

Pais: é urgente namorar

Sexta, 26 Maio 2017 | Visto - 13560



Ser pai e mãe não esquecendo o casal é um dos desafios mais difíceis. Mas o conselho é unânime: alimentar a relação a dois é obrigatório. A bem da felicidade de toda a família.

Lamento ser eu a portadora de tais notícias, mas para todos os que ainda não são pais é bom que estejam conscientes de que o sexo deixa mesmo de ser uma prioridade. Não por falta de desejo, não por monotonia, apenas e só porque, quando os miúdos estão finalmente na cama, os pais mal têm energia para lavar os dentes!". É desta forma divertida que Filipa Fonseca Silva descreve, no seu livro, uma das muitas "Coisas que uma mãe descobre (e de que ninguém fala)". Mãe de dois filhos, com quatro e dois anos, Filipa reconhece que muitas coisas mudam na vida de um casal depois do nascimento dos filhos, por isso reforça a necessidade de se cuidar da relação a dois. "Namorar não é só importante. É mesmo fundamental! Aliás, a meu ver, é a única maneira de um casamento sobreviver aos primeiros anos de uma criança". E alerta para uma armadilha tipicamente feminina: "Acho que as mulheres negligenciam muito o casamento depois de serem mães, não só porque efetivamente não têm tempo para nada e são esmagadas pelo peso de conciliarem filhos, casa, trabalho e tempo para si próprias, mas também porque acham que só elas sabem tratar dos seus bebés e que precisam de estar com eles a cada minuto. Esquecem-se que antes de haver bebés havia um casal que não pode simplesmente ser esquecido e que também precisa de quem trate dele".

Gerir expectativas

Catarina Rivero, psicóloga e terapeuta familiar, confirma que, de acordo com a investigação, cerca de 70 por cento dos casais atravessam uma crise grave com o nascimento do primeiro filho. E tal prende-se com o afastamento que vai acontecendo, muitas vezes ainda durante a gravidez. "O namoro é parte essencial da vida de casal. Naturalmente, com a chegada de um filho, todas as atenções estão centradas nas necessidades do bebé e, quando o bebé dorme, os pais aproveitam para adiantar outras tarefas ou descansar. Todavia, tal como o casal procura encontrar espaço para manter as suas atividades profissionais (porque é essencial pagar as contas), ou o apoio às famílias de origem (quando os pais ou avós estão num processo de envelhecimento ou doença), ou mesmo algum tempo para ir correr ou ir ao ginásio (por uma questão de saúde), o tempo do casal terá de ser cuidado, mesmo que adaptado. A tendência é muitas vezes deixá-lo para último plano. Se tal for uma estratégia continuada no tempo, o risco de tensão ou mesmo de separação aumenta".

O turbilhão inerente à chegada de um filho implica, assim, reorganização e adaptação. E muita comunicação! Patrícia Pascoal, psicoterapeuta, terapeuta sexual e coordenadora do Mestrado em Sexologia da Universidade Lusófona, chama a atenção para a necessidade da gestão de expectativas. Ao longo do tempo, "há flutuações e períodos de maior ou menor investimento em determinadas áreas da vida. Não se pode esperar ou aconselhar uma estrutura dinâmica, como é o casal, a ser uma tábua de eterno estado de enamoramento... Quando há um ser desprotegido e completamente dependente, como é o caso de um recém-nascido, o foco na criança é adaptativo e protetor". É uma fase de aprendizagem e reinvenção do próprio casal. "É preciso ouvir e respeitar os novos ritmos, redefinir papéis, espaços e tempos. Perguntar e escutar o corpo e o que o outro quer. É importante espaço para partilhar e ouvir. Olhar nos olhos, perceber o que vem de novo, como se sentem, que receios têm, que necessidades. Não somos andróides, portanto não se sabe muitas vezes o que fazer... Há muitas questões e procuras e inseguranças novas. É fundamental conversar sobre isto, sobre as expectativas que havia e o que se encontra. O casal, o corpo, os amigos, tudo não volta a ser como antes. A idealização do passado é uma ratoeira para o presente".

Alimentar a relação

Nesse novo agora, a relação mantém-se viva se for alimentada. “Mesmo que, com a chegada de um filho, haja menos tempo, energia e disponibilidade, aos poucos os casais podem ir encontrando um novo espaço/tempo, novos olhares, sem nunca deixarem de seduzir e valorizar o outro, bem como a vida a dois”, defende Catarina Rivero. E esclarece: “Namorar não implica apenas ter relações sexuais. Inclui a vivência da intimidade no sentido mais abrangente: seduzir, surpreender, mimar, olhar com desejo e empatia, alimentar um propósito comum, usar uma linguagem de suporte (mais do que as críticas constantes) e viver projetos e sonhos partilhados”.

“Truques” diários

Inês Rosendo, mãe de dois filhos com três e quatro anos, reconhece que é fácil o casal “passar para segundo plano”. Por isso, desde os primeiros tempos, “luto contra isso, parando e conversando. Obrigamo-nos a ter tempos para falar sobre a nossa relação, sobre o que gostamos no outro, o que gostávamos de nos esforçar mais, e planejar momentos a dois e formas de nos aproximarmos mais um do outro”. Tem como certeza que “um casal que não está bem, não consegue transmitir amor e tranquilidade aos filhos”. Assim, costumam marcar nas suas agendas momentos a dois, classificando-os como “um compromisso importante e inadiável”. “Desde ir tomar café a um sítio agradável, ir ao cinema, jantar fora em locais que adoramos ou que queremos experimentar, ir às compras de coisas que gostamos os dois, até aos fins-de-semana em hotéis românticos que procuramos em promoções e programamos com muito tempo de antecedência para serem especiais, às férias só a dois que marcamos uma vez por ano (nos anos em que é possível)”.

