

■ Bem-estar

Ter tempo livre é o tempero da relação

Priorizar a vida íntima em meio à corrida rotina é uma das receitas para garantir a realização entre quatro paredes

Mariana Zylberkan
Agência BOM DIA

Trabalhar, cuidar de marido e filhos, manter o corpo e a beleza em dia e, inclusive, ser plenamente satisfeita entre quatro paredes. Para a maioria das mulheres, já virou clichê a ideia de que um dia com 24 horas não é suficiente para dar conta de tantas tarefas.

Realmente, tentar fazer tantas coisas ao mesmo tempo é uma tarefa impossível

até mesmo para heroínas de histórias em quadrinhos. E, no meio desse redemoinho sem fim, é comum as mulheres abrirem mão de suas próprias vontades e dos desejos. Tanta dedicação abnegada acaba refletindo negativamente na satisfação sexual. "As mulheres têm a tendência de se anularem frente às demandas do dia a dia", afirma o especialista em gerenciamento de tempo Christian Barbosa.

De acordo com ele, uma pesquisa realizada recentemente em sua empresa aponta que 78% das mulheres afirmam não terem tempo de praticar sexo. Entre os homens, esse percentual foi de 55%. "É uma questão de prioridade. As mulheres simplesmente focam outras coisas, como carreira e filhos, mas sua saúde sexual pode sofrer com essa atitude", explica.

Diante disso, Barbosa exalta a importância de tratar

a relação amorosa sob o mesmo patamar de importância dos outros compromissos do dia a dia. "Elas precisam de tempo e relaxamento para se predispor a uma relação sexual satisfatória – e isso, sem tempo, vai se tornando cada vez mais difícil."

Por isso, o especialista dá algumas dicas para organizar a rotina de modo que nenhuma parte da vida seja menosprezada. "Uma dica é planejar tudo o que deve ser

feito com, no mínimo, três dias de antecedência e seguir o plano estritamente."

Mas, como a vontade de praticar o ato nunca tem hora marcada para aparecer, Barbosa aconselha a investir em momentos de intimidade com o parceiro. "O sexo faz parte de um todo dentro dos relacionamentos. Apenas passar algumas horas descontraídas ao lado do companheiro já pode ajudar a criar climas românticos."

Em meio à rotina agitada,
priorizar um tempo para o
par é garantia de uma
melhor vida íntima

