

kevin leman

direto ao ponto



MC

KEVIN LEMAN

DIRETO AO PONTO

Sexo e intimidade no casamento

Traduzido por EMIRSON JUSTINO



mundocristão
São Paulo

Sumário

<i>Agradecimentos</i>	11
<i>Introdução</i>	13
1. O melhor que você poderia querer <i>Algumas sinfonias de lua de mel soam como o concerto de uma grande orquestra. Outras são como: “Nana, nenê, vê se para de roncar”.</i>	17
2. O início do “felizes para sempre”? <i>Vocês voltaram da lua de mel... Como serão os próximos 48 anos?</i>	33
3. Luzes acesas ou apagadas? <i>O que forma um casal: vive la différence!</i>	47
4. O que sua mãe está fazendo na cama conosco? <i>Por que, além de vocês dois, houve mais gente que caminhou pelo corredor forrado de pétalas para dizer: “Eu aceito”.</i>	58
5. Você está querendo de novo? Não acabamos de fazer sexo — em abril? <i>Com que frequência vocês devem fazer — e será que precisam mesmo disso?</i>	66
6. Coisas que estimulam e desestimulam no quarto <i>O que realmente importa a seu cônjuge... e o que não deveria ser importante para você.</i>	73
7. Mentis curiosas desejam saber <i>A verdade sobre mulheres e orgasmos.</i>	84
8. Os homens não pensam apenas em sexo <i>Eles também pensam em comida e em canais de esporte.</i>	96
9. Ah, o doce prazer de uma rapidinha <i>Às vezes é apenas disso que você — ou seu cônjuge — precisa.</i>	107

10. O que faz parte do seu cardápio? 115
Aperitivos estimulantes e sobremesas deliciosas para seu paladar conjugal.
11. Então, tivemos filhos 125
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! 139
Por que os bons comunicadores têm uma vida sexual melhor.
13. Agora não, querido. Vamos acordar as crianças... 160
(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 170
Quebrando a rotina da previsibilidade.
15. Pneuzinhos podem ser sexy 181
Por que não pegar leve consigo mesmo?
16. Socorro! Casei-me com uma juíza! 187
Lidando com o maior matador do sexo: a crítica.
17. Cansado demais para o sexo? 197
O que fazer quando seu cônjuge lhe dá aquela olhada... e você tem um monte de coisas para fazer.
18. Namorando a pedra 207
Como esquentar o clima sem sair queimado.
19. Ontem, quando eu era jovem... 222
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 233
Você não pode mudar seus relacionamentos passados. Mas pode optar por seguir em frente.

21. Quero sexo! 243
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... 260
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 280
Depois da destruição, como reconstruir o que é bom.
24. Não existe essa coisa de meia-idade... a não ser que você 293
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 303
fazer... você sabe o quê
Ainda existe melodia em um violino velho, e é uma das melhores músicas que há.
- Conclusão* 309

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, apíto e sirenes soarão em seu quarto.

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.

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 finais”. 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 luas 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...