

Peça na  
**Hoje**  
sua banca

**ROMANCE DESGRAÇA POR APENAS € 1**  
**O LIVRO QUE LANÇOU O NOBEL J. M. COETZEE**



# SÁBADO

Nº 216 - 19 A 25 DE JUNHO DE 2008 - € 2,80 (CONT.)

**ESPECIALISTAS DENUNCIAM OS MAIORES ENGANOS**

# AS MENTIRAS DAS DIETAS

- ~~As saladas não engordam~~
- ~~Comer muita fruta emagrece~~
- ~~Todos os produtos *light* ajudam a manter a linha~~
- ~~As bolachas de água e sal são melhores do que o pão~~
- ~~O azeite não faz mal à dieta~~
- ~~A comida vegetariana é boa para perder peso~~



**ENTREVISTA DE VIDA A MARCO PAULO**  
**"Queriam arranjar-me um namoro com uma modelo"**

**PARALISAÇÃO DOS CAMIONISTAS**  
**E se tivesse continuado o bloqueio aos combustíveis?**

**REPORTAGEM NA SUÍÇA**  
**Como a saída de Scolari está a afectar a selecção**



CASAIS. OS ARGUMENTOS DOS PORTUGUESES

# 10 DESCULPAS PARA NÃO FAZER SEXO

Há quem invente doenças e quem adie por sistema a ida à depilação. Quatro sexólogos revelam as estratégias mais comuns para evitar a cama. **Por Vanda Marques**

**Fugir constantemente da intimidade é sinal de que a relação vai mal**

**N**ão lhe apetece ter sexo mas o seu parceiro está à espera de uma noite romântica. O que faz? Diz a verdade ou arranja uma desculpa? A maior parte dos casais opta pela segunda hipótese. “Querido, dói-me a cabeça” ou “amanhã tenho de me levantar cedo” são as razões mais comuns para fugir ao sexo. “Os casais inventam desculpas para proteger o outro. É difícil dizer que não se sentem atraídos pelo parceiro e, para evitar a discussão, inventam-se pretextos”, diz à SÁBADO a terapeuta de casais Catarina Mexia. Na maioria dos casos, a falta de vontade não implica que haja um problema. “Não temos que estar sexualmente predispostos todos os dias. Há altos e baixos nas relações, e alturas em que o cônjuge é mais um companheiro do que um amante – e vice-versa.”

A sexóloga Vânia Beliz diz que estas mentiras evitam conclusões precipitadas, do

tipo “não queres ter sexo, porque já não gostas de mim.” Além das desculpas mais comuns, como o jantar que caiu mal ou o programa imperdível, há quem recorra a esquemas mais complexos. Normalmente, as mulheres são as estratégias, porque os ho-

## **Pôr as crianças a dormir na cama dos pais é uma estratégia tipicamente feminina**

mens têm mais disponibilidade para o sexo. “A testosterona faz toda a diferença. Eles conseguem separar os problemas do dia-a-dia da vontade de ter sexo”, diz Catarina Mexia. Pôr os miúdos a dormir na cama dos pais ou inventar uma doença ginecológica são truques eficazes. O sexólogo Nuno Nodin diz que estas situações são mais comuns em relações de vários anos. E garante que é fácil perceber quando as desculpas reflectem uma crise na relação.

“Evitar constantemente a intimidade é um sinal de alerta.”

Os sexólogos José Pacheco, Nuno Nodin e Vânia Beliz, e a terapeuta de casais Catarina Mexia fazem a lista das desculpas mais usadas pelos portugueses.

### **“ESTOU COM O PERÍODO”**

■ As mulheres costumam utilizar a menstruação para evitar o sexo. Regra geral, resulta, porque a maioria dos homens perde algum desejo perante este facto.

### **“DÓI-ME A CABEÇA”**

■ “É um clichê, o pretexto mais fácil. Toda a gente tem dores de cabeça e não é possível verificar se são verdadeiras. Se a pessoa disser que tem febre, o termómetro pode esclarecer tudo”, explica Catarina Mexia.

