UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE ARTES, COMUNICAÇÃO E DESIGN
DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL - JORNALISMO

KATHLEEN MAYARA COCHEK

REPRESENTAÇÃO DA MULHER EM REVISTAS FEMININAS

CURITIBA
2015

KATHLEEN MAYARA COCHEK

REPRESENTAÇÃO DA MULHER EM REVISTAS FEMININAS

Monografia apresentada como requisito à obtenção do grau de Bacharel em Comunicação Social, com habilitação em Jornalismo, do Setor de Artes, Comunicação e Design da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Profª Dra Rosa Maria Dalla Costa.

CURITIBA

2015

KATHLEEN MAYARA COCHEK

REPRESENTAÇÃO DA MULHER EM REVISTAS FEMININAS

Monografia apresentada como requisito à obtenção do grau de Bacharel em Comunicação Social, com habilitação em Jornalismo, do Setor de Artes, Comunicação e Design da Universidade Federal do Paraná

Curitiba, 30 de novembro de 2015.

BANCA EXAMINADORA

_____
Orientadora - Profª Pós Doutora Rosa Maria Dalla Costa
Setor de Artes, Comunicação e Design - UFPR

_____
Prof. Doutora Carla Rizzotto
Setor de Artes, Comunicação e Design - UFPR

_____
Prof. Nicole Kollross
Mestre em Sociologia, doutoranda em comunicação e linguagens (UTP)

RESUMO

O presente estudo visa demonstrar a forma como mulheres são representadas nas revistas voltadas ao público feminino. Para isso estuda-se a história das revistas femininas no Brasil e a importância no contexto geral da mídia. Também é estudada a hipótese do agendamento e sua relevância para o tema tratado. Aborda os conceitos de mulher e de gênero. Estuda e contextualiza o papel da mulher e aponta a forma como estas são representadas na Revista NOVA, através da análise de capas e reportagens. As matérias e capas foram observadas individualmente e depois analisadas em conjunto, de forma ampla. O problema central é a forma como mulheres são representadas no contexto atual pelas publicações voltadas a elas, criando um estereótipo do que é ser mulher, acabando por não representar a totalidade das mulheres visadas como público-alvo. A pesquisa tem por objetivo buscar o estereótipo usado pela Revista NOVA através das edições de um ano. Para fundamentar o que é “mulher” são apresentados estudos de gênero, definição de gênero feminino e o histórico do feminismo. A relevância do estudo ao campo jornalístico e social é fundamentada pela teoria do agendamento, que constata a influência dos meios de comunicação na formação de pautas e representações na sociedade. A imagem da mulher de NOVA é de classe média, com ensino superior, adulta e bem sucedida na carreira. É, além disso, embasado nos estudos de gênero, cisgênero (se reconhece com o sexo biológico) e majoritariamente heterossexual, como também preocupada com beleza, saúde e vida sexual. O estudo das revistas femininas, em específico a NOVA, é relevante para considerar a influência dos meios de comunicação na sociedade e na formação de imagens.

Palavras-chave: Revistas femininas, representação feminina, mulher, gênero;

LISTA DE FIGURAS

Gráfico 1 - Classes sociais dos leitores.....23
Gráfico 2 - Idade dos leitores.....23
Gráfico 3 - Classes sociais dos leitores.....24

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 7
1 REVISTA FEMININA 12
1.1 Conceito 13
1.2 Breve histórico 14
1.2.1 Revistas Femininas no mundo 15
1.2.2 Revistas Femininas no Brasil 17
2 ESCOLHA DA REVISTA 21
2.1. Revista NOVA 22
3. ESTUDOS DE GÊNERO 27
3.1 O gênero feminino 27
3.2 Feminismo e estudo de gênero 30
3.3 Estudos de gênero, feminismo e comunicação 32
4. A TEORIA DO AGENDAMENTO 34
5. A REPRESENTAÇÃO FEMININA ATRAVÉS DAS MATÉRIAS DE CAPA DA REVISTA NOVA DO ANO DE 2014 38
5.1 Janeiro 38
5.1.1 Descrição da capa 38
5.1.2 Análise de reportagem 39
5.1.2.1 Sexo lacrado 39
5.2 Fevereiro 40
5.2.1 Descrição de capa 40
5.2.2 Análise de reportagem 41
5.2.2.1 “Fim de namoro é f#d@” 41
5.2.2.2 “Quer ser chefe? Aja como um” 41
5.3 Março 42
5.3.1 Descrição de capa 42
5.3.2 Análise de reportagem 42
5.3.2.1 “O melhor sexo do mundo” 42
5.3.2.2 “A era do gelo” 43
5.4 Abril 43
5.4.1 Descrição de capa 44
5.4.2 Análise de reportagem 44
5.4.2.1 “Cada vez mais mulheres estão trocando o marido por outra mulher” 44
5.4.2.2 “Saia do zero a zero” 45

5.5 Maio 47
5.5.1 Descrição de capa 47
5.5.2 Análise de reportagem 47
5.5.2.1 “Ninguém merece” 47
5.5.2.2 “O que um homem sente quando…” 49
5.6 Junho 50
5.6.1 Descrição de capa 50
5.6.2 Análise de reportagem 50
5.6.2.1 “Especial homem” 50
5.7 Julho 51
5.7.1 Descrição de capa 51
5.7.2 Análise de reportagem 52
5.7.2.1 “Sexo lacrado” 52
5.7.2.2 “Onde foi que eu errei” 52
5.8 Agosto 53
5.8.1 Descrição de capa 53
5.8.2 Análise de reportagem 53
5.8.2.1 “Comece a assistir pornô e tenha o melhor sexo da sua vida” 53
5.8.2.2 “‘eu avisei’ e outras frases que você deve evitar na briga com o gato” 54
5.9 Setembro 54
5.9.2 Análise de reportagem 55
5.9.2.1 “De emprego a amor: como conquistar qualquer meta em três meses (de verdade!) 55
5.9.2.2 “Descubra seu perfil sexual e goze do seu jeito” 56
5.10 Outubro 56
5.10.1 Descrição de capa 56
5.10.2 Análise de reportagem 57
5.10.2.1 “Viciada em frio na barriga?” 57
5.11 Novembro 58
5.11.1 Descrição de capa 58
5.11.2 Análise de reportagem 59
5.11.2.1 “Hora da Virada!” 59
5.11.2.2 “Polêmica: aborto” 60
5.12 Dezembro 61
5.12.1 Descrição de capa 61
5.12.2 Análise de reportagem 61

5.12.2.1 “Fez a desencanada e não rolou?” 61
6. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS 63
CONCLUSÃO 65
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 68
GLOSSÁRIO 72
ANEXOS 73

INTRODUÇÃO

A imprensa, desde seu surgimento e através de seu histórico, se mostra influenciadora e uma das principais formadoras de opinião na sociedade. Informa, entretém e está presente na vida em sociedade. Como formadora de opinião, influencia os pensamentos dos receptores, que não são passivos mas estão, mesmo assim, sujeitos à interferência midiática em suas opiniões.

Os meios de comunicação representam as ideologias presentes na sociedade e mantém documentação histórica de cada período através de suas publicações. “Através da análise de determinado jornal ou revista de qualquer época podemos ter uma idéia geral de como se comporta uma sociedade naquele período. Neles estão presentes seus costumes, sua ideologia, seus hábitos, forma de vida e costumes” (VALÉRIO; TEIXEIRA, 2008).

A mídia agenda os assuntos tratados socialmente pelos seus receptores. Ou seja, serve como base para se estabelecer os temas que serão discutidos pelo público e também definir a importância dada a esses assuntos. Isso significa que a mídia tem o poder de propor a hierarquização das informações ou temas considerados mais relevantes ou de interesse público. Jorge Pedro Sousa menciona a facilidade do agendamento “de temas sobre os quais as pessoas denotam grande necessidade de ‘orientação’, seja por desconhecimento dos mesmos, seja pelo grande interesse que manifestam por eles” (SOUSA, p. 13). Isso representa que a mídia agenda conforme a relevância e os critérios de noticiabilidade do assunto e também pelo interesse público.

Como efeito do agendamento é possível a consolidação de padrões e a reafirmação de papéis por parte da mídia. A imprensa feminina é um exemplo disso. Segue os padrões impostos socialmente para reiterar o papel da mulher construído há eras e que muda lentamente, aos poucos se adequando à realidade das funções exercidas atualmente por pessoas do gênero feminino.

As revistas são uma forma da segmentação da mídia, que se especializa para atender aos interesses do público-alvo. É o caso das revistas femininas. Segmentação das revistas que visa atender aos supostos interesses das mulheres.

A revista feminina surge no Brasil como resultado das mudanças sociais que tiram a mulher do circuito relativo ao lar. Assim, abre-se um novo mercado voltado ao público feminino, com função de entretenimento mais do que de informação. Esta espécie de revista, em particular, aparece no século XIX para tratar de assuntos comumente ligados ao universo feminino, como preocupações do lar, do casamento e dos filhos.

Ainda que a mulher passe a ser vista como consumidora na sociedade dessa época, a mídia voltada ao público feminino é feita por mãos masculinas, reafirmando o papel da mulher como distante dos afazeres profissionais. Assim, cria-se um lugar comum em relação a produção de conteúdos midiáticos para a mulher, que não se altera muito drasticamente do século XIX até hoje. A primeira revista feminina no Brasil feita por uma mulher data de 1852, 25 anos depois do surgimento da primeira revista brasileira voltada às mulheres.

A princípio a mulher aparece como público alvo de editorias específicas de moda, beleza e novelas em jornais. Depois, passam a surgir as revistas, mais próximas do que conhecemos, tratando de assuntos semelhantes. Mas é apenas na metade do século XX que aparecem no Brasil as revistas femininas como as comercializadas atualmente, com uma editora organizada e publicações que atendem maior público. Antes, as revistas ou tratavam de arte, moda e poesias ou eram de cunho feminista. É na metade do século XX que surgem os nomes *Capricho* (1952), *Manequim* (1959) e *Claudia* (1961), todas da editora Abril e sucessos de vendas. Também da mesma editora surge em 1973 a revista *Nova*, que prometia uma mudança relevante da forma como o universo feminino era representado na mídia impressa. De linha editorial parecida surge em 2007 a revista *Gloss.*

A revista *Nova* é a representante da rede *Cosmopolitan* no Brasil. Desde seu lançamento, na década de 70, aborda temas considerados polêmicos até então de serem tratados publicamente, quiçá comercializados, como o emprego formal fora do circuito do lar e o sexo falado abertamente, sem a necessidade da relação conjugal.

O site *Publiabril*, da editora Abril a classifica como “a maior revista feminina do mundo” (se referindo à *Cosmopolitan*, da qual a *Nova* é franqueada). Segundo o mesmo site, o público alvo são as mulheres que se encaixem no perfil “jovem poderosa, independente, vaidosa e com atitude”. Desde o mês abril de 2015 a

revista passou a usar o nome *Cosmopolitan*, igual ao da original americana. A mudança reestrutura o conteúdo da revista, focando mais nas editorias de beleza e carreira.

A revista *Cosmopolitan* aparece em 1886, nos Estados Unidos, como uma revista familiar. Com nova direção seu formato muda e ela se mantém como uma das revistas mais comercializadas atualmente, em mais de 100 países.

Reiterando o poder de agendamento proposto pela hipótese do *agenda setting* por McCombs e Shaw em 1972, pode-se estabelecer um paralelo entre a imprensa feminina através das revistas e o conceito de mulher que sai das páginas e toma forma na sociedade. Seria a representação feminina nas páginas das revistas reflexo de sua representação social ou o contrário? A imagem da mulher na sociedade pode influenciar a visão das publicações midiáticas. Da mesma forma, a mídia pode exercer o poder de influência recriando uma personificação de mulher.

É a partir dessa teoria que se pretende perceber de que forma a imprensa feminina cria uma imagem da mulher que é aceita e não questionada atualmente. Seriam as mulheres como as que aparecem na revista *Nova*?

O objetivo do trabalho é identificar a forma de representação das mulheres nas revistas dedicadas ao público feminino, em específico analisando a revista *Nova*. Assim, também será analisada de que forma estas construções ocorrem e tentar-se-á identificar conteúdos que aparentam naturalidade, mas formam imagens que podem desfavorecer a mulher. A mulher representada subentende um perfil padrão de mulher para a sociedade, com interesses em comum, personalidade semelhante, preocupações próximas. Essa imagem do que é ser mulher e do que é informação interessante e relevante para esse perfil determina um estereótipo de mulher que é perpetuado socialmente. Essa representação influencia o tratamento dado às mulheres no dia-a-dia, mesmo àquelas que não se sentem representadas pelas publicações. Da mesma forma, o tratamento da mulher na sociedade influencia os temas abordados nas revistas e o que é considerado assunto “feminino”.

Para essa pesquisa será trabalhado o conceito e a história das revistas femininas, desde seu surgimento na Europa com o periódico *Lady’s Mercury* em 1693, passando por publicações britânicas, italianas, que tiveram periódicos voltados à mulher católica, o surgimento do horóscopo na Alemanha e as publicações de moda na França. Após, será visto o histórico do surgimento desse

tipo de imprensa no Brasil e o processo para chegar até o formato que conhecemos atualmente, desde o *Espelho Diamantino*, em 1827, até as explosões comerciais que foram a *Revista Feminina*, *Manequim*, *Claudia* e *Nova*. O contexto histórico se atém às publicações voltadas à mulher adulta, não entrando no mérito das revistas para adolescentes, também amplamente vendida atualmente.

Será descrita a importância da *Cosmopolitan* desde seu surgimento e a forma como ela viajou o mundo e chegou ao Brasil na década de 70, suprindo um mercado para a mulher brasileira. Serão abordados o público alvo da revista *Nova* e como ela se transformou nos 40 anos seguintes ao seu lançamento, ainda atendendo uma ampla gama de mulheres até se renomear *Cosmopolitan*, assim como as outras edições internacionais.

Além disso, serão estudadas as edições do ano de 2014 da Revista *Nova*, devidamente apresentada no decorrer do trabalho, e a ideologia por trás delas, considerando a preservação do papel de mulher na sociedade. Serão analisadas as reportagens de capa das 12 edições para tecer essas conclusões.

Ainda como parte integrante da pesquisa será apresentado o conceito de gênero, que diferencia o feminino e o masculino como construções sociais, com características formuladas nas quais se encaixam e se adequam. Com a definição de gênero feminino através de estudos de gênero, têm-se a base para a construção do ser feminino que é o alvo da mídia analisada no trabalho e pode-se entender mais profundamente a construção social em torno da mulher e a forma como isso se incute na imprensa, formadora de opinião e propagadora de ideias, visto seu poder de agendamento.

A pesquisa é divida em um capítulo introdutório sobre o histórico das revistas femininas no mundo e no Brasil até chegar à revista NOVA, analisada no trabalho. A escolha da revista analisada vem na sequência, precedendo os estudos de gênero, que caracterizam o que é “mulher”, o público-alvo dessas publicações. O

capítulo sobre a teoria do agendamento fundamenta a importância da pesquisa para o jornalismo. Por fim, são analisadas as 12 edições de 2014 da revista NOVA, problematizando a representação de capa e de algumas reportagens de capa dessas edições.

A imagem da mulher considerada pela Revista NOVA pode ser fruto da influência do que é considerado “mulher” para a sociedade, bem como influenciar e colaborar com a perpetuação desse conceito. Assim, criam-se estereótipos difíceis

de serem cumpridos de fato, gerando desconforto às mulheres em geral por não se sentirem representadas e por não se aterem ao estereótipo vinculado.

1 REVISTA FEMININA

Para que haja uma publicação considerada feminina faz-se necessária a existência do gênero feminino. Para Beauvoir “ninguém nasce mulher, torna-se mulher” (BEAUVOIR, 1967, p.9). Isso significa que o feminino é uma construção social, não biológica. A imagem do ser feminino e da mulher são convenções formadas desde o surgimento da humanidade e que foram se transformando e adaptando com o passar dos anos e das eras em que o patriarcado tem sido o sistema social vigente.

É através desse mito do que é o feminino que podem existir gêneros feminino e masculino. No caso da imprensa, o gênero feminino se apresenta nas publicações focadas na mulher como público-alvo. A forma mais tradicional existente é a revista, que desde sua segmentação no gênero feminino se mantém como uma mídia bastante comercializada, como será trabalhado adiante.

A revista feminina é ideológica (BUITONI, 1981). Ela usa das pré-definições do ser mulher na sociedade. Buitoni (1981, p.1) diz que a imprensa feminina implica em questões mais abrangentes, como “o papel social da mulher ou sua participação política”. Essa ideologia por trás da imprensa feminina ajuda a formar a consciência da mulher e de toda a sociedade, padronizando o ser mulher através de publicações midiáticas e conceitos pré-estabelecidos.

> Os temas tradicionais da imprensa feminina resumem-se a meia dúzia de itens: moda, beleza, culinária, decoração. [...] Naturalmente, esses assuntos privilegiados pela imprensa feminina apresentam pouca ou nenhuma ligação com o momento atual (BUITONI, 1981, p. 5).

Para Rodrigues (2010), a imprensa divulga informações sobre a participação das mulheres no mercado de trabalho mas veicula mensagens que preservam construções sociais sobre o papel feminino, que trata dos conceitos conservadores sobre a mulher e reafirma os “bons” valores historicamente reservados à mulher. “É possível afirmar que existe uma homogeneização dos assuntos abordados que, com poucas variações, trazem temas cristalizados: moda, beleza, filhos, sexo etc.” (RODRIGUES, 2010, p. 11).

A revista é uma segmentação da imprensa que encontra um público fiel e ativo. Parte das publicações voltadas ao público feminino é feita para adolescentes. Outra parte, para mulheres adultas. Entre tanta segmentação encontram-se também revistas populares para esse público. Apesar das diferenças aparentes, todas elas

são semelhantes, com editorias parecidas que tratam de moda, comportamento, beleza e relacionamento.

Apesar da segmentação, os assuntos considerados de interesse do universo feminino são basicamente os mesmos em todos os periódicos. Isso demonstra que a mulher está envolta numa concepção formulada sobre o que é ser mulher e a que temas isso pode ser relacionado. Ou seja, mesmo com diferenças de orientação sexual, faixa etária, campo profissional, etnia e interesses em geral, as revistas utilizam-se de um padrão conceitual do ser mulher para desenvolver seus conteúdos. Existe, porém, publicações que contrariam a regra, como a revista TPM, voltada ao público feminino com outra abordagem. É nesse contexto, também, que cresce a importância dos blogs atualmente, onde a segmentação pode ser mais útil à mulher que passa a poder selecionar o que a agrada ao invés de buscar em uma revista padronizada.

Uma característica da imprensa feminina tradicional é a coloquialidade da fala. As reportagens, os editoriais e todo o conteúdo da revista são conversados com a leitora, como se fosse uma conversa entre amigas.

> O texto da imprensa feminina procura dirigir-se à leitora, como se estivesse conversando com ela, servindo-se de uma intimidade de amiga. Esse jeito coloquial, que elimina a distância, que faz as idéias parecerem simples, cotidianas, frutos do bom senso, ajuda a passar conceitos, cristalizar opiniões, tudo de um modo tão natural que praticamente não há defesa. A razão não se arma para uma conversa de amiga. (BUITONI, 1981, p. 23).

Em contrapartida, outra característica dessa mídia é o tom imperativo nas frases. “Faça”, “Use”, “Seja”, “Ponha”, etc, são exemplos de inícios de frases facilmente encontrados nas publicações.

1.1 Conceito

O termo “revista” designa publicações periódicas de cunho informativo e de entretenimento. O site “*conceito.de*” conceitua revista como “uma publicação impressa que é editada periodicamente”. Patrícia Ceolin Nascimento, em seu livro “Jornalismos em revistas no Brasil” (2002, p. 16) diz que “são do século XIX as primeiras notícias a respeito das revistas brasileiras”. Caracterizando-as como efêmeras, ou de curta duração, Nascimento diz que “eram definidas como ‘ensaios’ ou ‘folhetos’” (p.16).

Scalzo (2003 apud PORTELA, 2009, p. 11) conceitua revista como “um veículo de comunicação, um produto, um negócio, uma marca, um objeto, um

conjunto de serviços, uma mistura de jornalismo e entretenimento". Para a mesma autora

> [...] é também um encontro entre um editor e um leitor, um contato que se estabelece, um fio invisível que une um grupo de pessoas e, nesse sentido, ajuda a construir identidade, ou seja, cria identificações, dá sensação de pertencer a um determinado grupo (SCALZO, 2003, p. 12 apud PORTELA, 2009).

Para Nascimento, a revista se assemelha ao jornal, por ter periodicidade, mas difere por outras questões como "tratamento visual (melhor qualidade de papel de impressão, além de maior liberdade na diagramação e utilização de cores) e pelo tratamento textual" (NASCIMENTO, 2002, p. 18).

Portela (2009) caracteriza o texto como uma das diferenças entre a revista e ouras mídias, contudo abrange o leque de diferenças para outros pontos como a periodicidade e a segmentação.

> O texto é, pois, um dos componentes da revista com características específicas, que faz com que o veículo seja visivelmente distinto dos demais. Porém, não é somente o texto de revista que possui especificidades próprias, há vários atributos, como a segmentação e a periodicidade, dentre outros, que contribuem para confirmar essa distinção entre a revista e os demais veículos de comunicação (PORTEA, 2009, p. 3)

A revista feminina vem como segmentação do gênero de revista, voltado ao público feminino. Os assuntos abordados nesses periódicos surgiram com os prováveis interesses das mulheres, como costura, moda, arte e evoluíram para assuntos relacionados à beleza e relacionamentos.

"A imprensa feminina brasileira (e ocidental) não usa muito o jornalismo informativo" (BUITONI, 1981, p. 2). A imprensa feminina e, especificamente, as revistas femininas não estão diretamente atreladas à informação. Os assuntos abordados são variáveis, mas Buitoni (1981) destaca que "outras características gerais da imprensa feminina, que aparecem numa análise panorâmica são: os assuntos (ou editorias) predominantes e o desprezo pela atualidade" (BUITONI, 1981, p. 5).

O jornalismo de revistas voltadas às mulheres não utilizam de notícias ou reportagens factuais, mas adaptam os acontecimentos cotidianos aos interesses femininos.

1.2 Breve histórico

A imprensa feminina é secular. O primeiro registro de uma publicação feminina é do século XVI, do ano de 1554, o *Il libro della bella donna* e circulava em Veneza. O surgimento de revistas propriamente ditas, com público leitor, formato de revista e conteúdo informativo e de entretenimento e periodicidade, se desenvolve na Europa, sendo o Lady's Mercury, na Grã-Bretanha, em 1693, considerada a primeira revista feminina, numa época em que a minoria das mulheres era alfabetizada.

No Brasil, o comércio de revistas femininas é o segundo no ranking de revistas, perdendo apenas para o de revistas de informação semanais (segundo informações de 2014 do site da ANER – Associação Nacional de Editores de Revista – onde a revista VEJA, de periodicidade semanal, aparece como a mais vendida no Brasil, seguida pela Claudia, de periodicidade mensal). Elas são consumidas majoritariamente por pessoas do gênero feminino, apesar de serem lidas também por homens.

1.2.1 Revistas Femininas no mundo

A imprensa feminina surge no século XVII, já com o entretenimento como objetivo. Aparece primeiramente na Europa, mais especificamente na Grã-Bretanha em 1693, o primeiro periódico feminino, chamado *Lady's Mercury*. O periódico se ocupava, principalmente, de literatura e consultório sentimental. Também na Inglaterra surge *Ladies' Diary*, que durou de 1704 a 1840. Seu foco era o mesmo do *Lady's Mercury*. Com o decorrer do século a moda também começou a fazer parte do conteúdo das publicações.

Na Alemanha, o primeiro periódico feminino aparece em 1774, *Akademie der Grazien.* Foi nesse país que, no *Journal fur Deustsche Frauen*, surgiu o horóscopo. (SOUZA, 2009, p. 11). É no século XIX que as publicações de moda ganham espaço na Europa. Veículos dedicados exclusivamente a esse nicho aparecem na Alemanha, Áustria e Itália. Mas é na França que a imprensa ganha força. São nos formatos franceses que as revistas femininas brasileiras se inspiram. O primeiro veículo francês foi o *Courrier de la Nouveauté*, em 1758. O mais importante foi o *Journal des Dames et des Modes* (1759-1778), que teve seu primeiro nome como *Journal des Dames*. Ele dava conselhos sobre educação e foi onde surgiu a publicidade nesse tipo de imprensa. "Em suas páginas, objetos variados apareciam,

às vezes com preços, em pequenos anúncios de editoras, lojas e pequenas fábricas.” (SOUZA, 2009, p. 11).

A França também teve periódicos femininos políticos que tratavam de educação. Entre eles estavam *Les Annales de l’Education du Sexe* (1790), *Les Evénements du Jour* (1791), *La Feuille du Soir* e o *Le Journal des Femmes* (1832). Nestes, a maior parte dos artigos era escrita por mulheres, mas o que dominava a imprensa feminina francesa era o padrão tradicional, com romances, conselhos domésticos e moda, como *Le Conseiller des Dames* e *La Mode Illustrée.*

Um dos primeiros periódicos de cunho feminista franceses foi o *L’Athénée des Dames*, que surgiu depois da Revolução Francesa. Também na França existiu *Le Droit des Femmes,* que “batalhou pelos direitos civis das mulheres, pelo restabelecimento do divórcio, pela ação de investigação da paternidade, pela remuneração do trabalho feminino igual à do masculino e pelo direito de as mulheres se tornarem médicas e advogadas” (SOUZA, 2009, p.11)

Em 1881, *La Citoyenne* foi o primeiro jornal francês que lutou pelo voto feminino. A primeira publicação estadunidense voltada ao público feminino foi o *American Magazine*, porém o mais conhecido é o *Ladies’ Magazine* (1828), de Sarah Josepha Hale e não teve muito sucesso financeiro. Em 1830 se uniu ao *Lady’s Book*, da editora *Louis Godey*, e passou a se chamar *Godey’s Lady’s Book*. Apesar de Godey defender a educação como direito fundamental das mulheres, falava de moda e beleza e nunca falou de política nas revistas.

É por volta da década de 1870 que essas publicações começam a ser comercializadas avulsamente nas livrarias dos Estados Unidos e Europa. Esse fato multiplica as vendas e traz como consequência a democratização da moda, visto que a revistas femininas da época traziam moldes de roupas. “Em 1904 o *Lady’s Home* ultrapassou um milhão de exemplares e, em 1919, tinha a maior tiragem do mundo” (SOUZA, 2009, p. 11).

No Brasil, a imprensa chega tardiamente. As publicações voltadas ao público feminino aparecem quase 2 séculos depois de terem surgido na Europa. A primeira revista feminina catalogada no Brasil data de 1827 e se chamava *O Espelho Diamantino.* Os assuntos não saíam do tradicional moda e literatura. Porém, ainda antes, em 1812, aparece a primeira revista não oficial “As Variedades ou Ensaios de Literatura”.

É apenas após a virada do século XIX para o século XX que os periódicos femininos passam a ficar mais semelhantes às publicações atuais. Ainda assim, mantém-se num padrão de divulgação de conteúdo que consolida a mulher como propriedade da sociedade, onde seus interesses são vistos como fúteis e descartáveis em relação à mídia tradicional (voltada aos homens).

1.2.2 Revistas Femininas no Brasil

A provável primeira revista brasileira foi criada em 1812 na Bahia. “Na Bahia, no ano de 1812, surgiu à primeira revista não oficial do país lançada pelo jornal Idade d’Ouro do Brasil. A publicação tinha como título: As Variedades ou Ensaios de Literatura” (MOURA, Ranielle Leal, 2010, p. 2).

> Quem chamaria aquilo de revista? Nem mesmo seu editor, o tipógrafo e livreiro português Manoel Antonio da Silva Serva: ao colocá-la a venda, em Salvador, no mês de janeiro de 1812, Silva Serva apresentou As Variedades ou Ensaios de Literatura como “folheto” – embora o termo – “revista” já existisse desde 1704, quando Daniel Defoe, o autor de Robinson Crusoe, lançou em Londres A Weekly Review of the Affairs of France. Saíram só dois números, mas foi o que bastou para fazer de As Variedades a primeira revista brasileira – ainda que o rótulo só viesse a ser adotado em 1828, ano em que surgiu no Rio a Revista Semanaria dos Trabalhadores Legislativos da Câmara dos Senhores Deputados. (WERNECK, 2000, p.16 apud MOURA, 2010, p. 3).

É crível que a primeira revista feminina tenha surgido em 1827 no Rio de Janeiro por Pierre Plancher, que já havia criado o *Jornal do Commercio.* Ela se chamava *O Espelho Diamantino* e durou 14 edições recheadas de contos, arte, literatura, moda e culinária. Nessa época apenas 10% da população feminina era alfabetizada. Coincidentemente, no mesmo ano foi criada a primeira lei de instrução pública, que versava sobre a participação das meninas nas escolas e delimitava seu aprendizado aos afazeres domésticos e às quatro operações de aritmética.

Depois disso, em 1831, surge o *Espelho das Brasileiras*, no Recife através do francês Aldophe Émile de Bois-Garin. Foram 30 edições quinzenais com editorias e assuntos semelhantes aos do *Espelho Diamantino.*

Foi apenas em 1852 que a primeira revista escrita por uma mulher apareceu. Era o *Jornal das Senhoras*, da professora argentina Joana de Noronha. As publicações eram feitas por mulheres e vários artigos feministas passaram a ser publicados, gerando revolta. A medida tomada foi a de deixar de publicar os nomes das autoras junto dos artigos, por precaução. Mas foi em Minas Gerais, 20 anos depois, que uma revista feminina feita por mulheres teve um grande destaque.

Recebeu cerca de 800 assinaturas e também possuía linha editorial feminista. Seguindo a mesma linha veio *A Família,* de Josefina de Azevedo.

Mas o maior sucesso foi *A Estação*, lançada em 1879. A publicação tratava majoritariamente de moda, mas contava também com a participação de Machado de Assis. Com o começo do século XX e as mudanças ocorrendo cada vez mais na sociedade, surgem *Frou-Frou* e *A Cigarra,* com novidades do cinema, dos esportes e da moda.

É no início do século, em 1914, que *A Revista Feminina* mudou radicalmente a concepção da comercialização da imprensa feminina. A "revista" era, na verdade "um folheto gratuito de divulgação da Empresa Feminina Brasileira, que vendia cosméticos, romances e livros de culinária porta a porta. Editada em São Paulo, adquiriu vida própria e passou a premiar leitoras que vendessem assinaturas." (KAZ, 2002, p. 7). Era uma revista que mantinha-se ao mesmo tempo conservadora em alguns aspectos (como na editoria de culinária, que se chamava "O menu de meu marido") mas tratava de assuntos como as lutas femininas.

> A seção "Vida Feminina" informava sobre a luta das mulheres no mundo, mas era contida politicamente: se defendia o direito ao voto feminino, condenava a agressividade das sufragettes inglesas e evitava idéias potencialmente escandalosas. O tom predominante, carregado de preconceitos, baseava-se numa ótica masculina do papel da mulher. Muitos textos assinados com nomes femininos eram, na verdade, escritos por homem (KAZ, 2002, p. 7 - 8).

A revista mais vendida na primeira metade do século XX foi o *Jornal das Moças* que valorizava as boas qualidades de esposa, mãe, dona-de-casa. É durante esse período que surge a era de ouro do rádio, que era o maior meio de comunicação mundial nos anos 30. No Brasil, os anos 40 representam melhor essa época.

> A nossa era do rádio, com o proverbial atraso, foi nos anos 40 e 50, mas valeu. Os formatos eram parecidos: musicais de inúmeros gêneros, novelas, noticiários, programas de humor, seriados de aventuras, transmissões esportivas, hora certa, jingles deliciosos (jingles eram os comerciais cantados). Durante 20 anos, o brasileiro viveu ao pé do rádio, sua principal fonte de informação e deleite. As vozes dos ídolos penetravam em todas as casas de família (nas que não eram 'de família' também) e despertavam paixões e iras, embora a poucas dessas vozes os ouvintes pudessem atribuir rosto. (CASTRO, 2002)

Com o sucesso das rádios, as leitoras de revistas eram ouvintes das rádionovelas e é assim que surge a paixão pelos atores. "Começaria a idolatria a

ídolos de novelas e da música popular, presença obrigatória em revistas femininas." (KAZ, 2002, p. 8).

A década de 50 marca uma grande mudança na sociedade. O surgimento da TV, o ingresso das mulheres no mercado de trabalho e a expansão econômica.

> A partir da segunda metade do século XX cresceu, ainda mais, a segmentação. Dessa forma, as revistas femininas, que existem desde a publicação das primeiras revistas do país, começaram a aumentar a partir de 1950, quando a mulher passou a ser vista como público consumidor em potencial (PORTELA, 2009, p. 8 - 9).

É nessa época que ocorre a maior popularização dos periódicos femininos. *Capricho* aparece, em 1952, como uma revista de fotonovelas, que vai se transformando numa revista para adolescentes com o passar dos anos e conquista um espaço significativo na história da imprensa feminina no Brasil. "Capricho rompeu tabus e fez história, trazendo em março de 1993, na capa, a jovem atriz Luana Piovani, segurando um preservativo com a chamada: 'Camisinha: tem que usar!'" (KAZ, 2002, p. 9).

A Editora Abril lança, em 1959, a *Manequim*, que ensinava a mulher a costurar os seus próprios vestidos ou a costurá-los por encomenda. Nos anos 60, *Claudia* é lançada pela mesma editora propondo matérias de comportamento, que antes não apareciam nesse tipo de publicação. Essa revista é um marco nas publicações femininas no país, por realizar pesquisas com o público alvo e passar a abordar a temática sexual.

> Foi uma formidável soma de pequenas atitudes que fez de Claudia a mais importante revista feminina do país. Já um ano depois de seu lançamento, em 1961, a revista começava a falar de pílula anticoncepcional e a ensaiar a luta pela liberação sexual. Em 1963, a revista publicou duas pesquisas sobre virgindade. A primeira pergunta era dirigida aos homens: "A mulher deve casar virgem?" O resultado foi incisivo: 70 por cento dos entrevistados votaram pela castidade. Depois, responderam as mulheres: "O homem e a mulher devem ter experiência sexual antes do casamento?" Do total, 38 por cento achavam que só o homem tinha direito ao sexo sem casar. Os diretores da publicação, fato raro à época, resolveram sair a campo – o país todo – para melhor conhecer a mulher brasileira. Claudia inovava: em lugar de simplesmente estampar receitas, por exemplo, montou uma cozinha para testá-las (KAZ, 2002, p. 9).

Outro fato marcante na revista foi a colunista Carmen da Silva, que escrevia sobre questões de gênero e os martírios de ser mulher, além de debater a participação da mulher no mercado de trabalho, por exemplo. "Foram 22 anos de atuação na revista, com a seção 'A arte de ser mulher', que representou mudança significativa no modo de análise do papel da mulher na sociedade." (CUNHA; SOUZA, 2012, p. 1).

Desfile foi outro grande projeto gráfico da Bloch nos anos 70, quando o mercado da moda estava em efervescência no Brasil. *Mais*, da Editora Três, e *Nova*, da Abril, surgem, em 1973, voltadas à mulher que trabalhava fora e que mantinha vida sexual ativa. Nova é, inclusive, a versão brasileira da revista americana *Cosmopolitan*. Com a importância dada à temática do sexo na revista, desde seu surgimento, ela foi alvo de críticas.

> Havia críticas nitidamente preconceituosas sobre o conteúdo da revista. Como dizer que Claudia era a revista da mulher e Nova a da amante. Preconceito principalmente daqueles que não queriam aceitar a necessidade da mulher de ser sexualmente independente. Uma forma de desqualificar esse desejo (NEDER, 2002, p.40).

Vogue (1975), da Carta Editorial, é voltada à moda e copiava o modelo americano. Na década de 80 surge a revista *Elle* (1988), também uma revista de moda da editora Abril. *Marie Claire* é lançada em 1991 pela editora Globo e também teve base em revistas internacionais. Ela aparece com grandes reportagens e traz a temática do trabalho.

Com a estabilização da moeda e da economia brasileira em 1994 surgem nomes de revistas populares como *TiTiTi*, da editora Símbolo, *Ana Maria* e *Viva! Mais*, da Abril. A mesma editora lança, em 2006, mais uma revista parecida. *Sou+eu*, que traz histórias reais e colaborativas das leitoras. Em 2007 lança a revista *Gloss*, voltada a um público feminino jovem. Em 2010, a *Lola Magazine* aparece voltada a mulheres mais maduras.

Dentre as revistas femininas mais vendidas atualmente em circulação se destacam Claudia, NOVA, Marie Claire, TPM e Lola Magazine.

2 ESCOLHA DA REVISTA

Entre edições de 2014 das revistas *Lola Magazine, Marie Claire, Claudia* e *Nova,* esta foi a escolhida para protagonizar esse estudo, por ser uma das revistas mais populares atualmente no Brasil e franquia da revista feminina mais vendida mundialmente.

Lola Magazine, nascida em 2010, é da editora Abril. Tem o púbico alvo definido pela editora como “mulheres bem sucedidas com mais de 30 anos”.

A revista Marie Claire surgiu em 1991, tem reportagens longas e elaboradas sobre assuntos polêmicos e dá grande destaque para as fotografias e imagens. Além disso, a revista Marie Claire

> Faz parte de uma comunidade editorial que tem origem na França e está espalhada, além dos Estados Unidos, por 29 países da Europa, Ásia, e África. Cada revista é produzida de acordo com a identidade cultural local, mas sempre seguindo a fórmula da Marie Claire. Uma fórmula que consiste basicamente em levar para as leitoras algo mais, além de moda, beleza, culinária e comportamento. Significa ter como objetivo elevar a qualidade jornalística. Nossa missão é informar e divertir de forma madura e consistente, com um maior conteúdo editorial (SERINO, 2002, p. 38).

Claudia surgiu nos anos 60 e foi uma revista que marcou a história da imprensa brasileira, não apenas no segmento de revista feminina. Foi a primeira revista a considerar a pesquisa de opinião com o público-alvo. Por sua grande tiragem, teve influência no cenário social da época, causando polêmica ao dedicar espaço a uma coluna “feminista”.

A revista *Nova*, da editora Abril, surge em 1973 como a *Cosmopolitan* brasileira. A revista chefe das franqueadas data de 1886, nos Estados Unidos. *The Cosmopolitan* foi criada pela editora Schlicht & Field para ser uma revista “familiar”. Durante o primeiro ano de publicação, vendeu cerca de 25 mil exemplares. Dois anos depois E.D. Walker se torna editor e promove mudanças como a inserção de ilustrações coloridas, jornalismo investigativo e opinião sobre livros. Em 4 anos de existência se tornou a mais vendida do segmento no mercado americano.

A mudança do conteúdo em 1965 foi que reformulou a revista para o padrão voltado à mulher independente, que trabalhava e queria se informar sobre sexo. Essa mudança foi após uma queda nas vendas na década de 50. A responsável pela mudança foi a editora Helen Gurley Brown, autora do livro “Sex and the Single Girl” (O Sexo e as Solteiras). Foi através dela que a *Cosmopolitan* fez parte da revolução sexual feminina.

Nessa época, após a Segunda Guerra mundial, as mulheres tinham sido inseridas no mercado de trabalho e muitas já não exerciam a função de donas de casa. Como uma das pautas da *Cosmo* (como é popularmente chamada) era o mundo profissional, isso também alavancou as vendas da revista.

O início da expansão internacional da *Cosmopolitan* se deu em 1972, com a publicação da versão inglesa. Hoje existem 60 publicações diferentes em mais de 100 países.

Parte significativa da expansão ocorreu na década de 1980, quando a *Cosmopolitan* foi publicada em diversos países. Entre 1999 e 2008 circulou a *Cosmo Girl*, voltada para o público adolescente. A rede tentou atingir também o público masculino, lançando a *Cosmopolitan Man*, em 1978. Em 2011 foi lançado nos Estados Unidos a *Cosmo For Guys*, versão disponível apenas para iPad.

Uma das formas de contato com o público é através do website, que divulga diversos tipos de conteúdos, variando entre moda, vida de famosos, política, relacionamento e atualidades. Além disso, em algumas postagens vê-se o interesse em tratar de temas como feminismo e comunidade LGBT.

A revista também está presente em mídias mais atuais, como o *snapchat*, aplicativo de smartphone que envia fotos instantâneas que somem após visualizadas. É mais uma forma de estar em contato com o leitor.

A quantidade atual de leitores da revista, segundo o site de informações das publicações da editora Abril, é de 671 mil pessoas. A tiragem média mensal é de 200 mil exemplares.

2.1. Revista NOVA

A década de 1970 é marcada no Brasil pelo regime militar e pelos reflexos dos movimentos de contra cultura espalhados pelo mundo. Assim, assuntos como sexo foram deixando de ser tabu e viraram alvo de interesse feminino.

É nesse contexto que surge a revista *Nova* no Brasil, franqueada da *Cosmopolitan*, em setembro de 1973, através da editora Abril. Uma publicação voltada a mulheres com faixa etária ente 20 e 30 anos que trabalhavam fora de casa. Na mesma época a editora Abril lança a revista *Carícia*, que busca, assim como a *Nova*, suprir uma demanda de informação sobre sexo.

O Grupo Abril é o que mais tem títulos regulares nas bancas. Os mais populares são as revistas semanais de informação e atualidades, ficando as revistas femininas em segundo lugar.

Nova é uma revista mensal que aborda temas considerados de interesse do universo feminino, tendo, por isso, um público consolidado desde seu surgimento. Sendo franqueada da *Cosmopolitan* é, também, uma das revistas mais populares atualmente no Brasil.

> A hiper-segmentação contemporânea da imprensa feminina surge como conseqüência de demandas provenientes de diversos setores da sociedade. Fazem com que essa mídia se divida de acordo com recortes de classe social, faixa etária, estilo de vida, prioridades de cunho pessoal e/ou profissional, e mesmo de etnias (LAMOURIER, 2006. p. 7).

Com tanta diferença de idade, classe social, orientação sexual etc, não faria sentido uma revista se autodenominar “feminina” sem definir o público feminino que ela alcança ou almeja alcançar. Dessa forma, a *Nova* também se segmenta.

Segundo informações do site *Publiabril*, a tiragem atual da revista *Nova* é de mais de 200 mil exemplares por mês e quase 700 mil leitores. Desses, 86% são mulheres e 14% homens. Os dados apontam que 30.3% dos leitores têm entre 30 e 39 anos e 21.7% entre 20 e 29 (Gráfico 2, página 23). São os dois maiores públicos da revista. Mas praticamente empatado com o segundo lugar, o terceiro maior público tem entre 40 e 49 anos. Mais da metade (52,7%) dos leitores são da classe B, 27,8% da classe C e 18% da classe A (Gráfico 1, página 23). A maior concentração de leitores se situa na região sudeste (51%), enquanto a segunda região mais popular é o Centro Oeste, com 18%. A região Sul apresenta 15% dos leitores de Nova e a região Nordeste e Norte, 13% e 4%, respectivamente (Gráfico 3, página 24). Assim, percebe-se que o maior público de *Nova* são as mulheres entre 20 e 49 anos, das classes B e C da região Sudeste.

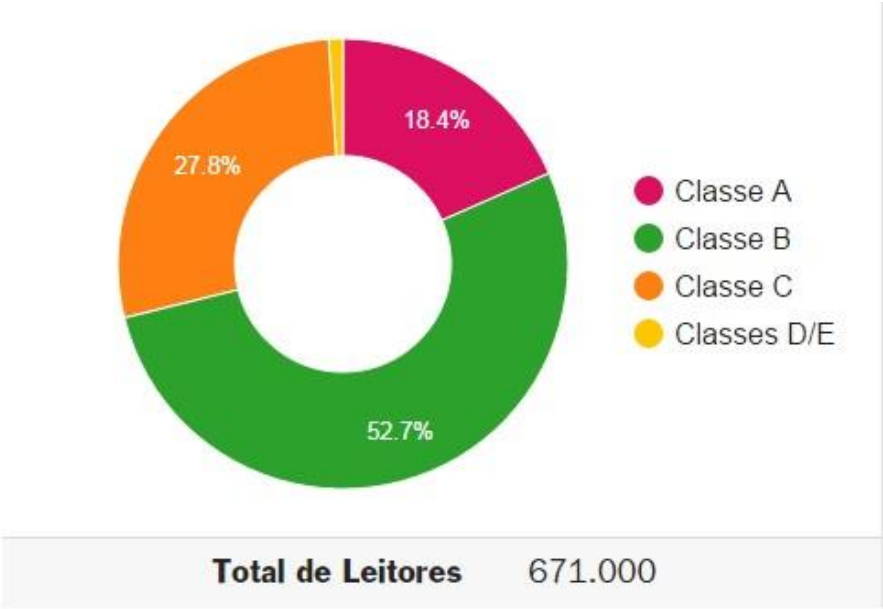


Gráfico 1 – Gráfico Classes sociais dos leitores
Fonte: Site Publiabril

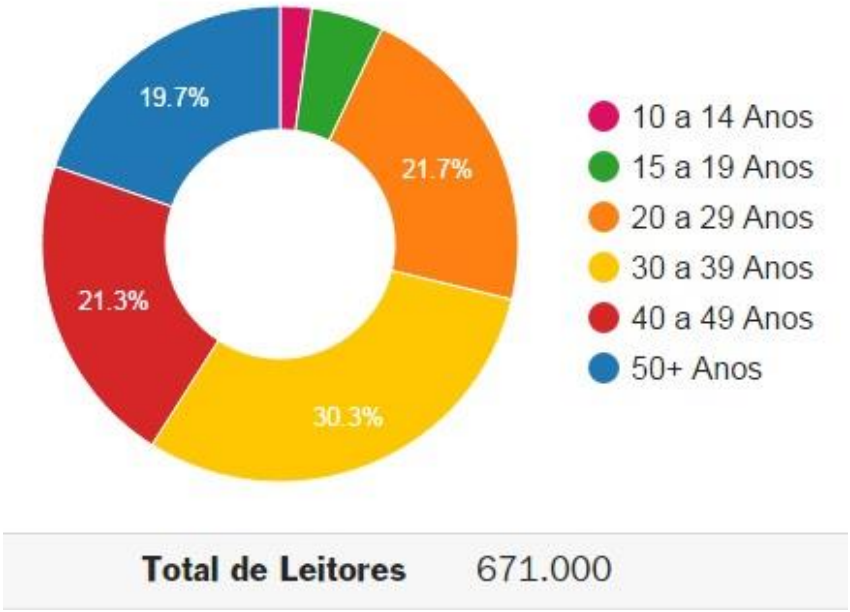


Gráfico 2 – Gráfico Idade dos leitores
Fonte: site Publiabril

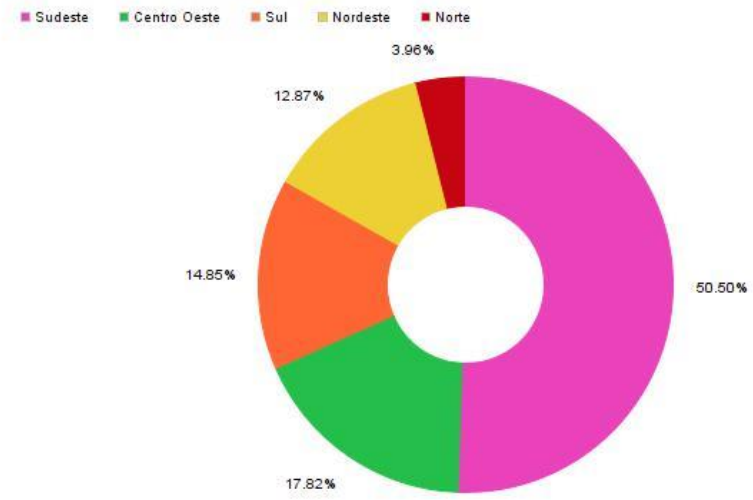


Gráfico 3 – Gráfico Classes sociais dos leitores
Fonte: Site Publiabril

O mesmo site publica que “NOVA é uma licença da COSMOPOLITAN, a maior revista feminina do mundo, referência em moda, beleza, relacionamento, sexo, carreira e entretenimento. Voltada para a mulher jovem poderosa, independente, vaidosa e com atitude, estimula a ousadia e a coragem para enfrentar os desafios, a busca pelo prazer sem culpa e a autoconfiança para chegar aonde ela quiser.”

Criou-se um estereótipo da mulher leitora de *Nova*. Ela é jovem, muitas vezes solteira, bem sucedida profissionalmente, que se interessa por sexo e por estética, Em diversos lugares, essa é a definição encontrada.

> Nova é uma publicação dirigida a uma mulher de atitude, ousada, dinâmica, curiosa, à frente do seu tempo, positiva, independente economicamente, com alto nível cultural, que gosta de vida social, busca equilíbrio emocional e procura sempre superar seus próprios limites (SOUZA, Nadine, 2009, p. 31).

Essa ideia de mulher de *Nova* não diverge do que a revista divulga como conteúdo informativo e de entretenimento para as leitoras.

Atualmente os conteúdos da revista são divididos nas seguintes categorias: Capa; Amor e Sexo; Beleza e Saúde; Vida e Trabalho; É Quente, é Nova e Moda e Estilo.

Desde abril de 2015 a *Nova* passou a utilizar o nome da franquia internacional, *Cosmopolitan*. A mudança acarreta num aumento de reportagens sobre carreira e beleza, e adequa Nova ao padrão internacional, com o nome utilizado por todas as versões da *Cosmo.*

3. ESTUDOS DE GÊNERO

Diversos autores conceituam gênero diferenciando-o de sexo biológico. Uma das mais famosas autoras é Judith Butler, que busca desfazer o gênero, dissociando-o de uma coisa natural e classificando-o como construção social com efeitos políticos. Através do pensamento de Butler, percebemos que a mulher conhecida socialmente foi construída e sua imagem e papéis não dependem diretamente do sexo biológico. Apesar disso o gênero criado como feminino foi imposto na sociedade para as fêmeas do sexo feminino, criando uma opressão social na imagem da "mulher".

> A controvérsia sobre o significado de construção parece basear-se na polaridade filosófica convencional entre livre-arbítrio e determinismo. Em conseqüência, seria razoável suspeitar que algumas restrições lingüísticas comuns ao pensamento tanto formam como limitam os termos do debate. Nos limites desses termos, "o corpo" aparece como um meio passivo sobre o qual se inscrevem significados culturais, ou então como o instrumento pelo qual uma vontade de apropriação ou interpretação determina o significado cultural por si mesma (BUTLER, 2003, p. 27).

Algumas teóricas feministas, como as que veremos a seguir

> argumentam que somente o gênero feminino é marcado, que a pessoa universal e o gênero masculino se fundem em um só gênero, definindo com isso, as mulheres nos termos do sexo deles e enaltecendo os homens como portadores de uma pessoalidade universal que transcende o corpo. (BUTLER, Problemas de gênero, p. 28).

É por isso que, para Beauvoir ("O Segundo Sexo", 1967), a negação do masculino constrói o feminino. O feminino é "o outro", o que não é o homem, que não é o dominante, que não possui órgãos sexuais masculinos. A mulher é o que não é homem.

3.1 O gênero feminino

Simone de Beauvoir diz que "Ninguém nasce mulher: torna-se mulher" (1967), enfatizando que a criação do gênero feminino não se dá biologicamente, mas socialmente. O que ocorre por motivos ligados à biologia, considerando a associação criada entre sexo biológico e identidade de gênero.

