

O Que Toda Mulher Deve Saber Sobre o Marido

*Este é um problema masculino,
mas uma esposa pode contribuir para a sua causa,
assim como pode fazer algo pela sua cura*

DANIEL A. SUGARMAN

HÁ SEIS MESES que Bob nem chega perto de mim. Será por que arranjei um emprego de expediente integral, ou por qualquer outra razão?»

● «Nossa lua-de-mel foi um pesadelo. Phil se esforçava tanto — mas, quanto mais tentava, menos conseguia. Será possível que o sexo estrague o amor?»

● «Frank e eu mal podíamos esperar pela sua aposentadoria. Mas desde então, ele parece mais interessado em se queixar de cansaço do que em sexo!»

Estas três esposas, de diferentes formações e idades, fizeram tais declarações no ano passado. Apesar de todas as suas diferenças, elas partilham o mesmo problema: casaram-se com homens que apresentavam diversos problemas de potência sexual.

Como psicoterapeuta prático, tenho me impressionado com o número crescente de homens que vêm sofrendo de algum grau de diminuição em sua capacidade sexual. Diante de um caso de impotência masculina, muitas mulheres procuram «culpar» a si mesmas ou ao marido. A verdade é que uma esposa com um bom conhecimento do problema é a melhor ajuda que um homem pode ter, durante o período de dificuldade. Quais são alguns fatos que uma esposa deveria conhecer sobre a impotência masculina?

Em primeiro lugar, a impotência pode se manifestar de várias maneiras. Pode aparecer como uma incapacidade para iniciar ou conservar a ereção. A mais comum é a da ejaculação prematura. Menos fre-

qüente, mas tão deprimente como as outras, é aquela em que o homem é capaz de manter a ereção durante considerável espaço de tempo, mas não consegue chegar à satisfação através do orgasmo. Ou pode ainda disfarçar o seu problema de potência através de um desejo de contato sexual diminuto, ou mesmo totalmente ausente.

Quase todos os psicólogos distinguem entre a impotência *primária* e a *secundária*. Na impotência primária, que é relativamente rara, o homem *nunca* foi capaz de atingir a penetração e a satisfação sexuais. Na impotência secundária, há sempre um longo período de funcionamento perfeito, antes de começarem a ocorrer as dificuldades.

Embora existam algumas condições físicas extemporâneas,* capazes de provocar problemas de potência (e, neste caso, qualquer período mais longo de impotência deveria ser examinado pelo médico) a grande maioria dessas dificuldades está mais enraizada nos fatores emocionais do que nos fatores físicos. Um paciente me consultou acerca de sua incapacidade de consumir o ato sexual, embora já estivesse casado havia seis meses. Após várias sessões de terapia, durante as quais falou sobre suas mais remotas experiências vitais, lembrou-se de um incidente ocorrido quando tinha 6 anos, e foi apanhado brincando de «médico» com uma

priminha. Seu pai fizera um escândalo a respeito dessa normal curiosidade infantil, e o espancara brutalmente. Tendo sido criado numa casa em que o sexo era visto como uma coisa pecaminosa, este paciente, mesmo depois de adulto, não conseguia se permitir a liberdade do prazer sexual. Da mesma forma, os homens criados por mães dominadoras, ou por pais austeros e renitentes, nunca adquirem completa segurança sobre sua masculinidade.

As dificuldades de impotência secundária parecem quase sempre relacionadas aos atuais conflitos e ansiedade, ou a algum problema importuno e não resolvido. Da mesma forma, em nossa sociedade contemporânea, onde se dá tanta ênfase às variadas «técnicas» sexuais, muitos homens chegam a ver o sexo como uma questão de «quebrar récorde», não como um encontro íntimo a ser partilhado por dois seres. E, no entanto, é precisamente essa preocupação excessiva com o «desempenho» que leva quase sempre à impotência.

