



ABC DA CONQUISTA - COMO CONQUISTAR UMA MULHER-

ÍNDICE

1 - O que você deve saber sobre as mulheres		02
1.1 O que as mulheres buscam num homem	02	
1.2 O que as mulheres valorizam num homem	02	
1.3 O que as mulheres detestam em um homem		03
1.4 Linguagem corporal: o que ela está querendo dizer		04
1.5 O que o olhar pode revelar	06	
2 - Espante de vez a timidez		08
3 - Como melhorar sua auto-estima		10
4 - Como se portar	11	
4.1 Com relação à aparência		11
4.2 Com relação às atitudes		12
4.3 Com relação ao dinheiro		13
5 - A aproximação	15	
5.1 Detalhes que fazem a diferença		15
5.2 O flerte	17	
5.3 As várias formas de se aproximar		18
5.4 A aproximação na boate, supermercado ou escola		19
6 - Coisas que você deve saber		22
6.1 Como saber se você e seu par formam um casal Ideal		22
6.2 Regras para conquistar e ser conquistado		23
6.3 Como tratar bem as mulheres		24
6.4 Aprenda a mentir	25	
7 - O beijo	27	
7.1 Na hora de beijar, como se portar		27
7.2 Tipos de beijo	28	
7.3 Curiosidades sobre o beijo	29	
8 - O namoro	30	
8.1 Pare com as brigas	30	
8.2 Como manter um namoro à distância		31
8.3 O que leva um namoro a se desgastar?		32
9 – Dicas	35	
9.1 Dicas para a conquista		35
9.2 Dicas para a hora da paquera		36
9.3 Faça com que ela goste cada vez mais de você		41
9.4 Conte pontos a seu favor		42
9.5 Cantada certa para o lugar certo		42
9.6 Dicas úteis para a conquista de uma gata		43
9.7 Como fazer uma massagem erótica		44
10 - Frases de amor	46	

O QUE VOCÊ DEVE SABER SOBRE AS MULHERES

O QUE AS MULHERES BUSCAM NUM HOMEM.

Elas são diferentes umas das outras, claro. Mas há uma coisa que todas têm em comum, seja em maior ou em menor grau: o romantismo, o desejo de encontrar aquele que será seu grande e valioso amor. Mesmo aquelas que não andam pensando em casamento ou namoro sério, geralmente, só se envolvem com pessoas nas quais confiem e com quem possam usufruir bons (e, se possível, mágicos) momentos. A amizade e a confiança são, portanto, importantíssimas.

O respeito também não fica de fora: mulher não gosta de homem que não demonstra interesse por seus assuntos, que vai logo querendo cama ou que é machista. Ostentar sua boa situação econômica também não costuma ser positivo: se tiver um bom salário isso será óbvio através das roupas que usa, do carro que dirige ou do local onde vive. Demonstrar que está bem de vida pode ser ofensivo, significando, para muitas, que você é inseguro (e por isso se gaba de ter dinheiro) ou que acredita que as mulheres, em sua maioria, estão atrás de alguém que as sustente.

O QUE AS MULHERES VALORIZAM NUM HOMEM.

Que ele seja trabalhador - honesto e com iniciativa, porque ainda que não tenha excelente saldo no banco, não tem preguiça de correr atrás e não é do tipo que passa por cima dos outros para subir na vida.

Que ele seja amigo - característica fundamental: dormir com o inimigo, só a Julia Roberts, e assim mesmo no cinema. As mulheres da vida real buscam alguém com quem possam dividir a vida e as emoções (boas ou ruins).

Que ele seja confidente - olha aí a confiança! Elas também precisam se sentir à vontade com o homem que escolheram para conhecer melhor e, quem sabe, se envolver emocionalmente.

Que ele seja discreto - nada de querer chamar a atenção de todo mundo ou de ser o mais "popular" da turma. Quanto mais discreto mais misterioso e atraente você parecerá aos olhos femininos. Fazer charme para outras mulheres, então, nem pensar!

Que ele seja carinhoso - atenção, para as mulheres, nunca é demais. Não precisa chegar ao extremo de ser babão ou pegajoso (disso elas não gostam), mas dar um telefonema inesperado, um beijo fora de hora ou fazer uma carícia sem que ninguém veja são atitudes que surtem ótimo efeito.

Que ele seja amante - assim como você, as mulheres também gostam de sexo, e esse papo de que cama, para elas, é menos importante que amizade, já era! Elas sonham mesmo é com um amante que as faça delirar. Não fique com medo. Você, lá no fundo, não se acha o tal?

O QUE AS MULHERES DETESTAM EM UM HOMEM.

Homens que priorizam o trabalho - só pensam em projetos, reuniões, dinheiro, assuntos como "qualidade total", promoções, cursos de especialização. Tudo bem que elas apreciam homens ambiciosos. Mas adoram saber que eles a colocam em primeiro lugar.

Homens que fazem questão de dividir as contas - isso demonstra, na maioria das vezes, desconsideração. A mulher se sente homenageada quando o homem faz questão de assinar o cheque. Se você não tem caixa para pagar despesas altas, o melhor é escolher programas que possa bancar. Quando a relação tiver engrenado, você pode deixar que ela, de vez em quando, pague alguma conta.

Homens que falam de seu passado amoroso e se gabam dele - elas odeiam conquistadores baratos e abominam aqueles que contam suas intimidades com outras mulheres. Se quiser se valorizar, o melhor é ser o máximo com ela, em vez de dizer que já conquistou milhares.

Homens que são metidos a valentões - discutir no trânsito, puxar briga com alguém que olhou para ela ou tratar mal o garçom são pecados sem perdão. Elas não gostam nada de estar ao lado de um homem agressivo, com o qual tudo pode acontecer.

Homens que são afoitos sexualmente - elas gostam de homens quentes, mas, geralmente, fogem de tipos tarados ou apressados. Invista nos beijos, mostre seu potencial no modo como a abraça. Nada de forçar a barra opte por envolvê-la.

Homens que olham para outras mulheres - se você for mulherengo, tem duas alternativas: pendurar as chuteiras, ao menos temporariamente, ou esconder essa sua particularidade. As mulheres fazem a máxima questão de ser exclusivas, a menos que também só queiram se divertir.

Homens que são controladores - a cada dia diminui o número de mulheres que acham sexy o homem mandão ou controlador. Elas não gostam de sentir que o homem está interessado em exercer poder sobre elas.

Homens que são grosseiros - invista na educação, porque grosseria não rima com sedução. Telefone no dia seguinte, depois que fizerem sexo pela primeira vez e diga que foi maravilhoso estar com ela. Cumpra o que combinar e lembre-se de que as palavras têm poder de magia.

LINGUAGEM CORPORAL: O QUE ELA ESTÁ QUERENDO DIZER?

Como saber se ela piscou para você ou se sofria com um cisco no olho? Há muitos sinais involuntários transmitidos pelo corpinho desejado que você pode decifrar. A psicobiologia, disciplina que estuda a linguagem não-verbal, traduziu vários destes sinais. Conheça as pistas deixadas pela sereia que podem ajudar você a fisgá-la:

VOCÊ TEM ALTAS CHANCES

Digamos que você acabou de entabular um bate-papo com aquela garota que um amigo lhe fez o favor de apresentar no meio da festa. Ela mantém o olhar intenso, firme e direto enquanto você fala? Ótimo. Esse é um sinal clássico de interesse. Se, além disso, ela ainda inclinar o corpo para frente, melhor ainda! E se, para responder, ela aproximar a boca do seu ouvido, põe melhor nisso!!! Tudo indica que a moça está envolvida pela conversa.

Movimentos espelhados, como cruzar as pernas exatamente como você cruzou as suas, ou dar um gole no drinque ao mesmo tempo que você, indicam que uma ligação harmoniosa foi estabelecida. Tem mais: ao dar um sorriso simétrico que mostre os dentes de cima e de baixo, ao levantar os ombros de vez em quando e ao mostrar a palma das mãos estendidas, o corpo dela está falando que você não só é um sujeito simpático, mas muito bem-vindo.

Agora, se ela usar a desculpa do calor para mexer no próprio cabelo e - hum, isto está ficando interessante... - deixar o próprio pescoço bem à mostra, pode estar certo de que existe clima de sexo no ar e que ela confia em você. Outro sinal de desejo de contato virá se, durante a conversa, ela tocar uma parte do seu corpo que não seja o seu braço.

Já manchas vermelhas no pescoço dela, no colo e aquelas orelhas pegando fogo são uma tremenda bandeira de que você mexeu mesmo com a garota. Tudo graças à agitação promovida pela adrenalina acionada dentro daquele delicado corpinho. Para ter certeza de que a noite promete, só falta a sua paquera esbarrar o corpo no seu para alcançar um salgadinho... quando você sabe que a festa nem está assim tão cheia de gente.

VOCÊ AINDA TEM CHANCES:

A festa está boa, o som é ótimo, mas você está em dúvida se chama a garota para dançar? Claro! Seu desconfiômetro, que não deve ser dos piores, provavelmente detectou alguma mensagem de que ela ainda não está na sua. Caso você não saiba de onde tirou essa sensação, é só observar melhor a postura dela.

Pode ser apenas uma questão de timidez se a moça deixa a cabeça baixa e inclinada para um lado, gesto que até as crianças exibem quando se sentem envergonhadas. Ela mantém o queixo apoiado na mão? Pode apostar: está apenas sendo paciente. Ah, não é o queixo, mas a bochecha apoiada na mão? Sinal de que ainda precisa conhecê-lo melhor. Na certa, é por isso também que ela fica com os pés voltados para dentro, pouco à vontade.

Aí, você continua falando, mas ela esconde a boca atrás dos dedos porque está em dúvida se diz o que realmente pensa. Então, focalize a região do peito da sua paquera, mas pegue leve: em vez de sondar os seios dela, lembre-se de que um tórax expandido esconde uma vontade de se impor, enquanto um tórax encolhido tem uma dona tímida, que se sente dominada pela situação.

Mas, se ela cruzar as pernas apontando o joelho à sua frente, quer apenas que você pare de se pavonear e fique quieto diante dela. Fique frio, nem tudo está perdido. Aquele leve toque no seu braço, mesmo que pareça o jeito dela de conversar com todo mundo, é uma pista de que você não é de se jogar fora, não...

VOCÊ NÃO TEM CHANCES

Ao sair da festa, desafortunadamente desacompanhado e sem um mísero papelzinho com um número de telefone no bolso, você se pega perguntando por que raios a paquera não deu certo. Basta fazer uma reconstituição das cenas para descobrir que, no fundo, a moça não estava nem um pouco a fim de você.

Vejamos: para começar, ela ficou um tempão com a bolsa no colo, sinal de que não se sentia à vontade ali. Manteve os braços cruzados, coisa típica de quem quer se proteger, abrindo exceção apenas para tamborilar na mesa, impaciente. Quando não estava fumando, com a mão no alto e para trás, como se fosse arremessar uma torta na sua cara, manteve os punhos cerrados, em evidente sinal de tensão, medo ou - vai saber? - dia de pico da TPM.

É, meu chapa, nada daria certo mesmo. Ela até se esforçou, talvez nem tenha percebido que rejeitava você, mas foi o corpo dela que avisou: aquele sorriso que pende para um lado nunca é um verdadeiro sinal de alegria. E quando ela ficava em pé, lembra-se? Corpo inclinado para trás, mantendo distância, desconfiado... Sentada, era pior ainda: ou ela se punha a balançar nervosamente o pé da perna cruzada, prestes a lhe dar um chute, ou já estava sentada na beira da cadeira, com a ponta dos pés no chão, louca para fugir na primeira oportunidade. Que noite, heim?

O QUE O OLHAR PODE REVELAR

Cansado de levar trancos das mulheres? De achar que elas sonham ardentemente com você na cama quando tudo o que elas querem de quente é um diabo que carregue você bem para longe? Relaxe! A alma feminina pode se tornar um livro permanentemente aberto - desde que você saiba ler suas páginas. O segredo consiste em estudar a posição dos olhos delas - e todas as possibilidades (e impossibilidades) estarão ao seu alcance. Aprenda a interpretá-los corretamente. E aí sim; se encontrar luz verde, sugira aquele tão sonhado programinha : você, ela ...e a melhor amiga.

