

7dias

apenas
175 REAL
em VOCÊ

MÃES NO DIVÃ

Elas são possessivas, superprotetoras, invasivas ou liberais. Como conviver com as atitudes maternas que nos incomodam.

Em *Viver a Vida*, Natália do Vale é Ingrid, uma mãe à beira de um ataque de nervos

EMAGREÇA SEM GASTAR

**PERCA
1,5KG
POR SEMANA**

**NUNCA MINTA
PARA SEU MEDICO**

Você pode arruinar
a sua saúde

ROUPA DE TRABALHO

Como uma boa
profissional
deve se vestir



e
EDITORA
escala



SEXO

Novos brinquedinhos
para você se divertir
com ou sem ele

**Pergunte ao
ESPECIALISTA**

"Tomei a pílula
atrasada. Será que
posso engravidar?"

**MAKE
MÁGICO**

A maquiagem que
disfarça a idade

**Tortinha
de lámen**

Instantânea
e irresistível





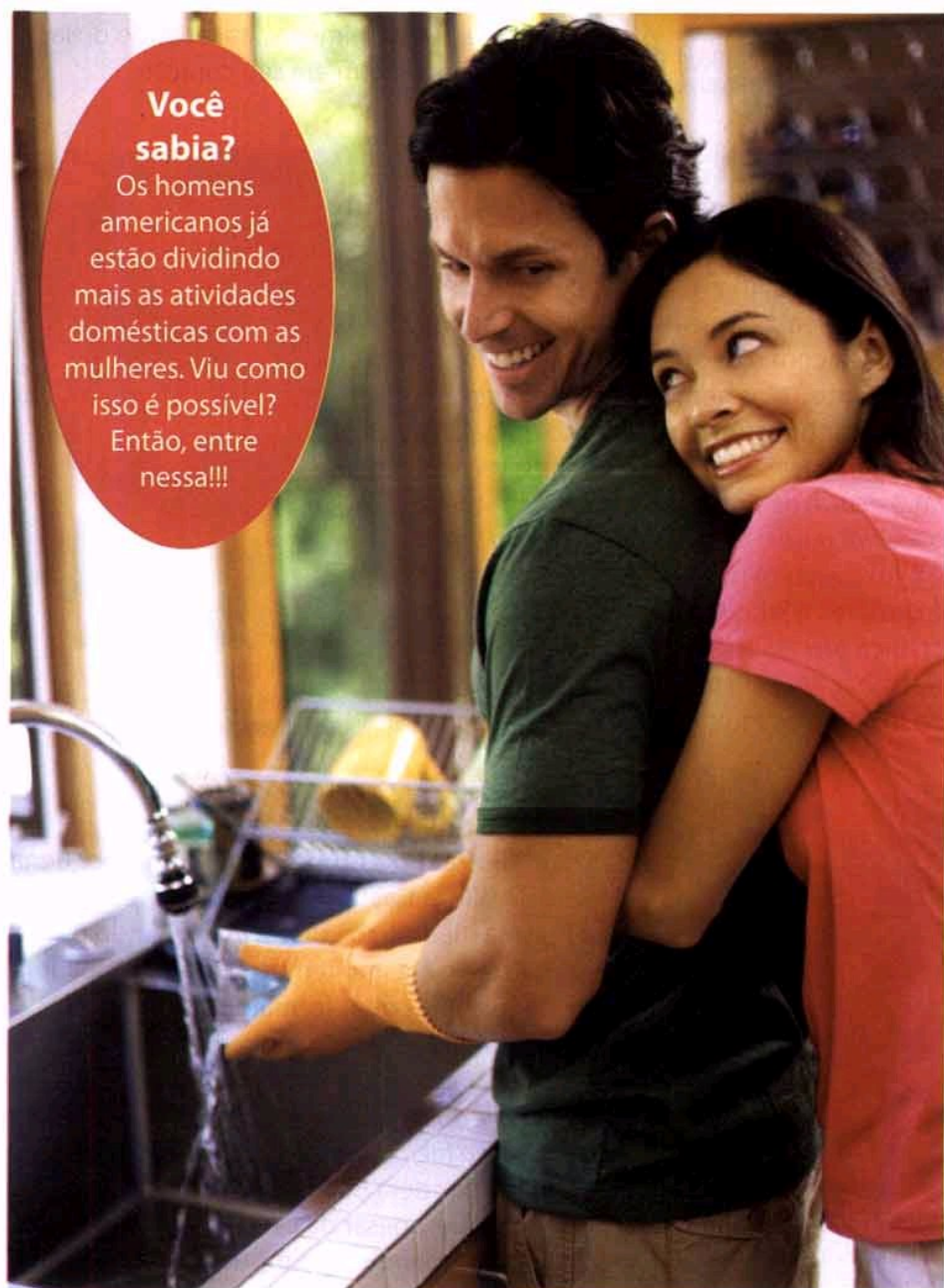
Divida pra somar até na cama

Delegue as tarefas domésticas ao seu marido, tire um tempo do seu dia pra cuidar da beleza e turbine essa relação entre quatro paredes

