

Arranjar um tempo livre ajuda na realização a dois

Priorizar a vida íntima em meio à correria da rotina é uma das receitas para garantir a realização do casal entre quatro paredes

SÃO PAULO - 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 idéia de que um dia com 24 horas não é suficiente para dar conta de tudo.

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 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 pela sua empresa apontou que 78% delas afirmam não terem tempo de praticar sexo. Entre os homens, esse percentual foi de 55%. "É uma questão de prioridade. As mulheres simplesmente focam em 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", afirma.

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

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", afirma



Segundo especialista, a mulher precisa se planejar para ter vida mais prazerosa e menos estressante