Num recente estudo compreendendo 49 homens impotentes, o Dr. A. J. Cooper, do Departamento de Psiquiatria da Universidade de Edimburgo, Escócia, relatou que o maior medo de todos esses homens era o de «não fazerem a coisa direito». Ora, o sexo, como o sono, não é uma questão de querer. Assim como necessita de certo relaxamento para dormir, o homem tem de aceitar o fato de que não pode ser potente o tempo

* Entre elas: certas formas de fratura de discos lombares, diabete, epilepsia ou exposição a alguns pesticidas.

todo ou em quaisquer circunstâncias. Por incrível que pareça, de vez que é aceito este fato, a potência quase sempre retorna.

Muitos homens, com mais de 50 ou 60 anos, experimentam uma falta de potência porque se convenceram de que já são «muito velhos» para gozar uma plena vida sexual. Alguns estudos sobre o comportamento sexual, no entanto, indicam que 70% dos homens com mais de 70 anos ainda são *potentes*, e que a atividade sexual pode continuar durante quase todo o tempo de vida.

Depois de tratar tantos homens com dificuldades sexuais, convenci-me de que a maioria dos problemas de potência pode ser minorada ou piorada por uma mulher que entenda ou não do que está se passando. Certas vezes, o que uma esposa diz ou faz pode ser crucial. Portanto, eis aqui alguns conselhos que toda esposa consciente deveria observar. *Não faça* as seguintes coisas:

1. Não confie cegamente nos últimos manuais sexuais. Embora o conhecimento da anatomia e do funcionamento sexual seja essencial para qualquer casal maduro e sexualmente bem ajustado, muitos livros recentes sobre o assunto não são informativos e nem mesmo corretos. Tenho ficado cada vez mais preocupado com o imenso número de homens e mulheres cujas relações sexuais espontâneas têm sido perturbadas pela leitura de alguma norma mí-

tica ou média estatística. Um relacionamento sexual feliz no casamento é, em última análise, um assunto altamente privado e individual. Tentar enquadrar o seu relacionamento em alguma *norma* é pura tolice.

2. Não diga a seu marido que ele não está ganhando muito dinheiro. A sensação de potência sexual é quase sempre relacionada à de sucesso financeiro e de autoestima. Tive um paciente, caixeiro-viajante, que ficava fora de casa, a serviço, por longos períodos. Se voltasse dessas viagens com grande número de pedidos, não tinha nenhuma dificuldade sexual. Quando seus negócios fracassavam, no entanto, ele se tornava impotente — não conseguia se permitir a recompensa do sexo. Uma esposa sensível fará o que puder para reduzir as pressões econômicas, e ajudar seu marido a sentir que, embora não seja o homem mais rico da cidade, tem outras qualidades de que pode se orgulhar.

3. Não se omita diante do estado de espírito de seu marido. Muitos homens com problemas de potência são fundamentalmente deprimidos e infelizes. Os psicólogos e psiquiatras consideram hoje a depressão como uma das doenças freqüentemente mais mal diagnosticadas. Um paciente costuma visitar seu médico e se queixa de tudo: fadiga, dores, perda de apetite, falta de sono e desinteresse sexual. A única coisa de que não costuma se queixar é de crises de depressão.

Harold, por exemplo, ficou deprimido quando se mudou de uma imensa casa para um apartamento, onde nem podia cultivar um pequeno jardim. Quanto mais se deprimia, mais se considerava atormentado pelo medo de envelhecer — daí, a razão de ser de sua impotência.

Uma mulher pode diagnosticar depressão antes mesmo de o marido descobrir por si mesmo. Quando Harold marcou uma consulta porque «não estava se sentindo bem», sua mulher chamou antes o médico, em particular, e contou-lhe sobre a depressão de Harold. Isto ajudou o diagnóstico do médico. Ao mesmo tempo, a esposa deu a Harold novas provas de amor, e continuou a dizer-lhe que seus problemas eram provocados pela depressão, e por nada mais.

Ao reconhecer a depressão, e não os seus sintomas, o médico pôde iniciar um tratamento efetivo e sem demora, e (como no caso de Harold) a recuperação de um período de impotência pode ocorrer numa questão de apenas alguns dias ou semanas, e a vida do casal retornará à normalidade.

