O poder do chá de sumiço

EMANUEL HALLEF



cap. 1

Como se tornar uma mulher interessante?

Na aparência e no intelecto:

(para a cabeça de
um homem,
para a cabeça de uma mulher,
para si mesma

e para o mundo)

Aparência no geral:

Para começarmos esse capítulo, eu quero estudar com você algumas das mulheres que são ditas como **as mais irresistíveis do mundo.** As mais atraentes, bem sucedidas e desejadas dentre todas as outras que, para a maioria, são *“normais”, “básicas”, “insossas”, “nada-atrativas” e etc.*

Aqui eu não vou me limitar a **padrões de estética inalcançáveis**, enaltecendo o que é irreal.

Não vou fazer isso, primeiro porque seria injusto **com você** (*minha leitora, amiga e grande potencial*), **comigo** (*como autor e ser humano*) e também para a parcela da sociedade que luta **todos os dias em busca de aceitação.**

Vamos estudar apenas dois tipos de padrão estético e quais são as principais mulheres que se destacam dentro de cada um deles:

MAGRA, CORPO “ESTRUTURAL” e PADRÃO VICTORIA SECRETS:

A Victoria's Secret tem um time de **14 modelos**, apelidadas de *angels*, que são as estrelas das suas campanhas e têm papel de destaque no desfile anual da marca. Elas resumem amplamente este tópico.

Só que, dentre essas 14 modelos, **5 se destacam mais**. E são essas que iremos abordar aqui.

Vamos lá:

5. Lily Aldridge:



Eu acho muito interessante o 5º lugar **ser exatamente a Lily.**

Vamos estudar a aparência dela e o que a faz estar nesta posição. Algumas de vocês ***(e eu diria a maioria)*** olhará para ela e vai destacar o ponto mais *"imperfeito"* da modelo. Não será preciso nem passar muito tempo analisando a imagem.

Os seus olhos correrão diretamente para este ponto. Você pode falar: *"ela não é tão linda assim, os dentes são tortos, os da frente tem até aquela abertura feia."*

Pois é, porque na cabeça
de algumas dessas mulheres
que se importaram tanto
com um detalhe **tão**
insignificante
quanto este,

estão presas ainda na ideia
estética de que um único erro
em uma mulher é capaz de
desfazer todos os
outros acertos.

Que os homens vão se importar
MUITO com esse pequeno
buraco entre os dentes
da frenteda Lily e por eles
serem tortos.

Mas estas mulheres não conseguiram enxergar as outras coisas **que compõem a beleza exuberante** da Lily:

Percebam a sobrancelha dela. Eu quero que vocês entendam que *olhos, boca, bochechas, nariz, dentes*, praticamente **nenhuma dessas áreas** é tão **poderosa** e capaz de proporcionar harmonia (ou desarmonia) no rosto quanto as sobrancelhas perfeitas.

O arco de fios que desenha o olhar é essencial para manter o equilíbrio facial. No senso geral da moda, o que define uma sobrancelha perfeita, basicamente, é:

1. O design.

Que serve para harmonizar junto com o restante do rosto. Tirar a sobrancelha é um processo simples. Desenhá-las, não.

Percebam o quão bem harmonizado é a sobrancelha da Lily. **O quão pertencente ela é para as feições do rosto.**

Tamanho ideal, espessura ideal, arqueamento ideal. Pode ser que ela tenha feito **algum procedimento estético**, mas se fez, arqueou perfeitamente com o seu rosto.

2**. Saber analisar o seu rosto.**

é importante sempre analisar o **formato do rosto da mulher**, pois a sobrancelha utilizada para um rosto oval que tem que ser arqueada com pouca curvatura, **não é a mesma** sobrancelha de uma pessoa com o rosto redondo ou quadrado.

E o da Lily parece que foi feita exclusivamente para o rosto dela. Não é essa a impressão que passa? Mas não. A sobrancelha dela foi feita de acordo com o tamanho de seu rosto. Se os moldes do seu rosto for igual ao dela, por exemplo, as sobrancelhas da Lily **podem combinar muito com você.**

3. Não danificar a estrutura da sobrancelha.

Algumas querem muito tirar os fios brancos, mas não é aconselhável. O ideal é tingi-los e existem tintas apropriadas para este fim que não danificam a estrutura da sobrancelha.

Percebam se a da Lily tem alguma falha. **Não, não tem.**

4. Escolha o melhor produto para você.

Não existe regra: tanto sombra quanto lápis são ótimos para conquistar as sobrancelhas perfeitas, o truque é decidir por aquele **que se encaixa mais na sua rotina** e que seja mais fácil para você. Assim você não se frustra com a rotina de estar sempre retocando esta parte do rosto.

A da Lily é notável o uso desses lápis nas passarelas e nas selfies. Que te sirva de inspiração. **A sua vida também pode ser uma passarela.**

Porque ela, de fato, **é.**

5. Aposte em tratamentos de crescimentos de pelos:

existe a henna, um procedimento rápido, mas que tem pouquíssima durabilidade porque a fixação na pele é baixa, e existe a micropigmentação, que é feita com agulha e são desenhadas fios na sobrancelha.

Os dois são eficientes e dependem da sua disponibilidade de retoque. Se a sua sobrancelha não é igual ao da Lily, mas você se identificou com ela

(porque a aparência de vocês bate: molde de rosto, formato de olhos, boca, sobrancelha, etc)

Se você quer usá-la como sua ***"mentora de beleza"***, sugiro optar por um tratamento de crescimento de pelos com alguma profissional.

Por fim, a sobrancelha é um dos pontos mais característicos no rosto de uma mulher interessante ***(na aparência e dentro da área de conquista).***

Seja nos homens ou nas mulheres, as sobrancelhas têm papel fundamental para uma melhor expressão do rosto, pois são elas que determinam **a harmonia dos traços da face.**

A sobrancelha é a moldura dos olhos, ela melhora a imagem do rosto, destaca o olhar, e não somente realça a beleza natural e a expressão, como também **evidenciam as características pessoais.** Analisamos a sobrancelha da Lily (e no geral), mas o que mais chama a atenção na beleza dela?

Vamos para o cabelo.

Não, não estou falando **necessariamente da cor.** Nem do tamanho. Eu quero que você note o **QUÃO bem cuidado são os fios do cabelo.** A impressão que passa é de que ela é uma mulher vaidosa. Usa bons produtos no cabelo. É visível *(não somente pelo status que ela ocupa)* de que frequentemente ela vai ao salão de beleza, por exemplo

(já que seria irreal falar que ela cuida dos próprios cabelos em casa e com produtos caseiros).

O que eu quero dizer com isso, é que a Lily não passa uma impressão **DESLEIXADA**, no geral, nas suas fotos. E o ponto de ser uma mulher interessante e irresistível *(para os homens, para as mulheres e para o mundo)*

é passar a imagem de alguém que se cuida, **que é vaidosa**, que coloca o seu bem-estar (estético) em evidência. Ela, como uma *Angel da Victoria Secrets*, tem o dever se passar essa imagem, e isso é óbvio.

Mas muito acima da posição de influência que ela ocupa, está a vaidade comum **de cada mulher.** O que cada uma deveria alimentar **dentro de si mesma.**

Sabemos que o que é vaidade pra mim, pode não ser pra você.

Mas há algo que é unânime: ***vaidade é a valorização que se atribui à própria aparência.***

É demonstrar para o mundo: sim, eu me valorizo.

E se eu me valorizo, eu vou deixar **em evidência** todos os pontos estéticos essenciais da minha aparência.

E a autovalorização começa
com você se olhando no espelho e
sabendo que aquela outra pessoa
que te olha de volta **é o máximo
que você pode atingir.**

Porque você não tem que se
contentar com o pouco, com o
básico, com o mínimo, **sabendo
que pode ir além.** Você deve se
esforçar para alcançar a sua
mais alta posição em todos os
âmbitos que te interessam,
inclusive na aparência.

É dever seu mostrar e provar,
não ao mundo
(isso é o de menos),
mas a si mesma, que você está
no mais alto patamar que é
alcançável, **humanamente**,
por você.

Quando digo mostrar ao mundo, eu estou falando sobre a ideia que é muito escondida e poucos falam sobre, **mas que é muito verdadeira**, de que a opinião dos outros **abala a nossa própria percepção sobre nós mesmos.**

Muitas se dizem ser inabaláveis, mas quanto mais os outros apontam os seus erros, mais abalável ela se torna.

Não estou falando que você deve viver para agradar aos outros e a sociedade. Estou falando que a importância de alcançar o mais alto patamar que você pode alcançar, **é para que você fique muito acima de qualquer opinião alheia.**

Se você se olha no espelho e enxerga a melhor versão de você, e sabe que não há como ir além daquilo, **que já é o suficiente,** então mostre a todos que você está de bem com a sua imagem.

E aí, ninguém ousará dizer o contrário. E quem ousar, **não irá te atingir.**

4. Josephine Skriver



Impressionante como parecem a mesma mulher, não é?
Percebam que o padrão se repete: ***sobrancelha, rosto, cabelo, tudo muito harmonizado.***

Aí você me pergunta: *então você quer que eu me torne igual a essas mulheres por que é este o padrão aceito?*

Não, o que eu quero que você perceba que essas mulheres alcançaram o mais alto patamar que podiam alcançar **sem recorrer a poderes sobrenaturais.**

Sim, elas são bonitas por vida, nasceram assim, PORÉM se tornaram ainda melhores.
Se aperfeiçoaram.

Esta é a melhor versão delas.
Eu quero que você entenda, também, que não há nada de errado em **MELHORAR** o que já é incrível em você.

A sobrancelhas delas já eram incríveis desde nascença,
mas o que elas fizeram?

Elas melhoraram.

O cabelo já tinha um formato ideal para o rosto delas desde nascença, mas o que elas fizeram?

Elas melhoraram.

O rosto, pode ser que elas já tenham nascido com a pele impecável, mas o que elas fizeram?

Elas melhoraram.

E você vai se tornar igual a elas por fazer igual? Não, você se tornará a sua melhor versão, assim como elas também se tornaram. Elas parecem iguais, pois foram escolhidas **dentro de um padrão estabelecido pela Victoria Secrets.**

Mas elas não se tornaram um ícone de beleza, ocupando a posição 5º e 4º desse *"pódio"*, apenas por serem angels.

Óbvio que o status da marca foi fundamental, mas se elas não tivessem atingido as suas melhores versões, elas não estariam em posições tão altas.

“Ah, mas as outras também atingiram altas posições e não ficaram no Top 5”.

Isso não é uma competição.
O que fizeram elas estarem aqui, não é somente o padrão estético delas, *mas o talento, o esforço, a sorte, os privilégios*, e muitas outras coisas que iremos abordar depois.

Não é uma competição,
mas sempre o que vence **é aquele que mais se esforça.**

Mas alimentar a ideia de que você deve se tornar grande e a sua melhor versão para vencer os outros, não é uma ideia aceitável e nem deve ser incentivada.

Principalmente dentro do meio feminino. **Já chega disso.**

3. Taylor Hill



Ela também parece ser igual as outras. Mas segue a linha de raciocínio de que este era **um padrão muito procurado pela Victoria Secrets** para formar o seu time de *Angels*.

Consegue ver, né? Agora que explanei mais, o quanto as sobrancelhas, o rosto e o cabelo consegue harmonizar bem um rosto. Não tenho dúvidas NENHUMA de que ela se esforçou para alcançar o mais alto patamar que podia.

“Ah, mas ela já nasceu bonita, isso ajuda muito”.

Sim, privilégios.

Mas isso não a impediu de ir mais a frente, de se esforçar, de cuidar de si mesma e etc.

Interessante que a 5, 4 e 3 posição parecem a mesma.

A Victoria Secrets acreditava muito que esse padrão estético era o que alavancaria a marca, por que não vamos ser hipócritas, não é?

Existe vários níveis de beleza, e uma delas é a unânime:

aquela onde você bate o olho e diz: **“é MUITO bonita. Pode não fazer meu tipo, mas ela é MUITO bonita.”**

Um tipo de beleza, digamos assim, que chama a atenção da grande massa.

Mas não é esse tipo de beleza que você deve focar.

Preste atenção e saiba interpretar.

2. Alessanda Ambrosio



Todas nós concordamos que a Alessandra é um **MONUMENTO,** né?

E pra quem não sabe, ela é **BRASILEIRA**. Sim, uma brasileira que ocupa a 2º posição das angels mais bem sucedidas da Victoria Secrets.

A beleza natural ajudou, é claro que ajudou. Lógico que sim.

Mas perceba o quão bem feita é a sobrancelha dela. Perceba que ao olhar para o rosto dela, o que mais se destaca é o olhar.

Este é o impacto que ela tem, **muito acima da beleza exuberante.**

E o que ela fez?
O que ela faz?

Ela destaca as sobrancelhas e o seu olhar por saber que este é o carro-chefe do seu rosto.

E novamente as mulheres inteligentes sabem que o que deve ser evidenciado são as suas melhores partes.

1. Adriana Lima



E agora chegou a revolução:
a irresistível Adriana Lima.

E por que eu a chamo de revolucionaria? Porque ela não tem **NENHUM** padrão principal que a Victoria Secrets procurava. Como vimos das que ocupam a 5, 4 e 3 posição.

Morena e de boca carnuda.
O que eu acho interessante destacar na Adriana, **são a sobrancelhas, a boca e o osso hióde** (este que fica abaixo da garganta, que é uma das coisas que mais se destaca nessa foto dela).

Perceba que, mais uma mulher evidencia o que mais se destaca nela. Se a Adriana sabe que seu osso hióde é que o mais chama a atenção nela,
por que esconder?

A maioria das fotos da Adriana, profissionais ou não, ela faz **questão de evidenciá-lo.**

A boca, também.

Ela aposta em uma cor mais provocante como o vermelho, que é o ponto central de **todo o rosto dela.**

A conclusão dessa etapa de aparência padrão
Victoria Secrets se resume em:

sempre evidencie as coisas que você sabe que chama mais a atenção em você e aperfeiçoe as outras que não são tão boas, mas que podem

se tornar melhores.

Padrão Plus Size:

O que resume essas magníficas mulheres é o EMPODERAMENTO.

E é isto que quero abordar nesta parte. Em outras palavras:

a ousadia de ser, se orgulhar e provar ao mundo o seu valor, **sendo quem você é.**

Vamos começar entendendo o **que é empoderamento?**

Eu sou um homem, **eu não tenho NENHUM local de fala para falar sobre esse assunto.** E nem devo ousar me intrometer.

Por isso, eu vou trazer apenas **um consenso** sobre o que é empoderamento puxando mais para o sentido da palavra em si.

Mas não irei dar a minha opinião. Ou seja, o que está aqui NÃO reflete o que eu acho correto ou não. Porque a minha opinião NÃO cabe.

Ela é completamente IRRELEVANTE.

O empoderamento das mulheres se refere basicamente a dar poder a outras mulheres e que cada mulher assuma o seu poder individual.

Dessa maneira, o papel de todas na sociedade **é aumentado e fortalecido.** Esse processo tem maior valor no sentido de **ajudar a diluir a noção** de que as mulheres nasceram para se odiar e que devem se considerar concorrentes.

O movimento de desconstrução bidirecional é benéfico para todas. Atualmente, existem muitas conversas sobre empoderamento, mas ainda é bem difícil encontrar **uma definição concreta para a palavra.**

A partir da tradução em inglês, *“empowerment”*, podemos dizer que se resume a:

dar poder, que remete também a enaltecer.

O empoderamento é, sim, uma palavra muito difícil de tecer um significado exclusivo.

É mais prático evidenciar suas pontes: **representatividade, assistência mútua (sororidade) e colaboração, que somados resumem o: empoderar.**

O empoderamento é louvável, colocando meninas ou mulheres em primeiro lugar e ajudando-as a conquistar seu espaço, seja de fala ou de trabalho.

E especialmente importante: **enaltecer a si mesma.**

Este é um resumo, **RESUMO mesmo**, a respeito do movimento de **empoderamento**.

Infelizmente, eu não nasci com a grandiosidade de ser mulher, então não posso dar minha opinião e meu ponto de vista, mas espero que esse pequeno resumo consiga clarear as suas ideias para continuarmos com esse fio de meada.

Quero frisar muito, neste ponto aqui de Plus Size, sobre a importância da ideia de:

ENALTECER A SI MESMA.

Vamos então as 5 modelos Plus Size mais bem sucedidas:

5. Tara Lynn



O que eu acho mais magnífico nessa foto, é que ela deixa em destaque **as dobras do seu corpo.**

O volume do seu corpo.
O “peso” do seu corpo.

O rosto dela é belíssimo, uma escultura, mas ela não focou nisso. Porque o símbolo do empoderamento, mais especificamente dentro do Plus Size, **é provar ao mundo o quão bem elas estão com os próprios corpos e que a opinião da sociedade não cabe.**

Não só não cabe,
como é irrelevante.

Falei muito sobre evidenciar
as suas melhores partes, certo?

E é isso que ela está fazendo.
Ela está evidenciando aquilo
que ela tem mais orgulho:

o seu corpo.