Baixos e centrados:

Esplêndido sinal, indicando conexões com os sentidos do corpo. Com uma boa conversa, ela é sua.

Semidireita (ou esquerda):

Ela está contando o campo da censura. Baixe a bola enquanto é tempo.

Centro e desfocados:

Está se lembrando de algo que viu ou leu. O Kama Sutra? Ou a sena do quebra-gelo de Instinto Fatal?

Altos e à direita:

Ela está construindo uma cena no lado direito (o criativo) do cérebro. Está avaliando o cenário.

Altos e à esquerda:

Campo da memória. Compara a proposta com algo que já fez. Tudo agora depende da sua competência.

ESPANTE DE VEZ A TIMIDEZ

Você já teve a sensação de que os seus amigos são sempre mais bonitos e simpáticos que você? Já se pegou abaixando o olhar em festas quando alguém ameaça cruzar o seu caminho? Já ficou ensaiando frases de efeito e poses na frente do espelho para chamar a atenção?

Pois saiba que essas são algumas das marcas registradas das pessoas tímidas. No amor, então, esse problema vira um bicho-de-sete-cabeças. Se for o seu caso, chegou a hora de acabar de vez com isso.

Primeiro: pare já com a mania de se achar inferior aos outros. Todo mundo tem defeitos e virtudes.

Segundo: demonstrar uma certa inibição no amor é perfeitamente normal. Só não deixe que isso paralise as suas ações.

Terceiro: se você esta mesmo afim de conquistar alguém, lembre-se de que, se não tentar, jamais descobrirá se as suas chances são grandes ou nulas.

A maioria das pessoas são, embora não admitam, tem até aquelas pessoas, as mais desinibidas passam por momentos que acabam ficando de 'saia justa'. Todo mundo tem um pouquinho de timidez, não vá pensando que isso é coisa do outro mundo e que só você é assim...

O fato é que a timidez começa a ficar preocupante, quando você se isola das pessoas por pura timidez, mas isso é outra história...

Mas se aquela gata passa dizendo um simples "oi" e você se descontrola, fica vermelho com as mãos suadas e as pernas trêmulas, não encuque, vamos dar aqui dicas de especialistas para superar a vergonha e a ansiedade para conquistar a sua gata.

Na opinião dos psicólogos, vencer a timidez é o primeiro passo para buscar um relacionamento. Se ligue nas dicas:

Domine a sua ansiedade: Quando o seu alvo aparecer, tente relaxar. Comece controlando a sua respiração, inspire e expire bem profundamente.

Enfrente o seu medo: Lembre-se dessa frase: "Quem não arrisca, não petisca". Aproxime-se aos poucos 'dela' e vá ganhando terreno, assim você vai ganhando mais segurança para uma futura investida.

Saiba receber e fazer elogios: Não fique sem graça ao receber um elogio, reconheça o seu valor! Elogiar os outros também é importante!

Pare de esperar o pior: Não alimente pensamentos negativos, principalmente em situações em que você ficar nervoso. Pensar que você é azarado ou que nada vai dar certo só atrapalha, comece a ser mais otimista.

Deixe de ser perfeccionista: Não tente ser a pessoa mais perfeita do mundo, pois mais cedo ou mais tarde agente acaba deslizando. Mostre a sua paquera suas qualidades e defeitos. Isso evita você a forçar o que não é, tornando seus encontros mais sinceros e autênticos.

Aprenda a ser rejeitado: Não se obrigue a agradar sempre. Tenha personalidade, se 'ela' não concorda com a sua opinião, não vá mudar pensando que ela vai te deixar. Lembre-se que o medo de ser rejeitado só vai trazer mais inseguranças.

Encontre o seu próprio estilo: Pare de ficar imitando o jeito de outras pessoas, seja o que você realmente é. As mulheres gostam de homens decididos, seguros e autênticos.

Olho no olho: Ao conversar com as pessoas, acostume-se a olhar dentro dos olhos delas, a prática desse hábito nos traz mais segurança e respeito por parte das outras pessoas.

Ela não é perfeita: Você pode estar criando uma imagem um tanto quanto exagerada da sua paquera. Lembre-se que somos humanos e possuímos defeitos. Saiba definir bem as qualidades e os defeitos, você pode analisar os defeitos dela assim como analisa o seu.

Preste atenção ao resto do mundo: Com certeza você já entrou numa sala lotada e teve a impressão que todo mundo parou de falar para prestar a atenção em você, não é verdade? Pessoas tímidas acham-se sempre o centro das atenções e que todos estão sempre reparando suas atitudes. Lembre-se que todos, a grande maioria estão preocupados consigo mesmo. É só prestar mais atenção a tudo que rodeia você.

COMO MELHORAR SUA AUTO-ESTIMA

Se você está percebendo que sua auto-estima anda meio em baixa, dê a volta por cima. Reverta esse quadro através de atitudes práticas que muitas vezes esquecemos no nosso subconsciente.

Passo a passo:

1. Transforme os lamentos em decisões. Deixe a atitude passiva de lado e assuma para si a responsabilidade de promover mudanças.
2. Escolha objetivos possíveis, mesmo que você tenha que conquistá-los pouco a pouco. Metas inatingíveis são o caminho mais fácil para a frustração e uma nova recaída na auto-estima.
3. Trabalhe seu auto-conhecimento, se questionando sobre seus valores, analisando o que é realmente importante para você. Isto vai ajudá-lo a tomar decisões e mudar atitudes.
4. Assuma seus defeitos e aceite-se do jeito que você é. Não se trata de ser acomodado, pelo contrário. Tente melhorar o que for possível, mas não exagere buscando perfeição em tudo. Essa busca é infinita, e você pode estar desperdiçando tempo e esforços que poderiam ser dedicados a outras atividades mais produtivas e prazerosas.
5. Encare o fracasso como algo normal. Aproveite-o como uma lição valiosa para encarar os novos desafios, e não como prova de incapacidade.

6. Expresse suas opiniões, desejos. Por outro lado, respeite as opiniões de outras pessoas. Respeitar não significa que você deva concordar necessariamente com elas.

7. Diversifique e amplie suas relações.

8. Pequenas atitudes podem significar muito. Um telefonema, uma festa com os amigos, arrumação do quarto, etc.

Mas lembre-se:

Dê um passo de cada vez. Querer resolver tudo de uma vez na maioria das vezes não é uma atitude realista. Não caia na tentação do álcool para esquecer os problemas e obstáculos. O melhor é enfrentá-los de forma otimista, sem subestimá-los ou, ao contrário, achar que são intransponíveis.

COMO SE PORTAR

COM RELAÇÃO À APARÊNCIA

Bem, se você não nasceu bonito, não se incomode. As mulheres dão muito menos importância a isto do que a maioria dos homens pensam. O que importa é a sua atitude. Trocando em miúdos, é a sua aparência no que veste, no que diz, como diz, se sorri o suficiente, se fala sempre em tom positivo, se não se queixa ou se lastima e fica falando o tempo inteiro de você.

Queixar-se, lamentar-se, não sorrir, lamúrias, críticas e falar sem parar de carros ou futebol; estas são coisas que subliminarmente as mulheres detestam.

Vestir-se adequadamente e não ricamente...

Nada de brincos, barba ou roupas exóticas. As mulheres se sentem muito mais à vontade com homens de aparência não ameaçadora e correta.

Eu particularmente não dispenso terno e gravata. Não se erra nunca e sai muito mais barato que uma roupinha de grife. Não faz o seu estilo? Bem use um casaco sobre uma camisa de cor sóbria. Nada de tênis, por favor. Compre um mocassim elegante e versátil para qualquer ocasião. Os sapatos falam muito a respeito de um homem. É o primeiro lugar onde elas olham com atenção, depois do seu rosto e de lá... Acredite.

Um ponto fundamental é o seu sorriso. Mulheres adoram homens bem-humorados. Para isso invista o que puder nos seus dentes. Veja bem, isto é importantíssimo!

Dentes limpos e ajeitados tornam qualquer sorriso bonito. Dentes são a carteira de identidade da sua higiene. Cuide-os.

Os cabelos têm importância relativa. Se você não tem cabelos considerados bonitos, mantenha-os curtos e limpos.

Barba nem se fala. Poucos homens ficam bem com ela e menos ainda às mantém bem cuidadas.

Unhas são cruciais. Limpas, aparadas e sem base alguma, por favor. Naturais.

Suas mãos tem calos? Ótimo! Traduzem que, ou você trabalha muito, ou malha forte em academia ou esporte que exige de suas mãos. Mulheres gostam da sensação de mãos calosas...

Nada de anéis, pulseirinhas e outras "bijujas". As mulheres não sabem o que pensar sobre estas bijuterias masculinas, portanto não arrisque e deixe em casa aquela sua pulseirinha de estimação que sua mãe lhe deu.

Mantenha-se no peso. Você não precisa ser um atleta, mas não ofereça uma barriga proeminente de quem troca mulheres por comida... Dificulta e muito. A barriga fala sobre quem você é à mesa e na cama... Pense nisto... Portanto, amigo, emagreça.

COM RELAÇÃO ÀS ATITUDES

Como já foi dito, sorria. Mas não faça piadas de mau-gosto ou de putarias. Não conte vantagens. Pergunte discretamente. Mostre-se interessado e vai parecer interessante. Não fale de si nos primeiros encontros. Faça perguntas ao responder uma pergunta. Porém quando falar algo a respeito de si for inevitável, fale a verdade ou pelo menos com a sinceridade possível que o momento permite...

É mais que provado que quem sai das festas acompanhado são os interessados e não os que se querem fazer parecer interessantes.

Leia. Este é um grande conselho. Cultura é altamente sedutora. Não leia tudo dos jornais. Nada de página policial e esportes. Livros, livros, livros... Algum best seller ou livro que te interesse.

Mas leia e torne isto um hábito. Mulheres admiram leitores.

Tente não falar assuntos polêmicos como política, homossexualismo, ou feminismo. Você nunca sabe se a linda mulher que te acompanha é uma petista ferrenha, tem um irmão bicha e admira Rose Marie Muraro...

Elogie sempre, discretamente, mas com constância. Mas atenção, seja sincero. Nada de elogios baratos e obscenos, como "bundinha maravilhosa e gostosa". Mulheres gostam de baixarias na cama e não em público... Provado...

Diga que lhe fica bem tal vestido e que ela tem bom gosto. Ou seus cabelos são lindos. Ou sua boca expressiva. Ou seus olhos instigantes.

Para onde você olha ao conversar com elas é fundamental. Há um triângulo formado pelos olhos e queixo e é aí que debes concentrar seu olhar, mas nos olhos a maior parte do tempo.

Olhar demais a boca de uma pessoa indica flerte explícito, portanto cuidado. Vale o bom senso.

Não a interrompa, nunca, nem que ela esteja falando um autêntico absurdo. Concorde a princípio e meneie positivamente a cabeça. Ela não sabe se você está concordando com o que ela diz ou que está somente respeitando o que ela diz. Conte até três e responda de forma pausada e calma. Finja que pensa sempre antes de falar e causará uma tremenda boa impressão. Nunca, nunca, mas nunca mesmo diga para uma mulher que ela está errada. Você pode discordar totalmente ao que ela diz, sem ela perceber, começando sua réplica com um : - Eu tenho um pensamento paralelo a respeito disto...

Fale a verdade. Se for casado, diga. Tem-se namorada, revele. Afinal, se você está interessado em outro alguém, sua relação já não vai bem e ela vai compreender. Mas nunca passe por mentiroso. Avilta e mancha para sempre. Fale com sinceridade que se sentiu atraído e veja os resultados...

COM RELAÇÃO AO DINHEIRO

Sempre é uma dificuldade, claro. Mulheres bonitas valem, infelizmente. Não significa tudo, porém...

Você não consegue boa companhia completamente duro. Ajeite suas contas, poupe, invista, gaste com moderação. Mulheres valorizam quem sabe gastar e investir.

Automóveis nem sempre são essenciais, mas a falta de pode causar transtornos, pois a concorrência é forte. Portanto se você tem um, sorte. Se não, redobre os conselhos acima...