> Enquanto existe para si, a criança não pode apreender-se como sexualmente diferençada. Entre meninas e meninos, o corpo é, primeiramente, a irradiação de uma subjetividade, o instrumento que efetua a compreensão do mundo: é através dos olhos, das mãos e não das partes sexuais que apreendem o universo (BEAUVOIR, 1967).

Sobre isso, Butler diz que “não há nada em sua explicação que garanta que o ‘ser’ que se torna mulher seja necessariamente fêmea.” (BUTLER, Problemas de gênero, p. 27).

Foi convencionada a relação entre a fêmea e a mulher, e construíram-se a imagem, o papel e as características físicas e psicológicas da mulher com base nessa relação.

É a partir desse pressuposto da construção social do gênero que se percebe as consequências diretas disso. A mulher é formada em uma cultura que a define e define seu papel esperado na sociedade. É, também, essa construção que relaciona a identidade de gênero com o sexo biológico. Os estudos de gênero ajudam a desconstruir a visão que os conecta.

> O desenvolvimento do conceito de gênero, no âmbito dos estudos da mulher, opera uma desconstrução das categorias “sexo feminino/sexo masculino”, apontando a naturalização de aspectos sociais antes fundidos com os aspectos biológicos nestas duas categorias. (GIFFIN, K. Gender Violence, Sexuality and Health. Cad. Saúde Públ., Rio de Janeiro: 146-155, 1994).

Também como consequência da definição cultural de mulher criam-se expectativas de sua função na sociedade e relaciona-se a “mulher” ao feminino, também fruto de construção social.

> As mulheres passaram a ser definidas socialmente segundo a ausência de requisitos necessários nesse mundo público ao qual não tinham acesso. Seu lugar era na esfera privada definida pelas suas relações na família, como filhas e esposas, e não na esfera pública definida pelos princípios universalistas e igualitários do mercado e, mais tarde, da cidadania. (MURARO, PUPPIN. 2001)

Beauvoir diz que, enquanto crianças que diferem no sexo biológico, irmãos possuem as mesmas capacidades físicas e intelectuais até serem afetados pelo que se espera deles socialmente. Portanto, as únicas diferenças entre irmãos aparecem no decorrer de seu crescimento, não no que é definido biologicamente por seu sexo.

> Se, bem antes da puberdade e, às vezes, mesmo desde a primeira infância, ela [a menina] já se apresenta como sexualmente especificada, não é porque misteriosos instintos a destinem imediatamente à passividade, ao coquetismo, à maternidade: é porque a intervenção de outrem na vida da criança é quase original e desde seus primeiros anos sua vocação lhe é imperiosamente insuflada. (BEAUVOIR, 1967, p. 10).

Semelhantemente, Muraro e Puppin (2001) avançam até as consequências geradas desde um passado remoto em relação às diferenças sociais impostas a “homens” e “mulheres”, biologicamente falando. A sociedade diferencia as pessoas,

a princípio, pelo seu sexo, considerando que este se adeque ao gênero com o qual ela se reconhece. Assim, mulheres e homens recebem pesos, expectativas e funções diferentes.

> No mundo ocidental, essa cultura veio legitimar, durante mais de três séculos, a segregação das mulheres da nova sociedade pública, lugar das atividades políticas, educacionais, artísticas, culturais, empresarias, científicas e administrativas (MURARO, PUPPIN, 2001, p. 14).

Essa diferenciação ocorre desde o nascimento da criança, quando são definidos os brinquedos com os quais elas irão brincar. As meninas, quase invariavelmente, ganham bonecas. Sobre isso também manifesta-se Beauvoir ao dizer que “a boneca representa um corpo na sua totalidade e, de outro, é uma coisa passiva” (p. 20), e que isso influencia a auto-visão que a menina possui. Afinal, ela cuida da boneca como gostaria de ser cuidada e, portanto, se espelha nela. Por isso, “será encorajada a alienar-se em sua pessoa por inteiro e a considerá-la um dado inerte” (BEAUVOIR, 1967, p. 20).

Outra consequência citada pela autora são os cumprimentos e censuras que moldam a visão da criança sobre si e sobre o correto, associando-a e suas atitudes à beleza. Através do uso de palavras é que a menina aprende como agradar os adultos, sabendo que deve sempre ser bonita. “Sabe, desde logo, que para agradar é preciso ser ‘bonita como uma imagem’” (BEAUVOIR, 1967, p. 20).

É assim que inicia-se a valorização da imagem feminina, a cobrança pela beleza e a pressão estética. Se por um lado o menino foi ensinado a valorizar seu falo, sua virilidade e masculinidade, a menina aprendeu a cativar pela beleza, deixando de lado sua personalidade, visto que, nesse sentido, não teria tanto valor quanto a aparência. Por conseguinte a menina “procura assemelhar-se a uma imagem, fantasia-se, olha-se no espelho, compara-se às princesas e às fadas dos contos” (BEAUVOIR, 1957, p. 20).

A valorização da aparência, que silencia a mulher desde criança, é o principal gerador da “passividade que caracterizará essencialmente a mulher ‘feminina’” e esse “é um traço que se desenvolve nela desde os primeiros anos”. (BEAUVOIR, 1967, p. 21). Ainda na infância a menina percebe a importância do homem no mundo. Através das histórias que lhes são contadas, quem desbrava o mundo, quem domina o ambiente público é o homem, e isso é confirmado na realidade quando vê o pai indo trabalhar enquanto seus cuidados são deixados com a mãe e outras mulheres.

Ainda nos contos que permeiam a infância, assim como na religião, percebe-se a predominância do papel masculino no poder. É em “Deus”, seu pai religioso análogo ao terrestre, que a menina percebe o amor masculino. “Ela aprende que para ser feliz é preciso ser amada; para ser amada é preciso aguardar o amor” (BEAUVOIR, 1967, p. 33). Seus contos de fadas mostram homens lutando por suas amadas, enquanto estas esperam placidamente sua recompensa no coração masculino. Essas informações adquiridas na infância refletem na formação da mulher, que passa a crer que “a suprema necessidade para a mulher é seduzir um coração masculino; mesmo intrépidas, aventurosas, é a recompensa a que todas as heroínas aspiram; e o mais das vezes não lhes é pedida outra virtude senão a beleza”. (BEAUVOIR, 1967, p. 33).

A beleza que antes cativava adultos agora mostra-se necessária para a conquista do coração masculino. Ela pode tornar-se obsessão para a menina, que vê em suas princesas de contos mulheres belas, como as que desejam ser, para serem salvas por um príncipe.

> Princesas ou pastôras, é preciso sempre ser bonita para conquistar o amor e a felicidade; a feiúra associa-se cruelmente à maldade, e, quando as desgraças desabam sobre as feias, não se sabe muito bem, se são seus crimes ou sua feiúra que o destino pune (BEAUVOIR, 1967, p. 33).

A mulher é criada numa posição de submissão, restrita ao espaço privado, com sua beleza e seus dotes valorizados, mas sem tanta importância à sua personalidade. Nos dias de hoje, apesar do ingresso da mulher no mercado de trabalho, das conquistas feministas nos últimos cem anos, o direito ao estudo e ao voto, a criação de leis especiais e até leves modificações nos meios de comunicação, grande parte do que é ser mulher persiste. Encaixam-se exemplos como a produção do que é feminino, a supervalorização da beleza e da maternidade, a mulher como consumidora de futilidades etc.

3.2 Feminismo e estudo de gênero

O Movimento feminista surgiu há “mais de 200 anos”, segundo o site feminismo.org. Para o mesmo site, normalmente é marcado como início do feminismo “a luta organizada das mulheres por igualdade de direitos e deveres durante a Revolução Francesa”.

Céli Pinto, em “Feminismo, história e poder” (2010), diz que

> [...] a chamada primeira onda do feminismo aconteceu a partir das últimas décadas do século XIX, quando as mulheres, primeiro na Inglaterra, organizaram-se para lutar por seus direitos, sendo que o primeiro deles que se popularizou foi o direito ao voto.

Na década de 60 surge a chamada “segunda onda do feminismo”, com a revolução sexual, o movimento do amor livre e o surgimento da pílula anticoncepcional. “O movimento feminista surge com toda a força, e as mulheres pela primeira vez falam diretamente sobre a questão das relações de poder entre homens e mulheres” (PINTO, 2010, p. 16).

Nesse período, o feminismo toma grandes proporções e se mostra um movimento que “luta por uma nova forma de relacionamento entre homens e mulheres, em que esta última tenha liberdade e autonomia para decidir sobre sua vida e seu corpo.” (PINTO, 2010, p.16).

Pinto aponta que no Brasil, tardiamente, a segunda onda do feminismo trouxe pautas amplas e diversificadas como “violência, sexualidade, direito ao trabalho, igualdade no casamento, direito à terra, direito à saúde materno-infantil, luta contra o racismo, opções sexuais” (2010, p.17).

A terceira onda do feminismo, para Pinto,

> sofreu, seguindo uma tendência mais geral, um processo de profissionalização, por meio da criação de Organizações Não-Governamentais (ONGs), focadas, principalmente, na intervenção junto ao Estado, a fim de aprovar medidas protetoras para as mulheres e de buscar espaços para a sua maior participação política. Uma das questões centrais dessa época era a luta contra a violência, de que a mulher é vítima, principalmente a violência doméstica (PINTO, 2010. p 17).

O movimento feminista abriu precedentes para requerer direitos antes negados às mulheres, relacionados aos contextos em que surgiram, garantindo a educação básica, o voto, a liberdade sexual etc. Com o passar do tempo, as requisições foram ampliando-se e se tornando mais complexas em relação às primeiras. Atualmente, o feminismo abrange lutas antes negadas e reconhece as mulheres transgênero, o movimento LGBT e o feminismo negro.

Para a comunicação, o feminismo influi como na sociedade de forma geral, não tendo havido um movimento reclamatório específico sobre os tratamentos das mulheres nas mídias. Porém, tal reivindicação envolve-se nas outras pautas, sendo, portanto, uma preocupação do movimento feminista, que visa defender e preservar os direitos das mulheres.

3.3 Estudos de gênero, feminismo e comunicação

O movimento feminista corroborou com a modificação da sociedade, conquistando direitos antes negados às mulheres. Com sua evolução temporal e conquista de pautas fundamentais, outras sugiram no movimento e, apesar de não haver diretamente um movimento pela modificação da mídia, isso é requerido por parcela das mulheres que se incomodam com o tratamento dado às mulheres.

Apesar disso, é existente a modificação do tratamento às mulheres nos meios de comunicação. Lígia Lana (2013) compara as diferenças e semelhanças das notícias sobre Luciana Gimenez[1] no período de gravidez e de Geisy Arruda[2] quando de sua expulsão da universidade. Em ambos os casos elas foram julgadas por seus papéis como mulheres. Mas no segundo, que ocorreu em 2009, em relação ao primeiro, nos anos de 1990, notícias vinculadas pela União Nacional dos Estudantes, ofício da deputada Maria Lúcia Prandi e manifestação organizada pela Central única dos Trabalhadores explicitaram tratar-se de caso de sexismo e machismo.

É também no ano de 2009 que Vera Vieira (2012) vê breve mudança no espaço destinado à mulher na mídia brasileira. Segundo relatado em sua tese de doutorado “Comunicação e Feminismo: as possibilidades da era digital”, foi nesse ano que a ONG Rede Mulher e Educação, onde atua, foi convidada pelo autor de novela Manoel Carlos para dar depoimento a um capítulo da novela, tratando sobre a violência doméstica contra a mulher. Vieira permeia o texto com exemplos do caso Ângela Diniz, nos anos 70, e a forma do julgamento de seu assassino, que foi julgado inocente por “legítima defesa da honra”. Nesse período, a mídia divulgou amplamente a frase “ele matou por amor”, romantizando a violência. A forma de abordagem midiática mudou com a força do movimento “quem ama não mata”, organizado por militantes feministas.

Vieira (2012, p.120) fala da importância da mídia na formação de estereótipos ao dizer que “a questão dos estereótipos na linguagem escrita e imagética vem merecendo ênfase nas ações do movimento feminista, como bandeira fundamental para avanço da luta”, sugerindo uma forma de mudar a situação da representação midiática.

> O primeiro passo para alterar essa realidade é conscientizar-se de que, ao romper com as discriminações na linguagem escrita e imagética, avança-se

[1]Modelo, atriz e apresentadora de televisão brasileira. Atualmente, apresenta os programas Superpop e Luciana by Night, ambos na Rede TV

[2]Atriz, apresentadora, empresária e modelo brasileira. Ficou conhecida devido à polêmica envolvendo um episódio em que foi hostilizada em sua universidade por colegas

na influência do modo de percepção da realidade pelas pessoas, quebrando-se padrões comportamentais” (VIEIRA, 2012, p. 119).

Após exemplos reais da apresentação de determinadas mulheres e casos pela mídia no passado e atualmente, nota-se a mudança ocorrida e a pressão social colaborando com a modificação do tratamento midiático. Apesar de lento, o processo existe. Vieira cita uma passagem de Paulo Freire, após criticado e questionado pelo seu uso machista da linguagem. Reconhecendo o erro, Freire disse que “mudar a linguagem faz parte do processo de mudar o mundo” (Freire, 1992, p. 67, 68 apud VIEIRA, 2012, p. 121).

4. A TEORIA DO AGENDAMENTO

A teoria do agendamento, ou agenda setting, diz que a mídia pauta os assuntos conversados no cotidiano das pessoas. Os estudos foram realizados na década de 70 e uma das conclusões foi que algumas pessoas se expõem mais que outras aos meios de comunicação e uma das razões pra isso acontecer é o grau de interesse pela mensagem.

A pesquisa desenvolvida na década de 70 por McCombs e Shaw baseou-se em eleições e em como os meios de comunicação influenciavam os eleitores a falar de determinado assunto. Ela surge num contexto em que a teoria hipodérmica dos efeitos ilimitados já não mais suficientes para explicar a influência da comunicação.

> As pessoas têm tendência para incluir ou excluir dos seus próprios conhecimentos aquilo que os mass media incluem ou excluem do seu próprio conteúdo. Além disso, o público tende a atribuir àquilo que esse conteúdo inclui uma importância que reflecte de perto a ênfase atribuída pelos mass media aos acontecimentos, aos problemas, às pessoas" (Presidência da União Europeia Portugal 2007, p.144).

A mídia, pela escolha e disposição das notícias, determina os assuntos que serão discutidos pela comunidade. Ela pauta a agenda pública, influencia o que será dito e qual assunto será priorizado. "Diversos temas são colocados na lista de preocupações públicas (agenda pública) através do jornalista que ao hierarquizar e problematizar os acontecimentos acaba por influenciar a opinião pública." (Presidência da União Europeia Portugal, 2007, p. 69).

O poder da mídia seria de influir nas decisões e nas opiniões do público sobre os assuntos pautados. Quando um assunto se repete mais vezes na mídia, tende a se tornar recorrente no espaço público, moldando a forma de aceitação do público. Assim, Pimentel (2009) destaca que a pesquisa de Shaw e McCombs trouxe conclusões para o estudo dos meios de comunicação.

> A conclusão a que chegaram os dois estudiosos é a de que a mídia pode influenciar na escolha dos temas de debate público. A mídia é, então, entendida como parte significativa no processo de construção da realidade. (PIMENTEL, 2009, p. 7)

Segundo Wolf (1995), a imprensa escrita possui mais efeitos de agendamento nos receptores do que a mídia televisiva, que apresenta informação de forma fragmentada e rápida.

> em consequência da acção dos jornais, da televisão e dos outros meios de informação, o público sabe ou ignora, presta atenção ou descura, realça ou negligencia elementos específicos dos cenários públicos. As pessoas

> têm tendência para incluir ou excluir dos seus próprios conhecimentos aquilo que os mass media incluem ou excluem do seu próprio conteúdo. Além disso, o público tende a atribuir àquilo que esse conteúdo inclui uma importância que reflecte de perto a ênfase atribuída pelos mass media aos acontecimentos, aos problemas, às pessoas (SHAW, 1979, p. 96 apud WOLF, 1995).

O estudo de McCombs e Shaw demonstrou que, apesar de a mídia não possuir efeitos ilimitados, “a compreensão que as pessoas têm de grande parte da realidade social lhes ser fornecida, por empréstimo, pelos mass media” (SHAW apud WOLF, 1995, p.145).

Os teóricos do agenda setting dividem o agendamento em dois estágios.

> O primeiro é a seleção dos assuntos pelos media que serão tratados na agenda pública; e o segundo estágio da agenda-setting que diz como pensar esses assuntos se dá pela escolha das fontes que compõem a matéria, os argumentos utilizados, o enfoque, entre outros artifícios jornalísticos (CAMARGO, 2014, p.7).

Isso significa que não apenas o conteúdo das discussões no espaço público é pautado pela mídia, mas também o tom que se dará a esses assuntos, por meio da influência midiática. Isso influencia, consequentemente, na definição e representação do que é pautado. Mendonça e Braga (2014) apontam a definição causada pelo agendamento da mídia.

> Entende-se que os meios de comunicação, tornam-se centrais naquilo que as pessoas virão a discutir e mais do que isso, cabe a mídia um papel de definição. Dessa forma, as representações midiáticas dão corpo à construção do real e isto possui relevância na formação das representações sociais dos indivíduos (MENDONÇA, BRAGA, 2014, p. 5).

Ambos ainda tratam do entendimento do que é real, da construção da realidade pela mídia, que passam a delimitar esses conceitos à comunidade e formular a ideia das representações sociais dos indivíduos.

> Ao delimitar importância a determinados temas, a mídia pode estar contribuindo com para o entendimento daquilo que é real. Os meios de comunicação tornam-se importantes na definição das representações sociais dos indivíduos, ao fornecer definições sobre assuntos e objetos, ao nomear e atribuir significados (MENDONÇA, BRAGA, 2014, p.5).

Dessa forma, depreende-se que a mídia é, sim, capaz de definir e construir papéis, assim como reforçá-los por força do agendamento que promove à sociedade. A construção da realidade e a representação social dos indivíduos estão diretamente ligadas entre si e podem ser influenciadas pelo agendamento, presente de forma imensurável na sociedade atual.

> Se as representações sociais estão ligadas às noções de realidade, entendimento e interpretação, entende-se que os meios de comunicação, ao definir importância à determinados temas, são capazes de construir junto as pessoas, concepções sobre o que é de fato real, logo, definindo suas representações (MENDONÇA, BRAGA, 2014, p. 5).

As teorias da comunicação valem para todas as mídias. No caso do agenda setting, em especial, é possível visualizar empiricamente os agendamentos feitos pelos meios de comunicação. As pessoas discutem o que foi visto no jornal ou na TV. Dão importância àqueles assuntos que já foram escolhidos por critérios de noticiabilidade. A hipótese do agendamento não é, necessariamente, uma manipulação de informações para moldar o espaço público, mas uma consequência do processo de produção de notícias, que leva em conta o contexto da sociedade onde está inserido o meio de comunicação, preservando conceitos e imagens utilizados por esse espaço. “Portanto, não existiria uma intenção perversa de persuadir e dominar o pensamento do público. Mas a escolha das temáticas a serem tratadas pela mídia poderia, sim, influenciar e hierarquizar a opinião do espectador.” (PIMENTEL, 2009, p. 8).

Dessa forma, segundo os pressupostos retirados da hipótese do agendamento, a mídia possui poder de influenciar a opinião pública em longo prazo, utilizando-se de critérios de produção de notícias já tradicionais em seu contexto. Ou seja, o conteúdo pautado pela mídia pode possuir uma imagem previamente construída que continuará propagada e perpetuada pela produção da notícia e pelo aceitamento público em relação a esse agendamento.

Papéis já existentes tendem a ser mantidos por formarem a visão majoritária. O agenda setting aparece como propagador dessa imagem e dessa construção, corroborando com a criação dos papéis sociais.

Diz Rodrigues dos Santos (apud Sousa, 2006, p. 502), que "a representação do real (as imagens) tornou-se mais importante do que o próprio real". Disso depreende-se que o poder de construção da imagem do real se baseia no próprio real, mas se dissocia de certa forma, fazendo com que a representação do real seja considerado a realidade em si.

No caso das revistas femininas, a imagem de mulher já é construída socialmente e serve de embasamento para a definição de conteúdo na imprensa feminina. Mas a divulgação e publicação desses conteúdos reafirma essa imagem,

representando o real e podendo ter maior influência sobre o que é ser mulher e quais seus interesses do que o real (de ser mulher) propriamente dito.

A influência midiática, através da hipótese do agendamento, se apresenta, aqui, como capaz de representar uma concepção de mulher que pode diferir do real e ser tomado como mais importante que o real de mulher. Assim, colabora para uma percepção da mulher na sociedade, enfatizando imagens construídas anteriormente e reforçando uma representação nem sempre condizente com a realidade.

5. A REPRESENTAÇÃO FEMININA ATRAVÉS DAS MATÉRIAS DE CAPA DA REVISTA NOVA DO ANO DE 2014

Para evidenciar o problema tratado na pesquisa, serão analisadas revistas femininas de um período determinado. Para isso, foi escolhida a revista NOVA e o ano de 2014, para usar um ciclo completo de edições de janeiro a dezembro de um mesmo ano.

As 12 edições da revista NOVA do ano de 2014 serão analisadas com base na análise do conteúdo. Primeiro serão demonstradas as chamadas de capa das reportagens mais relevantes para a edição em questão. Assim, será vista a proporção de incidência de cada assunto em cada edição da revista. Após, será avaliado o conteúdo das reportagens das chamadas mais destacadas na capa.

Desta forma, cada edição analisada terá dois tipos de análise: a das chamadas de capa e a das reportagens mais destacadas e chamativas nas capas, percebendo, desta forma, qual o estereótipo das mulheres e de seus interesses para a revista NOVA/Cosmopolitan.

Nessa avaliação, será buscada a imagem da mulher na capa da revista NOVA, como ela é representada, quais seus interesses e quais assuntos são importantes para a mídia feminina.

Para efeito de distinção, as chamadas mais destacadas são as que possuem tamanho de fonte maior, cores contrastantes com as demais e que ocupam grande espaço na capa. Também é fator influenciável a utilização do espaço da foto de capa, quando o texto da chamada encobre parte da imagem.

5.1 Janeiro

A edição nº484, ano 42, nº 1 de janeiro de 2014 tem 137 páginas e a capa é estampada pela atriz Carolina Dieckmann[3].

5.1.1 Descrição da capa

A edição de janeiro de 2014 da Revista NOVA tem a atriz Carolina Dieckmann na capa (vide anexo 1 – página 74). No total são 7 chamadas de reportagem. Além dessas, há a indicação da entrevista realizada com a atriz que estampa a edição.

[3]Atriz brasileira da rede Globo

Das 7 reportagens apontadas na capa da revista, duas são sobre sexo (“Sexo Lacrado” e “#nuncaficapradormir”), uma sobre casamento (“Polêmica: casamento semiaberto”), uma sobre finanças (“Férias 5 estrelas gastando pouco”), uma sobre mulheres bem sucedidas (“Os hábitos das mulheres bem sucedidas”), uma sobre beleza (“ Verão Top: dicas de beleza da praia à balada”) e uma que parece meio abstrata à primeira vista, dando a entender tratar-se de auto-estima, auto-confiança ou mudança (“O guia do ‘levanta e sacode a poeira’”).

A disposição das chamadas e o tamanho da fonte dão maior destaque para “Sexo Lacrado” e “Verão Top”. A primeira funciona como um dossiê, com 11 páginas de reportagem e a segunda 6.

Fica exposto já na primeira edição o foco no sexo, na beleza e no relacionamento, que ocupam grande parte dos assuntos das reportagens, entre elas as mais destacadas na capa.

5.1.2 Análise de reportagem

5.1.2.1 Sexo lacrado

“Sexo lacrado” é uma reportagem de 11 páginas, que inicia-se na página 58 da edição, englobando diversos assuntos acerca de sexo e da vida sexual da mulher (disponível no Anexo 2, página 75). São dicas para mulheres “iniciantes” no auto-conhecimento e para mulheres acompanhadas (a reportagem só menciona a companhia masculina). São apresentadas histórias de leitoras sobre o assunto tratado e indicados produtos que ajudariam as mulheres nessas tarefas.

A segunda etapa da reportagem, como se vê no anexo 2, diz respeito aos momentos do casal (considerado aqui como homem e mulher), onde o foco deveria ser o orgasmo (o subtítulo nessa seção é “destino: orgasmo”). Porém, uma das expressões usadas na reportagem é “Provoque-o durante o trajeto!”, enquanto dá a sensação de que o prazer da mulher submete-se à provocação do homem.

A última parte da reportagem inicia-se desmistificando uma diferença muito propagada socialmente entre homens e mulheres: de que esta seria mais provocada pela imaginação enquanto eles são mais visuais. Para provar o que diz, a repórter cita uma pesquisa da Universidade de Amsterdã. Em outro momento da reportagem são mostradas opções de sites pornôs para que as mulheres estimulassem o lado visual. Ao mencionar um deles a revista prega que ele “toma cuidado para evitar que

apareçam os tais revenge porns, vídeos soltos por caras (idiotas!) querendo se vingar das ex-namoradas".

Em toda a reportagem, o único momento em que cita uma orientação sexual diferente da hétero é para descrever um tumblr, já precavendo as leitoras do que irão encontrar ao acessarem. "Ah, rolam alguns de casais lésbicos (antes de virar a cara, experimente dar uma olhadinha. Você não vai se arrepender)".

Por fim, a matéria ensina como esconder os rastros deixados nos navegadores dos computadores usados para esses fins, mostrando que é ainda um assunto tabu.

As fotografias usadas também reforçam a ideia de mulheres sozinhas ou heterossexuais, acompanhadas de parceiros homens.

5.2 Fevereiro

A edição número 485, ano 42, nº 2 de fevereiro de 2014 tem 130 páginas e é estampada pela cantora Jennifer Lopez[4].

5.2.1 Descrição de capa

A edição possui, na capa, 6 chamadas para reportagens, além da indicação da entrevista com a cantora (vide anexo 3, página 83). Dessas, uma é sobre sexo ("89 ideias de sexo para transar o ano inteiro"), uma sobre sucesso ("A vida dos seus amigos decolou e a sua não? Boa notícia: você tem mais chances de se dar bem"), uma sobre beleza ("novidades de beleza para você ser a musa do verão - e do outono, do inverno…"), uma sobre relacionamento ("Fim de namoro é f#d@": supere já e prepare-se para sua melhor fase"), uma que relaciona homem com carreira ("Polêmica: o que fazer quando ele é MUITO menos ambicioso do que você") e uma sobre carreira ("quer ser chefe? Aja como um"). Nota-se, na última chamada citada, a utilização do artigo masculino para se referir à "chefe", consolidando a imagem de poder masculina.

As chamadas que mais se destacam pelo tamanho e cores das fontes utilizadas são a sobre sexo e sobre beleza. "89 ideias de sexo para transar o ano inteiro" tem 6 páginas de reportagem com dicas, ideias e sugestões para a prática da relação sexual.

[4] Atriz, cantora, compositora, produtora musical, dançarina, estilista e produtora de televisão norte-americana

Percebe-se, nessa edição, uma predominância do masculino, tratando não apenas de relacionamento, mas da falta de ambição “dele”, bem como a utilização do artigo masculino pata se referir à “chefe” e aos “seus amigos”.

5.2.2 Análise de reportagem

5.2.2.1 “Fim de namoro é f#d@”

Começando na página 100 e com 4 páginas de conteúdo, “Nova temporada” é a reportagem que promete fazer a mulher superar o fim do relacionamento. Está anexada na página 84, como anexo 4.

A reportagem já começa trazendo a ideia de superação pra uma “recém-solteira feliz, bem decidida e que sabe manter a pode (impecável) do alto do salto 15”. Apesar da posição colocada pela revista, ela mesma sugere que é difícil superar a fase com tantas demonstrações de alegria nas redes sociais. A solução seria, então, encarar as coisas com alto-astral para “virar a página por completo”.

A primeira parte da reportagem faz um cronograma de como deveria ser o dia seguinte ideal da mulher que acabou de terminar um relacionamento. Assim, são sugestões de como distrair os pensamentos e se preparar para a nova fase da vida, com baladas e amigas.

Na segunda parte, são dicas relacionadas ao resto do ano da nova mulher solteira, que aprende a se conhecer novamente, se divertir sozinha, voltar a paquerar, dá dicas para evitar falar sempre do ex e recomenda afastar-se das lembranças físicas, como fotos e cartas.

Por fim, uma coluna indica atitudes a não serem tomadas pela mulher, como encher a cara, cuidar do perfil do ex, substituí-lo por um “novo amor” imediato, pedir pra voltar e “causar e se exibir” para chamar a atenção.

De certa forma a reportagem visa empoderar a mulher que acabou de sofrer um trauma na vida pessoal, mas acaba sendo um pouco incisiva nas sugestões, parecendo guiar os passos da mulher.

5.2.2.2 “Quer ser chefe? Aja como um”

Na página 122 dessa edição é possível encontrar a reportagem “Prazer, CEO”. São 4 páginas de conteúdo sobre como praticar atitudes de chefe consigo mesma. Nos anexos, na página 88, anexo 5, a reportagem pode ser conferida integralmente. As dicas variam entre ser mais exigente nos trabalhos entregues,

organizar as prioridades, tomar a iniciativa, continuar estudando, analisar o próprio desempenho, investir em networking e treinar a visão estratégica.

Além disso, há um “tutorial” de como agir em caso de erros no ambiente de trabalho, como pedir desculpas, assumir que errou, ser honesta e evitar que o erro se repita.

A reportagem como um todo incentiva a liderança e o foco no trabalho, ajudando a alcançar cargos desejados e sugerindo formas e fazê-lo. Foca bastante na personalidade da mulher e na realidade de um ambiente de trabalho. O gerente, o chefe e o diretor, por exemplo, são sempre representados como homens. Apenas uma vez “a supervisora” é mencionada, quando a reportagem sugere que “uma chefe deve se vestir como tal”.

5.3 Março

A edição número 486, ano 42, nº 3 de março de 2014 tem 154 páginas e é estampada pela apresentadora Sabrina Sato[5].

5.3.1 Descrição de capa

A edição conta, na capa, com 6 chamadas para reportagens, além da indicação da entrevista com a apresentadora, como pode ser conferido no anexo 6, página 92. Uma das chamadas é sobre sexo (“o melhor sexo do mundo: tudo o que rola na cama dos outros”), uma sobre personalidade (“inveja #quemnunca? Use a seu favor e seja uma vencedora”), duas sobre relacionamento (“Especial casamento” e “A era do gelo: Como lidar com os caras que somem mesmo quando o date foi bom”), uma sobre carreira (“Guia do home office: Para se dar bem nas empresas modernas”) e uma sobre beleza (“43 cortes de cabelo que estão bombando”).

Os destaques da edição são as chamadas sobre sexo e beleza, chamativas pelo tamanho da fonte e cores usadas ao fundo da chamada, respectivamente.

Nesta edição, há um foco maior em relacionamento e carreira, se considerar que a reportagem sobre inveja fale de mais de um campo da vida da mulher, abrangendo, entre eles, esses dois.

5.3.2 Análise de reportagem

5.3.2.1 “O melhor sexo do mundo”

[5] Apresentadora, humorista, repórter e modelo brasileira

A reportagem de 4 páginas começa na página 132 da edição “Viagem erótica” fala sobre como é o sexo em diferentes partes do mundo, com jornalistas da própria rede Cosmopolitan de outros países (anexo 7, página 94). O primeiro comparativo é sobre o que é considerado traição para alguns países. Vídeos íntimos do casal e sua aceitabilidade em alguns desses países também são discutidos, assim como as “tendências” do momento em cada país. Sex toys e ménage são outros assuntos abordados na reportagem. Além disso, relatos de homens de outros países sobre suas experiências permeiam as páginas.

A reportagem é feita mais de curiosidades, não dando tantas “dicas” como é o padrão da revista. As informações são trazidas pelas mulheres enquanto histórias e experiências são masculinas. São apenas informações sobre questões ligadas ao sexo em outras partes do mundo, dados como a idade média com que a mulher perde a virgindade, por exemplo.

5.3.2.2 “A era do gelo”

Na página 124 inicia-se “Modo: silencioso”, uma reportagem de 4 páginas sobre homens que somem após o encontro, que pode ser visualizada integralmente no anexo 8, página 98.

O início da reportagem mostra uma situação hipotética em que passam-se horas e a mulher fica sem receber reposta do homem. O motivo, sugerido pela revista, é “culpa nossa!”. O texto diz que o homem recorre ao silêncio para evitar demonstrar que também gostou e também para evitar dar um fora.

Durante o texto a revista dá dicas de quantas mensagens ignoradas podem ser relevadas, como controlar a ansiedade e motivos pelos quais o cara pode ter sumido.

A reportagem foca muito no “homem”, nos motivos dele, no histórico dele, nas atitudes dele etc. O homem aparece como o centro de toda a reportagem, mesmo que ela também dê dicas para a ansiedade da mulher por ter sido ignorada por um homem. Há muita importância dada ao homem em detrimento da auto-estima da mulher “rejeitada”.

5.4 Abril

A edição número 487, ano 42, nº4 de abril de 2014 tem 146 páginas e é estampada pela atriz Giovanna Antonelli[6].

[6]Atriz brasileira da rede Globo

5.4.1 Descrição de capa

A edição possui 6 chamadas para reportagens na capa, além da indicação da entrevista com a atriz (vide anexo 9, página 101). Uma é sobre as atitudes masculinas (“@HomemOgro”), duas sobre relacionamento, um sendo de mulheres com outras mulheres (“Cada vez mais mulheres estão trocando o marido por outra mulher”) e a outra sobre encontrar um amor (“saia do zero a zero”), uma sobre sexo (“Orgasmo de cinema”), uma sobre problemas com os colegas homens de trabalho (“DR no trabalho”) e uma sobre maquiagem (“Top tendências de make”).

Nota-se, nesta edição, a predominância do gênero masculino nas palavras das chamadas da capa. São Utilizadas as palavras “HomemOgro”, “eles”, “caras”, “marido”. Três das 6 chamadas da capa mencionam homens de alguma forma, Além dessas, uma fala de encontrar um grande amor, não mencionando o gênero. Por esse motivo, a reportagem dessa chamada será analisada para constatar se o “grande amor” tem gênero definido.

As chamadas de maior destaque na capa são sobre beleza e sexo. A maior, que ocupa maior espaço é a de beleza, maquiagem. “Top tendências de make (com passo a passo)”. A outra é a de “Orgasmo de Cinema”. A primeira é uma reportagem de 8 páginas com pouco texto e bastante imagem, um passo-a-passo de como realizar as maquiagens mostradas. “Orgasmo de cinema” tem 4 páginas, contando com a página duplicada para a introdução à reportagem.

Nesta edição, a maior parte das reportagens demonstra a importância dada pela revista aos relacionamentos, à beleza e ao relacionamento com homens no trabalho.

5.4.2 Análise de reportagem

5.4.2.1 “Cada vez mais mulheres estão trocando o marido por outra mulher”

A reportagem possui o título “Mulheres que amam mulheres”, tem 6 páginas e começa na página 116 da edição (anexo 10, página 102). Após o título e a gravata, a primeira informação é a história do casal Melissa e Marcela, contada em primeira pessoa por Melissa. Após o box, começa a reportagem propriamente dita, começando com o questionamento “Você terminaria seu casamento com Reynaldo Gianecchini para ficar com outra mulher?”, relacionando com a história contemporânea da edição, que se passava na telenovela “Em Família”. Sequencialmente a reportagem faz uma constatação sobre o aumento de casos de

mulheres que assumem relacionamentos lésbicos. Para provar, é citada uma pesquisa feita na Inglaterra que diz que quadriplicaram os casos de relacionamentos entre mulheres.

O texto diz ser mais aceitável o relacionamento lésbico para a sociedade porque desde novas meninas não têm sua sexualidade questionada, como os meninos têm. Por outro lado, também apresenta a questão como curiosidade e liberdade para experimentar. Isso é apontado como empoderamento feminino para tomar as próprias escolhas e pôr-se e a seu prazer em primeiro lugar. Outra teoria apontada pela revista para o aumento desse fenômeno são as frustrações em relacionamentos heterossexuais e o papel de força que outras mulheres apresentam na vida das mulheres. No meio dessa parte da reportagem há mais um box com história de casal: Tatá e Aninha. As últimas páginas também contam a história de um casal, Marcela e Vanessa.

A continuação do texto fala sobre famosas que se assumiram homossexuais e relacionando esse fato à facilidade em se assumir nos dias atuais. Além disso, aponta a relação entre mulheres como algo que vai além da esfera sexual, porque uma mulher encontra na outra uma companheira, o que é mais evitado por homens em relacionamentos heterossexuais.

A reportagem ainda tem um box desmistificando ideias consolidadas sobre relacionamentos lésbicos como “quem é o homem da relação”, que “lésbicas odeiam homens” e ser “mais fácil ser lésbica porque mulheres se entendem”. Todos esses pontos são abordados pelo texto e desconstruídos (página 105, anexo 10).

Além disso, a reportagem surge com um box com dicas sexuais para meninas que ainda não experimentaram o sexo com outras mulheres. Por fim, a última página mostra fotografias de casais de mulheres ou só de mulheres lésbicas para desconstruir a imagem que uma mulher homossexual tem (anexo 10, página 107).

5.4.2.2 “Saia do zero a zero”

A chamada refere-se à reportagem “Vai pontuar”, de 4 páginas e que se inicia na página 122 da edição (vide anexo 11, página 108). A fotografia utilizada já dá a entender se tratar, sim, de que o “grande amor” referido na capa é homem. A reportagem, então, deixa explícito isso, ao dizer que as mulheres criam “impedimentos para encontrar O cara” e que algumas atitudes “afastam os homens”.

O desenvolvimento do texto diz respeito às atitudes cometidas e a quantos “pontos” perdidos elas representam. Cinco pontos a menos seriam referentes ao fato de frequentar apenas baladas gays, evitando conhecer homens heterossexuais. Aqui, a revista comete um erro científico ao fazer uma “piada”. “Na outra [semana], àquele pub novo onde o nível de testosterona é mais alto e há mais caras reparando e você”. Em se tratando de uma balada LGBT, homens gays a frequentam. Assim como homens heterossexuais frequentam outros estabelecimentos. Porém ambos são biologicamente homens, produzindo semelhante quantidade de testosterona, não sendo este um hormônio que varie de acordo com a orientação sexual.

Menos 4 pontos seria o medo de se frustrar, diminuindo-se e depreciando-se em relação aos homens. A reportagem aconselha a mulher a arriscar, conhecer “homens diferentes do seu padrão” e dar “segundas e terceiras chances”.

Menos 3 é sobre sair com as amigas e esquecer de reparar que está “em um bar cheio de caras gatinhos”. As dicas são sobre tocar olhares, sentar próxima ao bar, aproveitar a ida ao banheiro “para olhar para os lados”.

A mulher perderia dois pontos caso dispensasse o homem que estivesse com ela por não querer um próximo encontro. Assim, segundo a reportagem, a mulher deve reconsiderar sair novamente com um homem mesmo sem ter tanta vontade só para não ficar sozinha, sem encontrar “O cara”.

Um ponto seria perdido caso a mulher só frequentasse o mesmo lugar, onde não conheceria ninguém. A sugestão é, então, sair para lugares diferentes dos que costuma ir.

A reportagem tem ainda outras sugestões para “sair do zero a zero”: sair com uma amiga “pegadora”, beijar o pretendente se “ele preenche pelo menos 2 requisitos”, olhar para os lados ao invés de mexer no celular, começar a dar sinais virtuais de interesse a algum pretendente e sentir-se bem com a autoestima antes de ir para a próxima festa.

Por fim, o texto apresenta atitudes comuns de quem se “autossabota”, nos termos utilizados.

Vê-se, nessa reportagem, a imagem de que a mulher necessariamente precisa arranjar um “amor”, ou ao menos um pretendente a namorado, para estar realizada e satisfeita. A reportagem é toda centrada em atitudes a serem tomadas para conhecer novos homens, sair com homens mais vezes, etc.

5.5 Maio

A edição 488, ano 42, nº 5 de maio de 2014 possui 162 páginas e é estampada pela modelo, atriz e apresentadora Fernanda Lima[7].

5.5.1 Descrição de capa

Nesta edição há 6 chamadas para reportagens, além da indicação para a entrevista com a modelo da capa e seu marido (vide anexo 12, página 111). Das 6 reportagens, uma é sobre moda (“167 ideias de moda para dar aquele up no visual”), uma sobre promoção no trabalho (“Valeu, Chefe!”), uma sobre sexo (“Sexo: escolha a sua nova posição pra usar hoje!”), uma sobre violência contra mulher (“#NãoMereçoSerEstuprada”), uma sobre beleza, cuja chamada dá a entender ser sobre relacionamento (“É Rolo…”) e uma sobe opiniões de homens (“Hora da verdade”). O que está disposto sobre a entrevista de Fernanda Lima e Rodrigo Hilbert também é relevante para o estudo da capa, visto que dessa vez não é utilizado um trecho entre aspas da entrevista, mas sim o tema da conversa: amor e sexo.

Essa edição mostra-se aberta a conversas não tão exploradas em outras, como a violência e o estupro contra mulheres. Também dá dicas de como aprender com as críticas profissionais.

As reportagens de maior destaque se dividem em sexo, moda e beleza (“Sexo: escolha a sua nova posição pra usar hoje!”; “167 ideias de moda para dar aquele up no visual”; “É rolo…”).

“Sexo: escolha a sua nova posição pra usar hoje!” tem 4 páginas de reportagem. “167 ideia de moda para dar aquele up no visual” tem 9 páginas preenchidas principalmente por imagens, com pouco texto, apenas dicas de moda. “É rolo…” tem 8 páginas de bastante fotografias, dicas de produtos e dicas de profissionais para cachear o cabelo e mantê-lo cacheado.

Ainda nota-se a predominância de temas como sexo e beleza como os principais destaques da edição.

5.5.2 Análise de reportagem

5.5.2.1 “Ninguém merece”

A reportagem sobre a #EuNãoMereçoSerEstuprada tem o título “Ninguém Merece”. Ela possui duas páginas e já na imagem usada para o título existem boxes

[7] Modelo, atriz e apresentadora de televisão brasileira

com frases comumente ouvidas sobre estupros e assédios a mulheres (pode ser visualizada na página 112, anexo 13). “Tem mulher que é pra casar, tem mulher que é pra cama.”, “se as mulheres soubessem como se comportar, haveria menos estupros”, “mulheres que usam roupas que mostram o corpo merecem ser atacadas”.

A gravata da reportagem mostra a posição adotada no texto, de que “não existe justificativa para o abuso sexual” e que isso é um preconceito presente até nas mulheres.

Já no segundo parágrafo as repórteres afirmam que vivemos num país machista, mas que isso também é “culpa, em parte, também do sexo feminino”. O entrevistado é um psiquiatra que diz que as mulheres que julgam outras mulheres têm “inveja” das que usam roupas curtas. O texto segue dizendo que elas “são vistas como ameaça por mulheres mais inseguras, que sairiam perdendo para tanta concorrência”. Vê-se, assim, a imagem passada pelo adjetivo “inseguras” para descrever mulheres que propagam ideias machistas. Também percebe-se que isso, para a reportagem, é fruto da competição que existe entre as mulheres, fomentada pela sociedade. Afinal, “perder para a concorrência” demonstra que há uma competição e quem é o alvo: os homens.

Após, o texto fala que além do “famoso recalque”, há também uma justificativa histórica e que “jogar no mesmo time” das mulheres é uma ferramenta poderosa no combate ao machismo.

O subtítulo “Gosto não se discute” traz uma analogia prática em relação a julgar a moral pela aparência, dizendo que se você vai à casa de alguém e não gosta daquela disposição de móveis, não mudará as coisas de lugar.

Ainda nesse tópico, temos a afirmação “o que causa estupro são estupradores”, desconstruindo a imagem de que a culpa seria da vítima por sua vestimenta, “independentemente de ela estar pelada ou de burca, na balada ou no parque”. Segundo a reportagem, “a culpa pelo estupro jamais, em hipótese alguma, é da vítima”, e que tudo que uma mulher pede é com “consentimento, NUNCA com violência”.

Outro subtítulo do texto é a pergunta “A quem pertence o seu corpo?”. Aqui, é observada a desconstrução de que o corpo feminino existe para despertar o prazer masculino. “Crescemos em uma sociedade que nos obriga a cobrir o corpo para não despertar tesão no homem. Fala sério!”. É nesse momento, também, que cita-se um

exemplo contemporâneo a publicação da edição: o assédio à modelo Nicole Bahls. Nessa situação, Gerald Thomas, diretor de teatro, pôs a mão por baixo do vestido de Nicole. A reportagem diz que não é Nicole que tem que se cobrir, mas Gerald que não pode pôr a mão por baixo da roupa de ninguém sem permissão.

O texto se encerra com a constatação de que as mulheres precisam trabalhar juntas para que não exista sentimento de culpa por usar uma ou outra roupa, mostrando o significado de sororidade.

5.5.2.2 “O que um homem sente quando…”

Essa reportagem tem 4 páginas, sendo duas de conteúdo, e fica a partir da página 134 (anexo 14, p. 114). Traz depoimentos de 5 homens sobre o que eles sentem quando traem, se apaixonam, levam um “pé na bunda”, transam com uma mulher pela primeira vez e não conseguem se decidir entre duas mulheres.

A reportagem toda mostra a posição dos homens em relação às mulheres. No caso de não conseguir decidir entre duas mulheres, Douglas Cantu diz que em qualquer lugar que um homem vá, a primeira coisa que pensa é “quem daqui eu pegaria?” e começa a fazer comparações entre as mulheres do ambiente, sobre qual é mais “bonita” ou “gostosa”, em sua opinião.

Rodolfo Viana escreve sobre levar “um pé na bunda”, dizendo que um homem de afoga nos estereótipos masculinos, citando quais seriam esses. “Cair na putaria (pois homem nunca nega fogo)”, beber (“afinal, homem é invencível”) e se afundar no trabalho (“homem é aquele que caça o que comer”). Viana diz ainda que é uma forma diferente das usadas pelas mulheres.

César Tizo é quem fala sobre como um homem se sente ao ter relações sexuais com as mulheres pela primeira vez. Aqui, ele apenas traz preocupações acerca de seu desempenho e sua demonstração de masculinidade.

Fred Elboni diz que trair é um “ato inconsciente de quem quer sair de uma relação e não sabe como”, além de dizer que “tesão não pede licença” e que na hora “o cara não pensa em nada”. Passa a imagem de que o homem não tem controle sobre os próprios instintos, o que é problemático levando em conta a reportagem anteriormente analisada. Afinal, por esse ponto de vista, se o homem sente desejo por uma mulher, ele não vai raciocinar antes de agir.

“Quando um homem se apaixona de verdade” é escrito por Bruno Cordista, que fala sobre se apaixonar apenas nas últimas 6 linhas do texto. Todo o resto é

sobre eles só prestarem atenção em “peito, bunda, tesão”, sobre os homens se aterem a quem o outro “já pegou” e que o objetivo com todas as mulheres é um só: “te levar pra cama”.

Além de a própria revista já tecer um estereótipo da imagem da mulher m seus conteúdos, ela traz a percepção masculina indireta sobre as mulheres, dando a entender que a mulher sempre vai ser objeto de prazer masculino, servir como válvula de escape ou não ter tanto significado a ponto de ele se manter fiel.

5.6 Junho

A edição 489, ano 42, nº 6 de junho de 2014 tem 154 páginas e é estampada pela atriz Bruna Marquezine[8].

5.6.1 Descrição de capa

São 5 as chamadas para reportagens na edição que possui Bruna Marquezine na capa (anexo 15, pág 117). Uma delas se subdivide em 4 e o tema é “homem” (“especial homem”). Por ser a mais extensa, ocupa metade da parte escrita da capa. Das outras 4, uma é sobre sexo (“O gato manda mal?”), uma sobre beleza (“cirurgia plástica: compre uma, leve três”), uma sobre trabalho (“NÃO ame o seu trabalho. Sério!”), e uma que não pode ser definida à primeira vista (“o guia definitivo para você ficar mais poderosa”), além da indicação da entrevista com a atriz fotografada na capa.

Essa edição é claramente sustentada pelo assunto “homem”. Mesmo quando o tema é “sexo”, é sobre homem, justificando os “erros” cometidos por eles e ensinando a melhorar o problema.

O “especial homem” aborda temas como “entender a cabeça deles”, “o que é impossível mudar num cara”, “os amigos (solteiros e lindos) das editoras de NOVA” e um catálogo dos jogadores “mais gostosos” da Copa do Mundo (que aconteceu no mês dessa edição).

5.6.2 Análise de reportagem

5.6.2.1 “Especial homem”

Com 10 páginas de reportagem, iniciando-se na página 122 da edição, a reportagem “Baseado em fatos reais” começa com informações sobre os homens, como quanto tempo dura o orgasmo, por exemplo (anexo 16, p. 118).

[8]Atriz brasileira da rede Globo

Após, são mostrados dados comparativos que mostram que homens usam as redes sociais com objetivos profissionais, ao contrário das mulheres. Atitudes que mostram se ele só vê a mulher como amiga ou se está interessado, coisas nas quais ele repara à primeira vista, sinais de que ele superou ou não a ex, coisas que eles aprenderam com relacionamentos. Além disso, são expostos 3 itens considerados femininos mas que agradam os homens, chocolate, novela e fofoca. Isso reforça um estereótipo da mulher, que seria viciada em doce, novela e fofoca.

O segundo tópico da reportagem é “nem vem!”, sobre coisas que não deve-se tentar mudar nos homens (anexo 16, p. 122). Entre elas estão a “pelada às quartas-feiras” que, segundo o “narrador” Rodolfo Viana, pode ser motivo de traição por parte do homem. Além desse, o “happy hour” não seria motivo para desconfiança feminina. Os amigos e amigas dele também não podem ser mudados. Segundo ele, a mãe e a namorada devem se dar bem e a namorada não deve impedir que o homem frequente baladas ou lugares antes frequentados.

Uma das situações mais problemáticas é quando Rodolfo Viana tenta dizer que não se deve tentar mudar ou apagar o passado do homem. Ele começa o item dizendo “olha como mulheres são maluc…”, reforçando uma imagem negativa e possessiva das mulheres. Além disso, ao fim, dá a entender que a mulher, atual namorada, atrapalha a vida do homem, ao dizer “antes de você chegar, seu namorado já tinha uma coisa chamada ‘vida’ - uma bem divertida, inclusive.”

A terceira parte é intitulada “troco likes e sigo de volta”, com vários perfis de homens amigos das editoras da revista (p. 124). Os 10 homens apresentados dão suas opiniões sobre mulher, o que buscam e o que odeiam em relacionamentos.

A reportagem se mostra bastante estereotipada e pode acabar depreciando e padronizando as mulheres, de forma geral, pelo tom usado pelos homens.

5.7 Julho

A edição 490, ano 42, nº 7 de julho de 2014 tem 146 páginas e é estampada pela cantora Katy Perry[9].

5.7.1 Descrição de capa

A edição de julho de 2014 possui 5 chamadas para reportagens, além da indicação da entrevista com a cantora na capa (anexo 17, página 128). Dessas, duas são sobre beleza (“unha mania” e “75 produtos de beleza must have por até

[9]Cantora e compositora estadunidense de música pop e dance.

R$40”), uma sobre sexo (“sexo lacrado”), uma sobre relacionamento (“onde foi que eu errei?”) e uma sobre atitudes no trabalho (“onde foi que eu errei?”).