Em outras palavras:

“Eu me aceito assim, eu vou me mostrar ao mundo desse jeito, e a opinião da sociedade sobre isso não me importa”.

E aí você me pergunta:

“Mas isso atrai os homens?”

Já que esse início de e-book está mais focado na beleza estética para a cabeça de um homem, cabe eu responder esta pergunta.

E eu te digo que: **sim, atrai.**

“Ah, mas ela está acima do peso, homem não gosta disso”.

Errada.

Homem não está tão preocupado assim com o corpo de uma mulher, e o que mais vai chamar a atenção dele para ela não é o corpo ou qualquer outra coisa, é a **AUTOVALORIZAÇÃO que ela impõe.**

Que ela transmite.

Esse nível tão maravilhoso de paz de espírito, é capaz de ***fisgar qualquer homem.***

Porque é a partir de autovalorização que você irá conseguir colocar em prática **TODAS AS DICAS desse e-book.**

É o que vai fazer as dicas funcionarem da forma **CORRETA**. Se você sabe o valor que você tem, você vai lançar, sem medo **NENHUM DE FRACASSAR**, o desafio para o homem:

“você me quer?
Então faça por onde!”.

Muitas vezes, essas mulheres tão incríveis, tão grandiosas e donas de si mesma, não precisam nem recorrer a todos as dicas desse e-book.

Algumas delas, como o chá de buceta que veremos mais a frente, já será mais do que o suficiente.

Aos 36 anos, a modelo americana Tara Lynn, **tem 615 mil seguidores no Instagram**, onde posta várias fotos de biquíni e até sem roupa.

Em suas entrevistas, Tara sempre diz que gosta **que suas imagens sirvam como inspiração** para as meninas que lutam com uma baixa autoestima.

"Elas podem encorajar essas meninas. Eu recebo muitas mensagens de garotas que dizem que olham as minhas fotos, ou de uma colega, e faz com que elas se sintam melhor **e mais seguras com seu corpo**.
Elas ficam felizes em ver alguém com quem podem se identificar",

disse **a modelo.**

4. Iskra Lawrence



Ok, você pode pensar:

“Loira do olho azul, o corpo é o de menos”.

E até pode falar assim:

“Piada, né? Ela nem é gorda”.

Não, ela não tem o corpo de um Angel da Victoria Secrets. É sua hipocrisia em não aceitar esse fato que te faz não aceitar também a si mesma.

O corpo dela não é igual as Angels, **mas nem por isso deixa de ser um monumento.**

As dobras do corpo dela, a evidência das dobras, a localização de gordura a mostra, tudo isso torna o corpo dela fora dos padrões universais de beleza impostos pela sociedade no geral.

Aos 28 anos, a modelo inglesa tem **4,5 milhões de seguidores no Instagram**. Iskra **não permite que nenhuma de suas fotos na rede seja retocada para melhorar sua imagem.**

Sua atuação como modelo se estende desde a American Eagle Outfitters para sua linha de lingerie, a Aerie. Ela também modelou para a marca de lingerie, Adore Me.

Trabalhou também como gerente editorial da Runway Riot e é colaboradora da revista Self. Por seu posicionamento, inspira outras mulheres a também a se amarem",

disse **a modelo.**

3. Ashley Alexiss



O corpo dela é o que chamam de **“corpo de violão”.** Tão sinuoso quanto. Eu olho para as fotos da Ashley e eu consigo identificar o auge **do empoderamento dentro do significado geral.**

Ela literalmente enaltece a si mesma de tal forma que para muitos isso pode parecer exagero e ***“falta de noção”***.

É esse pensamento nojento e ultrapassado que faz com que muitas mulheres não ousem.

Elas ficam pensando:

“se eu fizer isso, o que vão achar de mim?”,
“Todos vão achar que eu estou querendo ser melhor do que as outras”,
“Eu não posso me mostrar, eu não serei aceita assim”.

Não, está na hora de **DESTRUIR** esses pensamentos que te autosabotam. O ponto da liberdade no empoderamento é te permitir ser quem você tem orgulho de ser. Não vou excluir os ensinamentos anteriores sobre você cuidar de si mesma, **é extremamente importante o autovalor, o autocuidado,** mas eu quero que você una esse conselho com a ideia de:

Se eu sou assim,
se eu quero ser assim
e se eu me amo assim,

então eu vou apenas
me evidenciar.

Não me mudar.

Aos 27 anos, a modelo tem **1,9 milhões de seguidores no Instagram.** A americana tem uma linha própria de biquínis e lingeries para todos os tipos de mulheres. Apesar de hoje em dia se aceitar, ela contou que nem sempre foi assim.

Em entrevista ao tabloide britânico Daily Star, a modelo disse que sofria bullying quando ainda estava na escola por causa de suas curvas.

2. Fluvia Lacerda



Essa mulher é maravilhosa demais, rapaz.

Ela já foi considerada como **a Gisele Bündchen do Plus Size**.

Logicamente não no sentido dos corpos serem parecidos, mas por conta da importância que ela ganhou **dentro e fora do movimento Plus Size.**

O que só nos prova que, sim, algumas mulheres são capazes de quebrar barreiras.

Há 15 anos no mercado internacional, a modelo conta que, até hoje, há fotógrafos que desacreditam dela ou querem ensiná-la a posar por ser gorda.

"Fotógrafos me subestimam por ser gorda", afirma ela, que defende o uso do adjetivo gorda, em vez de diminutivos como “gordinha” ou “fofinha”.

A top é mãe de Lua e Pedro 4. Primeira mulher plus size a estampar a capa da revista Playboy, considerada símbolo da sensualidade por décadas, **Fluvia representa e inspira mulheres no mundo todo.**

"Eu nunca consegui compreender
essa coisa de 'não coma esse
pão porque você vai engordar
e ficar feia'. **Feia para quem?
Quem eu tenho que agradar?"**

disse **a modelo.**

1. Ashley Graham



Você pode se perguntar ao ver a foto dela:

“Ah, mas o rosto dela é lindo. É claro que ela faria sucesso. Com um rosto desse, ninguém olharia para o corpo”.

Ela sabe disso. E sabendo disso, o que ela faz? Ela mostra AINDA MAIS o corpo dela pra provar que o que ela quer evidenciar não é o rosto bonito, é exatamente aquilo que a torna forte e dona de si mesma:

o seu corpo.

Se ela tivesse vergonha do corpo, primeiro que ela nem seria uma modelo Plus Size, né?

E segundo ela evitaria evidenciar o corpo, e deixaria em destaque apenas o rosto.

Coisa que ela não faz.

Aprenda: você deve evidenciar aquilo que te torna forte.

Aos 30 anos, a modelo americana **tem 9,3 milhões de seguidores** no Instagram e é uma das fundadoras de um coletivo de modelos plus batizado de ALDA, que incentiva as mulheres a amarem seu corpo independentemente do manequim. Em uma palestra, a top contou que se achava muito feia, principalmente depois que chegou a Nova York e ganhou peso:

"Não acreditava muito nos primeiros meses, mas li em um livro que, se eu me olhasse no espelho todos os dias, dissesse isso e acreditasse de verdade, iria acontecer. Comecei a amar meu corpo, passei a me exercitar e a cuidar de mim. **Nenhum homem, nenhum trabalho, nenhum amigo vai me dizer quem eu sou.** Eu vou dizer a mim mesma quem eu sou"

disse **a modelo.**

Ser interessante no

INTELECTO:

O que é ser interessante no
âmbito das ideias, do intelecto,
fugindo totalmente da
aparência? **É aquele tipo de
pessoa que sabe se comunicar,**

que sabe desenvolver uma ideia
a partir de um assunto,
que sabe debater com
argumentos,
que sabe acompanhar e
desenvolver um raciocínio,

uma pessoa que você sente que
pode conversar sobre qualquer
coisa com ela que ela conseguirá
dar o melhor de si para
expor sua opinião.

Não estou falando que você deve se tornar **uma mulher maravilha** (que fala todos os idiomas do mundo e tem praticamente todas as enciclopédias existentes dentro da cabeça), estou falando sobre você se esforçar para alcançar a sua melhor versão também **dentro do âmbito intelectual.** Sabemos que a aparência é importante para a conquista, **mas não é ela que mantém uma relação.**

E eu sei que você não quer viver apenas transando com um e com outro. **O seu intuito é construir algo duradouro ao lado de alguém.** É por isto que você comprou o ebook, para aprender a conquistar aquela pessoa que você está interessada.

E não somente conquistar, namorar, noivar e casar e viver felizes. E o que não somente vai sustentar essa relação, como também levá-la adiante, será o seu intelecto. **O seu conteúdo.**

A inteligência humana:

Durante grande parte dos últimos séculos, acreditou-se que seria possível medir e quantificar a inteligência em um índice que conhecemos como **QI, ou quociente de inteligência.**

Baseado em um teste que analisava principalmente a capacidade de lógica do indivíduo, o QI começou a cair em descrédito ao longo do tempo, principalmente quando psicólogos e pesquisadores passaram a perceber que existiam outros tipos de inteligência.

Segundo o psicólogo e autor Howard Gardner, existem sete tipos diferentes de inteligência, e cada pessoa tem todos dentro de si. A diferença é que, geralmente, os indivíduos apresentam um tipo de inteligência mais evoluído do que outro. São eles:

1. inteligência linguística;
2. inteligência lógica;
3. inteligência motora;
4. inteligência espacial;
5. inteligência musical;
6. inteligência interpessoal;
7. inteligência intrapessoal.

Assim, cada pessoa pode ter um tipo diferente de inteligência predominando na sua personalidade e podendo, ainda, estimular e aprimorar os outros tipos.

Como se tornar
mais inteligente:

Como você percebeu, existem diversos tipos de inteligência e tantas outras maneiras de estimular cada uma das habilidades relacionadas a eles.

De maneira geral, é possível criar alguns hábitos saudáveis, que nos ajudam a estimular nossa inteligência nas mais diversas áreas existentes.

Só que antes de ir para as dicas mais específicas, eu preciso que você entenda algo:

O que mais vai te fazer se desenvolver é: **SAIR DA SUA BOLHA SOCIAL.**

O que isso significa?

A sua bolha é o seu pequeno mundinho, é aquele lugar em que o antropocentrismo se faz valer e onde você vive a maior parte do tempo.

Ela é aquela parte dentro de você que **se preocupa com seu bem-estar, aparência, carreira e prazer pessoal.**

Teoricamente, essa bolha parece ser algo benéfico ao ser humano, como uma chance de se conectar consigo mesmo, mas ela também tem seus malefícios, desde o apreço excessivo por segurança até aquele estágio que tudo que acontece ao seu redor se torna algo pessoal.

Por exemplo:

.
No seu mundo, quando alguém expressa uma opinião diferente da sua, você tende a levar isso como uma ofensa, como uma declaração de guerra à sua pessoa, sendo que, na verdade, o outro só está explicando uma ideia dele, nada a ver com você.

No seu mundo, você
fica extremamente apegado ao conforto e a segurança, muitas vezes prejudicando a sua saúde, como quando não come direito ou não pratica atividade física.

Às vezes, até no seu mundo, a insegurança reina. O medo dos outros não gostarem do seu jeito ou aparência é algo que normalmente dificulta os seus relacionamentos.

No seu confortável mundo, você tem medo de arriscar e, consequentemente, fracassar. O que, apesar de te manter numa zona segura, te afasta de novos horizontes e, principalmente, dos seus sonhos.

No seu mundo, você quer que as pessoas ajam de uma determinada forma, e quando isso não acontece fica irritado ou decepcionado.

Como estourar essa bolha:

Uma vez que você tenha reconhecido os sinais, o ideal é que estoure essa bolha antes que ela se torne a sua mais nova prisão. O primeiro passo é perceber que existem outros mundos além do seu.

Ouça as pessoas ao seu redor, compartilhe das suas dores e alegrias, tente melhorar o dia de alguém, seja ajudando uma senhora a atravessar a rua, contando uma boa piada para quem está triste, ou simplesmente dando um abraço num amigo desamparado, todos sabem que a intenção é o que importa.

Agora, num âmbito mais pessoal, invista em você: deixe a preguiça de lado e adote hábitos saudáveis; livre-se do seu medo e arrisque mais, não desista dos seus sonhos por ser um covarde ao achar que não tem força o suficiente para isso, porque, sinceramente, você é capaz.

O segredo para estourar a bolha se encontra na sua capacidade de atrelar a sua vida — e o seu mundo — a um propósito maior, como a sua própria saúde, seus objetivos de vida, e por que não ao mundo de outras pessoas?

Você pode até não expor, mas com certeza tem seus momentos em que se sente o centro do mundo. Porém, ao trabalhar isso, você descobre que nem tudo que as pessoas falam é para te atingir, e principalmente:

que o mundo não gira ao seu redor, mas que você gira em torno do mundo.

Em geral, o importante é não deixar que esses momentos antropocêntricos virem rotina, já que ao aceitar que o mundo é um complexo infinito de bolhas você tem a incrível chance de observar a beleza de cada uma.

E como isso afeta o seu âmbito em ser mais interessante?

Então, vamos lá.

O intuito de te falar sobre a sua bolha, é te fazer pensar que fora dela existe um mundo inteiro que você precisa aprender.
É claro, se quiser se tornar uma mulher interessante. Digamos que um bom livro para ser lido.

E a questão é: como você vai acompanhar uma conversa com alguém que você achou interessante, se você não entende sobre NADA? Como você quer colocar em prática as dicas que eu vou te falar mais pra frente sobre flertes, se você a sua cabeça, digamos assim, é OCA?

Está na hora de você permitir conhecer outras realidades.
O que acha de começarmos isso através das notícias que você ler?

1- Desative a seleção automática de notícias:

O Facebook e o Instagram mostram uma seção de notícias criadas por seus algoritmos.
O que se vê nelas é o que estes algoritmos "acreditam" ser o que você quer ver e o que você acha interessante.

Frequentemente isto significa que seus amigos ou contatos que pensam de forma diferente de você a respeito de algum assunto nem sempre aparecem na sua timeline do Facebook ou Instagram. Com isso a sua exposição a pontos de vista diferentes fica reduzida.

No entanto é possível mudar isso se você configurar o Facebook e o Instagram para ver as histórias na ordem em que foram publicadas ativando a opção "Mais recentes" (em sua página inicial, no facebook, clique em "notícias" e escolha a opção "mais recentes").

No instagram, basta você começar a curtir mais as fotos de páginas de notícias, então elas aparecerão com mais frequência para você.

O Facebook adverte que, mesmo que você faça esta mudança, "a sua configuração predeterminada voltará depois".

Por isso você precisa refazer esta mudança a cada vez que se conectar. Se optar por esta mudança poderá ver em sua timeline histórias que talvez não signifiquem nada para você, de pessoas que talvez não conheça tão bem e muitas fotos que provavelmente sejam mais uma chateação do que algo bonito para olhar.

Mas, pelo menos, terá uma seção de notícias de verdade.

2 - Curta tudo

Se você clicar em "curtir" para tudo o que aparece em suas redes sociais, a inteligência artificial que controla os algoritmos ficará sabendo que você gosta de saber de tudo: todos os pontos de vista e todo tipo de política. Isso abre a possibilidade para que as coisas se repitam em sua timeline, inclusive as duas ou mais versões de uma mesma história.

É jeito meio grosseiro de enganar o sistema, mas pelo menos você estará fazendo algo para ter uma visão mais ampla das notícias.

3 - Não clique nos links

Existe uma outra opção, mais radical: limite seus cliques apenas aos aniversários e fotos de seus contatos, mantendo tudo o que for relacionado a assuntos políticos e sociais fora de sua timeline (pelo menos temporariamente).

Uma vez que você conseguiu converter sua presença digital na coisa mais chata do mundo, então você poderá colocar em prática velhas habilidades como ler cada ponto de vista sobre uma história política, vindos de fontes diferentes e veículos de imprensa diferentes.

E, partir do que você conseguir ler, poderá chegar às suas conclusões.

4 - Organize e e pregue o evangelho do conteúdo sem filtro

É inútil abandonar o sistema se o resto do mundo continua dentro da "Matrix".

As empresas de redes sociais e os algoritmos não são uma força do mal com o objetivo de mudar nossa espécie, são apenas reflexos de nós mesmos.

Se mudarmos de coletivamente a forma com que consumimos a informação nas redes sociais, teremos um mundo com mais variedade, mais aberto e mais complexo.

Agora que já sabemos como sair da nossa própria bolha, vamos agora a algumas dicas para que você consiga compreender como alcançar um intelecto superior ao que você atualmente tem.

1. Seja questionadora

Jamais aceite qualquer tipo de afirmação sem antes questionar sua veracidade.

Um dos maiores inimigos do conhecimento não é a falta de inteligência, mas sim a ilusão de que sabemos tudo.

Por isso, ser curiosa e questionar o que está a sua volta fará c om que você tenha contato com pontos de vista diferentes e encontre fontes mais qualificadas para comprovar a informação.

