja morto. Então, depois de Urias ser morto, Davi se casa com Bate-Seba. Mas o filho deles morre.

Está vendo todas as consequências do desejo de Davi: um caso, uma gravidez, o assassinato de um soldado e a morte de uma criança? Contudo, sempre fico esperançoso ao ler essa história, porque Deus afirmou que Davi era “um homem segundo o seu coração” (1Sm 13.14). E Davi foi um cara bem imperfeito. Portanto, diga-me: o que você fez na sua vida que seja tão terrível a ponto de Deus não poder perdoar você por isso?

Agora é hora de você abrir o jogo com seu cônjuge (se foi você quem se envolveu no caso) ou permitir que seu cônjuge lhe conte seu lado da história e peça perdão.

Você pode perdoar, mas não consegue esquecer. Na verdade, você *precisa* se lembrar — lembrar-se de onde vocês estavam. Haverá momentos em que as lágrimas rolarão e você pensará que não pode perdoar seu cônjuge ou a si mesmo... ocasiões em que vai sentir que não pode prosseguir do jeito que está agora.

Mas tenha isto em mente: se *você* não tiver um caso de amor com seu cônjuge, outra pessoa terá. Esforce-se para ser plenamente casado.

Não existe essa coisa de meia-idade... a não ser que você aja de acordo com ela

Como combater os efeitos sexuais da perda de emprego, da depressão e do envelhecimento.

Dois homens se encontram num evento social ao qual foram forçados a comparecer, e a conversa estimulante acontece mais ou menos assim:

Homem 1: (cumprimenta movimentando a cabeça)

Homem 2: (responde da mesma maneira)

Homem 1: E aí, e o Timão?

Homem 2: (balança a cabeça; faz uma pausa). E você, trabalha com quê?

Duas mulheres se cruzam no corredor do *shopping*, e a conversa é mais ou menos assim:

Mulher 1: Ai, adorei essa blusa que você está vestindo. Você se importaria em me dizer onde comprou?

Mulher 2: Claro que não. Foi na J. Crew. A loja fica ali naquela rua. Sempre compro ali. Eles também têm esse mesmo modelo em preto e em verde.

Mulher 1: Adorei. Verde é minha cor favorita. Estava conversando com minha amiga um dia desses que...

As duas mulheres continuam conversando por mais vinte minutos e, então, vão tomar um café juntas para concluir o papo.

Aqui está uma coisa interessante. Durante aqueles 35 minutos, as duas mulheres nunca mencionaram o que fazem na vida — ainda que uma delas seja manicure e a outra, presidente de uma empresa (e este seja o primeiro dia de folga que as duas têm em meses).

Percebe a diferença?

Aquilo em que um homem trabalha não é apenas aquilo em que ele trabalha; isso simboliza quem ele é como homem. Para a maioria das mulheres, o emprego é uma das muitas coisas que ela faz durante o dia, mas ele não a define. (Até mesmo as altas executivas fazem a lista de compras na hora do almoço e usam a internet para comprar roupa de balé para a filha. Agora, os homens? Isso seria excesso de multitarefa.)

É por isso que, quando um homem perde o emprego, ele diz a si mesmo: “Perdi minha utilidade”. E ele se sente ainda pior se isso significar que sua esposa dona de casa tiver de voltar ao mercado de trabalho para compensar o fato de ele não mais colocar comida em cima da mesa. Assim, esse homem recebe duas pancadas: 1) ele fracassou em seu emprego; e 2) ele fracassou na provisão de sua família.

Para muitos homens, essas são duas pílulas duras de engolir. Na escala dos principais estressores da vida, um homem colocaria estes itens: perda de emprego, perda de um filho e perda da esposa, nessa ordem. Não é surpresa que muitos homens hoje, com as mudanças na economia, estejam sofrendo de depressão. Isso não significa simplesmente dizer “Estou chateado”. Estou falando sobre a depressão clínica que é provocada por algo psicológico, tirando do indivíduo até mesmo a vontade de levantar para enfrentar o dia. Ele não poderia estar mais desinteressado, uma vez que seu mundo é um buraco negro sem nenhuma esperança.

Adicione a isso os sinais de envelhecimento, quando o corpo começa a se curvar e já não é mais *sexy* como costumava ser, e você terá um homem bastante desanimado, sem nenhum interesse em ter intimidade com a esposa.

Embora a perda de emprego não seja um grande estressor para a maioria das mulheres — uma vez que não se identificam com um emprego ou carreira em particular, ao contrário do que acontece com muitos homens —, elas são grandemente influenciadas pela depressão e pelo envelhecimento. A mulher possui tamanha complexidade emocional e hormonal que a depressão pode afetá-la com força. E, pelo fato de ela ter sido instruída desde o berço a “parecer bem”, o envelhecimento pode atingi-la de maneira particularmente intensa. Ela pode sentir que não é mais atraente para seu parceiro (então, por que ele desejaria fazer sexo com ela?).