Aceite dividir a conta se ela propõe, hoje em dia é uma espécie de elogio à independência financeira delas. Se ela não falar nada, pague cavalheirescamente e sem alardes a conta toda.

Abra a porta do carro, envie flores (não precisam ser caras...), leve uma rosa aos encontros, varie os programas, são algumas dicas interessantes. Mas a principal delas e a mais atraente é sem dúvida o respeito aos parâmetros que ela impõe. É natural uma insinuação para uma esticada até sua casa ou motel depois de uma noite legal, mas tem que ser com a aquiescência dela, porque aí vai ser bom pra valer.

Nada de "forção" de barra. Não existe nada mais chato e deselegante. A máxima do respeito nunca valeu tanto. Se encontrar alguém resolvida que parte pra cima de você, sem sustos! As mulheres estão mais soltas e será natural, mas... por favor não broxe!!!

Não fique escondendo sua situação financeira e aceite que ela pague. É muito legal se sentir valorizado pela tua presença o suficiente para que elas paguem a conta...

Para finalizar, gostaria de dizer que estas idéias fazem parte de minhas experiências pessoais e servem como bússolas e não como caminho único da arte da conquista. Se você aproveitá-las bem, sei que terá o sucesso que tive...

Lembre-se sempre que a melhor técnica de conquista é ser antes de mais nada o MELHOR DE VOCÊ. O seu eu verdadeiro que só você pode ser.

A APROXIMAÇÃO

DETALHES QUE FAZEM A DIFERENÇA

Paquere em lugares que combinem com o seu estilo. A probabilidade de encontrar pessoas que lhe agradem é mais alta.

Converse e de atenção também a mulheres que não fazem o seu tipo. Elas podem ter amigas interessantes...

Mantenha-se informado. Nada pior do que falta de assunto na hora de uma abordagem.

Saiba ouvir. Preste atenção ao que ela fala, inclusive emendando pergunta inteligentes sobre o assunto.

Seja bem-humorado mas cuidado, as mulheres não tem muita paciência para uma seqüência de piadinhas sem graça, ou de apelo duvidoso.

Conte histórias interessantes, prenda a atenção dela. Tenha bom senso e desconfiômetro para não exagerar na dose e se tornar desagradável.

Evite olhares exagerados para outras mulheres durante a abordagem. Vai parecer que você está atirando para todos os lados.

Não toque demasiadamente na garota no início da conversa. A maioria não está a fim de altos amassos antes de conhecer um pouco mais o cara, até despertar aquele envolvimento.

O mal das frases de aproximação é que muitas vezes soam como coisa ensaiada, material enlatado. Mas, se forem simples e apropriadas para a situação, elas podem funcionar. Na vídeo

locadora peça a indicação de um filme; em festas, aproxime-se de seu objeto de desejo com alguma comida, docinho e diga: "Já provou? Nunca comi nada assim". Na academia peça ajuda para ajustar um aparelho qualquer.

Diga alguma coisa - tímida ou desajeitadamente -, mas diga. Caso contrário, vai perder uma bela oportunidade. A aproximação direta, sem dúvida, é uma das melhores - por que não se apresentar? "As pessoas não tem esse costume" é uma coisa que surpreende e soa muito mais simpático do que um clichê como 'Você sempre vem aqui?' Num bar, numa festa ou numa fila de cinema faça sempre uma pergunta seguida de comentário.

Bilhetinhos, são mais ousados e discretos, ou a pessoa aceita e vai ao seu encontro ou rejeita e só mais uma pessoa além de você saberá que não funcionou.

Na hora da abordagem qualquer descuido pode ser fatal! "Em primeiríssimo lugar, preste atenção nela. Se seus olhares não forem retribuídos, afaste-se um pouco e observe de longe. Ameace retirar-se, quem sabe assim ela se manifesta?".

Este é o conselho do terapeuta Sergio Savian, que explica que, para que sua paquera e abordagem dêem certo, é preciso dedicação e inteligência. A conquista, afinal, acontece passo a passo. Para evitar o fracasso, invista na paciência e nas dicas para uma abordagem de qualidade que possa render muito mais que uma amizade:

Demonstre auto-confiança: as mulheres se interessam por homens que sabem se valorizar.

Estabeleça contato com o olhar, mas não a fuzile com os olhos: mulheres detestam homens encarados ou que façam com que elas se sintam "nuas" no meio de uma festa.

Tenha bom humor: elas adoram rir e, desde que você não seja um palhaço, sua capacidade de brincar com as situações será vista como qualidade valiosíssima.

Não exagere fazendo o tipo misterioso nem faça o contrário, mostrando-se demais: busque o equilíbrio.

Leia a linguagem corporal dela: não a aborde antes de ter a certeza de que é isso que ela está esperando.

Varie seu repertório de gestos e de assuntos: assim como não vale falar só sobre o trabalho, não invista só nos olhares sedutores.

Não reclame da vida logo na primeira conversa, nem fique ansioso se houver pausas. O silêncio faz parte. Aos poucos a conversa vai esquentando.

Ser ousado e levemente malicioso também pode ser positivo, desde que a mulher dê abertura. Mas não exagere, caso contrário será vulgar e ficará sozinho.

As primeiras conversas nunca devem ser sérias ou sobre assuntos tristes, profundos ou desagradáveis.

O FLERTE

É a tática inicial na hora de seduzir alguém. É um meio discreto de dizer "eu quero ficar com você", com um jogo de olhares e gestos. E também é um meio de você levar um fora e ninguém na festa notar. É bastante incômodo pra você se toda sua turma ouvir o NÃO que você levou na cara, ao invés de um simples olhar de desprezo, que significaria quase (há uma possibilidade da pessoa flertada estar se fazendo de difícil ;) a mesma coisa.

Não existe um modo certo e único de flertar, pois é algo que depende da pessoa com quem você está flertando. Oferecer flores, por exemplo, é um bom flerte aqui no Brasil. Mas é um tanto

inconveniente oferecer flores a uma árabe, ela pode interpretar sua "cantada" como uma ofensa moral.

Gostaria que o flerte e as cantadas não fossem limitadas apenas a homens. Sim, vocês mulheres podem e devem flertar, junto com o homem, para dar um certo clima de sedução no ar e tornar esse jogo mais divertido.

O bom humor é fundamental na sedução, tanto no flerte quanto na "cantada". Passar a idéia de que você está de bom humor dá mais segurança, e confiança. Portanto, nada de pessimismo, cara fechada, etc.

Seja confiante na sedução. Sempre espere ouvir um SIM, mas não se abale se você ouvir um NÃO. Claro que fere a nossa auto-estima, mas é bom você ouvir um NÃO, pois significa que na próxima conquista você terá mais experiência, evitando os mesmos erros. Às vezes não é nem sua culpa, e sim da outra pessoa, que talvez esteja acompanhada, ou não tá afim de papo, etc. Na hora de seduzir alguém tente passar aquele cinismo, aquela pinta de James Bond, que sabe o que vai acontecer detalhadamente daqui a 5 minutos, sabe o que dizer e o que espera da outra pessoa.

Basicamente o flerte começa com um olhar. Não é qualquer olhar, cuidado pra não parecer que você quer "comer" com os olhos. Olhe fixadamente nos olhos dela, com a finalidade de despertar aquele desejo mais secreto. Daí você combina o olhar com outros gestos, como um sorriso, e a partir daí ocorre aquele "clima". É o necessário para iniciar uma maior aproximação.

Esse jogo de sedução deve ser feito de uma maneira discreta, algo bem pessoal para não parecer vulgar e espantar a "presa". Com a prática, o flerte vai se tornando mais perfeito e você começa a se sentir mais seguro. Um flerte bem sucedido facilita uma conquista, além de deixar uma boa impressão.

AS VÁRIAS FORMAS DE SE APROXIMAR

Em primeiro lugar, é preciso ter consciência de que nenhuma estratégia de conquista funciona se a pessoa não estiver disposto a se deixar levar pelo clima da paixão. Por isso, vale a pena analisar o comportamento do seu alvo antes de entrar em ação. Se a pessoa que você tanto deseja já andou dando aquelas olhadinhas especiais, se já comentou com alguém sobre isso.

O primeiro passo para se dar bem no jogo da conquista é vencer a timidez. Afinal, como passar uma cantada bem-sucedida sem se soltar um pouco mais? Comece confiando mais em você, acreditando no seu poder de sedução. Nada de achar que vai levar um fora ou que a pessoa irá rir da sua cara. A primeira atitude é manter sempre o pensamento positivo. Parece besteira, mas isso ajuda muito na hora de conquistar um objetivo, seja ele na paquera ou em qualquer outra situação da sua vida. O segundo passo é saber que você está lutando por algo em que acredita, por isso, nada de se sentir ridícula ou de ter medo do que os outros vão pensar (ou até mesmo dizer) sobre você. O terceiro passo, é lembrar que nada cai do céu, portanto, se não for atrás daquilo que quer, ninguém irá por você. Espante a timidez e vá à luta!

Cada pessoa tem o seu estilo. É muito importante que você entenda bem o jeito de ser da pessoa que você quer conquistar para aplicar a cantada certa, aquela que fará o coração derreter. Algumas pessoas gostam de mulheres quietinhas, que esperam uma atitude delas no jogo da conquista. Outros, enlouquecem quando uma mulher mais ousada toma a iniciativa da paquera. Escolha aquela que faz mais o seu estilo e boa sorte!

Cantada ousada é chegar lá e disparar palavras que só o coração sabe, sem medo de assustar a pessoa ou de ser feliz. Diga logo o que lhe der na telha, sem pensar muito. Para esse tipo de cantada, é preciso ter coragem, muita coragem.

Cantada surpresa é para quem gosta de surpreender naturalmente. Se você não curte criar, inventar moda, esqueça. E a surpresa não pode ser para qualquer um. Se a pessoa que você quer conquistar for agitado, vai curtir com certeza.

Cantada misteriosa é ficar no muro e não abrir jogo logo de cara é uma tática legal. Você chega na pessoa, fala que está a fim de alguém, não diz quem é (que com certeza é ele/a, claro) e vai jogando o assunto no ar. Pode até perguntar o que fazer para conquistar essa pessoa e tudo que ela disse use com ela. Se a pessoa engolir essa história, vai até o fim do mundo para saber quem é. Essa cantada traz resultados muito legais.

Cantada tímida - se você não tem coragem de chegar de cara, use a sua timidez como uma forma de atrair a atenção. A cantada tímida é aquela que lança olhares medrosos, inseguros, mas que, no fundo, dizem: "Pode vir que eu estou afim de você". Se faltar coragem, treine em casa ou use outros recursos, como telefonema, uma carta.

Cantada inesquecível - essa é dedicada à pessoas marcantes e situações inesquecíveis como aniversário, natal, ano-novo, aquela festa em que a turma inteira vai estar, enfim, ela merece uma ocasião especial, precisa que você esteja a fim e que essa pessoa queira estar ao seu lado pra valer. Reserve essa para se declarar definitivamente, depois que já tiver ficado juntos algumas vezes e um clima estiver rolando. Daí para um romance sério, é só um pulinho.

A APROXIMAÇÃO NA BOATE, SUPERMERCADO OU ESCOLA

Ficar sem ação na frente da gatinha que, minutos antes, você fuzilou com olhares não é nada agradável. Para encurtar esses intermináveis momentos entre a troca de olhares e as primeiras palavras, elaboramos este guia. Uma cola com dicas de abordagens de estudiosos do assunto, como Sérgio Savian, autor de Paquera - Guia Prático da Conquista, a psicóloga Márcia de Oliveira, da Clínica do Amor e Timidez, e de especialistas por natureza, como o cantor Wando.

Ela está perto da pista de dança com o pezinho parecendo um telégrafo acompanhando a música? Bingo! Aproxime-se, espere-a olhar e chame-a para dançar. Algumas negam, mas nada que um pouco de simpatia e insistência não resolva. Ela diz não saber dançar? Você pode ser o professor.

Atenção: Se você dança como pelicano no cio, fuja dessa abordagem.

Hum...Tudo bem, o "mexer os pezinhos" pode até querer dizer que estamos afim de dançar, mas pode não ser com você...portanto, cuidado!!!