Dessa forma, naturalmente,
você se tornará mais inteligente a
cada dia. É aquele pensamento
também de que: “eu não sei tudo”,
“eu não sou um dicionário”,
“eu não sou o Google”.

Questionar também
quer dizer: questionar-se.

Perguntar a si mesma: até onde
eu o que eu sei é verídico?
Até onde o que eu sei faz sentido?
Até onde o que eu sei é
certo? Você ter esse tipo de
pensamento questionador vai te
fazer sempre querer evoluir.

Logicamente que isso não serve para te fazer entrar em uma guerra interna sobre o que é certo e errado. É sobre ter em mente que o que você acha que é certo, pode não ser ou pode ter outras abordagens interessantes sobre a sua versão. Isso vai te ajudar na paquera também.

Imagine só, você começar a conversar com o boy e do nada você querer questionar algo que ele falou e acabar falando merda porque, sem saber, você acabou falando algo sem sentido e que não há coerência NENHUMA.

Ou seja, colocou o cara interessante pra correr.

Porque assim, meninas, vocês estão procurando se relacionar com um HOMEM INTERESSANTE.

E um HOMEM INTERESSANTE não irá se contentar com qualquer uma. Se você não souber acompanhar a linha de raciocínio dele, você vai ficar pra trás.

Não concordou com o que ele falou? Ótimo, com muita educação levante o seu ponto de vista com argumentos e aí vocês terão uma conversa INCRÍVEL, sem falar de uma conexão rara.

O caminho é esse.

2. Leia notícias todos os dias

O hábito de separar um tempo para ler notícias diariamente é extremamente saudável, pois estimula nosso cérebro a realizar conexões entre diversas informações.

Procure reservar cerca de 30 minutos (pela manhã ou pela tarde) para se inteirar das notícias. Além de aprimorar os seus hábitos de leitura, essa prática ainda deixa você por dentro do que acontece no mundo, tornando suas conversas com outras pessoas muito mais ricas e cheias de informação.

3. Crie listas

As famosas To Do Lists nada mais são do que listas de tarefas que temos que fazer no nosso dia a dia. O hábito de listar nossas metas e obrigações para o dia que teremos pela frente ajuda a organizar o nosso tempo, além de nutrir um sentimento de trabalho cumprido e satisfação quando vemos essa lista riscada.

4. Explique coisas para outras pessoas

Todo mundo domina algum tipo de assunto. Uma boa prática para estimular a nossa mente e ser mais inteligente é provar para nós mesmos que somos capazes de explicar esse assunto para outras pessoas.

Assim, percebemos que podemos não apenas aprender novos assuntos, mas também reter essas informações e transmiti-las claramente para outros.

5. Leia o máximo que puder

Uma as maneiras mais fáceis de estimular o cérebro, como já dissemos, é lendo. Boa parte das pessoas associa a leitura à inteligência. E elas não estão erradas, pois ler nos ajuda a tornar o nosso vocabulário mais rico e complexo.

Além de ler as notícias, que foi nossa dica número 2, procure também ler um bom livro sobre assuntos diferentes do que você já está acostumado.

Essa é uma atividade prazerosa e capaz de estimular nossa imaginação, independentemente de os textos serem ficcionais ou históricos.

6. Faça anotações

Uma ótima maneira de reter conhecimento é anotando tudo que você aprender.

Não é necessário elaborar um texto complexo e longo, mas anotar os pontos-chave da nova informação com a qual você teve contato já ajuda demais na retenção desse aprendizado.

Além do mais, assim como a leitura, a escrita estimula uma série de conexões no nosso cérebro.

7. Assista a TED Talks

Uma ótima maneira de ter contato com novas informações que ajudam na estimulação da sua inteligência é buscar conteúdos educacionais.

Assim, em vez de usar o YouTube apenas para entretenimento, você pode assistir a palestras da conferência TED, as TED Talks.

Elas são falas curtas, de 18 minutos, que têm como objetivo transmitir uma boa ideia sobre algum assunto relevante naquele momento.

8. Jogue Peak

Peak é um aplicativo
para Android e iOS que conta
com vários jogos que ajudam a
estimular habilidades distintas,
como foco, memória, agilidade,
linguagem e resolução de
problemas.

O app oferece uma análise
completa do seu desempenho à
medida que você vai jogando,
além de comparar seus
resultados com a média mundial
e com os seus amigos que
também utilizam o Peak.

9. Use o Lumosity

Lumosity é um dos aplicativos mais conhecidos do iPhone. Considerado um programa de treinamento para o cérebro, ele traz uma infinidade de jogos voltados para o desenvolvimento de habilidades de lógica, matemática, pensamento crítico, memória e solução de problemas.

Na versão gratuita, são disponibilizados, todos os dias, 3 jogos diferentes. Já na versão paga, você tem acesso a todo o catálogo do aplicativo.

10. Alimente-se bem

Alguns alimentos, como os mais gordurosos e o álcool, deixam nosso cérebro letárgico, ou seja, funcionando mais lentamente.

Por isso, mudar os hábitos alimentares para uma dieta mais saudável e leve é uma das maneiras de também cuidar da nossa mente.

11. Faça exercícios

Assim como a alimentação, a rotina de exercícios é fundamental para ajudar você a ser mais inteligente. Quando estamos raciocinando, o nosso cérebro está, também, gastando energia.

Essa energia precisa ser reposta e o sangue precisa circular por todo o nosso corpo.

Assim, uma caminhada, corrida ou qualquer outro tipo de exercício físico ajuda a manter o organismo em movimento, estimulando também nossos neurônios para funcionarem com mais eficiência.

Inteligência e aprendizado:

Sem dúvidas, umas das maneiras mais eficientes de ser mais inteligente é buscar diferentes formas de aprendizado.

Aprender novos assuntos todos os dias ajuda a estimular o nosso cérebro para ele se manter em atividade.

Existem diversas formas de se conseguir isso, seja em um curso presencial, na internet ou mesmo com o ensino a distância.

Basicamente o que podemos aprender o sobre ser interessante no intelecto, é isso. É sobre expandir a sua capacidade de compreensão. Que o que você sabe sempre será mínimo comparado ao que você ainda pode aprender com a vida e com as histórias
de outras pessoas.

SENDO INTERESSANTE NO SEXO:

Obviamente que toda e qualquer pessoa também deve se tornar interessante **NA CAMA**. E isso não é sobre a outra pessoa.

A ideia não é somente se tornar interessante para o seu parceiro, mas para que você se sinta **CONFIANTE, PODEROSA, DECIDIDA, IRRESISTÍVEL E EXTRAORDINÁRIA.**

E no sexo, você consegue atingir esse patamar muito mais rápido. É delicioso saber que você consegue fazer alguém chegar ao ápice do prazer. É aqui que você adquire poder e confiança.

No teu subconsciente, será implantado a grandiosidade do momento: a sua performance na cama, deixando o seu parceiro satisfeito e com vontade de querer mais e ir mais além contigo, vai te transformar em uma verdadeira LEOA.

Ele, o seu LEÃO.

Ser interessante no sexo também irá trazer para a relação de vocês muito mais ousadia e CERTEZAS. Não no sentido de:

“Ah, eu sou incrível na cama e por isso ele não irá me trair”.

Não. Não é sobre isso. É sobre entender que a relação de vocês nunca irá se esfriar.

Cair na monotonia. No tanto faz. No: talvez hoje role...

Você é capaz de ser interessante em qualquer área, então por que não ser? Se isso te trará mais benefícios pessoais.

SABER GEMER:

Vamos começar com este tópico. Algumas mulheres acreditam que o gemido que chama a atenção é aquele que é grutual.

Ou seja, alto. Na cabeça delas, isto chama mais atenção do homem porque prova que você realmente está gostando e que ele está arrasando.

Mas o intuito das minhas dicas neste e-book não é para que você seja ÓBVIA (eu vou te ensinar mais pra frente).

É para que você seja MISTERIOSA. Que deixe ele na dúvida de: “será que estou sabendo fazer?”.
E por que isso? Pra que ele se esforce cada vez mais.

Só que você não pode ser lerda e acabar apenas transparecendo que “não está tão bom”, você deve estimular ele a sempre fazer o melhor de si, mas também deixar claro que o esforço dele está fazendo, sim, muito efeito e te deixando cada vez mais interessada.

E o gemido serve muito para te ajudar a ser mais “indecifrável” no sexo. Um bom gemido é aquele que é dado como um sussurro. Para treinar, é fácil.

Sabe quando você está fazendo agachamento na academia e para conseguir terminar uma contagem, você coloca mais esforço e acaba fazendo um barulho com a boca? Ofegante?

Então, é por esse caminho que você deve seguir no gemido. Como um sussurro ofegante, deixando escapar um barulho quase silencioso na boca de: “Ainn...”. Além de ser mais sexy, ainda excitará o seu parceiro e irá estimulá-lo a continuar e aperfeiçoar a penetração, o oral, o toque, e etc.

Vou te dar algumas dicas para aperfeiçoar o seu gemido ou para aprender do zero.

Vamos lá:

1.
Ouça aos gemidos de outras pessoas. Veja vídeos e ouça a áudios de pessoas fazendo barulho em situações sexuais. Experimente fazer uma busca em sites de pornografia mesmo.

RedTube, Xvideos, etc. A melhor formar de dominar a arte de gemer é imitando quem geme bem. Caso ouça um som que lhe pareça sexy, espere um momento em que esteja sozinho e tente replicá-lo.

Não tenha medo. Não se sinta boba. Faz parte. É um aprendizado. Vá além desse paradigma. Você é capaz.

2. Não se sinta pressionada. Todo mundo tem um jeito próprio de demonstrar prazer.

Logo, você não precisa se forçar a gemer se isso não lhe parecer natural. Sim, algumas pessoas são bastante barulhentas na cama, mas os gemidos que escutamos nos filmes

(pornôs ou não) são versões estilizadas da realidade.

Quem gosta de verdade de você não vai ligar se você não for muito de gemer.

Pode ser até que o seu parceiro (de longa data ou temporário) não goste de gemidos.

Não presuma que todo mundo acha gemidos superssexy só porque a nossa cultura tem um fetiche por barulho.

O intuito é te fazer aprender para que você esteja preparada para todas as situações.

3. Evite fingir. Os gemidos devem ser uma expressão em voz alta daquilo que você já está sentindo. Logo, não se force a gemer quando não estiver gostando. O seu parceiro vai acabar percebendo.

Foque naqueles momentos em que você sente prazer, mas não consegue demonstrar. O gemido é uma manifestação desse prazer, uma forma de compartilhá-lo.

Talvez você ache necessário fingir um gemido em alguns momentos, como para fazer o seu parceiro se sentir bem quando você não está no clima.

Ou talvez você ache que a outra pessoa ficará excitada se você aumentar o volume. Pratique de antemão, em um momento em que você esteja realmente sentido prazer, para fazer os gemidos falsos soarem mais autênticos.

4. Inspire e expire de forma audível.

Conforme as coisas forem esquentando, deixe a sua respiração acelerar e tente torná-la mais alta, como se você estivesse fazendo muito esforço.

É normal que a nossa respiração se intensifique no calor do momento. Não tenha medo de ficar ofegante quando sentir o prazer começar a tomar conta de você.

5. Conforme a sua respiração for se intensificando, aumente o volume e adicione algumas vocalizações. Sempre que inspirar, ative as cortas vocais e solte um sozinho de “ah!”.

Lembre-se, porém, de que você não precisa se adequar a nenhuma regra. Só sinta-se livre para gemer da forma que parecer natural.

Você também pode ativar as cordas vocais quando expirar. Isso costuma deixar o gemido com um tom mais grave e os músculos usados são os mesmos que na inspiração.

6. Experimente gemer da próxima vez que estiver com outra pessoa. A melhor forma de ganhar confiança no próprio gemido é por meio da experiência.
Gema mesmo quando estiver ansioso. Quanto mais você praticar, mais natural o gemido sairá e ficará cada vez mais fácil para você demonstrar prazer.

Caso já esteja com o seu parceiro há um tempo, comece aos pouquinhos. Suspire, faça "huuum" e solte alguns gemidos baixinhos em vez de pular logo para os barulhos mais altos.
Do contrário, você corre o risco de assustar o seu parceiro.

Já se estiver começando a sair com outra pessoa, não se preocupe com as expectativas. Deixe-se levar pelo momento e explore todo um novo lado da sua personalidade, livre de inibições.

7.
Lembre-se de que não há um jeito certo de gemer. O importante é que você e o seu parceiro sintam prazer juntos, de forma natural, alegre e bonita.

APRENDENDO A SENTAR *(cavalgar):*

Obviamente que há muitas formas de fazer sexo. Mas uma das mais conhecidas e que ao aprendê-la, com certeza irá te ajudar a aprender também as demais, é a SENTADA (cavalgada).

O segredo é você se apoiar em algum lugar para uma melhor performance. E qual o melhor lugar?

Isso mesmo, o peitoral dele. Mas iremos falar melhor sobre isso no tópico do chá de buceta.

Não economize no rebolado. Sabe quando você era pequena que você brincava de bambolê? Então, o mesmo movimento que você fazia para girar o brinquedo, você também fará sentada no pau dele.

Para treinar, compre um bambolê e comece a girar ele sentada em cima da cama sozinha.

Vai te ajudar a ter uma ideia de como fazer.

Uma outra dica muito legal, é ir pra frente e pra trás enquanto estiver sentando, como uma cobra (logicamente se apoiando no peitoral dele). Você pode se apoiar em outra coisa.

Numa janela, se tiver alguma em cima da cama, mas o interessante é cravar sua mão no peitoral dele pra que você se sinta mais confortável e passe a impressão (não só pra ele, mas para você) de quem está no poder.

TER COORDENAÇÃO MOTORA:

Desempenho sexual é algo bastante individual. Não existem duas pessoas que com o mesmo desempenho, já que isto depende de uma infinidade de variáveis físicas, psicológicas e comportamentais, que por sua vez dependem dos anseios pessoais e da experiência adquirida, da prática e do treinamento. Duas das variáveis físicas de papel mais do que fundamental no desempenho sexual da mulher são a força e a coordenação motora dos músculos do assoalho pélvico (MAP).

O grau de força e de coordenação influem radicalmente no prazer sexual tanto da mulher quanto do parceiro, no intercurso do ato sexual e na duração e intensidade do orgasmo.

Coordenação motora é a capacidade de usar de forma mais eficiente os músculos esqueléticos (grandes músculos), resultando em uma ação global mais eficiente, prática e econômica. Este tipo de coordenação permite a criança ou adulto dominar o corpo no espaço, controlando os movimentos mais rudes.

Quanto a coordenação motora, sua carência pode provocar contrações indesejáveis durante o ato sexual, podendo levar à chamada Síndrome do Vaginismo).

Estas contrações indesejáveis são comuns na primeira relação sexual da mulher, onde o receio inicial e a falta de conhecimento do próprio corpo podem fazer com que a MAP, e nos casos mais extremos até a musculatura dos glúteos e coxas, se contraiam dificultando e tornando dolorida a penetração e o intercurso.

Estes transtornos podem ser contornados por meio de exercícios de autoconhecimento e consciência corporal, focados não só na MAP mas em toda a região genital. Estes exercícios facilitam o domínio e coordenação tanto da MAP quanto da musculatura do quadril como um todo.

Como a força da MAP influencia no desempenho sexual da mulher?

O prazer durante o ato sexual depende da fricção do pênis no canal vaginal. Existe uma pressão interna, própria da vagina, notada principalmente após os primeiros centímetros da entrada do canal. Esta pressão é fundamental para que o sexo seja efetivamente prazeroso, mas normalmente ela reduz bastante com o passar dos anos, especialmente com o envelhecimento e a menopausa.

É a MAP que dá esta sensação de pressão interna na vagina, sentida tanto pela mulher quanto pelo parceiro, ou seja, enquanto a MAP estiver forte esta pressão existirá. Em outras palavras, MAP fortes deixam a vagina sempre "apertada".

Com a musculatura enfraquecida esta sensação é reduzida, podendo as vezes mal ser percebida. Como é de se imaginar, o prazer sexual reduzido na relação pode desencadear os mais diversos graus de problemas entre o casal.

Por outro lado, pelo fato de o orgasmo ser um fenômeno vascular (dependente da circulação), MAP exercitados de maneira constante garantem uma boa circulação sanguínea e linfática de toda a região, favorecendo as condições necessárias para a obtenção de orgasmos mais satisfatórios.

Como qualquer outra musculatura, o não exercício constante da MAP causa a hipotrofia (perda de força e volume). Ainda, atos diários normais na vida de toda mulher como tossir, levantar peso, correr, a própria gestação e o envelhecimento (especialmente na menopausa) favorecem o seu enfraquecimento.

Contudo, felizmente a MAP responde muito bem a exercícios diários simples, que podem ser praticados a qualquer hora e em qualquer lugar. Se adotados como rotina, eles além de manter a força constante, também podem com o tempo incrementá-la até níveis mais elevados, de acordo com o anseio pessoal.

Para saber como fortalecer sua MAP, leia a sessão exercícios.