Perda de emprego, depressão e envelhecimento são fatos da vida. Eles acontecerão. A pergunta é: como você e seu cônjuge lidarão com isso quando acontecer?

P: Meu marido perdeu o emprego ano passado. A vida não tem sido a mesma em nossa casa desde então. Ele trabalhou por vinte anos no mesmo lugar e gostava de seu trabalho, mas a empresa encerrou as operações. Jake não é mais o mesmo. Ele fica sentado em casa no escuro, infeliz. Ao que parece, perdeu o impulso sexual junto com o emprego. Como posso dizer a ele que o amo *com ou sem* aquele emprego e que o desejo fisicamente?

R: Há uma coisa que você precisa entender sobre os homens: eles baseiam sua identidade primeiramente no trabalho. As mulheres podem trabalhar fora de casa — como pilotos de avião, cirurgiãs ou bibliotecárias —, mas elas não se identificam com seu emprego da mesma forma que os homens. Para os homens, eles *são* o trabalho que realizam.

Isso significa que, quando perdeu o emprego, seu marido perdeu a própria identidade. Ele provavelmente está se punindo em grande estilo: dizendo a si mesmo que não é homem e que não pode sustentar a própria família. O fato de você ter um emprego (por mais útil que isso seja em termos financeiros para sua família) pode até mesmo fazê-lo sentir-se pior, como se você fosse o macho da casa. O que ele está dizendo ao ficar sentado aqui e acolá é: “Não tenho valor nenhum. Você não precisa de mim”. Ele internaliza todo o

fracasso que sente, e isso se mostra externamente por meio de seu humor depressivo e sua incapacidade de funcionar física, emocional e sexualmente. Ele pode até mesmo acabar com uma disfunção erétil.

O que seu homem necessita é que você *precise* dele. Transforme em seu desafio como mulher fazer as coisas acontecerem sexualmente, ainda que possa haver alguma resistência inicial da parte dele. Esta é a hora de ser criativa. Dar a ele tempo para ficar mais afastado e mais deprimido certamente não resolverá nada.

As palavras que você escolher usar com seu marido são muito importantes durante este período difícil. Ele precisa ouvir você dizer coisas como: “Querido, você é o número 1 para mim. E vamos passar por isso juntos. Você e eu. Eu acredito em você”.

Seu homem precisa ouvir todos os dias que você o ama *por ele ser quem é*. Que você precisa dele em sua vida. Que ele faz toda a diferença para você. E que, embora ele esteja com a armadura um pouco avariada neste momento, ele continua sendo seu herói.

Se o humor depressivo continuar por algumas semanas, é possível que seu marido esteja clinicamente deprimido. Se for o caso, um médico é capaz de prescrever medicação que ajude a melhorar o humor dele. Com o tempo, essa terapia, juntamente com sua simpatia, seu encorajamento e sua compreensão, ajudará a dissipar esse buraco negro. Ainda que seu marido não aparente gostar disso nesse período, fique perto dele fisicamente e também emocionalmente. Ele acabou de perder uma parte bem grande de seu mundo e está atordoado por isso. Esta é a hora de se concentrar em seu marido e deixar de lado outras coisas menos importantes de seu mundo feminino.

P: Meu marido sempre teve um apetite sexual saudável. Quando chegou aos 50 anos, ano passado, ele foi ficando cada vez mais lento. Em outros aspectos, ele parece agir “normalmente”. Devo me preocupar? Você acha que ele pode estar tendo um caso ou coisa parecida?

R: Muitas pessoas fazem essa pergunta. Muitos homens diminuem o ritmo à medida que ficam mais velhos. Isso acontece até mesmo com o melhor de nós. Meu palpite é que seja isso o que está acontecendo com seu marido. Por que você não pergunta a ele?

Agora, quanto a ser um caso, você tem alguma prova dessa suspeita? Seu marido fica fora de casa após o horário habitual? Está chegando tarde do trabalho? Está se encontrando com pessoas que parecem não ter nome, ou pelo menos um que ele lhe diga? Ele emagreceu muito nos últimos tempos? Mudou o guarda-roupa recentemente?

Essas são pistas simples de que um homem possa estar tendo um caso. Se você está vendo alguns desses sinais, talvez seja bom verificar o computador dele. O botão de histórico mostrará os *sites* que ele tem visitado, e você pode querer verificar *e-mails* também. Olhe o celular dele: ligações feitas, ligações recebidas.