Esta edição aparenta ser menor que as previamente analisadas, tendo menos chamadas na capa, assim como menos destaque para essas. A que mais se destaca é a reportagem sobre sexo, tema que vem se mostrando um dos mais abordados pela revista. É o único que tem os subtítulos já descritos na capa, mostrando ser o principal chamariz da edição.

Em “Sexo lacrado” são dez páginas de reportagem que vêm lacradas, como um segredo. Além dessa, “Unha mania” aparece como destaque, mas dispõe acerca de cores, tendências e cuidados com as unhas.

Portanto, as reportagens analisadas serão a “Sexo lacrado” e “onde foi que eu errei?”.

5.7.2 Análise de reportagem

5.7.2.1 “Sexo lacrado”

Em 10 páginas, começando na página 82, “Sexo lacrado” tem o título “em campo com prazer” e traz um texto subdividido em vários tópicos sobre sexo, sendo todos relacionados a casais hétero (diferente de outras reportagens de outras edições, não aborda o prazer individual da mulher), como pode ser conferido no anexo 18, p. 129. O primeiro subtítulo, “de boa em boca”, separa o texto em duas colunas, uma “sua vez!” com dicas de sexo oral para serem realizadas na mulher e “a vez dele!”, ensinando a mulher a ser “in-crí-vel”. “Iiiiit’s tiiiiime!” aponta posições que facilitariam o orgasmo da mulher. “Jogos vorazes” tem um jogo de cartas para o casal montar cenários. Por fim, “noite de luxúria” é o texto que mais tem teor jornalístico, visto que é a repórter narrando sua experiência em uma festa fetichista.

5.7.2.2 “Onde foi que eu errei”

Na página 74 inicia-se a reportagem de 4 páginas “estava indo tão bem…”. O foco do texto são depoimentos de homens sobre o que faz com que eles se afastem ou “sumam” de repente (anexo 19, p.134). O teor é da necessidade de aprovação masculina, afinal são tantos depoimentos mostrando “erros” das mulheres que afastam os homens que dá a impressão de realmente ser culpa da mulher, e que a reportagem serviria de “aviso” do que não ser feito.

Dos 19 relatos masculinos, todos mostram que eles se afastaram das mulheres por atitudes delas, única e exclusivamente. Detalhes como a roupa que ela usou, frases que falou, apelido pelo qual o chamou, comportamento sexual da mulher. Essa, especificamente, é a causa do afugentamento deles em 3 dos relatos.

Pela reportagem, vê-se a importância dada a opinião masculina e a aprovação que eles dão às atitudes das mulheres, expondo casos pessoais que são corriqueiros.

5.8 Agosto

A edição número 491, ano 42, nº 8 de agosto de 2014 possui 145 páginas e é estampada pela atriz Grazi Massafera[10].

5.8.1 Descrição de capa

A edição possui 6 chamadas para reportagens, além da indicação da entrevista com a atriz (anexo 20, página 138). Das 6, uma é sobre sexo (“Comece a assistir pornô e tenha o melhor sexo da sua vida!”), uma sobre relacionamento (“‘eu avisei’ E outras frases que você deve evitar na briga com o gato”), uma sobre atitude (“ousei e me dei bem: Histórias inspiradoras para quem quer mudar geral”), uma sobre moda (“Jeans ostentação - looks para ir do trabalho à balada”), uma sobre beleza (“Especial cabelo: 100 soluções incríveis - funcionam que é uma beleza!”) e uma sobre história real (“#EuNãoMereciSerEstuprada - O desabafo de uma escritora famosa”).

Essa edição utiliza-se bastante do verbo na forma imperativa (“comece”, “tenha”, “deve evitar”). Os destaques da capa são as chamadas sobre sexo e beleza. A revista desse mês não foca tanto em relacionamento e apresenta uma história importante a ser discutida.

5.8.2 Análise de reportagem

5.8.2.1 “Comece a assistir pornô e tenha o melhor sexo da sua vida”

Na página 118 da revista pode ser encontrada a reportagem “Contém: cenas quentes”, que está no anexo 21, página 139. Em 4 páginas, a reportagem apresenta vários dados de uma pesquisa feita pela própria revista. As pesquisas mostram que a maioria dos entrevistados está em um relacionamento sério, que a minoria das mulheres (contra a maioria dos homens) assiste filme pornô diariamente. Desses, a

[10]Atriz brasileira. Ficou conhecida ao participar do reality show Big Brother Brasil 5.

maioria das mulheres repara nos dois atores, contra uma maioria esmagadora de homens (89%) que repara só nas atrizes. Considerando a média, a performance é o mais observado e os homens pedem para as mulheres imitarem algo que viram nos filmes, enquanto a maioria delas têm vergonha de pedir.

Sobre o parceiro assistir a bastante esse tipo de filme, os homens se questionam porquê as parceiras não fazem isso em companhia deles, enquanto elas acham que é uma hora particular dele. A maioria acha que, estando em um relacionamento, a pessoa deve manter o hábito de assistir filmes pornôs desde que não atrapalhe a vida do casal. Tanto homens como mulheres acham que não dá para comparar o que acontece nos filmes com a vida real e ambos assistiriam escondidos se o parceiro pedisse para que eles parassem.

As dicas dadas pela revista vão desde como gravar um vídeo caseiro e evitar que vaze até criar o clima fingindo a gravação. Além disso, aponta que canais e horários são bons para quem tem interesse nesses filmes assistir na Tv. Ainda dá dicas à mulher de como convencer o parceiro a assistir em sua companhia.

5.8.2.2 "'eu avisei' e outras frases que você deve evitar na briga com o gato"

"Faça amor, não faça DR" é o título da reportagem da página 66, com duas páginas de conteúdo (anexo 22, p. 142). O texto refere-se a brigas de casais e considera que o problema não é a discussão, mas a forma e o objeto dela.

Segundo a reportagem, "todo cara reclama (com razão)" quando a mulher faz algumas coisas, que são listadas no texto. Entre elas estão tentar "mudar" o homem, fazer tempestade em copo d'água, criticar o que ele faz e "bancar a mandona". Além disso, um box no meio da página indica frases inadequadas usadas pelas mulheres durante as discussões e sugere formas amenas de dizê-las.

A reportagem foca na briga do casal mas principalmente na posição da mulher, apontando seus erros no relacionamento que acabam por causar discussões desnecessárias. Para comprovar o que está escrito, relatos de homens permeiam a reportagem. Uma reportagem que visa exclusivamente diminuir o atrito entre o casal aponta apenas os "erros" da mulher e sugere que ela mude para melhorar a situação.

5.9 Setembro

A edição 492, ano 42, nº 9 de setembro de 2014 tem 170 páginas e é estampada pela atriz Taís Araújo[11].

5.9.1 Descrição de capa

A capa dessa edição tem 6 chamadas para reportagens, além da indicação da entrevista com a atriz (vide anexo 23, página 144).

Das 6 chamadas, duas são sobre beleza (“Especial festa: vai lá e arrasa” e “Loucas por batom”), uma sobre sexo (“Descubra seu perfil sexual”), uma sobre experiências diversas (“partiu, sabático!”), uma sobre objetivos (“de emprego a amor: como conquistar qualquer meta em três meses”) e uma sobre relacionamento (“Tinder, face, whatsapp: afinal, eles ajudam ou atrapalham sua vida amorosa?”).

Não parece haver uma insistência tão grande em “homens” nessa edição, favorecendo outros pontos da vida da mulher, além de focar no prazer dela na reportagem sobre sexo.

Das camadas existentes a que mais se destaca, como de costume na revista, é a de sexo. “Loucas por batom” também ocupa espaço significativo na montagem gráfica e as cores de “de emprego a amor: como conquistar qualquer meta em três meses” dão a ela outro destaque na capa.

5.9.2 Análise de reportagem

5.9.2.1 “De emprego a amor: como conquistar qualquer meta em três meses (de verdade!)

Na página 148 começa a reportagem de 4 páginas nomeada “Vida incrível em construção”, que aborda objetivos que foram deixados de lado mas ainda podem ser concretizados antes do fim do ano (anexo 24, p. 145). Aqui, é explicado por que 3 meses podem ser usados como parâmetro, porque dá para perceber mudanças e, ao mesmo tempo, não é cansativo. Na reportagem, são apresentados 3 objetivos de leitoras para exemplificar como cumpri-los em 3 meses.

O primeiro é completar uma corrida de 5 quilômetros. Aqui, a dica é não procrastinar na hora de começar, para superar a parte mais difícil, que é começar. Além disso, estabelecer objetivos, como terminar 30 segundos antes a corrida, e praticar frequentemente.

[11]Atriz, modelo e apresentadora brasileira de cinema e televisão.

O segundo caso é mudar o padrão dos relacionamentos. Aqui, para entender melhor qual o problema, a primeira dica é ficar solteira. Depois, resolver questões inacabadas, que podem ser a causa de continuar repetindo o mesmo problema. Mudar os locais que frequenta e parar de buscar “a metade da laranja” completam o compilado de dicas.

O último é sobre encontrar um novo emprego, por se sentir desmotivada e não reconhecida. As dicas são manter um currículo diferenciado para cada vaga que for se candidatar. Mudar dados do currículo utilizando números destaca mais a informação. Não chegar tão cedo à entrevista e mandar e-mail agradecendo a oportunidade de fazê-la são outras dicas.

O foco de toda a reportagem é otimizar a vida da mulher, sugerindo formas de como fazê-lo, sem se ater a apenas um ponto, como relacionamento, por exemplo.

5.9.2.2 “Descubra seu perfil sexual e goze do seu jeito”

A reportagem que se inicia na página 141 e possui páginas de conteúdo é “Monte seu perfil sexual” (anexo 25, p. 148). São 4 etapas diferentes para descobrir qual o perfil. Por primeiro, são indicados 4 estágios do relacionamento, desde o começo até o casamento. Depois, uma espécie de teste que guia a leitora em um dos 4 estilos de intensidade sexual (“devagar e sempre”, “foco no prazer”, “sem pudores” e “vale tudo”). O teste leva em consideração outros pontos da vida fora o sexo, traçando um perfil da mulher de forma geral.

O estágio 3 é um teste com perguntas relacionadas a sexo que pode ter como reposta uma das opções entre “bdsm”, “ménage” ou “swing”. Por fim, 3 dicas de posições que agradem os gostos de ambos.

A reportagem visa o prazer da mulher e inovações no campo sexual, porém só considera relacionamentos heterossexuais para o texto.

5.10 Outubro

A edição 493, ano 42, nº 10 de outubro de 2014 tem 162 páginas e é estampada pela atriz Andreia Horta[12].

5.10.1 Descrição de capa

[12]Atriz brasileira da rede Globo.

Essa edição possui 6 chamadas para reportagens, como pode ser conferido no anexo 26, na página 152. Uma sobre sexo (“101 lugares para transar antes de morrer”), duas sobre beleza (“verão sem filtro” e “As musas do instagram, Gabi Pugliesi e Lalá Noleto, contam como manter unhas, cabelo e pele à prova de academia”), uma sobre relacionamento (“caso pensado”), uma sobre carreira (“Ufa, vai rolar happy hour”) e uma que envolve mais de um aspecto da vida da mulher (“viciada em frio na barriga?”) que envolve questões como relacionamento e trabalho.

“Verão sem filtro” e “101 lugares para transar antes de morrer” são os destaques dessa edição, apesar de não haver uma hierarquia clara na montagem da capa, favorecendo uma ou outra reportagem.

“Verão sem filtro” é, na verdade, um compilado de reportagens que ocupa 17 páginas da revista. Por uma delas ser sobre moda, a maior parte é feita de imagens do editorial. De forma geral, a primeira reportagem é sobre tendências de maquiagem, a segunda sobre cuidados com o corpo e a terceira sobre moda.

“101 lugares para transar antes de morrer” tem 8 páginas descrevendo e sugerindo lugares apropriados ou inusitados para que as leitoras façam sexo. São levados em conta sempre casais heterossexuais.

5.10.2 Análise de reportagem

5.10.2.1 “Viciada em frio na barriga?”

Em 4 páginas, “Alta voltagem” é a reportagem referente à chamada “viciada em frio na barriga?”. A partir da página 66 têm-se a discussão sobre o dia-a-dia da mulher ser muito imediatista. Segundo a reportagem, que pode ser vista na página 153, anexo 27, essa seria a causa de inúmeras frustrações e atitudes impensadas, além da ansiedade causada. Essa ansiedade seria o “frio da barriga” citado no início. Perseguir esse desejo poderia fazer com que a mulher arriscasse sua posição em busca de uma outra satisfação.

No “amor”, isso se manifestaria na idealização criada, quase um conto de fadas que não se concretiza. Enquanto isso, a mulher alimenta expectativas que a frustrarão dia após dia. A escrita da reportagem menciona o “vício em mudanças”, “descarga de adrenalina”, “jato de ansiedade”.

Há, ainda, um box comparativo entre as voltagens 110v e 220v para demonstrar em que pontos a mulher estaria exagerando nas atitudes e nas expectativas.

Nessa edição, ao menos nas reportagens de capa, há uma predominância da preocupação com a mulher e menor foco nos homens em relação às edições anteriores. As reportagens de maior destaque ainda valorizam a vida sexual e a beleza, mas há outras reportagens relevantes que não dão tanto ênfase em relacionamentos e homens, mostrando que existem mais aspectos importantes na vida da mulher.

5.11 Novembro

A edição número 494, ano 42, nº 11 de novembro de 2014 possui 154 páginas e é estampada pela atriz Ísis Valverde[13].

5.11.1 Descrição de capa

A edição possui 6 chamadas para reportagens na capa, além da indicação da entrevista com a atriz que a estampa (anexo 28, página 156). Dessas, uma é sobre sexo (“menos ‘ai, que dor de cabeça’, mais prazer”), duas sobre relacionamento (“O segredo da paixão: casais felizes contam como recuperar a magia de lááá do início de namoro” e “Chega de roubada: só aparece homem errado? Descubra o que fazer para mudar esse jogo”), uma sobre beleza (“Vai dar praia: make, cabelo e biquínis para ficar gata no verão”), uma sobre atitudes relacionadas ao desenvolvimento pessoal da leitora (“Hora da Virada!”), com três indicações de subtítulos abordados na reportagem, e uma sobre “polêmica”, que também se refere a questões pessoais femininas (“Polêmica: aborto. Leitoras revelam por que escolheram interromper a gravidez mesmo correndo risco de vida”).

A reportagem com maior destaque é “Hora da Virada!”, que ocupa, com título e subtítulos, grande parte da capa. Outra que chama atenção é “Vai dar praia”, sobre beleza.

Nessa capa, vem demonstrada uma importância à mulher como pessoa, apesar de duas reportagens sobre relacionamentos assinaladas. Além disso, é a única edição dentre as 12 que não destaca a reportagem sobre sexo acima das demais.

[13]Atriz brasileira da rede Globo.

Entretanto, pode-se problematizar a chamada para a reportagem sobre o aborto, questionando a necessidade do trecho “mesmo correndo risco de vida”. Ao mesmo tempo em que pode parecer uma crítica à criminalização do aborto, que faz mulheres morrerem, pode parecer tendencioso ao apontar que mulheres preferem correr risco de morrer a terem os filhos.

5.11.2 Análise de reportagem

5.11.2.1 “Hora da Virada!”

Na capa, há indicação de que a reportagem será dividida em três subtítulos: “Atitudes para turbinar sua confiança”, “como descobrir seu verdadeiro talento” e “dicas de autocontrole para comprar sem entrar no vermelho”.

A reportagem toda, que pode ser conferida no anexo 29, página 157, tem 11 páginas, mas é divida em três reportagens diferentes. A primeira possui o título “Feliz você nova” e começa na página 70. Ela tem 5 páginas e trata de dicas de atitudes que a mulher pode tomar para mudar aspetos da vida pessoal. Entre eles estão as dicas sobre não namorar apenas por carência e aproveitar a solteirice para fazer outras coisas, viajar para onde sempre teve vontade (mesmo sozinha) dicas de moda para o trabalho, atitudes para o relacionamento novas receitas, como aumentar o circulo de amizades, como ganhar uma promoção no trabalho etc.

A segunda reportagem fica na página 82 e possui 2 páginas (anexo 29, página 160). O título é “Não caia nessa armadilha” e trata sobre finanças, indicando armadilhas nas quais as mulheres podem cair enquanto tentam poupar dinheiro e sugerindo formas de escapar dessas. Assim, ideias como arredondar os preços dos produtos, não acreditar cegamente em descontos e liquidações e evitar fazer compras com fome são sugeridas pela reportagem.

Por fim, a última reportagem da coletânea começa na página 84 e tem 4 páginas (anexo 29, página 162). “Como descobrir seu verdadeiro talento” é narrada por Bel Pesce, que se tornou empreendedora e escreve livros, contando sua experiência com a criação de uma escola que ajuda pessoas a descobrirem seus talentos. Aqui ela dá dicas como manter o equilíbrio com a vida pessoal, não exagerar no marketing pessoal, dar um passo de cada vez, aprender a amar o que faz e a lidar com as dificuldades que vierem.

Esse compilado de reportagens sugere à mulher que planeje sua própria vida, focando no que quer mudar e tomando atitudes. Além disso, ajuda a mulher em

aspectos profissionais e financeiros, não focando em relacionamento. Assim, nota-se que a revista dá uma importância à mulher além do “namoro”, coisas que podem mudar sua vida e fazê-la mais realizada.

5.11.2.2 “Polêmica: aborto”

“Justo agora?” é o título da reportagem que começa na página 94 e conta C om 5 páginas de conteúdo (vide anexo 30, página 166). Já no início da reportagem aparece uma pesquisa que demonstra que 15% das mulheres que vivem nas cidades brasileiras já realizaram um aborto e 70% dessas estavam em uma relação estável.

O início do texto cria situações hipotéticas que várias mulheres podem se identificar, como receber uma promoção no trabalho ou ser enviada para o exterior e descobrir uma gravidez inesperada. Além de questionar a hipótese do aborto, desmistifica a imagem das mulheres que recorrem ao procedimento, normalmente vistas como mulheres que engravidaram na adolescência ou passavam por necessidade financeira, para mostrar que elas podiam simplesmente não querer engravidar naquele momento.

A reportagem fala sobre o tabu acerca do assunto, pouco comentado, o que acaba por deixar as mulheres que recorrem ao procedimento com sentimento de culpa ou trauma.

O desenvolvimento do texto aborda a questão da descriminalização do aborto, visto que criminalizar não coíbe a prática e acaba por fazer mais vítimas. Muitos pontos acerca da seriedade do problema, da falta de cuidados das clínicas clandestinas e das questões envolvendo as penalidades às gestantes aos médicos que realizarem o procedimento.

Existe um intertítulo exclusivo sobre a descriminalização, tratando da dissociação em relação à religião e da questão do direitos humanos das mulheres sendo restringidos pelo Estado regulamentar sobre o corpo feminino.

O texto ainda traz dois depoimentos de mulheres que recorreram ao procedimento por motivos pessoais.

A relevância da reportagem para uma revista tão popular que surgiu como símbolo da revolução sexual feminina é gritante. Um assunto que é real na sociedade mas não discutido publicamente sendo tratado de forma equilibrada pela revista, abordando direitos das mulheres e riscos da prática do aborto.

5.12 Dezembro

A edição 495, ano 42, nº 12 de dezembro de 2014 tem 198 páginas e é estampada pela atriz Mariana Ximenes[14].

5.12.1 Descrição de capa

A edição possui 6 chamadas para reportagens, além da indicação da entrevista com a atriz representada na capa (vide anexo 31, página 170). Uma sobre sexo (“Sedução: como usar os cinco sentidos para atingir oooutro nível de prazer”), uma sobre beleza (“Prêmio de beleza NOVA: 100 melhores produtos para ficar LINDA!”), um guia astrológico para o ano seguinte, que parece abordar extensivamente relacionamentos, mas também trabalho (“As previsões para seu signo - e o dele - no relacionamento e no trabalho. E dicas para que esse seja o seu ano”), uma sobre relacionamento (“Fez a desencanada e não rolou? Será que a atitude que está na moda entre as mulheres modernas funciona no amor?”), uma sobre festas e homens (“As baladas de Réveillon mais bombadas do Brasil + Os caras donos da festa”) e uma que parece tratar de mais de um aspecto da vida da mulher, como tem sido frequente nas edições recentes da revista (“‘E se…?’ E se nada! A nova estratégia para tomar decisões difíceis - e não se arrepender depois”).

De todas as chamadas, apenas uma não parece ter a ver diretamente com relacionamento, beleza e sexo. Como de costume, as reportagens sobre sexo e beleza parecem ser as mais destacadas, tomando bastante espaço na capa.

5.12.2 Análise de reportagem

5.12.2.1 “Fez a desencanada e não rolou?”

Na página 162 dessa edição está a reportagem de duas páginas “Garota Exemplar” fala sobre as mulheres terem se transformado em um personagem de “Garota Legal” para fazer um homem se apaixonar, anulando sua própria personalidade (anexo 32, página 171). A reportagem faz uma crítica a essa atitude, que existe apenas para agradar homens, sendo tudo o que eles desejam: outro homem, que não cobre nada dele e o deixe fazer tudo. A própria reportagem diz que “essa mulher não existe. É construída para agradar, especialmente, o homem da vez”.

[14]Atriz brasileira da rede Globo.

Segundo a reportagem, que pode ser lida em anexo, na tentativa de parecer a “Garota Legal” para os homens, a mulher, com o tempo, deixa o personagem de lado e, para o homem, vai se transformar de “Garota Legal” em louca em 60 segundos.

Por fim, o texto diz que essa atitude é uma forma moderna de submissão feminina, visto que a mulher encontra um jeito de “moldar sua vida conforme o desejo dos homens”.

O debate trazido pela reportagem desconstrói a imagem da mulher perfeita, que deve agradar os homens para achar um parceiro, valorizando a personalidade própria da mulher. Assim, a revista demonstra uma consideração com a questão que tem se tornado comum, visto que “muitas de nós estão dispostas a fingir ser ela”. A reportagem valoriza que a mulher seja quem ela é e encontre um parceiro que se apaixone por ela, e não por um personagem.

6. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Das 12 edições analisadas, depreende-se que a leitora de NOVA, ou a mulher representada na revista NOVA é cisgênero, ou seja, reconhece-se com o gênero de acordo com o sexo biológico, majoritariamente heterossexual (de todas as edições apenas uma mencionou relações homossexuais entre mulheres) adulta, solteira, de classe média, que trabalha fora e já formada, cursando pós graduação.

A mulher de NOVA é moderna, tem interesse em relacionamentos, mercado de trabalho, vida sexual e dicas de beleza. Esses assuntos estão presentes como matéria de capa em todas as edições analisadas. Essa mulher raramente aparece como casada, mas invariavelmente está passando por um término ou tentando mudar o padrão de homens com quem se relaciona. Ainda assim, o assunto casamento não possui destaque, sendo este dado sempre ao sexo e ao prazer feminino.

A revista demonstra uma preocupação com direitos das mulheres, problematizando aborto, estupro, submissão etc. Por outro lado, dá importância de capa a reportagens que reforçam a necessidade de aprovação masculina.

Por vezes, a revista estereotipa a mulher como descontrolada com as finanças, insatisfeita com a vida amorosa e preocupada com beleza e relacionamentos, assim como interessada em saber a opinião dos homens ou entender seus pensamentos, guiando sua forma de agir.

As mulheres apresentadas pela revista sonham em crescer na carreira, cumprir objetivos pessoais, cuidar da pele e do corpo e manter a vida amorosa em alta. A revista demonstra sua atualização, ao mencionar com frequência as redes sociais, bem como manter perfis nelas. Para as leitoras, é subentendido que sigam esse ritmo, tendo *apps* como *Whatsapp*, *Snapchat*, *Tinder* e outros.

A revista NOVA do ano de 2014 traz à tona debates ainda considerados tabus, como o estupro, o aborto e, em uma das reportagens não citadas na capa, a gordofobia. Aspectos que fazem a mulher valorizar-se mais. Por outro lado, há ainda uma preocupação grande com o “homem” na revista, permeando a totalidade das edições analisadas.

A imagem passada para a sociedade é a da mulher aparentemente independente, que se sustenta, é solteira, mas está em busca de um companheiro. Uma mulher que valoriza seu prazer e sua vida sexual, mas sempre apoiada numa

imagem masculina para sua satisfação pessoal, como um namorado, parceiro ou chefe que aprove suas atitudes e esforços.

Tomando por base a revista NOVA para definir a mulher na sociedade do ano de 2014, veríamos uma mulher adulta, bem sucedida, em busca de um amor ou paixão, que cuida da aparência, fazendo tratamentos estéticos e comprando novos produtos. Essa imagem, com exceção da importância dada ao trabalho, reflete preocupações tratadas como supérfluas na sociedade, sem tanta importância como as informações que são veiculadas em outras mídias não segmentadas às mulheres (que debatem assuntos como política, economia, meio ambiente, entre outros).

Para a revista Nova, as preocupações das mulheres se resumem a sexo, homens, relacionamento, beleza, moda e trabalho. De vez em quando assuntos polêmicos relacionados aos problemas das mulheres na sociedade patriarcal aparecem, mas não são maioria nas publicações. Este fato por ajudar a compreender a importância dos blogs atualmente, que tratam de assuntos considerados femininos com abordagem que possa ser mais favorável ao público.

Assim, assuntos femininos não apenas são considerados os relacionados às emoções e aparência, como também são desconsiderados assuntos de interesse geral da sociedade, como atualidades jornalísticas relacionadas ao contexto social e político.

CONCLUSÃO

A mídia tem o poder de agendar as pautas discutidas socialmente. Influi, também, na recepção das informações e na formação de opiniões sobre estas. Todas as mídias estão sujeitas ao poder midiático do agendamento. As revistas, que outrora foram catálogo de vestidos e textos religiosos, hoje são fonte de informação e entretenimento, estando sujeitas às teorias da comunicação e, portanto, sendo responsáveis pelo agendamento social que causam.

É por tal razão a importância da imagem do sujeito veiculada nessas mídias, por se tratar de uma propagação da imagem estereotipada da mulher, que passa a ser considerada em sua totalidade como a que é vista nas capas de revistas. Imagem essa que pode ser negativa para ela, desconsiderando outros campos de suas vidas além dos retratados na imprensa feminina.

Revistas femininas carregam no nome a carga de produzir e manter um estereótipo de mulher. Carregam a responsabilidade de defini-la para produzir seu conteúdo. Incumbem-se de delimitar a mulher para que seja esta abrangida pelo conteúdo produzido. Ao fazer isso, restringe as diferenças entre mulheres e as situa em um único patamar, que passa a ser o considerado como o único conceito de mulher.

O poder de influência da mídia não limita-se ao público-alvo, mas ao público em geral, que tem acesso às informações e imagens formuladas e representadas. O alcance do consumo dessa mídia é mundial e a representação influencia a todos. A mulher muitas vezes estereotipada tem sua imagem mostrada ao mundo, suas considerações sobre os aspectos da vida abertos a todos e essa imagem sujeita-se a ser mantida inconscientemente, a ponto de não haver resposta sobre quem agenda quem, nesse caso, quando a ambos estão fundidos.

O real confunde-se com a representação do real, uma realidade paralela configura-se para a sociedade, que passa a considerar a realidade midiática como tão verdadeira quanto (ou até mais) a realidade propriamente dita.

A mulher da mídia brasileira, especificamente das revistas femininas, é a representação esperada pela sociedade para uma pessoa nascida biologicamente mulher. A mulher que se preocupa com relacionamento, vida sexual, namoro, beleza e trabalho. A mulher que cresce profissionalmente mas não esquece de buscar o amor. Apesar das características demonstradas no decorrer da pesquisa, conclui-se

ainda que, com a mudança da sociedade, os meios de comunicação tendem a mudar sua abordagem em relação ao público alvo e a quem representa. A mulher da mídia passa a questionar temas de seu interesse de fato e de direito, desconstrói preconceitos e tabus e combate a imagem da mulher submissa e preocupada unicamente com o homem. Em um ano de revista NOVA, mudanças perpassaram as reportagens relevantes a ponto de irem para a capa. Quando antes demonstrava uma mulher segura, interessada em segredos de beleza e sexo, ao fim do ciclo questiona a criminalidade acerca do aborto, a violência contra a mulher e a exigência de padrões de magreza, bem como a necessidade de aprovação masculina.

Revistas femininas representam a mulher de forma limitada e não abrangente às diferenças. Têm, ainda, um poder de alcance e de influência que perpetua a imagem limitada criada sem controle sobre o alcance, formando no imaginário que uma parcela de “mulher” representa “mulher” como um todo, e esta é tomada como paradigma. Essa imagem pode se torna negativa quando considera-se que a mulher não é considerada como consumidora de mídias informativas, mas sim de veículos “femininos” que não se preocupam tanto com a atualidade e concepções sociais, políticas e econômicas. Ver a mulher como consumidora apenas de revistas femininas ou de seções femininas de outros periódicos, aliena-a para assuntos de relevância

Ainda que haja evolução na forma de tratamento de questões tabus no meio feminino como feminismo, aborto, estupro e submissão, as revistas analisadas propagam a imagem da mulher que sonha com um homem que transmita segurança, reforçam que a mulher dá grande importância à beleza e à moda e relacionam o corpo feminino ao prazer sexual. A mulher da revista NOVA (que passa a ser considerada apenas “mulher” para a sociedade, não associando uma imagem construída à criação de outra) tem entre seus principais interesses a beleza, o sexo, os cuidados com a imagem e relacionamentos, além do trabalho. É uma mulher que apesar de bem sucedida profissionalmente, não deixa de penar nos relacionamentos amorosos e se preocupar com a aparência física, o que demonstra a dominação patriarcal na imagem feminina, que repercute com tanta importância quanto a vida profissional, por exemplo.

Além de assim representada pelas edições analisadas, a mulher recebe esse estereótipo na sociedade em geral, considerando o poder de agendamento dos

meios de comunicação. As mulheres carregam em si a imagem da mulher de NOVA (assim como da mulher de Claudia, de Marie Claire, entre outras) porque a mídia influencia, ainda que em longo prazo, a formação opinativa da sociedade.

A responsabilidade dos meios de comunicação na influência social não é absoluta, mas é existente. Essa abrangência e o poder de agendamento podem ser aproveitados de outra forma além da já conhecida, que acaba por estereotipar imagens. O poder de agendamento midiático pode ser utilizado para a desconstrução e a problematização de questões relevantes para a mulher e a sociedade como um todo, como parece haver começado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEAUVOIR, Simone. *O* **Segundo Sexo II: A Experiência Vivida**. São Paulo: Difusão Européia do Livro, 1967.

BUITONI, Dulcília. **Imprensa feminina**. 2. ed. São Paulo: Ática, 1990.

BUITONI, Dulcília. **Mulher de papel: a representação da mulher pela imprensa feminina brasileira**. São Paulo: Loyola, 1981.

BUTLER, Judith. *Problemas* **de gênero**. Ed. Civilização Brasileira, 1a Edição , Rio de Janeiro, 2003.

BRUM, Juliana de. **A Hipótese do Agenda Setting: Estudos e Perspectivas.** 2003. Disponível em: <http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/n35/jbrum.html>. Acesso em: 12 mai. 2015.

CAMARGO, Claudia Gabriela. **Reflexões sobre agenda-setting e suas contribuições para estudo do jornalismo**. Disponível em <http://www.intercom.org.br/sis/2014/resumos/R9-1273-1.pdf>. Acesso em: 20 out. 2015.

CASTRO, Ruy,**"Abanando-se de novo com a 'Revista do Rádio'", copyright *O Estado de S. Paulo*, 16/11/02.** Disponível em <http://www.observatoriodaimprensa.com.br/artigos/asp2011200>. Acesso em: 15 nov. 2015.

CUNHA, Ana Paula da; SOUZA, Caroline Melo de. **O feminismo no jornalismo brasileiro: o caso Carmen da Silva**. 2012. Disponível em: <http://www.intercom.org.br/papers/regionais/sudeste2012/resumos/R33-1869-1.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2015.

GIFFIN, K. **Gender Violence, Sexuality and Health. Cad. Saúde Públ., Rio de Janeiro**, 10 (supplement 1): 146-155, 1994. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v10s1/v10supl1a10.pdf>. Acesso em: 03 mai. 2015.

LAMOUNIER, Carolina Becker. **A Revista NOVA\Cosmopolitan no Contexto Histórico da Mídia Impressa Brasileira**. 2006. Disponível em:

<http://www.portcom.intercom.org.br/pdfs/144298837184835660951997655322917633087.pdf>. Acesso em: 10 mai. 2015.

LANA, Lígia. **A mulher bem-sucedida e a participação da internet na construção de celebridades femininas**. 2013. Disponível em <http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2013/resumos/R8-1664-1.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2015.

MENDONÇA, Rhayssa Fernandes e BRAGA. Claudomilson Fernandes. **Representações Midiáticas e Representações Sociais: A Agenda Setting e a Construção da Realidade Social,** 2014. Disponível em: <http://www.intercom.org.br/sis/2014/resumos/R9-0365-1.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2015.

MORGANTE, Mirela Marin e NADER, Maria Beatriz. **O patriarcado nos estudos feministas: Um debate teórico. 2014**. Disponível em: <http://www.encontro2014.rj.anpuh.org/resources/anais/28/1399953465_ARQUIVO_textoANPUH.pdf>. Acesso em: 10 out. 2015.

MOURA, Ranielle Leal. **História das Revistas Brasileiras – informação e entretenimento.** VIII Encontro Nacional de História da Mídia. 2010.

MURARO, Rose Marie e PUPPIN, Andréa Brandão. **Mulher, gênero e sociedade, Dumará distribuidora de publicações LTDA**, 2001.

NASCIMENTO, Patrícia Ceolin. **Jornalismo em revistas no Brasil: um estudo das construções discursivas em Veja e Manchete**. Annablume editora. 2002. São Paulo.

PIMENTEL, Tatiane Dias. **Televisão, Internet e a Hipótese do Agendamento: É possível subverter a ordem midiática?**. 2009. Disponível em: <https://mestrado.fic.ufg.br/up/76/o/agendamento_cidadao%281%29.pdf>

PINTO, Céli Regina Jardim. **FEMINISMO, HISTÓRIA E PODER Rev. Sociol. Polít**., Curitiba, v. 18, n. 36, p. 15-23, jun. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsocp/v18n36/03.pdf>. Acesso em: 13 jul. 2015.

PORTELA, Cristiane. **REVISTAS SEMANAIS DE INFORMAÇÃO GERAL NO BRASIL HOJE: CONCEITUAÇÕES E DEFINIÇÕES**. 2009. Disponível em: <http://www2.metodista.br/unesco/1_Regiocom%202009/arquivos/trabalhos/REGIOCOM%2014%20-

%20Revistas%20semanais%20de%20informa%C3%A7%C3%A3o%20geral%20no%20Brasil%20-%20Cristiane%20Portela.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2015.

RODRIGUES, Luciana. **A representação da mulher na imprensa feminina**. Disponível em: <http://www.portcom.intercom.org.br/pdfs/76117924067847604001724126627046238.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2015.

SOUSA, Jorge Pedro. **A teoria do agendamento e as responsabilidades do jornalista ambiental: uma perspectiva ibérica.** Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt/pag/sousa-jorge-pedro-teoria-do-agendamento.pdf>. Aceso em: 05 nov. 2015.

SOUSA, Jorge Pedro. **Elementos de Teoria e Pesquisa da Comunicação e dos Media.** 2006. Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt/pag/sousa-jorge-pedro-elementos-teoria-pequisa-comunicacao-media.pdf>. Acesso em: 05 nov. 2015.

SOUZA, Lidiane. Trabalho de Conclusão de Curso: **A mulher vista nas páginas das revistas**. 2002. Disponível em: <http://www.ufjf.br/facom/files/2013/04/LidianeSouza.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2015.

SOUZA, Nadine. Trabalho de Conclusão de Curso: *A Revista Nova e a emancipação da mulher brasileira.* 2009. Disponível em: <http://repositorio.uniceub.br/bitstream/123456789/1773/2/20512718.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2015.

TEIXEIRA, Nincia e VALÉRIO, Maristela. **A "nova" mulher: o estereótipo feminino representado na revista Nova/Cosmopolitan**. 2008. Disponível em: <http://www.revistas.univerciencia.org/index.php/versoereverso/article/viewArticle/5758/5216>. Acesso em: 10 out. 2014.

VIEIRA, Vera. **Comunicação e feminismo: as possibilidades da era digital**. São Paulo. 2012.

WOLF, Mauro. **Teorias da Comunicação.** Editora Presença, 5ª edição, Portugal, 1999.

WOLF, Naomi. **O Mito da Beleza.** Rocco, Rio de Janeiro, 1992.

Associação Nacional de Editores de Revista. <http://aner.org.br/dados-de-mercado/circulacao/>. Acesso em: 12 out. 2015.

Conceito. Disponível em: <http://conceito.de/revista#ixzz3s8jd9DBk>. Acesso em: 20 nov. 2015.

Cosmopolitan. Disponível em: <http://www.cosmopolitan.com/ >. Acesso em: 15 mai. 2015.

Em fechamento. Disponível em: <http://www.emfechamento.com.br/2012/01/historia-das-revistas-femininas-no.html#.VWyoCc9VhBf >. Acesso em: 13 mai. 2015.

Feminismo. Disponível em:< http://feminismo.org.br/>. Acesso em: 19 nov. 2015.

Infoeuropa. A Imagem de África na Imprensa Europeia. Disponível em: <https://infoeuropa.eurocid.pt/files/database/000043001-000044000/000043764.pdf>. Acesso em> 22 nov. 2015.

Kadu Dias. Disponível em: <http://mundodasmarcas.blogspot.com.br/2006/07/cosmopolitan-chique-requintada.html>. Acesso em: 12 jun. 2015.

M de Mulher: NOVA/ Cosmopolitan Brasil. Disponível em: <http://mdemulher.abril.com.br/estilo-de-vida/cosmopolitan-brasil/nova-agora-e-cosmopolitan-e-voce-e-parte-desta-mudanca>. Acesso em: 12 jun. 2015.

Portal imprensa. Disponível em: <http://www.portalimprensa.com.br/noticias/brasil/71591/revista+nova+passa+por+reposicionamento+e+passa+a+se+chamar+cosmopolitan>. Acesso em: 12 jun. 2015.

Prefeitura do Rio de Janeiro. Disponível em: <http://www.rio.rj.gov.br/dlstatic/10112/4204434/4101415/memoria4.pdf >. Acesso em: 03 abr. 2015.

Publiabril. Disponível em: <http://www.publiabril.com.br/marcas/nova/revista/informacoes-gerais >. Acesso em: 15 abr. 2015.

GLOSSÁRIO

Box – de origem do inglês, significa “caixa”, é parte separada da reportagem, não integrando diretamente o texto, mas complementando-o com informações em uma tabela ou coluna.

Chamada jornalística – texto curto, após pequeno título, na primeira página, que resume as informações da reportagem considerada a principal.

Empoderamento – termo usado para elevar a posição da mulher em relação a ela mesma e à sociedade; forma de melhorar a auto-estima e a valorização feminina.

Entrevista – conversa entre duas ou mais pessoas, onde as perguntas são feitas pelo entrevistador para obter informações.

Facebook – Rede social mais utilizada no Brasil.

Fonte – Nesse caso, refere-se à letra utilizada na escrita do texto. Pode ser a respeito do tamanho, da cor ou do tipo da letra.

Gravata – subtítulo, pequeno texto antes da reportagem.

Instagram – rede social de divulgação de fotos.

Make – maquiagem.

Reportagem – gênero jornalístico de escrita, que se baseia em fatos, entrevistas e outras formas de pesquisa para informar e desenvolver o conteúdo.

Revenge Porn – pornô de vingança, quando imagens íntimas são divulgadas com intuito de depreciar a pessoa.

Snapchat – rede social de fotos e vídeos curtos que somem após visualizados (ou após 24h)

Sororidade – irmandade entre mulheres.

Tinder – aplicativo de smartphones para combinar pessoas para relacionamentos

Tumblr – tipo de blog que permite aos usuários publicarem textos, imagens, vídeo, links, citações, áudio.

Whatsapp – rede social de troca de mensagens instantâneas.

ANEXOS

ANEXO 1 – CAPA EDIÇÃO JANEIRO 74
ANEXO 2 – REPORTAGEM JANEIRO 75
ANEXO 3 – CAPA EDIÇÃO FEVEREIRO 83
ANEXO 4 – REPORTAGEM FEVEREIRO 84
ANEXO 5 – REPORTAGEM FEVEREIRO 88
ANEXO 6 – CAPA EDIÇÃO MARÇO 92
ANEXO 7 – REPORTAGEM MARÇO 94
ANEXO 8 – REPORTAGEM MARÇO 98
ANEXO 9 – CAPA EDIÇÃO ABRIL 101
ANEXO 10 – REPORTAGEM ABRIL 102
ANEXO 11 – REPORTAGEM ABRIL 108
ANEXO 12 – CAPA EDIÇÃO MAIO 111
ANEXO 13 – REPORTAGEM MAIO 112
ANEXO 14 – REPORTAGEM MAIO 114
ANEXO 15 – CAPA EDIÇÃO JUNHO 117
ANEXO 16 – REPORTAGEM JUNHO 118
ANEXO 17 – CAPA EDIÇÃO JULHO 128
ANEXO 18 – REPORTAGEM JULHO 129
ANEXO 19 – REPORTAGEM JULHO 134
ANEXO 20 – CAPA EDIÇÃO AGOSTO 138
ANEXO 21 – REPORTAGEM AGOSTO 139
ANEXO 22 – REPORTAGEM AGOSTO 142
ANEXO 23 – CAPA EDIÇÃO SETEMBRO 144
ANEXO 24 – REPORAGEM SETEMBRO 145
ANEXO 25 – REPORTAGEM SETEMBRO 148
ANEXO 26 – CAPA EDIÇÃO OUTUBRO 152
ANEXO 27 – REPORTAGEM OUTUBRO 153
ANEXO 28 – CAPA EDIÇÃO NOVEMBRO 156
ANEXO 29 – REPORTAGEM NOVEMBRO 157
ANEXO 30 – REPORTAGEM NOVEMBRO 166
ANEXO 31 – CAPA EDIÇÃO DEZEMBRO 170
ANEXO 32 – REPORTAGEM DEZEMBRO 171

Capas e reportagens utilizadas para análise

ANEXO 1



Carolina Dieckmann capa da revista Nova edição janeiro de 2014


tesão
40 graus
Comece o ano com o pé direito — ou, se preferir,
a mão. Neste Sexo Lacrado, você encontra
um manual definitivo de masturbação + um guia com
o que há de mais hot na internet. Bônus: desafios
sexuais para uma viagem a dois. A temperatura
vai ferver! Mas nada de ligar o ventilador: o aquecimento
global dentro do quarto está liberado!

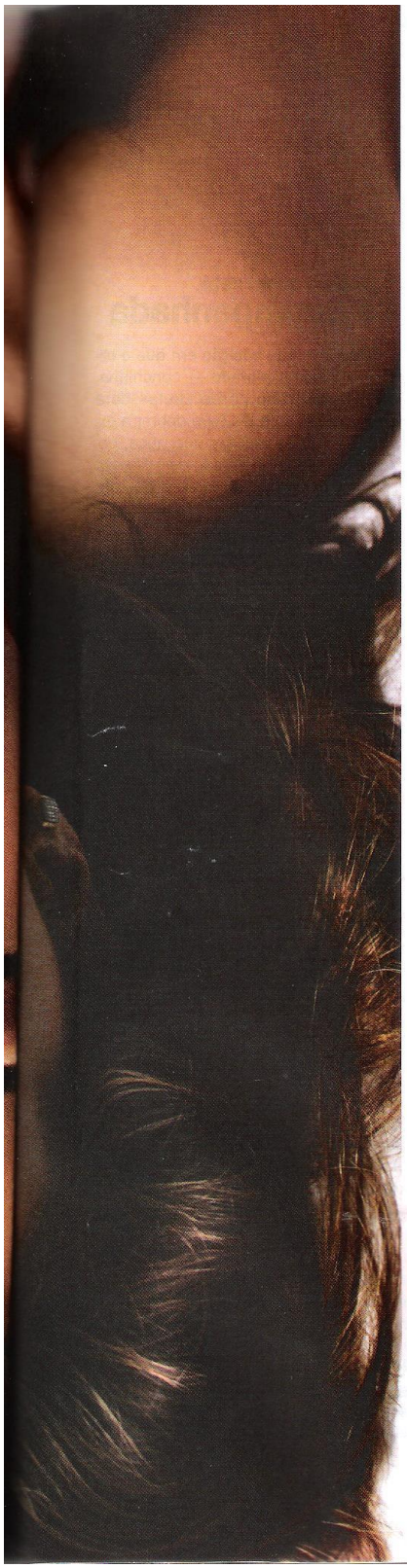
ANEXO 2



feito à mão

Tudo que é feito por você mesma pede uma dedicação especial, certo? Por isso, arregace as mangas e gaste um tempinho para dar prazer a quem mais importa. Reunimos dicas quentes de masturbação que levam a um orgasmo sob medida!

MARJORIE ZOPPEI



Em uma terça-feira qualquer, decidimos reunir o clube da Luluzinha para nossa cervejinha semanal. Não demorou muito para o assunto sexo vir à tona entre nós. Papo vai, papo vem, minha amiga de 30 anos vira para mim e solta: "Nunca consegui chegar ao orgasmo!" Oi? Eu provavelmente fiquei com essa mesma cara que você faz agora, leitora. Passada! Como assim? Chato só encontrar caras que não têm o talento para te levar às alturas, mas pior mesmo é: nem sozinha? Em pleno século 21, e ela nunca nem se masturbou? Pois é, não. Minha amiga não está sozinha: isso se repete com bastante frequência — apesar de o assunto não ser mais considerado um tabu. Na mais recente pesquisa sobre sexo feita por NOVA, 23% das mulheres revelaram nunca ter feito sexo solo. Mesmo que o restante — 77% delas — já tenha experimentado, cerca de 30% se tocam muito pouco: menos de uma vez por mês.

Repressão social? Vergonha? Falta de autoconhecimento? Sim, sim, siiimmm. Mulheres poderosas ainda sofrem com bloqueios (ou você também não enlouquece com a ideia de vestir aquela lingerie mínima para o gato quando a balança acusa 2 quilos a mais?). "A mulher é instigada, desde criança, a buscar no romantismo uma forma de se erotizar e se estimular", diz o psicólogo Oswaldo Rodrigues Júnior, diretor do Instituto Paulista de Sexualidade (Inpasex). É por isso que muitas de nós ainda não romperam a barreira de ser autossuficientes e depositam no parceiro a responsabilidade de nos fazer gozar. Ei, como os coitados podem adivinhar o que dá prazer à moça, se nem ela sabe o que é gostoso ou não? Para não fazer mais parte dessa triste estatística, primeiro passo: leia a reportagem a seguir. Segundo passo: coloque tudinho em prática. Agora, se você é daquelas que já não abrem mão de, digamos, bancar a individualista de vez em quando, inspire-se com novas ideias para ter noites ainda mais prazerosas com você mesma!

dicas de quem faz *(e curte muito!)*

Três leitoras de NOVA e três sexperts contam suas peripécias no sexo solo.

O travesseiro foi meu primeiro brinquedinho sexual. Deito na cama de barriga para baixo e, com ele entre as pernas, empurro o púbis contra o colchão. Quanto mais mexo o quadril, como no sexo, mais gostoso fica. Aí, começo a me tocar: gosto de usar a ponta do indicador e do polegar para pinçar o clitóris. Exploro também os pequenos e grandes lábios, abrindo a vagina com os dedos para ter acesso fácil ao clitóris. Dica: a saliva serve como um ótimo lubrificante. Eu tenho muita sensibilidade nos seios, então nunca me esqueço de acariciá-los também."

BIANCA JAHARA, 34 ANOS, APRESENTADORA DO *PENETRA*, DO CANAL SEXY HOT

"Deixo o quarto à meia-luz e coloco uma música. Toco todo o meu corpo usando a ponta dos dedos. Com um pouco de lubrificante, mexo na barriga, coxas, bumbum e virilha. Como ensinamos no tantra, a respiração é profunda, soltando os sons, suspiros e gemidos — isso intensifica o orgasmo. Um dos movimentos de que eu mais gosto é puxar um pouco a pele que cobre o clitóris e, com bastante lubrificante, passar os dedos bem de leve, em círculos, em volta da ponta dele."

ISABELLE MOURA, 27 ANOS, TERAPEUTA CORPORAL DA COMPANHIA DO SER, DE SÃO PAULO

"Curto me masturbar no sofá: nele, dá para variar as posições (sentada, deitada, de cócoras...) e sentir melhor meu corpo. Um calor vem de baixo para cima e logo fico encharcada — chego a molhar a calcinha e o estofado de tanto tesão. Brinco com meu clitóris e lábios vaginais por uns 40 minutos. Quando estou com meu vibrador, meu segredo é usar bastante pressão e penetrar o mais fundo que eu conseguir. Curto tanto que, muitas vezes, até emendo um gozo no outro!"

JANAINA KAKUITI, 28 ANOS, ENFERMEIRA, DE CAMPINAS (SP)

MASTURBAÇÃO PARA MIM VALE TANTO SOZINHA QUANTO COM O GATO. USO MINHA PRÓPRIA LUBRIFICAÇÃO E, COM OS DEDOS, COMEÇO A TOCAR MINHA VAGINA E CLITÓRIS: PRIMEIRO EM MOVIMENTOS CIRCULARES, DEPOIS DE UM LADO PARA O OUTRO. DESCOBRI QUE SE ELE PÕE O DEDO NO MEU ÂNUS O TESÃO DOBRA. SINTO ONDAS DE CALOR QUE EXPLODEM EM UM ORGASMO INTENSO."

TAMAR RAABE, 27 ANOS, AGENTE DE SEGURANÇA, DE SÃO PAULO

"Uso o chuveirinho desde os 12 anos. Sento no chão e apoio as costas na parede. Com as pernas abertas, direciono os jatos para o clitóris. Com a água morna, não demora para o calor subir. Sem deixar de acariciar os seios — chego a apertá-los com força às vezes —, o orgasmo é rápido e intenso."