É importante saber que os graus de força da MAP também é bastante subjetivo. Embora exista em tese um grau mínimo para que a relação seja prazerosa para o casal, de um modo geral quanto mais forte estiver a MAP, maior o prazer. Graus mais elevados de força exigem maior treino e cargas maiores e mais bem dosadas de exercícios.

Esta carga maior acaba exigindo também uma maior coordenação motora da MAP (veja a seguir), a partir da qual diversas "manobras" podem incrementar a relação.

Como aumentar a força da minha MAP?

Como para qualquer outra musculatura do corpo, a força da MAP pode ser aumentada através de exercícios de fortalecimento com carga progressiva (exercícios cada vez mais pesados conforme o condicionamento).

O grau de força alcançado com estes exercícios varia individualmente, e vai depender diretamente da intensidade do treinamento. A escolha do programa é, na mulher saudável, ditada especialmente pelos anseios pessoais, exatamente como acontece em qualquer programa de musculação para as demais partes do corpo.

Os exercícios para a MAP podem ser feitos a partir de contrações diárias simples, ou com a ajuda de equipamentos auxiliares como os cones vaginais.

Os cones são pesos que, ao serem inseridos na vagina, funcionam da mesma forma que os pesos usados na musculação de academia, proporcionando um fortalecimento eficaz desde que os exercícios sejam realizados corretamente.

Como a coordenação motora da MAP influencia no desempenho sexual?

A coordenação motora da MAP, que pode de início ser sutilmente melhorada com os próprios exercícios de fortalecimento, é decisiva para um bom desempenho sexual.

Uma boa coordenação permite contrações de vários graus, que aliados a uma série de combinações de movimentos - especialmente do quadril - potencializam em muito o prazer da mulher e do parceiro.

Este incremento da coordenação motora, como para qualquer outra musculatura, exige boa dose de prática e perseverança.

Quanto maior a prática e tempo de treino, mais apurada se torna a técnica. É exatamente como, por exemplo, aprender e praticar algum novo esporte.

Estas manobras têm diferentes formas e magnitudes, e são conseguidas conforme o grau de coordenação da mulher. Podem também ser chamadas de pompoarismo, que é uma antiga técnica indiana de ginástica sexual.

Uma boa coordenação muscular permite que a mulher massageie o pênis de diferentes formas durante o intercurso da relação.

Existem manobras que, por exemplo, permitem à mulher conter a ejaculação do parceiro.

Como aumentar a coordenação motora da minha MAP?

De modo semelhante ao aumento de força, o incremento na coordenação motora da MAP pode ser conseguido tanto por exercícios de contração simples quanto através pelo uso de acessórios.

Especificamente quanto ao incremento na coordenação, os exercícios de contração simples dos MAP, em geral, produzem um efeito modesto.

Por outro lado há um dispositivo interessante que para auxiliar no incremento da coordenação motora da MAP. É o chamado ben wa, também conhecido como bolinhas tailandesas em alusão ao país de origem.

Este acessório, bastante simples, permite um treino eficaz de contração da MAP, além de um excelente treino de dissociação das contrações da MAP e dos abdominais. Saber diferenciar e isolar estes dois tipos de contração é fundamental para a realização satisfatória das manobras do pompoarismo, além de ajudar decisivamente no parto vaginal.

SABER ESCOLHER BOAS LINGERIES:

Há um segredo para aperfeiçoar ainda mais o momento sexual:

mexer com o imaginativo do homem. E como você faz isso? Com boas lingeries (existem brinquedos sexuais também, mas eu quero que você foque primeiro na escolha de boas lingeries).

Serei bem didático nessa sessão de escolha de lingeries.

Vamos lá:

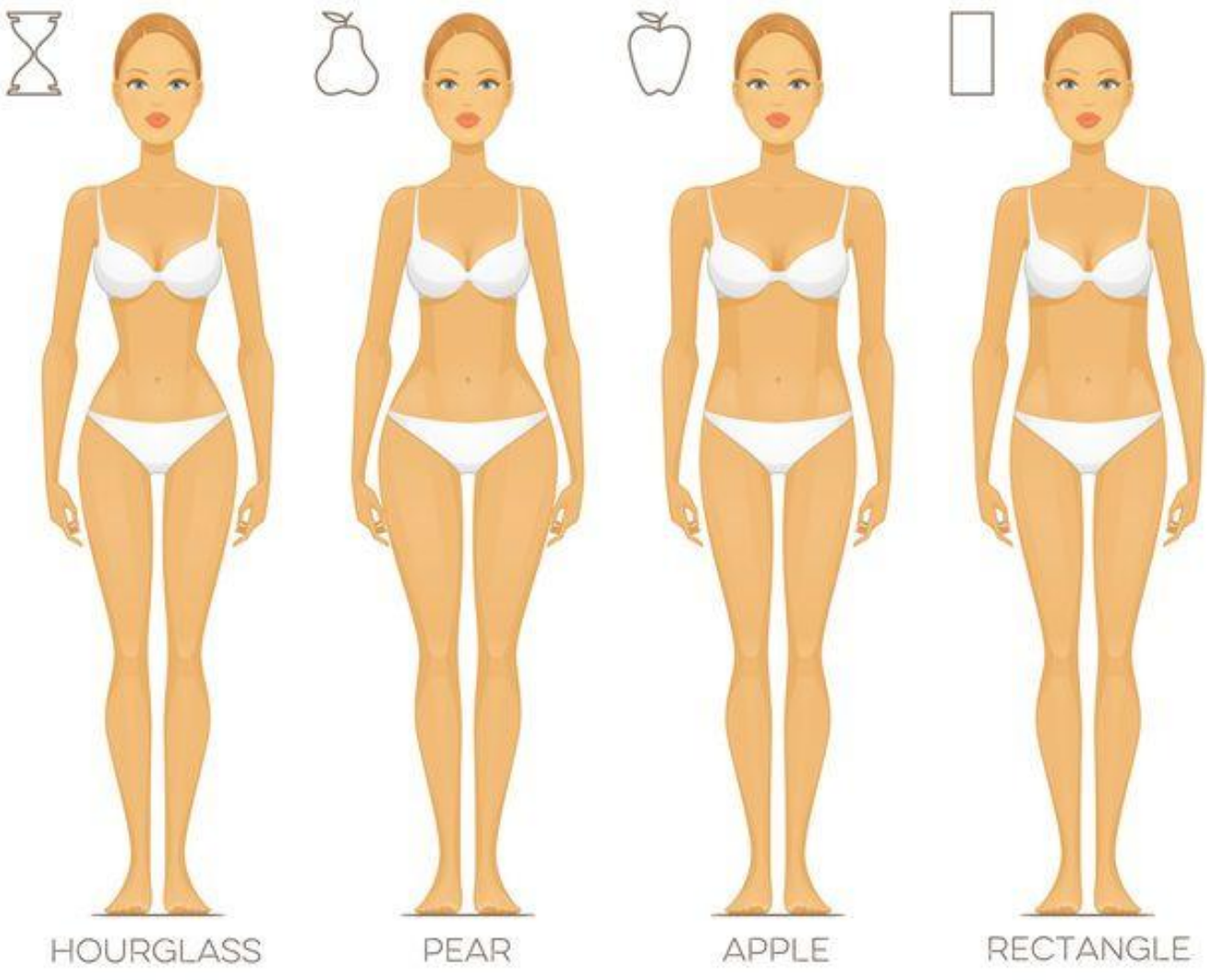
Quem nunca se sentiu intimidada ao comprar lingerie? Não sou mulher, mas minhas amigas sentem. Se você ainda não conhece muito bem o seu corpo, as compras tendem a ser um verdadeiro desafio.

Tem que medir busto, costas, taça... e isso só pra descobrir o tamanho correto de sutiã!

As opções são infinitas e levar aquela peça ultrassexy para o provador pode significar frustração na certa. Então, se você fica perdida nessa situação, definitivamente não está sozinha. Mas não tem que se preocupar com isso. Tudo é solucionável.

Aqui está um guia superprático para comprar a lingerie ideal para o seu tipo de corpo.

Vamos começar pelo começo? Vá pra frente do espelho e, de acordo com o quadro abaixo, defina que forma seu corpo tem.


HOURGLASS
PEAR
APPLE
RECTANGLE

Seus ombros e quadris têm a mesma proporção e sua cintura é mais estreita – vamos apostar nela mesmo!

Invista numa cinta-liga para um look de tirar o fôlego. Essa peça vai acentuar ainda mais o formato do seu corpo.

Pera

Seu quadril é consideravelmente mais largo do que seus ombros. O ideal é escolher lingeries que acentuem a parte de cima do corpo. Sutiãs tipo top são ótimos para quem tem seios menores e calcinhas que cubram mais – como hot pants, por exemplo – vão abraçar suas curvas.

Maçã

Sua cintura não é muito estreita em comparação aos ombros e quadril. Sutiãs com decote mais profundo, bodies ou calcinhas mais largas (tipo hot pants e/ou caleçons) são a aposta certa pra você.

Retângulo

Seu tronco tem a mesma proporção do quadril e ombros, por isso, a cintura é pouco definida. A ideia é a mesma de quem tem o corpo em formato pera. Escolha sutiãs estilo top ou top cropped e calcinhas mais amplas.

Agora que você já aprendeu a escolher a melhor lingerie para o seu corpo, agora eu quero falar sobre CORES.

Opte sempre a escolher:
PRETO e VERMELHO (com suas variações). E por quê? Por conta da psicologia das cores.

Muitos acham que preto simboliza somente dor, luto, morte e etc. Mas não.

O preto, no sexo, significa:
MISTÉRIO e PODER, que é exatamente o que você PRECISA ter para dar um chá de buceta eficaz.

E vermelho, pois a
cor significa paixão, energia e
excitação. É uma cor quente.
Está associada ao poder,
à guerra, ao perigo e à violência.

O vermelho é a cor do elemento
fogo, do sangue e do coração
humano. Simboliza a chama que
mantém vivo o desejo, a
excitação sexual e representa os
sentimentos de amor e paixão.

No contexto religioso, o
vermelho é a cor da carne, do
pecado, do diabo, da tentação;
é a cor que provoca a paixão
carnal e o desejo. A cor vermelha
estimula o sistema nervoso, a
circulação sanguínea, dá energia
ao corpo e eleva a autoestima.

COMO TOCAR UM HOMEM:

Sensibilidade à toques é algo que todos nós temos. Imagine um sorvete em um dia de sol. Agora imagina que você é o sorvete e o seu homem é o sol quente.

Então, os toques são basicamente isso. Você derrete a pessoa enquanto a toca nos lugares certos.

SUA MANDÍBULA

O símbolo mundial da masculinidade visível em um só lugar. Quando você toca ou morde a mandíbula de um cara, você subconscientemente reforça sua masculinidade, o que gera um grande impulso para o seu ego.

Sabe aquela barba por fazer no queixo? Ela não é apenas um acessório masculino, mas também a porta de entrada para muitos receptores de p-r-a-z-e-r.

O PEITORAL

Um dos lugares mais marcantes em um homem. Se você quer saber como deixar ele louco por você, deslize as mãos em seu peitoral enquanto vocês se beijam. O segredo aqui está na maneira como você usa as mãos.

Os homens são sensíveis à maioria dos toques femininos, e se você toca seu peitoral ao mesmo tempo em que o massageia, você estimula o seu prazer oculto.

O que torna o ato ainda mais sedutor. Infelizmente muitas mulheres não sabem disso, o que é uma pena, porque esse toque pode realmente conectar um homem a uma mulher.

Nuca

Sabe aquele momento em que você e ele estão profundamente ligados em um beijo?
Sua respiração está pesada, a dele está pesada... vocês estão ofegantes. Bem, esse é momento perfeito para você deslizar os dedos entre seus cabelos, puxando-os delicadamente.

Mas antes, para chegar ao seus fios curtos, você precisa primeiro estar com as mãos em sua nuca.

ANTEBRAÇO:

Há aqui dois pontos preparados para um relaxamento extremo. Assim como o queixo, por causa dos folículos pilosos repletos de nervos, o topo do antebraço de um homem é um lugar extremamente sensível.

E a parte inferior lisa de seu braço está cheia de músculos tensos implorando por uma liberação.

Costas

As costas de um homem são um símbolo de masculinidade.
É como tocar a sua essência máscula e abraçar sua força oculta. Quer se sentir protegida? Abrace o seu homem agarrando a sua pele.

CAPÍTULO 2: ADAPTAÇÃO:

O que é adaptação no sentido da conquista? É se tornar exatamente aquilo que a pessoa espera de você. Se for na direção de um relacionamento sério, é adquirir (sem afetar a sua essência e os seus valores) alguns dos atributos que ele espera que uma mulher tenha para ser a sua namorada/esposa.

Não tem para onde correr.
O ser humano é mais atraído para aquilo que ele sabe que combina com ele. Cite você mesma como exemplo. Por quem você é mais atraída?

Esqueça sexo.

Esqueça corpo. Esqueça fisionomia. O que mais vai te fazer querer começar algo mais sério com alguém, é se a vibe dele bate com a sua.

Se os gostos dele combinam com os seus. Se a linha de raciocínio da pessoa se complementa com a sua.

Não precisa ser igual. Mas extremamente diferente, sendo a ser oposta, não funciona, né?

E entra no que já abordamos sobre sair da sua bolha social. Conhecer outras bandas, outros gêneros de música, entender outras opiniões pra que você possa respeitá-las, ainda que não concorde com elas.

E a adaptação segue nesse sentido também.

Porque o que acontece, vamos lá: sabemos a grande maioria das pessoas possuem mais de um pretendente, certo?

Você provavelmente deva ter alguns na sua cola. Alguns você transa, outros você apenas dá uns beijos quando se esbarra com eles em alguma balada e tal, outros você quer pegar mesmo.

Isso você, mulher. Mas na vida de um homem, existem MUITAS pretendentes. Muitas mulheres correndo atrás dele, e acaba que ele não começa um relacionamento sério, pois são tantas que ele não consegue escolher só uma.

Primeiro porque todas parecem iguais: querem porque querem ter um caso sério com ele e acabam não se destacando e segundo porque ele tem medo de se comprometer com uma e acabar achando outra melhor mais pra frente.

Você precisa se DESTACAR do rebanho. Precisa ir além.

E como se destaca? Além de ser uma mulher atraente e inteligente, como já estudamos até aqui, também precisa ter a capacidade de se adaptar.

As grandes maiorias das relações não passam de sexo, pois ter apenas os requisitos para uma boa transa, não é o bastante para evoluir para um relacionamento sério e isso é bem óbvio. Você pode dar o maior chá de buceta da vida, um verdadeiro chá de sumiço, mas se você não for aquilo que ele espera para a grande mulher da vida dele, a relação de vocês só se baseará em sexo, até perder a graça e ele não te querer mais.

Então, se esbarrou com um boy que você viu que tem todos os atributos para ser o grande homem da sua vida, se o seu filtro funcionou, se você fez todas as dicas para descobrir se o boy vale realmente a pena (eu vou falar disso mais pra frente), estão é hora de conquistá-lo.

Primeiro:

Você precisa saber os gostos dele. Comece pelo intelectual, que são os interesses mais fundamentais que ele espera que a grande mulher da vida dele tenha para bater a vibe.

E como que faz isso? Com aquela stalkeada mais avançada.
Vá nos seguidores dele no Instagram e faça uma varredura pra ver que tipo de cantores/bandas/ influenciadores/palestrantes ele segue. Tente encontrar um padrão de assunto que ele mais se interessa.

Por exemplo: se você for escolher começar a adaptação pela música, perceba se os cantores/bandas que ele segue têm alguma semelhança de gênero musical. Rock, Indie, Clássico, Funk, tente achar o que mais se predomina e o que mais interessa ele.

Para te ajudar, você pode saber o que ele mais curte.

O aplicativo VejaLike pode te ajudar. O app está disponível tanto para Android quanto para iOS.

Veja abaixo um passo a passo de como usar a ferramenta que mostra a quantidade de curtidas de qualquer perfil.

1. Abra o Veja Like e digite o nome de usuário do perfil que deseja ver a quantidade de curtidas das publicações;
2. Em seguida, selecione o perfil e toque em “Visualizar curtidas”;
3. Pronto! Todas as fotos e vídeos aparecerão com o número exato de likes;
4. Para adicionar mais perfis, será necessário se cadastrar;
5. Toque no ícone de “+”, no canto superior esquerdo da tela;
6. Depois, uma aba de cadastro aparecerá. Basta digitar seu nome, email e telefone e selecionar “Continuar”;

7. Após disponibilizar seus dados pela primeira vez, não precisará realizar a ação novamente. Adicione até quatro perfis.

Após fazer isso, você vai conseguir identificar quais tipos de conteúdo ele mais curte (o que obviamente é o que ele mais se identificar).

Vou usar o exemplo da adaptação com músicas.

Escolha um gênero musical que você percebeu que ele mais interagiu e pegue um cantor/banda que esteja dentro do âmbito de interesse dele.

Obviamente, se você está interessada nele e sabe que tem chance, ele já te segue e visualiza os teus stories, então você vai selecionar uma música que você sabe que não é tão famosa da banda/cantor que escolheu.

