



Pitadas de
bom humor e doses
de amor para renovar
seu relacionamento

O SEXO COMEÇA NA COZINHA

KEVIN LEMAN

AUTOR DE TRANSFORME SEU FILHO ATÉ SEXTA



Por que o sexo começa (e às vezes termina) na cozinha

É uma daquelas noites de sexta-feira em que todos os membros da família têm algum compromisso. Os dois adolescentes vão assistir a um jogo de futebol no colégio e levarão o irmão pequeno, de 9 anos, junto. Papai vai ao jogo de boliche, e mamãe precisa ir à igreja preparar a decoração de uma festa de mães e filhas para a tarde seguinte. Às 18h30, assim que termina o jantar, todos saem apressados, cada um para seu destino.

Cerca de três horas depois, mamãe está colocando seu carro de volta na garagem. Ela está completamente exausta. Foi um dia longo, e a única coisa que ela deseja agora é despencar na cama – mas primeiro talvez ela relaxe numa banheira cheia de espuma. Subitamente, quando desliga o carro e apaga os faróis, ela lembra: a louça do jantar! Não teve tempo de lavar antes de sair. De fato, a cozinha toda está uma bagunça.

Ela pensa um momento na possibilidade de deixar tudo como está até a manhã do dia seguinte, mas logo decide que não é possível.

Bem, lá se vai o plano de tomar um banho quente e cair numa cama confortável e acolhedora.

Mamãe passa pela varanda, abre a porta da frente, joga a bolsa sobre a mesa do hall de entrada e dirige-se para a cozinha. Melhor resolver isso agora mesmo.

Pára estarrecida ao contemplar uma cozinha linda, tinindo de limpa. Sua primeira reação é achar que entrou na casa do vizinho. Ela sai, confere o número e descobre que... sim, é sua casa. Volta para dentro a tempo de ver seu marido pendurando o pano de prato na lavanderia.

E vou dizer uma coisa: o marido pode estar ficando careca, sua barriga pode pender sobre o cinto – só um pouco – e ainda dar a impressão de que está tentando deixar crescer um segundo queixo. Entretanto, ele nunca pareceu tão desejável aos olhos da esposa como naquele momento.

É isso que quero dizer com o sexo começa na cozinha.

Muitas pessoas – principalmente aquelas que têm a sorte de ser do sexo masculino – parecem acreditar que o sexo começa e termina no quarto, ponto final. Alguns homens resmungam até a hora de dormir, sem dar a mínima atenção à esposa. Quando a esposa pergunta se a comida estava boa, a resposta é um grunhido. Ela conta sobre algo importante que lhe aconteceu durante o dia e recebe dele outro grunhido. Tenta contar algo engraçado que uma das crianças fez ou disse e ouve o terceiro grunhido da noite. Depois disso, simplesmente desiste de puxar conversa.

No entanto, na hora de dormir, ele começa a agarrá-la, perguntando-se por que a esposa é tão “fria”. Não é assim que acontece o “sexo bom”. A intimidade sexual entre um homem e uma mulher deve ser o ponto culminante e a expressão da intimidade que compartilham em todas as áreas da vida a dois. Para que o sexo seja o que é capaz de ser, é preciso que seja um ato de amor e compartilhamento, de entrega mútua.

Definitivamente, não se trata de um jogo de “mim Tarzan, você Jane – vem cá”.

Antes que eu tenha problemas, deixe-me explicar o que quero dizer com aqueles de nós que têm a “sorte” de nascer homens. Pode

ter soado como uma afirmação machista, mas certamente não foi essa a minha intenção. Na verdade, quis dizer que, no que me diz respeito, não poderia haver nada melhor do que ser um homem e ter um relacionamento profundo e duradouro com uma mulher.

Tenha certeza de que muitas vezes, ao longo dos anos, já agradei ao Senhor por ter-me feito homem. E todas elas se referiam ao meu relacionamento com minha maravilhosa esposa, Sande.

Se um homem tem a comunhão mais profunda com uma mulher calorosa, maravilhosa e sábia – bem, ele realmente tem algo. Meu propósito ao escrever este livro é ajudar os homens a descobrirem este tipo de relacionamento com suas esposas, e ajudá-las a também encontrá-lo com seus maridos.

