

SEXO+ VIDA



APROXIME-SE
PELA BOCA

Desnude-se

Não estamos falando de roupas.
Quando se trata de intimidade
real e duradoura, expor
seus sentimentos é o segredo
para a aproximação

Por Francieli Hess
e Marissa Gainsburg

Maísa Domingues, de 29 anos, tirou os óculos e se acomodou na cama enquanto seu namorado (há oito anos, entre término e reconciliações) se inclinou para beijá-la ardenteamente.

Normalmente, ela se agarria à oportunidade de transformar as investidas em sexo. Naquele dia, afastou-o. Quando ele perguntou se estava tudo bem, a resposta foi: "Sim, apenas cansada".

A verdade é que ela ainda estava remoendo um comentário que ele havia feito mais cedo sobre uma garota com quem estava saindo antes da última reconciliação. Mas o namorado não a pressionou, e, como não queria parecer sensível demais, Maísa resolveu engolir os sentimentos e seguir em frente.

Enquanto muitas citações emocionantes dizem que a vulnerabilidade é bela, a verdade é que só sentimos isso se nossos sentimentos forem validados ou, melhor ainda, retribuídos – e quem é que gosta de correr esse risco?

Seria perfeito se o(a) nosso(a) parceiro(a) tivesse uma visão telepática sobre tudo, mas a realidade é que cabe a cada um se despir das máscaras para ficar emocionalmente nu. Uma pesquisa recente realizada na Southern Methodist University (EUA) descobriu que pessoas em um relacionamento geralmente são capazes de perceber quando o(a) parceiro(a) está tendo um dia bom. Apesar disso, o estudo mostrou que muitas vezes não percebemos as "emoções

negativas suaves", como tristeza e estresse.

Esse é um grande problema, já que vocês dois(duas) podem estar negligenciando as oportunidades de serem solidários(as) e criar um círculo de hostilidade – porque o(a) parceiro(a) vai pensar que você está apenas sendo grossa e vai acabar reagindo da mesma maneira. E, ainda segundo o estudo, quanto mais tempo você estiver com alguém, maior a probabilidade dessas pistas emocionais passarem despercebidas.

O que podemos fazer para evitar cair nesse círculo vicioso? Aqui vão algumas dicas.

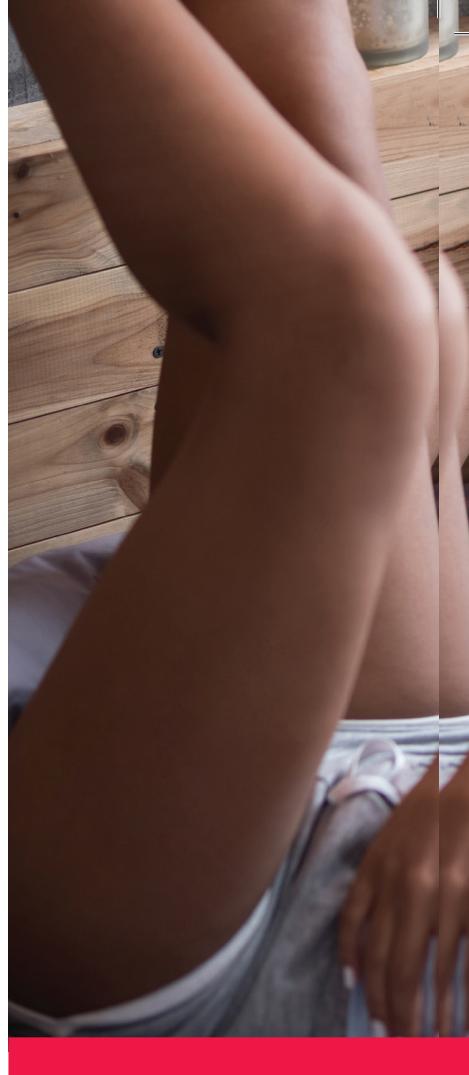
VÁ MAIS FUNDO CONSIGO MESMA

Você não pode mergulhar nas suas emoções se não

puder identificá-las e compreender de onde vêm. Às vezes podemos perceber exatamente o que está nos incomodando (por exemplo, uma observação gentil demais do(a) companheiro(a) sobre uma antiga paquera); outras vezes apenas sentimos. Mas quase sempre há uma razão. Gaste dez minutos sozinha analisando seus últimos dois dias. Seu vizinho reclamou do cachorro latindo? Você está preocupada com alguma conta? Esses minutos trazem dois excelentes resultados: obrigam você a descobrir se o(a) parceiro(a) é a fonte original da sua impaciência e, em caso afirmativo, o que ele(a) pode fazer para redimir o erro. E se ele(a) não for o problema? Bom, então isso ajudará a evitar o transbordamento de emoções – como quando jogamos farpas sem motivo e, em troca, recebemos hostilidade, fazendo o dia (e o vínculo) piorar.

