

**Curvas na Vogue**  
Gisele Bündchen é a estrela da edição de junho da Vogue Brasil. As fotos inéditas foram feitas por Mario Testino. Aos 32 anos e mãe de dois filhos, ela mostra um corpo com curvas ainda mais perfeitas no ensaio supersensual.



“Verdadeira e cúmplice. Sem isso, não existe relação possível”

Isis Valverde à Glamour sobre seu perfil como namorada



# Conheça os 10 erros fatais na hora de arranjar um namorado

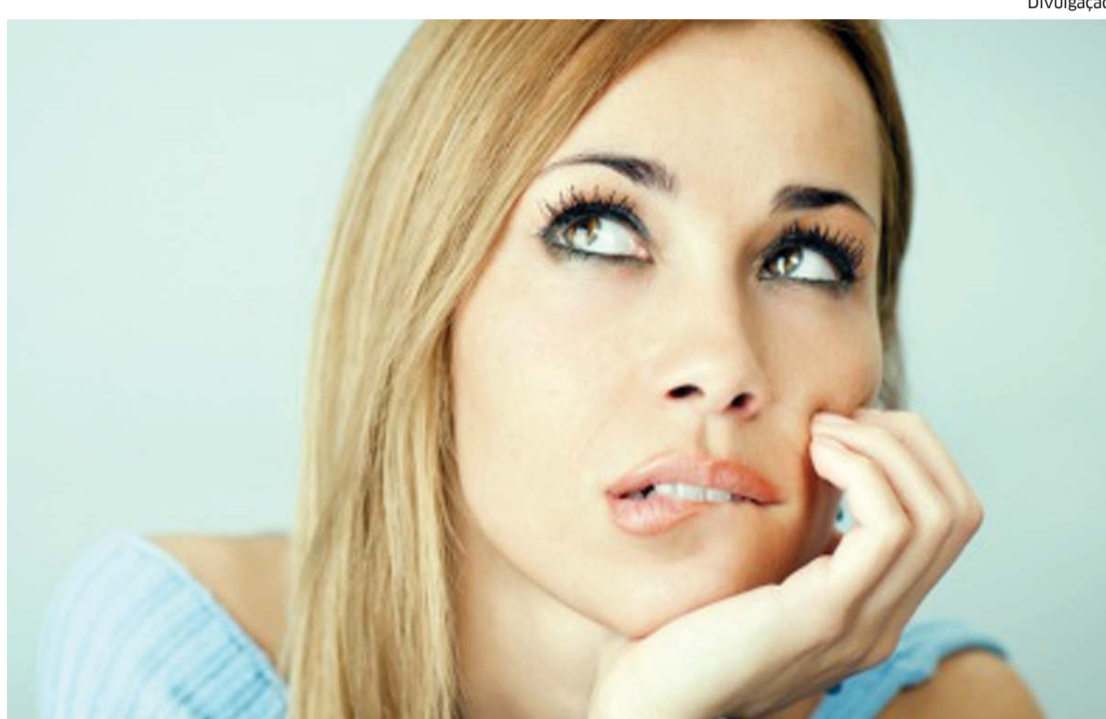
Gafes, gestos mal calculados e erros bobos que demonstram insegurança feminina são algumas das atitudes femininas que afugentam os homens, segundo especialistas em relacionamentos; muitas delas são tomadas por baixa autoestima

**SÃO PAULO** - Com mais um Dia dos Namorados batendo à porta – mais um sem namorado –, pode ficar difícil manter a calma e discutir a relação, ou, no caso, a falta de relação! É muito provável que você esteja derrapando em alguns pontos básicos ou, no mínimo, se atrapalhando com os inúmeros estereótipos que cercam a arte da sedução.

Fomos consultar especialistas em relacionamentos para descobrir quais são os erros mais comuns que as mulheres cometem na hora de se aproximar do sexo oposto. Observe que nenhum dos “erros” apontados pelos especialistas tem a ver com o tamanho do peito ou os quilos a mais na balança.