A gatinha está no supermercado. Espere-a chegar a uma gôndola com produtos que você conheça bem e torça para ela dar uma parada ali. Não há mulher que resista a um homem que se oferece para escolher um vinho ou queijo. Quem sabe rola um convite para uma degustação?

Atenção: Fique longe dos produtos de limpeza e dietéticos - elas sempre sabem mais sobre eles do que a gente.

Essa daí é até interessante, se você for bom mesmo no papo, vai cair bem!!!

Na sala de aula é mole. Descubra uma matéria que ela adore, elabore uma questão inteligente e peça ajuda. Mas só para abordagem. Depois mude de assunto para não parecer um chato CDF. Música e filmes são boas continuações e podem render idas a shows ou a cinemas.

Atenção: Não arrisque Ratos de Porão ou Duro de Matar, prefira Los Hermanos e À Espera de um Milagre.

Esse negócio de pedir ajuda aí...é muito básico! Mas até funciona...

Uma briga na boate pode ser uma boa oportunidade. Ela certamente vai ficar horrorizada. Embarque nessa indignação e puxe assunto. Histórias de brigas em baladas sempre culminam em um "Você vem sempre aqui?" Mas a abordagem já teria sido feita mesmo.

Atenção: Certifique-se de que não é o irmão ou primo dela que está brigando antes de começar a criticá-lo. Também, cuidado pra não ser artificial...até porque bem que os homens vibram com uma briga em que eles próprios não estejam envolvidos...hehehe....

Lobos xavequeiros estão cercando sua presa. Alie-se à gatinha. Um comentário como: "Você não odeia os caras que vêm te cantar o tempo todo?" ajuda.

Atenção: Cuidado para não ser solidário demais e passar a noite ouvido histórias de ex-namorados ou de amigas traiçoeiras.

Olha, essa frase pode te render o seguinte fora "E você??? Não está querendo fazer a mesma coisa???". Fraquinha essa....

Ela parece insegura com a roupa? Confere o cabelo a cada minuto? Um elogio à fenda do vestido ou ao look das madeixas, associado a um comentário sobre os olhos dela, conta vários pontos a seu favor. Mas seja breve nos elogios. Elas odeiam bajuladores.

Atenção: Não entre em assuntos como o tipo de tecido ou a técnica do penteado. Você não quer parecer o Clodovil, quer?
Cuidado com os elogios!!! Não vai chamar a menina de gostosa logo de cara. Seja sutil.

Bar cheio. Ela e a amiga estão em pé, na sua mesa há lugar, mas faltam cadeiras? Consiga duas e faça as gatas notarem seu esforço. Então, chame-as para sentar. Vai ser difícil recusar o convite depois de todo o seu trabalho.

Atenção: Tente ser o mais descolado possível. Se você parecer um trapalhão carregando as cadeiras, suando em bicas, é pior, muito pior...
Olha, falta homem assim no mundo viu....faz isso aí que é bem legal!!!

Pedir as horas ou pedir fogo para acender o cigarro é manjado. Então, brinque com o clichê. Diga: "Olha, eu poderia até perguntar o horário ou se você tem fogo, mas tenho relógio e não fumo. Eu queria é falar com você e não sabia como." Uma risadinha certamente virá depois.

Atenção: O sorriso pode ser substituído por uma cara fechada. Que garota sem senso de humor!
Meu...cuidado com essa!!! Você pode passar por palhaço, dependendo do jeito que você falar!!!!

Frases prontas podem ser usadas com criatividade. Seja brincalhão. Perguntar se ela não se machucou e dizer que está questionando isso porque ela é um anjo que caiu do céu não adianta nada se você não der uma gargalhada e emendar uma boa conversa.

Atenção: Elas têm na manga várias respostas prontas para os engraçadinhos.
É isso aí...a dica é boa!!!!

O xaveco sem palavras é ideal para ser usado numa boate, quando você tem certeza de que ela está na sua. Atravesse a pista olhando fixamente e se ela corresponder, parta para um beijão. Depois você se preocupa com o nome e o resto. Ou não...

Atenção: Se ela sofre de miopia, uma bela joelhada vai fazer você desistir de qualquer paquera, pelo resto da noite.

Essa daí, é bom tomar cuidado mesmo...Com algumas meninas até funciona...Mas dificilmente ela vai te beijar sem antes pelo menos conversar com você. Se o teu interesse é só dar uns beijos, você pode até fazer isso, agora se procurar uma namorada, você vai estar queimando o seu filme!

COISAS QUE VOCÊ DEVE SABER

COMO SABER SE VOCÊ E SEU PAR FORMAM UM CASAL IDEAL

Escolher um parceiro ou uma parceira que combine com seu modo de vida e temperamento pode facilitar sua futura vida de casal. Saiba diferenciar eventuais paqueras de possíveis relações duradouras. Passo a passo:

1. Verifique onde se conheceram. Parceiros ideais raramente se encontram em bares ou danceterias. Locais como ambiente de trabalho, faculdades ou academias de esportes são mais propícios por apresentarem pessoas com pelo menos algum objetivo em comum. Nesses locais, semelhanças em relação ao nível cultural, social e até na aparência física são mais comuns.
2. Procure estar com alguém que admire e que te admira também. O par ideal tem que apresentar características que despertem em você uma grande admiração e vice-versa.
3. Faça um balanço entre qualidades e defeitos. Tenha certeza de que as qualidades da pessoa têm mais peso para você do que seus defeitos.
4. Seja exigente e não se iluda. Não se deixe levar por apenas um bom atributo. Exemplo: Ele é muito bonito, mas na hora de um bate-papo interessante deixa muito a desejar.
5. Fique com uma pessoa que tenha objetivos de vida similares aos seus. Pessoas com objetivos totalmente opostos raramente conseguem sustentar um relacionamento duradouro. Exemplo: Ela adora crianças e não vê a hora de começar a constituir sua própria família. Ele não suporta criança e não sente vontade de ter um filho tão cedo.
6. Valorize sinceridade e honestidade. Estes dois pontos devem ser requisitos básicos para uma relação.
7. Veja se está tão comprometido quanto à outra pessoa. O par ideal tem que se comprometer com a relação assim como você.

Atenção:

Não tente aceitar defeitos no seu parceiro que não condizem com sua proposta de vida.

REGRAS PARA CONQUISTAR E SER CONQUISTADO

Não procure a perfeição. Pessoas perfeitas não existem.

O que você pensa é o que importa. Não dê atenção para a opinião dos outros.

Nada de julgar pelas roupas. As aparências enganam.

Goste mais de você.

Fuja dos amores platônicos e impossíveis, a realidade é mais gostosa viu?

Não exagere na maquiagem, peruagem não!!!

Sorria, gente com cara de tédio espanta, não atraí.

Não espalhe para todo mundo que você está a fim da pessoa.

Se a pessoa pedir o seu telefone, peça também mais não ligue logo, faça um suspense!!!

Elogie as qualidades.

Saia de casa, dentro dela não vai conseguir nada.

Pare de gostar de quem não gosta de você.

Apareça em lugares que a paquera costuma freqüentar

Aceite gentilezas.

Descarte as pessoas que tratem você como brinquedo, você tem valor.

COMO TRATAR BEM AS MULHERES

Fique atento a alguns comportamentos que podem garantir a conquista daquela gata que você está de olho.

Passo a passo:

Aja sempre como um cavalheiro. Abra a porta do carro, deixe sempre ela passar primeiro.

Quando se comprometer em ligar, ligue. As mulheres detestam falsos comprometimentos.

Sempre se lembre de datas de aniversário, namoro ou casamento. Mostre que você dá importância a estas datas através de românticas comemorações.

Sempre prepare surpresas para ela. Uma viagem, um jantar, um presente, etc. Não deixe que seu relacionamento caia em rotina.

Mulheres adoram fazer compras. Quando for com ela, demonstre paciência, dê sugestões, mostre que você se interessa pelas coisas que ela gosta.

Quando for comemorar alguma data ou acontecimento com ela, apareça com uma roupa nova, um novo corte de cabelo, etc. Mulher adora saber que você, apesar do tempo que estão juntos, adora conquistá-la dia a dia.

No caso de um primeiro encontro, faça questão de pagar a conta.

APRENDA A MENTIR

SEJA CARA DE PAU

Essa é a regra sagrada de todo bom mentiroso - e nada mais deprimente - a não ser para dizer à sua avó que adorou a gravata lilás que ela lhe deu de presente.

PRATIQUE NO ESPELHO

Repita a mentira até que você mesmo comece a acreditar nela. Além de torná-lo mais convincente, o exercício ajuda a memorizar a argumentação.

NÃO SE DEIXE ENGANAR

A maioria das encenções admite apenas um mentiroso. Caso, por exemplo, alguém lhe diga "Pode me contar, eu estou preparada", não acredite.

USE O TELEFONE

Ele é o mais importante aliado dos mentirosos. Dizer ao seu chefe "Tive uma ameaça de enfarte essa noite" é bem mais fácil quando ele não vê a cama redonda de motel em que você está deitado.

NUNCA CONFESSE

Digam o que quiserem, mas a dúvida sempre trabalhada a favor dos que mentem. Por isso, independente das provas em contrário, sustente bravamente a mentira. São altas as chances de lhe pedirem desculpas mais tarde - e de você se tornar um injustiçado.

COERÊNCIA É TUDO

Se você escolheu um estilo (falso), mantenha-se fiel a ele. Se, para seduzir aquela pessoa especial, você leva para ver um filme romântico, no segundo não vá convidar para uma pancadaria do Van Damme

USE DISFARCE

Nem precisa ser a roupa do super-homem. Um colarinho de padre, por exemplo, já impõe certo respeito - e é muito eficaz em pequenas fraudes, como furar filas em quermesses.

SEJA OUTRO

Em restaurantes chiques, sempre funciona. Reserve uma mesa para dois casais em nome do Roberto Marinho. Vá com sua mulher (namorada) e diga que eles estão a caminho. Uma vez sentado, não só não expulsarão como, com sorte, talvez nem cobrem a conta.

MINTA A IDADE

Se você quer gatinhas ao seu lado e tem menos de 16 anos aumente 2 anos. Se tem mais de 30, diminua dois. Se tiver mais de 40, dê um sumiço em cinco. Caso, porém, tenha mais de 50, pare de se meter com adolescentes.

TORNE-SE UM POLÍTICO

Ainda não inventaram uma maneira mais eficaz de se poder mentir sobre tudo o tempo todo. O salário é ótimo e os riscos, mínimos. Diante de qualquer perigo, minta ainda mais: "Isso é uma infâmia!" - que, aliás, nada mais é do que uma mentira com mandato.

O BEIJO

NA HORA DE BEIJAR, COMO SE PORTAR

Dois lábios se tocando, o coração batendo mais forte e o desejo a mil por hora. Beijar é uma das mais gostosas demonstrações de afeto.

O beijo, apaixonado, carinhoso, às vezes, amigável, em outras, tímido ou até escandaloso, aproxima mais as pessoas, revela desejos e faz muito bem para o espírito. Dependendo da intensidade, pode até fazer as pessoas subirem pelas paredes. As pernas tremem e as mãos ficam suadas. Não é necessário dizer nada, basta se entregar a este prazer.

Antes do beijo, nada de desespero. Lembre-se de que não existe uma receita ou uma fórmula perfeita (mas nada melhor do que umas dicas).

Seja autêntica. Assim, você vai ficar mais à vontade e a pessoa que você estará beijando também se sentirá muito melhor.

Abra a boca aos poucos e coloque suavemente sua língua na dele. Depois, vocês podem aumentar o ritmo, a intensidade e o movimento.

Deixe a emoção transbordar de seu peito e demonstre para a pessoa que você está beijando, o quanto está afim de curtir esse momento tão especial. Não tenha medo de soltar a sua imaginação, já que, com um beijo, você pode dizer coisas que as palavras não podem descrever.