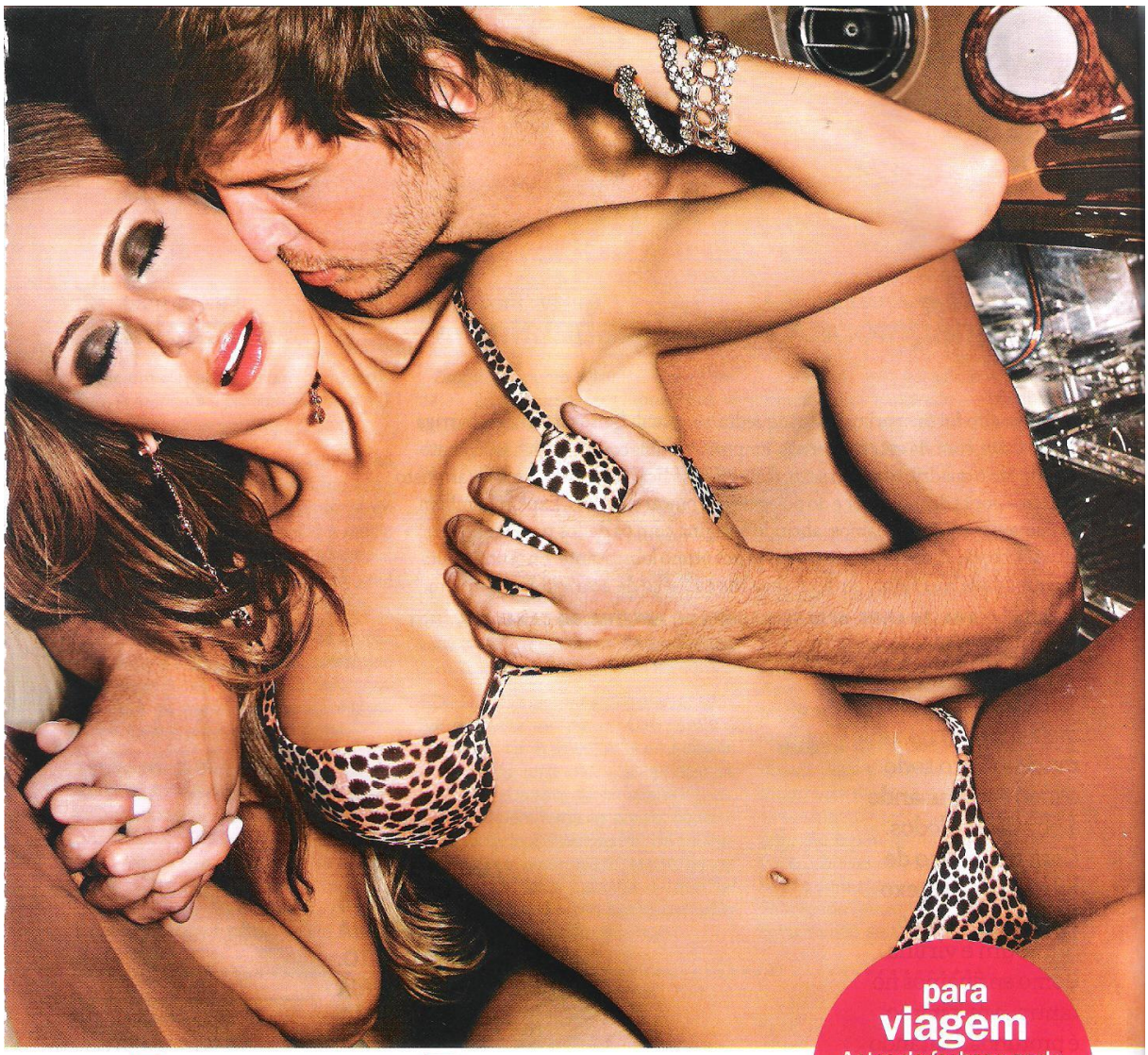
LAURA MASSON, 29 ANOS, JORNALISTA, DE SÃO PAULO

Minha técnica infalível de masturbação é simples e nada pirotécnica: Deitar na cama de bruços e massagear o clitóris. Para quem é iniciante nos prazeres de se tocar, ver um filminho pornô pode dar aquele estímulo! Mas nada vence a imaginação. Até porque é um momento seu, ninguém está vendo... Bem, a não ser que você queira."

PIETRA PRÍNCIPE, APRESENTADORA DO PROGRAMA *PAPO CALCINHA*, DO MULTISHOW

96141405
Kely

FOTOS MARCIO DEL NERO (ABRE), EDUARDO SVEZIA (MASTURBAÇÃO); DIVULGAÇÃO (STILLS)



destino: *orgasmo*

Janeiro é o mês do exagero — principalmente no sexo! Afinal, é a melhor época para tirar o atraso dos orgasmos que ficaram esquecidos com a correria de fim de ano. A seguir, um roteiro intenso para você gozar muito nas férias.

ANDREZZA DUARTE E RAFAELA POLO

para viagem

Antes de fechar a mala, acrescente mais algumas coisinhas que vão deixar sua aventura ainda mais picante...

- camisinhas com sabor
- máscara para dormir
- MP3
- vibrador
- fantasia erótica
- massageador de clitóris
- pincel de blush
- livro erótico

a caminho

Vocês não precisam esperar chegar ao destino final para sentir prazer. Provoque-o durante o trajeto!

no carro

Sem dizer nada, pegue uma das mãos dele, chupe o dedo indicador e leve até o clitóris. Mexa o quadril e capriche nos gemidos. Quando estiver bem molhada, coloque os dedos do gato na sua boca sem tirar os olhos dele. Agora, leve a mão dele até o seu ânus e deixe-o introduzir o dedo... As mais ousadas podem se inspirar em Cameron Diaz no filme *O Conselheiro do Crime*: peça para ele encostar o carro, tire a calcinha, suba no capô e esfregue a zona V no para-brisa... Até gozar.

O QUE TIRAR DA MALA Para manter o clima picante, é hora de trocar a playlist do seu MP3 — *TKO*, do Justin Timberlake, é intensa e sexy! O carro tem os vidros escuros? Aproveite para fazer striptease...

no avião

Sexo no banheiro do avião só rola bem em filmes. Mas dá para animar o clima lá na sua poltrona. Antes de mais nada, garanta seu lugar na janela — assento estratégico (e discreto) para fazer o que quiser com o gato. Provoque-o com beijos e mordidinhas que começam na boca e descem pelo pescoço... Quando as luzes finalmente apagarem, se ajoelhe como se fosse pegar algo do chão e, devagar, entre debaixo do cobertor dele e capriche no sexo oral.

O QUE TIRAR DA MALA Com a máscara para dormir, os sentidos dele afloram (o tesão também)! Sussurre o que quer fazer quando pousarem: "Não vejo a hora de você enfiar sua língua entre as minhas pernas".

carona com os amigos

Vocês vão ter que segurar a vontade até ficarem sozinhos, mas nada impede que já comecem a investir no tesão. Entre um papo e outro com os colegas, fale baixinho no ouvido dele: "Você está pronto para me fazer gritar mais tarde?" ou "Quero que você me chupe com vontade assim que a gente chegar". Mais ousadia? Deixe, "sem querer", sua saia subir até que apareça a sua calcinha... Ops! E daí que os amigos vão ver? O mix tesão + ciúme promete ferver o clima no carro!

O QUE TIRAR DA MALA Peça para que ele procure algo na sua bolsa (mesmo que não precise de nada) só para encontrar seu estoque de camisinhas com sabores, texturas, tipos e tamanhos diferentes...

chegando lá

Tesão à flor da pele? Pronto, agora o orgasmo está liberado: pode gozar à vontade!

hotel

Peça um espumante no serviço de quarto. Quando chegar, não feche a porta — deixe uma frestinha aberta para os hóspedes escutarem seus gemidos... E, quem sabe, espiar. Em vez de usar taças, derrame a bebida nos seus seios, na barriga, na boca e diga "Quero que você lamba tudo!" Na posição Direto ao Ponto, você se deita de barriga para baixo na cama e apoia suas mãos no chão. O gato deve penetrá-la por trás, com as mãos no seu quadril para controlar o vaivém.

O QUE TIRAR DA MALA Qual a maior fantasia do gato? Aproveite o ambiente novo + espumante para encarnar a personagem. Agora você já pode dizer "Está pronto para meter gostoso?" sem nem ficar vermelha...

casa da família

Se só vai dar para rolar uma rapidinha, então capriche! Planeje surpreendê-lo na hora do banho pela manhã. Quando ouvir o chuveiro desligar, entre no banheiro, arranque sua roupa e aproveite aqueles poucos instantes para chegar ao big O. Experimentem a Dois em Um: nela, o gato fica de pé enquanto você se encaixa no colo dele passando as pernas por trás das suas costas. Ele deve segurá-la pelo bumbum para facilitar o movimento da penetração.

O QUE TIRAR DA MALA Desta vez, da dele! Espalhe espuma de barbear por toda a sua zona V e lhe dê uma lâmina — ele acabou de ganhar o privilégio de escolher o desenho que vai poder ver em você mais tarde...

na praia

Reserve dois lugares em um passeio de barco. Depois de um mergulho, coloque um vestidinho branco e tire o biquíni — sim, é para ficar sem nada por baixo. Como seu corpo está molhado, a roupa vai ficar quase transparente e o vento vai deixar seus mamilos bem durinhos. Peça para o gato tirar a sunga e se enrolar em uma toalha. Sente-se no colo dele e encaixe o pênis na sua vagina. O movimento do barco permite que vocês se mexam sem despertar (tanta) desconfiança.

O QUE TIRAR DA MALA Para elevar o tesão, leve seu brinquedinho para massagear o clitóris na bolsa de praia. Não economize nos gemidos: "Sentir seu pau entrando com força e bem fundo me deixa louca!" ★

FOTO CAIO MELLO



prazer .com

Não precisa ficar com vergonha: um terço dos visitantes de sites eróticos é mulher. NOVA foi atrás do melhor da internet e criou um guia para você se divertir (muuuito) sozinha. E, importante, sem deixar rastros.

BÁRBARA DOS ANJOS LIMA

você já deve ter ouvido que os homens consomem mais pornografia, pois são mais visuais. Teoricamente, nós, mulheres, preferimos a imaginação a algo tão explícito. Hummmm... E por que será que bate aquele calor sempre que o Caio Castro aparece pelado na novela das 9? Estudiosos espertos da Universidade de Amsterdã provaram que os estímulos que você recebe são os mesmos que os do gato — seu cérebro interpreta as cenas quentes e manda excitação para suas paredes vaginais assim como manda para a zona P dele. Nada melhor do que abusar da internet — fonte inesgotável de qualquer tipo de informação — para aproveitar as cenas mais estimulantes para seus olhos e, bem, seu corpo inteiro.

pinterest para maiores

A brincadeira de salvar imagens preferidas em painéis foi aditivada. O Snatchly é a versão pornô de uma das nossas redes sociais preferidas e funciona da mesma maneira: você se cadastra no snatchly.com e aí organiza fotos nos painéis, adiciona o botão no navegador e sai salvando o que gostar. Ah, vale para gifs também. Ao entrar na página inicial, já vai ver muitas imagens. Depois, é só ir navegando pelas tags: #hot #sex # #lingerie etc.

no tumblr, tem tesão para ver

Nada de poses artificiais ou forçadas nesse tipo de blog cheio de fotos, gifs e vídeo. Dá para acessar cada site separadamente e ver o conteúdo lá ou criar uma conta e montar uma dashboard — tela inicial que mostra os posts mais recentes de todas as pessoas que estiver seguindo. E não precisa ter medo de pagar mico com uma página inicial sexy demais: no menu, à direita, o último ícone é um cadeado. Ao lado, está escrito "Safe Dash". Quando você ativa essa opção, as imagens se transformam em um retângulo cinza e só ao passar o mouse por cima você vê o que tem ali.

tumblr after dark
tumblrafter-dark.tumblr.com
Tem atualizações frequentes e uma mistura deliciosa de imagens estáticas e gifs animados, quase tudo de pornô heterossexual — ótimo para começar.

let see how dirty you are
let-see-how-dirty-you-are.tumblr.com
Nada de fofurices ou romantismo. Todos os gifs trazem cenas mais pesadas, fortes, com aquela pegada de deixar as pernas tremendo. E as imagens também são todas com casais héteros.

xxxsexxx
xxxsexxx.tumblr.com
Gifs e mais gifs. As tags estão listadas no menu à esquerda para facilitar caso você não queira ver de tudo um pouco — leia: de uma pessoa sozinha se masturbando a orgias com seis. Mas é justamente essa variedade que torna o endereço interessante: você nunca sabe o que vai vir na página seguinte... só sabe que vai ser bom.

let me do this to you
letmedothis.com/
Perfeito para quem quer voltar ao básico. Os vídeos parecem sextape caseiras — nada melhor que uma dose de realidade, e as imagens não são forçadas. Ah, rolam alguns de casais lésbicos (antes de virar a cara, experimente dar uma olhadinha. Você não vai se arrepender).

sessão de cinema hot online

Deu vontade de ver uma sessão completa, das preliminares ao orgasmo? Pode acessar os sites especializados em vídeo pornô. Sim, há muita coisa artificial em todos eles — que também são culpados quando o cara acha que sexo oral é dar duas lambidinhas no seu clitóris e acabou. O segredo é filtrar: a maioria possui um link "Categories" bem grande, no topo da página, com todas as categorias listadas. Por exemplo, quer ver um Christian Grey da vida real em ação? Digite "BDSM" no campo de pesquisa.

pornhub
pornhub.com
É o terceiro maior de toda a internet, então dá para imaginar que o acervo é quase infinito. Gratuito e todo organizado, toma cuidado para evitar que apareçam os tais revenge porns, vídeos soltos por caras (idiotas!) querendo se vingar das ex-namoradas. Melhor categoria: Female Friendly — pornô em que as pessoas realmente parecem estar gostando!

redtube
redtube.com
Sim, é um trocadilho com YouTube. Só que bem melhor que o original, vamos combinar... É o mais visitado pelos brasileiros, tanto que surgiram várias cópias nacionais também usando o nome "redtube". Nele é mais difícil encontrar um pornô leve, então é uma boa opção para quem prefere sexo com uma pegada mais hardcore.

youporn
youporn.com
Já nos conquistou de cara por causa do logo fofo! Com corações, em lilás e rosa... quase não parece o maior site pornô gratuito de toda a internet, vai. Mas é, viu? Não se engane. A categoria amadora (Amateur) foi considerada a melhor opção para quem está começando agora pelo jornal inglês *The Times*. Mas até profissional gosta. ★

não deixe rastros!

Sua irmã, mãe, gato ou quem quer que use seu PC não têm nada a ver com isso, certo?

INTERNET EXPLORER Pressione o ctrl + H no teclado. Uma janela vai surgir à esquerda da tela, com datas: hoje, semana passada, duas semanas atrás... Clique em cada site com o botão direito e escolha "Excluir".

CHROME Também use o atalho ctrl + H. Depois de abrir uma nova janela, passe o mouse sobre as páginas que deseja apagar. Selecione "Remover itens selecionados". Pronto!

NO FIREFOX No topo da janela, existe um botão chamado "Firefox". Clique nele e veja a opção "Histórico". Passe o mouse sobre ela e escolha "Clear recent history". Também dá para escolher o que apagar.

PARA PREVENIR...

Em qualquer um dos navegadores, existe a opção de acesso anônimo aos usuários. Ou seja, você pode visitar o site que quiser e ele não fica salvo no histórico. No Chrome, é só apertar os botões ctrl, shift e a letra N do teclado; no IE e no Firefox, o comando é o mesmo: ctrl + shift + P.

REPORTAGEM TARSILA ISABELA / FOTO DIOGO SALLES



ANEXO 3

Jennifer Lopez capa da revista Nova edição fevereiro de 2014

nova temporada



O namoro acabou. Você já lamentou, esperneou e... chega! Está pronta para fazer a fila andar — e mostrar ao ex o que ele perdeu. Postar várias fotos causando na balada com as amigas não vai mudar a cabeça do cara — nem é isso que você quer, né? Montamos um manual de como ser uma recém-solteira feliz, bem decidida e que sabe manter a pose (impecável) do alto do salto 15.

BEL MOHERDAUI E BÁRBARA DOS ANJOS LIMA

Terminar um relacionamento — especialmente quando é você quem entra com a bunda e o cara com o pé — é duríssimo. E, quando tudo acaba, cada pessoa tem um jeito próprio de lidar com a situação. Tudo bem se você for do tipo que passa algumas noites de pijama largada no sofá assistindo a comédias românticas e desintoxicando o canal lacrimal, acompanhada por embalagens gigantes de sorvete e chocolate, enquanto sua amiga se jogou na balada logo de cara e foi beijar geral. Por isso, o mais provável é que você tenha oscilado entre a primeira opção (nas noites de segunda a quarta) e a segunda (de quinta a domingo). Com direito a mudar o status no Facebook para "livre, leve e solta", postar fotos suas gatíssima em todas as festas do mês e, para completar, uma série de mensagens de madrugada meio bêbada (para todos os ex que cruzaram a sua timeline). Em tempos em que a felicidade alheia está cada vez mais exposta em fotos no Instagram, parece que fica ainda mais chato demorar para superar essa fase. Mas, antes de colocar Adele no modo repeat do seu iPod, veja atitudes para ajustar seu relógio emocional à sua nova solterice. A cada hora que você lidar com a situação com alto-astral, mais perto fica de virar a página por completo — "Perdeu, playboy".

ANEXO 4


RELACIONAMENTO

24 horas para curar um coração partido

Um primeiro dia à prova de tristezas é o segredo para entrar na nova fase com o pé direito!



às 8 horas

Quem cedo madruga... liga pro ex! Sabe quando você acorda no susto, ainda sem lembrar o que aconteceu no dia anterior? São segundos em que pode achar tudo bem mandar um SMS de bom-dia para o cara. E quando a realidade vem à tona a angústia da perda fica forte de novo. "Ser despertado na hora do sono mais profundo dá uma sensação maior de tristeza e cansaço", diz o psiquiatra Carlos Eduardo Carrion, de Porto Alegre. Para evitar o susto, experimente o app Sleep Cycle (0,99 dólar). Colocado no travesseiro, ele faz uma análise do sono e ativa o alarme na fase mais leve.



até as 10 horas

Faça uma playlist Girl Power e lote de vozes poderosas como Beyoncé, Shakira e funks da Anitta — não expulsa só as invejosas, expulsa homem-porcaria também! Segundo a Universidade McGill, no Canadá, escutar seu som preferido libera dopamina, hormônio que dá sensação de felicidade. E quer saber? Marque um salão de beleza, faça pé, mão, escova, make e escolha a roupa mais poderosa do seu armário para ir trabalhar hoje. Receber elogios vai ser ótimo para sua autoestima! Falando nisso, já saia de casa com a malinha da academia, pois...



às 13 horas

...hoje é dia de voltar a malhar! Hora de resgatar aquele tênis encostado lá no fundo do armário — exercícios físicos liberam endorfina, o hormônio responsável pelo bem-estar. Depois de exercitar o corpo, coma algo para animar seu sistema imunológico, que fica enfraquecido com tantos hormônios circulando. E hoje, só hoje, você pode usar com razão aquela desculpa "Ah, já que queimei calorias, posso comer uma sobremesa beeem gostosa".



das 18 às 21 horas

Ao sair do trabalho, vá para o shopping. Isso mesmo! Bora gastar aquela grana que você vem guardando (isso é uma emergência fashion!) para comprar cinco peças de roupa para as baladas da vida de solteira! E, falando nisso, o período não é de negar convites. Sabe aquela colega de trabalho animada ou prima hiperativa? Se chamarem você — do chá de bebê à festa do século —, vá. São oportunidades de conhecer gente nova, se distrair e não ficar em casa pensando besteiras.



depois das 21 horas

O fim do dia pode vir cheio de pensamentos difíceis de enfrentar. Para superá-los, que tal montar um grupo no WhatsApp com suas amigas solteiras mais divertidas? Seu celular vai bombar de histórias engraçadas, memes e piadas que vão tirar qualquer nuvem preta da sua cabeça. Também vale aproveitar para juntar pessoas que ainda não se conhecem mas podem formar sua nova turma de #BonsDrink preferida!



hora de dormir

Fechou o olho e... se lembrou de um momento fofo a dois? Pegue o celular e NÃO ligue para ele, mas para um amigo querido — aquele que sempre reclama de insônia no Facebook vai ficar feliz em ter uma companhia para pegar no sono. Converse sobre amenidades — qual o melhor e o pior participante do BBB deste ano? Atenção: lembre-se de ligar para alguém otimista e animado. Algumas pessoas, mesmo sem querer, acabam colocando você mais para baixo ainda. Fuja delas!

e os outros 364 dias...

Depois do detox express do ex, volte para o jogo. Tá liberado:

chamar o gato do trabalho para sair

A troca de olhares sempre rolou e ficou mais intensa desde que você mudou de status no Facebook. Tá esperando o que para chamar o cara para uma happy hour sem compromisso? Ok, a gente sabe que pode ser esquisito ter um date depois de tanto tempo. Dica de NOVA para evitar silêncios constrangedores: pense em três histórias divertidas suas, das que fazem sucesso da sua avó ao amigo gay. Guarde-as na memória para contá-las quando faltar assunto. Importante: nada de falar do ex e, muito menos, comparar (ainda que só na cabeça) os dois.

por que funciona Mesmo que não role nada entre vocês, sair com o cara será ótimo para bombar sua autoestima, dar boas risadas e mostrar que, sim, você ainda sabe paquerar. Em vez de pensar que não está preparada para namorar outro cara, pense no encontro como algo leve e simples. Você só tem a ganhar!

não falar sobre o ex

Entendemos a necessidade de desabafar com as amigas, os pais, a irmã e até com o porteiro do prédio sobre como está desiludida e frustrada com os homens, "esses crápulas". E em especial aqueeele crápula. É uma boa estratégia para tentar entender o que aconteceu e superar. Mas se esforce para não ser monotemática — afinal, você tem outros interesses na vida e existem mais coisas acontecendo ao redor, notou?!

por que funciona Quanto mais você fala dele, mais pensa... nele! E menos se liberta para pensar em outro — sabe aquela lei da física que diz que dois corpos não podem ocupar o mesmo espaço ao mesmo tempo? Além disso, ficar repetindo sua novela mexicana pode cansar suas amigas. E você não quer que elas parem de convidá-la para sair, né?

se divertir sozinha

Após meses ou anos de namoro, é natural se acostumar à companhia dele para ir ao cinema e até ao supermercado. No começo, seguir sem dar a mão a ninguém exige esforço. Aos poucos, curta a sua própria (e deliciosa) companhia. Também é hora de investir em você: quantas vezes você ouviu a história da mulher que, após um pé na bunda, tomou coragem de cortar o cabelo, se jogou na academia, foi fazer MBA e deu um salto na carreira?

por que funciona Sair sozinha ajuda você a se conhecer melhor, identificar quais os seus gostos e vontades sinceros (e quais eram dele — e só dele!). Mais: você passa a prestar atenção nas suas vontades e necessidades — muito útil em um futuro relacionamento. E ganha confiança e aprende a se valorizar. Bom para si e, por que não, para os outros também.

apagar o passado

Não estamos recomendando que você rasgue todas as fotos da última viagem ao Nordeste ou aquela carta linda que ele escreveu no Dia dos Namorados. Mas quase. Guardá-las em uma caixa, no topo do armário ou na casa dos seus pais, ou salvar os vestígios em um pen drive e esquecê-lo em uma gaveta pouco acessível (na casa de uma amiga) é suficiente.

por que funciona Afastar-se dessas lembranças, ao menos por enquanto, vai ajudá-la a seguir em frente e permitir a si mesma ocupar aquele espaço vazio com outra pessoa ou assunto. Não quer protagonizar sua versão do filme *Brilho Eterno de uma Mente sem Lembranças*? Ok, essa fase foi boa, não precisa deletar. Depois de um tempo, quando já estiver em outra, você tem autorização para fazer a arqueologia. Por enquanto, sem ficar remoendo o que se foi.

COLABORARAM ADRIANE SCHULTZ E NATÁLIA CHAGAS

NEM POR 5 MINUTOS

- **STALKEIE O EX** Além de cutucar a ferida, ao se ocupar com a vida alheia, você deixa de cuidar da sua própria e não vai nem notar quando um gato novo passar.
- **ENCHA A CARA OU SE ATOLE EM DOCES PARA ALIVIAR A FOSSA** Da mesma forma que parece imediato, o alívio é, também, temporário. E deixa recordações na balança.
- **SUBSTITUA O EX POR UM NOVO AMOR PARA ONTEM** "O ideal é ficar um tempo sozinha e se preparar para um futuro relacionamento ou mesmo para se divertir com você mesma", diz o psicólogo e sexólogo Claudio Picazio, de São Paulo. Não tenha pressa, saboreie e escolha o melhor prato do cardápio — não aquele que está em promoção.
- **CAUSE E SE EXIBA PARA CHAMAR A ATENÇÃO** Beijar o amigo do cara e falar mal dele pelos murais virtuais da vida só vai chamar a atenção para o seu desespero. Ele vai agradecer por ter se livrado de alguém que não se dá valor.
- **PEÇA PARA ELE VOLTAR** Se acabou, teve um motivo, certo? Rastejar vai fazê-lo ter pena e não desejo por você. Esqueça. ★

FOTO NICK ONKEN E KEVIN SWEENEY/STUDIO D (RELÓGIO)

PRAZER, CEO

Você pode não ser a chefe (ainda!), mas, se começar a agir como se já estivesse na cadeira da diretora, vai ficar mais fácil conseguir aquela promoção. Pratique com seu primeiro funcionário direto: você mesma!

RAFAELA POLO

faça qualquer trabalho como se fosse para o presidente da empresa

Você reclama do seu chefe, mas, confesse, é confortável ter alguém entre você e o diretorzão. Se escapar um erro no relatório, por exemplo, você ganha mais uma chance para corrigi-lo — e como é fácil contar com essa segunda leitura e relaxar na versão final, especialmente se o prazo é curto. Pra completar, se o todo-poderoso ficar irritado com algum projeto que não deu certo, é no seu chefe que vai descontar. Só cuidado para não se tornar dependente dessa rede de proteção. Quer crescer mais rápido? Faça cada relatório como se fosse para o presidente mundial da empresa. E, com a versão final, envie ao seu gestor perguntas como: "Era assim que deveria ser feito?", "Faltou alguma coisa?" Depois, maturidade para receber o feedback — dizer que já tinha notado o erro só piora a percepção que ele tem de você. Se tiver cometido algum deslize, peça desculpas e redobre a atenção na próxima entrega.

organize (e reorganize) as prioridades

Líderes têm dezenas de projetos para supervisionar, pessoas para administrar, reuniões para participar... diariamente! Você se acha multitarefas porque atende um cliente ao telefone enquanto termina de digitar um trabalho? Vai precisar ser bem mais. Para dar conta do recado, esses chefes têm de saber o que é emergência, o que é absolutamente urgente e o que pode ser feito depois. O mesmo serve para você. Liste as suas obrigações em ordem de prioridade — e se dê autonomia para trocar as pendências de lugar. Cada vez que receber uma nova missão, avalie em que ponto da lista ela se encaixa. Sua vida vai ficar mais fácil. E, com tanta organização, vai sobrar tempo para curtir um cinema, o gato...

tome a iniciativa

O fornecedor atrasou a entrega! #Pânico. Seu instinto: correr para a sala do chefe desesperadamente para jogar a péssima notícia no colo dele — e ver qual solução ele vai sugerir. Resista! Primeiro, pare e pense você mesma em outra saída — um novo fornecedor, ou um produto semelhante, quem sabe?! Ligue para ver se este consegue

ANEXO 5


CARREIRA

cumprir o prazo. Antes de despejar todos os problemas no seu chefe, busque uma solução. Aquela reunião importante foi desmarcada? Não adianta lamentar sem consultar o cliente sobre outras datas para reagendá-la. "Resista à vontade de ter um chilique a cada contratempo. Reaja, entre em ação. Líderes também ficam abalados, mas os bons não deixam ninguém notar quanto estão suando frio", diz Mika Brzezinski, colunista de carreira da *Cosmopolitan* americana e autora do best-seller *Knowing Your Value: Women, Money and Getting What You're Worth* ("Reconheça seu valor: mulher, dinheiro e como conseguir o que você vale"). Seu gestor não está na sala para tomar uma decisão? Coloque as ideias em prática por sua conta. Todo mundo quer um funcionário que facilite sua vida sem precisar pedir por isso.

controle o mimimi

Você mandava superbem no seu antigo escritório — inclusive por isso foi convidada para ocupar a vaga em que está hoje. É natural: quando começam em um novo emprego, quase todas as pessoas ficam tensas simplesmente por não receber elogios a cada tarefa bem-feita. O mundo adulto do business não funciona à base de estrelinhas. Você vai ter que reconhecer seus próprios sucessos — o que não quer dizer se contentar em viver sem feedback, claro. Chefes não dependem de tapinhas nas costas para vencer os desafios; eles sabem quando fizeram algo direito e seguem em frente sem precisar de aplausos.

se atualize sempre

Quando foi a última vez que você fez um curso por livre e espontânea vontade? Não estamos falando de faculdade. Um curso de espanhol ou uma especialização de três meses entram na conta. Apesar de já ter muitas habilidades, fique atenta aos sinais de que é hora de dar um upgrade no currículo e, quem sabe assim, até pular alguns degraus na sua escalada ao topo. Se não tem um inglês muito bom, vai ser difícil conversar com o CEO da filial estrangeira quando ele aterrissar no escritório brasileiro para uma reunião. Se o seu objetivo é se tornar líder, vai precisar se aprofundar em gerenciamento de pessoas. "Não espere a indicação do chefe. A iniciativa de melhorar a sua formação deve ser sua", diz Manuela Calumby, consultora e sócia da Search RH, em São Paulo.

analise o seu desempenho

Avaliar seu trabalho junto com o gestor ajuda a identificar o momento de receber uma promoção. Anote os pontos levantados por ele e leve tudo o que foi dito a sério o ano todo. No dia a dia, pare e pense como anda seu desempenho naqueles quesitos mencionados em sua última conversa. Faça também uma autoavalição periódica. Se sabe que tem dificuldades para cumprir alguma tarefa, empenhe-se em melhorar e, de tempos em tempos, examine como está se saindo. A ideia não é deixá-la deprimida, chicoteando-se pelos seus erros — até porque aplaudir seus acertos faz parte da avalição. "Escreva suas vitórias em um papel. Isso não só vai ajudar a dar um up na sua autoestima como um registro escrito dos seus sucessos pode ser útil na hora de negociar um aumento (é fácil esquecer os desafios vencidos ao longo de um ano)", diz Mika.

fique de olho no dress code

Existe uma regra antiga que diz que, se sonha se tornar chefe, deve se vestir como tal. Isso não significa se transformar em uma miniatura



ooops!

Escorregou? Conserte e siga em frente! Não deixe um erro fazer a sua autoestima despencar. Tome uma atitude e reverta o jogo a seu favor.

▶ **CONTROLE A SITUAÇÃO** Você acaba de perceber que cometeu uma gafe naquele relatório que enviou com toda a diretoria copiada. Em vez de entrar em pânico e dizer adeus à sua carreira, corrija o documento e envie-o outra vez, pedindo que considerem a última versão.

da sua supervisora, desfilando looks idênticos aos dela (pelamor!), mas se inspirar no estilo da boss para criar sua própria identidade (de sucesso). Não importa se trabalha fechada no escritório, atende clientes em uma loja ou passa horas na rua. Uma mulher com uma roupa elegante, unhas bem-feitas e cabelo arrumado passa confiança. As pessoas vão virar a cabeça ao vê-la e perguntar: "Será essa a CEO?"

treine sua visão estratégica

Quando estamos focadas só no nosso quadrado, não percebemos a importância de alguns projetos para a empresa. Sabe aquele relatório sobre a compra de produtos que você fez na semana passada (e precisou perder a happy hour com as amigas)? Ele será usado pelo seu diretor para calcular o orçamento do ano que vem e até determinar se haverá verbas para promoções. Comece a analisar o efeito do que você produz para além da sua mesa e a longo prazo. Não, essa apresentação não precisa ser feita só porque seu chefe mandou. Ela é importante porque pode ajudar a fechar um contrato que renderá ao escritório milhares de reais. Líderes sempre traçam metas a médio e longo prazo e têm noção do todo.

se antecipe

Seu diretor pede sua ajuda em um relatório extenso. Durante a produção, você nota que para o projeto ficar bom meeesmo será necessário complementá-lo com mais informações do que as que ele listou. Como você age? A) Entrega apenas o que foi requisitado e finge que não notou nenhum problema; B) Comenta que talvez seja melhor ele dar uma olhada em um novo item; C) Faz a parte pedida mais a que você sabe que falta. Ponto para quem marcou a última alternativa. Tomar a iniciativa e conseguir analisar necessidades futuras é uma atitude típica de líder.

invista em networking

Que bom que a sua vizinha de mesa é divertida, tem as melhores dicas de moda e conhece to-das as baladas que estão bombando na cidade! Mas isso não significa que você deva restringir seu círculo de contatos a ela, ok?! Se relacionar com pessoas de áreas diferentes da sua vai ajudar você a entender a empresa como um todo e oferecer contribuições para outros tipos de projetos além dos que já estão sob sua responsabilidade. Soube que o gerente de marketing está empenhado em uma nova campanha, e você conseguiu uma pesquisa inédita sobre o mercado? Proponha uma reunião e apresente seu material. Isso demonstra quanto você é interessada e conectada com a empresa. E mais: conhecer pessoas de degraus variados da hierarquia ou profissionais da sua área que trabalham em outras empresas é fundamental para sua caminhada até a cadeira de diretora. Não só aumenta sua bagagem sobre seu trabalho como torna mais fácil as pessoas detectarem as suas qualidades e chamarem você para uma vaga melhor que a sua.

se mantenha motivada

Como você geralmente se comporta no escritório: espera seu chefe pedir algo, entrega e conta os minutos para receber um elogio? Ou chega chegando, apresenta um mar de novas ideias, propõe mudanças e entrega materiais prontos sem que ninguém tenha sugerido? "Você tem que se automotivar, sem precisar de impulso externo", diz Cristiane Moraes Pertusi, psicóloga e coaching de carreira, de São Paulo. Líderes não fazem apenas o que lhes é ordenado, mas se guiam sozinhos, entendem exatamente aonde querem chegar e vão atrás de tudo que é necessário para alcançar o resultado esperado.

FOTOS VLADIMIR MARAVIC (ABRE); VICTOR ALMEIDA (SAPATO)

▶ **SEJA HONESTA** Você não vai conseguir esconder a falha por muito tempo. Se seu chefe descobrir por conta própria, é capaz de desconfiar de todas as suas atitudes. Se desculpar é a melhor alternativa.

▶ **ASSUMA A CULPA** Quando for explicar o que aconteceu, não tente limpar a barra envolvendo outros ("O fulano também achou que estava bom"). Seu chefe vai sacar quem mais errou e admirar sua maturidade de não entregar os colegas.

▶ **NÃO DEIXE QUE SE REPITA** Tome todas as precauções possíveis para que aquele problema não ocorra de novo. Vale colar post-it no computador para lembrá-la do que precisa conferir, anotar na agenda o que NÃO deve fazer...

▶ **BOLA PRA FRENTE** Errou, confessou, passou? Então você não precisa mais ficar se lamentando pelos cantos com os colegas o tempo todo. Isso só vai minar sua autoconfiança e seu rendimento. ★

ANEXO 6



Sabrina Sato capa da revista Nova edição de março de 2014

Enquanto não fala nada, é ele quem manda no jogo (no caso, responder ou não, brigar ou não, seduzir ou não). Mas para por aí. "Geralmente, esse silêncio surge quando temos dificuldade em lidar com o que está ao nosso redor e em nos colocar no lugar da outra pessoa", diz o psicólogo Marcelo Filipecki, de Ribeirão Preto, no interior paulista. Provavelmente, a agonia em que você entrou nem passou pela cabeça dele. Ou, então, você errou (respondeu a um post fofo do ex no Facebook), ele ficou bravo, mas preferiu o MUTE a fazer cena.

Com moderação, apostar no gelo para fazer o outro parar para pensar no que aconteceu não chega a ser exatamente uma crueldade. "Mas tem que ser temporário e só quando um dos dois precisa esfriar a cabeça para evitar um conflito", diz a terapeuta cognitiva Luciana Valente, diretora do Instituto Mind Care Terapias Integradas, no Rio de Janeiro. "Quando dou uma sumida de propósito, geralmente ela deu uma mancada. A última com quem eu estava saindo desmarcou um encontro nosso para ver outro cara. Ok, a gente não tinha nada sério, mas não gostei. Para não cobrar uma coisa a que eu nem tinha direito, mas também pra não ficar levando em frente algo que já começou mal, preferi ignorar", diz o diretor de arte Pedro Gabriel Garrido, 26 anos, do Rio de Janeiro. Mas, se vocês têm planos de voltar a se encontrar, essa ausência de resposta tem chances grandes de ficar bem barulhenta e no momento errado. "Uma hora, ele vai ter que topar a conversa e falar sobre o que está sentindo", diz a psicóloga Heloisa Fleury, do Instituto Sedes Sapientiae, em São Paulo. E, aí, se o motivo ficou muito tempo fermentando, a chance de vir coberto por uma carga emocional extra aumenta.

ganhar tempo

Agora, você mandou um (único!) inbox via Facebook para ele na terça, ele não respondeu, e você resistiu bravamente, quieta? Na sexta, se estiver interessada de verdade, você ganha o direito a mandar outro. Dê um tempo para os ânimos do cara esfriarem. Vai que ele apenas demorou para perceber quão incrível você é. "Antes de engatar com meu atual namorado, nós éramos só amigos e nunca coincidia de ambos estarem solteiros no mesmo período. Quando deu certo, fomos para uma festa e acabei confessando que tinha uma queda por dele. Ele passou quase duas semanas me tratando meio esquisito. Eu também parei de ir atrás. Precisou de outra festa e uns drinques para eu dar uma intimada nele, que confessou que também gostava de mim, mas estava com medo de estragar a amizade. Ficamos naquela noite e estamos juntos há dois anos", diz a dançarina Livia Ferracini, 26 anos, de São Paulo.

O cara também pode ter um motivo mais oculto (e não necessariamente nobre) para ter começado a interação todo animado e, de repente, ter se desconectado: outra mulher. "Comecei a flertar com o amigo de uma amiga pelo Facebook, e ele correspondia, mas depois de uns dois dias parou de puxar assunto. Nunca vinha falar comigo e, se eu começava a conversa, demorava para responder e ainda mandava mensagens curtas e ríspidas. Não sou obrigada a aguentar isso, então parei de insistir. Na semana seguinte, ele mudou o status para 'em um relacionamento sério'", diz a atendente curitibana Camila Ribeiro, 24 anos. Custava ele ter jogado limpo e explicado que estava saindo com outra? Não. Mas de nada adianta xingar e brigar com o comportamento de alguém com quem não vamos nos relacionar — nem conversar.

FOTOS GUSTAVO ARRAIS

alto

Desligar é muito pra você? Então leve o aparelho para o cantinho do castigo (a gaveta do seu criado-mudo, no quarto) e deixe lá enquanto você curte, feliz (sim!), um filme (ou dois) na sala, sozinha ou com amigas.

altíssimo

Desabilite o dedo-duro do WhatsApp que conta se você está online (Ajustes – Ajustes de conversa – Avançado – Visto por último) e converse com as amigas. A chavinha só volta após 24 horas, então, se ele não der notícias, parta para outra. ★



ANEXO 7


viagem
erótica
Em tempos de Skype e WhatsApp, ninguém precisa morar no mesmo país para transar. Então por que não adicionar alguma experiência internacional à sua bagagem sexual? BÁRBARA DOS ANJOS LIMA E RAFAELA POLO
Cosmogirls
TIME DE SEXPERTS
Jornalistas da Cosmopolitan ao redor do planeta falam sobre sexo no seu país.
ALEMANHA
Kerstin Weng
ARGENTINA
Maria José Grillo
AUSTRÁLIA
Bronwyn McCahon
CHINA
Jane Wang



traição

Na maioria dos lugares, trair significa beijar outra pessoa e ponto final. Mas alguns países têm outras opiniões.

HOLANDA "Se houver tensão sexual, já é traição."
TAILÂNDIA "Falar escondido com outra pessoa."
CHINA "É traição quando tem sexo envolvido, mas por aqui muitas mulheres estão falando sobre uma 'traição emocional', que é considerada ainda pior. Se acontece uma vez, geralmente dá para perdoar. Mas, se repetir a dose, o parceiro pode pagar na mesma moeda."
ESPANHA "Dar intimidade a uma pessoa de quem você está a fim. Não importa como: desde mandar um SMS íntimo até sair para jantar... Se está disposta a fazer isso, melhor terminar com o seu namorado."
INGLATERRA "Algo que faça perder a confiança. Existe a discussão sobre traição emocional, já que cada vez mais as pessoas flertam online e enviam, para outros, fotos que o parceiro classificaria como inadequadas. Mas depende muito dos limites de cada relação."
ARGENTINA "Fazer sexo com outra pessoa é sinônimo de término. Outras situações, como sexting, não são tão sérias."
ALEMANHA "Flertar não tem problema. Beijar é traição, mas não do tipo que precisa fazer com que um relacionamento acabe. Agora, sexo é o pior tipo de atitude. Se transar com outro, não tem como continuar."

o que eles acham

- **Na minha opinião, só beijar já é trair."** – INGLATERRA
- **Beijar outro homem não é legal, mas se for um amigo não tem problema."** – SUÍÇA
- **Beijar alguém que não seu namorado."** – EUA
- **Ligar para o ex-namorado só para 'saber como ele está' ou dar seu número de telefone para um homem que acaba de conhecer."** – ARGENTINA
- **Desonestidade na relação já pode ser considerado um tipo de traição."** – PORTUGAL

SE BEBER, NEM TENTE

"A primeira vez que fui a uma festa open bar, eu tinha 19 anos e estava estudando na China. Não me lembro de nada depois da décima dose de uísque. Acordei no quarto de uma garota, usando só camiseta e cueca. Minhas calças estavam perto da porta, mas meus sapatos, carteira, celular e chave não estavam lá. Aliás, nem a mulher estava! Me vesti e fui para o meu quarto. Depois meu amigo disse que cheguei ao nosso quarto na noite anterior, quando ele e a namorada estavam transando. E quis dormir sem notar o que rolava. Quem me tirou de lá foi a tal mulher do outro quarto... Ela até tentou se aproveitar da situação, mas, por causa da bebida, não deu muito certo."

ANDREW, 24 ANOS, COORDENADOR DE DESENVOLVIMENTO, ESTADOS UNIDOS



ESPANHA *Lala Herrero*



FRANÇA *Sasha Philippe*



HOLANDA *Anne Marije de Vries Lentsch*



INGLATERRA *Louise Court*



ITÁLIA *Francesca Delogu*



TAILÂNDIA *Pimsiri Jaiya*

vídeos íntimos

Mulheres de todos os países mandam fotos eróticas para o parceiro. Agora, gravar o sexo... é outra história!

FRANÇA "Gravar o sexo? Não, não, não! Inimaginável! Nojento, eca. Coisa de filme pornô."
ITÁLIA "A ideia até que é boa, mas o lema das italianas é: cuidado, vai que o relacionamento termina..."
TAILÂNDIA "A maioria dos caras pede, mas as mulheres daqui não acham que seja seguro."
INGLATERRA "As inglesas seguem uma regra: grave o vídeo no seu celular e delete depois de assistir."
HOLANDA "Se quiser, faça, claro. Mas por questão de segurança não mostrem o rosto nem gritem o nome um do outro durante a gravação da transa."
AUSTRÁLIA "Muitas mulheres curtem por aqui. Nosso conselho é: só faça com alguém em quem confie muito."

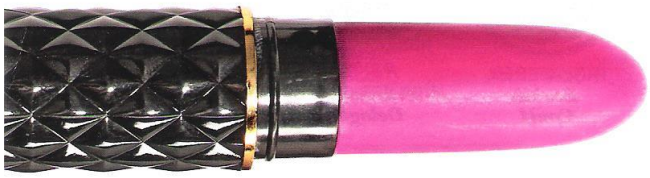
sex toys

O vibrador é o brinquedinho sexual preferido ao redor do mundo, principalmente se for o clássico modelo rabbit. Mas existem outros tipos que andam causando:









FRANÇA "Estamos na onda do patinho de borracha vibrador. Ele se chama I Rub My Duck, é à prova d'água e flutua! O melhor de tudo é que, segundo o site europeu que vende o produto, a cauda e o bico são desenhados especialmente para dar um prazer especial ao clitóris."
ARGENTINA "Vibradores em forma de borboletas e dildos."
ITÁLIA "A nova moda é o We Vibe 3, um vibrador para você e o gato usarem juntos. Ele estimula seu clitóris, seu ponto G e o seu parceiro ao mesmo tempo, além de ser à prova d'água."
AUSTRÁLIA "Por aqui, os mais famosos são vibradores pequenos que têm nomes divertidos, como bombeiro, tenista, milionário..."

{2} encontros. É quanto a média do mundo espera para transar. A não ser na China, Filipinas e Tailândia, onde eles aguardam até seis (!) meses.

ménage

Para a maioria dos países, sexo a três não é muito popular. Mas, para alguns, há vagas ilimitadas...

ARGENTINA "É uma fantasia arriscada, mas cada vez mais comum entre casais estáveis."
ALEMANHA "Elas sonham em transar com dois homens, enquanto os caras esperam ter duas mulheres na cama e não aceitam a ideia de mais um homem entrar na relação. Aí fica difícil..."
ITÁLIA "É algo para jovens na faculdade ou de casais mais velhos, na faixa dos 40."
HOLANDA "Aqui isso é mais um sonho dos homens. Mulheres encaram como algo que pode rolar uma vez na vida, só por curiosidade."

EM ALTO E BOM SOM

"Eu costumava ficar com uma mulher que fazia muito barulho na transa. Ela berrava mesmo! E era bem constrangedor. Qualquer pessoa a meio quilômetro de distância conseguia ouvi-la. Até os cachorros começavam a latir por causa de todo aquele escândalo. Juro! Era terrível. Eu não sei por que ela gostava de gritar daquele jeito, não era nem um pouco sexy. Era traumático, isso sim!"

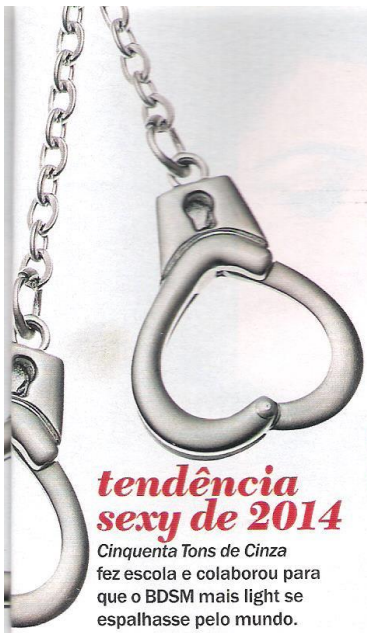
JEFF, 33 ANOS, PROFESSOR UNIVERSITÁRIO, INGLATERRA

FILME PORNÔ

TÔ DENTRO!
HOLANDA, ITÁLIA, AUSTRÁLIA, INGLATERRA, ESPANHA, ARGENTINA, ÁFRICA DO SUL E FILIPINAS.

ÀS VEZES...
ALEMANHA E CHILE.

NEM PENSAR
"É muito tabu admitir que você assiste a pornô."
FRANÇA + HUNGRIA, TAILÂNDIA E CHINA (onde, ainda por cima, é ilegal).



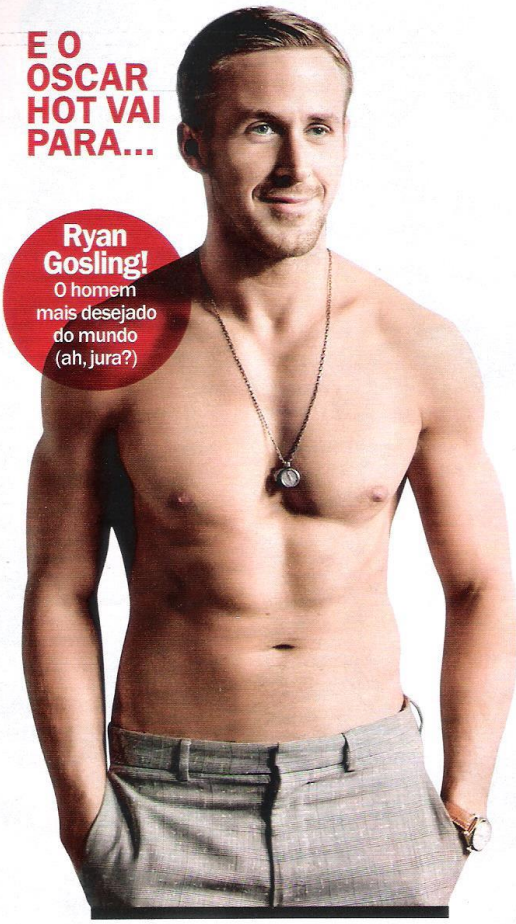
tendência sexy de 2014

Cinquenta Tons de Cinza fez escola e colaborou para que o BDSM mais light se espalhasse pelo mundo. Países como Chile, Hungria, Itália, França e Holanda nomearam essa como a maior tendência de sexo da atualidade. Mas existem outras febres por aí:

CHINA "Mostrar imagens da sua vida sexual pelo Weibo, um site parecido com Twitter ou Tumblr. Pessoas postam fotos beeem explícitas para grupos fechados."
AUSTRÁLIA "Todo mundo está falando sobre a cinta peniana, aquele sex toy que a mulher usa para penetrar o homem."
ALEMANHA "A moda aqui é usar sex toys parecidos com outros brinquedos."
INGLATERRA "Trocar fotos sensuais com estranhos via Snapchat. O melhor: o app deleta as imagens automaticamente!"

E O OSCAR HOT VAI PARA...

Ryan Gosling! O homem mais desejado do mundo (ah, jura?)



TECLA SAP

A linguagem do amor transcende as palavras, mas alguns termos facilitam sua vida...

Shark-ing – Inglaterra "Quando você sai com amigos para paquerar."

Drive by date – África do Sul "É assim que chamamos uma rapidinha no meio da noite com um PA."

La pipe – França "Nome figurativo para sexo oral. O 'pipe' é isso mesmo que você está pensando..."

Quiqui – Espanha "Rapidinha, de uma maneira mais divertida."

Schwanz schwestern – Alemanha "Duas mulheres que já transaram com o mesmo cara. Algo como 'irmãs de pênis'."

Mi fai un chinotto? – Itália "Traduzindo ao pé da letra, essa pergunta quer dizer 'Você quer fazer sexo oral em mim?'"

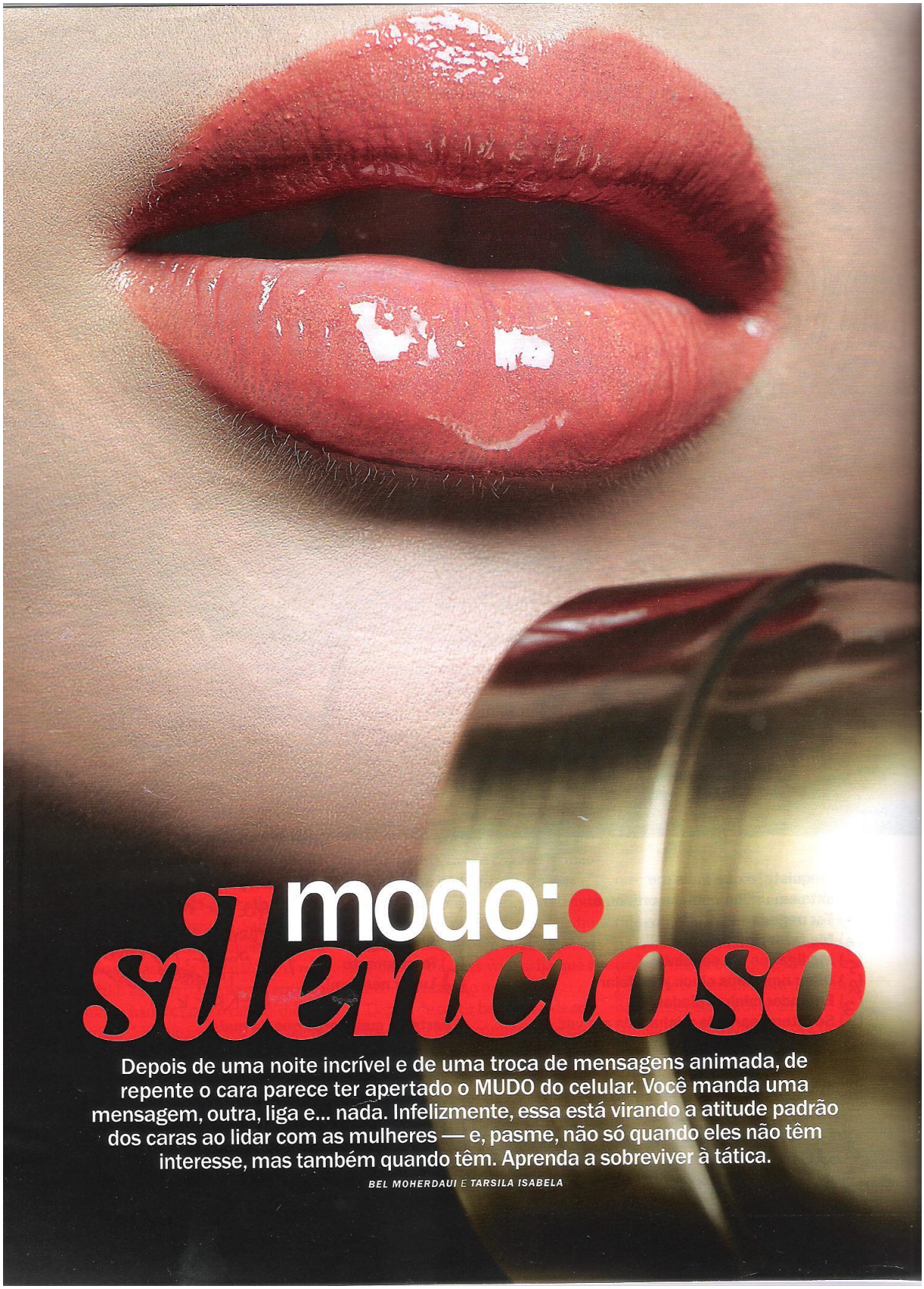
16,5 é a idade média em que as garotas perdem a virgindade ao redor do mundo.