Vamos voltar à história que contei no início deste capítulo.

Se você é uma mulher, é provável que na parte em que a louça foi lavada e a cozinha, arrumada, você tenha dito: “Ah, pensei que fosse uma história *real*”.

Se você é um homem, pode ter falado: “Quer dizer que o cara lavou a louça? Que panaca!”

Bem, rapazes, se vocês realmente querem ser machões, se querem ser o tipo de homem viril, másculo, que toda mulher deseja... então seria aconselhável que de vez em quando colocassem um avental e enfrentassem uma pilha de louça suja.

Certa vez conversei com uma mulher que disse estar pensando seriamente em abandonar o marido. Disse que ele era insensível e descuidado e parecia que nunca respeitava seus sentimentos.

Para ela, o limite se deu numa noite em que foi a uma reunião na escola da filha. Tentara convencer o marido a acompanhá-la, mas ele não conseguia ver a importância de conhecer os professores da filha pequena, nem de conversar com eles sobre o progresso dela na escola.

Ela queria preparar algo rápido para o jantar, então fritou alguns hambúrgueres. No entanto, como em nossa história, ela não teve tempo de limpar a cozinha antes de sair para a reunião. Quando voltou para casa, o marido estava sentado displicentemente em sua poltrona favorita, assistindo a uma competição de lenhadores no canal de esportes. Ele sequer se virou para cumprimentar a esposa,

quando ela abriu a porta. Não lhe perguntou como foi a reunião, nem ao menos lhe disse um “oi”.

Ela, então, foi para a cozinha.

O marido não tinha lavado os pratos – nem fizera um único movimento para arrumar as coisas. Os vidros de maionese e de mostarda continuavam destampados. De fato, tinha uma faca dentro da maionese. Nada fora guardado na geladeira – inclusive meio litro de leite, que já estava em temperatura ambiente. As fatias de queijo ainda estavam em um prato, bem como as folhas de alface, as fatias de tomate e a cebola ralada. Um pouco mais de bolas de guardanapos, e você tem um quadro completo.

A esposa estava com raiva suficiente para fazer um pouco de barulho ao guardar as coisas. Não enfrentou o marido, mas ele deve ter ouvido ela bater a porta da geladeira algumas vezes e tilintar a louça desnecessariamente enquanto se movia pela cozinha. Entretanto, ele não esboçou nenhuma reação.

Quando ela terminou, mal podia esperar para ir dormir. Estava extremamente cansada.

Evidentemente, ainda estava furiosa, por isso puxou as cobertas até o queixo e certificou-se de que estava em sua metade da cama. Sabe o que aconteceu? O marido apareceu no quarto 15 ou 20 minutos depois, jogou-se na cama, encostou-se na esposa, estendeu o braço e colocou a mão sobre o seio dela – como se isso pudesse deixá-la louca de desejo. Não deixou. Era como se tentasse aquecer um prédio com a chama de um isqueiro.

E quando a esposa não correspondeu, tentou uma conversa doce, usando aquelas cinco palavras que toda mulher deseja ouvir: “Hei, o que você tem?”

Por alguma razão, essa mulher decidiu continuar com o marido. Disse que “o amava”, apesar de não saber por quê. Entretanto, se a história que ela me contou é exemplo daquilo que acontece em muitos lares, são muitas as pessoas que precisam compreender que o sexo realmente começa na cozinha – e é para elas que dedico este livro.

Vamos admitir que o exemplo acima é bem extremo. Talvez seu casamento não esteja tão ruim assim. Eu *espero* que não esteja. Contu-

do, pode ser que haja algumas dificuldades que precisam ser resolvidas, algumas áreas em que a comunicação entre vocês dois não está tão boa como poderia ser. Se assim for, este livro é para você também. Vou lhe dizer como pode estabelecer ou restaurar a comunicação dentro de seu casamento.