DETERMINE O QUE VOCÊ QUER

"Nós esperamos que o outro 'adivinhe' o que queremos sem comunicar isso. A falta de honestidade com nossos sentimentos e com o outro atrapalha muito a comunicação do casal, e isso passa pelo autoconhecimento, afinal, como posso querer que o outro me satisfaça se nem eu sei o que quero?", questiona a terapeuta de empoderamento emocional Camila Custódio, de São Paulo. Se tudo o que você precisa é um ombro amigo para desabafar, antes de se abrir diga algo como: "Eu só preciso de cinco minutinhos para desabafar e quero que você me ouça". Quando houver um problema que



você gostaria que seu(sua) parceiro(a) ajudasse a resolver, experimente falar: "Estou tendo dificuldade para resolver X. Podemos dedicar alguns minutos para descobrir como posso chegar a Y?". Depois de várias interações positivas, revelar seus pensamentos não será tão assustador.

PARE DE ASSUMIR QUE O OUTRO SABE COMO VOCÊ SE SENTE

A razão pela qual nós somos péssimos em ler as emoções do outro quando estamos em um relacionamento de longo prazo? Subconscientemente, assumimos que nosso(a) parceiro(a) se sente exatamente como nos sentimos (isso é o que os especialistas chamam de "similaridade assumida"),



mesmo quando esse, claramente, não é o caso. Também tendemos a creditar os sentimentos negativos do outro à sua história prévia – digamos, sua típica birra quando o time do coração perde – para adivinhar a razão do seu comportamento.

Se for você que está chateada, livre-se da ideia de que ele(a) deveria saber pelo simples fato de você já ter falado sobre o que te incomoda em outras situações. “Nós temos a ideia do diálogo como uma coisa mágica: ‘Eu vou falar como me sinto uma vez, o(a) parceiro(a) vai entender de primeira e, caso ele(a) não aja como o esperado, ficarei magoada’. O que a gente esquece é que a comunicação é feita de ruídos: ela não é consenso. O diálogo

não é uma palavra mágica que resolve tudo, ele é um processo contínuo de aprendizado sobre o outro, sobre a linguagem do outro, sobre como ele se sente”, explica a cientista social Tatiana Dassi, de Florianópolis (SC).

Quando notar que o outro está diferente, em vez de perguntar “o que está errado?”, tente uma aproximação mais sutil: “Percebi que esta noite você ficou no celular mais tempo que o normal. Está tudo certo?”. Essa abordagem mais compreensiva fará com que ele(a) se sinta acolhido(a) na hora de desabafar.

RECONHEÇA A HORA DE PARAR

Por mais tentador que possa parecer, ficar cutucando o(a) parceiro(a) para

falar sobre o que estiver incomodando quase sempre vai sair pela culatra. Se ele(a) jurar que não tem nada para compartilhar, aprenda a deixar para lá. Criticar a falta de abertura é uma péssima jogada.

Sua melhor aposta pode ser abandonar o tópico e contar sobre o seu dia – é mais provável que o(a) parceiro(a) se sinta livre para falar sobre suas próprias queixas quando a pressão não está sobre ele(a). “Mude a sua forma de comunicação e seu(sua) parceiro(a) mudará seu jeito de se expressar”, resume Camila.

E se essas queixas tiverem a ver com você? Tente não ficar chateada e na defensiva. Aproveite a abertura para rever o seu comportamento, se desculpar e conversar.

FIQUE NUA

Veja três dicas efetivas para ajudar seu(sua) parceiro(a) a se sentir à vontade para se despir com você

1 SEJA SELETIVA:

Tendemos a focar no que as pessoas falam de negativo sobre nós e vice-versa. Por isso apenas mencione coisas que te incomodam que o outro pode mudar. A risada dele(a) é rouca demais? Guarde isso para você.

2 PENSE NO TIMING:

Falar sobre sentimentos pode parecer dramático, então faça da maneira mais natural possível. No caminho para o cinema, por exemplo. Essa pode ser só uma primeira menção que vai te dar uma ideia da reação do outro para a hora da conversa de verdade.

3 RECOMPENSE O BOM COMPORTAMENTO:

Sempre que ele(a) se abrir, chame a atenção para isso: “Eu me sinto especial quando você me conta as coisas”. E não fique brava quando ele(a) não contar. Logo ele(a) vai entender a dinâmica.