Filipa Fonseca Silva partilha também alguns dos seus hábitos românticos. “Aconselho toda a gente a guardar (pelo menos) três ou quatro dias de férias para uma escapadinha a dois. Pode até ser cá dentro, mas vão para qualquer lado só os dois! Fiz isso mal o meu primeiro filho fez seis meses e continuo a fazer todos os anos. Também tentamos ter uma noite por semana em que não há televisão, nem telemóveis. Ficamos apenas os dois a conversar, durante uma ou duas horas, como bons amigos. Outra ideia é terem um hobby ou uma atividade desportiva que possam e gostem de fazer juntos: andar de bicicleta, surfar, escalar, dançar, fotografar, seja o que for...” E no dia-a-dia ou quando falta a rede familiar e social de suporte para poder ficar com os mais pequenos? “Nos dias em que não há apoio também pode haver jantares tardios na varanda, filmes no sofá pela noite dentro... Conversas e namoro pode-se ter também em casa, com mais ou menos imaginação!...”, partilha Inês Rosendo. E aconselha: “É importante estarmos sempre atentos e dar-mo-nos conta quando estamos mesmo a precisar de estar juntos. Nesses momentos, devemos pensar num programa e procurar a melhor forma de o fazer, nem que seja pedir para ficarem em nossa casa um bocadinho, enquanto os miúdos dormem, para irmos tomar uma bebida tardia”.

Namoro constante

Filipa também confessa alguns dos seus “truques” para um namoro constante. “No dia-a-dia, é sempre mais difícil, mas fazemos um esforço para deitar os miúdos cedo e termos pelo menos uma hora a sós. Na maioria das vezes, só temos energia para nos espojarmos no sofá a ver uma série, mas é importante fazermos isso juntos, em vez de estar cada um para seu lado a ver ou fazer coisas diferentes”, conta para acrescentar: “Também acho imperativo jantarmos os quatro à mesa, porque mesmo entre birrinhas e comida pelos ares há sempre oportunidade para contar um episódio engraçado do dia ou trocar um olhar cúmplice”. É que, sublinha, “como casal nunca devemos esquecer que somos uma equipa, uma equipa fantástica que conseguiu gerar vidas maravilhosas”.

Sem receitas milagrosas, Inês Rosendo conclui com otimismo: “Os filhos são um enorme desafio, que gera cansaço e dificuldade na compreensão e compaixão pelo outro, algum desequilíbrio na dinâmica já estabelecida e um foco para onde facilmente o casal se dirige e se esquece do resto do mundo, inclusivamente do outro. Por isso, apostamos tanto na conversa e no namoro, para nos aproximarmos, cultivarmos a compreensão e a co paixão, procurarmos esse encontro, reforçarmos o nosso amor e não deixarmos que o que nos une acabe nunca”.

"SEXO? QUANDO SE PODE!"

“Não há volta a dar: o sexo vai acontecer mais cedo ou mais tarde. A vontade vai sobrepor-se ao receio e, passadas as primeiras vezes, que podem ser realmente incómodas e obrigar a várias paragens, tudo voltará a ser como antes. Ou quase tudo. Porque daqui para a frente, as constantes interrupções dos pequenos seres que entraram nas nossas vidas e o cansaço acumulado da nova vida de pais farão com que o sexo deixe de acontecer quando se quer, e passe a acontecer quando se pode.”

No seu livro “Coisas que uma mãe descobre (e de que ninguém fala)”, Filipa Fonseca Silva reforça a gestão de expectativas: “Se no início a falta de disponibilidade se prende com o cansaço das noites mal dormidas, depois passa a ter o fator criança que já consegue sair da cama sozinha e entrar pelo quarto dos pais adentro. Essa possibilidade não é algo que eleve a libido de uma mãe...”

A solução que apresenta é “uma enorme dose de criatividade para encontrar sítios e horários à prova de criança”. E deixa algumas sugestões: “Aproveitar o período das sextas; pedir à baby sitter para levá-los num longo passeio e não levar a chave; pôr o despertador para 20 minutos mais cedo; um ‘duche rápido’ enquanto eles veem um filme na sala; durante a semana de trabalho, encontrarem-se em casa à hora de almoço...”.

Patrícia Pascoal, terapeuta sexual, faz questão de alertar para a importância do sexo não ser mais um motivo de stresse. “Quando me procuram, o que tento é ajudar as pessoas e os casais a mapear a sexualidade na sua vida de uma forma que não as coloque numa perspetiva de insatisfação por não estarem a cumprir um ideal. O sexo é na maior parte dos casos bom. E pode ser uma boa fonte de

relaxamento e de apaziguamento, de reencontro com o corpo prazeroso e com o outro. Procurar esses momentos de bem-estar e aceitação nas nossas vidas altamente competitivas e exigentes é com certeza positivo. Mas o sexo não se pode tornar mais uma área em que temos de estar bem a toda a hora, ser mais um fator de competição connosco próprios, de idealização”.

Depois dos filhos, o sexo não deve ser fonte de ansiedade, mas, como Catarina Rivero, terapeuta familiar, alerta, “não pode ser esquecido”: “Muitos casais pedem ajuda, não porque tenham conflitos, mas porque no meio do crescimento dos filhos, e sem se darem conta, se foram afastando do ponto de vista erótico, embora se sintam cúmplices e grandes amigos. O desejo tem de ser alimentado e provocado”.