Enquanto beija passe a mão pelos cabelos da pessoa de uma forma sensual e carinhosa, para esquentar, mude a posição de sua cabeça, é importante fazer esse giro de forma inesperada, rápida, e quando a pessoa que você estiver beijando menos esperar, na hora em que der esse giro de tirar o fôlego pare de beijar, olhe fixamente nos olhos da pessoa amada e passe a língua entre seus lábios, dê uma mordidinha provocante no lábio inferior. A vítima que sofrer este delito nunca mais irá esquecer este beijo e que beijo. E isso é só o começo, há várias outras formas e fazer do beijo uma arte, deslizar suas mãos pelas costas, braços, e por onde mais sua criatividade permitir, afinal um beijo não é feito somente de bocas, lábios e língua.

TIPOS DE BEIJO

Um beijo é um momento de alta comunicação e erotismo, alguns casais tem observado que apenas beijos podem levá-los ao orgasmo.

Tradicionalmente, conhece-se pelo nome de "beijo francês" aquele que é dado com a língua. Mas existem outros formatos segundo a ocasião e o jeito praticado.

O beijo inclinado: quando os parceiros inclinam suas cabeças para se beijar.

O beijo dirigido: quando uma das pessoas segura a cabeça e queixo da outra pessoa e depois a beija.

O beijo reto: aquele no qual as cabeças aproximam-se em linha reta ou só um pouco inclinadas.

O beijo do lábio superior: o homem beija o lábio superior da boca da mulher e ela beija o seu lábio inferior.

O beijo de grampo: quando um dos namorados aperta os lábios do outro com os seus

O beijo que acende o amor: aquele dado ao outro quando dorme ou acorda, irá levá-lo a paixão

O beijo que distrai: segundo o Kama Sutra, o beijo que é dado quando o outro está ocupado serve para distrair a mente e para dirigir o amado a pensamento eróticos.

O beijo olfatório: coloca-se o nariz sobre a superfície do órgão genital do parceiro e inala, supõe-se que seja freqüente no Egito, onde o termo beijar é utilizado para as ações de beijar e cheirar.

CURIOSIDADES SOBRE O BEIJO

Se você pensa que, quando beija, só sua boca trabalha, está completamente por fora. Fique sabendo que todo o seu organismo entra em ação. Além dos seus cinco sentidos paladar, olfato, audição, visão e tato entrarem na jogada...

...seu coração dispara. Se normalmente ele dá de 60 a 80 batidas por minuto, na hora do beijo acelera em ritmo alucinante: 150 batidas por minuto.

...nada menos do que 29 músculos faciais fazem hora extra por causa de um simples beijinho.

...um beijo daqueles dignos de um telão de cinema e que deixe a galera da platéia morrendo de inveja da mocinha exerce uma pressão de 12 quilos sobre os lábios. Já um beijinho que se dá num bebê pode ser pesado em gramas.

...segundo os estudiosos, um beijo quente, que dure 10 segundos, é capaz de queimar 12 calorias. Se essas contas são verdadeiras mesmo, tá um exercício e tanto para quem quer manter a linha. Então, veja quantos beijos você tem de dar para dizer adeus às calorias de:

1 latinha de Coca-Cola = 11,5 beijos
1 barra de chocolate (100 g) = 45 beijos
1 bola de sorvete de morango = 6 beijos
1 bala de goma = 2,5 beijos
1 tachinha de pudim de baunilha = 10 beijos
1 dropes = 1,5 beijo
1 fatia de bolo sem recheio = 16 beijos

Por isso, pelo sim, pelo não, faça já sua adesão à campanha: “Emagreça beijando!”.

O NAMORO

PARE COM AS BRIGAS

O seu amor costuma atacar o seu ponto fraco? Não tente analisar o problema quando estiver fervendo de raiva. Procure enfrentar a briga: isso pode até desembolar o meio de campo e resultar em maior entendimento mais tarde (Não é à toa que muitos casais fazem amor depois de uma crise!) Para discutir com civilidade, experimente seguir estes passos:

Manter o bom humor. Quando sentir que ela está prestes a explodir, tente desarmá-la com uma palavra de carinho ou até com uma piadinha. O segredo está na sua expressão: uma leve sugestão de sorriso, indicando calma e boa vontade, vai fazer com que ela baixe a guarda.

Não fugir das discussões. Em vez de ir armazenando mágoas até explodir por uma bobagem, discuta o que tiver para ser discutido no momento. Lidar com os pequenos problemas à medida que aparecem é mais produtivo do que enterrar todo e qualquer material inflamável.

Não interromper o discurso dela. Quando a discussão estiver pegando fogo, procure não cortar o pensamento dela. Deixe-a por fora tudo aquilo que quer, até sentir que chegou a sua vez. Peça então para que ela aja da mesma maneira com você.

Sem insultos, sem agressões. A agressão verbal não só eleva a temperatura do ambiente como o escurece. A agressão física traz a escuridão total. Ataque o assunto, nunca quem você ama.

Ser específico. Agressividade ampla, geral e irrestrita leva à negociação dos verdadeiros sentimentos. Portanto, explique o que está incomodando-o, clara e diretamente e sem receios.

Falar por você mesmo, não por ela. Comece a frase dizendo eu em vez de você. Comentar que ficou preocupada com o atraso dela é muito melhor do que dizer: "Você não pensa em mim, por isso chega sempre tarde em casa".

Reconhecer os erros. À medida que você aprende a reconhecer os verdadeiros motivos de uma briga, vai deixando de lado as agressões. Se uma ou outra alfinetada escapar, tente contornar a situação dizendo algo assim: "De novo, fiz o que não queria fazer. Não é nada disso."

Pedir desculpas. Se admitir que foi longe demais, você vai jogar água na ferveria de imediato e contribuir para acalmar os ânimos. Ao assumir pelo menos parte da culpa, pode até inspirar seu

amor a se dobrar também. Quando isso acontecer, abrace-a, beije-a, diga a ela que compreende... e além disso quem liga para os motivos de briga?

COMO MANTER UM NAMORO À DISTÂNCIA

Mantenha sempre o contato. Não é só porque um está longe do outro que a conversa tem que se resumir a declarações de amor, converse a respeito do dia a dia de ambos, conte detalhes íntimos e interessantes do seu dia a dia. Ou seja, trate a pessoa como se ela estivesse bem perto de você.

Para fugir das altas contas telefônicas use a Internet. Há inúmeros instant messengers que permitem a comunicação em tempo real como o ICQ, ComVC etc.

Prepare constantes surpresas, que demonstrem que você sempre pensa na outra pessoa. Você pode demonstrar isso através de e-mails bem-humorados durante o dia, algumas poesias românticas mais a noite, etc.

Para conseguir sobreviver bem longe de seu parceiro, cultive sua vida própria. Pratique esportes, inscreva-se em cursos, etc .

Ao encontrar sua parceira depois de um bom tempo sem se ver, além de se preocupar com o sexo e o prazer, converse bastante, divirtam-se juntos e deixem bem claro que esse tempo junto é capaz de suportar muita saudade de ambas as partes.

Não seja inconveniente. Não cobre de seu parceiro atitudes como ligar logo após ele chegar do trabalho, ou depois de sair com os amigos. Mostre que o que realmente é importante é manter o contato e não controlar. A insegurança é uma palavra que não pode existir para pessoas que mantenham um relacionamento a distância.

O QUE LEVA UM NAMORO A SE DESGASTAR?

Quando entramos num namoro uma das primeiras coisas que somos levados a pensar é quanto tempo esse namoro irá durar. Afinal de contas é com o passar do tempo que vamos poder conhecer verdadeiramente a pessoa que se está namorando. Muitas vezes nos desiludimos ao descobrirmos, depois de algumas semanas ou meses de namoro, que a pessoa com quem estamos é completamente diferente da que imaginávamos.

Uma das principais causas disso é que começamos um relacionamento esperando que uma pessoa seja isso ou aquilo. Quando vemos alguém pela primeira vez já formamos uma imagem dela. Quando a imagem é boa nos deixamos de certa forma encantar por ela. Isso é muito bom, mas não devemos cair no erro de nos acomodarmos fazendo com que aquela primeira imagem permaneça imutável. É necessário que quando iniciemos um relacionamento no preocupemos em conhecer a fundo a outra pessoa. Não adianta querermos nos iludir. O amor não admite ilusões.

Há questões que são importantíssimas quando estamos desejando entrar num relacionamento. O interesse principal vai me levar a algo verdadeiro e bom? Estou tentando fugir de alguma coisa? Estou tentando fugir de um relacionamento passado, ou seja estou querendo esquecer alguém? É de fundamental importância o que essa pessoa tem ou é? Se sua resposta para uma dessas perguntas for SIM, deixe essa pessoa pra lá, porque além de você sofrer poderá levá-la a sofrer também. Ela estará bem melhor sem você.

Os motivos colocados anteriormente mostram claramente que teremos um namoro que logo irá se desgastar, pois o principal de tudo que é o amor (que é paciente Cor 13, 4) foi colocado em segundo plano. Por isso é importante que você procure responder a si mesmo quais os motivos que despertaram em você uma atração por alguém. A pior fuga que há é a fuga de si mesmo. Se você procura a felicidade não se entregue a algo que poderá machucá-lo ou machucar alguém.

Mas e quando um namoro começa bem, tem tudo pra dar certo e não dá?

Uma pesquisa mostrou quais as principais causas do crescimento ou não do amor. Quando perguntados sobre o que mais contribuíria para ajudá-los a manter um relacionamento sempre firme e duradouro um grupo de pessoas respondeu que as qualidades mais essenciais são (nesta ordem): comunicação, afeição, capacidade de perdoar, honestidade, aceitação, dependência, senso de humor, romance, paciência e liberdade. Vale ressaltar que comunicação, afeto, perdão e honestidade foram qualidades citadas por mais de 85% dos entrevistados.

Um diálogo sempre franco e aberto é visto como um desejo de abertura, de partilha e de querer conhecer mais e mais a companheira.

Também foi solicitado a este mesmo grupo que identificasse as qualidades ou características mais destrutivas em um relacionamento, fazendo com que um namoro cheio de paixão e amor acabe esfriando. Os resultados foram os seguintes (nesta ordem): falta de comunicação, egoísmo, desonestidade, ciúme, desconfiança, perfeccionismo, não estar aberto a mudanças, incompreensão, falta de respeito e apatia.

Novamente a comunicação é apontada como fator importantíssimo para que duas pessoas possam crescer no amor. A comunicação fundamental para o amadurecimento de ambos.

O que foi mostrado nesta pesquisa retrata a nossa realidade. Vemos constantemente relacionamentos desmoronarem-se pela simples falta de abertura ao diálogo. A principal atitude, logo que surge um problema, é "fechar a cara" e não querer conversa de maneira nenhuma. O orgulho toma de conta das pessoas e, mesmo sofrendo, não querem conversa. É comum ouvirmos frases do tipo: "você sabe do que estou falando", "não preciso dizer o que você sabe que aconteceu", "não estou chateado, apenas não quero conversa". Ou seja, as pessoas fogem das conversas que podem contornar uma situação constrangedora. Quando não partilhamos nossos sentimentos, nossas dúvidas, nossos desejos, ou seja quando nos fechamos em nós mesmos, estamos certos de que o amor que há em nós e na outra pessoa tenderá a acabar.

É bom que fique claro que isso não se resume a casais que brigam constantemente. Os casais que vivem numa harmonia também estão sujeitos a deixarem o amor escapar aos poucos pela falta de comunicação. Acham que tudo está tão bem que não é necessário conversar sobre si mesmos e sobre seus anseios.

Todo relacionamento exige uma dinâmica constante entre as duas pessoas. É importantíssimo a fuga da rotina e do fechamento em si mesmo que faz do namoro uma relação egoísta onde cada um visa apenas o prazer e a felicidade própria.

A felicidade no amor é possível a partir do momento em que fazemos a nossa parte e incentivamos a outra pessoa a também fazer a sua. Assim você irá perceber em pouco tempo o quanto é bom amar e ser amado. E que um simples abraço ou beijo terá um prazer muito mais forte, não o prazer do toque do corpo, mas o prazer de dois corações que se abraçam e se beijam espiritualmente, vivendo a alegria de saber que é possível amar

DICAS

DICAS PARA A CONQUISTA

Não deixe de comparecer a eventos sociais. Quanto mais "exposto", maiores são as suas chances de conhecer uma pessoa especial.