Estou falando para você espionar? Neste caso, sim, pois estamos falando sobre seu casamento, e você tem todo o direito de saber. Se uma quantidade suficiente de outros sinais se juntarem a ponto de fazer você pensar: “Ei, será que está acontecendo alguma coisa?”, então use suas táticas de sobrevivência. Use a intuição feminina que Deus lhe deu e descubra. Se encontrar registros que pareçam confirmar suas suspeitas, você precisará conversar com seu marido imediatamente.

Não diga: “Você está tendo um caso?”, porque, se ele estiver, poderá simplesmente negar. Em vez disso, afirme: “Encontrei estes *e-mails* e estes recibos de motel em seu bolso. Por que você não me fala sobre isso?”. Ao tentar essa abordagem, você agirá de forma inteligente em vez de simplesmente ficar pensando.

Há chances de que ele esteja apenas envelhecendo, como o restante de nós.

P: Depois de passar por dois ciclos de quimioterapia e radioterapia, meu marido ficou impotente. Isso o incomoda muito, porque ele diz que não pode participar plenamente do sexo como antes. Mas, por mais estranho que possa

parecer, eu não me importo. Pela primeira vez em nosso casamento, sinto que estou recebendo a atenção de que preciso. Há problema em me sentir assim? Existe alguma forma de ainda dar prazer a ele?

R: Problema? É perfeitamente compreensível. Pesquisas apontam que para 97% das mulheres o sexo tem a ver com proximidade. Elas certamente preferem o carinho, o abraço e a proximidade ao orgasmo e à penetração. Isso acontece porque aquilo que as mulheres mais desejam é a conexão de coração. Elas querem saber que o marido está concentrado nelas. As mulheres foram criadas assim. Se não estiverem conectadas primeiramente em termos emocionais, elas terão dificuldade em se conectar fisicamente.

Você sabe que está na meia-idade quando...

- Percebe que consegue viver sem sexo... mas não sem os óculos multifocais.
 - Surpreende-se assobiando a música que toca no elevador.
 - Sua bursite — e não a moça do tempo — lhe diz quando vai chover.
 - Pergunta todo dia que dia é hoje.
 - Janta às 17h30.
-

Pelo fato de seu marido estar impotente, ele tem consciência de que não pode mais penetrar ou ejacular. Isso dará a vocês dois mais tempo para se concentrarem em outras coisas. Ajude-o a entender que você está feliz com o que vocês têm juntos e que está entusiasmada para explorar novas maneiras de serem criativos juntos. Talvez você queira ler meu livro *Entre lençóis* para ter algumas ideias também.

Diga a ele, todos os dias: “A coisa mais inteligente que fiz foi ter me casado com você. Você é o homem certo para mim. O homem dos meus sonhos”.

Então, toque gentilmente o pênis dele. O fato de ser impotente não significa que ele não vai gostar de ser tocado ali. Neste planeta são raros os homens que não gostam da ideia de ver aquela a quem amam usando seus dedos suaves, femininos e delicados para acariciar o sr. Feliz.

Depois disso, acaricie o corpo inteiro dele, da cabeça aos pés. Posso lhe garantir que seu homem vai tremer de prazer e rir como um menino que acabou de pegar o último biscoito do pacote.

P: Eu amava o sexo. Desde que entrei na menopausa, porém, tenho lutado contra a depressão e perdi o desejo pelo sexo. Sou jovem demais para isso! O que posso fazer para ter meu desejo sexual de volta?

R: Você está tomando antidepressivos? Os antidepressivos também podem diminuir seu desejo sexual. Mas, se você e seu marido estão cientes disso, então podem pensar em algumas soluções. Converse também com o seu médico para ver se ele tem outras recomendações a fazer.

Certifique-se de tomar várias doses de luz solar todo dia. Sente-se em frente a uma janela ensolarada quando tomar o café da manhã (ou saia de casa se estiver quente o suficiente). Saia para caminhar. O exercício ajuda a fazer seu sangue se movimentar e a desanuviar sua cabeça. Isso lhe dará energia e a fará sentir-se melhor em relação a si mesma. Lembre-se de como era o sexo para você e para seu marido. Reviva alguns de seus momentos mais apaixonados. E, uma coisa bem importante: durma o suficiente.

Um em cada dez norte-americanos experimenta alguma forma de depressão, e as mulheres são particularmente suscetíveis por causa da maneira delicada como seus hormônios e emoções são constituídos.

Haverá dias melhores. Creia nisso, aja segundo esse pensamento, e esses dias chegarão.

DIRETO AO PONTO

Senhoras, esta é para vocês. Embora os homens tenham grande identificação com o trabalho — promoções, aumentos de salário, tapas nas costas por um serviço bem realizado —, o lugar em que eles mais querem ser bem-sucedidos é o lar. Por baixo de toda aquela ousadia, dos grunhidos e da falta de comunicação em alguns momentos, seu homem precisa ser seu herói.