Se for uma música muito calma, você vai fazer um pequeno storie de si mesma de olhos fechados e respirando fundo como se sentisse a música e vai colocar algo como:

“tão bom descansar ao som de
(insira o nome da banda/cantor)”,
e se for uma música mais agitada,
você faz um storie cozinhando
ou fazendo alguma coisa
mais animado e coloca a legenda
algo como: “Essa música do
(insira o nome do antor/banda)
é o que me motiva todos os dias”.

Se você for certeira na escolha da banda/cantor, ele irá responder IMEDIATAMENTE os seus status. Se não for, ele vai provavelmente visualizar e não responder.

Se caso isso aconteça, você vai esperar uns 2 dias e vai escolher outra banda/cantor dentre os que ele segue, com outro gênero, e postar de novo a música.

Levando em consideração a ideia de: se for música lenta, um storie relaxando, se for uma música mais agitada, um storie mais animado.

Se mesmo assim ele não responder, o que eu acho BEM DIFÍCIL, você vai usar outra estratégia (essa funciona também se caso o seu boy não tenha Instagram, ou não te siga, ou não visualize os seus stories, ou seja inacessível):

Você vai pegar outra música de outra banda/cantor, vai no Spotify, copia o link da música (agora precisa ser uma DESCONHECIDA ou uma menos conhecida, uma que não tenha feito tanto sucesso) e vai mandar pra ele como sugestão ao lado de uma mensagem mais ou menos assim:

“Estive ouvindo essa música esses dias e ela me lembrou você :))”

Ele vai falar algo como:
“Sério, por quê?”.

E aí você não se prolonga em escrever TEXTÃO justificando não, só manda um: “por que você acha que me lembra você?”
Ele vai responder, talvez, um: “Eu não sei”, então você já responde, depois de uns 10-15 minutos: “A letra diz muito sobre o que eu quero dizer”,

e desenrola a conversar a partir daí. Por isso que é importante que você veja a letra da música antes de mandar pra ele, ta?

A tradução
(se for em outro idioma).

Eu preciso falar que seja usando esse artifício de enviar a música ou ele respondendo os stories com a música tocando, em qualquer uma dessas situações, faça com que o papel se desenvolva sobre esse cantor/banda pra que ele perceba que você sabe o que está falando e que, de fato, conhece e gosta desse cantor/banda, certo?

E nessa conversa, você vai intercalando com gatilhos de interesse. Que basicamente são “insights” que você vai gerar na cabeça dele.

Por exemplo: vocês estão conversando sobre determinado cantor/banda que ele gosta, então no meio da conversa você joga uma referência da letra de outra música também desse cantor/banda, mas sem parecer óbvio.

A outra música que você escolheu pra usar de referência e de gatilho de interessa, tem na letra uma frase como “Me ajude, me ame, me abrace. Seja o primeiro a fazer isso”, aí você encaixa na conversa de vocês esse trecho dessa forma:

“Nós sempre queremos que alguém seja o primeiro a fazer algo que poucos fizeram antes, né?”

Isto é só um EXEMPLO de como usar a referência como gatilho de interesse. A partir daí vocês vai criando os seus (sempre de acordo com a banda/cantor que vocês começaram a conversar).

Ele vai se interessar AINDA MAIS por você ter usado essa referência de forma tão brilhante.

Outro exemplo muito incrível e poderoso sobre a adaptação, é quando você começa a conversar com um boy que gosta de VIDEOGAME. Um boy nerd.
Hoje em dia está na moda jogos como Free Fire, esses jogos de tiros, então se você pegar um boy que tenha interesse nisso, você vai aprender a jogar o jogo de celular, e quando sentir que sabe pelo menos o mínimo, você vai chegar nele conversando sobre esse jogo e chamar ele pra jogar com você.
Esta é uma adaptação INFALÍVEL.

Agora vamos falar como a adaptação funciona e como executar da forma certa em determinados tipos de boys. Que são: os paqueras

(aqueles que você apenas está a fim, mas nunca conversaram e nem nunca ficaram, aí você usa o que eu já falei antes)

- os ficantes (que são os boys que você uma vez ou outra fica com ele, vocês já transaram outra vezes, mas você quer ir além).

- os namorados (para aquelas que perceberam que o namoro está frio, monótono, que ele está afastado e quer trazer ele de volta)

- os noivos (vocês já passaram por todas as fases, estão quase na definitiva, mas você sente que ele está afastado)
- maridos (estão na fase definitiva, mas não há mais um interesse mútuo entre vocês).

- os ex (um tópico muito pedido, pra que você consiga trazer de volta aquele boy que vocês já namoraram, mas que por alguma razão (que NÃO É GRAVE) não deram certo)

- para os boys que foram roubados de você (este tópico quase colocaram uma faca na minha garganta pra eu escrever sobre. Às vezes você estava quase chegando aos finalmente com o boy, mas uma talarica veio e roubou ele de você no sentido de:

ele está dando mais atenção a ela que a você.

Se ele já estiver namorando com ela, você não deve fazer isso. Já foi, deixa pra lá.

O que não falta no mundo é boy. Não use este tópico para pegar o amiguinho da colega, porque não vai funcionar e você vai passar vergonha).

OS FICANTES:

Pra fisgar ficante através da adaptação é bem mais fácil do que pra fisgar um paquera, por exemplo. Por vocês já terem ficado antes, fica mais fácil saber o que ele gosta e o que ele não gosta. E se caso você não saiba, ele já te segue, você já segue ele, o que se torna BEM mais fácil descobrir.

Para um ficante, nós precisamos ir atrás de algo que realmente seja MUITO interessante pra ele, digamos que algo que seja praticamente uma parte da vida dele.

Alguns boy são fascinados por música, vivem por ela. Nem precisam ser cantores, mas com certeza eles tocam algum instrumento, é fã de carteirinha de alguma banda/cantor.

Outros são fascinados por futebol (o que é mais fácil de achar). E alguns outros amam videogame e esse mundo NERD.

Como exemplo, eu vou usar a adaptação para o futebol, pois eu sei que a grande maioria dos boys se interessam mais.

Eu preciso que você entenda uma coisa: ele precisa AMAR futebol. Não somente assistir.

E como você sabe disso?

Fácil, meninas. Ele está sempre assistindo com os amigos, ele vai jogar bola com eles nos finais de semana ou em algum dia da semana, ele tem camisas de time e etc. E o que você vai fazer? Vamos stalkear.

Procure saber qual o time/seleção que ele mais curte. Use a estratégia do app que citei antes pra ver quais publicações ele anda curtindo.

Veja se as notícias se resumem a um único time/seleção. Feito isso, você vai ver quando esse time/seleção vai jogar.

É só jogar no Google que você encontra. Após saber a data, você vai comprar uma camisa desse time e vai usar (não precisa comprar uma pra ele não, se ele for fã mesmo, ele já tem uma. Mas se você tiver a oportunidade de ver se ele está velha, você já aproveita e compra uma pra ele também. Precisa ser ORIGINAL, ta? Falsificada não rola).

Na próxima vez que vocês se encontrarem pessoalmente, você vai dizer que estava vendo algumas notícias e viu que o time/seleção (diga o nome)

vai jogar em tal data, e chama ele pra assistir com você
(na casa dele ou na sua casa).

Se ele falar que vai assistir com os amigos e etc, você vai encontrar uma brecha e de forma natural vai se aproximar do ouvido dele e falar: “a diferença é que comigo você vai ter uma surpresa a mais”. Se não funcionar, você apela:

Vai se afastar dele, dar um sorriso de canto (nós vamos aprender a como esboçar esse sorriso lá pra frente), olhar de baixo para cima, colocar a mão em cima da dele e falar:

“você não está entendendo... não é o que você está pensando. Pague pra ver”.

Ele vai ceder, 90% de chance] que sim. Se ainda assim não der certo, você pede pra ir com ele assistir com os amigos.

Mas só se ele não ceder mesmo em assistir sozinho com você.

Pra uma segunda tentativa que ele ceda pra sair com você, alguns dias antes do jogo, você entrega o presente da camisa a ele e faz a proposta de novo.

Aí ele COM CERTEZA irá ceder. Sobre a camisa, se você tiver comprado mesmo, você vai dar a ele no dia que vocês forem assistir ao jogo na sua casa ou na casa dele

(isso levando em consideração que ele já havia cedido antes).

No dia do jogo, você vai vibrar junto com ele, ficar esperançosa junto com ele, vai tentar dar comentários pertinentes sobre o jogo (por isso é importante você fazer a tarefa de casa e estudar sobre o nome dos jogadores, os passes de bola, entender ao menos o mínimo sobre como funciona um jogo de futebol).

Os comentários são ESSENCIAIS para que ele perceba que você está realmente antenada naquilo. O jogo acabou, e aí você vai dar a ele o que você prometeu.

E é aqui que entra o CHÁ DE BUCETA (que iremos aprender mais pra frente).

Pra manter a adaptação, você depois vai usar outro interesse dele. Seja videogame, música, e seguir a linha de raciocínio do primeiro ópico.

A ideia é parecer pra ele que você é exatamente a mulher que tem todos os requisitos que ele espera em alguém.

OS NAMORADOS:

Adaptação pra namorado funciona com outro nome. Que é: “re-adaptação”, que é o sentido de você dar um novo significado a coisas que vocês faziam juntos antes de oficializarem (ou no começo do namoro) e que hoje já não fazem mais.

Com certeza você deva se lembrar de alguma coisa.

Tente se lembrar de pelo menos 4 coisas que vocês faziam antes e que era muito especial.

Supondo que era apenas ficar assistindo um filme juntos, sem conversar, apenas curtindo o silêncio e o calor do corpo um do outro. Escolha um filme, um que vocês ainda não tenham assistido antes, mas que seja realmente bom (pra saber, basta pesquisar as críticas do filme no Rotten).

Marque com ele de assistir esse filme em algum lugar onde vocês possam ter privacidade.

Prepare todo o ambiente.

Coloque algumas velas pra quando apagar a luz ficar apenas alguns pontos do quarto iluminados, prepare comidinhas caseiras (nada de Cheetos, Fandangos, Doritos, etc), tente fazer ou comprar coisas mais interessantes e “novas” para que vocês belisquem enquanto assistem.

Compre um pijama que não seja tão vulgar, mas que provoque o imaginativo dele. E tente ver se ele se sente à vontade em colocar a cabeça sob as suas pernas enquanto assistem.

CSe sim, acaricie o cabelo dele, embaixo da orelha, onde a barba começa. Desça a mão para a barba também. Se caso ele não queira ou não fique confortável essa posição, peça pra ele sentar e se apoie dentro das pernas abertas dele.

Mas encontre uma forma de vocês ficarem juntinhos.

Quando terminar o filme, o clima vai está bem agradável, então tente não estragar querendo sexo.

Chame ele pra conversar sobre algo interessante, talvez até pra debater sobre o filme.

Pergunte se ele quer sair pra jantar/lanchar fora, se for muito tarde, apenas tente conversar muito com ele e termine à noite dormindo abraçadinhos.

De manhã, tente acordar mais cedo que ele e preparar um café para os dois.

Pode ter certeza como será um momento inesquecível.

E aí você continua nessa pegada. Eu pedi para você achar 4 coisas que vocês faziam muito antes, não foi? Na mesma semana, escolha uma dessas 4 coisas e faça com ele de novo, só que de uma forma melhorada como foi o lance do filme.

Não tem dinheiro pra gastar? Não precisa, só faça com que o momento ganhe um NOVO significado.

NOIVOS:

Aqui basicamente é a mesma situação do namoro. A diferença é que o teu subconsciente já associou a ideia do noivado como uma situação “já vencida”, Ou seja, não tem como perder o boy. Já está oficializado, a aliança já está no dedo, se ele não te quisesse, ele não teria feito nada disso e muito menos gastado dinheiro.

Só que você está errada.
O maior erro que você pode cometer é se acomodar com a segurança de que o noivado vai sustentar a relação de vocês até o casamento.

Não estou te falando que você deve se esforçar para manter a chama viva por medo que ele te traía ou desista, não, até porque a traição está ligada com a índole do indivíduo e não importa o que você seja, não importa o que você faça, ele irá te trair se tiver a intenção.

O ponto não é esse.

A questão é:

estão noivos,
mas ele está um pouco afastado.

Como ressuscitar esse relação ou dar uma injeção de ânimo nos dois?

Segue a mesma linha de
raciocínio da área do namoro:

dá um novo significado a
algo que vocês faziam antes,
mas que agora já não faz
sentido nenhum fazer de novo.

Acaba que pra chegar a um
ponto de noivar, vocês já devem
ter feito muitas coisas juntos.

E achar uma novidade não é fácil.
Mas eu não quero que você
encontre coisas novas. Eu quero
que você traga de volta o
sentimento que uniu você há
muito tempo, pra que ele possa
voltar a unir de novo agora.

Ele terá o mesmo impacto se for
transformado em
outro objetivo.

Tem algum lugar que vocês adoravam ir juntos no namoro, e agora não vão mais por algum motivo? Ou então, existe alguma cidade/região que vocês viajaram juntos antes e que marcou a relação de vocês?

Se sim, leve ele de volta para aquele lugar. Antes do casamento acontecer. Fala a ele que você quer fazer um tipo de voto diferente e que este lugar tem algo especial que você quer dar muito a ele. Insista.

Vocês podem não ter dinheiro pra fazer essa viagem por conta dos gastos do casamento, mas tente encontrar um jeito, por favor.

Eu sei que não é fácil, mas do que adianta levar o casamento adiante, fazer toda a cerimônia, se vocês não estão com um laço tão forte?

O casamento
não irá significar nada.

Leve-o para esse lugar, e lá você vai preparar algo bem simbólico. Encontre um lugar ao ar livre, seja de baixo de uma árvore, numa praia à noite, em um barzinho calmo e quieto, mas procure um lugar.

Seja qual for o lugar, dance com ele. Não forró. Pode dançar desengonçado mesmo, não tem problema. Só fique em silencio com ele, abraçada com ele, e dê alguns passos em silêncio. Antes disso, você vai pegar um papel e vai escrever nele exatamente TUDO o que você sentiu quando viu ele PELA PRIMEIRA VEZ.

Lembre-se dos sentimentos. Lembre-se de tudo e escreva.

Não precisa ser uma poesia,
se não souber, apenas seja
sincera. E não economize nas
palavras, por favor. E no fim
desse texto, una os sentimentos
de quando o viu pela primeira vez
com os sentimentos que você
sente ao vê-lo AGORA, na sua
frente.

Pegue esse papel na frente
dele e leia em voz alta.

Será o suficiente para
renascer a chama de vocês.

MARIDOS:

O segredo aqui é inovar. Vai adiantar, sim, seguir os outros conselhos, mas o que será realmente eficiente será:

A INOVAÇÃO.

Trazer um tipo de vivência nova para vocês. E você vai começar no SEXO. Algumas têm a visão de que o chá de buceta (e as dicas que eu vou dar mais pra frente e no outro e-book bônus) só podem ser usadas para o paquera/ficante, mas não. Serve para reacender o chama e o interesse de um casal também.

E é isso que você vai fazer. Continue lendo o e-book normalmente até chegar ao chá de buceta. Lá estará sua dica.

PARA OS EX:

Preciso te alertar algo antes:
esta dica só DEVE ser aplicada se caso o término de vocês não tenha sido conturbado e grave.

NÃO UTILIZE esta dica para ex abusivos, tóxicos, manipuladores, narcisistas, psicopatas, pois NÃO IRÁ FUNCIONAR e terá um efeito CONTRÁRIO.

Você só vai se prejudicar.

É um alerta!

Para reconquistar
DEFINITIVAMENTE um ex é
somente essa frase aqui:

mostrar que há contigo uma
novidade pra ele.

Algo novo que ele não
experimentou enquanto vocês
estavam juntos e que também
não irá experimentar (o que você
tem para entregar agora)
com NENHUMA OUTRA MULHER.
E como fazer isso?

Há vários modos de você
mostrar a alguém que você
tem algo novo guardado, uma
novidade na sua carreira,
um novo estilo (de roupas,
cabelos, acessórios), uma nova
visão de mundo
(esta é a principal), uma
mudança
na rotina, enfim...

Eu quero que você identifique o
PORQUÊ de vocês terem
terminado. Você pode me dizer
que não sabe o motivo,
mas você sabe, sim. Pensa
bem... foi um ciúme excessivo?
foi uma cobrança excessiva?
Foi um julgamento
precipitado? foi uma mudança de
rotina que afastou vocês? Não
esfriou do NADA.

Por trás de todo término há um grande motivo. Um motivo que você sabe qual é, mas provavelmente não assume por ferir o seu ego e a sua imagem de “mulher perfeita”.

Você tem pavor de dá o braço a torcer e admitir que errou em alguns pontos. Mas eu preciso que você assuma para que a gente possa consertar.

Independente de qual seja o motivo, você passar a CERTEZA (não um falso motivo) de que você não nunca mais cometerá esse erro e dar argumentos sólidos de que isto não é somente um momento.