CONHEÇA A LINGUAGEM DE AMOR DO (A) OUTRO (A)

“Quando eu conheço a minha linguagem do amor sei exatamente o que preciso para me abastecer. Quando eu conheço a linguagem do amor do(a) parceiro(a), sei do que ele(a) precisa para se sentir amado(a). Isso porque as pessoas dizem ‘eu te amo’ de jeitos diferentes”, explica Camila.

Se você entende amor através de palavras de afirmação (ou seja, você precisa ouvir “eu te amo”, como está bonita, que sua reunião de trabalho será incrível) e ele(a) por atos (vai se sentir amado(a) quando você faz o jantar), vocês podem não entender a expressão de amor do outro. “Quando não temos esse conhecimento é como se eu falasse português e o(a) outro(a) chinês. Por mais que a gente se esforce, não há diálogo”, reforça a terapeuta.

Faça o teste – sugerido por Camila e baseado no livro *Linguagens do Amor* (editora Mundo Cristão) – com o(a) parceiro(a) e descubra como cada um se comunica. ■

TESTE

Depois de fazer suas escolhas, volte e conte o número de vezes que marcou cada letra.

- Gosto de receber elogios e incentivos verbais – **A**
- Gosto de receber abraços – **E**
- Gosto de passar tempo a sós com alguém especial para mim – **B**
- Sinto-me amada quando alguém me oferece ajuda prática – **D**
- Quando encontro amigos e entes queridos, não tenho pressa para ir embora – **B**
- Sinto-me amada quando recebo um presente de alguém que amo e admiro – **C**
- Gosto de bater palma com palma ou ficar de mãos dadas com pessoas especiais para mim – **E**
- Símbolos visíveis de amor (como fotos ou flores que recebi na mesa do escritório, por exemplo) são importantes para mim – **C**
- Gosto de sentar perto das pessoas a quem aprecio – **E**
- Palavras de aceitação são importantes para mim – **A**
- O que a pessoa faz me afeta mais que aquilo que ela diz – **D**
- Arecio o louvor e tento evitar as críticas – **A**
- Vários presentes pequenos significam mais para mim que um grande – **C**
- Sinto-me mais perto dos amigos e entes queridos quando eles me tocam com frequência – **E**
- Gosto que as pessoas elogiem minhas realizações – **A**
- Gosto de ser tocada quando amigos e parentes passam perto de mim – **E**
- Gosto quando as pessoas me ouvem e mostram interesse genuíno no que estou dizendo – **B**
- Sinto-me amada quando amigos e entes queridos me ajudam nos trabalhos e projetos – **D**
- Sinto-me amada quando as pessoas gastam tempo para entender meus sentimentos – **B**
- Sinto-me segura quando uma pessoa especial toca em mim – **E**
- Arecio as muitas coisas que as pessoas especiais fazem para mim – **D**
- Arecio realmente o sentimento que tenho quando alguém me presta algum ato de serviço – **D**

Sinto-me amada quando uma pessoa comemora meu aniversário com um presente – **C**

Sinto-me amada quando uma pessoa comemora meu aniversário com palavras significativas – **A**

Sei o que a pessoa está pensando de mim quando me dá um presente – **C**

Sinto-me amada quando a pessoa me ajuda nas tarefas diárias – **D**

Arecio quando alguém ouve com paciência e não me interrompe – **B**

Arecio quando alguém se lembra de dias especiais com um presente – **C**

Gosto de fazer viagens longas com alguém que é especial para mim – **B**

Gosto de beijar ou ser beijada por pessoas da minha intimidade – **E**

Receber um presente sem qualquer razão especial me deixa contente – **C**

Gosto que a pessoa olhe para mim enquanto falamos – **B**

Sinto-me amada quando alguém faz com entusiasmo o que pedi – **D**

Sinto-me amada quando dizem quanto me apreciam – **A**

Preciso de palavras de afirmação todos os dias, mesmo que sejam de mim mesma – **A**

RESULTADO

SE VOCÊ MARCOU MAIS A

Você se sente amada quando o(a) parceiro(a) faz elogios

SE VOCÊ MARCOU MAIS B

Você se sente amada quando o(a) parceiro(a) passa tempo de qualidade com você

SE VOCÊ MARCOU MAIS C

Você se sente amada quando o(a) parceiro(a) te dá presentes

SE VOCÊ MARCOU MAIS D

Você se sente amada quando o(a) parceiro(a) ajuda com atos de serviço

SE VOCÊ MARCOU MAIS E

Você se sente amada quando o(a) parceiro(a) te toca fisicamente