### **“DEITEI OS MIÚDOS NA NOSSA CAMA”**

■ É uma estratégia tipicamente feminina, diz a sexóloga Vânia Beliz. Com as crianças





ILUSTRAÇÃO: RICARDO

## As 237 razões para dizer que sim

HÁ VÁRIAS RAZÕES PARA TER SEXO. ALGUMAS HILARIANTES, OUTRAS INTERESSEIRAS

**UM ESTUDO** da Universidade do Texas, nos Estados Unidos, revela por que é que os humanos têm sexo. As 237 razões que os movem estão divididas em várias categorias. Os psicólogos Cindy M. Meston e David M. Buss descobriram desde as razões mais comuns, como “ele tinha um corpo sensual”, “beijava bem” ou “tinha uns olhos bonitos”, até às menos convencionais – “porque fiz uma aposta”, “queria vingar-me do meu namorado” ou “queria subir na carreira”.



no quarto, não há romantismo que resista. Outra desculpa habitual é a de que as crianças podem ouvir ou ver. “Se não as habituarem a bater à porta antes de entrar, elas vão fazer isso sempre”, diz Catarina Mexia.

## Elas adiam a ida à depilação para continuar a ter essa desculpa, diz a sexóloga

### “ESTOU TÃO CANSADO”

■ “O stresse, o trabalho e o cansaço são justificações ideais, porque toda a gente as compreende. A estratégia clássica é ir dormir mais cedo, alegando que se teve um dia difícil. “Nunca ir ao mesmo tempo para a cama é uma desculpa de elevada eficácia”, aponta José Pacheco.

### ARRANJAR UMA DISCUSSÃO

■ “Tratas-me mal e depois julgas que tudo

se resolve na cama.” Eis uma justificação tipicamente feminina. Ao contrário dos homens, as mulheres precisam de ser cortejadas e aproveitam as discussões para fugir ao sexo. “Ao perceberem que o parceiro quer ter sexo nessa noite, elas fazem tudo para discutir. Agarram-se a um pretexto e culpam-nos. Assim, eles ficam com a consciência pesada e já não as procuram”, explica a sexóloga Vânia Beliz.

### “AGORA? PREFIRO À NOITE...”

■ É uma razão comum, porque as pessoas têm biorritmos diferentes. “Muitos homens preferem ter relações sexuais de manhã e isso pode não coincidir com o desejo das mulheres. Mas é fácil encontrar um meio termo quando se quer”, diz Catarina Mexia.

### “PRECISAS DE PERDER UNS QUILINHOS”

■ Esta desculpa é arrasadora, acaba com a auto-estima das mulheres e com qualquer hipótese de intimidade. Normalmente, é utilizada pelos homens, que dizem que ao fim de alguns anos de casamento já não se sentem atraídos pela mulher, conta Catarina Mexia.

### SIMULAR UMA DOENÇA GINECOLÓGICA

■ José Pacheco diz que é um dos pretextos mais utilizados pelas mulheres. Ao simularem um problema ginecológico que as incomoda e preocupa, elas matam a ideia de ter sexo por tempo indeterminado.

### “NÃO FUI À DEPILAÇÃO”

■ As mulheres precisam de se sentir atraentes para estarem à vontade. O que acontece é que, em muitos casos, elas adiam a ida à depilação para poderem continuar a ter essa desculpa, diz Vânia Beliz.

### “O JANTAR CAIU-ME MAL”

■ Apesar de os homens não usarem tantas desculpas, as indisposições depois do jantar são as mais comuns. “Um homem dificilmente diz que não lhe apetece ter sexo, porque sente que a sua virilidade é posta em causa”, explica a sexóloga Vânia Beliz.

### “QUERO MESMO VER ISTO”

■ “É frequente usar um programa de televisão imperdível para evitar o sexo”, diz José Pacheco. A justificação é usada tanto pelas mulheres, com as telenovelas e as séries, como pelos homens, quando há jogos de futebol na televisão. ●