22 anos. É quando as chinesas, bem mais atrasadinhas que o resto do planeta, têm sua primeira vez.

SUBINDO "Estava saindo com uma mulher muito gostosa. O tesão era tanto que em uma das noites, de tão excitados, não conseguimos esperar chegar até o meu apartamento para transarmos. Então, parei o elevador e fizemos sexo lá mesmo. Só que, na melhor parte, minhas chaves caíram do bolso no fosso do elevador. Precisei chamar o chaveiro para entrar em casa, mas não consegui evitar o sorriso no rosto." GABRIEL, 26 ANOS, RELAÇÕES-PÚBLICAS, ARGENTINA ★

FOTOS CHRIS CLINTON (CASAL), NC (TODAS AS EDITORAS), ADAM FLIPP (AUSTRÁLIA) DIVULGAÇÃO (WE VIBES, RYAN), BEN GOLDSTEIN/STUDIO D (PATO E BATOM), GUSTAVO ARRAIS (BORBOLETA E ALGEMA)

ANEXO 8


modo:
silencioso
Depois de uma noite incrível e de uma troca de mensagens animada, de repente o cara parece ter apertado o MUDO do celular. Você manda uma mensagem, outra, liga e... nada. Infelizmente, essa está virando a atitude padrão dos caras ao lidar com as mulheres — e, pasme, não só quando eles não têm interesse, mas também quando têm. Aprenda a sobreviver à tática.
BEL MOHERDAUI E TARSILA ISABELA



Você manda uma mensagem. Uma hora depois, seu celular continua imóvel. Você confere, e lá está a marcação: "Entregue". Mas por que ele não responde? Você aguenta duas horas, três... daí tenta de novo. "Já pode falar?" Nada. Será que é o seu celular? Você pede para a amiga testar, e a mensagem dela chega rápido. Você, então, liga para o cara. Toca até cair na caixa postal. Onde ele se meteu?

Sabe por que essa atitude está se multiplicando como meme na internet? Já que ele não será capaz disso, respondemos pra você. Culpa nossa! Ou, melhor, do nosso sucesso. Enquanto estamos mais poderosas e confiantes, os homens ainda estão condicionados a dar o primeiro passo. "Eles vêm se acostumando com a nova posição, mas alguns ainda travam. Então somem para evitar tanto algo bom (demonstrar que também curtiram) quanto ruim (dar um fora)", diz a psicóloga e terapeuta sexual Maristela Lage, de São Paulo. Vamos combinar que os homens não têm muito senso de improviso. Dar um gelo virou a última arma do cara para tentar retomar o controle do jogo da conquista. E ele usa para tudo: se está se fazendo de difícil; se está testando seu poder de sedução; é tímido; é inseguro; ainda não decidiu se quer repetir a noite; ficou irritado porque você trocou um novo date pela happy hour com as amigas; ou simplesmente não está a fim de você. Seja como for, bem-vinda ao clube das vítimas do tratamento do silêncio. O número de sócias tem crescido tanto que vamos precisar ampliar a sede!

evitar o drama

Vocês se conheceram na balada. Rolou, foi médio e, como não tinha nada melhor em vista, começaram a se falar. Nenhum muito empolgado. Antes que as expectativas cresçam... o telefone fica mudo. Ok, ele prefere cortar a conversa de vez a discutir que, já está claro, não vai rolar. A saída de emergência é igualmente tentadora para você. E é adotada pelos caras, com frequência, com receio de jogar limpo e despertar a protagonista de dramalhão mexicano que existe em cada uma de nós.

Nessa época de relacionamentos fugazes, ele (e você também) pode simplesmente achar que não deve satisfação alguma e preferir economizar energia. Elegante não é, mas dá para entender. "Homem dá perdido quando não está a fim. Não curtiu? Para que perder tempo se explicando?", diz o administrador Thales Ribeiro, 29 anos, de São Paulo. Eles fazem com a gente, a gente faz com eles e, se nenhum dos dois se interessou muito mais que o outro, a relação morre ali mesmo, sem danos.

esconder a insegurança

Vocês se divertiram, o sexo foi bom, e o papo rolou bem na manhã seguinte. Mas, aí, no meio de uma conversa, você faz uma pergunta

e o "digitando..." esp
por um "visto hoje à
"Fiquei com um c
gente trocou m
dia seguinte, e
mensagem e co
Senti que o cli
arriscar: diss
noite incríve
queria janta
um 'rs', mu
a ficar ríspid
não insisti, nem ele veio atras
coordenadora de marketing Natasha Macedo, 28 anos, de São Paulo. Ué, mas se foi ele que puxou papo, natural interpretar que se interessou, não?! Não necessariamente.

"Quando um homem se sente controlado, criticado ou encurralado, ele passa a pensar de forma emocional, o que não é seu forte — os dados circulam mais devagar entre os hemisférios direito e esquerdo do cérebro masculino, o que torna o processamento simultâneo da razão e da emoção mais lento", diz Shawn Smith, autor do livro *The User's Guide to the Human Mind* (em tradução livre, "O guia da mente humana"). Uma vez que o cara está no modo "emoção", é difícil para ele entender e explicar o que está sentindo. Por isso, optar pelo

ser uma forma
uma proposta
, um convite
nante no
com todas as
le toma um
Sempre fui
ega uma garota
stá a fim, não
maldade: faço
insiste, se vai
eu que entendi
enheiro Victor
e Araraquara (SP).
está longe de ser
para você fazer a louca e ficar cobrando uma reação dele, que simplesmente decidiu condená-la ao monólogo. Precisa de uma medida? Limite-se a duas mensagens não respondidas. Se o sexo foi o melhor da sua vida, o cara é um dos mais gatos e interessantes que você pegou, e sua autoestima está em alta, tudo bem encarar a terceira como uma "bala de prata". Se ele não reagir depois dessa, chega: pode apagar o contato do seu WhatsApp e arrumar outro mais autoconfiante.

se achar no controle

Quando ele finge que não está nem aí, acaba se sentindo momentaneamente mais poderoso que você (conseguiu segurar a onda e está testando a sua paciência).

FOTOS GUSTAVO ARAIS

ansiômetro

médio (porque baixo não existe)

Para sair dessa com dignidade, o mais importante é aprender a lidar com a sua ansiedade. Siga nossas dicas de acordo com o nível de nervosismo:

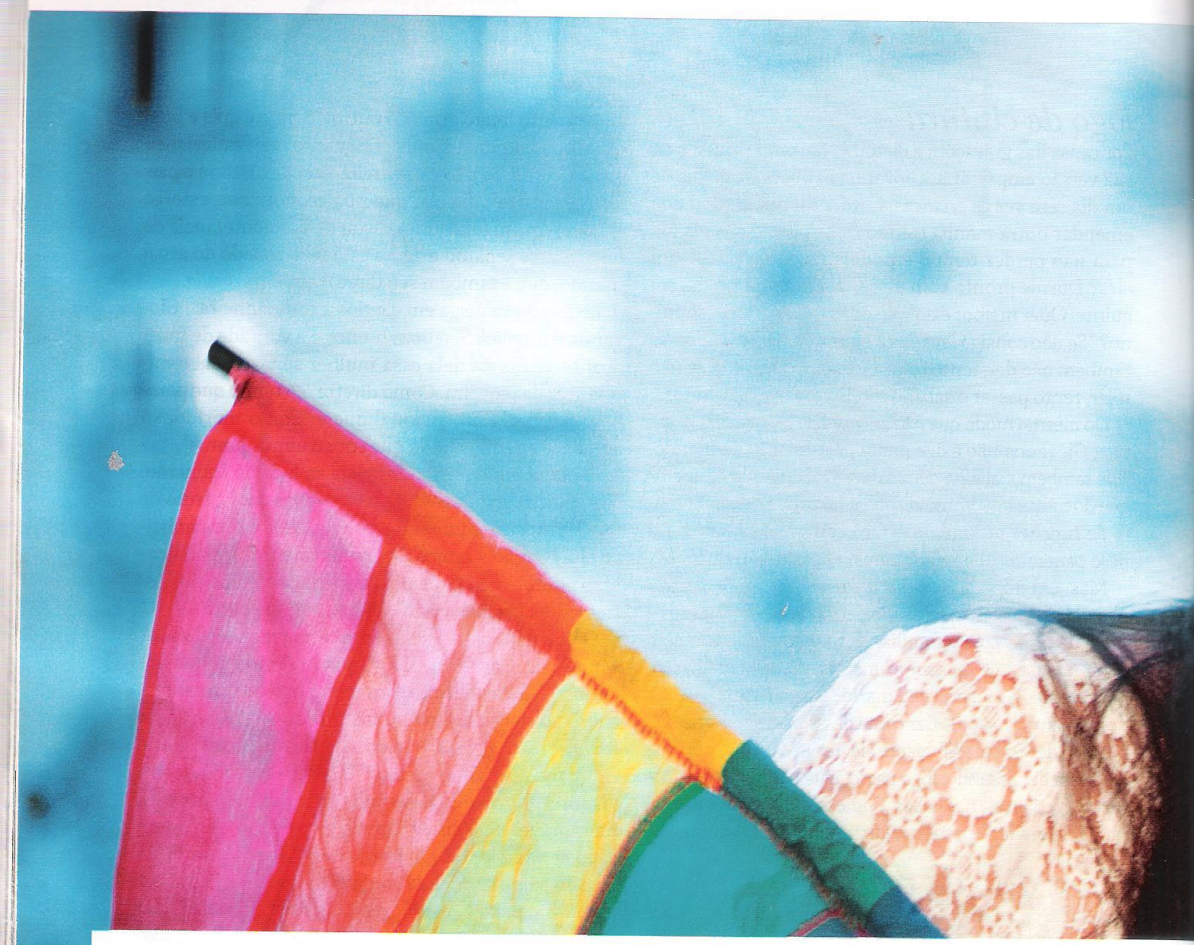
Mandou uma mensagem? Duas? Pare, respire e aperte o OFF do celular. Saia para correr, acabe de ler seu livro, foque no trabalho. Não ligue em menos de uma hora. Deu vontade de mandar outro SMS? Mais uma hora de castigo.

ANEXO 9



Giovanna Antonelli capa da revista Nova edição abril de 2014

ANEXO 10



mulheres QUE AMAM mulheres

NOVA é a favor de todo tipo de amor — e contra todo tipo de preconceito. Mas nem sempre é fácil ser feliz e pronto. Lesbianismo está deixando de ser tabu — enquanto se torcia pelo primeiro beijo gay entre dois homens na novela, ele já rolava entre duas participantes do *BBB*. Tiramos suas dúvidas e derrubamos os mitos sobre o assunto.

ARIEL SCHRAG, ANDREZZA DUARTE, BEL MOHERDAUI E TARSILA ISABELA



❤️❤️❤️

FOTO NOELLY CASTRO

Melissa + Marcela

"Meu envolvimento com garotas começou na mesma época em que experimentei sair com garotos, por volta dos 14 anos. A primeira vez que beijei uma menina, fiquei tão empolgada que já contei à minha mãe! Desde então, transitei entre namoros hétero e homossexuais. Hoje, estou com uma mulher maravilhosa, a Marcela. A gente tem uma sintonia impressionante, inclusive profissional. Nosso projeto mais recente é uma série de livros infantis sobre LGBTs e diversidade — eu vou escrever, e ela, ilustrar. Estas fotos são da nossa cerimônia de união, quando completamos cinco anos juntas. Nada formal, apenas uma comemoração com os amigos mais próximos. Foi incrível."

Você terminaria seu casamento com Reynaldo Gianecchini para ficar com outra mulher? Antes de responder um sonoro não, pense um pouco — porque nem na ficção a escolha é tão óbvia assim. Esse é o dilema vivido pela personagem Clara, interpretada por Giovanna Antonelli na novela Em Família. Apaixonada (e confusa, afinal nunca tinha questionado sua sexualidade), ela põe um ponto final na relação com o chef e vai viver com a fotógrafa Marina (Tainá Müller). Mas não estamos falando só de novela: está cada vez mais comum ver mulheres terminarem relacionamentos com homens para viver uma história de amor homossexual.

Sim, lésbicas sempre existiram — e já não é mais novidade ver mulheres de mãos dadas, se beijando ou até se casando (como as nossas noivinhas lindas aí embaixo). Mas, de uns tempos para cá, parece que o número de mulheres que bancam suas escolhas e assumem seus relacionamentos com mais liberdade aumentou. Segundo a Pesquisa Nacional de Atitudes Sexuais e Estilos de Vida, realizada na Inglaterra, enquanto o número de experiências homossexuais entre homens se manteve mais ou menos estável durante as duas últimas décadas, entre o sexo feminino quadruplicou. Pode olhar em volta (começando pela timeline do seu Facebook): você deve ter uma amiga, uma colega de trabalho ou uma conhecida da prima que dispensaria o tanquinho do Ashton Kutcher sem nem pensar duas vezes. E pode esquecer aquela história de que lesbianismo é fase ou que "está na moda" só porque vem sendo discutido na novela das 9 e foi estampado na última edição do *Big Brother Brasil* — a stripper Clara, casada e mãe de um menino, traiu o marido no reality show com Vanessa. Estamos falando de mulheres que se relacionaram com homens a vida toda e que, de repente (ou não tão de repente assim), mudaram de ideia — e descobriram que sua pegada era outra.

FICOU MAIS FÁCIL TROCAR DE TIME?

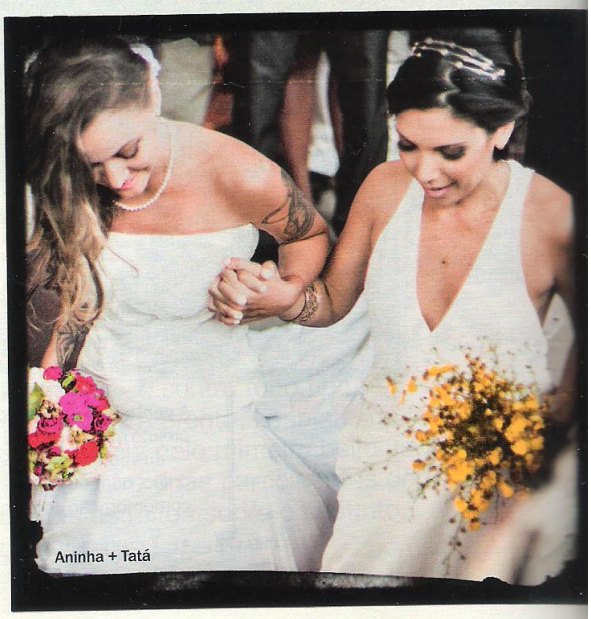
As mulheres têm uma criação mais livre que os homens. É só lembrar sua infância: rolava intimidade entre você e suas amigas para dormir e até para tomar banho juntas sem que alguém achasse esquisito ou "coisa de lésbica". Para a psicóloga Luciana Kotaka, de Curitiba, sofremos menos pressão para afirmar nossa sexualidade: "Enquanto ser apontado como gay é tido como ofensa para os homens, para as mulheres essa questão nem é colocada".

ela & ela

É tudo como você está acostumada a ver nos filmes: duas pessoas se apaixonam e decidem passar a vida juntas. O que muda é que nessas histórias homem não entra.

TATÁ + ANINHA

Os amigos em comum de Tatá Freitas e Aninha Beraldo (ambas de 29 anos) insistiam que elas deviam se conhecer — com certeza seriam boas amigas. E, quando elas terminaram o namoro no mesmo dia (coisa de destino ou não?), a turma marcou uma balada para "pegar geral"(#QuemNunca?). "Quando falavam que a gente se daria bem, queriam dizer como amigas mesmo, não tinham segundas intenções. Mas, chegando lá, a gente já se olhou diferente", diz Tatá. Na verdade, o lesbianismo não era novidade para elas — tanto Tatá como Aninha namoraram homens antes (Aninha foi casada), mas sabiam que a pegada era outra. Então, quando rolou um clima na balada, não se assustaram: "Já tínhamos superado aquela crise de identidade que essa



Aninha + Tatá

mudança pode trazer. Estávamos seguras e tranquilas", diz Tatá. O primeiro beijo rolou lá mesmo — e elas não se desgrudaram mais.

Dois anos depois, no Dia dos Namorados de 2013, elas foram jantar em um hotel com vista para Copacabana, e Aninha pediu que Tatá fechasse os olhos e desse a mão a ela: "Quero escrever uma coisa na sua palma". Tatá obedeceu. Quando abriu os olhos, leu a mensagem: "Quer casar comigo?" O anel já estava lá. Emocionada, Tatá aceitou. "Nem pensei em tabu, preconceito, dificuldades... Temos a sorte de conviver com pessoas de mente aberta, além de termos profissões *[Tatá é personal trainer e Aninha é DJ]* descontraídas. As famílias apoiaram muito. No fim, é amor, certo? Não importa o sexo, a religião, a cor... É amor. Muito amor."

Ok, temos menos encanações. Mas, em um mundo cada vez mais cheio de possibilidades, será que estamos nos sentindo ainda mais curiosas e livres para experimentar tudo o que der vontade? "Esse comportamento tem a ver com o empoderamento feminino, que tem ficado mais forte", diz a terapeuta sexual Ana Canosa, de São Paulo. "Nosso prazer já foi muito julgado e proibido. Agora ele é valorizado, principalmente por nós mesmas." Em outras palavras, nos colocamos em primeiro lugar (inclusive na cama!), o que nos dá autonomia para bancar as próprias escolhas e mudar de ideia e opinião sem ligar tanto para o que os outros vão pensar. Ou seja, uma mulher pode até cumprir a check-list da vida perfeita, se casar com um homem e ter filhos. Mas, se mais pra frente bater vontade de experimentar outro tipo de relacionamento (nem que seja homossexual), ela vai encarar a novidade com mais serenidade e confiança — se não deve nada a ninguém e conquistou tudo o que queria, quem é que vai dizer o que ela pode ou não fazer?!

Há, ainda, uma terceira teoria por trás de todo o fenômeno — como os especialistas já estão se referindo a esse comportamento feminino. Não dá para negar: crescemos com a ideia de que o homem vai nos proteger e nos fazer felizes para sempre, por mais independente que a gente já seja. Mas depois de quebrar a cara algumas vezes

"MAS QUEM É O HOMEM DA RELAÇÃO?!"

Nenhuma das duas, ué. Deixe pra lá esse e outros mitos que circulam por aí sobre lésbicas.

ARIEL SCHRAG, *ESCRITORA, HOMOSSEXUAL E ROTEIRISTA DA SÉRIE* THE L WORD

1 MITO *Lésbicas odeiam homens*

"Quem vive reclamando dos homens são as mulheres héteros — as lésbicas simplesmente não se importam. Aliás, não temos nenhuma necessidade especial que só poderia ser preenchida por um cara. A verdade é que, em geral (e isso vale para todos), a gente só passa a odiar uma pessoa quando precisa de alguma coisa dela e não recebe — como amor, atenção, respeito. Então, como não precisamos de nada dos caras, não os odiamos. Simples assim."

2 MITO *Uma das mulheres tem que ser "o macho"*

"Que diabos isso quer dizer, afinal? A que fica por cima na transa? A que dirige o carro? A que paga a conta com mais frequência? Eu conheço inúmeros relacionamentos héteros em que é a mulher quem faz essas coisas."

3 MITO *É mais fácil ser lésbica, as mulheres se entendem*

"Nenhum relacionamento é fácil. Mas, já que é para generalizar, tente colocar duas pessoas dramáticas, mal-humoradas, carentes, de TPM e que choram por tudo juntas. Mais fácil? Hum, acho que não."

4 MITO *Lésbicas adoram sexo oral — e mandam muuuito bem*

"Não estou fazendo pouco caso de sexo oral, mas tem lésbicas que não ligam muito para ele. Você deve estar se perguntando: 'Então, como vocês transam?' Ah, o misterioso sexo lésbico! Mas não vou deixar você na dúvida: experimente combinar as diferentes partes do corpo de uma mulher de todas as maneiras possíveis e imagináveis. Acrescente vibradores. A diversão está em testar!"

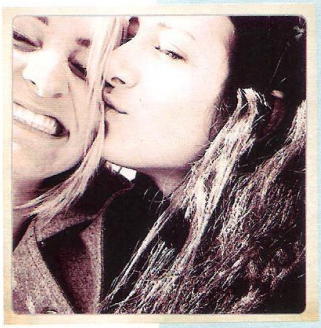
FOTO THAY RABELLO

percebemos que a realidade não é bem essa... "Quantas figuras masculinas fortes você conhece? Agora pense nas femininas... Sem dúvida, terá mais exemplos", diz a psicóloga Maria Angela Siena, de Ribeirão Preto (SP). "Hoje é a mulher quem representa segurança. Então, é natural que algumas de nós transfiram essa ideia de proteção para o sexo feminino."

ELAS ABRIRAM A PORTA... AGORA É SÓ SAIR

Isso pode explicar por que celebridades como Daniela Mercury, 49 anos, que foi casada a vida toda com homens (foram dois maridos), finalmente se assumiram. A atriz Ellen Page, 26 anos, que viveu a adolescente grávida de *Juno*, também circulava por aí com garotos até que, há pouco mais de um mês, anunciou que gosta mesmo é de meninas. Já a modelo britânica Cara Delevingne, 21 anos, está namorando a atriz Michelle Rodriguez, 35 anos. Com tanta gente curtindo uma pegada diferente, parece até que ficou mais fácil se declarar lésbica hoje em dia. "Quando famosas se assumem, o preconceito é menor e ajuda a mostrar que o lesbianismo não é algo vulgar ou de outro mundo", diz Luciana.

Até porque essa procura da mulher por outra mulher não é apenas uma questão sexual, como geralmente acontece na relação heterossexual. Para a antropóloga Valéria Brandini, cofundadora do centro de estudos BR Insights, trata-se de uma troca de sentimentos: "A mulher encontra na outra alguém que a escuta, que a entende e com quem fica à vontade para falar sobre suas emoções e inseguranças — justamente a área em que os homens se sentem coagidos nos relacionamentos". Na verdade, eliminado para sempre o problema ainda não foi. Mas quer saber? Esse é só mais um de tantos desafios que já encaramos até aqui.



MARCELA + VANESSA

Quando subiu ao altar, Marcela Regina Pinheiro pensou que o casamento seria para sempre. O vestido branco era de renda com bordado e saia rodada. A igreja era a mesma em que os pais haviam se casado, 27 anos antes. Tudo ia bem no conto de fadas que havia planejado. Até chegarem a Florença, na Itália, para a lua de mel. "Enquanto meu marido estava no banho, fui tomar um sorvete na esquina do hotel. Como o lugar estava lotado, me sentei em uma mesa ao lado de uma moça. Puxei um assunto qualquer em inglês e descobri que ela também era brasileira", diz Marcela. Fazia um ano que Vanessa tinha largado tudo — inclusive o namorado de três anos — para morar na Europa. "Fiquei encantada com o jeito desapegado dela", diz. Nas semanas seguintes, a paulistana não conseguia parar de pensar em Vanessa. "Fiquei confusa. Como assim não conseguia parar de pensar em uma mulher?! Tentei

I Kissed a Girl... And I Liked It!

Fez a Katy Perry, mas agora não tem certeza de como impressionar outra mulher entre quatro paredes? Na verdade, sabe sim — mesmo que nunca tenha experimentado! Mas não custa dar uma lida nestas dicas... TARSILA ISABELA

USE E ABUSE DO PONTO M

Mamilos: a zona erógena mais desvalorizada do corpo feminino! Você vai relembrar quanto é gostoso receber lambidas e mordidinhas no bico do seio.

NÃO PARA, NÃO PARA, NÃO PARA!

Gemidos, apertões e respiração ofegante são sinais de que ela está tendo prazer. O que significa: continue fazendo *exatamente* as mesmas coisas — principalmente se ela estiver quase gozando.

DIGA QUE O GOSTO DELA É BOM

Ou demonstre: masturbe a gata e depois chupe os dedos.

SEJA MULTITAREFA

Está com a boca ocupada? Passe a mão pelas coxas, seios, bunda, dê uma puxadinha no cabelo...

BEIJE COM VONTADE

Ok, a transa esquentou e você se perdeu pelo corpo dela. Mas não se esqueça de beijá-la sempre que puder — as mulheres valorizam (mas disso você já sabe...).

NÃO DISPENSE A PROTEÇÃO

No sexo oral, a dica mais gostosa é cortar um quadradinho de alguma camisinha masculina com sabor, colocar sobre a vulva e lamber por cima. Use aquelas luvas cirúrgicas para qualquer brincadeira com os dedos. Ah, não se esqueçam de colocar preservativo nos sex toys que levarem para a cama, ok?

DIVIRTA-SE

Nada de ficar preocupada demais e se esquecer de curtir o momento. No fim, não importa se é expert ou se tem dúvidas... O que vale é estar envolvida na hora.

acreditar que não era mais que uma admiração pelo estilo de vida dela... Não podia passar disso." Já no Brasil, as duas começaram a se falar por Skype todos os dias. De repente, conversar com a amiga parecia mais interessante do que ir para a cama com o marido — e o casamento esfriou. "As nossas conversas não tinham nada de mais, mas uma culpa pesava no meu peito. Era como se eu estivesse traindo meu marido. Eu tinha mais intimidade, cumplicidade e conforto com essa pessoa do que com meu parceiro... E o fato de essa pessoa ser do mesmo sexo que eu era apavorante. Por mais que minha cabeça estivesse dando mil e uma voltas, em nenhum momento tentei interromper aquela situação ou fugir dela. Cortar relações com ela estava fora de cogitação." Marcela levou dois anos para conseguir admitir para si mesma que estava apaixonada por Vanessa. "O mais difícil era não poder falar com ninguém sobre o assunto. E se fosse tudo uma ilusão? Claro, entrei em depressão: não saía do computador, não transava mais com o meu marido e ainda descobri que ele estava me traindo." Foi o incentivo de que ela precisava para terminar o casamento. "Não tinha mais nada a perder. Então, decidi abrir o jogo com Vanessa. Nunca chorei tanto na vida. Eu falava e tremia, engasgava. Mas, quando ela disse que sentia o mesmo por mim, comecei a procurar passagens de avião para encontrá-la. O plano inicial era passarmos 15 dias juntas para ver se era isso mesmo — imagina chegar lá e perceber que sofri dois anos à toa?! Três dias lá e cancelei o bilhete de volta. Vivo com minha namorada há um ano e meio, em Madri. ★


Marcela + Vanessa

FOTOS JAMES DEVANEY/GETTY IMAGES (CARA E MICHELLE), DIVULGAÇÃO (ELLEN PAIGE), ACERVO PESSOAL

#oamornãotemcara

ESQUEÇA TUDO O QUE VOCÊ JÁ OUVIU (OU IMAGINOU) SOBRE O QUE É UMA LÉSBICA. FEMININAS, VAIDOSAS, DESCOLADAS, NOIVAS, SOLTEIRAS, CASADAS, APAIXONADAS, GORDINHAS, MAGRINHAS, BAIXAS, ALTAS... MULHERES ASSIM COMO EU E VOCÊ.


Michelle + Cara


Eva + Emanuelly

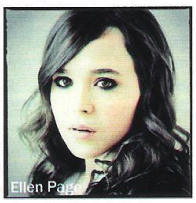

Bianca + Bruna


Amanda + Melissa

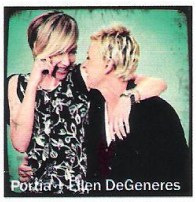

Daniela + Malu


Erica + Fernanda


Carolina + Luciana


Ellen Page


Tattoos de Bianca e Bru


Portia + Ellen DeGeneres


Luiza


Viviane + Bruna


Gabi + Tina



vai pontuar

A pista está cheia de solteiras... sem dançar música alguma! Quer dizer: tem muita mulher por aí criando, sem nem perceber, impedimentos para encontrar O cara. Antes de usar a desculpa de que não tem homem bom disponível, reveja sua estratégia de jogo. Sair do zero a zero é o primeiro passo!

BÁRBARA DOS ANJOS LIMA

Solteira, sim; sozinha, hummm, às vezes. Não dá para negar, todo mundo já passou por uma fase de encalhe. E suspirou de inveja ao ver o galã na tela do cinema pegando a mocinha de jeito ou foi se distrair no Instagram e viu seu feed tomado por fotos que podiam ter as hashtags #TodosBeijam... #MenosVocê. Socorro! O mundo pontua enquanto você está abraçada à almofada da sala, é isso? Se o nível de encalhe está incomodando a ponto de querer perder para si mesma na aula de boxe da academia só para ter "sorte no amor", desculpe, amiga, o problema pode ser você. Talvez esteja na seca porque, consciente ou inconscientemente, anda tomando atitudes que afastam os homens e colocam a plaquinha "fechada para balanço". "Algumas mulheres se boicotam, repetem comportamentos destrutivos sem nem perceber a sua responsabilidade nisso", diz a psicóloga e psicanalista Marian Martins, de Porto Alegre. Sim, nós, tão decididas e evoluídas, às vezes caímos nas armadilhas da autossabotagem e agimos contra os próprios desejos por medo de lidar com o desconhecido ou de nos machucar. O problema é que, ao se proteger das frustrações, você também se priva de possíveis alegrias — dos beijos, orgasmos... E empaca. Mas quebrar o círculo vicioso pode ser mais fácil do que se imagina.

-5 PONTOS

SÓ SAIR COM OS AMIGOS GAYS

Dançar Beyoncé até o chão, prender o cabelo e suar como se fosse uma aula de body combat é maravilhoso... para desestressar. Sem ter que fazer bonito diante dos olhares masculinos, a gente se sente mais livre — e, quanto mais requebra, mais diva da balada gay é. O problema é que, lá no meio da noite, seus amigos vão estar se beijando entre si... E você dublando a música nova da Britney para ninguém.

Plano de pegação Vá procurar sua (outra) turma. Enquanto você está se jogando e quase aprendendo a nova coreografia da Katy Perry ou da Lady Gaga, tem uma balada tocando um pop rock bem legal a menos de duas quadras dali — pode apostar! É fato que mulheres amam dançar muito mais do que os homens héteros. Mas ir para a noite se acabar na pista não precisa virar uma constante. Que tal alternar? Uma sexta-feira, você vai àquela balada superdivertida. Na outra, àquele pub novo onde o nível de testosterona é mais alto e há mais caras reparando em você — e não apenas no sapato maravilhoso que, sem dúvida, está em seus pés.

-4 PONTOS

EVITAR O FORA NÃO TENTANDO

O cara mais lindo da academia aparece entre as suas sugestões de amigos no Facebook. Obra da magia, do destino ou do Mark Zuckerberg, não importa. Você nem pensa em adicioná-lo, afinal vocês nem se cumprimentam e ele é tão gato, mas tãão gato, que jamais lhe daria bola — ainda mais se percebesse o mico que você paga quando tem que fazer aquele exercício na cadeira flexora.

Plano de pegação Por mais que role um medo da rejeição, aceite. Se jogar para baixo e deixar o temor de falhar falar mais alto são exemplos clássicos de autossabotagem. Tente reconhecer quando você apela para algum argumento nessa linha e enfrente tomando a atitude contrária. Para começar a marcar, você precisa entrar em campo com um novo time, ser outra, com outros comportamentos, e se envolver com homens diferentes do seu padrão, que tenham atitudes distintas. "E lembre-se de que essas novas atitudes merecem e devem ter segundas e terceiras chances", diz Marian. Portanto, não espere encontrar o "amor da vida" na primeira saída, ok?

-2 PONTOS

DISPENSAR O CARA DA NOITE

Balada pra você combina com drinques e beijos a mais, nomes e conversas a menos? Ok, tudo bem. É difícil mesmo conhecer alguém direito quando o som está nas alturas e o nível de álcool no seu sangue idem. Mas sempre tem o dia de amanhã, e, com medo de uma ressaca moral das bravas, você corta qualquer possibilidade de vínculo ou futuro encontro com o... qual era o nome dele mesmo?

Plano de pegação Não, não é lenda estilo Papai Noel ou mulher sem celulite. Tem muito casal que se conheceu na balada e engrenou um relacionamento. Só porque você tinha tomado a segunda (ok, quinta!) caipirinha, estava a fim de dar uns beijinhos e nada mais ou nem se lembra da cara do moço não tem motivos para dizer não a um segundo encontro quando recebe a proposta no WhatsApp na semana seguinte. Por isso, nada de recuar na hora em que o cara pedir seu telefone ou (muito menos!) passar o número errado. Aliás, vale até dar um passo à frente e, se ele não se manifestar, dizer, com jeitinho, "Você não vai perguntar meu telefone, hein?"

VOCÊ VEM SEMPRE AQUI?

A autossabotadora clássica costuma agir de forma repetitiva. Você se reconhece nos itens a seguir? Hora de mudar!

- Coleciona argumentos e desculpas para justificar seus erros. Sempre que algum amigo dá um toque, já apresenta todas as razões que a fizeram agir daquela forma.
- Deixa tudo para amanhã. E espera sinais externos para tomar (ou não) atitudes — "Ele está offline? Ah, então deixa pra lá. Não deve estar tão a fim..."
- É pessimista, e não consegue enxergar o lado bom das coisas. Não põe fé nas relações e desiste logo que aparece a primeira dificuldade.



-3 PONTOS

FICAR ENTRETIDA DEMAIS NA NOITE COM AS AMIGAS

Noite de meninas, uhu! Dia de fofocar, trocar confidências e rir sem hora de ir para casa... Mas, se suas BFFs são legais como a gente imagina, às vezes o papo fica tão bom (mas tãão bom!) que você até se esquece de que está em um bar cheio de caras gatinhos.

Plano de pegação Assim como tem noites em que você não está nem aí para o público em volta (vide item 1), não precisa ter vergonha de admitir que às vezes sai de casa com o objetivo de pontuar. Só assim mantém o radar ligado e não deixa de fazer contato visual com aquele moreno bonito que passou ao lado, mesmo com todas as amigas em volta. Por isso, escolha sem medo um lugar na mesa em que fique de frente para o bar, com uma boa visão de tudo que está rolando. Se suas amigas forem comprometidas, elas vão topar na hora. Se o time for de solteiras, vale combinar um revezamento, na caradura! Cada vez que alguma levanta para ir ao banheiro, a outra ganha a cadeira vip da mesa. Aliás, essa voltinha para fazer xixi e retocar o make também é ótima para olhar para os lados, viu?

-1 PONTO

IR SEMPRE AOS MESMOS LUGARES

Aqui em NOVA, todas temos um bar em que conhecemos o barman e a música é sempre boa. Mas, se você bate ponto em um lugar todo final de semana sem pegar ninguém e seu objetivo é beijar na boca... Por que mesmo o tal bar está entre seus favoritos?

Plano de pegação Explore novos bairros e baladas a que você até então não iria... Não precisa chutar o balde e ir a um show de heavy metal se curte mesmo é sertanejo universitário. Mas experimente sair com aquela colega animada do escritório e conferir o bar em que vários amigos legais andam dando check-in no Foursquare.

Se deixa dominar por dúvidas, muitas vezes sem fundamento ("O que ele vai pensar de mim? E se me ignorar?"), que minam as chances de tomar a iniciativa.

Dá tiros no pé: fala sem parar do ex no date, esquece o celular quando sabe que vai receber uma ligação e passa mal no dia da grande balada.

pts.

SOZINHA... NÃO MAIS!

Atitudes para sair do zero a zero.

Chame sua amiga pegadora para a balada e peça ajuda. Sim, no melhor estilo "Tudo que eu falar para o meu... você fala para o seu". Às vezes, só se precisa é de uma boa dupla de pegação: ela levanta, você corta e ponto para as mulheres!

Tem um possível pretendente puxando conversa na pista? Não pense muito: se ele preencher pelo menos dois dos seus dez (longos) itens de check-list, beije logo. Você pode descobrir que o cara reúne outras qualidades que você nem imaginava.

Desapegue do celular nos momentos solitários e de espera: elevador, fila do café, ponto de táxi... Em vez de olhar a tela, olhe para os lados. Vai que tem um homem interessante à esquerda querendo puxar papo e você nem viu?

Escolha um cara que você ache gatinho entre seus amigos no Facebook e dê sinais para ele notá-la: curta os posts, comente as fotos, compartilhe o que ele publica... Sem exagero para não parecer stalker — a medida é você dar o start e ir seguindo na velocidade dele: o cara curtiu uma foto sua, você está liberada para mais um comentário etc.

Bombe sua autoestima. No dia da próxima balada, leve o seu melhor: vá ao salão, faça escova, invista no make e compre um vestido que valorize seu corpo. Em paz com o espelho, você fica mais confiante e po-de-ro-sa para o jogo da conquista. ★

ANEXO 12



Fernanda Lima capa da revista Nova edição maio de 2014

ANEXO 13

"TEM MULHER QUE É PRA CASAR, TEM MULHER QUE É PRA CAMA."

"SE AS MULHERES SOUBESSEM COMO SE COMPORTAR, HAVERIA MENOS ESTUPROS."

"MULHERES QUE USAM ROUPAS QUE MOSTRAM O CORPO MERECEM SER ATACADAS."

ninguém merece

A polêmica campanha #NãoMereçoSerEstuprada ganhou força nas redes sociais e centenas de mulheres (inclusive nós, editoras de NOVA) tiraram a camisa para conscientizar os brasileiros de que não existe justificativa para o abuso sexual. Já passou da hora de derrubar esse preconceito ainda tão presente — inclusive na mente das próprias mulheres.

ANDREZZA DUARTE E BÁRBARA DOS ANJOS LIMA

Essas três afirmações em destaque em cima do título desta reportagem parecem um absurdo — principalmente para nós, mulheres de NOVA. Mas mais de ¼ dos entrevistados de uma pesquisa do Ipea (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada), divulgada no fim de março, concorda, mesmo que parcialmente, com todas elas. Mas sabe o mais chocante? Dos 3 810 participantes, 66,5% eram mulheres.

Ainda que a metodologia da pesquisa seja contestável e tenha havido erro na divulgação dos dados, não dá para negar que vivemos em um país ainda muito machista — e a culpa, em parte, também é do sexo feminino. Para o psiquiatra Carlos Eduardo Carrion, de Porto Alegre, as entrevistadas que concordaram com essas afirmações possivelmente abriram mão do próprio prazer em algum momento da vida, talvez para obedecer a uma família rígida: "Muitas mulheres tiveram que se moldar e se reprimir e têm inveja das que se sentem livres para usar as roupas curtas que elas não se permitem vestir. Por isso acham que as outras merecem ser castigadas". As consideradas "estupráveis" seriam justamente as que se bancam e esbanjam sensualidade sem se preocupar se isso vai interferir na opinião que as pessoas têm a respeito delas. Logo, são vistas como ameaça por mulheres mais inseguras, que sairiam perdendo para tanta concorrência — e que, daí, querem derrubá-las. "Mesmo que ela

própria não se guarde, acha que as outras devem se preservar, o que é contraditório", diz Carrion. Sim, há um pouco do famoso recalque aí, né, amiga? Mas também tem uma justificativa histórica. A revolução sexual é muito recente, e o conceito da liberdade feminina ainda não está 100% enraizado na cultura brasileira. Reverter essa censura e jogar no mesmo time — "Mulheres unidas jamais serão vencidas!" — passa a ser a nossa ferramenta mais poderosa no combate ao machismo. Afinal, queremos ou não uma sociedade com direitos iguais?

GOSTO NÃO SE DISCUTE

Se você chega à casa da sua colega de trabalho e fica passada com a decoração que ela escolheu, nem pensa em ofender o gosto da anfitriã ou sair trocando os móveis de lugar, por mais over que seja. Muito menos em julgar o caráter dela baseado na escolha dos vasos ou da cor do tapete, certo? Parece um exemplo distante, mas o mesmo raciocínio vale para as roupas que qualquer pessoa (homem ou mulher) coloca no corpo. "Não podemos confundir críticas estéticas com aquelas de valor moral", diz a psicoterapeuta Lúcia Rosenberg, de São Paulo. Você não precisa achar bonito usar um vestido bandage para ir à balada ou se sentir confortável em aparecer com a barriga de fora para um churrasco da galera da pós-graduação. Mas a sua amiga tem total direito de se vestir assim — sem que isso signifique qualquer outra coisa além de que ela se sente bonita e à vontade daquele jeito.



A equipe de NOVA *(da esq. para a dir., Andreia, Bel, Andrezza e Bárbara)* e os colunistas Felipe e Marco apoiam a campanha: mulher nenhuma merece ser estuprada

O que a pesquisa do Ipea mostrou é que, apesar de todos os avanços dos últimos anos, ainda tem muita mulher cheia de preconceito a ser superado. Todo mundo tem o direito de colocar uma roupa que explore sua sensualidade (e o corpo que batalhou tanto para definir na academia) sem que dê a entender que esteja implorando para a noite terminar em sexo. Vamos deixar claro: o que causa estupro são estupradores. Ponto final. Infelizmente, se um louco quiser abusar de uma mulher, ele vai fazer isso — independentemente de ela estar pelada ou de burca, na balada ou no parque. A culpa pelo estupro jamais, em hipótese alguma, é da vítima. Não, ninguém "pede para ser estuprada". Pede outras coisas: prazer, sexo gostoso e que sua feminilidade seja valorizada. Tudo com consentimento. NUNCA com violência.

A QUEM PERTENCE O SEU CORPO?

Estamos tratando de uma inversão de valores. Crescemos em uma sociedade que nos obriga a cobrir o corpo para não despertar tesão no homem. Fala sério! O ideal seria cada um conhecer seu limite — não é a Nicole Bahls que precisa usar um vestido mais comprido, mas sim o Gerald Thomas que tem de saber que não pode sair por aí enfiando a mão debaixo da roupa de ninguém sem permissão! "A mulher não deve se reprimir pensando na possível reação (talvez exagerada) que vai provocar nos homens", diz Lúcia. Poxa, temos o direito, sim, de usar o look que, ao olharmos no espelho, nos faz pensar "Hoje tô gostosa!"

A revolução sexual nos deu o direito de manifestar nosso desejo livremente — e ao homem o de curtir isso ao nosso lado (nunca nos forçar ao que quer que seja). "É uma loucura as pessoas acharem que a mulher que está explorando o próprio tesão merece ser punida. E é mais chocante ainda a conivência feminina nesse julgamento sobre quem manda no corpo de cada uma", diz Lúcia. Claro, os caras têm a força física, então é difícil para a gente se defender — se bem que aquela sua aula de muay thai está aí pra isso, hein? Não dá para negar que em alguns lugares e situações é natural que uma mulher sinta medo de usar um tipo de roupa. Mas todas nós devemos ajudar a mudar esse sentimento de culpa, mesmo que seja um processo gradativo e lento. O que podemos fazer de imediato é unir forças frente às críticas machistas e não nos virarmos umas contra as outras. Sim, as mulheres devem se vestir como quiserem — e ninguém tem nada com essa decisão. Não há leis (laicas, ao menos) que nos proíbam de usar roupas curtas. É por isso que NOVA apoia a campanha #NãoMereçoSerEstuprada. ★

FOTOS ARQUIVO PESSOAL E CADU MAYA (MARCO ANTONIO)

ANEXO 14


o que um
homem
sente
quando...
...se apaixona, trai,
transa com você pela
primeira vez? E como as mulheres
encaram os sentimentos não é mistério
para ninguém. O que a gente quer saber
mesmo é o que passa na
cabeça (e no ♥) dos caras!
Eles revelam tudo nas próximas páginas.
EDIÇÃO ANDREZZA DUARTE

...NÃO consegue se decidir entre DUAS mulheres

DOUGLAS CANTU, 28 ANOS, RELAÇÕES-PÚBLICAS

"Até um cara romântico pode se interessar por duas (ou mais) mulheres ao mesmo tempo. É inevitável: depois de certa idade, o primeiro pensamento de um homem quando chega a qualquer ambiente novo (academia, trabalho, balada) é se perguntar: 'Quem daqui eu pegaria?' E já começam as comparações. 'Essa é mais bonita, mas aquela é mais gostosa'. Sem nenhum critério ou foco específico, o cara faz pequenas tentativas de aproximação: comenta o trânsito, adiciona no Facebook... Tudo depende das brechas que forem surgindo. E quando não surgem a gente inventa — é só sentar perto numa roda de amigos ou retardar o passo pra pegar o mesmo elevador. Com várias mulheres na mira, alguns contatos começam a evoluir para planos de conquista. Aí, chega o momento de fazer a tal da escolha... E o medo de levar um toco? Na dúvida, então, invertemos a pergunta lá do começo e vamos pelo caminho mais garantido (homens adoram garantias): 'Quem daqui *me* pegaria?' A lista cai pela metade. Mas homem é insaciável: mesmo quando há uma mulher preferida em jogo, é tentador levar mais de um caso simultaneamente. E num ambiente em que todo mundo se conhece a chance de isso acabar mal é altíssima. Se uma descobre sobre a outra, a gente sabe que fica sem nenhuma. Ao mesmo tempo, parece que cada vez menos as mulheres se importam com isso — são mais livres, mais espertas e infinitamente mais sutis que nós. Elas também conciliam casos — mas dão os 'perdidos' com mais elegância. Uma mensagem com confirmação de leitura e sem resposta basta para a gente perceber que também pode ser o plano B de alguém. Faz parte."

...leva um pé na bunda

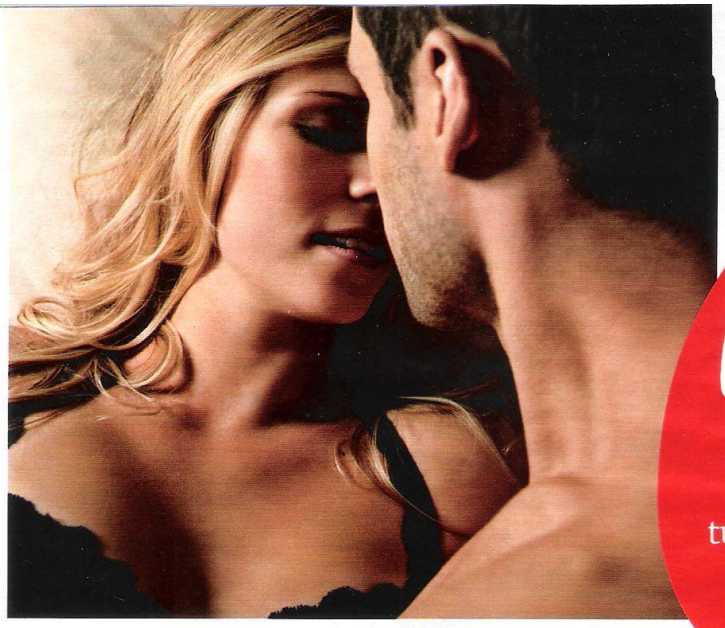
RODOLFO VIANA, 33 ANOS, JORNALISTA

"O homem chutado tem rituais para resgatar sua identidade — assim como as mulheres, apesar de serem diferentes. Para se reafirmar, o cara busca se apoiar no estereótipo masculino. Por isso é comum ver caras caindo na putaria (pois homem nunca nega fogo); bebendo até o fígado pedir arrego (afinal, homem é invencível); se afundando no trabalho (veja, homem é aquele que caça o que comer); e afins. Tais rituais são importantes — principalmente se o relacionamento foi longo —, mas são paliativos. No fim, o cara chora desolado no colo da garota de programa, na mesa do bar, no banheiro do trabalho. Chora em posição fetal, quando ninguém está vendo. Percebi isso relendo mensagens que troquei com amigos depois que tomei um pé na bunda, alguns anos atrás. Encontrei frases como esta: 'Quando leva um fora, um homem sente não ser mais um homem, o que faz dele um belíssimo exemplar de coisa nenhuma'. Nossa, como um homem rejeitado consegue ser tão brega!?"

...transa com você pela primeira vez

CÉSAR TIZO, 28 ANOS, JORNALISTA

"Essa resposta é fácil. Difícil é o que ela desencadeia. Se o cara é do seu trabalho, pode apostar que a única coisa que passa pela cabeça dele é 'Faça algo de errado e todo mundo vai ficar sabendo, panaca!' Você é amiga da turma? Sorte a nossa — as chances de você ser mais compreensiva caso algo dê, digamos, errado são maiores... É uma desconhecida? Bom, aí é deitar e rolar! Só não vale esquecer que em tempos de mídias sociais todo cuidado é pouco, principalmente se tiver um celular por perto (a gente tem medo do que você vai dividir com as amigas pelo grupo do WhatsApp...). Percebe como a gente fica inseguro? Enquanto você acha que estamos reparando na sua celulite, estamos, na verdade, tentando controlar um turbilhão de pensamentos: 'Será que o Jr. vai subir (ou aguentar até o fim)? Continuo no oral ou já é hora de penetrar?' Mulheres, nos guiem! Ah, e o fato de você não ter se depilado jamais vai nos desagradar. Então, não tenha medo de se soltar nem de pedir ao pé do ouvido aquela posição que faz você gritar. Porque, no fim, o que todo mundo quer é impressionar."



Depois de tomar um pé na bunda, o homem faz de tudo para esconder sua tristeza, mas sofre feito o diabo.
RODOLFO VIANA

...trai

FRED ELBONI, 23 ANOS, ROTEIRISTA DE *AMOR & SEXO* E AUTOR DE *UM SORRISO OU DOIS* (BENVIRÁ)

Chega uma hora na vida de um homem, entre a vontade de dormir sozinho e a de continuar fazendo jantares a dois, em que ele não sabe se quer continuar num relacionamento sério. 'Adoro a companhia dela, mas ainda tenho muito o que viver sozinho.' Mas e a coragem de terminar? Não é desculpa, mas traição também pode ser um ato inconsciente de quem quer sair de uma relação e não sabe como. Então, vai procurar em outras pessoas aquilo que falta na relação atual. E no meio desse emaranhado de dúvidas às vezes surge alguém que te dá o maior mole. E, como a gente bem sabe, tesão não pede licença. Na hora, o cara não pensa em nada (nem em ninguém). Só quer matar o desejo: 'Só uma vez, ninguém vai saber'. Logo, essas vontades (que nunca deveriam ter passado disso) colocam a consciência em jogo. Caráter e respeito X alívio e prazer. Qual vai ser? Tarde demais. Escorregadas acontecem, sim. Mas só vale perdoar aquele cara para quem traição e culpa andam juntas."