O Sexo Começa na Cozinha baseia-se na premissa de que seu cônjuge deve ser a prioridade nº.1 em sua vida. Um bom relacionamento conjugal baseia-se em agradar um ao outro, ser sensível às necessidades emocionais – e sexuais – do parceiro e envolver-se nelas. Este livro trata da necessidade de intimidade um com o outro, como marido e mulher; para compartilhar nossos sentimentos e pensamentos mais íntimos; entender as diferentes linguagens pelas quais expressamos nosso amor; nos unirmos como um só no casamento, tanto física quanto emocionalmente.

Infelizmente, na maioria dos casamentos, os casais parecem viver num estilo de vida de “solteiros casados”. Em muitíssimos lares, nada acontece atrás da porta do quarto. E se existe algum relacionamento sexual, ele ocorre apenas como um ritual ou uma obrigação, alguns minutos espremidos entre o último noticiário da noite e o programa de entrevistas.

Difícilmente o sexo é o clímax de um dia cheio de afeto, consideração, amor e união.

Veja bem, não quero dizer que naquela sexta-feira em que papai arrumou a cozinha antes que a mamãe chegasse em casa, ele seria recompensado com um encontro sexual. No entanto, a sensação de mamãe ao entrar em casa e ver o que seu marido fizera seria: “Veja só! Que surpresa maravilhosa, entrar em casa e ver que ele chegou meia hora mais cedo e foi tão atencioso que limpou a cozinha!” O marido mostrou à esposa que a amava e não fez isso por estar pensando: “Ei... talvez ela faça amor comigo se vir que lavei a louça”.

Como em todas as outras áreas da vida, aqui também a motivação é importante. Falsos motivos serão detectados a um quilômetro (ou mais) de distância, mas ações motivadas pelo amor produzirão dividendos em todas as áreas da vida a dois. O que o marido de meu exemplo fez foi um ato de amor para a esposa, tanto quanto tudo o

mais que ele fez por ela — e ainda mostrou-lhe que ela é importante, a ponto de ele fazer o que puder para tornar a vida dela mais agradável. Esse tipo de consideração em seu próprio casamento pode, no mínimo, aproximar você e seu cônjuge, como marido e mulher.

O que é preciso fazer em seu casamento para que a motivação primeira de toda a interação entre você e seu cônjuge seja o amor? O que você pode fazer para corrigir algumas das áreas problemáticas que talvez já existam?

Ao longo deste livro, compartilharei com você algumas das coisas que descobri durante meus anos de experiência como conselheiro e psicólogo na área conjugal e familiar e, o mais importante, durante meus anos como marido e pai. Já vi milhares de casais se engalfinharem porque precisam se abrir e dar uma boa olhada em si mesmos, para ter um casamento satisfatório.

Muitos de nós realmente não se compreendem. Contudo, para que você possa compartilhar com seu cônjuge e se tornarem um no casamento, você deve ser capaz de reconhecer seus próprios sentimentos — por que você faz o que faz, a que condicionamento foi submetido etc. Você precisa entender como estas influências afetam sua maneira de pensar e ser capaz de se “reprogramar” nas áreas em que isso for necessário.

Você também precisa saber o que significa se comprometer a fazer quaisquer mudanças que forem necessárias em seu próprio comportamento.

E o que é importante: se você deseja mudar o comportamento de outra pessoa, o melhor a fazer é mudar primeiro seu próprio comportamento. Entregar um livro ao cônjuge e dizer: “George, acho que você precisa ler isso”, não vai ajudar você em nada.

Dizer à esposa: “Sabe, li sobre a importância da boa comunicação no casamento, e vi que você precisa melhorar” não a levará a pensar como você. Contudo se você demonstrar por meio de suas atitudes que deseja que as coisas melhorem entre vocês — se começar a fazer aquelas pequenas coisas para mostrar a seu cônjuge quanto você se preocupa —, então posso quase garantir que vocês vão ver uma firme melhora no casamento.