Acompanhe os exemplos a seguir e descubra como as mulheres conseguem cometer erros bobinhos por insegurança ou baixa autoestima:

**Erro 1:** Já reparou como às vezes parecemos ligeiramente histéricas quando estamos interessadas num homem? Quando não estamos interessadas em alguém, costumamos levantar, dar de costas, recuar, ficar meio de lado, evitar o olhar do outro, certo? E quando o interesse é excessivo? Você se inclina demais, vira totalmente o corpo na direção do “alvo”, muitas vezes até excluindo quem está do lado, explica o psicólogo Thiago de Almeida, psicólogo do Departamento de Psicologia Experimental do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP) e autor de A arte da Paquera – Inspirações à realização afetiva (Letras do Brasil). Pior, fala mais alto, ri demais, seu tom de voz fica mais agudo e você gesticula afetadamente, principalmente quando não sabe o que dizer, mas está totalmente entregue à tarefa de prender a atenção do outro. Reconhece a cena? Pois então, na próxima vez, calma com o gestual. Esse interesse todo assim gratuito (afinal, você mal conhece o rapaz) e declarado de forma tão explícita, acaba sendo assustador. Segundo Thiago, é preciso aprender a se comportar até na hora da conquista. Ele sugere que você tente tirar a atenção de si mesma e comece a prestar



A falta de namorado muitas vezes é provocada por algumas atitudes impensadas das mulheres

atenção no outro.

**Erro 2:** A verdade por trás do famoso telefonema do dia seguinte. Ligar ou não para ele no dia seguinte costumava ser o maior dos dilemas. Hoje, definitivamente, não é mais. Ligue ou não ligue, tanto faz, mas lembre de fazer direitinho o SEU dever de casa: tentar adivinhar como ele se sente após o encontro é pura perda de tempo, ao contrário, procure descobrir como VOCÊ se sente em relação a ele. E prepare-se para não dar nenhuma resposta definitiva para si mesma. Se ele telefonar será para convidar você para um próximo encontro. Por isso, ligue se tiver vontade de dizer como se sente. Mas desconfie de si mesma se, além de vários SMS, já mandou um e-mail na madrugada, contou para todas as suas amigas logo de manhã “como ele é O cara” e já estiver com o clique pronto para adicioná-lo no Facebook, no Twitter e descobrir “tudo” sobre ele.

**Erro 3:** Definitivamente, o Príncipe Encantado não existe. Vivam os sapos! Se em vez de um homem bom, você anda buscando

um homem belíssimo, alto, rico e que entenda tudo de design, então você está se comportando como uma adolescente e, com certeza, os homens vão passar bem longe de você. Esse é um dos excelentes conselhos de Tracy McMillan, no seu best-seller *Por que você não se casou... ainda?* (L&PM) De fato, ficar só flertando com os bonitões e descartando os caras comuns é uma ilusão da mulherada, que se deixa fascinar por novelas de TV e acha que precisa de alguém tão melhor, mais interessante, mais bonito, mais rico, mais qualquer coisa do que ela mesma. Os rapazes apreciam nas garotas com quem escolhem se relacionar as características e os valores que são comuns a eles.

**Erro 4:** O amor não tem hora para chegar - Relembra a cena: você decide que de hoje não passa e sai vestida para matar, decidida a encontrar o amor da sua vida, só para voltar, muitas horas e muitos drinques depois, frustrada consigo mesma por não ter conseguido. Os psicólogos chamam isso de autofoiote, ou seja, você estipula uma meta irreal, fantástica e impossível, apenas para se justificar depois, dizendo: “Ah, não consigo mesmo, sou uma megera horrível e sem graça e ninguém NUN-

CA vai gostar de mim!” Burrice? Pois saiba que esse comportamento é mais comum do que você pensa! Pessoas realmente bem sucedidas no amor não se encontram aos montes. E isso porque não é nada simples se dar bem no amor: requer um número considerável de fatores, do sincronismo do encontro ao investimento diário na relação. Não é rápido, não é cedo, nem basta pôr na cabeça para acontecer.

**Erro 5:** Se você não gosta da própria companhia, por que alguém, sobretudo um homem, vai gostar? “Estar bem, mesmo estando sozinho é um aprendizado e requer treinamento, já que nossa cultura não estimula isso”, explica o psicólogo Thiago de Almeida. Está sozinho? Então aproveite seu tempo livre para investir mais nos seus interesses e começar a gostar mais de estar junto com você mesma. Faça mais ginástica e curta o seu corpo, volte para o curso de línguas e divirta-se com sua pronúncia, procure uma paixão, leia, escreva, desenhe, dance, ouça música, saia com amigos, seja uma Você melhor e mais divertida a cada dia! No mínimo, depois desse exercício de ficar bem consigo mesma você vai acabar descobrindo que con-

segue ser feliz sem precisar ser um par. E, aí, quem sabe, o cara que vai gostar de você do “jeito que você é” aparece.