...se apaixona de verdade

BRUNO CORDISTA, 25 ANOS, ANALISTA DE MERCADO

Homem nunca está pronto para se apaixonar. Num primeiro momento, é só peito, bunda, tesão. Papo para alimentar aquela pressão que rola na mesa do bar: 'E aquela gostosa, já pegou?' Ser um 'pegador' (ou, pelo menos, ser conhecido como tal) é sinal de status: o estereótipo do cara bem resolvido e bem acompanhado e com várias gatas a seus pés. Então, diante dessa vida boa, cheia de opção, quem é o louco que vai se deixar apaixonar?! Vou jogar limpo: há uma diferença grande entre desejo e afeto. O desejo existe para cada bunda que a gente vê passar. Já o afeto demora. Começa em tom de brincadeira, com um 'curtir' qualquer ou xaveco barato. Não se iluda: até aí não há distinção alguma entre você e a gostosa da empresa. Na nossa cabeça, o objetivo ainda é um só: te levar pra cama. Mas em algum momento, que não se sabe ao certo qual, a gente se pega checando o seu Facebook e entrando no perfil daquele cara folgado que comenta todas as suas fotos — opa! Sinal vermelho! Logoff o mais rápido possível! Só que aí você demora para responder à mensagem no WhatsApp — e, de repente, atingimos o fundo do poço: ficamos abrindo e fechando o chat só para checar qual foi seu último 'Visto hoje às...' Humilhante, eu sei. Qualquer homem vai negar isso até a morte. Eu negaria. Homem não se entrega. E é quando soa esse alarme que os mais medrosos pulam fora. São de tantas que não conseguem ser de uma só. E preferem achar novas paixões-relâmpago — assim, ninguém quebra a cara. Mas tem os que ficam. E ficar é a maior prova de que algo mais sério está rolando. Aí, já era: você ganha nome próprio na tal mesa de bar. Adeus, reputação de garanhão. E tudo bem." ★

ANEXO 15



Bruna Marquezine capa da revista Nova edição junho de 2014

ANEXO 16


baseado em fatos reais
O clichê de que mulher é um ser difícil de entender já foi tão difundido que nós quase esquecemos que os homens também dão (muito!) trabalho para ser compreendidos. Já que eles não liberam as informações, NOVA foi atrás de um manual de uso para ajudar você nessa.
BÁRBARA DOS ANJOS LIMA E MARINA OLIVEIRA
um homem vai ejacular cerca de 10 200 vezes na vida

raio X do cromossomo Y

17 616 homens

foram parar no pronto-socorro, nos Estados Unidos, entre 2002 e 2010, por prender o pênis no zíper da braguilha (ai!).

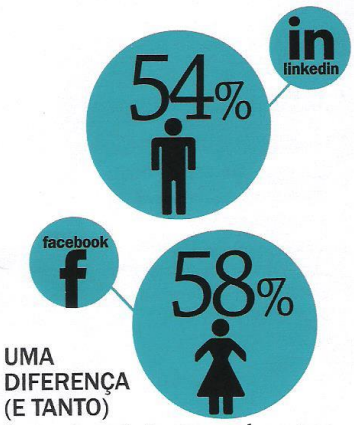
tímidos X exibidos

Existem dois tipos de pênis. O tímido (79%) é aquele que aumenta de tamanho quando ereto. Já o exibido (21%) está sempre grande e seu tamanho praticamente não muda na ereção.

6 segundos

É a duração média do orgasmo masculino. Já nós, mulheres, curtimos a sensação por um pouco mais de tempo: são cerca de 23 longos e incríveis segundos de prazer.





UMA DIFERENÇA (E TANTO)

Enquanto você não se cansa de postar e atualizar a timeline do Facebook, o cara do seu lado está mais preocupado em manter-se ativo no LinkedIn. É isso o que aponta um levantamento feito nos Estados Unidos pela InternetService-Providers.org após verificar dados de

130 milhões

de perfis americanos. Eles estão lá em busca de novas oportunidades profissionais, para se conectar com antigos empregadores e fazer networking (nessa ordem). Pois é, enquanto as mulheres procuram as redes sociais para se divertir, os homens estão mais interessados no que elas podem fazer pela carreira deles.

EQUAÇÃO MASCULINA

As atitudes dele mostram se o resultado do relacionamento será positivo:

ele chama você de "cara"

+

só te convida para ir a bares/ eventos em grupo

=

pode até ser colorida, mas é só amizade.

---

faz check-in no restaurante e marca você

+

posta fotos do date no Instagram

=

quer fazer inveja para alguém, desesperadamente.

---

guia você por um local lotado com a mão nas suas costas

+

vê filmes românticos sem reclamar

=

prepare-se para trocar o status no Facebook.

4 SINAIS DE QUE ELE NÃO SUPEROU A EX

- mantém contato semanal com os parentes da moça e faz questão de visitá-los sempre. A justificativa? Morre de saudade do cachorro da família.
- a escova de dentes dela está no banheiro dele — assim como as revistas.
- semana passada a menina ligou pedindo uma ajuda u-r-g-e-n-t-e para trocar o pneu do carro... E ELE FOI!
- ele fica visivelmente abalado e incomodado quando amigos em comum comentam que ela está saindo sério (e quase namorando) com outro cara.

4 SINAIS DE QUE ELE SUPEROU A EX

- você o vê conversando com outra mulher no bar, com a mesma naturalidade de sempre, e só descobre que é a Fulana, e não uma colega de trabalho qualquer, depois de ele apresentar vocês duas.
- você improvisa uma omelete para comerem após chegarem do trabalho e ele diz que foi o melhor prato que já provou na vida. *detalhe: a ex era chef de cozinha*
- os amigos dele nunca tocaram no nome da outra, mas em compensação já sabiam muito sobre a sua vida quando você foi apresentada à turma.
- o telefone dela não consta na agenda de telefone dele (sim, você olhou, admita!).



5 DETALHES QUE ELE REPARA EM VOCÊ NOS PRIMEIROS 5 MINUTOS

SE VOCÊ PARECE SER UMA PESSOA FELIZ Mulheres carismáticas e receptivas fazem os caras ficarem mais à vontade.

SE VOCÊ É BRAVA Personalidade forte pode ser sexy, mas se irritar com facilidade assusta. Homens têm horror a bate-bocas.

SEU DEDO ANELAR É preciso saber se você tem um anel de compromisso ou está livre para conhecê-lo melhor.

A IMAGEM DE FUNDO DO SEU CELULAR Se vir um bebê, vai se questionar se é seu filho (e se vale ir em frente mesmo assim).

SEU BUMBUM *eles amam essa parte do seu corpo e olham meeesmo!*



3 COISAS DITAS FEMININAS... MAS QUE ELES CURTEM

FOFOCA Só que jamais usarão essa palavra, claro. Talvez não se interessem pelo novo affair da Deborah Secco, mas querem, sim, saber por que sua amiga terminou o namoro (e vão soltar um sorrisinho bobo ao ouvir que o cara não mandava bem na cama). E não vão esconder a curiosidade se você descobrir quanto o marido da sua irmã ganha.

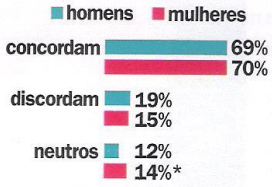
CHOCOLATE

Sim, os homens são chocólatras e capazes de devorar uma barra inteira em dias de ansiedade, seja por uma reunião difícil, seja por ter que esperar uma resposta no WhatsApp da gata em que estão de olho. Pode até ser que eles não tenham sempre uma barra na mesa de trabalho, mas experimente oferecer o doce a ele...

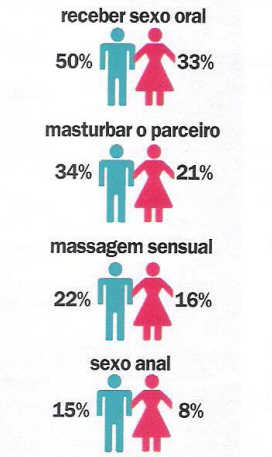
NOVELA O gato não vai admitir que gosta — e, em defesa dele, nunca vai propor assistir à trama das 9 em vez de um jogo de futebol —, mas após quinze minutos ao seu lado no sofá vai curtir e até se envolver com os personagens depois de, claro, perguntar umas dez vezes quem é quem...

FOTOS GUSTAVO ARRAIS (ABRE), JUSTO (CHOCOLATE), STUDIO D/HEARST MAGAZINES (RELÓGIO), ARQUIVO PESSOAL
* 1% NÃO RESPONDEU A PERGUNTA.

DÁ PARA MANTER O DESEJO EM UM RELACIONAMENTO LONGO?



E O QUE FAZ O TESÃO SEGUIR ALTO:



FONTE: PESQUISA DE SEXO DUREX FEITA COM MAIS DE MIL PESSOAS NO BRASIL, EM 2013

3 LIÇÕES QUE ELES APRENDERAM SOBRE RELACIONAMENTO



"Não é preciso saber tudo sobre o outro, muito menos questionar o passado."
Gehad Ismail Hajar, 31 anos, produtor cultural, Curitiba, PR



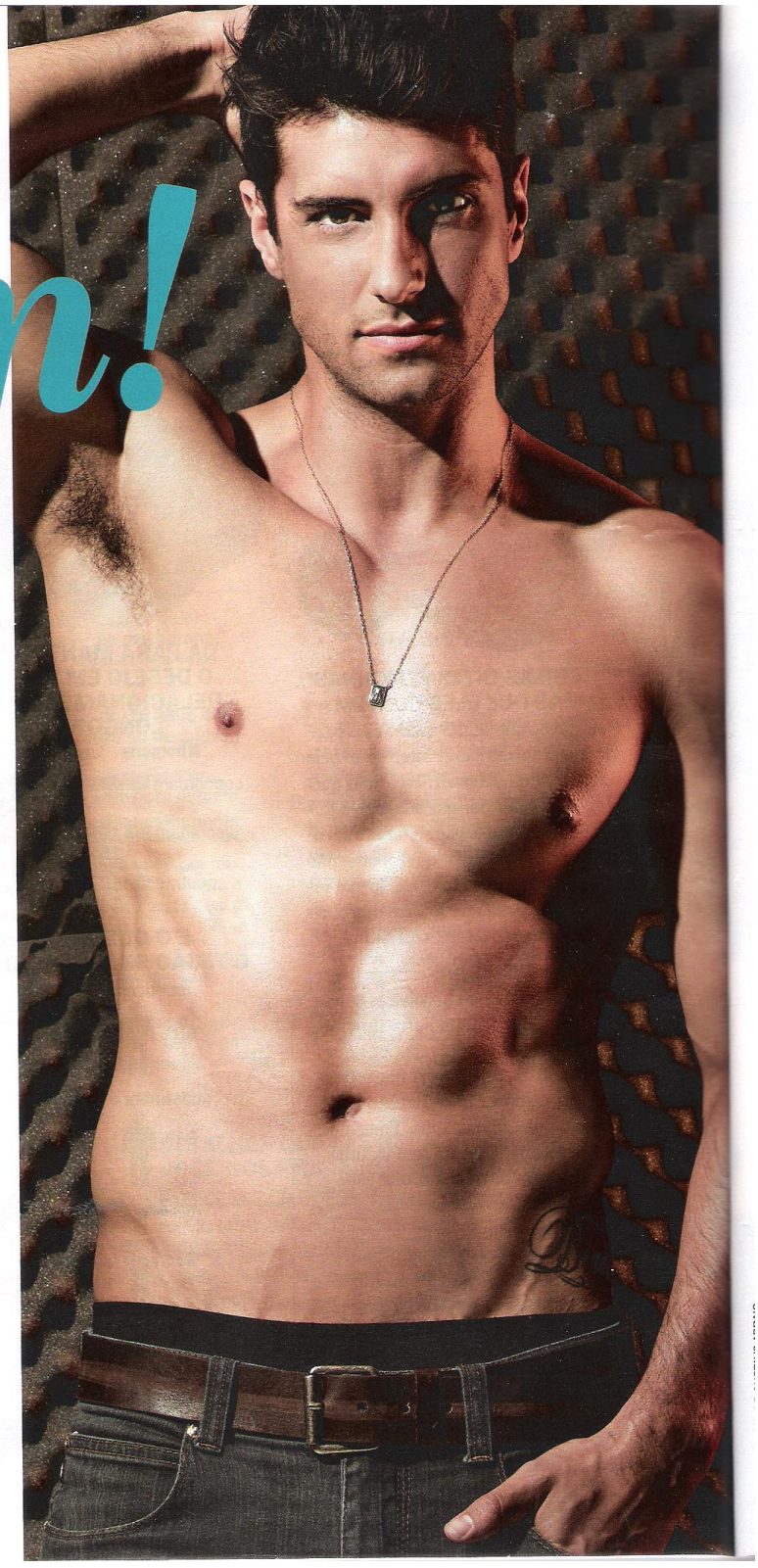
"Não vale a pena mudar a própria personalidade ou fingir ser outra pessoa para conquistar alguém."
Marcel Nakamura, 30 anos, publicitário, Santo André, SP



"Temos que manter uma reserva de chocolate para ela naqueles dias mais tensos do mês. Acredite, isso já salvou a minha vida!"
Ismael Angelus, 29 anos, músico, Fortaleza, CE ★

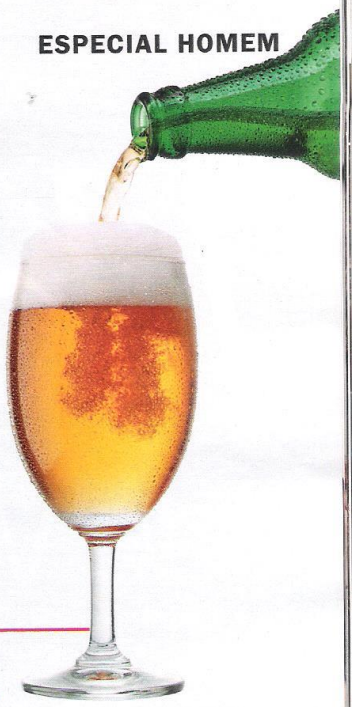
nem vem!

Um típico exemplar da espécie (o jornalista **Rodolfo Viana**) nos diz o que não devemos tentar mudar nos homens. Não, nem a melhor amiga.



Bridget Jones no ar:

você é Bridget, de calcinha de oncinha e tênis; ele é Mark Darcy. Vocês se beijam sob a neve. No início do namoro, tudo é alegria. O jeito como ele mexe no cabelo é excitante. O sexo nunca é pela metade. Nem parecem ridículos os apelidos de casal — mô, mozão, coração, benhê e afins. Com o tempo, a convivência perde poesia. Aquela mania de mexer no cabelo dá nervoso; o sexo já não é tão vibrante; a forma como ele fala incomoda. A mulher então se esquece de que aceitar alguém é abraçar, inclusive, seus defeitos. Ela não admite menos que o homem perfeito. E, assim, a vida passa de uma comédia romântica a uma novela mexicana. Adeus, Bridget Jones. Olá, Soraya Montenegro. Talvez inconscientemente, o desejo de mudar o marido ou o namorado seja uma expressão recalcada do instinto materno. Repare: as broncas de vocês são similares às que a mãe dá nos filhos na infância — toalha em cima da cama, tempo demais com os amigos... Pois, se você quer um final feliz, lembre-se de que seu amor não é (mais) criança, mas o galã desse roteiro, e precisa ser respeitado.



PELADA ÀS QUARTAS-FEIRAS

Reprimir o futebol = entregar seu namorado a uma amante. Foi o que aconteceu com um amigo meu. De tanto ouvir acusações infundadas da mulher, ele abandonou o jogo pela colega de trabalho. "Vou dar um motivo real para ela reclamar", disse. E o time dos casados perdeu um excelente zagueiro. Enfim, o fato é que o cara precisa botar para fora aquele lado bronco há anos domesticado. Não fosse a pelada, ele arranjaria outra forma de extravasar.

BEBIDA E OUTROS VÍCIOS

O horário mais frequentado em motéis é o do almoço, quando o cara consegue escapar sem levantar suspeitas. Então não é a happy hour que vai levá-lo à traição, certo? Você já pode parar com essa mania besta de achar que uma cerveja sempre leva à vadiagem. Nessas horas, me lembro do conselho do meu pai: "Meu filho, seja gay. Pelo menos seu companheiro vai entender quando você estiver no bar". (Desculpa, pai, eu falhei.)

MEUS AMIGOS, MINHAS AMIGAS

Há um ditado que diz "Bros before hoes" (em tradução literal e menos chula: "Amigos vêm antes das peguetes"). Isso é uma verdade entre homens: somos leais ao grupo. E amigos são todos aqueles com quem dividimos um pedaço da vida, sejam homens ou mulheres. Por mais que você sinta ciúme da relação entre seu marido e os(as) amigos(as): você não tem o direito de afastá-lo das pessoas importantes para ele. Ah, e se você imagina ser impossível um homem e uma mulher serem amigos sem desejo sexual... Bem, acho que é seu marido quem tem um problema, então.

OS LUGARES DE ANTES

1 Mulher sempre vai à balada. Adora. 2 Homem sempre vai à balada. Adora. 3 Mulher paquera homem na balada. 4 Mulher fica com homem na balada. 5 Mulher se diverte com homem na balada. 6 Mulher e homem começam a namorar. 7 Mulher exige que homem largue a balada. Entendeu a falha lógica? Um lugar que sempre foi prazeroso para ambos vira motivo de DRs intermináveis. Por que, em vez de proibi-lo, você não o acompanha? Pelos velhos tempos!

A MÃE (É SAGRADA)

Confesse: você odeia todas as mulheres que passaram pela vida do seu marido. Normal. Mas há uma que você nunca deve odiar: a mãe dele. Por mais que isso incomode, você terá de dividir o homem com ela vida afora — acredite, para ela você também representa um estorvo. A forma certa de lidar com isso é mostrar que o filhinho da mamãe está em boas mãos. As melhores namoradas que tive conquistaram dona Regina em vez de tê-la como inimiga.

FOTOS E NOMES

Olha como mulheres são maluc... digo, contraditórias: elas gostam de homens experientes, mas tentam anular a todo custo o passado que proporcionou tal maturidade. Não faz sentido pedir que ele apague do Facebook fotos de viagem com amigos ou exigir que nunca mais toque no nome da ex. Aceite o fato de que, antes de você chegar, seu namorado já tinha uma coisa chamada "vida" — uma bem divertida, inclusive.

Essas situações têm um ponto em comum: são originadas antes da sua chegada. E várias nem constam aqui — afinal, não somos iguais. Via de regra, o que enlouquece um homem é a mulher querer mudar sua essência e algo a que ele já estava habituado. Não lidamos bem com mudanças drásticas, não gostamos de sair da zona de conforto, e a mulher que propõe isso é uma carrasca de marca maior. Mas você não vai querer ser uma dessas, vai? ★

FOTOS GUSTAVO ARNAIS



troco likes e sigo de volta

Você não precisa perder a fé na humanidade e começar a achar que todos os homens bons já foram laçados. As editoras de NOVA reviraram seus contatos do Facebook para encontrar caras incríveis. Adicione como amigo (e pretendente) ainda hoje!

RAFAELA POLO

"Ele é fofo, carinhoso e manda muito bem nas fotos."
Thais, editora

GUTO MONTANARI

gutomontanari@gmail.com

31 anos, modelo, publicitário e ator, São José do Rio Preto (SP)

hobby "Correr, andar de bicicleta e ler."

o que procura em uma mulher? "Que seja leal, bonita e inteligente."

você é ciumento? "Sou controlado. Na relação, quero confiança para não brigar por coisas pequenas."

filme preferido "Aqueles com uma mensagem. Não gosto dos mirabolantes."

qual a melhor viagem que já fez? "Morei em Londres durante quatro anos e foi bem marcante. Minha vida mudou completamente."



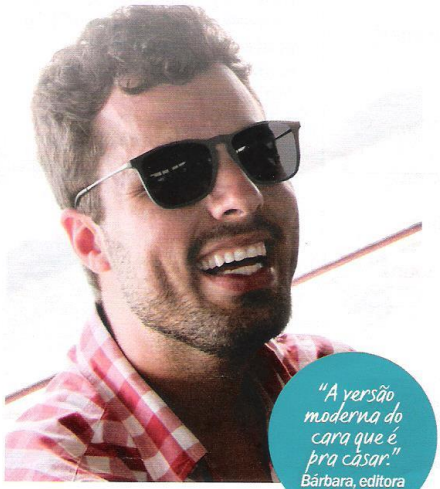
ARTHUR SANTANA

facebook.com/arthur.santana.9

25 anos, administrador, São Paulo

hobby "Jogar futebol, andar de skate e lutar muay thai."
o que procura em uma mulher? "Busco alguém companheira, mas que respeite meu tempo livre, sozinho ou com amigos."
o que ninguém sabe sobre você? "Por eu ser muito ativo, não acham que gosto de ler."
o que faz você desistir de um relacionamento? "Ciúme."

"Se gosta de esportes, o Arthur é o cara certo pra você."
Bel, editora



FERNANDO BURANELLO

facebook.com/fernando.e.buranello

29 anos, analista de negócios, São Paulo

hobby "Viajar e ir a um barzinho. É difícil eu ficar em casa no final de semana."
qual a melhor viagem que já fez? "Para a Argentina e para Fortaleza. Foram inesquecíveis por causa das ótimas companhias."
último relacionamento sério "Faz quatro anos já."
o que procura em uma mulher? "Personalidade forte conta pontos comigo. Tem que ser parceira e crescer ao meu lado também."
o que faz você desistir de um relacionamento? "Ela não saber o que quer da vida."
que habilidade especial você tem? "Cozinhar."

"A versão moderna do cara que é pra casar."
Bárbara, editora



VICTOR GOULART PIRES

facebook.com/victor.goulartpires

26 anos, veterinário, Florianópolis

hobby "Viajar!"
o que procura em uma mulher? "Para eu me interessar, ela deve ser inteligente e simpática. Mas o importante é rolar química."
o que faz você desistir de alguém? "Traição. Na minha opinião, não tem perdão."
qual a melhor viagem que fez? "Para Berlim, por causa da energia das pessoas, e Barcelona, por ser bem parecida com o Brasil."
conte uma coisa surpreendente sobre você "Eu faço aulas de dança de salão."

"Divertido, superanimado e homem 'de família'. Add sem medo!"
Gislene, editora



"Ricardo é um galã. Além de se vestir muito bem!"
Thais, editora

RICARDO CICILIANO

facebook.com/ricardo.ciciliano.1

35 anos, ator, São Paulo

o que procura em uma mulher? "Muito bom humor e que seja extremamente feminina. Acertou no cheiro e visual, a química é garantida."
o que faz você desistir de alguém? "Ser barraqueira. Levantou a voz, gritou em público, fez escândalo... corro."
conte algo surpreendente sobre você "Sou um paizão apaixonado pelo meu filho de 8 anos."
você é ciumento? "Não. Descobri que, como o orgulho, o ciúme não traz benefícios."
o que não pode faltar no sexo? "Surpresa. Não dá pra deixar cair na rotina."

"Espere dele um convite pra voar de asa-delta, andar de kart..."
Juliana, redatora-chefe

MANIR DONATO

facebook.com/manir.donato

21 anos, estudante de administração, Belo Horizonte

hobby "Toco violão, danço forró e jogo futebol (já até competi pelo Minas Tênis Club)."
qual a viagem dos seus sonhos? "Eu sou louco para conhecer as praias do Havaí..."
o que você gosta de fazer? "Ah, gosto tanto de sair para barzinho quanto de ficar em casa."
o que você procura em uma mulher? "Que ela seja companheira, sincera, goste de desafios e programas diferentes como eu."

"Engraçado e com paciência para ouvir suas histórias."
Andreia, repórter

DANIEL AYUB

facebook.com/dca1969

29 anos, gestor de mídias sociais, São Paulo

hobby "Jogar xadrez, correr e tocar guitarra."
o que você procura em uma mulher? "Que não tenha medo de dizer o que pensa sobre tudo."
o que faz você desistir da relação? "Falta de confiança em si mesma. Mulher tem que se bancar."
o que estraga o sexo? "Vergonha ou nojinho."
sua melhor viagem "Fiz uma de quase um mês, de Kombi, para o Chile com sete amigos."



"Não tem medo de se envolver e liga no dia seguinte." – Andrezza, editora

"Ele é família. Mesmo! Você vai ser minha cunhada." Bárbara, editora

CADU CARVALHO

facebook.com/amelhorpartedetudo

28 anos, músico, São Paulo

hobby "Andar de moto."

música preferida "Agora é uma que eu compus e se chama *Flor de Primavera* (que dá para ouvir neste link: abr.ai/1iJFa2y)."

a melhor viagem que já fez "A primeira vez que eu fui para a Califórnia, porque foi a realização de um sonho."

conte algo surpreendente sobre você "Sou um bom barman. Como não bebo cerveja, aprendi a fazer alguns drinques. Não jogo garrafa nem nada, mas mando bem."

JOÃO FELIPE ROESSLER

facebook.com/joaofelipe.roessler

33 anos, quiropraxista, São Leopoldo, RS

hobby "Treinar Crossfit."

o que faz você desistir de uma mulher? "Mentira, falta de respeito... E também se eu sentir que a energia que eu estou colocando no relacionamento não retorna da mesma forma."

o que não pode faltar no sexo? "Sou muito intenso e me entrego de cabeça no relacionamento. Gosto de tudo no sexo. Não pode ter pudor. Por isso que eu acho namorar tão legal. Com a intimidade, o casal vai se soltando e tem coragem de fazer mais coisas. Conforme o namoro evolui, o sexo fica melhor."



"O Lu não mede esforços para te dar carinho e atenção." Andreia, repórter

LUCIANO SCHINKE

facebook.com/luciano.schinke

36 anos, designer gráfico, São Paulo

hobby "Sair para jantar e andar de skate com meu filho, Antonio, de 4 anos."

o que procura em uma mulher? "Paciência e aceitação. Meu filho é minha prioridade, e ela precisa entender."

conte algo surpreendente sobre você "Já fui tatuador. Tatuei metade da faculdade. E sempre quis experimentar ser ator pornô, já me disseram que eu levava jeito *[risos]*."

filme preferido "*Asas do Desejo*, do Wim Wenders — a versão original, de 1987." ★

FOTOS DIVULGAÇÃO/MARIANA MALTONI (CADU), PRISCILLA VILARIÑO (LUCIANO), ARQUIVO PESSOAL

ANEXO 17



Katy Parry capa da revista Nova edição julho de 2014

ANEXO 18


em campo
com prazer
A Copa do Mundo já começou, mas a época de convocações não acabou. Faça dele o camisa 10 da sua seleção e mostre como é fácil entrar no jogo para vencer, marcar um golaço no oral, não cometer uma falta com o seu clitóris e se sagrar campeão de orgasmos.



de BOCA em boca

Sexo oral não é só preliminar. Dá para chegar lá com os lábios, os dentes... Provas? 1) A língua tem movimentos precisos; 2) A boca está sempre molhadinha; 3) Ah, a gente esqueceu

FOTO GUSTAVO ARRAIS (ABRE); BROOKE NIPAR

SUA VEZ!

SUPERE QUALQUER ENCANAÇÃO E DEIXE TODO O TRABALHO COM O GATO.

preparação

A maioria dos caras gosta de fazer sexo oral — e, acredite, não se incomoda com cheiro natural, formato dos lábios ou depilação. Ou seja,

VOCÊ NÃO PRECISA de nenhum cuidado prévio.

TEVE UM DIA LONGO NO TRABALHO? Para se sentir mais à vontade, tome um banho ou use um lenço umedecido próprio para a região íntima. Afinal, se estiver insegura, não vai curtir.

ajuda estratégica

FALE COM ELE

Conte que está gostando, diga **"mmm, isso, assim!"** Pode até ser bem específica: "Fico louca quando você mexe a língua assim, mais devagar".

NÃO SE ESQUEÇA DE mostrar que está com tesão:

gema se quiser, curve as costas, dê leves puxadas no cabelo dele... E fale: "Adoro quando você passa a língua aqui *[e acaricie seu clitóris — vale até se masturbar um pouco]* enquanto toca meus seios".

NÃO TENHA VERGONHA DE FALAR

PODE APOSTAR É bom para o gato se você diz (e mostra!)

MOVIMENTOS AVANÇADOS

ponto G

Lamba seu dedo indicador devagar, leve até a sua vagina e mostre ao gato como é gostoso estimular seu ponto G com movimentos de "vem cá". Olhe para ele enquanto se masturba. Quando ele vier participar, peça para que, ao mesmo tempo, ele lamba seu clitóris com a língua. Dupla estimulação, duplo orgasmo!

vibrador humano

Diga para ele fazer um som de "hummm" enquanto percorre toda a sua zona V. Pode parecer estranho, mas a vibração cria uma sensação tão boa que não vai demorar muito para o som da voz dele ser abafado pelo do seu gemido.

o grand finale

Quando você sentir o orgasmo chegando, peça para o gato puxar seu clitóris para a boca dele — com os lábios, para não machucar — chupando e fazendo rápidos movimentos circulares com a língua. Ele pode começar devagar e aumentar a intensidade aos poucos, até que você

A VEZ DELE!

NÃO FIQUE PREOCUPADA EM SER BOA. COM ESTE GUIA, VOCÊ VAI SER IN-CRÍ-VEL!

preparação

Regra básica de um bom oral: use as mãos! A boca dá a sensação (e o visual sexy que eles amam), mas as mãos é que fazem a maior parte do trabalho.

PARA COMEÇAR, TENTE

Com a cabeça do pênis em sua boca, pressione, sugue, lamba. Use as mãos para masturbá-lo, variando o ritmo dos movimentos e a pressão.

NÃO SE ESQUEÇA DE tocar e lamber os testículos.

Massageie e então coloque um de cada vez na boca — inflar as bochechas ajuda. Depois, para deixá-lo ainda mais louco, movimente a língua para todos os lados.

ajuda estratégica

Não tire os olhos do gato.

sensação máxima para ele + mínimo esforço para você = melhor sexo oral da história

PRÓXIMO AO CLÍMAX...

O moço está ofegante e quase lá. Onde ele vai gozar? Nossas entrevistadas responderam que engolem o sêmen do gato:

27% sempre | **32% às vezes** | **34% nunca**

Se o gosto ou a textura não

MOVIMENTOS AVANÇADOS

ice, ice, baby

Alternar sensações de calor e frio (tipo um Halls e um gel hot comestível) vale cada segundo de "tortura"! Também é legal assoprar o pênis depois de chupá-lo. O vento gelado, misturado à temperatura quente da saliva, dá um prazer imenso.

saca-rolha

Imagine que o pênis do gato é aquela garrafa do seu vinho preferido. Com o mesmo movimento que você faria com as mãos para abri-la com um saca-rolha, masturbe o cara passando os dedos por todo o pênis, subindo e descendo. Depois leve sua mão até a glande, faça o mesmo movimento lá e se prepare para vê-lo gozar.

no ápice

Segure firme a base do pênis do gato, passe a língua e vá subindo em movimentos circulares, devagar. Quanto mais ao topo ela chegar, mais ele ficará louco! Quando já estiver na cabeça do pênis, ponha sua língua para fora e, colocando-a e



iiit's iiiime!

(leia com voz de apresentador de UFC)

Atingir o orgasmo com penetração é uma luta árdua pra você? Descobrimos algumas posições sexuais que estimulam o clitóris — um golpe certeiro para chegar ao clímax! Transforme seu quarto em um octógono erótico e se prepare para um round inteiro (ou dois, três...) de prazer. MARJORIE ZOPPEI

Sábado à noite, horário nobre, você e o gato já transformaram o quarto em um ringue sensual. Só que, apesar da luta corporal intensa, ainda falta algo para o gato ganhar o cinturão de ouro. O segredo para declarar o cara c-a-m-p-e-ã-o pode estar no seu clitóris. Naquele meio centímetro — que excitado pode chegar a 2! — há 8 mil terminações nervosas, que se comunicam com outros 15 mil nervos. "Quando bem estimulado, libera uma onda de eletricidade que corre por todo o seu corpo", diz a sexóloga Carla Cecarello, coordenadora do Projeto AmbSex. Aposte em posições com o encaixe perfeito para que ele seja ativado.

FOTO CHRIS CLINTON

1º ROUND

DÊ UM JAB DIRETO NAS POSIÇÕES QUE ESTÁ (#BOCEJOS) ACOSTUMADA A FAZER. BASTA UMA PEQUENA ADAPTAÇÃO E... VOILÀ. ORGASMOS, ORGASMOS, ORGASMOS!

experimente
passo a passo
aumente seu tesão

ele por cima

Guarda aberta: com suas pernas cruzadas sobre a barriga, o gato ganha visão privilegiada da sua zona V e percebe direitinho onde estimular você.

Deite de costas, levante as pernas e cruze as panturrilhas. O espaço entre os corpos fica menor e a penetração mais rasa, estimulando o clitóris.

Antes de o cara te penetrar, peça para ele encaixar a parte de baixo do pênis (no limite com o saco e os testículos) sobre a vagina. A pele da região é mais quente e macia; quando ele se mexer para a frente e para trás, esfregando da glande até a base do pênis, a lubrificação deixa o movimento escorregadio e seu clitóris, sensível.

sexo em pé

Golpe frontal: em vez de erguer uma das pernas e abraçar o parceiro, você mantém os dois pés no chão e as costas arqueadas para trás.

De frente para o moço, apoie as mãos em algo atrás do corpo — uma mesa ou até o capô do carro. Projete o quadril para cima e deixe as pernas bem afastadas, enquanto o parceiro te penetra, com os joelhos flexionados. Assim, o pênis estimula toda a vagina.

Já experimentou uma calcinha vibratória? O gato pode puxar o tecido para o lado enquanto o púbis dele pressiona o estimulador do clitóris. Para delirar de tesão, dê o controle remoto para ele comandar as vibrações.

você por cima

Dominação dos pés: nessa posição, um segura o pé do outro, o que dá a você a marcação do ritmo.

Sente-se por cima e de costas para seu gato, com os joelhos no colchão. Projete seu corpo para a frente, até suas mãos alcançarem os pés dele. Mexa para a frente e para trás, estimulando o clitóris com a pélvis dele.

Encaixe-se entre a barriga e o pênis dele. Abra bem seus lábios vaginais para que o membro dele se encaixe ao longo da vulva. Faça os movimentos como numa transa. Com a ereção, a glande do pênis vai pressionar diretamente a cabeça do clitóris. Para uma versão mais hot: depile tu-do!

2º ROUND

QUER AINDA MAIS DESAFIO? TENTE ESTAS POSIÇÕES QUE SÓ UMA SEXPERT (COM CINTURÃO DE OURO!) É CAPAZ DE PRATICAR!

experimente
passo a passo
aumente seu tesão

força e habilidade

Martelo: sinta a pressão que o pênis faz a cada pulsação.

Sente o gato em uma cadeira e se encaixe de frente para ele. Eleve as pernas enquanto ele passa os braços embaixo dos seus joelhos e põe as mãos sobre seus ombros. Ele deve se movimentar para cima e para baixo.

Como nenhum dos dois terá as mãos livres para masturbá-la, que tal apostar no vibrador líquido? É um gel que deve ser aplicado diretamente no clitóris (a medida é o tamanho de uma pérola). Depois de alguns segundos, ele causa uma sensação de formigamento e leves choquinhos.

orgasmos simultâneos

Coice: a variação de quatro exige força nas suas pernas, mas estimula toda a parede da vagina.

Deitada em uma mesa, dobre seus joelhos em direção ao peito. Em pé, de frente para você, o gato te penetra. Quando ele entrar, você recolhe as pernas e rola uma penetração profunda. Quando ele tirar o pênis, você estica a perna. Isso faz com que o canal vaginal feche, envolvendo todo o membro.

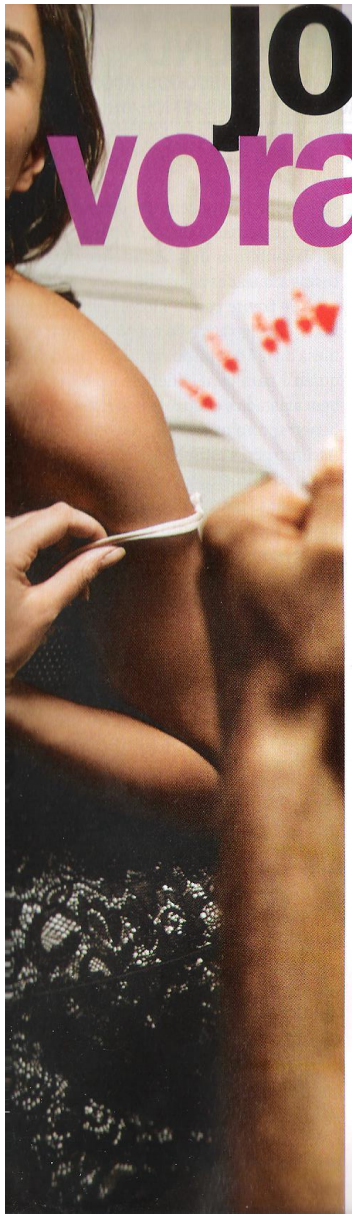
Use um anel peniano com um vibrador duplo. O estimulador toca tanto seu ponto P quanto o períneo e aumenta as sensações do clitóris.

contato visual

Alicate: no sofá, aproveite o pouco espaço e a posição invertida.

Um voltado para os pés do outro, entrelacem as pernas e virem o corpo de lado. Puxe o pênis para baixo e faça a penetração — a vagina não deve estar muito lubrificada, ou o pênis pode escapar. Alterne movimentos de rebolado e vaivém.

Reproduzam a posição na banheira. A água quente é um vasodilatador e faz com que o sangue corra mais forte. Ou seja, a região genital fica irrigada e, com isso, supersensível. Use um pouco de hidratante corporal para banho e suma com qualquer atrito. ★



jogos vorazes

Cenários selvagens, picantes, românticos... Ou até sadomasoquistas. As possibilidades são imensas (e intensas!) e quem escolhe em qual atuar é você. Pronta para dar as cartas?

ANDREZZA DUARTE
COLABOROU ***NATHALIA RUIZ***

E daí que o Dia dos Namorados já passou? Todo dia é dia de inovar e pôr em prática seus desejos sexuais. Se a criatividade não anda acompanhando o nível (alto!) do tesão, aposte neste jogo erótico. Como funciona: quem gozou por último na transa anterior tira a primeira carta. Cada card contém três palavras: a ideia é montar cenários quentes envolvendo todos os objetos/situações/ambientes que estiverem escritos ali — ao ativar sua imaginação erótica, dá para construir inúmeras possibilidades e combinações com cada carta. Por exemplo, talvez você esteja súper a fim de uma noite inteira de sexo non-stop no quarto, à luz de velas, com você amarrada por uma corda na beirada da cama. Ou quem está amarrado é ele e, desta vez, a vela especial serve para derramar a cera no peito do gato enquanto você abusa do dirty talk durante as preliminares. As cartas dão o pontapé inicial, mas o céu — ou me-

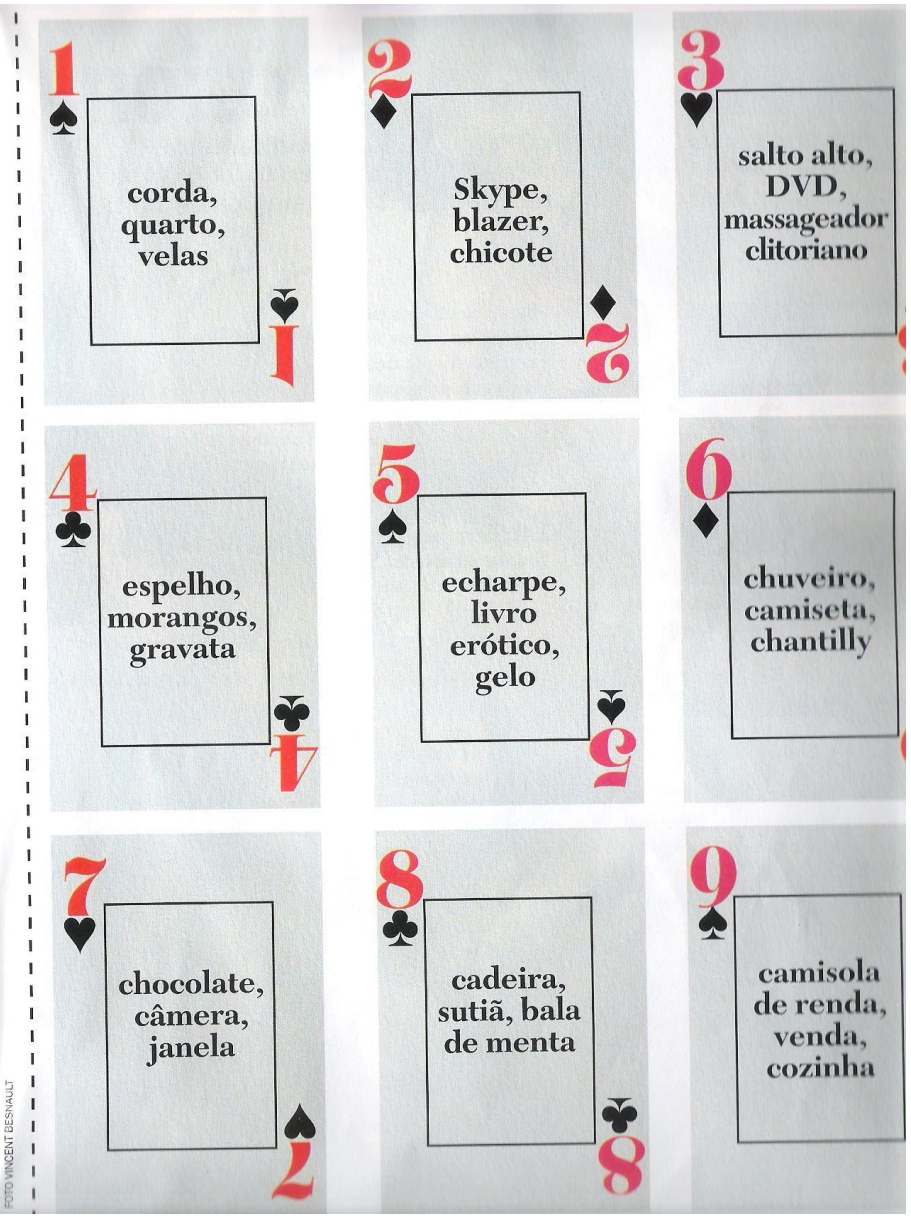


FOTO VINCENT BESNAULT



noite de luxúria

Festa estranha com gente esquisita? Opa! Estamos dentro! Uma repórter de NOVA foi conhecer uma exclusivíssima balada fetichista. E descobriu um espaço para explorar prazeres que ela nem imaginava... SASHA YAKOVLEVA

Mal acredito no que estou vendo: na pista de dança, um homem espanca, com vários chicotes, a bunda de uma mulher seminua. Ela geme muito, mas, pelo seu quadril empinado e a cara de prazer, dá para sacar que está querendo mais. Ao lado, dois homens com argola no pênis (que retarda a ejaculação) dançam, balançando todas, hummm, as partes do corpo. Confesso: nunca tinha pensado muito nas minhas fantasias. Até receber um convite para participar de uma festa fetichista. 'Sou da revista NOVA' foi a minha senha para entrar de cabeça em uma das experiências mais loucas da minha vida. O convite dizia que era para se vestir da maneira menos convencional possível. Quem opta por um básico jeans paga mais caro pela entrada. Eu até pensei em me fantasiar de dançarina de burlesco, mas era minha primeira vez, né? Apostei no pretinho básico. E convidei meu marido para ir comigo. Sei lá, acho que fetiche e marido têm súper a ver...

"Só transo com as mulheres que me dominam. Inclusive, uso um cinto de castidade, deixa eu te mostrar!"

(QUASE) TUDO LIBERADO

Deixei meu marido no bar e fui circular pela festa, iluminada apenas pela luz de velas. Encontrei um casal de roupas justas de couro e, conversando com os dois, um cara fortinho, tatuado, com uma bro. Me aproximei com meu discurso quebra-gelo: 'Sou da NOVA e estou aqui para fazer uma matéria...' 'Heitor Werneck, organizador do evento, prazer!' Heitor faz a Festa Luxúria, em São Paulo, todo mês, há sete anos. É um lugar onde as pessoas se expressam livremente sem serem julgadas ou assediadas. Importante: o sexo é proibido dentro da balada. Só podem rolar flerte e pegação. 'Ninguém vai passar a mão na sua bunda sem permissão, como acontece em baladas comuns.' Assim que Heitor saiu, percebi que o tal casal vestido de couro prestava atenção em mim. Adeptos do relacionamento aberto, foram à festa para conhecer outros casais e praticar bondage (amarrações). 'Você está com alguém?', me perguntaram olhando fixamente para o cinto do meu vestido. 'Não', menti, supondo que iam querer me conhecer melhor — e o meu marido. E, bom, acho que ainda não estou preparada para ser amarrada...

PROPOSTA OUSADA

Eu ainda estava sozinha quando apareceu do meu lado um homem de máscara de couro, vestindo uma coleira. 'Só transo com as mulheres que me dominam. Inclusive, uso um cinto de castidade, deixa eu te mostrar!', e abriu o zíper da calça, tirando o pênis, que estava dentro de uma gaiola de metal. Enquanto isso, outro casal, um cara alto, mais velho, e uma menina loira, baixinha e magra, olhava para mim com um sorriso tarado. 'Estamos procurando uma mulher para fazer um ménage', disse o homem enquanto os dois me encaravam. Bem nessa hora recebi um SMS do marido: 'Vem para a pista de dança! Tem uns sujeitos com argola no pênis e uma mulher jogando cera quen-

ANEXO 19


estava indo
tão bem...
Errar é humano — e, na frente daquele gato tão promissor, inevitável. Perguntamos aos caras quais as maiores mancadas que eles já presenciaram na fase pré-relacionamento. Você vai sacar por que aquele gato sumiu no dia seguinte. NATÁLIA CHAGAS

é de família

Foi na casa de uma amiga em comum que nos conhecemos. Ela era linda, me chamou a atenção de cara e me aproximei para puxar papo. Depois de 15 minutos de conversa, um detalhe ficou claro: ela comparava todos os homens ao irmão dela. Tudo que eu falava ela dizia o que o irmão achava daquilo e como ele se sairia em cada situação. Oi? Imagine minha decepção ao ver o amor platônico pelo irmão." PEDRO SUPERTI, 29 ANOS, EMPRESÁRIO, PORTO ALEGRE, RS

banco de reservas

"EU ERA LOUCO POR ELA, SAÍMOS ALGUMAS VEZES E ATÉ CONHECI ALGUNS DOS SEUS AMIGOS, MAS SABE QUANDO O ENCONTRO É BACANA, MAS VOCÊ SENTE QUE NUNCA É A PRIMEIRA OPÇÃO? ELA FURAVA COMIGO POR CAUSA DA HAPPY HOUR DA EMPRESA, PORQUE ESTAVA CANSADA, E NUNCA PODIA PASSAR UM FIM DE SEMANA INTEIRO AO MEU LADO. QUANDO PERCEBI QUE NÃO ERA PRIORIDADE, PULEI FORA. MESES DEPOIS, CONVERSANDO COM UM AMIGO EM COMUM, DESCOBRI QUE ELA ESTAVA SUPERANIMADA E FAZIA ESSAS COISAS PARA NÃO DEMONSTRAR QUE ESTAVA GOSTANDO TANTO. BESTEIRA DELA!"
CARLOS CONDE, 26 ANOS, PUBLICITÁRIO, SÃO PAULO, SP

a toda prova

"EM UMAS FÉRIAS, NA PRAIA, FICAMOS. JÁ EM SÃO PAULO, CONTINUAMOS SAINDO. O PROBLEMA DELA, EU CONCLUÍ COM O TEMPO, ERA DE AUTOESTIMA. SEMPRE PRECISAVA DE PROVAS DE QUE PODIA DORMIR COMIGO, QUE NÃO ERA UMA VAGABUNDA, QUE EU ESTAVA SENDO SÉRIO. ERAM COBRANÇAS DO TIPO: POR QUE VOCÊ NÃO QUER SAIR COMIGO HOJE E SÓ AMANHÃ? QUANDO VOCÊ VAI COZINHAR PARA MIM? NÃO ROLOU."
LEONARDO PACHECO, 30 ANOS, ADMINISTRADOR DE EMPRESAS, SÃO PAULO, SP

exército pesado

"Eu a chamei para sair diversas vezes e ela sempre tinha um evento imperdível. Um jantar marcado há séculos, um aniversário da melhor amiga, mas deixava claro que estava louca para me ver. Como eu estava a fim, fui a alguns dos eventos com a turma dela. As noites eram divertidas, mas eu me perguntava quando sairíamos a sós. Acabei desistindo. Ela precisava de um suporte das amigas que me fez perder a paciência."
LUIZ AUGUSTO, 26 ANOS, DESIGNER GRÁFICO, SÃO PAULO, SP

invasão de intimidade

"A garota era amiga da minha irmã e frequentava minha casa. Eu, de olho, resolvi convidá-la para sair. Logo no início da conversa ela começou a me chamar de Luquetinha, o apelido usado pela minha mãe. Aquilo deu um nó na minha cabeça e eu queria sair de lá o mais rápido possível."
LUCAS GOMES, 25 ANOS, QUÍMICO, GOIÂNIA, GO

superprodução

A garota era colega de trabalho, estava sempre com roupa social, elegante. Resolvemos sair. Quando passei para buscá-la, ela parecia outra pessoa. Saia de couro curtíssima, decote que mostrava tudo e salto altíssimo. Ela estava gostosa, claro, mas não precisava de tudo aquilo para me impressionar. Não foi por uma personagem que eu havia me interessado." TIAGO PAES, 27 ANOS, JORNALISTA, SÃO PAULO, SP

não é a mamãe

"TUDO PARECIA ROLAR BEM COM AQUELA MULHER DESDE QUE NOS CONHECEMOS. NOSSOS ASSUNTOS BATIAM, ELA ERA SUPERINTELIGENTE E BONITA. NO TERCEIRO ENCONTRO, FOMOS A UM MOTEL E A TRANSA ESTAVA INCRÍVEL, ATÉ ELA ABRIR A BOCA E, DO NADA, DIZER 'EU AINDA VOU TER UM FILHO COM ESSES OLHOS'. PARALISEI. ACHEI MUITO LOUCO ELA FALAR AQUILO E SÓ PENSAVA QUANDO PODERIA SAIR DE LÁ E COMO IRIA DESPISTÁ-LA NO DIA SEGUINTE. DETALHE: SEIS MESES DEPOIS, SOUBE QUE ELA FICOU GRÁVIDA DO NOVO NAMORADO."

JOÃO NASTAS, 25 ANOS, ADVOGADO, PORTO ALEGRE, RS

MUITA INFORMAÇÃO

Fiquei muito empolgado pela loira que conheci na balada, ficamos. Chamei a moça para sair uma semana depois e estava louco com o encontro. O duro é que ela falava demais. Me contou, de cara, que teve algumas decepções sérias com o último namorado, que havia engravidado e abortado, que sofreu muito com homens, que tinha sido traída, que a vida não era fácil. Fiquei com pena, mas pulei fora."