4. Não deixe seu marido esconder as frustrações. Bob pedira a Phyllis para não aceitar um emprego de expediente integral até que as crianças entrassem para a escola. Mas, quando ofereceram a Phyllis uma posição que ela considerava altamente compensadora, ela aceitou. Bob disse: «Bem, se é

assim que você prefere, não posso fazer nada.» Na semana seguinte, estava impotente. A revolta recalçada e escondida, em vez de extravasada, acabou por se expressar pela impotência.

5. Não seja passiva quando fizer amor. Muitas esposas, educadas para achar que nunca devem ser agressivas, acham difícil tomar a iniciativa do ato sexual. Enquanto toda mulher deve aprender a descobrir a sua própria média entre ser passiva ou ativa, os psicólogos, por seu turno, sabem hoje que a relação sexual mais compensadora é baseada em mútua atividade.

Alguns meses atrás, fui consultado por um homem recentemente casado que me disse ter a sua mulher, aparentemente, perdido o interesse por ele. Em consequência, ele já se sentia com problemas de potência. Uma consulta com sua mulher revelou que, na realidade, ela não estava desinteressada, mas acreditava que «mulheres direitas» não expressavam o seu prazer de maneira muito óbvia. Quando começou a modificar o seu comportamento, não apenas seu marido melhorou, como ela passou a experimentar uma nova e agradável sensação de espontaneidade em seu relacionamento sexual.

6. Não force o seu marido a sair com você todas as noites. Para muitas esposas, entediadas pela rotina doméstica, o dia começa quando o marido chega do trabalho. Para o marido, no entanto, chegar em casa pode signi-

ficar a necessidade de repouso e o fim de um dia agitado. Festas, coquetéis e reuniões sociais enchem a vida de uma mulher, mas a sucessão interminável de contatos sociais pode levar o homem à exaustão — e a exaustão à impotência. Maridos e mulheres devem se entender e se ajustar uns aos outros, se quiserem desfrutar de vida matrimonial mais sadia.

7. Não finja satisfação. A esposa tem uma vantagem em relação ao marido, em questões sexuais: pode prosseguir com o ato, mesmo que, a princípio, não estivesse interessada. Na verdade muitas mulheres «fingem» sensações que não experimentam. Ken ficou horrorizado quando descobriu que sua mulher vinha mantendo um romance fora de casa, e que agora queria o divórcio. «Mas você sempre pareceu tão satisfeita», protestou ele, parecendo surpreendido.

«Isso é o que você pensa!», ela respondeu. «Eu só procurava te agradar, e talvez tivesse medo de ferir teu *ego* tão sensível.»

Para ajudar o marido a se sentir forte e apto, deixe-o saber o que a agrada e o que a ofende. Qualquer tentativa de comunicar tais sentimentos envolve certo risco, mas *nenhuma* comunicação a respeito pode ser fatal para um relacionamento.

8. Não seja uma perfeccionista. Muitas pessoas costumam pensar que a sexualidade deveria ser *sempre* agradável e *sempre* funcionar a contento. Mas esperar a constante perfeição num relacionamento sexual pode conduzir a um desapontamento.

QUANTO MAIS experiência adquiero, ao tratar de homens com problemas de potência, mais me convenço de que a boa vontade de uma esposa é o melhor dispositivo de que um homem pode lançar mão para recuperar (ou manter) sua capacidade sexual. Quando a crença de um marido em sua masculinidade fica abalada pela ansiedade e preocupação, a fé e o auxílio de uma esposa podem transformar um pesadelo potencial num período de boa compreensão sempre renovada.



Definições atuais

Orçamento: Distribuição uniforme da insatisfação.

Falta de crédito: Quando você depara com algo difícil de acreditar — como uma ardente carta de amor, mimeografada.

Sucesso: Quando você tem um cartão-de-crédito para todos os principais restaurantes, mas o seu médico o proíbe de comer.

Inflação: Quando você ganha cinco cruzeiros por hora, mas sua mulher gasta seis por minuto no supermercado.

Imitação: A forma mais sincera de competição.