A mulher tem se dividido cada vez mais entre as funções de mãe, profissional e amante para tentar cumprir todas tarefas diárias. Mas lembre-se: você não é a mulher maravilha. Portanto, conciliar tudo e sair ilesa dessa maratona de responsabilidades pode deixá-la doente e ainda colocar o seu casamento em estado de atenção. Afinal, depois de ralar o dia todo, chegar em casa, lavar, passar, cozinhar e administrar a educação dos filhos, quem tem pique para o sexo? Ele, claro, vai reclamar, já que estará com os hormônios a todo vapor e bem disposto para uma transa básica. Uma pesquisa recente elaborada pela Triad Consulting apontou que 78% das mulheres casadas afirmaram não ter tempo para o sexo por falta de ajuda dos companheiros em casa. Segundo **Christian Barbosa**, idealizador do estudo, neste caso, é preciso planejamento familiar de forma organizada e persistente para conseguir cumprir todos os deveres. *“Com organização, a família vive feliz e o casal com mais disposição sexual”*, assegura.

Você sabia?

Os homens americanos já estão dividindo mais as atividades domésticas com as mulheres. Viu como isso é possível? Então, entre nessa!!!



Fotos: Thinkstockphotos

► O problema vem de berço

O pior de tudo é ver que muitas mães continuam criando os filhos homens da mesma maneira acomodada e abarrotando as meninas de responsabilidades domésticas. É preciso mudar essa mentalidade cultural para conviver em harmonia e criar meninos e meninas com os mesmos direitos e deveres. *"Boa parte das mulheres que participaram da pesquisa reclamam que os homens não fazem nada, porém, não pedem. Reveja conceitos e ensine seu companheiro a ajudá-la nas coisas mais simples, como lavar uma louça, por exemplo"*, indica Barbosa. Já um estudo da Universidade da Califórnia mostra que os homens ficam cada vez mais com os filhos e que esse dado dobrou nos últimos 15 anos. Segundo o especialista, compartilhar atividades é essencial. *"Os casais precisam aprender a se organizar"*, adverte. **Augusto Bertoni**, de 36 anos, conta que, quando sua esposa tem algum compromisso, ele pega os filhos na escola e quem chegar primeiro em casa coloca a comida no fogo. Assim, se ambos precisam trabalhar até tarde, não se estressam quando chegam ao lar. Belo exemplo!

► Estabeleça as regras

O que mata qualquer relacionamento é o egoísmo. O homem precisa entender que não é só a mulher que deve cuidar da casa e, sim, quem estiver disponível!

Em países desenvolvidos, a educação das crianças e as tarefas domésticas são igualmente divididas. Até porque, empregada doméstica é artigo de luxo lá fora. Transforme esse trabalho em algo divertido e produtivo. Enquanto a máquina de lavar centrifuga, você prepara o jantar e ele aguarda para estender a roupa no varal. E nada de agressividade, reclamações ou insultos. Agindo dessa forma, seu relacionamento só descerá a ladeira. Então, puxe o freio de mão do estresse! Você deve pontuar as coisas de forma consistente e persistente. Ele vai entender que as obrigações domésticas são de ambos se você mostrar que precisa muito dele nesta árdua tarefa.



► Cuide de você

Muitas mulheres reclamam dos homens acomodados dentro de casa. Afinal, elas se mostram tão autossuficientes que eles sabem que a parceira não deixará de cumprir os deveres domésticos. Segundo Barbosa, é fundamental incluir você na sua rotina. Ou seja: não deixe de fazer as unhas, a depilação e retocar a cor da raiz do cabelo para arrumar a casa, lavar e passar, enquanto ele vai se distrair no futebol com os amigos no fim de semana. O marido de **Luciene Ferreira** começou a chamar sua atenção porque ela andava desleixada e só se dedicava à limpeza da casa. Foi neste exato momento, que ela sugeriu a divisão das tarefas do lar. *"Hoje, enquanto estou fazendo as unhas na sexta, ele está no futebol. Geralmente, chegamos juntos. Enquanto preparo o jantar e organizo a cozinha, ele varre a casa, põe o lixo pra fora, forra as camas e até prepara a salada. No sábado, vamos passear sossegados"*, comemora. Faça como ela e melhore seu casamento. 2