CÉSAR MARCONDE, 27 ANOS, MÉDICO, SÃO PAULO, SP

PAPO SÉRIO

"Ficamos em uma formatura e foi ótimo. Conversamos muito, eu vi que ela era inteligente e séria, estilo nerd mesmo, mas os assuntos estavam dentro do contexto, curti a garota. O problema foi na semana seguinte. Mantivemos contato por WhatsApp antes de marcar outro encontro. Fiz mil perguntas a ela, sobre o trabalho, a vida, queria saber mais, mostrar que estava interessado. Quando eu disse que já tinha perguntado demais e que ela poderia descobrir qualquer coisa sobre a minha vida, ela começou a digitar e demorou um tempão para mandar a pergunta. Quando o texto chegou, tive um acesso de riso. Ela queria saber o que eu achava sobre a legalização da maconha. Fiquei tão sem chão que nem respondi. Papo sério tem hora."

JOÃO EDUARDO, 26 ANOS, JORNALISTA, RIO DE JANEIRO, RJ

muda, calada

Eu entendo a pressão de um primeiro encontro e, claro, também fico tenso, mas temos de saber nos controlar. Uma vez saí com uma garota que pareceu sofrer durante o encontro inteiro. Ela pensava um tempão para responder, mexia no celular o tempo todo, não comeu quase nada e pediu água para tomar durante o jantar. Eu achei que estava mandando supermal. Depois, conversando com amigos em comum, entendi que ela era tímida e que tinha ficado nervosa porque era nosso primeiro encontro. Se eu soubesse disso, teria dado um jeito de ela pedir algo mais forte do que água para ver se relaxava um pouco. Quem sabe teria rolado."

BERNARDO CAMELO, 32 ANOS, AUTÔNOMO, SÃO PAULO, SP

corretor automático

"Nos conhecemos pelo Tinder. Conversamos pouco por lá e eu resolvi chamá-la para sair. Durante o jantar, curti a menina. Ela tinha um papo legal, mas já fiquei incomodado com alguns errinhos de português que ela soltou, mas resolvi relevar porque sei que posso passar dos limites quando o assunto é a nossa língua. Posso jurar que ouvi um "seje" no meio do caminho, mas prefiro acreditar que foi falha minha. No fim da noite, nos despedimos e voltamos a nos falar por WhatsApp no dia seguinte. E eis que ela solta um 'Agente se vê. Vamos se falando...' Depois dessa, até tentei relevar, mas não deu."

SÉRGIO RIBEIRO, 25 ANOS, JORNALISTA, SÃO PAULO, SP

não sabe, não

"RECENTEMENTE SAÍ COM UMA GAROTA QUE PARECIA NÃO SE ANIMAR COM NADA. ELA ERA BONITA E INTELIGENTE, MAS NADA INTERESSANTE. SÓ RESPONDIA O QUE EU PERGUNTAVA, NUNCA QUERIA SABER NADA DE MIM, O ASSUNTO NÃO EVOLUÍA DE JEITO NENHUM. POR WHATSAPP, ENTÃO, A RESPOSTA PADRÃO ERA OK. NÃO DÁ, NÉ?"

WALTER SACRAMENTO, 30 ANOS, ECONOMISTA, SÃO PAULO, SP

tanto faz, tanto fez

"Não rolou porque a menina não tinha personalidade. Fomos comprar uma pizza e alugar um filme para ver juntos. Quando chegamos à locadora, perguntei de qual tipo de filme ela gostava. A reposta foi 'Tanto faz'. Ao escolher a pizza, a mesma coisa. Isso aconteceu em todas as situações em que tinha que decidir algo. Não deu!" EDUARDO LOBI, 21 ANOS, BIÓLOGO, SÃO PAULO, SP

propriedade pública

"Acho que as mulheres querem tanto provar que não estão pressionando o cara que acabam passando dos limites. A última garota com quem saí repetiu umas três vezes que saía com outros caras, que não ligava para fidelidade... Desanimei. E se eu quisesse algo sério?"

MAURICIO DIMITRI, 28 ANOS, ARQUITETO, SÃO PAULO, SP

DO YOU SPEAK ENGLISH?

"ESTÁVAMOS FICANDO HAVIA UMA SEMANA E FINALMENTE A TRANSA ROLOU. O PROBLEMA É QUE ELA GEMIA EM INGLÊS. ESTRANHEI. PEGUEI BODE E SUMI."

VICTOR VIENNA, 26 ANOS, ECONOMISTA, SÃO PAULO, SP

vulgar sem ser sexy

Estava solteiro havia quatro meses e vivia só para o trabalho. Num dia mais tranquilo, um amigo me arrastou para um bar e prometeu que a noite seria light. Conheci uma modelo maravilhosa e a conversa rendeu por horas. Quando percebi, meu amigo tinha sumido e eu estava indo para o apê dela. O problema foi quando chegamos lá. Ela botou uma música, começou a fazer um striptease, a me arranhar e a jogar o cabelo de um jeito estranho. É claro que eu adoraria toda aquela cena no momento certo, mas ela foi muito precipitada. De sensual e incrível, passou por louca. Caí fora!"

PAULO AUGUSTO, 36 ANOS, MÉDICO, PORTO ALEGRE, RS

FOTO CADU MAYA

TIROU PARTIDO, ABUSOU

"Nós já tínhamos ficado juntos duas vezes e eu estava realmente animado. Numa sexta-feira, mandei uma mensagem, todo empolgado. Disse que estava louco para vê-la, mas ela respondeu que já tinha combinado de sair com algumas amigas. Meia-noite, me mandou uma mensagem contando onde estava, mas que eu teria que pagar 250 reais para entrar no bar. Eu, súper a fim da garota, fui. Peguei fila, desembolsei a grana e entrei. Assim que a vi, ela me deu oi e falou que logo iria embora, pois já tinha chegado havia muito tempo e estava cansada. Até me convidou para sair dali junto com ela para outro lugar mais calmo. Mas, pô, depois de pagar uma fortuna para só entrar e sorrir? Achei a atitude dela o fim da picada. Afinal, egoísmo tem limite!"

ÍCARO FREIRE, 27 ANOS, ECONOMISTA, SÃO PAULO, SP

LEILÃO PESSOAL

A ÚLTIMA MENINA COM QUEM SAÍ TEM UM PROBLEMA QUE EU JÁ REPAREI EM OUTRAS MULHERES. ELA TENTA SE VENDER O TEMPO TODO. CLARO QUE É BACANA QUANDO DESCOBRIMOS QUANTO A MULHER É CABEÇA ABERTA, DESCOLADA, COMPETENTE E NÃO TEM CIÚME PORQUE É BEM RESOLVIDA. MAS, SE O CARA NÃO PERCEBE ISSO DE FORMA NATURAL, OU SEJA, SE É ELA QUE RESOLVE EXPOR EM FORMATO DE LISTA, FICAMOS COM A IMPRESSÃO DE QUE É TUDO MENTIRA."

FABIO SALGUEIRO, 29 ANOS, ENGENHEIRO, SÃO PAULO, SP

LINKEDIN REAL

"As mulheres costumam querer mostrar o que sabem fazer bem, mas tudo tem limite. Saí com uma garota que queria, de qualquer maneira, conversar sobre trabalho e sobre quanto era bem-sucedida, sobre o tamanho da equipe que ela coordenava e quanto era independente. Ok. Mas no primeiro encontro? Desisti na hora!"

GABRIEL TSURUDA VERONESE, 31 ANOS, CONSULTOR, SÃO PAULO, SP ★

ANEXO 20



Grazi Massafera capa da revista Nova edição agosto de 204



contém: cenas quentes

Não é só você que gosta de filme pornô. Não mesmo. NOVA fez uma pesquisa com mais de 3 mil homens e mulheres e descobriu as preferências e os hábitos dos brasileiros na hora de assistir a produções beeem quentes. Agora entrega a melhor forma de fazer esse tipo de vídeo deixar sua vida sexual ainda mais hot.

BÁRBARA DOS ANJOS LIMA E RAFAELA POLO

mulheres = | = homens

Qual seu estado civil?

mulheres		homens
18%	solteiro(a) e fazendo sexo	19%
16%	solteiro(a) sem fazer sexo	22%
5%	ficando	3%
61%	relacionamento sério	56%

Com qual frequência você assiste a filme pornô?

mulheres		homens
10%	diariamente	42%
57%	às vezes	49%
33%	quase nunca	9%

NA TV

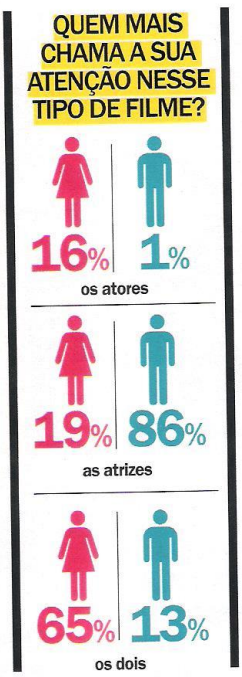
Nunca viu um filme pornô e nem sabe onde achar? Já que ir até a locadora é coisa do passado, sintonize sua televisão nos canais e horários certos.

MULTISHOW Todos os dias, perto da meia-noite, exibe a *Faixa Sensual*, com séries eróticas. Se você busca cenas mais contextualizadas e reais, assista a *Rodando com Elas* (segundas, às 23h45): são histórias de quatro amigas que viajam pela Bahia fazendo vídeos eróticos.

SEXY HOT Transmite filmes pornôs 24 horas por dia. A sugestão especial é a *Terça da Fantasia* (terças, às 21 horas): são quatro filmes na sequência especializados em fetiches.

TELECINE ACTION Todos os dias, durante a madrugada (mais ou menos a partir da 1h30), o canal aposta em outro tipo de filmes de "ação" — e exibe dois longas pornôs seguidos, a maioria deles francesa. Oui!

QUEM MAIS CHAMA A SUA ATENÇÃO NESSE TIPO DE FILME?



Quais qualidades você observa em um(a) ator/atriz pornô?



JÁ NOS EUA...

85% deles pediram para a parceira imitar algo que viram num pornô

60% delas querem pedir o mesmo, mas não têm coragem de falar!

Você faria um vídeo caseiro de sexo e pegação?



DICA DE NOVA

Chame o gato para copiar uma cena de filme picante em casa de forma indireta (mas mesmo assim muito sexy):

- **Mande um print screen da tela por WhatsApp e escreva: "Como faz?"**
- **Deixe o filme em pausa e um post-it colado no controle remoto com a frase: "Dê o play e me encontre no quarto!"**



FOTOS CHRIS CLINTON (ABRE), DIVULGAÇÃO



DICA DE NOVA

Está difícil convencer o cara a ver um filme erótico com você? Ele vai gostar (e muito!) se você fizer o convite assim:

- "Assistir a essas cenas já vai ser nossa melhor preliminar!"
- "Vamos procurar novas posições para a gente tentar mais tarde?"
- "Escolha a cena que quiser no filme que eu reproduzo com você!"

Seu companheiro vê muito pornô. Você pensa:

29%	por que não assiste comigo?	43%
38%	ok, é uma hora particular dele(a)	37%
16%	contanto que não traga ideias estranhas pra cama...	13%
15%	será que está insatisfeito(a) comigo?	6%
2%	melhor terminar esse namoro	1%

Quando a pessoa está em um relacionamento, deve:

5%	parar de assistir a pornô	5%
7%	assistir só quando o parceiro estiver longe	10%
36%	continuar vendo, desde que as fantasias não atrapalhem a vida do casal	42%
52%	assistir junto	43%

É POSSÍVEL COMPARAR O QUE ROLA EM UM FILME PORNÔ COM A VIDA REAL?

69% 77%
não. São personagens e situações totalmente inventadas e irreais

19% 18%
as preferências das mulheres são as mesmas da vida real

12% 5%
a performance e a entrega dos atores são como de pessoas reais

Seu parceiro pede a você que pare de ver filmes eróticos:

32%	você para ■	28%
29%	não para ▶	27%
39%	vê escondido ❚❚	45%

JÁ NOS EUA...

68%

delas não se importam que o gato assista a filme pornô, desde que não atrapalhe a relação

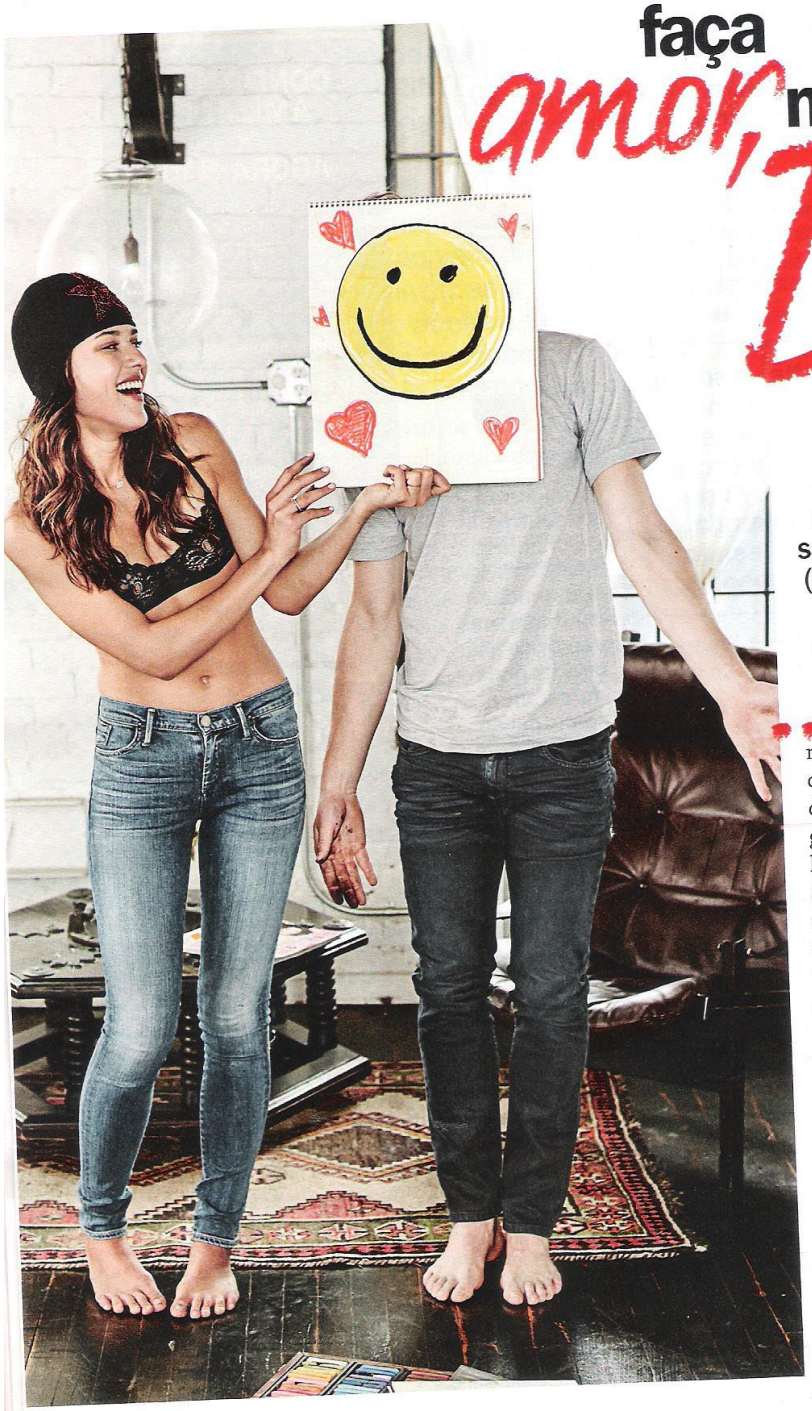
DICA DE NOVA

Dá para brincar de "Estamos sendo filmados" sem arriscar que o vídeo vaze ou se preocupar em ter que apagar as cenas depois.

- Coloquem a câmera ao lado da cama apontada para vocês, mas não selecionem a opção gravar. Só criar o clima já vai dar tesão.
- Encham o quarto de espelhos. Assim, você e o gato podem se ver em ação por muuuitos ângulos diferentes — e ao vivo!) ★

FOTOS: CHRIS CLINTON (ABRE), DIVULGAÇÃO

ANEXO 22



faça amor, não faça DR

Casal que nunca discute é tão raro quanto quem desliga MESMO o celular no cinema. Mas é preciso saber quando e como brigar (e deixar o celular no mudo durante o filme).

BÁRBARA DOS ANJOS LIMA E RODOLFO VIANA

Lááá nos primeiros encontros, nenhuma mulher pensa que um dia vai discordar daquele cara que parece gostar das mesmas coisas que você. Só que o segredo que quase ninguém conta é que relacionamentos felizes e duradouros não são formados por casais que brigam menos. Mas, sim, discutem pelos motivos certos e do jeito apropriado. "Muita gente não mede as palavras com a desculpa de estar sendo sincero. Mas você deve dizer o que precisa para melhorar a relação, não para se vingar ou ferir o outro", diz a psicóloga Marian Martins, de Caxias do Sul (RS). O problema começa quando a conversa é desviada para agressões gratuitas, com chantagens e cutucadas do tipo "Se é para fazer de má vontade, nem precisa..." Aí sobram desrespeito, dedos apontados e lágrimas (provavelmente suas). Como homens têm a tendência de esconder o que sentem, descobrimos atitudes na briga que costumam deixá-los chateados.

Todo cara reclama (com razão) quando você...

...tenta mudá-lo

Quantas amigas suas começaram a namorar um cara, "apesar de ele não ter muita ambição/não se vestir bem/ser bagunceiro", meio que já na intenção de mudar aquilo nele com o tempo? Homem detesta essa mania feminina de querer transformar (ou, nas nossas palavras, melhorar) tudo e qualquer coisa. O empresário Cristiano, 32 anos, está casado há quatro e recebe algumas críticas de sua esposa, que sempre tenta fazer dele um homem diferente — nem melhor nem pior, apenas diferente. "Fico bem magoado. Pô, me conheceu de um jeito e agora quer que eu mude?" Até a barba de Cristiano já foi objeto de reclamação da mulher. Tente ser mais compreensiva em vez de se esforçar para mudar seu homem, vai! Felizes são os casais que se complementam e não se anulam. Provavelmente você já o conheceu pouco ambicioso/malvestido/bagunceiro e se apaixonou mesmo assim. Afinal, ele também é inteligente/carinhoso/engraçado... A vida não é um conto de fadas antigo em que se alguém beija um sapo ele vira príncipe. Está mais para um mundo do Shrek, em que você aceita as falhas do seu parceiro e ele, as suas. Porque, sim, também temos defeitinhos a serem perdoados.

...critica tudo o que ele faz

Pense um pouco como lida com as falhas — especialmente as corriqueiras — desse cara que divide a vida com você. Você reclama sempre que vê a pasta de dentes com a tampa aberta? Perde a cabeça quando ele deixa uma toalha molhada sobre a cama? Pois a crítica que você faz a ele to-das-as-ve-zes que ele comete esses erros é pior que o erro em si. "Historicamente, os homens vivem um dilema cotidiano: eles não foram criados para se verem participando da vida doméstica, ao mesmo tempo que são cobrados de manter participação em casa e no trabalho", diz o psicólogo Frederico Mattos, terapeuta de casais há dez anos. "Eles conseguem ver razão nas exigências femininas e acabam se achando insuficientes e inadequados." Então, que tal, de vez em quando, deixar a briga pra lá? Ou conversar com tranquilidade, em um tom de voz que não inspire repressão.

#BRIGABONITO

EM VEZ DE "Com todos os problemas que eu tenho, você vem com mais esse", **DIGA** "Não estou num dia bom. Vamos falar amanhã?"

EM VEZ DE "Devia ter escutado as minhas amigas", **DIGA** Na-da. Deixe suas amigas fora disso.

EM VEZ DE "Eu avisei", **DIGA** "A gente tinha previsto que isso poderia acontecer. Mas tudo bem, tem jeito".

EM VEZ DE "Você não entende nada!", **DIGA** "Eu posso não ter me expressado muito bem".

...faz tempestade em copo d'água

Hora do mea-culpa: temos tendência a ser mais dramáticas do que eles. Como só dá para culpar a TPM uma semana por mês, melhor tentar deixar o enredo de novela mexicana pra lá. Segundo eles, mulher pega algo pequeno, como um comentário no Facebook, e faz uma guerra. Alguém se identificou? Rodrigo, publicitário, 28 anos, namora há três. No começo da relação, ele levou a namorada para conhecer os amigos. "Mas esqueci de apresentá-la a uma das meninas. Ela ficou brava e generalizou: 'Você nunca me apresenta aos seus amigos'." A máxima "Quem vive de passado é museu" vale também na hora de brigar: desenterrar uma história para provar um ponto só vale se for realmente algo que acontece muito. Antes de trazer o argumento, liste pelo menos três vezes em que aquela situação se repetiu. Se não lembrar, você só está sendo implicante.

...banca a mandona

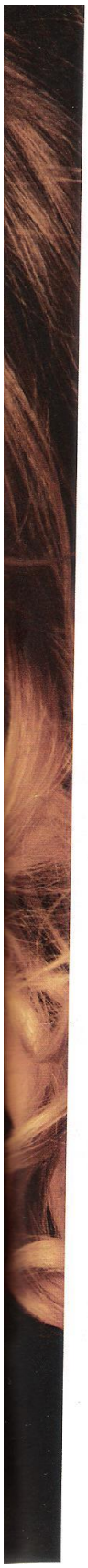
Nós estamos cada vez mais poderosas. Do mercado de trabalho à vida pessoal, as mulheres conquistaram seu espaço com força! Só que, às vezes, a gente erra a mão nesse "superpoder" todo. O consultor de projetos Fabio viveu o pior lado da revolução feminina quando começou a namorar uma colega de escritório. Dentro da empresa, ela era superior a ele — não propriamente chefe, mas estava um degrau acima na hierarquia profissional. "Talvez por estar acostumada a ser chefe, ela não era minha parceira e achava que tinha de decidir tudo sozinha", diz Fabio. "Eu me sentia uma samambaia. Tudo ela já havia decidido, feito, arrumado; não havia espaço para que eu participasse ou opinasse." Quando completaram seis meses de namoro, Fabio quis fazer uma surpresa, mas o plano foi por água abaixo: a namorada já tinha reservado um restaurante japonês muito antes dele. Em casos assim, melhor relaxar um pouco de vez em quando e compartilhar as decisões: se você escolheu o último programa, então o gato sugere o próximo. E deixe espaço para ser surpreendida e agradada. ★

ANEXO 23



Tais Araujo capa da revista Nova edição setembro de 2014

ANEXO 24



MONTE SEU PERFIL *sexual*

NAS PÁGINAS A SEGUIR, VOCÊ VAI LER PERGUNTAS QUE AJUDAM A CRIAR SUA "MINIBIOGRAFIA SEXUAL". SABE A FELICIDADE DE TER OS MESMOS LIKES QUE O GATO NO FACEBOOK? PODE TER CERTEZA DE QUE SERÁ AINDA MAIOR SE TIVEREM A MESMA PEGADA NA CAMA. **BÁRBARA DOS ANJOS LIMA**

1 ONDE VOCÊS ESTÃO NA TIMELINE DO SEXO?

TIRE PROVEITO DE CADA FASE DO RELACIONAMENTO SEM PERDER A QUALIDADE NEM O TESÃO

luxúria

No começo, o relacionamento ferve e vocês mal conseguem se desgrudar. Mas ter intimidade com alguém novo pode ser bem difícil. "Aproveitem toda a excitação para conhecer melhor o corpo um do outro e não coloquem tanta pressão em ter o melhor sexo da vida logo nas primeiras vezes", diz a sexóloga americana Nikki Goldstein. Dê um tempo testando os limites dele — e mostrando os seus também. Em outras palavras: não precisa pedir para vendar o cara ou transar no elevador do prédio logo nos primeiros dates.

+*amor*
DO QUE PAIXÃO

A relação está ficando séria. Muito acontece entre quatro paredes, mas há conexão longe da cama também. Não rola mais aquela encanação com o corpo — e se a posição X ou Y mostra sua barriguinha — ou o que ele pensa sobre seus gemidos. Afinal, ele já sabe informações "piores" ao seu respeito, tipo seu amor incondicional pela Katy Perry e sua paixão por misturar cupcakes com batata frita. Mais envolvidos, fica mais fácil baixar a guarda, falar do que gostam no sexo e tentar coisas novas na transa.

ESTABILIDADE

Beija aqui, pega ali, faz carinho lá... Ele sabe como fazer você gozar. Mas a rotina pode deixar as coisas um pouco entediantes. "Pergunte a você mesma: 'Eu quero ficar com essa pessoa pelo resto da minha vida?' — e faça a mesma reflexão sobre o sexo", diz Nikki. Você quer transar o resto da vida com esse cara? Se a resposta for positiva, precisa ter liberdade e espaço para transar quando e onde quiser, então elogie o gato enquanto ele faz sexo oral em você e teste o novo tapete que compraram para a sala.

vida toda

Ele colocou um anel no seu dedo, você vestiu branco e a festa foi linda. Mas, na vida a dois, sexo deve continuar uma prioridade depois do tão sonhado "sim". Um estudo feito pelo grande portal de sexualidade iVillage revelou que 50% das mulheres casadas gostariam de fazer mais sexo e 54% acham as transas com o marido previsíveis. Mas a culpa não é só deles. Não tenha medo de contar ao gato suas vontades na cama, sejam elas BDSM, ménage ou swing, por exemplo *(veja mais nas páginas a seguir)*. É um mandamento do casamento.

2 O QUE VOCÊ CURTE FAZER NA CAMA?

(LER E VER NETFLIX NÃO SÃO RESPOSTAS VÁLIDAS)

sexo é tipo

uma gostosa soneca — Ao sol no meio da tarde — faz com que você se sinta relaxada, confortável, leve e feliz.

uma montanha-russa — Adrenalina pura e, no final, seu cabelo e seu coração saem acelerados!

Você precisa tomar uma decisão importante no trabalho, então:

- Evita quebrar a cabeça: vai até a sua chefe e pede instruções.
- Monta uma planilha com os prós e os contras para chegar à melhor solução.
- Não perde muito tempo: toma a decisão na hora. Pronto. Próxima questão!

Quando para e decide refletir sobre o futuro, você:

- Espera ansiosa alcançar todos os objetivos que definiu no seu plano de cinco anos.
- Olha pela janela e deseja saber o que o destino te reserva.
- Não pensa muito no que está por vir. Rapidamente volta a atenção para o aqui e agora.

Quando vai decidir o que quer jantar, você:

- Passa uma hora pensando, até que finalmente pega alguns snacks da gaveta do trabalho.
- Digita "receitas fáceis" no Google, acha algo que não precise cozinhar (micro-ondas, eu te <3).
- Abre a bolsa e come aquele lanche natural light que você preparou antes de sair de casa.

Você está de dieta e te oferecem um doce. Hora de...

- Manter o foco e recusar. Você está determinada a ficar ultragata no casamento do seu irmão.
- Ai, azar!, aceita a perdição e aproveita cada mordida. Hummm...
- Dizer "Ai, eu não devia", mas procurar uma amiga para roubar "só um pedacinho".

DEVAGAR E SEMPRE
Você prefere não suar na cama — para isso existe a aula de jump. Curte sexo sem pressa, o que pode levar a orgasmos intensos e profundos. **Para gozar mais:** fazer malabarismo não é sua praia. Diga para o gato beijá-la e estimular seu clitóris ao mesmo tempo, com os dedos.

FOCO NO PRAZER
Para você, sexo tem mais a ver com qualidade do que com quantidade — não precisa transar todo dia para ser feliz. **Para gozar mais:** comece as preliminares fora da cama — com SMS, e-mail ou fotos safadinhas no WhatsApp. Assim, otimiza o tempo a dois e chega mais rápido ao orgasmo.

SEM PUDORES
Você gosta de transar de todos os jeitos — seja na cama bem devagar, seja freneticamente no hall (é, não deu tempo de entrar no apê). **Para gozar mais:** deixe o gato sabendo que você é fã número 1 de "inovações sexuais" — passe livre para os dois liberarem a criatividade.

VALE TUDO
Você faz Lady Gaga parecer tímida! Mas essa confiança pode intimidar um pouco os caras. **Para gozar mais:** aposte no BDSM, mas revezem quem tem o poder de controle. Assim, aos poucos, podem aprender mais sobre as vontades de cada um na hora do sexo.

3 EM QUAL FANTASIA VOCÊ DEVE DAR UM CHECK-IN?

TEM IDEIAS QUE ATÉ PARECEM SEXY, MAS, NA PRÁTICA, NÃO COMBINAM COM VOCÊS. DESCUBRA ANTES E EVITE FRUSTRAÇÕES

Você comprou um vestido vermelho, todo decotado, estilo Jessica Rabbit. Mas acabou achando ousado demais depois que saiu da loja. Mesmo assim dá para...

a Vestir para esperar o gato em casa, com um jantar à luz de velas e seu vinho preferido — sem calcinha, claro.

b Usar em uma noite em que quer causar: com o gato no aniversário de namoro, na balada do ano com as amigas solteiras... Enfim, quando quer pontuar.

c Emprestar para sua amiga ir a uma festa à fantasia em que o tema é algo sexy, como "Noite de Luxúria". Tudo bem se ela aproveitar a roupa mais do que você.

Mesmo sem querer, você fica excitada quando:

a Lê qualquer trecho de *Cinquenta Tons de Cinza*.

b Vê o loiro gato da academia ou o vizinho que insiste em pegar o elevador sem camisa — "Mas eu amo meu namorado, juro!"

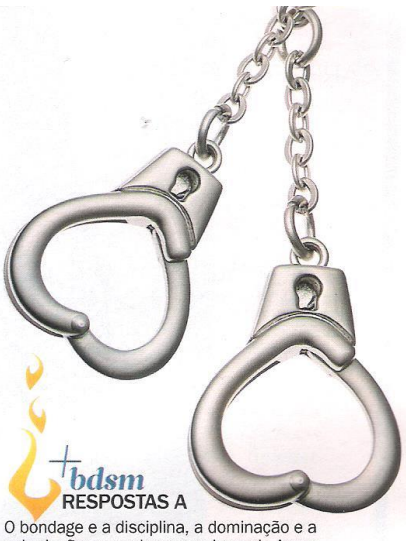
c Assiste a um casal se pegando mais forte (na balada ou em um filme mais hot, que nem precisa ser pornô).

Sexo sempre é bom quando:

a Você inclui também seu vibrador — quanto mais prazer, melhor!

b Vocês brigaram e estão fazendo as pazes. A transa de reconciliação é muito quente!

c Acontecem coisas que você não imaginava — o inesperado te dá tesão!



+ bdsm
RESPOSTAS A

O bondage e a disciplina, a dominação e a submissão e o sadomasoquismo de Ana e Christian Grey são a sua cara. Com vendas, chicote, algemas, bolas de pompoarismo etc. dá para brincar de dominador e submisso e exercitar a agressividade de forma criativa e excitante!

+ ménage
RESPOSTAS B

Muitas mulheres têm a fantasia de serem penetradas por dois caras ao mesmo tempo. Só não convide um amigo seu ou do namorado para não rolar climão ou ciúme depois. E lembre-se: seu gato é sempre o primeiro a receber sexo oral, beijos e outros agrados durante a transa. Sempre!

+ swing
RESPOSTAS C

Existem locais específicos para a prática, como casas de swing. Mas antes fale com o gato sobre os limites dos dois. Isso evita neuras depois. Importante: quem escolhe o casal é você (de preferência algum que vocês nunca mais vão encontrar na vida).

4 FAÇA O GATO COMPARTILHAR O MESMO ESTILO DE SEXO

= ELE GOSTA = VOCÊ GOSTA

velocidade constante / forte e rápido

1 tente › Sigam, juntos, o ritmo de uma música. A canção *Chandelier*, de Sia, alterna partes aceleradas e batidas um pouco mais lentas — uma ótima maneira de deixar vocês dois felizes com a levada do sexo sem perder a sintonia.

te pegar por trás / de ficar por cima

2 tente › Apelem para as técnicas de *Cinquenta Tons de Cinza*, mas alternem o "líder" de cada semana. Assim, tanto você quanto o gato têm a chance de experimentar o controle e a rendição.

de ir direto / de ir aquecendo

3 tente › Não dá para abrir mão das preliminares. Mas que tal propor um desafio ao gato? Se ele a fizer gozar duas vezes antes da penetração, essa fase da transa pode ser mais rapidinha, sem problemas. ★

FOTOS CAMILE MALMESTROM, GUSTAVO ARRAIS (ALGEMAS)

ANEXO 25

VOCÊ, VOCÊ, VOCÊ

Vida incrível em construção

Você fez a lista de tudo o que queria alcançar até o final do ano, até que percebeu que... nossa, já é setembro! Calma! Três leitoras lançam seus desafios, e nós mostramos como realizá-los. Antes de 2015!

EDIÇÃO **ANDREZZA DUARTE** FOTOS **JULIA RODRIGUES**
COLABORARAM **NATHALIA RUIZ** E **MARCELA SANGUINI**



Top de algodão, Amaro.com, R$ 100; saia de algodão, Oiii, R$ 88; escarpins de camurça, Lara, na Passarela.com, R$ 80; tênis, Asics; R$ 700

Quando você imagina a melhor versão possível da sua vida — enquanto olha para o monitor e lixa a unha ou espera o trânsito voltar a andar —, alguns pensamentos passam pela sua cabeça: "Ah, se eu pudesse ter aquele emprego!", "Quem me dera encarar uma corrida de 5 quilômetros...", "Um dia eu encontro alguém certo pra mim". De cara, a ideia do upgrade te empolga: agora vai! Mas, aí, todas essas reviravoltas demoram pra rolar — as entrevistas são uma furada, correr cansa demais e, vamos combinar, homem é tudo igual. Mudar dá trabalho, sim (e uma megapreguiça). Agora, ficar na nossa zona de conforto também tem um preço: levar uma vida nível sessão da tarde quando você sabe que tem talento para brigar por um Oscar. Mas isso pode ser transformado... Em três meses — mais ou menos a duração dos namoros do John Mayer! Esse é o tempo de que você precisa para conquistar qualquer meta — seja encontrar o emprego que merece, quebrar o padrão dos seus relacionamentos, seja aprender uma nova habilidade. Segundo os autores do livro *12 Week Year* ("Ano de 12 semanas", em tradução livre), é um período longo o suficiente para ver resultado (o que te dá empolgação para continuar), mas, ao mesmo tempo, não tão longo a ponto de desanimar. A intenção não é que a gente só corra atrás dos nossos objetivos neste trimestre e pronto, mas dividir o ano em quatro módulos intensos de três meses — ou seja, a cada 90 dias, reciclagem de energia, foco e... Próximo objetivo, ativar! Pronta? Acorde sua Beyoncé interior e prepare-se: sua vida versão ilimitada começa agora!

Meta:
aprender a correr

"Tenho muita vontade de terminar uma prova de 5 quilômetros no fim do ano — sem caminhar, hein?! Além de melhorar meu condicionamento físico, é uma atividade que posso fazer com meu marido. Mas nem sei por onde começar." ***Patrícia Gava, 30 anos, publicitária, de São Paulo***

Está todo mundo correndo. A maior prova disso é acordar no sábado e já ver o Instagram bombando com gente levando medalha no pescoço. O esporte invadiu as ruas e as academias (quem nunca teve que revezar a esteira?). Em parte, porque é uma delícia mesmo. "Por ser uma atividade mais intensa, a liberação de endorfina, que dá a sensação de prazer, acontece num curtíssimo prazo", diz Fabiano Braun, presidente da Associação de Treinadores de Corrida de Santa Catarina. O resultado? Bom dia, disposição e autoestima! Bem-vindo, projeto verão!

PLANO DE AÇÃO

COMECE HOJE

E não gaste mais do que uma hora para decidir como colocar o desafio em prática. "Não importa qual a nova habilidade, se demoramos muito pensando em como começar, entramos na fase da procrastinação", diz o coach Josh Kaufman, autor de *The First 20 Hours* ("As primeiras 20 horas"). Então, já saia do trabalho e vá atrás de um tênis para seu tipo de pisada. Ligue para o gato e o convença a fazer companhia #CasalFitness!

NÃO PARE ANTES DE SOMAR SEIS HORAS DE TREINO

Vamos ser realistas: você não vai arrasar logo de cara. É normal sentir dificuldade até o sexto dia. Então, em vez de só correr aos sábados e passar os outros dias acabada, que tal começar na próxima segunda-feira e correr três vezes na semana? Em menos de 15 dias, terá deixado a fase mais difícil pra trás. E aproveite que você já está acostumada com o ritmo e vá sempre no mesmo horário — isso evita a autossabotagem.

DÊ UM PASSO DE CADA VEZ

Não pense que você só será boa quando virar uma versão de Fraser-Pryce, a mulher mais veloz do mundo. O sucesso em uma nova habilidade vem aos poucos. Portanto, não se sinta um fracasso se precisar caminhar durante a maior parte do percurso. Coloque como meta reduzir 30 segundos ao todo a cada mês. Quando menos esperar, estará correndo a mesma distância muito mais rápido.

PRATIQUE, PRATIQUE E PRATIQUE

"Em 20 horas você aprende, de fato, uma nova habilidade e passa de 'Sou péssima! Quero voltar para meu seriado' para 'Uau! Eu sou boa!'", diz Kaufman. Mas deve-se levar em conta, também, o período de adaptação: "Nos primeiros dois ou três meses, o organismo ainda está se acostumando com a intensidade do exercício. Depois, você entra no estado 'estável', quando acontece uma mudança de 0 para 100% em relação à sensação de bem-estar", explica Braun. Corra, gata, corra!

Meta:
romper com o padrão dos relacionamentos
"Desde que terminei com meu primeiro namorado, sinto que só procuro o mesmo tipo de homem. É como se eu quisesse provar para mim mesma que o problema não é comigo. No final, a história sempre se repete!"
Juliana Fanttineli, 30 anos, empresária, de São Paulo

Você já teve a sensação de se envolver com versões da mesma pessoa? Ou se pegou reclamando das mesmas coisas em todos os seus namoros? Não é mera coincidência: "Costumamos ter condutas repetitivas em todos os aspectos da vida, inclusive no amor", diz a psicóloga Angela Maria Kato, de São Paulo. Na maioria das vezes, é inconsciente: você não se dá conta de que está presa numa relação idêntica. Se for um padrão apenas físico, só mostra que você tem um gosto específico. O problema é repetir tipos que tiram o seu sono (no mal sentido).

PLANO DE AÇÃO

FIQUE SOLTEIRA

Pelo menos até você saber o que causou stress na última vez em que esteve comprometida. Para quebrar o ciclo e renovar seu "álbum de figurinhas", pense em começar uma terapia, colocar seus sentimentos no papel (não nas redes sociais!) ou marcar mais encontros com as amigas.

LIGUE PARA O SEU EX

Calma. Na verdade, a intenção é colocar um ponto final na história. Você pode até negar, mas colecionar parceiros parecidos no currículo talvez signifique que ainda não superou um envolvimento antigo. "Como não deu certo, você inconscientemente escolhe perfis semelhantes para tentar provar para si mesma que pode fazer a relação funcionar", diz Angela. Se um assunto inacabado está te incomodando, nada de passar por cima: chame o cara para uma última conversa e resolva tudo que deixou para trás. Falta coragem? Desabafe com quem confia. Mas tenha certeza de que fez as pazes com o passado (ainda que só na sua cabeça).

MUDE O ROTEIRO DO WAZE

Chega de frequentar os mesmos lugares. Você conheceu seus ex-namorados na balada? Na próxima vez que decidir curtir a noite com as amigas, varie o ambiente. E matricule-se em cursos completamente diferentes da sua área de atuação — você pode se surpreender.

PARE DE BUSCAR A "OUTRA METADE DA LARANJA"

E daí que o gato não preenche a check-list inicial? Vai ver você está dispensando caras incríveis por causa de características que, em um segundo momento, nem vão importar tanto quanto imaginava. Se já conheceu tantas pessoas "perfeitas" e mesmo assim o relacionamento não vingou, se arrisque com os que têm pouco a ver com você. Ir a um show de sertanejo, mesmo gostando de rock, não interfere na sua personalidade. O que você teria a perder?



Vestido de cetim, Leeloo, R$ 598; sandálias de tecido, Zatz, R$ 140



Vestido de crepe de viscose, Le Lis Blanc, R$ 480; sandálias de camurça, Lara, na passarela.com, R$ 130

Meta:
encontrar o emprego que eu mereço

"Não tenho qualidade de vida, ando desmotivada e já não aguento mais abrir mão dos meus objetivos pessoais por um lugar que não me reconhece. Inclusive, já tentei mudar de área e investir em gastronomia. Gosto de me sentir desafiada, e não fazendo mais do mesmo."

Raissa Abdalla, 26 anos, jornalista, de Guarulhos (SP)

Você acorda toda manhã sem vontade nenhuma de sair da cama ou continua trabalhando naquele projeto a que vem se dedicando há meses sem ver resultado: melhor procurar um trabalho que a desafie mais. Mas abrir mão do que é seguro para correr atrás da felicidade assusta — e muito! Ué, quem disse que é preciso ser radical? Existem pequenas atitudes que vão te ajudar a encontrar AQUELA vaga no mercado de trabalho — ela também está esperando por você!

PLANO DE AÇÃO

REESCREVA SEU CURRÍCULO TODA VEZ

Crie uma versão exclusiva do CV para cada empresa e posto a que for se candidatar. "Disparar a mesma cópia para vagas e companhias completamente diferentes é um erro comum dos candidatos. E faz seu currículo virar apenas mais um entre tantos", diz o consultor de carreira Roberto Shinyashiki, colunista de NOVA.

REVELE SEUS NÚMEROS

Seja ao vivo, no LinkedIn, seja no CV impresso, não perca tanto tempo listando suas qualidades ou enchendo de adjetivos uma tarefa que uma linha bem explicada resolveria. Quer passar na frente? Mostre resultados numéricos. "São porcentagens, cifras, proporções que farão com que os selecionadores se lembrem de você", diz Shinyashiki.

MANTENHA-SE FRESCA NA MEMÓRIA DAS PESSOAS

Após uma entrevista, envie um e-mail para o recrutador em até 24 horas agradecendo a oportunidade de participar do processo seletivo — mesmo que você não passe. Seu perfil pode não condizer com o que a empresa está procurando, mas há chances de ser indicada para outra empresa que precise de alguém exatamente como você.

NÃO CHEGUE CEDO À ENTREVISTA

A não ser que queira passar a impressão de que você nunca está ocupada. Chegue apenas 20 minutos antes do horário marcado com o recrutador — é o suficiente para mostrar comprometimento, organização e responsabilidade. Atrasada, nem pensar, claro.

FAÇA PERGUNTAS INDISCRETAS (COM INTELIGÊNCIA)

Em vez de falar "Qual será o meu salário?", prefira "Eu adoraria saber um pouco mais sobre o meu cargo. Como é a rotina de trabalho, a remuneração e qual o tamanho da equipe que eu supervisionaria?" Como quem não quer nada, aproveite e pergunte "De que forma você acha que eu poderia crescer aqui?" para descobrir se terá um chefe que investe na equipe e preza pelo bem-estar dos funcionários ou não. ★

ANEXO 26



Andreia Horta capa da revista Nova edição outubro de 2014

ANEXO 27

Ligadas no 220? Mais do que isso, hoje as mulheres têm wi-fi! Estamos sempre conectadas, antenadas, querendo mais. Mas cuidado, alta intensidade pode dar curto-circuito. CAMILA CARVAS COLABOROU NATHALIA RUIZ

ALTA voltagem

Ao fuçar no menu do celular, entre músicas da Katy Perry e batidas do Avicii, você vai descobrir que até os modos de vibração têm ritmos diferentes. E entre as opções está lá: heartbeat — em português, batidas do coração. Chega a ser um pouco bizarro, mas faz todo o sentido: a vida pulsa no peito... E também dentro da bolsa. O sangue correndo seria, mais ou menos, como as conversas no WhatsApp, os posts no Facebook, as curtidas no Instagram. É como se a vida, de repente, não fizesse sentido sem atualizações imediatas. Em vez de curtir um cinema com o gato, você está mais atenta à telinha do que à telona, buscando onde vão jantar. Ou, em vez de esperar a promoção rolar, já começa a disparar currículos feito louca achando que não é valorizada. Hoje em dia, a gente está muito imediatista, quer tudo para ontem. É como se estivéssemos perdendo tempo enquanto lá fora rola um mundo de oportunidades! "O acesso rápido à internet alimenta essa pressa e ansiedade", diz a psicóloga Adriana Takahashi, de São Paulo. Tudo ganhou um prazo de validade menor. Aí, quando você conquista algo que desejava muito, aquilo logo perde a graça. Ok, a culpa não é só sua. Vivemos numa sociedade focada no resultado, no frio na barriga. Mas será que vale a pena entrar nessa prova de 100 metros rasos — sem direito a descanso depois da linha de chegada nem selfie no pódio?

adapte a SUA TENSÃO

Saiba quando baixar sua eletricidade e evitar o choque.

110V

Manter seu currículo atualizado e seu networking ativo e até ir a entrevistas de emprego quando uma proposta interessar, mesmo que esteja satisfeita com o emprego atual.

Esperar que, na avaliação de desempenho anual, seu chefe não aponte só seus erros, mas também mostre seus acertos e comente sua evolução.

Ficar imaginando se o gato te levará para uma viagem romântica, para dançar na sua balada preferida ou para conhecer aquele restaurante novo com um barman famoso no dia do seu aniversário. Você merece atenção especial!

220V

Mudar de emprego pela quarta vez porque (pela quarta vez) sua empresa não está valorizando seu trabalho, seu chefe não gosta de você e a promoção tão merecida não sai — e já se passaram seis meses, poxa!

Pedir para emendar o próximo feriado enquanto todos os outros estarão trabalhando só porque o seu último relatório ficou incrível.

Ficar desanimada ao chegar em casa na sexta-feira à noite e se deparar com o gato esperando você para assistir a um filme com ele no sofá. Cadê as flores?! E o jantar à luz de velas?! E o sexo alucinante?! Esse relacionamento já era!

ATUALIZAÇÃO DISPONÍVEL

A série encheu o saco? Troca o canal. Não foi tão reconhecida quanto esperava no trabalho novo? Procura outro. O namoro está passando por uma fase complicada? Termina. As mudanças parecem simples, ao alcance de um toque, de um "x" no canto direito... Pronto, resolvido. Mas a realidade é diferente. É claro que você quer que o resultado dos seus esforços seja incrível, mas isso não significa que o processo que te levará até ele será fácil.

Oi, processo? Que processo? Ué, para tirar aquelas férias tão esperadas, não adianta só entrar no avião e hasta la vista, baby! Você precisa se programar e guardar dinheiro para conhecer os lugares mais legais, fazer um roteiro, pesquisar onde alugar um carro e qual o melhor trajeto para chegar àquela cidadezinha linda e superescondida que viu na revista.

Embora pareça que dá para chegar aonde você quiser sem passar por nenhum obstáculo (bom, fazemos parte da geração frustração free), é pouco provável que não tenha que encarar algum perrengue no caminho. É que, a menos que você tenha expectativa zero sobre o que encontrar em um novo lugar, até as aventuras demandam um pouco de dedicação e esforço.

UMA PROMOÇÃO, POR FAVOR!

Vire e mexe bate aquele momento em que a gente sente que precisa dar uma guinada na vida, mudar, se desafiar — a gente disse vira e mexe, não o tempo todo. Mas a analista de marketing Carolina Fortunado, 23 anos, de São Paulo, se viu nessa situação algumas vezes. No seu primeiro emprego na área de comunicação, ainda como estagiária, ela adorava o pessoal do escritório, mas não gostava do jeito de trabalhar de alguns colegas. Não demorou muito e ela já estava disparando novos currículos. Poucos meses depois, Carol tinha um emprego novo. Chegou superempolgada, empresa grande, área dos sonhos. Mas logo estava se sentindo inútil, mal aproveitada. Antes que uma reestruturação a fizesse recomeçar a busca, ela tomou a decisão por conta própria. Passou um tempo e... Crachá novo! Agora, está batendo seu recorde de estadia — sete meses. "Às vezes me dá muita insegurança, pois não me sinto preparada para o cargo. Persegui tanto o tal frio na barriga que acabei assumindo um desafio grande demais", conta. Pois é, essa ansiedade, essa busca pela novidade, pode nos fazer largar o certo pelo (muito) duvidoso. "O apelo do prazer pressiona, mas não existe satisfação o tempo inteiro, nem no trabalho nem no namoro", diz a psicóloga Claudia Lins Cardoso, professora da Universidade Federal de Minas Gerais. Aí você pode até fugir de uma situação, mas só vai transferir o problema de lugar.

AMOR EXPRESS

Um bom relacionamento não é só selfie de beijinho, café na cama, viagens-surpresa ou pedido de casamento na Torre Eiffel com anel de brilhantes (da Tiffany, por favor!). Ninguém faz loucuras de amor todos os dias (nem toda semana, nem todo mês, nem todo ano). "Eu esperava um príncipe encantado, um cara que satisfaria to-das as minhas vontades sem que eu sequer precisasse pedir", diz a publicitária paulistana Ana Aires, 25 anos, ao se lembrar de como encarava seus relacionamentos.

Depois de poucos meses ficando com o atual namorado, ela começou a se sentir incomodada porque o cara estava demorando demais para trocar o status de "em um relacionamento enrolado" para "namorando". A expectativa de viver um romance no estilo "casa comigo" só aumentava. Ele era completamente diferente de todos os caras que ela conhecia. Seria perfeito! Mas, quando finalmente o status mudou no Facebook, todo o resto continuou igual — cadê o roteiro de Hollywood?! E o frio na barriga deu lugar a um "gelo no coração". "Depois de cinco meses, parecia que namorávamos havia cinco longos anos", relembra Ana. Logo as diferenças começaram a surgir e a incomodar o casal: enquanto ele parecia acomodado e confortável no relacionamento, ela esperava declarações de amor, viagens aos finais de semana, caixas de chocolate e aquele telefonema da recepcionista do escritório dizendo "Chegaram flores pra você, sortuda". Mas o cara talvez não visse muitas comédias românticas e nada disso acontecia.

Por um momento, Ana cogitou terminar tudo. Mas resolveu investir — no namoro e em algumas sessões de terapia. Hoje, cinco meses depois da crise, ela ainda sente que os dias parecem anos, só que agora isso é um ponto positivo. Ana prefere a tranquilidade da certeza de ser querida ao arrepio da mensagem de texto do começo da relação. "Nós dois conversamos muito e então eu percebi que jogava para cima dele muitas das minhas próprias expectativas e frustrações. Eu era viciada em mudanças, em sentir aquela descarga de adrenalina, aquele jato de ansiedade que vem com cada novidade. Precisava de provas recorrentes de que aquele namoro estava valendo a pena para mim e para ele, que eu estava vivendo ao máximo", afirma. Após dez meses junto e muitas DRs, o casal está aprendendo a lidar com as diferenças — e a aceitar que passar um tempo sem novidade também pode ser sinal de que vocês estão é se dando muito bem, obrigada.



ELETRICIDADE MODERADA

Dá para viver intensamente sem pular de experiência em experiência. Se joga!