Você pode estar ganhando um salário anual de seis dígitos. Pode ser a encarregada de toda uma creche. Pode estar cuidando da vida de seus quatro filhos com idades de 5 a 18 anos. Pode achar que está se saindo maravilhosamente bem sozinha. Pelo menos na maioria dos dias. Mas tome cuidado para não ser muito independente, porque a mensagem que estará transmitindo de maneira sutil ao cara a quem você ama é: “Na verdade, não preciso de você”. E que homem viril quer ficar por perto quando está claro que ele não é necessário? Ou quando sua contribuição para a família — como provedor, marido, pai — não é valorizada?

Os homens são uma raça estranha, admito. Mas eis o segredo: se vocês nos tratarem bem e nos acariciarem, faremos de tudo para vê-las felizes.

Senhores, esta é para vocês. Sua esposa é um ser complexo formado por hormônios e emoções, de modo que vocês devem poupá-la de trabalho excessivo e de muito estresse. Se você a vir se encaminhando para a depressão, converse com ela imediatamente e trate de buscar ajuda para ela. Existem muitos remédios hoje que ajudam a controlar a depressão de forma tal que ela consiga sair do nevoeiro e seguir para a luz do dia ao desfrutar a vida novamente. Mas, às vezes, ela precisa de sua ajuda para juntar as peças.

Também diga como ela é bonita, como você ama o corpo dela. Depois de olhar para todas as modelos que estão por aí e perceber que não se parece muito com elas, ela precisa ouvir essas palavras de você.

Riam juntos das coisas engraçadas que acontecem à medida que vocês envelhecem. É verdade: o riso é o melhor remédio. Para a perda de emprego, para a depressão, para o envelhecimento — e para tudo na vida em geral.

Enquanto escrevo este livro, estou na casa dos 60 anos, mas se você perguntar aos meus cinco filhos: “Você acha que seu pai é velho?”, penso que eles dirão: “Não. Papai é engraçado. Papai é otimista. Papai gosta de se divertir”.

Você é o que escolhe ser. Você pode escolher lamentar o fato de estar atravessando a meia-idade... ou pode optar por desfrutar da travessia.

Se Mick Jagger ainda consegue cantar, nós ainda podemos fazer... você sabe o quê

Ainda existe melodia em um violino velho, e é uma das melhores músicas que há.

Atenção, todos: façam uma pausa agora e, só por brincadeira, pensem em Mamãe e Papai fazendo sexo.

Eca! Isso deve causar um frio na espinha.

Posso ouvir o que alguns de vocês acabaram de dizer. “Minha mãe nem *pensaria* em fazer isso.” (Humm, errado. Como você acha que chegou a este planeta?)

Agora pensem por um minuto em Vovô e Vovó fazendo sexo. Oh, meu Deus, estamos muito perto da hora do almoço!

A verdade é que Deus nos fez seres sexuais. Não há razão para que alguém que se locomova com a ajuda de um andador não possa desfrutar do sexo com a pessoa a quem ama.

Já passei dos 60, e houve momentos em que perguntei a mim mesmo: “Quando isso vai chegar ao fim para mim?”. E, como tenho o privilégio de poder responder, sempre digo: “Nunca”.

Para alguns de vocês que leem este livro, *velho*, por definição, significa 40; para outros, significa 50; para ainda outros, significa 60; e para pessoas como eu, é bem depois dos 60! Mas deixem-me dizer uma coisa, seus jovens arrogantes: quando vocês ficarem velhos, não vão se sentir diferentes por dentro.

Quando se é sessentão, sua esposa ainda pode fazê-lo sentir-se como o jovem e sapeca garanhão que você foi aos 23. Seu marido ainda pode fazer

você se sentir como a gazela saltitante que você era aos 22.

Sei que alguns de vocês, jovens, estão balançando a cabeça e dizendo: “Você só pode estar brincando. Isso não pode ser verdade”.

Mas é. Ainda mais porque as pesquisas mostram que os casais mais propensos a ter *maior* satisfação em seu relacionamento (incluindo a vida sexual) são os que estão na casa dos 50 e 60 anos. Para um casal idoso, isso soa como viver o Natal — “a época mais bonita do ano”, como diz uma antiga canção — *todos os dias!*

Como isso é possível? Bem, o melhor órgão sexual que vocês têm é o cérebro. São as palavras que vocês escolhem, senhores, que podem excitar sua mulher — ainda que ela esteja enfrentando as realidades da secura vaginal em razão da queda do estrogênio. As palavras certas ditas no momento certo, da maneira certa e com o toque gentil certo podem liberar na Vovó uma fúria sexual que deixaria impressionado até mesmo Billy Crystal no filme *Harry e Sally: feitos um para o outro*.

Junto com os anos, chegam certas debilidades físicas e mudanças hormonais que podem transformar o sexo tradicional em um desafio, mas não é preciso temer. Só é necessário um pouco de criatividade, compreensão, planejamento cuidadoso e senso de humor.