Vamos dar uma rápida olhada nos tópicos seguintes:

- No capítulo intitulado “Os apuros do casamento”, discutimos por que a maioria dos casamentos estão com problemas, de forma que você poderá identificar alguns sinais de perigo no seu.
- No capítulo “Com quem você se casou?”, você observa o grande papel que a ordem de seu nascimento e a ordem de nascimento de seu cônjuge desempenham em seu casamento.
- Em “Encaixando as peças”, discutimos sobre o fato de que você nunca pode mudar outra pessoa, mas pode realizar mudanças em si próprio, com base unicamente em seu desejo de fazê-lo. Entretanto, direi como você pode *dar lugar a* que seu cônjuge mude, alterando seu próprio comportamento.
- Em “Um mais um é igual a um”, falamos sobre a importância de você conseguir expressar seus pensamentos e sentimentos mais profundos a seu cônjuge – e...
- “Nada além de sentimentos” dá continuidade a esse processo.
- No capítulo “As mulheres são de Plutão e os homens também são um tanto patetas”, mostramos as diferentes necessidades dos homens e das mulheres. Você não pode esperar que seu cônjuge tenha necessidades iguais às suas com relação ao casamento.
- “Doutor Leman, você está sem fundos” mistura dois conceitos extremamente úteis de outros autores: “o banco de amor” de Willard Harley e “as linguagens do amor” de Gary Chapman. É provável que você e seu cônjuge expressem seu amor de formas diferentes. Se você não aprender a “interpretar” essas “linguagens do amor”, nunca terá certeza de quanto amor está sendo demonstrado pela outra pessoa.
- “Como ser bom e irado” mostra como lidar com a raiva e a frustração.

- O capítulo “Jogos de casais” discorre sobre os jogos perigosos e destrutivos que homens e mulheres casados jogam entre si – e não me refiro a jogos de salão. Em uma das seções deste capítulo, “Os filhos são o inimigo”, explico como impedir que aquelas “cópias” engraçadinhas do casal fiquem entre vocês.
- Piu-piu, passarinho, minhoca e “aquilo” são nomes que nos alertam sobre as relações sexuais. Descobri que a maioria dos homens não dedicam tempo para compreender as esposas, o que leva a um relacionamento sexual insatisfatório para ambos.
- Finalmente, “Casais da promessa” desafia você a seguir os Dez Compromissos para preservar e melhorar seu casamento. Você realmente aplicará as idéias contidas neste livro em sua vida conjugal ou as deixará no papel?

Assim... eis o que temos preparado para você, no transcorrer de *O Sexo Começa na Cozinha*.

Saiba que uma das coisas que de fato me preocupam em relação a muitos de meus colegas psicólogos é que eles promovem a idéia de que o homem e a mulher são iguais – que a diferença entre nós é apenas física e nada mais.

Bem... é tudo mentira.

Os homens e as mulheres são diferentes. Se você é mulher, é feminina em cada aspecto de sua vida. Ser mulher não significa que você usa cabelo comprido e tem predileção por blusas e saias. Tudo o que você faz e experimenta na vida é filtrado por sua sexualidade, seja você mulher, seja homem.

Os sexos são iguais? Certamente. Mas não são a mesma coisa. Um casamento feliz é aquele em que ambos os cônjuges entendem e aceitam as diferenças, e sabem como se relacionar *apesar* do fato de terem uma relação diferente com o mundo.

A chave para o crescimento e o enriquecimento no matrimônio reside em estender a mão e tocar o outro de uma forma especial que traduz: “Entendo como você se sente e vou fazer o melhor que puder para suprir suas necessidades”.



Falta tempero em seu casamento

ou você continua acreditando
que tudo é uma questão de
“dor de cabeça”?

Negligenciar os detalhes do cotidiano do casal pode ser a causa da crônica dor de cabeça dela e da frequente insatisfação de ambos no relacionamento, principalmente o sexual.

Com a sabedoria acumulada em anos de aconselhamento, temperada com uma precisa dose de bom humor, o dr. Kevin Leman orienta como disciplinar-se para prestar a devida atenção aos pequenos fatos do dia a dia, que darão o tom para o reencontro da noite, após um longo dia.

Kevin Leman revela como compreender a mente do cônjuge, falar sua linguagem de amor e superar as expectativas que ambos mantêm sobre o outro.

MC
mundocristão

ISBN 978-85-7325-587-4



9 788573 255874

Casamento