Vou pegar um motivo mais genérico para usarmos como exemplo, que também resume muita coisa: a falta de comunicação na vida a dois.

Ou seja, o diálogo.

O fato de você chegar para] alguém e falar o que te incomoda ao invés de engolir pra evitar discussões, é o que gera, dentro da relação, mais brigas inconsistentes, ciúmes excessivos, uma cobrança irreal para que o outro alcance e supra as tuas altas expectativas.

E o que tudo poderia ser
resolvido com uma longa
conversa sincera, transparente
e humilde, acaba se tornando
o grande motivo para um término.

Então se você era, na relação de
vocês, aquela que não sabia
ouvir, ou que não conseguia
expressar os seus sentimentos
e os seus descontentamentos,
você vai primeiro mostrar pra
ele que isso não existe mais.

Eu quero que você encontre uma oportunidade de estar no mesmo lugar que ele. Vocês devem ter amigos em comum, não é possível, peça ajuda a alguém pra que essa pessoa monte uma social, uma festinha íntima entre os amigos, e chame ele também.

Se isso acontecer, você vai tentar parecer natural chegar nele para conversar e vai levantar um assunto extremamente interessante, engraçado e despretensioso.

Vai conversar com ele de forma leve, deixando ele falar e falando também, rindo, dando aquele fatal sorriso de canto de boca (que eu vou ensinar mais pra frente).

Você sabe que tipo de assunto mais interessa ele. É claro que sabe. O segredo é tentar pegar algo que ele gosta muito de conversar ou algo que vocês não sabiam conversar antes e desenvolver uma boa comunicação.

Mostre leveza, calmaria, maturidade.

Se você não tiver mais o
número dele, pode pedir, de um
jeito que pareça que você está,
SIM, interessada, mas que a sua
intenção mesmo é continuar
aquele tipo de conversa lá no
WhatsApp. Se despeça dele
com um abraço amigável,
fale algo como “Foi muito bom
poder te ouvir mais uma vez”,

espere um dia mais ou menos,
e mande um Oi pra ele indicando
alguma música, uma notícia,
uma curiosidade, alguém que
faça vocês voltarem a conversar.

Coloque na cabeça que você pode falar, dar a sua opinião (de forma educada e madura), que você é capaz de ouvir o que ele fala. Tente não responder na hora, espere uns 2-3 minutos por aí, pra não parecer que você está muito afobada e vá desenvolvendo o assunto.

E aí, vocês terão a oportunidade de ser pessoalmente. E vai rolar, sim, um espaço pra que vocês possam ficar.

Aí você usa TODAS AS DICAS QUE EU VOU DAR NESSE E-BOOK E NOS OUTROS SOBRE JOGO DE CONQUISTA, FLERTES INTELIGENTES E ETC.

E aí, você fisga o ex mais uma vez. E de bônus ainda começam uma relação extremamente SUPERIOR, saudável e prazerosa, coisas que vocês nunca tiveram antes.

Para os boys que foram roubados de você:

Sabemos que o mundo da conquista é praticamente uma SELVA. Ganha quem se destaca. E aí tem uma frase famoso por aí que chama muita a atenção de muitas, que é:

“Se está sendo muito disputado, eu deixo pra quem está passando fome”, e por conta dessa ideia você acaba desistindo de certas pessoas, desistindo, desistindo, até que chega um ponto em que você percebe que não tem ninguém do seu lado e que sua vida amorosa é um desastre.

Mas é claro que é um desastre. Você desiste muito fácil.

A questão é que TODO MUNDO É DISPUSTADO.

Saia da sua bolha.

O mundo não gira em torno de você e dos seus amigos.

É claro que um homem extremamente interessante, leal, não comprometido, inteligente, bem sucedido, será disputado.

Em que mundo você vive? E vai ganhar aquela que se destacar.

Por quê?

Porque ele vale o preço.

Assim como você
também vale.

E não é que ele vá encontrar aquela que for submissa. Não.

Ele vai ficar com a mulher que tiver os mesmos interesses que ele. Que a vibe é a mesma.

O ponto de vista é o mesmo. Algumas opiniões podem divergir, mas no fim de concluem.

Ele quer alguém que tenha a mesma visão de futuro que ele e etc. E aí acontece de ter duas mulheres que têm os requisitos que ele procura.

E aí, qual ele vai escolher?
É aí que você se destaca.

Veio uma talarica e começou a dar em cima do seu boy e ele está dando mais atenção a ela que a você? Está na hora de se evidenciar mais.

Você sabe que as suas ideias batem com a dele, então se você sabe, está na hora de usá-las ao seu favor.

Você não vai precisar usar o “básico” das dicas de adaptação, pois vocês já combinam. Você vai apenas evidenciar. Como?

Amplificando ainda mais a adaptação. Se ele gosta de jogar um determinado jogo, por exemplo, aprenda a o jogar com ele e além de jogar uma única vez, você tem que se tornar uma mulher interessada no assunto.

Não ficando no pé dele chamando para jogar 24h por dia, mas sempre que tiver espaço, mandar um print de você mesma jogando o jogo SEM ELE, pesquise dicas na internet e mande pra ele, seja mais ativa nas mensagens, sempre deixando ele livre, sem afobação e sem mandar textões e muitas mensagens ao mesmo tempo.

Procure outro gosto que vocês têm em comum e também coloque mais em prática e evidencie mais o quão interessada você está no assunto.

E aí você vai conseguir trazer ele de volta.

Só desista se você ver que ela já está praticamente com o anel de compromisso no dedo, porque aí não valerá a pena.

CAPÍTULO 3: TODOS OS CHÁS:

Chegamos ao capítulo que te fez comprar este e-book.

E sem dúvida nenhuma,
o que eu vou te ensinar aqui é a parte mais preciosa de todo o e-book. Não só deste e-book, mas também um tipo de experiência que você não aprenderia em qualquer universidade.

Pelo menos não da forma que eu irei explanar.

Antes de continuarmos,
eu preciso te alertar que o
que você irá aprender aqui,
NÃO DEVE ser usado como
jogo de manipulação doentio,
apenas com a intenção de
machucar, ferir e destruir.

A forma mais correta, humana
e responsável de se usar o
que será dito aqui, é como
filtro pra que você consiga
definir o que deve ou não ficar
na sua vida. Ou apenas para
saber como entrar na savana e
caçar o seu leão, como eu já
expliquei antes.

É uma estratégia de
CONQUISTA.

Somente isso: CONQUISTA.

Isso quer dizer que mesmo
que você tente usar estas dicas
para causar problemas em outras
pessoas, você não irá conseguir.

Acontecerá um efeito
CONTRÁRIO e você além de perder
tempo, ainda vai passar MUITA
vergonha. Antes de chegarmos
ao assunto dos chás, eu preciso
te explicar algo que resume a
eficácia de TODOS ELES.

Algo chamado:

O GRANDE PODER DAR E TOMAR:

O que significa?

Dar e tomar é exercer
praticamente o papel de um deus.

Em outras palavras, para que
você entenda melhor esta ideia,
você se torna um titereiro,
que é uma pessoa oculta atrás
de uma tela, em um palco em
miniatura que move uma
marionete através de cordéis.

Isso quer dizer que você
transforma a pessoa, no caso o
homem, dentro da estratégia de
conquista e dentro do sexo,
em uma marionete (benéfica,
digamos assim).

Mas aí algumas de vocês podem protestar e dizer: “mas isso não é amor, se eu manipulo alguém para gerar um afeto nele por mim, então isso é algo irreal. No minuto em que as cordas se soltarem, ele perderá todo o controle e me deixará no minuto seguinte.

Eu quero construir um relacionamento sólido ao lado de alguém que QUEIRA, que esteja DISPOSTO, não alguém que precisa ser manipulado para nutrir qualquer tipo de sentimento por mim”

Você está CERTÍSSIMA. Porém, a ideia de tornar o boy que tu quer pegar em marionete, não é no sentido prejudicial da palavra.

Como falei, é uma técnica de conquista que irá evidenciar no outro a vontade de querer TENTAR algo com você. Por isso que esta técnica deve ser usada APENAS no início da relação, depois você solta as cordas e a pessoa continuará com você porque é pra isso que as “cordas” servem: para que você tenha tempo e oportunidades de nutrir e construir sentimentos na pessoa que você quer ter para a vida. Este é o intuito.

A manipulação em si,
no significado ais grosso da
palavra, é produzida quando
uma pessoa exerce controle
sobre o comportamento de outra
pessoa, transformando-a em
uma marionete.

Dentro da ideia do:
DAR E TOMAR, é:

eu te dei esse prazer imensurável, revolucionário, uma coisa que você nunca alcançou na vida com nenhuma outra mulher antes de mim, e com a mesma facilidade que eu te dei, eu também posso tomar.

E se eu tomar, você jamais encontrará algo igual na sua vida.

Nem mesmo comigo, porque eu não estarei mais disponível.

Isto causará no subconsciente dele um gatilho momentâneo chamado AUTOFOBIA.

Autofobia é um medo atípico e persistente de solidão, de estar sozinho. É a fobia específica do isolamento; um medo mórbido de ser egoísta , ou um medo de estar sozinho ou isolado.

Os sofredores não precisam estar fisicamente sozinho, mas apenas para acreditar que eles estão sendo ignorados.

Ao contrário do que seria implicada por uma leitura literal do termo, autofobia não descreve um “medo de si mesmo”.

E aí você pode pensar:

“você quer que eu gere um distúrbio na pessoa apenas para que ela fique comigo?

Você está doido?”

Não, por isso está escrito ali em cima: UM GATILHO MOMENTÂNEO.

Você não vai gerar um distúrbio, você vai gerar um gatilho apenas no subconsciente da pessoa, que a fará sentir o impacto do seu abandono MOMENTÂNEO.

Você vai entender como isso vai funcionar dentro da estratégia de conquista quando eu chegar na parte dos CHÁS.

Antes de continuarmos,
preciso que você leia e releia
este tópico sobre o DAR e TOMAR,
pois ele será a base dos
nossos chás.

ESTRATÉGIAS PARA NÃO SE APEGAR:

Tem outra coisa que eu quero que você aprenda antes de chegarmos ao ponto crucial dos chás.

Eu quero que você aprenda a NÃO SE APEGAR A ELE NO SEXO.

Para que você tenha a liberdade de se caso queira transar sem compromisso algum
(e também sem usar as dicas de “manipulações” eu já dei e vou dar) tenha a oportunidade de se desprender da pessoa sem sofrer nenhum dano.

Sem se apaixonar.
Sem se apegar.
Eu vou te ensinar a ser DESAPEGADA no SEXO.

E existem algumas técnicas para isso. O chá de buceta é 95% funcional. Não é 100%, pois engloba outras situações que são impossíveis de serem reversíveis: a atração.

Por mais que possa ser construída também, alguns homens são cabeça dura demais para serem alineados nessa situação.

Por isso, para que você dê
o chá de buceta com segurança
e para ATIVAR, de fato,
os efeitos do chá no boy,
eu preciso que você
aprenda a ser desapegada
no sexo.

1. Não olhe nos olhos dele. Transe de olhos fechados.

É uma das técnicas que os homens usam. E por que funciona tanto? Psicólogos e neurocientistas têm estudado o contato visual há décadas e suas descobertas revelam muito mais sobre seu poder. Foi descoberto que a troca mútua de olhares leva a uma espécie de fusão parcial das pessoas.

Através dos olhares enviamos mensagens conscientes e inconscientes que exercem grande influência em todos os tipos de encontros.

Eles fazem parte da comunicação subjetiva que tanto marca a percepção mútua.

O contato visual e sua interpretação estão fortemente associados à amígdala cerebelosa (não confundir com a amígdala, atualmente chamada de tonsila, localizada na faringe), uma parte do cérebro relacionada com as emoções.

Agora, o fascinante do contato visual é que se trata de um idioma sutil e contundente ao mesmo tempo.

Nós não somos conscientes de como olhamos e, às vezes, nem sequer levamos em conta qual é a mensagem que estamos transmitindo e que efeitos estamos causando.

Quem olha fixo e não desvia o olhar. Esse tipo de contato visual significa um desejo de controlar e até dominar ao interlocutor. Depois de alguns minutos, este tipo de olhar pode ser verdadeiramente intimidante, e sugere que existe um desejo de instrumentalizar o outro.

Os olhares também desempenham um importante papel durante a sedução. Eles costumam ser o começo do que mais tarde se converte em um vínculo amoroso.

E é isto que os seus olhos fechados, durante a transa, irão evitar. Entretanto, é interessante perceber que o poder do olhar tem mais efeito quando VOCÊ está no papel de SUBMISSA.
Na hora do sexo, quando o seu boy coloca a mão dele no seu pescoço quando vai meter, e te faz olhar fixamente para os olhos dele, é quando ele te fisga e te ACORRENTA a ele.

Por essa razão o olhar dele é tão penetrante e hipnotizante. Ele está no papel de AUTORIDADE.

E você, de vítima.

Se fosse ao contrário, mesmo olhando nos olhos dele, o impacto seria reduzido em 90%.

2. Quando for beijar, não use a língua. O segredo é saber beijar bem, mas sem usar a língua. Quando você usa a língua, o beijo muda de atmosfera, o seu cérebro identifica o gosto da pessoa, o encaixe perfeito, a sedução da dança que acontece na boca, e essa conexão fica no seu subconsciente, o que te faz se apegar mais rápido. E como dá um BEIJÃO, sem usar a língua?

1. Não tenha pressa. Não há necessidade para isso! A melhor sensação de um beijo deve ser o sentimento de que você está se desligando do mundo para aproveitar apenas o seu parceiro.

Por isso, não vá com muita pressa, como se o mundo estivesse acabando. Na verdade, você provavelmente aproveitará bem mais o romantismo e as boas sensações que um beijo oferece se dedicar um tempo para conhecer com calma a forma com que o outro beija em vez de iniciar tudo de maneira rápida e caótica.

2. Se afaste lentamente durante o beijo. Essa é uma ótima técnica para deixar o beijo mais romântico. Durante o beijo, se afaste um pouco e observe a reação da outra pessoa.

Se ela seguir o seu movimento, continue beijando. Nessa hora você pode até se impor mais um pouco e colocar um pouco de pressão no beijo, fazendo vocês se inclinarem na direção contrária.

Essa técnica funciona melhor se você criar uma pequena distância entre os lábios de vocês. Isso gera um momento bem romântico, pois os lábios do casal estarão separados, mas os seus corpos permanecerão bem juntos.

3. Tente morder ou chupar levemente o lábio inferior dele. Durante o beijo, é natural que os lábios de vocês não fiquem perfeitamente alinhados, mas sim entrelaçados.

Isso permite que você se concentre no lábio inferior dele, chupando ou mordendo-o levemente antes de afastar o rosto.

4. Beije suavemente. Nesse caso, menos é mais. No momento em que os lábios do casal se encontram, você deve demonstrar suavidade. Isso vai preparar o clima para o que está por vir, além de ser muito romântico.

Durante esse momento inicial mais delicado, você pode dar pausas durante o beijo, olhar para o seu parceiro e respirar suavemente para criar aquele clima de romance.

5. Beije o lóbulo da orelha ou a bochecha dele. Respirar próximo a orelha do seu parceiro pode ajudar a tornar o beijo no lóbulo ainda mais especial.

Não assopre, apenas a respiração será suficiente. Você pode tentar dizer o nome dele para criar um clima ainda mais romântico, mas tente falar baixo, pois a uma distância tão curta do ouvido, tudo ficará mais alto.

E não se esqueça de dá um suave beijo na bochecha no caminho de volta para a boca.

6. Beije o seu parceiro no pescoço e abaixo do queixo. O beijo no pescoço é clássico, e há uma razão para isso.

As pessoas parecem gostar muito dele, além de ser uma excelente variação para o beijo na boca por conta da proximidade. Para ficar ainda mais especial, tente chupar ou morder suavemente a região, mas não deixe marca. Tenha cuidado com isso.

7. Passe a mão pelo cabelo dele. Isso será muito romântico. Se o ele tiver um cabelo longo, é claro que não será necessário percorrer todo o comprimento dele, até porque você estará acariciando o cabelo, não escovando-o. Essa técnica funcionará melhor se você mantiver as mãos na região do pescoço e na parte de trás da cabeça dele.

Você também pode explorar outras áreas da cabeça, mexendo no ouvido com seus dedos ou fazendo qualquer outra coisa que você consiga imaginar.

8. Pressione o seu corpo contra o da outra pessoa.

Pressionar levemente a região da pélvis ou do peito durante o beijo será extremamente excitante para ele, além de fazer vocês ficarem mais juntos. Só não seja muito agressiva: uma pequena pressão já é o suficiente para dar resultados. Você pode fazê-lo tanto sentado como em pé com a mesma eficácia.

E estas são algumas dicas para que o seu beijo seja incrível, e ainda assim não precise usar a língua.

CONTINUANDO AS DICAS PARA NÃO SE APEGAR:

3. Evite fazer sexo no primeiro encontro, se você estiver MUITO a fim. Por conta do seu interesse tão grande, sua racionalidade não funciona, o que quer dizer que mesmo que ele não seja tão interessante pra você, ele acaba se tornando por ter suprido uma de suas principais carências quando ela estava mais aflorada.