P: Percebi que minha esposa está mais “sensível” do que antes em relação ao lugar onde a toco. Existem mudanças sexuais normais que posso esperar à medida que minha esposa envelhece? O que posso fazer em relação a elas — se é que posso fazer alguma coisa — para ajudar?

R: Sim, o corpo feminino muda. A mudança mais comum é a diminuição do estrogênio após a menopausa. Com a diminuição desse hormônio, a mulher não tem mais tanta capacidade de lubrificação. Sua pele fica mais seca — nos ombros, nas pernas, na vagina. Ela pode precisar de um toque bem mais suave, sem que se esfregue tanto. Você pode ter de usar produtos como lubrificantes para ajudá-la a se sentir mais confortável para a penetração.

Peça a ela que dê indicações daquilo que a agrada e o que não dá prazer. Ela ficará feliz por você perguntar.

Mas aqui está a boa notícia: muitas mulheres relatam que, depois da menopausa, elas têm maior liberdade em sua experiência sexual. Têm mais tempo; estão menos apressadas. E não há mais a preocupação de criar um bebê (portanto, nada de pílulas anticoncepcionais, nenhuma tabelinha, nenhum preservativo etc.).

A coisa mais importante a ser lembrada é que a mente de vocês é o órgão sexual mais importante que possuem. Portanto, usem-no com sabedoria.

P: Quando minha esposa completou 60 anos, neste ano, tudo aquilo de que ela gostou nos últimos 25 anos mudou muito. É como se eu tivesse que encontrar o mapa da estrada de novo. Socorro! Não sou mais tão jovem nem tão criativo como costumava ser. Preciso diminuir a frequência agora que somos mais velhos?

R: Ah, mas agora você tem mais tempo para explorar, não é? Por que não tirar vantagem disso em uma das mais excitantes aventuras que você poderia ter na vida?

Todos nós mudamos à medida que envelhecemos — algo muito bom para a maioria de nós. Pode ser um tempo de discórdia como casal, ou uma nova e divertida temporada de amor, como se estivessem explorando uma segunda lua de mel. (Ora, esta é uma boa ideia: por que não ter uma lua de mel agora?)

A verdade é que homens e mulheres são diferentes um do outro quando têm 20 anos, e eles continuam diferentes aos 60. Como homem, você provavelmente é o impetuoso. Talvez precise pisar um pouco no freio e ver como sua esposa reage.

Concentre-se em fazer amor com sua esposa fora do quarto. Tendo levado à minha esposa uma xícara de café todas as manhãs de nossa vida conjugal e massageado as costas dela (apenas por cima da camisola, de acordo com o livro de regras dela), tenho visto a reação de uma esposa que se sente querida,

amada, cuidada e ouvida (uma reação nada mal em troca de alguns poucos minutos para coçar as costas dela e levar-lhe café!). A alegria de ser casado e agradar a esposa está em conhecer o tipo de coisas que a agradam. Se você se esforçar em descobrir essas coisas, descobrirá que ela será muito mais responsiva a você, tanto dentro quanto fora do quarto.

Ora, vale a pena fazer um pouco de exploração.

Galanteie sua esposa... de novo

Venha depressa, meu amado,
e seja como uma gazela,
ou como um cervo novo
saltando sobre os montes
cobertos de especiarias.

Cântico dos Cânticos 8.14

Quatro maneiras de mostrar ao marido que ele ainda é sexy

1. Chame seu marido inocente até a lavanderia de sua casa e deleite-o de uma maneira que ele nunca experimentou em toda a sua vida.
 2. Reserve a suíte de lua de mel — completa, com banheira e *spa* — num hotel de sua cidade.
 3. Faça sexo sem a dentadura.
 4. Faça sexo todos os dias durante uma semana, cada dia em um cômodo diferente da casa. (Dessa forma, vocês sempre terão algo do que rir. E se um de vocês morrer? Vai morrer muito feliz!)
-

P: Estou prestes a completar 70 anos. Acho que estou um pouco temeroso de que minha vida sexual acabe de uma hora para outra. Alguma dica para minha esposa e eu?

R: É verdade que um homem alcança seu auge sexual entre 18 e 20 anos. À medida que muitos de nós envelhecemos, diminuimos o ritmo. Sei o que

estou falando. Estou agora na minha sexta década e diminuí o ritmo para apenas quatro vezes por semana. Mas o simples fato de você estar chegando aos 7.0 não significa que não possa desfrutar de uma vida sexual ativa, satisfatória e maravilhosa. De fato, a maioria dos casais diz que, à medida que envelhecem, o sexo fica melhor! (Afinal, não há mais crianças pequenas batendo na porta do quarto para chamar sua atenção... nem vomitando no quarto ao lado durante seu clímax sexual.)