Nos locais onde role a paquera, não fique pelos cantos. Esconder-se no fundo da sala diminuirá suas chances de sucesso. Sugestão: fique perto do toalete feminino e dê voltas periódicas pelo ambiente.

Não tente ser o que não é. Vista-se da maneira que mais o agrada e fale de assuntos que conhece. A autenticidade é a regra número 1 no jogo da sedução.

A dança é um grande trunfo na conquista. Se ainda não sabe, aprenda e faça bom uso desse ótimo pretexto.

Não tenha medo de ouvir um "não". Faz parte do risco. Os grandes conquistadores contabilizam muitas respostas negativas, mas tomam a rejeição como um incentivo para seguir tentando.

Na conversa "corpo-a-corpo", mantenha contato visual intenso. Mulher não gosta de homem que não consegue olhá-la nos olhos.

Numa conversa, não seja crítico e não faça julgamentos. Procure ouvir com atenção e basear o papo nos interesses da mulher, e não nos seus.

Fale de amenidades - filmes, música, viagens -, tentando estabelecer um conjunto de afinidades.

Toque sutilmente a mulher, testando aos poucos a sua receptividade. Uma idéia é começar tirando "pelinhos da roupa" ou esbarrando "acidentalmente" nas mãos dela.

DICAS PARA A HORA DA PAQUERA

Varie o cenário

Certos lugares são realmente afrodisíacos e isso não tem nada a ver com o banco traseiro do seu carro. Mesmo manjados, elevadores e escadarias ainda seduzem as mulheres. Convide-a também para passeios que estimulem os sentidos, como museus e galerias de arte. Sem que ela saiba, passe por lá um dia antes para mostrar-se à vontade com o ambiente. Inove e surpreenda. Não é preciso chegar aos baixos de um viaduto, em termos de emoção, mas procure algo mais emocionante do que boliná-la numa pizzaria.

Produza o seu ninho

Garanta a faxina antes de levá-la ao apartamento. Mas nada de exageros. Mulheres gostam de homens cuidadosos, não de compulsivos. Mantenha a tampa do vaso abaixada e o dito cujo limpo, muito limpo. Livre-se de pistas e rastros de qualquer outra mulher (fotos, fios de cabelo e tubos de batom). Decore o ambiente com elementos sugestivos, como publicações levemente eróticas e luzes indiretas. Incenso ou não fica a seu critério, mas é bom sondá-la antes porque uma crise alérgica, é claro, estraga qualquer noite. Cama em ordem, lençóis impecáveis, gelo e bebidas também são imprescindíveis, assim como desligar o telefone, a secretária eletrônica, o celular, o pager, o interfone e, se possível, a campainha. Nada pode distraí-lo do mais importante: ela.

Jogue sujo

Descubra onde ela estacionou o automóvel e, descaradamente, murche um dos pneus. Um, não - dois. Se forem três, melhor ainda. Fique por perto e surja como herói de quadrinhos para salvá-la quando ela constatar a tragédia. Diga que pode levá-la para casa - a dela, claro. Se não funcionar, saque do seu porta-luvas um aerossol de encher pneu (não há o menor charme em sujar as mãos) e anuncie que vai escoltá-la até o borracheiro mais próximo. Uma lata só não vai dar para os três pneus, obviamente. Volte a falar da carona e prometa resolver o drama depois do jantar. Sacou o lance?

Seja um bom ator

Sorria ao ser convidado para conhecer a mãe dela no domingo. Pegue no colo o gatinho de estimação dela. Elogie o guisado. Diga que o irmão dela é um grande cara. Diga, nos primeiros encontros, que você odeia futebol, cerveja e noitadas. Shakespeare já disse: "A vida é um palco".

Providencie uma viagem

Mas evite roteiros batidos como Porto Seguro (BA) ou Cabo Frio (RJ), que têm excesso de gente e de sol. Apresente-a a locais onde as mais remotas vibrações românticas se intensificam, como a Chapada Diamantina (BA), a Serra da Bocaina (RJ) ou a Chapada dos Guimarães (GO). Por que não improvisar um piquenique com foie gras d'Oie de Canard e vinho tinto num cenário paradisíaco e desabitado? Mulheres gostam de roteiros espirituais. Se tiver grana, repita o caminho dos grandes mestres da arte ou visite as cidades nas quais Shakespeare procurou inspiração, como Verona, na Itália. E sempre: Fuja dos lugares onde ela vai apenas fazer compras e você, segurar as sacolas.

Pratique um esporte radical

A emoção de vê-lo prestes a escalar a Torre Eiffel com o vigor de um calejado alpinista fará aumentar o seu ibope, mas nem precisa tanto. Surfe na neve já quebra bem o galho e descer corredeiras em barcos de borracha também causa boa impressão. Rapel também é outra boa dica, e você pode levá-la junto porque é muito seguro...mas pratique pelo menos uma vez sozinho antes de querer se "mostrar" `a ela..e atenção: estão em baixa entre as mulheres jiu-jitsu, vale-tudo ou qualquer outro tipo de pancadaria, principalmente porque não vai demorar para você ficar com as orelhas deformadas igual aquele mostro dos Gunnies e o corpo (incluindo o rosto) cheio de hematomas e cicatrizes.

Faça bom uso do telefone. Três regras:

- 1 - Falando com ela, nunca desligue primeiro;
- 2 - Ao lado dela, nunca atenda primeiro; e
- 3 - Não reclame da conta. Demonstre naturalidade quando ela volta do almoço com uma amiga e telefona. Para a mesma amiga.

Inspire-se nos conquistadores

Siga o bom exemplo de Humphrey Bogart e outros. Veja, sozinho, algumas fitas de vídeo e analise as artimanhas dos caras. Você descobrirá que James Bond não era amado pelas mulheres apenas por causa de seus brinquedinhos tecnológicos, mas porque entre uma espionada e outra sempre encontrava tempo para fazer sexo com suas parceiras nas mais inusitadas situações. Lembra-se de Zorro e do Super-Homem? Mulheres têm um fraco por homens com identidades secretas a serviço dos fracos e oprimidos. Até do Superpateta elas gostam. Em outras palavras, não há nada demais em cometer um plágio bem-intencionado e imitar Richard Gere escalando paredes para ver Julia Roberts em Uma Linda Mulher.

Cuide do seu carro

Mulheres não fazem questão de carros com centenas de cavalos no motor, não têm idéia do que seja barra de proteção lateral nem imaginam a grande importância de "fazer de zero a 100 em 6,4 segundos". Porém detestam quando a falta do ar-condicionado faz a maquiagem derreter ou quando mancham de graxa um legítimo Versace. Pense nisso antes de apanhá-la para jantar.

Seja um democrata

Agüente a barra e não demonstre ciúme. Primeiro porque ela não é candidata a escrava branca. Segundo porque você poderá se queixar quando ela que estiver sendo ciumenta.

Use camisinha

Não espere-a insistir. É questão de responsabilidade e de demonstrar estima pela garota. Bobagem dizer que seu exame de HIV foi refeito na semana passada. Ela ficará emocionada ao saber que você tem (mais de) uma camisinha na carteira.

Seja um mão-aberta

A alma generosa das mulheres detesta homens sovinas. E nem precisa gastar os tubos. Seja inteligente: compre ingressos antecipados para o teatro com desconto, leve-a ao cinema nos dias de promoção (mas pague os dois ingressos) e deixe o carnê de contribuição a uma instituição de caridade casualmente em cima da mesa. Na hora de presenteá-la, principalmente, lembre-se do ditado popular: "A economia é a base da porcaria".

Pense rápido

Lugares-comuns úteis: "Você está linda hoje - como sempre"; e "Eu só tenho olhos para você". Lugares-comuns inúteis e, mais do que isso, perigosos: "Não gostei do seu batom"; "Seu cabelo não está legal"; e "Você sabe o que eu sinto". Lugar-comum e proibido: "Que bonitinho o seu vestido".

Tenha um hobby

A idéia de que você tem outros interesses, além de mulheres, dará a ela a certeza de que você é ou pode vir a ser um homem fiel - e portanto um ótimo candidato a namorado.

Escolha os programas

A coisa é assim: convide-a para um show de música na praia, mas não para um Fla X Flu ou um Corinthians e Palmeiras; leve-a a um restaurante francês e não a uma pastelaria; vá com ela a uma boa gelateria e não à geladeira de picolés da padaria.

Fotografe-a

O que está esperando para comprar uma Polaroid? Diga que ela é mais linda que a Cameron Diaz (ou que a Sandra Bullock, se for morena) e que merece ser retratada. Se você tiver intimidade com as tintas e os pincéis, tanto melhor. Convide-a para posar no seu estúdio (arraste os móveis da sala). Uma força erótica antecede um clique (ou uma pincelada). E é bom saber que mulheres possuem uma queda por fotógrafos e artistas plásticos.

Seja pontual

Não precisa ser britânico, porque provavelmente ela jamais vai saber disso, mas as mulheres se impressionam com a pontualidade masculina porque esse ainda é um território desconhecido para a maioria delas. Elas acham que um cara pontual não vai deixá-las esperando na porta da igreja.

Esqueça seu computador

Se possível, tranque-o num armário enquanto ela estiver por perto. Terapeutas de casais elegeram o computador como o mal do século para os relacionamentos. Nenhuma mulher suporta um viciado em internet (basicamente porque tem medo de ser trocada por uma amante virtual).

Leia o que elas lêem

Conheça as armas, e as fraquezas, do inimigo. Devorar revistas femininas pode ajudá-lo a ganhar um pouco daquele conhecimento sobre as mulheres que elas tanto admiram em Chico Buarque. Invista em leituras psicológicas que possam ajudá-lo a desvendar alguns mistérios. Por exemplo: por que elas não gostam de luzes acesas? Anote: O Erotismo (de Francesco Alberoni), Enamoramento e Amor (do mesmo autor), Homens São de Marte Mulheres São de Vênus (John Gray), Fragmentos de um Discurso Amoroso (Roland Barthes) e Amar É Preciso (de Maria Helena Matarazzo). Por via das dúvidas, passe os olhos (escondido) em 101 Mentiras Que os Homens Contam para as Mulheres - e Por Que Elas Acreditam (Dory Hollander).

Cumpra suas promessas

Se você ficou de ligar, ligue. Se falou que vai passar, passe. Tirar a cortina? Tire. Se disse que consertaria a torradeira, conserte. No caso de sobrar peças depois de remontada, compre uma nova. Não é questão de agradá-la somente, mas de preservar a si mesmo das reclamações. Elas têm ótima memória para promessas não cumpridas.

Seja homem

Se nenhuma das dicas funcionou, não se sinta um cachorro sem dono. Não faça cara de cachorro sem dono. E não aja como um cachorro sem dono. Mostre orgulho, esbanje charme. Recorde a frase de Oscar Wilde: "As mulheres começam por resistir aos avanços de um homem e terminam por bloquear a sua retirada".

FAÇA COM QUE ELA GOSTE CADA VEZ MAIS DE VOCÊ

Dê atenção especial para ela.

Ao abraça-la, demonstre ternura.

Diga-lhe todos os dias que a ama.

Ao dizer que a ama, olhe profundamente nos seus olhos.

Quando ela mudar o penteado, elogie, diga que ficou ainda mais linda.

Quando estiver ao seu lado, não olhe para mais ninguém

Acaricie sempre as suas mãos.

Lembre-se sempre do dia de seu primeiro encontro com ela.

Envie-lhe flores.

No aniversário dela, dê um presente diferente

Surpreenda-a com um jantar a luz de velas, sem que haja um motivo.

Elogie a família dela.

Diga-lhe que adora a mãe dela.

Se ela estiver triste, conforte-a.

Se ela estiver alegre, compartilhe.

Demonstre que ela é especial.

Diga que ela é a mulher que você sempre sonhou encontrar.

Diga-lhe que já a amava, antes mesmo de conhecê-la.

Descubra do que ela gosta e passe a gostar daquilo também.

Quando ela errar, demonstre que não havia outra alternativa.

Quando ela acertar, elogie e conte para os amigos em comum.

Diga-lhe sempre que admira sua inteligência e bom senso.