E tudo acontece no seu subconsciente.

4. Trate-o apenas como um homem, não como o futuro amor da sua vida.

Quando estiver transando, pense que está transando com um ser humano qualquer, um homem qualquer, não dê importância a ele por enquanto, imagine que ele está sendo apenas “a sua mão amiga”.

45. Evite transar na casa dele. Sempre escolha a sua casa ou um motel. É na casa dele que você é mais fisgada.

O teu subconsciente associará aquele lugar como “o seu lar”. O que se tornará uma âncora sentimental.

Não pode levar ele para a sua casa? Certo, você pode ir para a casa dele, MAS NÃO FIQUE LÁ.

Transe e vá embora. Invente uma desculpa.

O chá de buceta:

Em um significado simples:
o chá de buceta é
um sexo perfeito.

Por ser uma técnica bastante conhecida, muito se escreve sobre ela. Mas algumas pessoas acabam indo no sentido literal do que representa o chá de buceta:

que é dar a buceta para o cara chupar. Só que isto não é funcional. Nem de longe.

O chá de buceta que eu vou explicar agora, digamos que é um chá APERFEIÇOADO.
“Gourmet”, como você pode pensar.

Mas tem 100% de mais eficácia.

O ponto de ignição desse chá está no segredo de fazer o homem atingir o MÁXIMO DO PRAZER, o ÁPICE, o estágio mais alto e mais equiparável do prazer. “O orgasmo?” você me pergunta. Não.
Algo mais penetrante na mente:

O IMAGINATIVO DO HOMEM.

O segredo também é focar em fazer com que ele sinta algo que ele NÃO TENHA SENTIDO ANTES COM NENHUMA OUTRA MULHER ANTES DE VOCÊ.

E não pode ser óbvio.
Precisa ser algo que ele não espera. Porque sexo por sexo, todo mundo faz.

Colocar a buceta para o outro chupar, todo mundo faz. Então não há inovação. Se não há inovação, não surpreende.
E se não surpreende, ele irá entender que qualquer uma pode fazer o que você fez.
E este não é o intuito do chá de buceta.
Técnicas óbvias, posições óbvias, ir a lugares óbvios no corpo dele, coisas que ele já está acostumado a fazer no sexo com outras mulheres, não vai funcionar. Você tem que ser o GRANDE e TREMENDO diferencial.

E eu estou falando de ir ao extremo.

Vamos começar com as preliminares: Eu vou narrar uma cena fictícia para que você entenda como usar cada dica.

Se quiser imitar o que eu irei narrar a partir de agora com elequando for dar o chá, faça.

Será mais fácil para você SABER colocar em prática de forma EFICIENTE.

PRELIMINAR do chá de buceta:

Escolha uma lingerie PRETA ou VERMELHA + um baby-doll transparente. Peça para que ele fique deitado na cama, de pernas abertas, apenas te observando.

É só explicar que ele DEVE ficar apoiado sob os cotovelos para que o campo de visão dele se torne amplo e consiga te ver debaixo para cima.

Antes de se afastar dele e antes dele deitar, chegue perto do ouvido dele e sussurre (não é pra falar alto):

“fique quieto”

[quero começar explicando o motivo de você falar VOCÊ DEVE FICA e não VOCÊ PODE FICAR.
O deve passa uma maior autoridade que é o que você precisa passar na hora da preliminar, que é o que antecede o chá. Além de fazer
com que você se sinta mais confiante e poderosa,
que ajudará a preliminar a se tornar mais natural e não um teatro, no momento em que ele obedecer o seu “DEVE”, isso causará nele um efeito de “rendição”, ou seja, a renúncia ao controle sobre o território.

Em outras palavras: agora
quem manda é você.

A rendição também é feita quando ele se deita e te olha apoiado sob os cotovelos.
E é imprescindível que você fale o “fique quieto”, serão as palavras chaves que serão implantadas no subconsciente dele]

Quando estiver BEM afastada, você vai caminhar lentamente em direção a ele, vai dá um sorriso de canto de boca, olhar para o pau dele e depois para o rosto dele, debaixo para cima, enquanto coloca uma mecha de cabelo atrás da orelha.

[Por que dá um sorriso de
canto de boca?
Porque ela é uma das expressões
mais poderosas que existe para
LUDIBRIAR (enganar),

usada até mesmo por psicopatas.
O clássico sorriso com apenas
um canto da boca pode ser
considerado, tanto como
Desprezo, como Duping Delight
(prazer em enganar).

Duping Delight, o que é?

É um dos termos “técnicos”
mais utilizados no campo
da Linguagem Corporal.
Criado pelo Dr. Paul Ekman,

esse termo representa em uma
tradução livre algo como:
“deleite do trapaceiro” ou
“prazer do trapaceiro.”

E antes que você pergunte, sim,
trapacear tem a ver com mentir,
mas não é apenas sobre
mentiras, mas de pessoas que
sentem prazer após terem feito
alguma “travessura.”

Duper’s Delight seria o trapaceiro, e Duping Delight seria a suposta trapaça. Mas sem querer complicar e sim simplificar, o que você precisa entender de forma prática é que sua associação está ligada ao prazer em querer passar o outro para trás.

Na maioria das vezes ele pode acontecer junto ao desprezo, pois como já sabemos, emoção de desprezo acontece quando uma pessoa se sente superior a outra ou a uma situação. Se duping delight é sobre prazer em “trapacear”, é um sinal que se coloca em superioridade.

Na sedução, isso pode ser usado apenas com o ntuito de mostrar SUPERIORIDADE. E em uma sutil característica de ludibriar. Exercer domínio.

Você não irá se tornar uma psicopata por estar expressando um sorriso de canto de boca, pois o CONTEXTO é diferente.

Sobre o olhar para o pau dele e depois olhar para o rosto (debaixo para cima).

Na linguagem corporal, olhar para baixo significa submissão, modéstia ou aceitação. E olhar diretamente nos olhos significa demonstração de interesse.

E a junção dos dois, dentro desse contexto de preliminar, causará efeitos tremendos nele.

Aí você me pergunta: mas a ideia não é NÃO passar submissão?

Não, a ideia é: eu posso ser ou não submissa a hora que eu quiser. EU que decido. Não você.

Sobre colocar a mecha de cabelo atrás da orelha: serve apenas como um teatro para acompanhar o "olhar de baixo para cima"]

CONTINUANDO COM A EXPLICAÇÃO SOBRE O CHÁ:

Como uma cobra, você vai deslizar por ele, sempre olhando pra ele diretamente, e vai cravar as mãos bem firmes em cima do peitoral. Em seguida, abra bem as suas pernas para que consiga encaixar e roçar a buceta no pau dele, que estará debaixo da cueca formigando. Só que antes de começar o espetáculo, você vai se aproximar do maxilar dele, vai moder o lábio inferior dele, suave, e sussurrar

“só observe”

[O lance de deslizar como uma cobra é incentivar o imaginativo dele. Com esse ato, você assume uma posição de caça, e ele, de presa.

O olhar penetrante irá estimular o imaginativo dele. Sem falar que o seu corpo ficará sinuoso, dando destaque aos peitos. Você pode me perguntar: “mas você não disse que não era para olhar para os olhos dele para não se apegar?” Você está em uma posição de caça, não de presa. Não vai fazer TANTO efeito em você olhar para os olhos dele. E o cravar as mãos no peitoral dele:

É lá que está o músculo peitoral maior, onde há inervação, fibras nervosas que conduz impulsos entre o sistema nervoso central. Ele vai sentir quando você cravar a mão lá. Sem falar que o peito é uma zona erógena.

Além de sentir, você ainda estará reforçando no subconsciente dele a ideia de submissão e redenção.

E ao falar: “só observe”, você fecha o ciclo.]

CONTINUANDO O CHÁ:

Se apoie mais uma vez no peitoral
(se quiser arranhar de leve,
fique à vontade), movimente a
pelvis para frente, como se
estivesse erguendo a buceta
e volte empinando a bunda,
de olho no pau dele que vai estar
quase explodindo debaixo
da cueca. Comece a roçar ali.

Sarrando superficialmente,
provocando, até encostar pra
que ele sinta o toque.

Indo e voltando, você vai,
intercale com gemidos em
forma de SUSSURROS, é um
espetáculo e ele é o seu palco.
Feche os olhos agora.
Se concentre.

Para implementar, vire-se de modo que sua bunda fique direcionada para ele e comece a rebolar em cima do pau dele, que ainda deve estar dentro da cueca (como eu ensinei antes, como se estivesse com um bambolê na cintura).

Empine bem a bunda pra ele, a fim que ele veja a circunferência. Só olhe apenas uma vez para trás e dê mais uma vez o sorriso fatal de canto de boca.

Se você quiser, pode até pedir para ele bater na sua bunda.

Quando você achar que for o suficiente, sim, você vai saber. Pare. Volte para a posição inicial. Coloque uma mão no pau dele de modo que estivesse segurando um lençol, aproxime seu rosto mais uma vez no pé do ouvido dele e sussurre:

“PEDE”.

E então ele vai implorar a
você pelo oral.

COMO FAZER UM BOM ORAL:

1. Entusiasmo, né? Aquele oral morto, onde você só faz simplesmente chupar é brochante e deprimente.

Portanto, para ajudar na simbologia e no teatro, coloque uma das mãos na cama para apoio (apenas para dar o primeiro impulso), segure firme o pau e comece. Depois de uns segundos, com a mão que estava te sustentando, você vai cravá-la na barriga dele e como se quisesse entrar no corpo dele, como se estivesse enfiando a mão em um lençol, suba a mão da barriga até o peitoral, descendo devagar e suave com as unhas, sem arranhar.

2. Saiba usar a mão quando for segurar. Deixe-a o mais perto possível que puder das bolas, de modo que sobre um espaço a mais, distante da cabeça. Assim, a ponta do prazer dele ficará livre para que você use e brinque com ela. E enquanto estiver chupando, também masturbe ele, lentamente...

3. Use MUITA saliva. Você não quer molhar a ponto de perder o controle, mas tente cuspir sempre que o pau começar a ficar um pouco seco.

Dica: mantenha um copo de água por perto para evitar a boca seca – você precisará dele.

4. Use a ponta da língua para lamber a cabeça e o frênulo – parte inferior onde começa a cabeça. Essas duas áreas, especialmente o frênulo, estão cheias de terminações nervosas, então ele vai ficar louco e irá atingir ainda mais o ápice do prazer.

5. Enquanto você chupa ele, tente manter os lábios em uma posição ligeiramente de “cara de peixe” – finja que está prestes a dizer “purple” (roxo, em inglês).

A palavra naturalmente contorce seus lábios no formato perfeito:

eles ficam ligeiramente enrolados e leves, o que os faz sentir mais úmidos e cria uma sucção ideal.

A sucção é outro segredo INFALÍVEL.

Um bom sexo oral não é feito com somente com os lábios, boca e língua. Uma das grandes dicas de sexo oral é atiçar outras partes do corpo como a parte interna das coxas (que é muito sensível), as bolas, virilha e outras zonas erógenas.

Você pode acariciar todas essas áreas com a mão ou até mesmo com a boca. Simultaneamente ou não. Zonas erógenas são partes do corpo que podem funcionar como “gatilhos” para o prazer e a excitação sexual.

Todas elas são extremamente ricas em terminações nervosas, que podem gerar uma quantidade de sensações variadas e intensas quando submetidas a um estímulo.

5. E por fim, quando ele estiver no ápice, você PARA nessa hora. Interrompa o prazer dele para continuar em outro lugar.
Mas nunca deixe-o ficar 100% satisfeito.

E por que isso?

Lembre-se do que eu expliquei antes de começar a explicar sobre os chás. O segredo do DAR E TOMAR. E você precisa começar a ir mostrando a ele essa ideia desde o começo. Entenda o raciocínio:

Não é somente para você INTERROMPER o prazer dele. Não. O que você deve fazer é usar do que eu chamo de PRAZER CONTÍNUO.

Você interrompe uma área, mas começa em outra, evidenciando um prazer ainda maior.
E como isso funciona na cabeça dele?

Ao interromper um prazer,
você vai deixar algumas
dúvidas na cabeça dele:

“Será que ela não gostou do
meu gosto?”

“Será que lá estava sujo
ou fedendo?”

“Será que eu fiquei muito
parado e deixei ele fazer o
serviço sozinho?”

E o principal de tudo:

“Até onde ele poderia ter
me feito chegar
se tivesse continuado?”

São essas dúvidas que fará o chá de buceta ganhar um poder maior. Porque é pra isso que ele serve: fisgar. Eu vou explicar melhor ao decorrer da explicação sobre o chá.

Se ele questionar porque você parou o oral quando ele estava chegando no ápice, fale:

“É que eu vou te dar algo melhor em outro lugar”.

E não deixe ele mais protestar. Seja rápida. Fatal.

Após o oral, vamos para a penetração.

A PENETRAÇÃO

Hora de ir para a conclusão do chá de buceta. Após terminar o oral, você vai abrir as cortinas para o seu show. Crave novamente as mãos no peitoral dele de forma que ele sinta o seu toque, vá direto para o pé do ouvido dele e fale:

“Você sabe o que eu vou fazer em você agora?”.

Ele não vai nem conseguir falar direito. Insista:

“Só continuo se você falar”.

[É importante que você faça ele te responder para que o subconsciente dele associe a sua voz como a voz que manda na cama. Ele precisa saber que ELE é SEU, e não que VOCÊ é DELE]

CONTINUANDO...

Tire a lengerie devagar, peça por peça, e vá jogando no chão. Pegue a camisinha, antes de colocá-la, beije o pau e molhe com saliva, e insira.

Feito isto, é a hora da rebolada e da cavalgada. Não tem segredo. Já expliquei como rebolar e cavalgar.

Sempre gemendo em forma de sussurros, de olhos fechados. Se preocupe também em dar alguns sorrisos de canto de boca fatal.

No fim, após ele gozar, vem o XEQUE-MATE.

Seja INDIFERENTE. Mostre que tanto fez pra você o sexo. Que aquilo foi algo comum, que tudo o que você fez foi algo natural, recorrente, que não foi produzido como um roteiro apenas para agradá-lo. Ele vai insistir para dormir (na sua casa, se vocês transarem lá. Ou na casa dele).

Vai querer fazer comida pra você, que você use a camisa dele. Mas não vai fazer nada disso.

Se tiver sido na sua casa, mande ele ir embora. Invente uma desculpaqualquer, mas que seja convincente. Se tiver sido na casa dele, do mesmo jeito.
Vá pra casa. Em qualquer uma dessas situações, diga que no outro dia você manda mensagem pra ele. Se ele perguntar se você gostou do sexo, apenas dê um meio sorriso. Mas não responda. Só vá para casa.

Você disse que iria mandar mensagem pra ele, né? Mas não. Você NÃO VAI MANDAR.

Deixe que ELE faça isso.

Assim que você chegar em casa, terá uma mensagem dele lá. Se não tiver, no outro dia ele vai falar. Mas espere ao menos um dia para ter contato com ele.

Conclusão: você deu tudo o que ele quis. Se sentir homem na cama e nas preliminares (porque na cabeça dele, se você se esforçou pra fazer tudo isso, é porque ele deve ser O homem pra você).

Antes de você ir embora,
ele vai achar que você adorou
o sexo, que já está ganha e
já é garantido um
replay (você DEU).

E depois você
TOMA TUDO ISSO DELE.

Indo pra casa ou mandando ele embora sem pós-sexo. Deixando-o extremamente confuso, na dúvida e com a masculinidade frágil.

Aí ele volta.

Parabéns, agora ele é o seu cachorrinho.

CHÁ DE SUMIÇO

Para este chá tão poderoso, nós usaremos uma técnica chamada:

O TRATAMENTO SILENCIOSO.

O tratamento silencioso ocorre quando uma pessoa para de falar com você ou se afasta em meio a um conflito ou sem um motivo aparente. O silêncio é uma forma passiva-agressiva de comunicar que algo está errado sem dizer o quê.

O tratamento silencioso é uma forma de abuso emocional passiva-agressiva baseada na atitude de recusar a comunicação quando alguém a deseja/inicia. Ocorre quando uma pessoa tenta se comunicar com outra face a face, via mensagem, carta, email, telefone, sinal de fumaça, sem resposta.

A pessoa que recebe a comunicação decidi não retornar. Pode ocorrer nas nossas relações de trabalho, de amizade, familiares e a dois.
Ou seja, em qualquer relacionamento.

De alguma maneira, a pessoa que se nega a comunicar sente-se ferida. Por ter dificuldade de processar os sentimentos e expressá-los, fecha-se em si mesma completamente.

Ainda que de forma inconsciente, quem adota o tratamento silencioso acredita que é vítima do outro. Que o outro é a razão das suas emoções e sentimentos difíceis.

O corte de comunicação e o distanciamento é uma forma de autodefesa.