É importante, porém, que vocês tenham consciência das mudanças corporais que ocorrem no processo de envelhecimento. Pode levar mais tempo para você ter uma ereção. Mas, veja pelo lado bom: isso significa mais tempo para se aninhar com sua esposa e desfrutar do toque dela.

Os níveis de estrogênio da mulher caem e, como resultado, sua pele se tornará mais seca e mais sensível, e sua vagina precisará de mais lubrificação. O que parece bom na sexta-feira não parecerá bom na segunda-feira. É muito interessante, porém, que muitas mulheres relatem que sentem uma liberdade maior em sua sexualidade depois da menopausa. E isso é algo a ser comemorado!

É certo que o corpo está mudando, mas seu órgão sexual mais importante, isto é, sua mente, ainda está no controle. Use a jornada futura como uma oportunidade de explorar as mudanças de maneira amorosa com seu cônjuge. Uma atitude positiva faz toda a diferença.

DIRETO AO PONTO

Ri muito com um casal de idosos que descobriu um jeito de contornar seus andadores e desfrutar de um ótimo sexo no chão da sala de estar.

“Socorro! Caí e não consigo me levantar”, disse um para o outro, em meio a muito riso.

Espero que isso tenha colocado um sorriso em sua face como colocou na minha.

Meu pai me disse certa vez: “Kevin, existem muitas melodias em um velho violino”. E agora, eu — alguém que já pode entrar na fila de idosos no banco — sei o que ele quis dizer. À medida que os casais envelhecem, o amor se aprofunda e fica mais maduro. Com tanta prática, vocês estão ainda melhores na intimidade sexual. É realmente verdade que o sexo começa com um estado mental e, então, as ações acompanham.

Portanto, vá em frente, es quente o clima de sua paixão. Uma fervura um pouco mais demorada, lenta, pode ser exatamente o que o médico receitou... e agora vocês têm tempo para isso.

Conclusão: envelheça comigo

O melhor ainda está por vir. Portanto, vão em frente: esquentem o clima!

Envelheça comigo,
o melhor está por vir.

Robert Browning (1812-1889)

Com quem você gostaria de envelhecer? Se você não consegue pensar em outra pessoa que não sua esposa ou seu marido quando vocês têm 25, 35, 45, 55, 65 ou 75 anos, que maravilha! Como você quer que seja seu relacionamento agora e no futuro?

Não desperdice outro dia, muito menos outro mês, sem dar tudo o que puder a um dos melhores presentes do Deus todo-poderoso: a alegria de uma vida sexual excelente com a pessoa a quem você mais ama.

Quero concluir com uma história que é verdadeiramente a essência do que os dizeres “Envelheça comigo, o melhor está por vir” realmente significam.

Um senhor idoso sempre marcou suas consultas com o dentista para os sábados pela manhã. Numa manhã de sábado em particular, o dentista estava atrasado, e o idoso chegou ansioso.

— Há algo errado? — perguntou o dentista quando o homem finalmente sentou em sua cadeira.

— Bem — disse baixinho o idoso — sempre tomo café da manhã com minha esposa e não quero me atrasar. Sabe, ela está numa casa de repouso agora.

— Ah, entendi — comentou o dentista. — Ela fica brava quando o senhor se atrasa.

— Na verdade, ela nem me reconhece mais — respondeu o idoso. — Já faz três anos.

O dentista olhou confuso.

— Mas então qual é o problema de chegar atrasado para o café da manhã? Quero dizer, se ela nem sabe quem o senhor é?

— Sim — arguiu o idoso — mas eu sei quem ela é.

É fácil ter um ótimo começo no casamento. O difícil é terminar a jornada bem. E aquele homem estava terminando bem.

Haverá algumas colinas e vales? Algumas pedras no caminho? Certamente que sim. Vocês podem até mesmo tropeçar um pouco.

Mas, se mantiverem como prioridade a comunicação e o compromisso mútuos, e se honrarem e respeitarem um ao outro, vocês terão amor para toda a vida. E, em algum lugar do caminho, vocês se pegarão olhando um para o outro e dizendo: “Sabe de uma coisa? Que privilégio é poder compartilhar as alegrias e as dores da vida com você, a pessoa que conheço, que amo e que entendo mais do que qualquer outra no mundo”.

Não é maravilhoso que nós, homens estranhos, e vocês, mulheres esquisitas, tenhamos sido feitos sob medida um para o outro? E que, juntos, como casal podemos fazer um passeio incrível?

Vocês ficarão felizes por terem esquentado o clima de sua vida sexual. Eu prometo.

* Belo Horizonte: Crescer, 1999. Ver também Kevin Leman, *O sexo começa na cozinha*, São Paulo: Mundo Cristão, 2001.