**Erro 6:** Sentir atração pelo cara errado é pura vaidade - Ainda existem mulheres que costumam valorizar o tipo cafajeste e vivem se apaixonando pelo “cara errado”. Os mais mentirosos, egoístas, manipuladores, são exatamente os que têm uma abordagem mais agressiva ou com mais “pegada” e, para algumas, isso ainda tem um quê de irresistível. De acordo com o psicoterapeuta Flávio Gikovate, esses homens obtêm sucesso com algumas mulheres porque elas se sentem envaidecidas pela forma explícita, sem rodeios como eles demonstram seu desejo. Ou seja, não é sina se apaixonar pelo cara errado. É vaidade mesmo. Simples assim.

**Erro 7:** Alguém para casar? Fala sério! Mesmo que essa seja a mais absoluta verdade e você se sinta totalmente pronta para se envolver eternamente numa relação, isso não é assunto para conversa num primeiro encontro (nem no segundo, no quarto ou no décimo, aliás). É tema de terapia, conversa com irmã ou de jantar entre amigas. Os homens têm uma visão muito prática sobre esse assunto: para eles, amor e sexo são uma coisa e casamento é outra. Casamento, inclusive, na opinião masculina, é uma obsessão feminina. Claro, casar pode muito bem fazer parte da trajetória de um casal, se e quando ambos acharem que viver a dois pode ser melhor do que viver só; mas querer “alguém pra casar” não pode ser a principal razão de um encontro, e, certamente, é um fator determinante para afugentar qualquer homem sensato.

**Erro 8:** Não use suas conquistas para competir com ele - Você é economicamente independente, tem vastos interesses, um belo cargo, é bonita, elegante e... está sozinha? Muitos homens podem não se aproximar porque acham que com tantos atributos, você vai querer certamente competir com eles. Ou então, vão preferir manter distância porque acham que

não têm nada a oferecer para uma mulher tão “poderosa” como você ou por receio de não merecer a SUA admiração. Para muitas mulheres é difícil imaginar que os homens também têm suas inseguranças. Eles têm, sim, e preferem as mulheres amáveis aos. “traidores”. Se você usa os seus atributos como uma arma apontada contra os outros, então prepare-se para ficar sozinha no seu pedestal. Quebre o “gelo”, mostrando que garota legal você é, dê o primeiro passo, mas, claro, lembrando-se de descer do salto primeiro!

**Erro 9:** A arte da conquista -A conquista é uma arte, alguém já disse isso, com certeza. Todos os animais sobre a Terra têm seus mecanismos para atrair o sexo oposto – então, porque o homem e a mulher não teriam também seus truques de atração? Segundo os especialistas, a feminilidade é um desses atrativos: menos a parte do decotão e mais o jeito delicado de sentar; menos o argumento “imbatível” e mais o jeito de ouvir. Nessa dança da sedução, a primeira abordagem é importante. “Chegar se impondo, dando tapinhas e pretendendo ser a ‘dona’ do pedaço é um erro de cálculo feminino”, explica Thiago de Almeida. Homem nenhum gosta de se sentir desafiado ou intimidadado, ainda mais na frente dos amigos. E, cá para nós, esse jeito todo agressivo não é também uma forma de insegurança?

**Erro 10:** Se você acha que não é boa o bastante, provavelmente não é mesmo - Entre as inevitáveis rejeições masculinas e as capas das revistas exibindo o mulherão que você não é (pouquíssimas, são, na verdade), acreditar que você não é boa o bastante é fácil. E isso acaba sendo verdade. Se você não se valoriza não está sendo boa o bastante para si mesma. Boa o bastante é a mulher tão consciente dos seus pontos fracos, quanto de suas qualidades e de seus pontos fortes. Que é tão amorosa consigo mesmo quanto é com os outros. Porque, independentemente de ter ou não um namorado, com a autoestima no lugar a vida vai ser boa e divertida de qualquer maneira.