Demonstre que você cresce a cada dia, como ser humano ao lado dela.

CONTE PONTOS A SEU FAVOR

Preocupe-se com o bem estar da garota - Veja se a garota está cansada de ficar em pé e procure um lugar aconchegante para se sentarem. Observe se ela está com sede e compre algo. Pequenas gentilezas deixarão a menina confortada e se sentindo protegida.

Faça o ambiente se descontraír - Tenha sempre um truque de bar. Os melhores são geralmente os que incluem gestos amplos e alguma boa razão para você tocar nela. Mágicas, brincadeiras com palitinhos, com porta copos e saber contar boas piadas (não machistas) costumam funcionar. Nada como fazer uma mulher rir.

Improvise alguns elogios - Ela parece insegura com a roupa? Confere o cabelo a cada minuto? Um elogio à fenda do vestido ou ao look das madeixas, associado a um comentário sobre os olhos dela, conta vários pontos a seu favor. Mas seja breve nos elogios. Elas odeiam bajuladores.

Mantenha contato visual - Na conversa "corpo-a-corpo", mantenha contato visual intenso. Mulher não gosta de homem que não consegue olhá-la nos olhos.

CANTADA CERTA PARA O LUGAR CERTO

Você chega na (escola, trabalho) e dá de cara com a paquera numa roda de amigos? O que fazer? Chegue bem perto e deixe cair alguma coisa, de forma que somente ela possa pegá-lo para você. Assim que isso acontecer, abra um sorriso daqueles, agradeça e diga: "Acho que amanhã ele vai cair novamente, você vai estar por aqui para me ajudar?"

Assim que você entra no ônibus você vê a paquera em pé. Aproxime-se dela por trás e, sem que note sua presença, comente bem baixinho no ouvido dela: "este perfume delicioso que estou sentindo é o seu ou o ar é que fica com este aroma gostoso todas as vezes que encontro você?"

Se durante as compras no supermercado, você encontrar a paquera, não deixe a oportunidade escapar. Chegue com calma perto, pegue um produto bem saboroso que estiver por perto e fale: "isso não deve ser tão gostoso como os momentos que fico sozinho no meu canto pensando em você"

Num dia qualquer, você está na rua e vê a pessoa andando à sua frente. Daí, aperte o passo e, como se estivesse procurando alguma coisa dentro da bolsa, dobre um pouco o braço. Em seguida, "sem querer", esbarre o seu cotovelo no braço dele e declare: "desculpe, mas eu não resisti..."

Enquanto está escolhendo um filme na locadora, quem você vê? Claro, aquela pessoa especial. Mais do que depressa, vá para as prateleiras em que ficam os romances, pegue um filme famoso como titanic, e mande ver "espero que a minha história com você não termine como este naufrágio" (ou algo que tenha a ver com o filme)

Na próxima vez que for ao shopping e encontrar a pessoa amada, não perca tempo. Corra para a loja que venda canetas, compre uma e peça à vendedora que embrulhe para presente. Não se precisa ser caro. Uma caneta simples e bem bonitinha é o ideal. Ao cruzar com a pessoa, chegue perto e diga "Isso é pra você". Depois que ele abrir o pacote e ver o que é, complete: "use quando precisar anotar o telefone das pessoas que gostam de você"

Você vai ao cinema com algumas meninas, mas assim que perceber que a paquera está lá, avise seus amigos que irá sentar perto dela. Daí procure uma poltrona para ficar bem próxima. Na primeira oportunidade, fale, "Se fosse preciso, eu compraria mais de um ingresso para poder estar aqui e ver meus dois sucessos de bilheteria" o filme e ela é claro.

DICAS ÚTEIS PARA A CONQUISTA DE UMA GATA

Tente ser o mais agradável possível, onde você a vê, cumprimente sempre pelo nome, sorria sempre seja um "bobalhão" o segredo é esse, pois você tendo uma conduta diferente dos outros caras quem é que ela vai pensar mais? no que é comum ou no que é incomum? Tendo você sempre em mente fica tudo bem mais fácil, mas não se esqueça, você nunca deve dar atenção demais a ela, sempre trate ela igual às outras pessoas que estiverem juntas, tente sempre ser o mesmo, crie sua própria personalidade, conte sempre com a simpatia e seja o mais agradável possível.

Quando uma pessoa começa a pensar muito em outra o que acontece? ela impõe isso a seu sub-consciente, em outras palavras ela vai começar a ter você nos pensamentos involuntariamente, vai acabar sonhando com você, e aí pronto, ela vai descobrir que está apaixonada por você, não se precipite, antes se certifique que é real o sentimento, lembre-se a 1º vez é sempre a última chance, não desperdice, e quando for a hora jamais peça a alguém para ir perguntar a ela se ela está afim ou não, isso iria acabar com tudo, nunca dependa de ninguém, vá a luta sozinho, espere o momento certo e corra para o abraço!

COMO FAZER UMA MASSAGEM ERÓTICA

Uma boa massagem erótica pode proporcionar muito prazer à sua parceira. Não é difícil transformar as suas mãos numa fonte de sensualidade. Você vai precisar de um óleo aromático, muita sensibilidade e seguir as nossas dicas:

1. Crie um ambiente romântico. Coloque uma música suave. Tomem um banho junto antes, pois a água quente relaxa os músculos (atenção rapazes: os homens geralmente não têm noção da própria força, um carinho leve para você pode ser doloroso para ela. Por isso, se durante a massagem sentir os músculos dela se retesarem toque-a mais delicadamente).

2. Com a parceira deitada de bruços, com um travesseiro ou almofada sob o abdome, coloque-se ao lado do corpo dela. Espalhe óleo no pescoço, nos ombros e na parte superior dos braços e das costas, em movimentos circulares. Deslize as mãos pelas costas, do cóccix aos ombros. Leve as pontas dos dedos para cima e para baixo da espinha, usando uma mão após a outra. Como por descuido, deixe as mãos escaparem para os lados na direção dos seios.

3. Encha de energia os órgãos sexuais da sua parceira estimulando a musculatura das nádegas. Massageie a área com todos os dedos. Depois, com a palma da mão direita massageie uma das nádegas vigorosamente, ao mesmo tempo deslize a mão esquerda com delicadeza na cintura e nos quadris.

4. Comece com as pontas dos dedos a massagear a parte de trás das pernas, indo em direção ao lado interno das coxas. Depois friccione os dedos em movimentos ascendentes, da parte interna dos joelhos à parte superior das coxas.

5. Com a parceira deitada de frente apóie a cabeça dela no seu colo. Massegie as faces e deslize os dedos sobre os lábios. Faça movimentos circulares nas têmporas. Aplique uma massagem revigorante no couro cabeludo. A seguir, com a mão espalmada percorra o queixo, o pescoço, os seios e os ombros.

6. Toque suavemente os mamilos da sua parceira, puxando-os e roçando-os com as pontas dos dedos. Estimulados eles responderão com uma onda de impulsos elétricos na região pubiana. Depois, com a palma das mãos, massageie as laterais do corpo, das axilas ao quadril, passando à

barriga. Os movimentos devem ser em círculos no sentido horário. Termine com toques leves ao redor do umbigo.

7. Desenvolva seu estilo. Na verdade para se fazer uma boa massagem erótica não é preciso seguir técnicas rígidas, mas ir descobrindo os movimentos que fazem a sua parceira se sentir bem. Seja criativo e nunca deixe de ser carinhoso.

FRASES DE AMOR

"Há vários motivos para não se amar uma pessoa e um só para amá-la."

- Anônimo

"Para amar você bastou um olhar... Agora para esquecer você só mesmo se eu morrer."

- Anônimo

"Todas as cartas de amor são ridículas. Não seriam cartas de amor se não fossem ridículas. Também escrevi em meu tempo cartas de amor. Como as outras, ridículas..."

- Fernando Pessoa

"O verdadeiro amor é como os fantasmas. Todos falam nele, mas ainda ninguém o viu."

-- Fide da Roche

"A ausência diminui as paixões medíocres e aumenta as grandes, assim como o vento apaga as velas, mas atíça as fogueiras."

-- Anônimo

"O amor e o desejo são as asas do espírito das grandes façanhas."

-- Johann Wolfgang von Goethe

"O amor é a força mais sutil do mundo."

-- Mahatma Gandhi

"Amar é encontrar na felicidade de outrem a própria felicidade."

-- Gottfried Leibnitz

"Amar não é aceitar tudo. Aliás: onde tudo é aceito, desconfio que há falta de amor."

-- Vladimir Maiakovski

"Por mais longe que o espírito alcance, não vai tão longe quanto o coração."

-- Anônimo

"Não há amor humano que não decepcione, pois ele não é mais do que uma porta para um amor maior."

-- Anônimo

"Amar não é apoderar-se do outro para completar-se, mas dar-se ao outro para completá-lo."

-- Anônimo

"A felicidade de quem ama é revelar-se progressivamente à amada."

-- Anônimo

"O mundo é amor, é um jardim de amor. Todas as formas são amor, todas as atitudes de ódio são também amor."

-- Anônimo

"Foi o tempo que dedicaste à tua rosa que fez tua rosa tão importante."

-- Anônimo

"Os homens cultivam cinco mil rosas num mesmo jardim e não encontram o que procuram. E, no entanto, o que eles buscam poderia ser achado numa só rosa."

-- Anônimo

"Amar nada mais é do que despertar aquele a quem amamos para toda a grandeza de que são capazes."

-- Anônimo

"Amar eficazmente à alguém é recusar-se a aceitar a sua caricatura. Rasgar todas as máscaras é a condição para que apareça a verdadeira face humana no esplendor de sua verdade."

-- Anônimo

"O verdadeiro amor é exigente, implacável, e, ao mesmo tempo, infinitamente delicado."

-- Anônimo

"Só se vence o ódio ou a indiferença com o poder da invenção do amor em dar inesperadamente muito mais do que foi perdido."

-- Anônimo

"Viver é consumir-se de amor, dialogar, perder-se nos outros. A vida é a interpenetração total das almas e das inteligências."

-- Anônimo

"Os grandes corações nunca são felizes. Para sê-lo, falta-lhes a felicidade de todos os outros."

-- Anônimo

"Nosso coração é sentimental e duro. Creamos estar participando do sofrimento do outro, quando, na verdade, ele nada mais é do que um pretexto para nos enternecermos conosco mesmos com a nossa própria compaixão."

-- Anônimo

"As paixões cegam. O verdadeiro amor nos tornam lúcidos."

-- Anônimo

"Todos nós vivemos devorados pela necessidade de sermos amados, mas temos medo da insegurança de amar."

-- Anônimo

"Te amo tanto que isto não caberia nas cem milhões de vezes que te disse que te amo."

-- Anônimo

"Os sentimentos verdadeiros se manifestam mais por atos que palavras."

-- Anônimo

"... e desde então sou porque tu és, e desde então, és, sou e somos, e por amor serei, serás, seremos."

-- Anônimo

[SEMPRE]

"Sou o dono dos tesouros perdidos no fundo do mar.

Só o que está perdido é nosso para sempre.

Nós só amamos os amigos mortos

E só as amadas mortas amam eternamente..."

-- Mário Quintana

"O que mais me dói é saber que eu e você nunca seremos nós"

-- Anônimo

"Essa sua boca que tanto beijei, hoje me negou um sorriso"

-- Anônimo

"O dia mais importante não é o dia em que conhecemos uma pessoa e sim quando ela passa a existir dentro de nós"

-- Anônimo

"Quero te encontrar como encontrei da primeira vez: feliz!"

-- Anônimo

"Quero estar com você num momento chamado sempre"

-- Anônimo

"Tudo o que sabemos do amor, é que o amor é tudo que existe."

-- Emily Dickinson

"Amor são duas solidões protegendo-se uma à outra."

-- Rainer Maria Rilke

"O amor é a asa veloz que Deus deu à alma para que ela voe até o céu."

-- Michelangelo Buonarroti

"Temer o amor é temer a vida e os que temem a vida já estão meio mortos."

-- Bertrand Russell

"Não sou teu dono! Apenas te amo. Por isso te liberto, pois para mim mais vale ver teu sorriso longe dos meus braços do que sentir tuas lágrimas a molhar meu peito."