* Este é o tipo de informação que se deve saber. Fornecidos pelo Instituto Alan Guttmacher, os dados estão disponíveis em: <<http://www.guttmacher.org/pubs/FB-ATSRH.html>>. Acesso em: 10 de mar. de 2015.

* Disponível em: <<http://www.guttmacher.org/pubs/FB-ATSRH.html>>.
Acesso em: 10 de mar. de 2015.

Compartilhe suas impressões de leitura escrevendo para:

opinio-do-leitor@mundocristao.com.br

Acesse nosso *site*: <www.mundocristao.com.br>

kevin leman

entre lençóis



uma visão
bem-humorada
da intimidade
sexual no
casamento

Entre lençóis

Leman, Kevin

9788573257878

240 páginas

[Compre agora e leia](#)

O sexo não é tudo em um casamento, mas não dá para negar que sem ele não há unidade entre o casal. Diversas coisas podem tomar o espaço de uma sexualidade saudável e isso acaba por afastar marido e esposa, minando outras áreas da relação. Você deve saber que o sexo é muito bom, mas isso não significa necessariamente que você está satisfeito(a) nesta área. E é justamente esta realidade que Kevin Leman vai ajudar você e seu cônjuge a transformar! Com todo seu bom-humor e experiência no aconselhamento de casais, Kevin Leman traz nesta obra uma visão muito aberta e direta sobre a intimidade no casamento. Ele mostra porque vale a pena investir em uma boa vida sexual e aponta como fazer isso acontecer de forma natural, divertida e que satisfaça marido e esposa. É um livro para ser lido pelo casal em conjunto e entre os lençóis. Aproveite!

[Compre agora e leia](#)

GARY CHAPMAN

Best-seller da New York Times

5
AS

LINGUAGENS
DO AMOR

Como expressar um compromisso de amor a seu cônjuge



3ª Edição

As cinco linguagens do amor - 3ª edição

Chapman, Gary

9788573259285

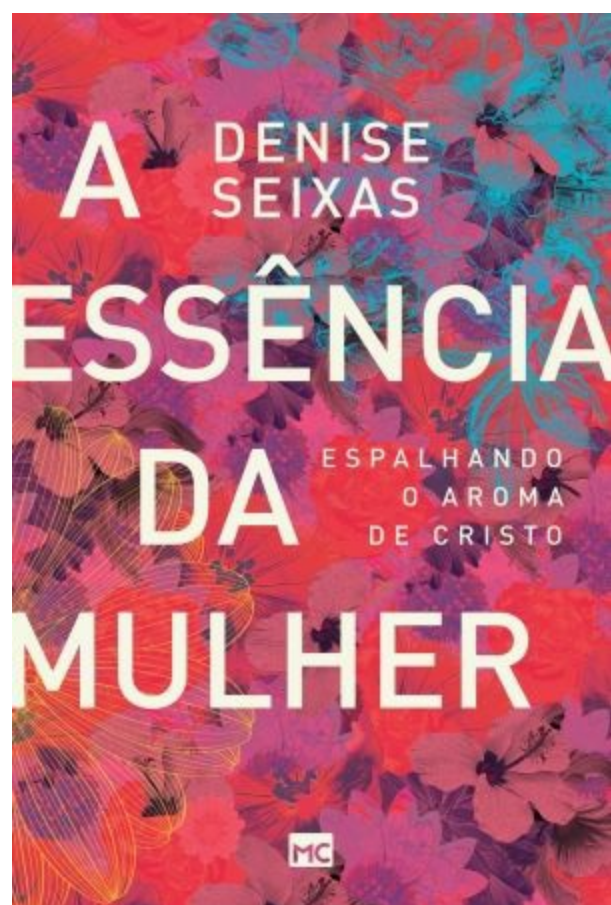
139 páginas

[Compre agora e leia](#)

As diferenças gritantes no jeito de ser e de agir de homens e mulheres já não são novidade há tempos. O que continua sendo um dilema é como fazer dar certo uma relação entre duas pessoas que às vezes parecem ter vindo de planetas distintos. Compreender essas diferenças é parte da solução e é nisso que Gary Chapman vai ajudar você. Com mais de 30 anos de experiência no aconselhamento de casais, ele percebeu que cada um de nós adota uma linguagem pela qual damos e recebemos amor. Quando o casal não entende corretamente a linguagem predominante de cada um, a comunicação é afetada, impedindo que se sintam amados, aceitos e valorizados. Nesta terceira edição de sua clássica obra sobre relacionamentos, que já vendeu mais de 8 milhões de exemplares, Gary Chapman não só explica as cinco linguagens como apresenta um questionário para os maridos e outro para as esposas descobrirem a sua linguagem de amor. Além disso, uma seção especial de perguntas e respostas vai esclarecer todas as suas dúvidas e lhe dar o direcionamento sobre como expressar melhor seu amor a seu cônjuge e ajudará você a compreender a forma dele manifestar o amor. Gary Chapman identificou cinco formas através das quais as pessoas expressam e recebem as manifestações de amor: palavras de afirmação; tempo de qualidade; presentes; atos de serviço; toque físico. Aprendam, você e seu cônjuge, a se comunicar através dessas linguagens e experimentem como é ser realmente

amado e compreendido.