# Efeitos do uso do sutiã na firmeza ou não dos seios é tema de estudo

Pesquisa vem sendo feita há 15 anos pelo médico Jean-Denis Rouillon na França

**SÃO PAULO** - Há 15 anos o médico Jean-Denis Rouillon estuda os efeitos do uso do sutiã nas mulheres. Para isso, Rouillon, que também é professor de medicina esportiva da Universidade Franche-Comte, na França, vem observando - e cuidadosamente medindo - o busto de dezenas de voluntárias.

Algumas mulheres aceitaram viver suas vidas, e até mesmo praticar esportes, sem usar sutiã. Outras deixaram de usar apenas em algumas situações. O objetivo da pesquisa era ver se os seios ficam mais ou menos caídos sem o suporte do sutiã.

De acordo com os resultados preliminares, o médico constatou que, pelo menos entre as mulheres de 18 a 35 anos que participaram do estudo, o mamilo volta a subir a uma média de sete milímetros por ano quando não se usa su-

tiã. Os seios, diz ele, se fortalecem. “As voluntárias são estudantes de fisioterapia, ou esportistas, e muitas vezes são mulheres que querem voltar a uma vida mais natural, sem artifícios”, explicou Rouillon à BBC.

**Pesquisa** - Laurette tem 31 anos, e há 10 anos participa da pesquisa. “Rouillon foi um dos meus professores na faculdade. Ele me convidou para participar da pesquisa e eu achei interessante”, disse à BBC. A medida do busto de Laurette é 34B, e ela não usa sutiã. “Não foi difícil mudar meus hábitos. Antes, quando eu estava em casa, raramente usava sutiã. Agora só uso ocasionalmente, com alguns vestidos para sair à noite, mas apenas por uma questão estética”, diz Laurette.

Laurette é treinadora e pratica triatlo. “Quando eu trabalho, uso um sutiã esportivo sem aros. Mas quando eu corro, por exemplo, uso apenas uma blusa e não sinto qualquer tipo de desconforto”, ela diz. Desde o início, Laurette se sente confiante, porque nunca expe-



Uso do sutiã tem controvérsias

rimentou dor nos peitos quando se movimentava. Ela lembra que tudo a seu redor aconselhava a não praticar esportes sem sutiã. No entanto, ela continuou fiel ao projeto de Rouillon.

Segundo ela, os únicos inconvenientes são os olhares e os comentários de outros, mas ela prefere não notá-los. Em algumas ocasiões, entretanto, ela prefere usar um sutiã sem aros para evitar constrangimentos.

**Preliminares** - Apesar dos primei-

ros resultados, Rouillon não quer tirar conclusões definitivas, uma vez que o grupo de mulheres estudadas não representa a população francesa.

Ele conta que estes são apenas resultados preliminares, e que ele continua sua pesquisa com mulheres mais velhas.

O cirurgião plástico Jean Masson, baseado em Paris, concorda com essas precauções. “As mulheres que participaram da pesquisa são jovens, elas não têm seios muito grandes”, explica Masson.

“Para essas mulheres, pode não ser necessário o uso de um sutiã. No entanto, as coisas podem ser diferentes para aquelas com mais de 30 anos que ainda não tiveram filhos”, diz Masson.

O cirurgião explica que, durante a gravidez, os seios ganham volume, o que afeta a elasticidade da pele da mama. E menos elasticidade significa que as glândulas mamárias podem se deslocar para baixo.

Mas então o que é melhor, usar ou não usar sutiã? Para se ter uma resposta clara e científica, vamos ter que esperar mais um pouco.

## Making off



**RIO DE JANEIRO** - A top Isabella Fontana é a estrela da campanha Tufi Duek Primavera/Verão 2013/2014 pela segunda temporada consecutiva. A modelo foi fotografada por Gui Paganini, com beleza de Daniel Hernandez e styling de Flavia Lafer. Eduardo Pombal, estilista da marca, escolheu oito looks para as fotos, com decotes e fendas, em um cenário com jogo de espelhos. A coleção explora a sensualidade da mulher brasileira, deixando a pele em evidência. Para Pombal, a top tem uma história antiga com a marca “Isabella é minha musa inspiradora”, afirma. A campanha verão 2014 Tufi Duek começa a ser veiculada em julho.