-- D.C.

"Se tudo for feito com Amor e ingenuidade;
Se todos se amarem mutuamente;
Se a felicidade for uma Eternidade;
Se a tristeza for mera passagem;
Se a amizade for sincera e de Verdade;
Se a vida for um Dar acima de receber;
Então descobriremos que foi em cada uma desses
momentos que nosso coração bateu mais forte,
e que agimos pura e simplesmente como seres Humanos!"

-- Vera Costa

"Para fazer uma obra de arte não basta ter talento, não basta ter força, é preciso também viver um grande amor."

-- Wolfgang Amadeus Mozart

"Não há nada que esteja só; nada pode estar em completa solidão: o que existe necessita de outro para ser."

-- Leopoldo Schfer

"O sentimento é uma flor delicada; manuseá-la é machucá-la."

-- Larra

"A pior solidão que existe é dar-mo-nos conta de que as pessoas são idiotas."

-- Gonzalo Torrente Ballester

"Quando o amor vos fizer sinal, segui-o; ainda que os seus caminhos sejam duros e escarpados. E quando as suas asas vos envolverem, entregai-vos; ainda que a espada escondida na sua plumagem vos possa ferir."
-- Khali Gibran

"Há três tipos de pessoas que têm sorte na vida: as que querem, as que perseveram e as que sabem amar de verdade"
-- Anônimo

"Nada é pequeno no Amor. Aqueles que esperam por grandes ocasiões para demonstrar a sua ternura não sabem amar."
-- Anônimo

"A coisa mais importante que um pai pode fazer pelos seus filhos é amar a mãe deles."
-- Anônimo

"Quando você sentir vontade de chorar, não chore.
Pode me chamar que eu choro por você.
Quando você sentir vontade de sorrir, me avise
Que venho para nós dois sorrirmos juntos.
Quando você sentir vontade de amar, me chame,
Que eu venho amar você.
Quando você sentir que tudo está acabado, me chame,
Que eu venho lhe ajudar a reconstruir.
Quando você achar que o mundo é pequeno demais para suas tristezas,
Me chame, que eu faço ele pequeno para sua felicidade.
Quando você precisar de uma mão, me chame,
Que a minha é sempre sua.
Quando você precisar de companhia, naqueles dias nublados e tristes,
Ou nos dias ensolarados, eu venho, venho sim.
Quando você estiver precisando ouvir alguém
dizer: EU TE AMO!
Me CHAME que eu digo a você a todo hora.
Pois o meu amor é imenso.
E quando você não precisar mais de mim, me avise,
Que simplesmente irei embora, orando por você."
-- Autor Desconhecido

"Só se vê com o coração. O Essencial é invisível aos olhos"
-- Exupéry

"Nada existe de grandioso sem Paixão"
-- Hegel

"O beijo é a menor distância entre dois apaixonados"
-- Amy Banglin

"O falar incessantemente por hipérboles só se adapta bem ao amor."
-- F. Bacon

"É preciso sofrer depois de ter sofrido, e amar, e mais amar, depois de ter amado"
-- Guimarães Rosa

"Na terra nasce o amor, no céu floresce."
-- Maciel Monteiro

"Ninguém pode fugir ao amor e à morte"

-- Públío Siro

"O amor é uma flor delicada, mas é preciso ter a coragem de ir colhê-la à beira de um precipício aterrador."

-- Storm (João Teodoro Woldsen)

"Tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas"

-- Saint-Exupéry

"Conservar algo que possa recordar-te seria admitir que eu pudesse esquecer-te"

-- Shakespeare

"O chão não é seu lugar, pois os anjos pertencem aos céus".

-- D.C.

"Amar é admirar com o coração. Admirar é amar com o cérebro."

-- Theophile Gautier

"O amor grava sua tatuagem na carteira de todo amante"

-- Mildred Meiers

"A religião prestou ao amor um grande serviço, fazendo dele um pecado."

-- Anatole France

"Nunca devemos julgar as pessoas que amamos. O amor que não é cego, não é amor."

-- Honore de Balzac

"O amor é um conflito entre nossos reflexos e nossas reflexões."

-- Magnus Hirschfeld

"Pode-se amar até a loucura uma mulher feia, por encantos que superam os encantos da beleza."

-- Jan Paulhan

"Na vida do homem, o amor é uma coisa a parte, na da mulher, é toda a vida."

-- Lord Byron

"Não sou como a abelha saqueadora que vai sugar o mel de uma flor, e depois de outra flor. Sou como o negro escaravelho que se enclausura no seio de uma única rosa e vive nela até que ela feche as pétalas sobre ele; e abafado neste aperto supremo, morre entre os braços da flor que elegeu."

-- Roger Martin du Gard, Os Thibault

"Nossos gostos mudam a medida que amadurecemos. As garotas gostam de bonecas pintadas, e os meninos de soldados. Quando crescem, algumas garotas gostam de soldados e alguns rapazes de bonecas pintadas."

-- anônimo

"O amor é como a guerra; fácil de começar, e muito difícil de terminar."

-- Ninon de Lenclos

"Amo a liberdade, por isso deixo livre tudo que tenho...Se voltar é porque conquistei, senão é porque nunca as possuí!"

-- anônimo

"O verdadeiro vencedor esquece que está numa corrida, apenas ama correr"

-- anônimo

"Quem começa a entender o amor, a explicá-lo, a qualificá-lo e quantificá-lo, já não está amando."

-- Roberto Freire

"Quando precisar de silêncio para pensar em alguém, lembre-se que neste mesmo silêncio alguém pensa em você."

-- anônimo

"Nunca digas que esqueceste um amor diga apenas que consegue falar nele sem chorar, pois o amor é... inesquecível"

-- anônimo

"Os anjos o chamam de alegria celeste, os demónios o chamam de sofrimento infernal, os homens o chamam de amor"

-- anônimo

"Como posso dizer que o amor é cego se te amei por um olhar".

-- anônimo

"As pessoas entram em nossa vida por acaso, mas não é por acaso que elas permanecem."

-- Lilian Tonet

"Só há amor quando não existe nenhuma autoridade."

-- Raul Seixas

"Um sonho sonhado sozinho é um sonho. Um sonho sonhado junto é realidade."

-- Raul Seixas

"Não exijas dos outros qualidades que ainda não possuem."

-- Francisco Cândido Xavier

"Para fazer uma obra de arte não basta ter talento, não basta ter força, é preciso também viver um grande amor".

-- Wolfgang Amadeus Mozart

"Não somos amados por sermos bons. Somos bons porque somos amados."

-- Desmond Tutu

"Num bom relacionamento, a proporção de poder entre o homem e a mulher deve ser um a um."

-- Elizabeth Hurley

"O erotismo é o grande triângulo entre o homem, a mulher e Deus."

-- Olga Savary

"As almas encontram-se nos lábios dos enamorados."

-- Percy Bysshe Shelley

"Onde o amor impera, não há desejo de poder; e onde o poder predomina, há falta de amor. Um é a sombra do outro."

-- Carl Gustav Jung

"A fotografia nunca se revela por inteiro quando você se desmancha por alguém. Essas relações lembram uma foto Polaroid: a imagem vai aparecendo aos poucos. Algumas coisas se distanciam do sentimento original, mas isso é a vida."

-- Mia Farrow

"É mais fácil ser amante do que marido, pois é mais fácil dizer coisas bonitas de vez em quando do que ser espirituoso dias e anos a fio."

-- Honoré de Balzac

"Sabe o que é melhor que ser bandalho ou galinha? Amar. O amor é a verdadeira sacanagem."

-- Tom Jobim

"Amar é... ser a primeira a reconhecer o corpo dele no Instituto Médico Legal."

-- Ivan Lessa

"Não se ama duas vezes a mesma mulher."

-- Macahado de Assis

"Você pode amar muito uma pessoa e ir para a cama com outra."

-- Leila Diniz

"Lembre-se!!! Quando pensar em ferir alguém, lembre-se que você pode está dentro do coração desse alguém."

-- Ana Paula Nascimento Ramos

"Amor é um não-sei-quê, que surge não sei de onde, e acaba não sei como."

-- Scudery

"Assim como as chaves abrem cofres, as cartas abrem corações."

-- James Howell

"Aqueles que amamos nunca morrem, apenas partem antes de nós."

-- Amado Nervo

"Nunca lamente uma ilusão perdida, pois não haveria fruto se a flor não caísse ".

-- Thaysa M. Dutra

"Quem tentar possuir uma flor, verá sua beleza murchando. Mas quem apenas olhar uma flor num campo, permanecerá para sempre com ela. Você nunca será minha e por isso terei você para sempre."

-- Paulo Coelho

"A noite quando olhares pró céu repara na estrela + brilhante. Essa és tu...o resto do Universo é o amor q sinto por ti"

"O amor é grande e cabe nesta janela sobre o mar. O mar é grande e cabe na cama e no colchão de amar. O amor é grande e cabe no breve espaço de beijar."

-- Carlos Drummond de Andrade

"Quando fala o amor, a voz de todos os deuses deixa o céu embriagado de harmonia."

-- William Shakespeare

"Lutar pelo amor é bom, mas alcançá-lo sem luta é melhor"

-- William Shakespeare

"Um coração feliz é o resultado inevitável de um coração ardente de amor"

-- Madre Teresa

"O amor é o nosso estado natural quando não optamos pela dor, pelo medo ou pela culpa"

-- Willis Harman e Howard Rheingold

"Como se tornar uma esposa melhor? Tentando não fazer do marido um esposo melhor."

-- Gurumayi Chidvilasananda

"Saia da roda do tempo e venha para a roda do amor."

-- Jalaludin Rumi

"Nenhum homem viveu que tivesse suficiente / Gratidão de crianças e amor de mulher."

-- William Butler Yeats

"No homem, o desejo gera o amor. Na mulher, o amor gera o desejo."

-- Jonathan Swift

"Que tudo na sua vida brilhe como seu olhos, seja maravilhoso como seu coração, e linda como você."

-- anônimo

"Se eu tivesse que escolher entre você e um sorriso, ficaria com você, pois sem você jamais conseguiria sorrir."

-- anônimo

"A beleza das pessoas está na capacidade de amar e encontrar no próximo a continuidade de seu ser."

-- anônimo

"Se alguém disser que você nunca fez nada de importante, não ligue. O mais importante já foi feito: você."

-- anônimo

"A primeira vez que te vi não tive intenção de me apaixonar, foi mera distração. Hoje agradeço ser tão distraído. Sou louco por você."

-- anônimo

"Se eu fosse um anjo da guarda viveria para te guardar como sou um humano vivo para te amar."

-- anônimo

"O destino une e separa, mas nem uma força é tão grande para me fazer esquecê-la."

-- anônimo

"Importante não foi o dia que te conheci, mas o momento em que você passou a viver dentro de mim."

-- anônimo

"Nunca faça florescer um sorriso dizendo te amo, para mais tarde fazer rolar uma lágrima dizendo me esqueça."

-- anônimo

"A tarefa mais difícil é aprender a esquecer quem aprendemos a amar."

-- anônimo

"Não sei se dentro de você existe um pouco de mim, mas dentro de mim existe muito de você."

-- anônimo

"Um momento não é tudo... Mas você é tudo em um só momento."

-- anônimo

"A felicidade é uma palavra de dez letras. A minha resumiu-se em quatro: você."

-- anônimo

"A beleza das pessoas está na capacidade de amar e encontrar no próximo a continuidade de seu ser."

-- anônimo

"Penso em você 25 horas ! É que vira e mexe, fazendo hora extra."

-- anônimo

"Tudo que é bom dura o tempo necessário para ser inesquecível."

-- anônimo

"O amor é como fogo: para que dure é preciso alimentá-lo."

-- La Rochefoucauld

"O verdadeiro amor nunca se desgasta. Quanto mais se dá mais se tem."

-- Saint-Exupéry

"Um amor mais forte que tudo, mais obstinado que tudo, mais duradouro que tudo, é somente o amor de mãe."

-- Paul Raynal

"Amor não se conjuga no passado; ou se ama para sempre, ou nunca se amou verdadeiramente."

■ M. Paglia