

## Fuja das arapucas

>> Não estabeleça o período **noturno** como "a hora oficial do sexo". Isso, segundo a psicoterapeuta Mara Pusch, da Unifesp, é cultural. "Sexo é bom quando estamos a fim", diz ela. E isso pode acontecer de manhã, no intervalo do almoço, no fim da tarde...  
>> Quase sempre temos **tempo** para dormir e recarregar nossas energias. Por que nos esquecemos de dar tempo para o sexo? Isso, segundo Mara, pode ser preconceito contra ele. Reveja seus conceitos.  
>> Pense mais em sexo, sem **preconceitos** ou tabus. Pen-

se no que gostaria de ter e questione o porquê de não tê-lo.

>> Escolha momentos em que os dois estejam **calmos** e não estressados.

>> Enquanto estiverem no quarto, usem só roupas **íntimas**.

>> Ele ainda não chegou em casa e você está com vontade de transar? Vá se aquecendo...

>> Dedique um dia da semana para o namoro. Vale motel, cinema, restaurante...

>> **Rapidinhas** podem ser muito boas, mas tenha preferência por locais onde vocês estejam sozinhos. Muitos casais adoram ter a emoção de serem apaixonados, mas, quando isso acontece de verdade, o susto pode não ser muito agradável.

>> A escritora e palestrante Celina Imaguire acha que o sexo virtual (via internet e SMS) pode ajudar o casal. "Mas nada como o contato **pele a pele**", avisa Celina.

## Silvana Barolo

Socióloga e diretora da Associação S.A.B.E.R.

**As pessoas têm motivos para reclamar da falta de tempo para transar?**

Sabemos que a sexualidade, segura e prazerosa, é um dos fatores fundamentais para a qualidade de vida e para a saúde física e emocional, mas sabemos também que pessoas estressadas pelo acúmulo de atividades e pressionadas pelo tempo estão, na prática, indisponíveis para o jogo da sexualidade. É disso que as pessoas reclamam.

**O que o sexo representa na sociedade?**

De acordo com dados de pesquisa realizada pelo Hospital das Clínicas de São Paulo e coordenada pela dra. Carmita Abdo, 96% dos homens e mulheres consultados – dentre quase 4 mil entrevistados, entre 18 e 70 anos – consideram a

sexualidade importante para a qualidade de vida. Porém, 76% das mulheres e 80% dos homens alegaram que dificuldades sexuais afetam sua auto-estima na área profissional, no relacionamento e até com amigos.  
**Como vocês ajudam as pessoas em suas palestras?**

Demonstramos que todo mundo tem condições médicas e farmacológicas para resolver a maioria dos problemas de saúde que interferem na sexualidade. O que falta é começar a refletir: que lugar meu casamento, união ou namoro ocupa em minha vida? A palestra é oferecida gratuitamente para empresas do Rio de Janeiro e de São Paulo. Elas só precisam reunir um grupo de, no mínimo, cem ouvintes e nos contactar pelo telefone 0800-7744-525.

## Esther Perel

Autora do livro 'Sexo no Cativo'

**A expressão "não tenho tempo para fazer sexo" pode esconder outros problemas?**

É verdade que estamos cada vez mais ocupados e o tempo, cada vez mais apertado. Mas sempre fico impressionada ao

ver uma pessoa que está muito ocupada para transar dirigir duas horas para encontrar o amante. Eu acho que, quando o incentivo é grande, o tempo não nos detém. O que paralisa as pessoas, algumas vezes, é falta de tempo, mas o que mais acontece é falta de motivação, complacência, falta de imaginação.

**Como recuperar a motivação?**

Com a imaginação, que é o agente central do

erotismo. Sedução, brincadeiras, curiosidade, mistério... Precisamos cultivar nossa inteligência erótica.

**Muitas pessoas contam quantas vezes fazem sexo.**

As pessoas focam muito na quantidade. Isso não funciona com sexo e muito menos entre pessoas que estão juntas por muito tempo. O desejo é um roteiro criativo que se estende além dos orgasmos.  
**O sexo precisa sempre ser 100% espontâneo?**

Isso é um mito. Sexo com comprometimento é sempre intencional e com vontade.

**Rapidinhas podem ajudar?**

Elas têm o seu encanto. O que importa é variar. Para alguns casais que estão juntos há um longo tempo, sexo precisa ser uma grande produção. Mas não há problema com as rapidinhas: elas são como fast food: algumas vezes, preferimos um hambúrguer à alta gastronomia.