[Compre agora e leia](#)



A essência da mulher

Seixas, Denise

9788543302782

161 páginas

[Compre agora e leia](#)

Denise Seixas convida você a deixar-se impregnar pela inigualável fragrância divina. Um aroma incomparável que contém a essência do Criador, capaz de restaurar qualquer aspecto de sua vida. Anseie pelo aroma de Cristo e busque-o, para que seus pensamentos e ações reflitam Deus. Revele sua mais bela essência, o sinal visível da graça de Deus. Que este livro seja um instrumento de Deus para incentivá-la a manifestar por meio de sua vida a essência de Jesus em todos os locais por onde você andar, a fim de levar até os confins da terra o perfume que dá vida a toda criatura. Denise Seixas

[Compre agora e leia](#)

kevin leman

é seu filho,
não um
hamster

Reduza o
estresse na
educação das
crianças



É seu filho, não um hamster

Leman, Kevin

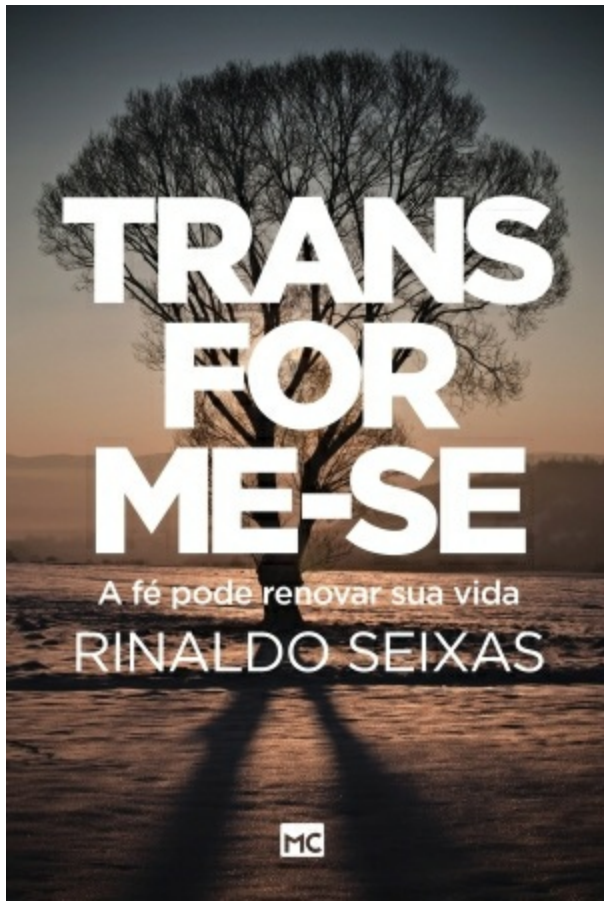
9788573258356

249 páginas

[Compre agora e leia](#)

A maior alegria dos pais é ver os filhos bem-sucedidos em seus projetos. Infelizmente, muitos deles acham que seu dever se resume a treiná-los para a roda da vida, esquecendo que a maior herança deixada não é um farto saldo bancário, mas aquela compartilhada no dia a dia. É seu filho, não um hamster nos mostra que, no caminho para uma vida de sucesso, os filhos precisam mais dos pais do que de treinadores. A questão central apresentada por Kevin Leman é levar pais e mães a entenderem até onde compensa sobrecarregar os filhos com tantas atividades. Embora o assunto seja sério e árduo, Leman trata do tema de forma agradável e levemente divertida. Viva uma experiência libertadora, ao compreender que seus filhos não são hamsters que correm dentro da rodinha em uma gaiola, e sim pessoas que querem e precisam de você.

[Compre agora e leia](#)



TRANS FOR ME-SE

A fé pode renovar sua vida

RINALDO SEIXAS

MC

Transforme-se!

Seixas, Rinaldo

9788543302577

236 páginas

[Compre agora e leia](#)

A jornada da vida exige fé, obediência e determinação. Ao longo da história, homens e mulheres tementes a Deus que aprenderam a confiar experimentaram o poder restaurador e transformador do Criador. Eles e elas compreenderam que crer e confiar não nos afastam das turbulências da vida, mas nos tornam pessoas capazes de superar as tribulações mais difíceis. Se você precisa restaurar e transformar algum aspecto de sua vida, esta obra foi escrita pensando em você!

[Compre agora e leia](#)