O tratamento silencioso pode ser adotado de forma intencional ou não. Não é intencional quando baseia-se apenas na dificuldade de a pessoa se expressar emocionalmente.

Para justificar o seu comportamento, a pessoa pode dizer a si mesma que: "nem vale a pena tentar conversar" ou "melhor não me desgastar com isso". Uma desculpa que camufla a dificuldade de lidar com a situação de forma assertiva.

É intencional quando utilizado como forma de punição psicológica, com o objetivo de manipular o outro: gerar nele uma reação desejada.

De forma intencional,
o tratamento silencioso é utilizado especialmente por pessoas com tendência e transtorno de personalidade narcisista. Adotam esse comportamento para manipular o outro. Fazer com que ele atenda às suas necessidades, pois do contrário serão punidos.

Punidos com o
silêncio.

Identificamos que o tratamento silencioso é intencional quando...

Ocorre com frequência e dura longos períodos de tempo.

É utilizado como uma ferramenta de punição. É adotado com o objetivo de causar uma reação emocional no outro: fazer você se sentir mal, culpado, de colocá-lo no seu lugar.
.
Só termina quando você pede desculpas ou cede às demandas da pessoa.
.

Você muda o seu comportamento para evitar o tratamento silencioso. De modo intencional ou não, o tratamento silencioso é uma forma de abuso emocional e pode causar graves danos à saúde mental e emocional de quem o recebe.

Especialmente se a pessoa não é emocionalmente inteligente ou está fragilizada.
.

Tratamento silencioso x Tempo para reflexão É importante destacar que o tratamento silencioso é diferente da necessidade de um tempo para reflexão.

Diante de um conflito, uma pessoa pode sentir a necessidade de tempo para acalmar-se e refletir sobre a questão e a relação.

Às vezes precisamos deixar as ideias assentarem. Isso é saudável.

Nesse caso, a pessoa comunica claramente: "preciso de um tempo para pensar sobre isso, depois conversamos".

O silêncio não é utilizado como ferramenta de punição ou manipulação. Nem como uma maneira de expressar a sua dificuldade de comunicar.

O que não fazer diante do tratamento silencioso:

Quando há o convívio é mais fácil identificar se o tratamento silencioso é uma resposta emocional padrão de determinada pessoa, e a razão da sua utilização: para controle e manipulação, ou apenas representa a dificuldade de o outro se expressar.

Indiferentemente do caso, diante do tratamento silencioso é natural nos tornamos emocionais e adotar atitudes que mais prejudicam do que contribuem para resolver o conflito e fazer a pessoa sair do limbo do silêncio.

Queremos "tirar satisfação". Com isso respondemos com raiva, o que pode apenas escalar o conflito.

Imploramos pela atenção do outro, o que encoraja o comportamento passivo-agressivo de quem utiliza o silêncio como ferramenta de punição e manipulação.

Pedimos desculpas apenas para acabar com o conflito, mesmo sem ter cometido um erro.

Continuamos à argumentar com a outra pessoa depois de ter tentado diversas vezes.
.
Personalizamos o problema, assumimos a culpa pelo silêncio do outro. "Se fulano não quer falar comigo é porque fiz algo errado".
.
Ameaçamos terminar o relacionamento
etc.

É muito arriscado adotar esse tipo de resposta emocional com pessoas com tendência narcisista ou transtorno de personalidade narcisista, pois elas não se conectam conosco emocionalmente.

Ou seja, não entram em empatia e nem admitem seus erros ou falhas. Interpretam a nossa expressão emocional como fraqueza, admissão da responsabilidade pelos erros que eles cometem e como símbolo de que têm controle sobre nós.

Adotar qualquer uma as respostas emocionais citadas
apenas cria a reação que gostariam de receber.

Com isso, continuarão a utilizar o silêncio como forma de punição e manipulação. Já no caso das pessoas que utilizam o tratamento silencioso de forma não intencional, uma abordagem mais emocionada pode escalar o conflito. Imagine alguém imerso em sofrimento escutando uma fala super emocionada?

Ele "escutará" através dos filtros do seu sofrimento. Melhor, não escutará.

Como você conseguiu identificar, é algo muito sério o tratamento do silêncio. Só que dentro da proposta do chá de sumiço, eu quero que você destaque apenas duas simbologias:
O da punição no sentido de:

eu quero que você saiba que fez algo de errado, ou que está fazendo algo de errado.
Com: um tempo de reflexão.

Essa é a junção perfeita para resumir o chá de sumiço.
É para isso que ele serve, muito mais do que simplesmente punir. A intenção não é gerar transtornos no outro. É apenas como sinalização.

Tudo bem que você podia chegar para a pessoa e falar o quanto o que ela fez te incomoda.

É extremamente válido e correto. Mas o meu chá de sumiço é na intenção de CONQUISTAR.
É dentro do âmbito de técnicas de paquera e não para casamentos, namoros e etc. Você pode adotar algo assim, mas eu sugiro que sente e converse com o seu parceiro.

O diálogo sempre será a saída mais eficaz e saudável para arelação.

AS PORCENTAGENS:

Existem algumas porcentagens de chá de sumiço que são usadas com maior funcionalidade dentro de cada situação específica.

25%:

O chá de 25% é aquele onde você some PARCIALMENTE da vida dele. Ou seja, da rotina dele. Se você estava acostumada a sempre está no pé, mandando mensagem toda hora, insistindo, respondendo as notificações dele muito rápido, você começa a diminuir esse ritmo.

No de 25%, você não espera sempre que ele chame, mas você também não fica indo atrás com frequência.

Por exemplo: Você estava acostumada a dar sempre bom dia a ele.

Todos os dias. No chá de 25%, você não manda mais. E fica esperando ELE falar.

Espere dois dias fazendo isso. Ele muito provavelmente vai estranhar e vai vir falar com você, retribuindo o bom dia ou perguntando como estão as coisas.

Aí você conversa normalmente, esperando um intervalo de 5 a 10 minutos para respondê-lo.

Não envia textão (uma resposta muito longa e elaborada). No de 25%, você pode perguntar sobre como foi o dia dele, o que ele fez, deixando espaço para que ele fale. Pode também levantar assuntos para que vocês conversem.

E aí você usa a dica que eu já dei no capítulo da adaptação.
O chá de 25% DEVE ser usado DEPOIS de você dar o chá de buceta. É a junção dos dois que você fisga. Nesse caso, espere sempre ele dar bom dia, por exemplo. Segue essa linha:

- Deixe ele dar bom dia/boa tarde ou boa noite (chamar para conversar) 2 dias seguidos.
- Depois dos 2 dias, você toma a iniciativa de chamar.

E faz isso por 2 dias também.
E espere ele falar. Você vai saber a hora de não ter que seguir mais essa regra.

Ainda no de 25%, você pode sair com ele. Transar (e nas transas você dar outras versões do chá de buceta que podem ser encontrados no e-book extra: “dicas para aperfeiçoar o sexo”).

E aí você vai diminuindo essa potência do chá de sumiço aos poucos, de acordo com o aumento do vínculo de vocês. Chegará um ponto em que não será mais necessário usá-lo.

50%:

O chá de 50% é aquele onde você adota a lei de: APENAS ELE PODE ME CHAMAR. EU NUNCA VOU CHAMÁ-LO.

E quando houver alguma conversa entre vocês, você não mostra entusiasmo nenhum.

Mas responde todas as perguntas dele como se parecesse normal. Aqui você pode puxar assunto, sim, mas muito periodicamente. Às vezes.
E apenas assuntos que puxem temas relevantes.

No de 50%, você para de ver os status do Instagram dele. Para de curtir as fotos dele. Para de comentar as fotos dele.

Se caso ele te chame para sair, você fala algo como: “Eu vou qual dia eu posso e te digo”. E aí você escolhe sempre 2 dias depois.

E nesse encontro você pode dar o chá de buceta se você quiser. Porque o de 50% serve para os boys que você já transou antes, que já ficou antes, mas não acontece NADA entre vocês.

Nesse caso, você não pode dá o chá de buceta primeiro. Você dá o chá de sumiço 50% para criar o campo e dar o chá de buceta. Quando você tiver a oportunidade de ter dado o chá de buceta, você diminui o chá de sumiço para 25%.

Se caso ele te chame para sair, você fala algo como: “Eu vou qual dia eu posso e te digo”. E aí você escolhe sempre 2 dias depois.

E nesse encontro você pode dar o chá de buceta se você quiser. Porque o de 50% serve para os boys que você já transou antes, que já ficou antes, mas não acontece NADA entre vocês.

Nesse caso, você não pode dá o chá de buceta primeiro. Você dá o chá de sumiço 50% para criar o campo e dar o chá de buceta. Quando você tiver a oportunidade de ter dado o chá de buceta, você diminui o chá de sumiço para 25%.

75%:

O chá de 75% deve ser dado para aquele tipo de boy que não teve resposta IMEDIATA após o chá de buceta ser dado.

Nele, você vai usar e abusar dos stories do seu Instagram e do feed. Vai usar TODAS AS DICAS do capítulo de adaptação para chamar a atenção dele. Faça de tudo para que ele responda os seus stories.

E quando ele responder, visualize e deixe pra lá.

Continue usando os status e o feed do Instagram. Se ele comentar algo, faça questão de responder a todos os outros comentários e deixar o dele sem resposta.

Continue atiçando ele.
Deixe-o sem resposta 2x seguidas.
Depois, você responde o que ele te mandar.

Nesse processo, ele vai te mandar mensagem no WhatsApp também. Então você visualiza lá, não responde na hora, espera uns 12h pra responder, e manda apenas uma mensagem bem simples, só respondendo o que ele perguntou mesmo.

O segredo é ser misteriosa, fatal, objetiva, para que ele sinta que você está se afastando e perdendo o interesse nele.

E aí você cria duas versões suas. A que responde ele no Instagram, que será um pouco mais animada (não exagere), e aquela que responde ele no WhatsApp: fatal, fria, objetiva, sem muito blá blá blá. Use esse chá durante uns 15 dias. Após os 15 dias, você diminui ele para o de 50%

(e faz tudo o que eu expliquei no tópico do de 50%), o de 50% vai funcionar, e aí você desce para o de 25%.

100%:

O chá de 100% é o extrato do tratamento do silêncio. E só pode ser feito se você estiver COM DÚVIDAS se aquela pessoa vale mesmo a pena todo o esforço do chá de buceta, de sumiço 25%/50% ou 75%.

Aqui é uma zona de reflexão.

É onde você permite raciocinar, sem a influência emocional dele, se ele é a pessoa que você quer para a sua vida.

Aqui você já deve ter feito de tudo para conquistá-lo e não deu certo. E convenhamos, se você usou todos os chás, todas as dicas desse e-book, e mesmo assim ainda não conseguiu criar um vínculo com ele... bem...
ele não é pra você.

Então o chá de 100% é para que você também ganhe força para arrancá-lo de sua vida. Possa ser que após o chá de 100%, o interesse dele por você mude TOTALMENTE. PODE SER QUE ISSO ACONTEÇA, não é garantido.

Em contrapartida, após o chá de 100%, haverá uma grande chance de você não ter mais interesse. Dentro do teu momento de silêncio, nascerá uma mulher com outra mentalidade, outra visão, e vai perceber que é grande demais para caber nele.

O chá de 100% é para que você SUMA totalmente das redes sociais. Não poste nada.

Não responda as mensagens dele. Retire o visto por último do WhatsApp e a verificação de mensagens.

Se isole. Se redescubra. Faça mais coisas que antes você só conseguia fazer acompanha, como: ir a um cinema, ir a um barzinho, ir a um restaurante, caminhar na praia à noite ou se bronzear.

Nos primeiros 15 dias fique sozinha. Depois se permita sair com seus amigos, conhecer novas pessoas. Viva. Depois desses 15 dias, você já pode também voltar a postar fotos nos stories do Instagram, no feed, mas NUNCA responda ele, NUNCA visualize as respostas dele, NUNCA curta os comentários dele.

Finja que ele não existe.

Quando passar 2 meses, você vai voltar a pensar nele. E tentará identificar se é isso que você quer mesmo. Se for o que você quer, se você quiser insistir, aí você vai mandar uma mensagem pra ele e durante a conversa identifique qual porcentagem de chá de sumiço você deve dar (entre o de 50% ou 25%).

Se caso você não queira mais ter contato com ele após o chá de 100%, você bloqueia o número dele (no WhatsApp) e no Instagram. E some da vida dele PARA SEMPRE

Você deve está se perguntando como não se autosabotar e mandar mensagem. Simples. Exclua o número dele. Se já souber decorado, está na hora de esquecer:

Antes de se esquecer de alguma coisa, é preciso lembrar todos os detalhes do acontecimento. Pode ser difícil, mas muito necessário. Anote as respostas para as seguintes perguntas para entender melhor determinada lembrança (o número dele):

- O que aconteceu pra eu estar querendo esquecer o número?
- Quem estava envolvido?
- Onde e quando aconteceu?
- O que mais estava acontecendo no momento?
- Como você se sentiu?

O que mais o incomoda em relação a essa lembrança? Responder a essa pergunta é o próximo passo a se tomar. Entender a causa do problema vai ajudá-lo a entender o que precisa ser esquecido. Anote os detalhes da situação para que você possa começar a trabalhar em uma forma de esquecê-los.

· Claro que ninguém pode esquecer um ex-cônjuge. Mas é possível se esquecer de datas especiais, eventos ou memórias relacionados aos sentidos. Por exemplo, você pode sim se esquecer de um determinado perfume, do primeiro encontro ou até mesmo de algo que o parceiro disse.

· Sempre que se encontrar na fossa por causa do problema, pegue um papel e anote o nome do culpado, o local em que a situação ocorreu e todos os detalhes sensoriais dos quais conseguir se lembrar (o cheiro do refeitório, do vestiário, da academia etc.).

Apague a lembrança
com um ritual de liberação. Para isso, você vai usar os detalhes identificados mais acima. Um ritual de liberação envolve um exercício mental para ajudar a pessoa a se livrar de determinada lembrança. Para fazer um ritual desse tipo, você precisa transformar a memória em uma fotografia e, depois, se imaginar colocando fogo nela.

· Mentalmente, pense na lembrança que deseja esquecer. Pense nela como se fosse uma velha fotografia. Em seguida, se imagine colocando fogo na imagem. As bordas da foto começam a se enrolar e ficam pretas pela ação do fogo. Por fim, a imagem se desfaz completamente.

· Você também pode usar outra imagem no lugar da lembrança em si. Por exemplo, imagine que o ex seja um carro afundando dentro de um lago ou um trem saindo dos trilhos.

Experimente a hipnose. Tal técnica pode ajudar e muito a se esquecer de coisas desagradáveis. A hipnose exige que você entre em um estado de relaxamento para então se tornar mais aberto a sugestões. Procure por um profissional perto de você e experimente!

· Nem todo mundo pode ser hipnotizado, portanto não se preocupe se a técnica não funcionar em você. Aliás, nem mesmo quem pode ser hipnotizado tem garantias, já que os efeitos podem durar muito pouco.

Construa lembranças novas. Essa maneira é excelente para se livrar de memórias antigas e dolorosas. Mesmo que você não esteja fazendo algo relacionado à lembrança em si, formar novas memórias vai acabar eliminando as antigas. Algumas dicas são:

- Arranje um hobby;
- Leia um livro;
- Assista a filme;
- Arranje um emprego novo;
- Faça novas amizades.

E se nada disso funcionar, você vai pegar um papel e anotar TUDO o que você irá sentir se caso mande mensagem para ele. Tudo. Seja específica e cruel.

Diga todos os motivos. E sempre que sentir vontade de mandar mensagem, pegue esse papel e leia tudo o que você irá sentir. Mentalizando cada sensação na mente. Leia tópico por tópico devagar. Sentindo cada razão. Cada dor. E aí você não irá se sabotar.

CHÁ DE EXCLUÇÃO:

O chá de exclusão é aquele que você faz o que deve ser feito no chá de sumiço 100% quando você percebe que não quer mais a pessoa.

Mas você no nível EXTREMO.

Sem dá NENHUMA SATISFAÇÃO A ELE, você vai simplesmente BLOQUEAR o número, EXCLUIR o número, junto com TODAS AS CONVERSAS QUE VOCÊ TEVE COM ELE,

Bloquear em todas as suas redes sociais que ele tiver acesso.

Feito isso, pegue todas as roupas dele que tiver com você ou presentes que ele tiver lhe dado, e antes de excluir algumas fotos, imprima (como uma foto mesmo) as principais, aquelas que simbolizam os únicos momentos felizes que vocês tiveram, coloque junto de um lixeiro com as roupas e todos os pertences que estão contigo e QUEIME TUDO. Deixe queimando em um lugar deserto e vá pra casa, não olhe para trás.

E nunca mais, NUNCA MAIS NA SUA VIDA, tenha contato com ele. Se o ver em alguma festa, saía da festa. Se o ver na mesma calçada que a sua, mude de calçada.

Se for acessível pra você, se não for te prejudicar emocionalmente e financeiramente, mude de cidade também.

O chá de exclusão é para EXCLUIR da sua vida a existência dele.