Você sabe bem o que quer — e faz questão de deixar claro (para o chefe, o gato, as amigas...). Não, você não está necessariamente funcionando na voltagem errada. Provavelmente, faz parte do time das intensas — #MulherDeNOVA. Bem diferente das imediatistas, que querem tudo na hora, são impulsivas, não têm tolerância à frustração e parecem estar sempre insatisfeitas. Ser intensa significa demonstrar o que gosta com coragem, ser objetiva, correr atrás do que quer e saber curtir suas conquistas. É o perfil da administradora Fernanda Gaspar, 35 anos. "Eu mudo o tempo todo, mas não por impulso ou ansiedade. Não sou do tipo que deixa a vida te levar, sabe?", diz. Nanda abandonou a engenharia faltando dois anos para se formar quando percebeu que não tinha nascido para a profissão. Sem medo de recomeçar, fez cursos de especialização e seguiu outro rumo. Também arriscou sair de uma grande empresa onde estava havia anos quando recebeu uma proposta melhor — mas, quando parou de enxergar possibilidades de crescimento no novo trabalho, foi atrás de outro mais promissor. E quando tomou "o maior susto de sua vida", ao ser demitida num corte da empresa depois de quase três anos, aceitou o primeiro emprego que pintou para não ficar sem grana. "Assim que me estabilizei, corri atrás de novo e encontrei um trabalho com o meu perfil, onde estou até hoje e pretendo ficar por pelo menos cinco anos, porque tenho um plano de carreira e vejo chance de crescimento." A mulher intensa não deixa a ansiedade falar mais alto — e a impedir de enxergar a longo prazo, o que pode acabar queimando oportunidades lá na frente. Ok, estamos numa época em que tudo é para agora (melhor ainda se for para ontem!) — a atualização é uma regra de sobrevivência. Mas, parar para curtir o momento, o relacionamento e o emprego atual — sem precisar de um adaptador pra ficar trocando a voltagem a cada minuto —, pode ser a solução para quem quer se dar bem nesse mundo acelerado. E o conselho vale tanto na área profissional como na amorosa. ★

ANEXO 28



Isis Valverde capa da revista Nova edição novembro de 2014

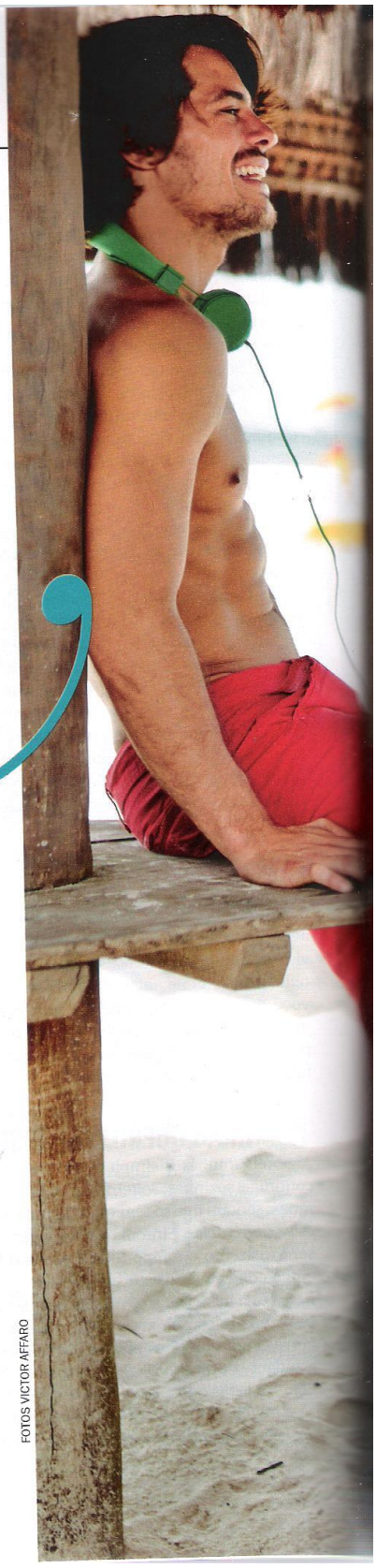
ANEXO 29

intimus E NOVA APRESENTAM

FELIZ você NOVA

A VIRADA ESTÁ A UM MÊS DE DISTÂNCIA, MAS NÃO É CEDO DEMAIS PARA DECIDIR NO QUE VOCÊ PODE SER AINDA MELHOR. REUNIMOS UMA LISTA DE IDEIAS PARA COMEÇAR 2015 MAIS CONFIANTE E CHEIA DE ATITUDE. **NEM ESPERE O CHAMPANHE ESTOURAR,** MUDE O SEU ANO JÁ!

RAFAELA POLO E NATHALIA RUIZ



FOTOS VICTOR AFFARO

intimus E NOVA APRESENTAM

VALORIZAR O AMOR DA SUA VIDA: VOCÊ!

VOCÊ JÁ › Viu que é uma delícia namorar e, às vezes, melhor ainda ficar solteira — principalmente se for para se jogar no Carnaval do Rio de Janeiro no auge dos vinte e poucos anos...

OUSE MAIS › Continue aproveitando a solteirice em qualquer idade. "Nós temos necessidade de afeto, mas não de um relacionamento. Se optar por estar com alguém, deve ser porque vale a pena", diz a psicóloga Juliana Bonetti, de São Paulo. Então, não é porque você só vai a casamentos para ser madrinha (e se divertir muuuito) que não é feliz! 'Falar é fácil', você vai dizer. Mas mudar não precisa ser tão difícil: na próxima vez em que sair com alguém, não fique se perguntando se o cara da noite é o cara. "Muitas vezes isso frustra a mulher e a faz pensar que nunca vai dar certo." Aproveite o date, troque WhatsApp; se curtir, vá ao próximo encontro, deixe acontecer. Enquanto isso, nada de parar sua vida. "Estar solteira, em qualquer momento, pode ser uma chance de investir em projetos pessoais e passar mais tempo com amigos", afirma a psicóloga. E você nunca vai estar "velha demais" para nada disso.

VIAJAR SOZINHA

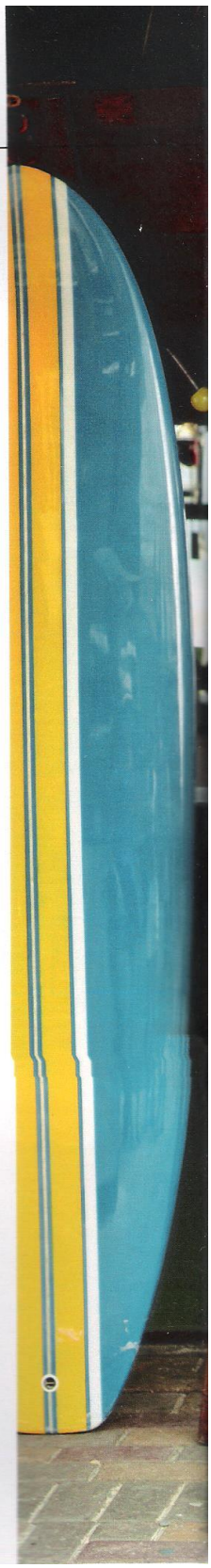
VOCÊ JÁ › Vai toda sexta-feira à happy hour só com as meninas e não vê nada de errado quando ele faz o mesmo com os colegas. E não há problemas entre vocês quando se trata de viajar apenas com amigas e família.

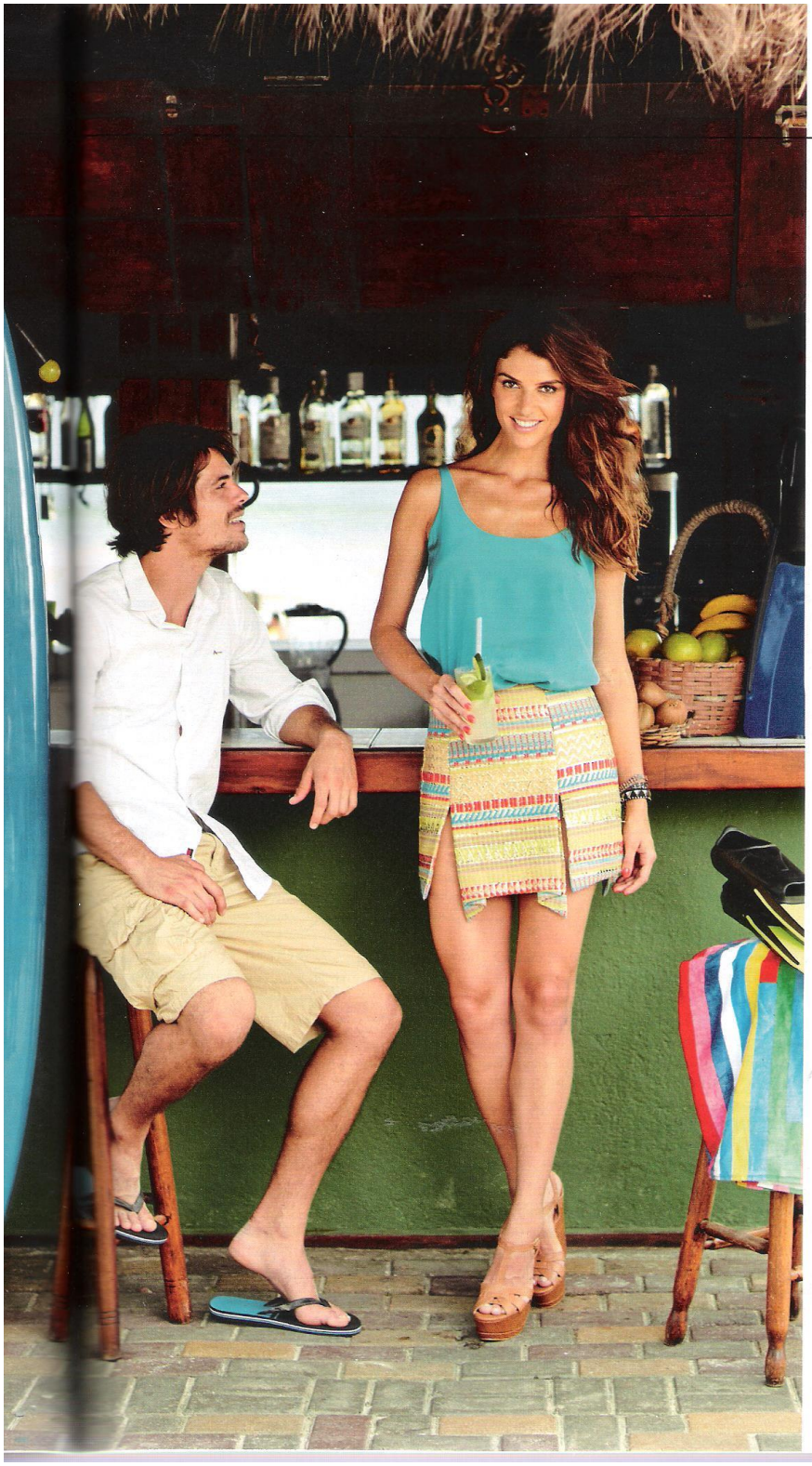
OUSE MAIS › Em vez de emburrar com o namorado porque ele não consegue conciliar as folgas dele com as suas ou ficar chateada porque a bff não tem grana para viajar, reserve (pelo menos) uma semana das suas férias para cair na estrada sozinha. Aproveite a chance de descobrir mais sobre você mesma no seu tempo e tendo os lugares mais incríveis do mundo de cenário das selfies (nesse caso, pooode)! Medo de se sentir sozinha? Se bater a vontade de comentar a vista maravilhosa do alto da montanha, converse com outros turistas — pedir para tirarem uma foto sua já abre uma brecha. Na hora de escolher um lugar para se hospedar, dispense o hotel! Em albergues sempre tem um monte de gente sozinha em busca de companhia. E você volta da viagem com histórias para contar e muito mais. "Estar em uma situação em que precisa resolver tudo com a ajuda de desconhecidos ou sozinha promove sua independência e sua capacidade de se relacionar com outras pessoas", explica Juliana. Agora é só fazer as malas e embarcar rumo ao seu destino dos sonhos #PartiuCroácia.

REFINAR SEU ESTILO

VOCÊ JÁ › Abusa do salto alto, do pretinho básico e dos looks sofisticados para ser a gata (clássica) do escritório.

OUSE MAIS › Seu guarda-roupa não precisa ficar limitado a itens que parecem ter saído do closet da Miranda Priestly. Inove e vire a it-girl das colegas de trabalho. Uma das tendências de moda da estação é misturar artigos sofisticados com peças mais básicas ou com pegada street wear — e ter um visual moderno demonstra que você é antenada com as novidades. Seja cool: desça do salto e monte um look de calça de alfaiataria com seu tênis preferido (só não vale o da academia, tá?) ou levante o blazer básico com o brilho de uma blusa metalizada. Não rola na reunião da segunda? Use a produção na casual friday, aquelas sextas-feiras em que até as empresas tradicionais aceitam que funcionários usem roupas relax. E atenção: é legal ousar, mas sem fugir do dress code do escritório — ou vai chamar atenção de modo negativo. "É preciso estar adequada ao ambiente", diz Ramy Arany, terapeuta comportamental especialista em liderança feminina, de São Paulo.





NÃO DESISTIR (DO GATO) SEM TENTAR

VOCÊ JÁ › Tem atitude para ligar para ele no dia seguinte — só se estiver com vontade de encontrá-lo de novo, por favor! — e até mesmo para sugerir um próximo encontro.

OUSE MAIS › Ao identificar um cara interessante, nada de ficar ali parada no bar, apenas olhando — isso não garante que ele vá prestar atenção em você ou que role uma conversa. Ficou a fim? Tenha iniciativa. Pedir a ajuda dele para escolher um rótulo na carta de cervejas já garante o primeiro contato. Vale também perguntar se o gato do escritório quer companhia para o almoço! E, se o papo engrenar, "seja você mesma e abuse das características que contam pontos positivos, como sua inteligência ou seu bom humor", diz Juliana. Mas saiba que não dá para ganhar sempre: esteja preparada também para o caso de o boy não corresponder (você também declina algumas cantadas, certo?) ou não curtir a atitude. "Alguns homens ainda não estão acostumados a ver uma mulher tomando a iniciativa", diz Juliana. Leve a negativa na esportiva — faz parte do jogo — e parta para outra.

intimus E NOVA APRESENTAM



MIRAR O TOPO

VOCÊ JÁ › Cumpre seus projetos no trabalho, oferece ajuda quando um colega precisa e não tem medo de novos desafios. O único problema é que a promoção nunca chega...

OUSE MAIS › Um feedback do chefe é uma boa forma de agilizar o aumento. Peça com sinceridade (e não faça cara feia quando ele responder): quais são seus pontos fortes e quais precisa aprimorar. "Foque nos itens que vão gerar mais impacto positivo no seu desempenho dentro do ambiente de trabalho", diz Ramy. Mantenha dedicação a sua função, mas se interesse também por áreas e cargos diferentes da firma. Afinal, só consegue realmente subir quem conhece a empresa como um todo — ou você acha que o presidente só assina os papéis que são relacionados a finanças, sem saber como anda o processo de produção? Converse com pessoas de outras áreas, se informe sobre novidades de outros setores, comece um curso de algo que ainda não saiba fazer. Dessa forma, além de melhorar sua visão do negócio, mostra aos colegas (e principalmente ao chefe!), que está pronta e interessada em crescer.

FAZER MAIS AMIGOS

VOCÊ JÁ › Marca encontros mensais com as meninas — e o gato sabe disso: combinar algo com você no primeiro fim de semana do mês só se for aniversário dele — e não passa um dia sequer sem falar com elas, seja no WhatsApp, seja por um comentário no Instragram.

OUSE MAIS › Chame aquela com quem tem menos intimidade no grupo — com quem você só sai porque faz parte da turma, simpatiza, mas não conhece a vida de verdade — para um jantar ou show só as duas. Se não souber para onde ir, espie no Facebook dela quais cantores e restaurantes ela curte (e você também). Aí, é só mandar um inbox para ela contando que quer sair no próximo fim de semana e adoraria que ela fosse também. "A princípio, o encontro pode ser desconfortável já que não rola muita intimidade entre vocês, mas é uma ótima chance para sair do previsível e buscar opiniões diferentes", diz Juliana. Você pode descobrir o que vocês têm (ou não) em comum. E as duas alternativas são ótimas: afinal, se você ouve mais rock, vale e muito ter uma nova amiga que vai te ensinar todos os refrões do Carnaval na viagem a Salvador, certo?

SE DIVERTIR SEMPRE

VOCÊ JÁ › Vai à academia duas vezes por semana e faz caminhada no parque no finde. Mas, só de pensar em se levantar e calçar um tênis, já bate a preguiça!

OUSE MAIS › Tudo bem se você não faz o tipo que ficaria por horas levantando peso ou andando na esteira... Só não vale fazer cara feia ou resmungar que só malha por pura obrigação. Procure outras aulas que a academia oferece. Experimente a zumba — faz você queimar até mil calorias por hora (sensacional!), ensina passos de dança para a próxima balada com as amigas e ainda garante boa dose de diversão com as coreografias. Bem melhor do que ficar de bode no sofá.

SE ESAFIAR EM ALGO

VOCÊ JÁ › Arrasa com seu risoto de alho-poró no jantar da turma todo final do mês — e é por isso que o encontro é sempre marcado na sua casa.

OUSE MAIS › Em vez de repetir o bom e velho prato que todo mundo ama, se arrisque com uma massa servida com carne assada, por exemplo. A mudança vai exigir mais tempo e dedicação da sua parte, mas os elogios ao fim d a refeição vão compensar. Melhor: você vai sacar logo que, com um pouco de esforço, pode se sair bem em algo novo. Precisa de ideias para pratos inéditos? Aposte nos livros ou blogs cheios de receitas de um chef que você admira. Só não vale escolher a receita mais fácil, hein? ★

Não caia nessa armadilha

Você poderia jurar que enxugou seus gastos, mas, sabe-se lá por quê, seu extrato bancário não mostra nenhuma reação. A culpa não é sua: existem ciladas (nas vitrines, nas etiquetas, nos cardápios, no Facebook...) — elas enganam o cérebro, detonam o autocontrole e sabotam todo o seu esforço. Fique esperta e fuja das pegadinhas em que você (e seu dinheiro) costuma cair RAÍSSA ABDALA



armadilha 1

PREÇOS QUE TERMINAM EM NOVE Entre em uma loja e olhe as etiquetas: você vai notar que muitos preços não são redondos. "Isso dá a impressão de que o valor é menor do que se o número terminasse em zero", explica Márcia Tolotti, psicanalista e coach psicofinanceira de Caxias do Sul (RS). Aí, você compra algo por 99 reais, mas considera "uma pechincha de MENOS de 100 reais". E não pense que está sozinha nessa: uma pesquisa da Universidade de Chicago, nos EUA, ofereceu roupas por 34, 39 ou 44 dólares, e 35% das clientes compraram a peça com o preço intermediário. Para não cair em tentação, pense no valor cheio, ou seja, arredonde para cima. Sim, a blusa de 39 reais custa, na verdade, 40, e não 30 e poucos.

armadilha 2

LIQUIDAÇÃO RELÂMPAGO "Por tempo limitado!", "Só hoje!", "Corra!", "Até o fim do estoque!" Quase metade dos anúncios do comércio passa a ideia de curto prazo, segundo um estudo da Universidade Stanford, nos EUA. Lojistas sabem que, se você achar que o produto pode acabar ou o preço subir, vai abrir a carteira. Essa pressão faz com que a decisão de comprar seja impulsiva. "Ao deparar com uma tentação, respire fundo e se pergunte: cabe no bolso? Eu preciso? Me dá prazer?", sugere Denise Hills, superintendente de sustentabilidade do Banco Itaú. "Mais importante do que fugir de tentações é escolher bem. Você pode comprar a bolsa que quer, mas sem deixar que isso comprometa outras realizações."

armadilha 3

AMIGA GOURMET Em um jantarzinho, ela pede prato com nome ilegível, vinho francês e sobremesa. E você acompanha! Atenção! Se alguém opta por um item caro do menu, é comum você também exagerar na escolha para não pagar mais à toa. Mas o deslize pode pesar — na conta e na balança. "Da próxima vez, diga que o pedido vai ser light logo que abrir o cardápio", diz Alexa von Tobel, colunista financeira da COSMOPOLITAN americana, autora de *Financially Fearless* ("Sem medo de finanças", em tradução livre). Percebeu que alguns cardápios mostram preços sem cifrão? A falta do "$" faz o valor perder o significado de dinheiro para o cérebro, e aumenta a chance de você topar pagar caro pelo prato.

armadilha 4

ANÚNCIOS CHAMATIVOS O impulso de levar um produto para casa está na primeira vista. Por isso, vitrines são cheias de cartazes. "É com a informação inicial que analisamos se vamos comprar ou não", diz Márcia. Por exemplo, a etiqueta da T-shirt diz "R$ 200". Mas, se, logo na porta, há a indicação de 50% de desconto, seu cérebro fixa nessa vantagem e você passa a acreditar que pagar 100 reais na blusa é uma pechincha (mesmo que, depois, perceba que ela não vale nem 60). Então, pense em quanto você realmente desembolsaria pela peça ANTES de olhar a etiqueta. Aí, compare com o valor pedido e decida.

armadilha 5

REDES SOCIAIS Perder alguns minutos nas redes sociais como Facebook e Instagram é suficiente para diminuir seu autocontrole com gastos (emoji triste), segundo pesquisa das Universidades de Pittsburgh e Columbia, nos EUA. Para os cientistas, quando você se conecta com os amigos, sua autoestima sobe e você fica mais confiante e animada para comprar. O oposto também vale: ter contato com vidas que pareçam bem mais glamourosas que a sua (olá, it-girls!) impulsiona você a gastar para se sentir melhor. O Ministério de NOVA adverte: se instagramar, não vá ao shopping.

armadilha 6

FALTA DE CAFÉ DA MANHÃ Ou de qualquer outra refeição. A dica básica de dieta colabora não só para a sua boa forma como para a poupança que está no banco. "A fome aumenta a produção de hormônios que influenciam as partes do cérebro envolvidas na tomada de decisão", explica Alexa. "Com essas substâncias em alta, ficamos mais propensas a arriscar, especialmente quando se trata de dinheiro." Por isso, nunca faça compras com o estômago vazio nem mesmo se o objetivo for parecer mais magra na hora de provar um biquíni novo. ★

FOTO JON PATERSON/STUDIO D - HEARST M

COMO DESCOBRIR SEU VERDADEIRO TALENTO

Bel Pesce, 26 anos, acaba de lançar seu terceiro livro *A Menina do Vale 2* (foram mais de 2 milhões de downloads do primeiro volume), cruza o país para dar palestras e coordena a FazInova, uma escola que pretende ajudar as pessoas a descobrir seus talentos — criada só depois que ela, já famosa, sacou o seu. Aqui, Bel mostra que tem tudo para continuar a trajetória de sucesso, menos um bom demaquilante

DEPOIMENTO A **JULIANA DINIZ**

NÃO ERA BALADA, ERA TRABALHO

Desculpa, eu tô atrasada! Não vou nem inventar um motivo... Estava cansada e dormi demais mesmo. Agora acabaram de me dizer que meu olho tá preto. Fui gravar um vídeo ontem e me maquiaram toda. Não saaai! Não sei como tirar isso! Pior que vim sem tomar café da manhã. Tudo bem se eu comer enquanto a gente conversa? Depois chega a cliente, e não posso comer na frente dela... Quer? É tapioca.

O COMEÇO

Aos 18 anos, fui para os Estados Unidos atrás do sonho de cursar o MIT (*uma das universidades mais conceituadas do mundo*). Era totalmente improvável, mas rolou (*Bel perdeu o prazo de inscrição e teve que torcer pela desistência de alguém para poder fazer a difícil prova de ingresso*). **Pra mim, era muito importante que meus pais entendessem que o passo que eu estava dando não era doideira minha.** Poxa, minha família era simples, e aquela era uma instituição privada caríssima. Consegui bolsa, mas eu queria arcar sozinha com a outra parte dos gastos. Eu não tinha sido criada para sair do país, vinha da típica família que quer segurar ao máximo. Comecei a manter um caderninho, em que anotava cada experiência, cada ideia. Era a minha maneira de mostrar pra mim mesma que eu estava agarrando o mundo, meio que a minha terapia.

FRUSTRAÇÕES

A natureza de empreender é tentar e errar. Se você não estiver dando uns tropeços por aí é porque não está tentando sair da zona de conforto, inovar. O deslize faz parte. Afinal, você toma decisões diante de informações incertas. Eu cometi muitos erros. E também tive que lidar com coisas que não estavam sob meu controle, quando dar o meu melhor não foi suficiente.

RÓTULOS

Demorou para eu perceber que comunicação era o meu forte. Minha paixão sempre foi matemática. Por causa dela, consegui bolsa no colégio e na faculdade. **Eu nunca imaginei que escreveria um livro, porque quem é bom em cálculo não é bom em redação, certo?** Mas, ao mesmo tempo que era interessada em saber como as coisas funcionavam, com esse lado engenheira, eu também sempre quis entender como o ser humano é. Disso veio minha vontade de falar com as pessoas, de compreender sonhos. O mundo tem rótulos, e a gente cresce com eles — positivos e negativos. São besteiras. Assim como aqueles que vêm com a sua idade. Se você é muito jovem, tem muita energia, mas é imatura. Se é mais velha, não é capaz de arriscar, mas que bom que tem experiência! Até pode ser, na média, um fato provável. Porém, não deixam de ser rótulos.



A Menina do Vale atingiu mais de 2 milhões de downloads. O sucesso impulsionou os outros dois livros

Entre as finalistas do Cartier Women's Initiative Awards, que avalia empreendedoras do mundo todo



A primeira brasileira a vencer o prêmio da marca francesa



COMO DESCOBRIR SEUS TALENTOS

Preste atenção em sua vida. Ela própria te dá todos os dias mil sinais do que você curte ou não fazer. Com quem gosta ou não de lidar. Às vezes, você está em uma reunião de trabalho, vê alguém pela primeira vez e aquela reunião te faz feliz. Você tem que reparar no porquê disso. Da mesma forma, em uma situação em que você está mal, se pergunte: por que aquela pessoa te deixou desconfortável? É tudo tão corrido que a gente só quer fazer, fazer! É a tal da check-list. Como vai tomar decisões condizentes com seu propósito de vida se você não se conhece?

CRÍTICAS **A galera viaja: quer alegria, quer confete. Ninguém cresce no elogio. A gente cresce é na crítica, levando o feedback negativo a sério. Tem muita coisa que vem com a parte chata. Muitos negócios se expandem a partir do momento em que aprendem o que têm que melhorar.**

AMAR O QUE VOCÊ FAZ

Se você tem habilidades pessoais incríveis que podem potencializar o negócio, poxa, se coloque em uma empresa em que elas serão usadas. Ou, se você tem metas de vida que dependem do seu trabalho, alinhe. Cara, um tem que potencializar o outro! **Eu sempre agarrava as coisas de que gostava. E nunca dizia: "Ah, não vou fazer aquela aula de japonês, que não vai servir pra nada".** Fazia e me divertia. Essa postura me forneceu muitos dados sobre o que eu gostava e me ajudou a descobrir meus talentos. Dê chance ao acaso.

NÃO AMAR O QUE VOCÊ FAZ

Fazer o que ama não é estar sempre sorrindo. **Todo trabalho tem perrengues.** Quando minha irmã veio trabalhar comigo, achava que eu ficava criando o tempo todo. Que nada! Sou metade do dia terapeuta, metade resolvedora de problemas. Encontre algo amplo que você goste. Assim, até os perrengues vão fazer sentido, porque a gente enxerga um propósito maior. Minha geração está muito nessa de "As minhas prioridades são outras", "Eu quero aproveitar". Mas alguém tem que fazer acontecer.

A mãe, a irmã (*que trabalha com ela*) e a avó: plateia cativa

SOMBRA E ÁGUA FRESCA

Quando você pergunta por que as pessoas querem empreender, ouve: "Para me livrar do chefe", "Fazer meu horário" e "Ficar rico". Tá, você se livra do chefe. Mas cliente é beeem pior que chefe! Chefe perdoa, vê que você deu o seu melhor. Cliente é mercado: não entregou, está fora do jogo. Vai trabalhar mais e, o mais provável, falir. Empreender tem coisas legais, mas está muito glamourizado.



PROTAGONISMO

No novo livro, falo muito sobre "ter uma atitude empreendedora perante a vida". Isso significa ter iniciativa diante do que é importante — e do que não é, aprendendo a dizer não quando for pertinente. Ter determinação e ser perseverante em qualquer área da vida, até na relação com seu marido, pode te ajudar a criar oportunidades. Quando rolar algum problema, procure entender e resolver. Nada de "É comigo?". Sem mimimi!

TIVE UMA IDÉIA. E DAÍ?

Quantas pessoas dizem "Nossa! Eu tinha pensado em uma rede social como a do Facebook"? Você e 1 milhão... Agora, quem fez? E quem fez direito? **A ideia não vale nada, o que vale é a execução.** Quando a gente ama uma ideia, tende a ficar cega por ela. Desapega! Tente entender que ela pode estar certa ou errada. Todo negócio surge de opiniões. Mas você não pode criar uma empresa baseada em achismos. É seu papel como empreendedora descobrir quais hipóteses são fatos e quais têm de ser descartadas. Comece testando coisas minúsculas. Foi o que fiz quando desenvolvi a FazInova.



Bel percorreu várias capitais brasileiras para a divulgação de seu livro. Aqui, no TED Global, no Rio de Janeiro

O QUE É PRECISO PARA SER UMA EMPREENDEDORA

Não vejo empreender como apenas começar uma empresa. **Vejo empreender como ter ações que te façam tomar as rédeas dos projetos nos quais você acredita.** Posso ser uma empreendedora dentro de uma grande empresa. Ou na faculdade, criando um clube de leitura. Nessa visão, todo mundo pode empreender. Já para começar uma empresa tem que ter muito estômago. Precisa gostar de lidar com pessoas o dia inteiro. E, como não é só gente do bem que existe, infelizmente você toma umas pancadas. Então as habilidades mais essenciais são de comportamento: saber se relacionar, posicionar bem seu produto, vender, ser produtivo, negociar. Claro que, às vezes, são exigidos conhecimentos específicos. Mas nunca vi uma empresa falir por falta de tecnologia. Ou o problema é o sócio, ou ter criado um produto que ninguém queria.

OLHAR PARA TRÁS OU OLHAR PRA FRENTE

Eu era especializada na parte técnica, não em business. Eis que apareceu uma oportunidade de um acordo multimilionário para a empresa em que eu trabalhava. Sugeri ao responsável por parcerias que nos uníssemos à empresa X para aumentar nossas chances. Ele não me ouviu, e perdemos pra quem fez! Quando você, jovem, propõe três coisas e não te escutam, e você vê dar certo para os outros, começa a pensar: eu sabia fazer e não estão me dando chance. Saí do emprego com isso martelando na minha cabeça. No novo trabalho, estava obcecada em fazer uma parceria. Fui para a Coréia do Sul tentar convencer o CEO da Samsung a instalar nosso aplicativo nos aparelhos da marca. Era a primeira versão do produto, tosquice total. Óbvio que não ia rolar. Deixei uma experiência passada que me magoou virar o foco total. Erros assim a gente não percebe.

1, 2, 3, TESTANDO!

Quando pensei em criar a FazInova, estava com muita visibilidade por causa do primeiro livro. Investidores queriam me comprar um prédio, uma universidade... Eu nem sabia se as pessoas iam gostar dos conteúdos, seria imprudente! Pedi para usar a estrutura do meu antigo colégio para testar três cursos, que dei sozinha para ter contato com o público e checar se eram bem-aceitos. Quando vi que sim, fui validar outra coisa: se o interesse existia fora de São Paulo. Viajei para 13 cidades. Ok, agora tinha que ver o que acontecia quando eu saía de cena. Coloquei outros palestrantes. Rolou. Então, fiz a primeira versão do site, com vídeos toscos — vai que ninguém vê! Mais de 50 mil pessoas já fizeram os cursos! Em breve, teremos uma rede social. Sempre um passo de cada vez...

MARKETING PESSOAL

Quando fui ao Vale do Silício, nos EUA, eu queria mostrar as coisas legais que eu tinha feito para me levarem a sério. Eu contava de todos os meus diplomas. Ninguém gosta disso. **Ficar falando de você não chama atenção.** Chama muito mais atenção quando você oferece ajuda a outras pessoas. E quando faz algo muito legal e não menciona, deixa que os outros descubram sozinhos.

EQUILÍBRIO

Eu sou muito alucinada, trabalho demais. Mas é claro que minhas prioridades vão mudar um dia. Tenho um sonho: quando eu tiver filhos, que eles olhem pra trás e sintam um puta orgulho da mãe. Não pelos negócios, e sim pela mãe que fui. Sou louca por crianças. Quero sete... Hahaha! E, se precisar parar o trabalho por um tempo, eu paro sem problema. ★

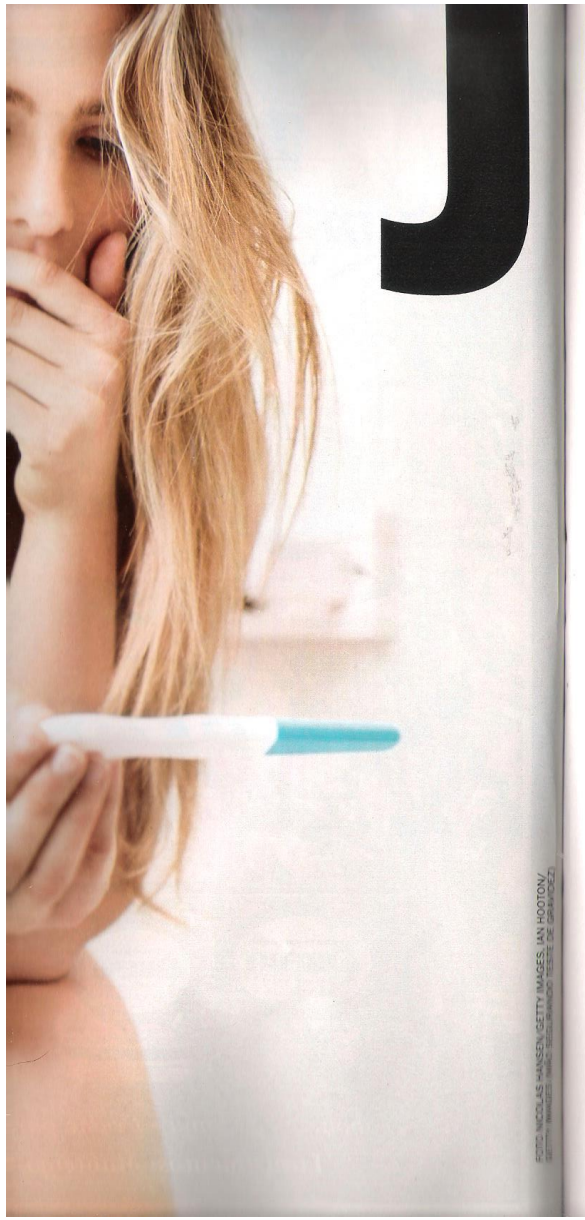


FOTO: NICOLAS HANSEN/GETTY IMAGES; IAN HOOTON/SPL/AMBIENTE; PEDRO DE GRAAF CZ

JUSTO AGORA?

15%
DAS MULHERES QUE VIVEM NAS CIDADES BRASILEIRAS JÁ REALIZARAM UM ABORTO*

70% **DELAS ESTAVAM EM UMA RELAÇÃO ESTÁVEL**

O aborto clandestino parece um problema distante — até que sua amiga precisa dele. Sua irmã. Você. Acredite: a cada ano, 1 milhão de mulheres, com um perfil muito parecido com o seu, recorrem ao procedimento ilegal, apesar do risco de morte. Veja por que você tem que se informar sobre o assunto — passe ou não pela sua cabeça a hipótese de um dia interromper uma gravidez EDIÇÃO **JULIANA DINIZ** REPORTAGEM **ISABELA NORONHA**

Você acaba de receber uma megapromoção no trabalho e, no próximo ano, vai precisar de foco total para provar que é merecedora da confiança da empresa. Ou está juntando dinheiro para dar entrada no financiamento. Ou ainda: acabou de ser chamada à sala da chefe e ela disse que sua sonhada transferência para uma filial da empresa no exterior saiu. Música para os seus ouvidos. Mas há uma nota dissonante. Sua menstruação está atrasada e você anda se sentindo cansada, esquisita. Depois de uma rápida pesquisa na internet, a desconfiança que um simples teste de farmácia pode eliminar. Você compra, faz. E descobre: existe mais alguém que deve ser considerado nos seus planos. E que talvez seja motivo suficiente para você abrir mão deles.

O QUE VOCÊ FARIA?

Abandonaria seu sonho para levar adiante a gravidez inesperada ou adiaria a ideia de ser mãe (que até passa pela sua cabeça, mas não agora) para seguir com seu projeto de vida? Neste exato momento, milhares de mulheres no país tentam tomar essa decisão. E grande parcela vai optar pelo aborto: as estimativas apontam 1 milhão de procedimentos por ano no Brasil. Segundo a Pesquisa Nacional sobre o Aborto, uma em cada cinco brasileiras com até 40 anos já interrompeu a gravidez. E, para grande parte, a escolha não tem a ver com necessidade financeira ou emocional — elas não engravidaram na adolescência ou de um cara porcaria. "As mulheres que fazem aborto são comuns: de todas as classes sociais, muitas vezes casadas e com religião", diz

"A SOCIEDADE ESPERA QUE A MULHER ABRA MÃO DE SEUS SONHOS. EU NÃO QUERIA ISSO."

MARIA FERNANDA, 34 ANOS, PROFESSORA UNIVERSITÁRIA, SÃO PAULO (SP)

"NUNCA IMAGINEI QUE FOSSE ENGRAVIDAR SEM PLANEJAR, NÃO COM 34 ANOS. Eu tinha preconceito, pensava: ninguém fica grávida sem querer. Até que aconteceu comigo. Quando descobri, estava completamente dentro das condições que as pessoas esperam para se querer um bebê. Tinha um relacionamento estável: sou casada há sete anos, não temos filhos, e desejamos ter. Mas só faltava um ano para terminar minha tese de doutorado e realizar um sonho, um plano que eu tracei para mim ainda na adolescência: seguir carreira acadêmica. Havia parado a pílula dois anos antes, porque sou fumante e quis reduzir o risco de uma trombose. Eu e meu marido controlávamos as relações na base da tabelinha e nem sempre usávamos preservativo. Foi nesse negócio de começar a transa sem camisinha e colocar depois que acabou acontecendo. Como a minha menstruação era muito regulada, nem esperei completar uma semana de atraso para fazer o teste de farmácia. Quando vi os dois tracinhos de 'Positivo', desabei em choro. Assim que meu marido chegou em casa, contei. Essa conversa foi fundamental para mim. Ele me apoiou e disse que a decisão era minha. Antes, já tínhamos conversado sobre adiar os planos de ter filhos. Ele defendeu doutorado no ano passado, e vi o trabalho que dava, as noites em claro... As pessoas sempre dizem que você dá conta. Mas fiz o cálculo: o parto seria bem no período de entrega da tese. E uma gestação tem uma rotina própria muito trabalhosa. É uma exigência de tempo e dedicação que seria impossível nesta fase. Acho que a sociedade sempre espera que as mulheres abram mão de seus sonhos. Mas eu não queria fazer isso.

Comecei a procurar uma clínica de aborto. Não quis recorrer a um remédio — uma amiga médica me explicou que não dá para saber se vão te vender a pílula verdadeira, pois você tem que comprar no mercado negro. E pode não dar certo, ter efeitos colaterais, causar hemorragia... Eu tinha pânico de ir parar no hospital e ser denunciada. Perguntando para amigas, cheguei a uma clínica bem recomendada. O ginecologista me explicou o procedimento: como era bem no início, faria uma aspiração, com uma anestesia por inalação. Paguei 3 500 reais. Entre o teste de farmácia e o aborto, se passaram dez dias. Dez dias desesperadores. Eu tive muito medo de chegar à clínica e ela ter péssimas condições. Depois, fiquei com receio de uma batida policial. Meu marido foi comigo no dia marcado. Uma enfermeira me deu um daqueles aventais para eu me trocar e, em seguida, o médico me chamou. Abracei meu marido antes de ir — e chorei. Estava apavorada, com medo de ficar estéril, de sentir muita dor... A enfermeira se aproximou e disse baixinho: 'Não chora, porque, se o doutor te vir chorando, não faz'. Segundo ela, aquele médico só realiza o aborto se tiver certeza de que a pessoa está consciente da decisão. Enxuguei os olhos e fui. Não vi nada acontecer. Passei o mês seguinte apreensiva, não sabia se tinha dado certo, até a minha menstruação vir. Mas a questão física, no meu caso, foi menor. Psicologicamente, foi bem mais traumático. Mesmo assim, hoje considero uma das decisões mais acertadas que já tomei na minha vida. Eu não poderia levar as duas coisas ao mesmo tempo. Teria que abandonar uma — e seria o doutorado. E eu não conseguiria criar o bebê sem passar para ele essa culpa."

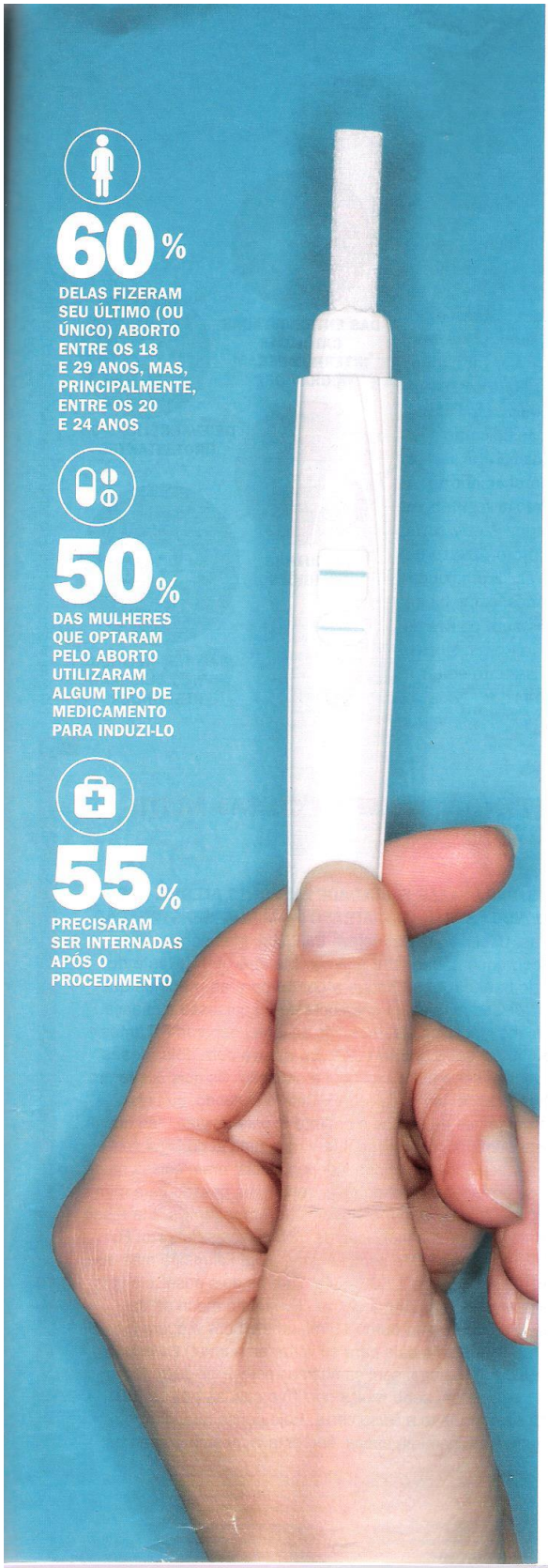
a professora da Universidade de Brasília Débora Diniz, coordenadora da pesquisa, realizada em 2010, considerada a mais completa já feita no país. Elas até poderiam bancar ter um filho. Apenas não desejam isso agora.

TÃO LONGE, TÃO PERTO

Embora tanta gente faça, aborto não é o tipo de assunto que se leva à mesa do bar ou se comenta fora do círculo de confiança das amigas mais íntimas. Ainda é tabu. Mesmo quem consegue fazer o procedimento com sucesso, carrega algum tipo de trauma — por ter contrariado seus valores morais, por ter dúvidas sobre a decisão ou por ter sentido na pele o que é estar fora da lei. O aborto só é permitido no Brasil se a gravidez for fruto de estupro, se colocar a vida da mãe em risco ou se o feto for anencéfalo. Em todos os outros casos, é ilegal. A mulher pode ser denunciada e, se condenada, pegar de um a três anos de prisão. A pessoa que a ajudar (médico, enfermeira, curandeiro...) pega até quatro anos. Por isso, é difícil conseguir uma indicação de um profissional qualificado e ajuda em caso de complicações. É aí que começa o perigo.

Só nos últimos meses, duas mortes de mulheres que tentavam interromper a gravidez em clínicas clandestinas ganharam os jornais e mostraram que a lei em vigor não bate nem um pouco com a realidade. Jandira Cruz, 27 anos, desapareceu no fim de julho após sair de casa, no Rio de Janeiro, para fazer um aborto. Seu corpo foi encontrado carbonizado dias depois — ela teve complicações durante o procedimento. Em setembro, Elizângela Barbosa, 32 anos, foi vítima de um sangramento provocado por um aborto malfeito, em Niterói (RJ).

Essas mortes teriam sido evitadas se as mulheres tivessem recebido assistência. "A maioria dos ginecologistas conhece uma clínica de alto padrão de aborto clandestino. Mas, por medo das críticas, muitos deles deixam as pacientes ao léu e elas acabam se subme-



tendo a procedimentos perigosos", afirma o médico Osmar Colás, responsável pelo Programa de Violência Sexual e Aborto Previsto em Lei, da Unifesp. Na falta de orientação especializada, muitas mulheres contam com a indicação de amigas para encontrar uma clínica ilegal. Outras, no desespero, acabam decidindo sozinhas e se expõem ao risco de esterilidade, infeção, hemorragia, perfuração do útero e até morte. Para tentar diminuir essa probabilidade, Colás não nega informação às pacientes que chegam ao consultório em busca de ajuda. "Não vou fazer o aborto. Mas é meu dever profissional orientá-la para escolher o método mais seguro. Peço a ela para refletir. Digo que, depois do aborto, poderá se sentir aliviada, mas não se sentirá feliz. Mas, se está decidida, pergunto no que está pensando e dou uma orientação para diminuir os danos. Peço também que volte após o aborto ou vá a um hospital humanizado, preparado para recebê-la", diz o médico.

CAMINHO SOLITÁRIO

Quem não conta com essas informações está mais propensa a entrar em uma triste estatística: por ano, 250 mil mulheres são internadas após um aborto ilegal, realizado por profissionais despreparados, em lugares sem o mínimo necessário de higiene e cuidado. Em uma megaoperação contra a máfia do aborto, em outubro, a polícia prendeu uma quadrilha que faturava mais de 2 milhões com clínicas clandestinas, onde aparelhos usados nas cirurgias foram encontrados ensanguentados, todos juntos, acondicionados dentro de uma máquina de lavar, e ainda havia caixas de sedativos com prazo de validade vencido.

Tudo isso coloca o aborto inseguro como a quinta maior causa de mortalidade materna no Brasil. "Ser crime não diminui o número dessas ocorrências. Na verdade, só tem gerado um efeito colateral perverso: provocar a esterilidade ou a morte de mulheres em procedimentos inseguros", afirma Juliana Belloque, defensora pública do estado de São Paulo e membro do Comitê Latino-Americano e do Caribe de Defesa dos Direitos da Mulher (Cladem).

Há quem sustente que a descriminalização causaria a banalização do aborto, pois ele passaria a ser usado como método contraceptivo. "É um argumento machista, porque considera as mulheres irresponsáveis. O preservativo pode romper, e o anticoncepcional, falhar. E ninguém faz aborto assobiando", diz o ginecologista Thomaz Gollop, coordenador do Grupo de Estudos sobre o Aborto, que reúne especialistas para discutir o tema. No Uruguai, onde a prática deixou de ser crime no fim de 2012, os dados reforçam a opinião do médico. No ano seguinte à lei, segundo o governo, não houve mais mortes causadas por aborto. E o número drealizado também caiu significativamente: de 33 000 por ano para 6 700. São sinais de que trazer o aborto para debate amplia também a discussão sobre métodos anticoncepcionais e planejamento familiar.

PELA (NOSSA) VIDA

A descriminalização emperra mesmo quando deixa de ser um debate racional. Em muito porque somos um país religioso. Mas, diante da realidade assustadora, há grupos que tentam aliar a fé ao apoio às mulheres. "Já ouvi senhoras dizendo que, desde um aborto aos 18 anos, nada nunca mais deu certo. A gente trabalha mostrando que existe possibilidade de você se livrar dessa culpa", diz Rosângela Palib, coordenadora da ONG Católicas pelo Direito de Decidir. Ela lembra que nem sempre a Igreja foi tão severa em relação à prática — trair o marido, por exemplo, já foi considerado um pecado pior. "Agora defende-se que a vida começa na fecundação, mas também não foi sempre assim. Nem a ciência tem isso tão claro", diz Rosângela. Ela acredita que, na falta de consenso, a mulher deve levar em conta sua consciência. Mas representantes de diferentes religiões continuam se pronunciando contra o aborto — o que é legítimo. "O que não é correto é esses valores pautarem as políticas públicas. O que faz com o seu corpo é uma decisão individual da mulher", diz Cristião Rosas, coordenador da rede médica Pelo Direito de Decidir. A distinção de como a lei e a ciência veem a vida não vai acabar com a resistência moral ao aborto. A mulher que for contra vai seguir com a gravidez. A diferença é que seria garantido a cada uma o direito de tomar a decisão para si. "É uma questão de direitos humanos: o que há no Brasil hoje é um massacre contra as mulheres, diz Cristião Rosas. Motivo suficiente para esse assunto voltar a ser discutido, não acha? ★



* FONTE: PESQUISA NACIONAL DO ABORTO, FEITA EM 2010, COM 2 002 MULHERES

> ***"PENSAVA NA FACULDADE, NA MINHA INDEPENDÊNCIA. ERAM COISAS MUITO IMPORTANTES QUE SE ENCERRARIAM ALI."***
>
> **CARLA, 28 ANOS, BIÓLOGA, PORTO ALEGRE (RS)**

"EU HAVIA ME MUDADO DA CASA DA MINHA MÃE, EM CAXIAS, PARA FAZER FACULDADE EM PORTO ALEGRE. AOS 23 ANOS, TINHA ACABADO DE ESTRUTURAR MINHA VIDA, QUANDO ESTRANHEI O ATRASO DA MINHA MENSTRUAÇÃO. Solteira, nos meses anteriores eu tinha transado com dois caras. Usei camisinha, estava tranquila. Mas sentia meus seios diferentes e muito sono. Pesquisando na internet, descobri que podia estar grávida. Me apavorei. O teste de farmácia deu positivo. Era como se a ficha não caísse. Saí do banheiro em choque e contei para as meninas que dividiam a casa comigo. Elas também ficaram assustadas, mas disseram que iam me ajudar se eu quisesse a criança. E se eu não quisesse também. Marquei uma consulta com a minha ginecologista, mas não aguentei esperar. Fui antes ao hospital fazer um ultrassom. No exame, ouvi o coraçãozinho do bebê. Muito triste. Eu estava com dois meses, precisava decidir rápido. Entrei em contato com os caras que podiam ser o pai e expliquei a situação. Os dois aceitaram. O primeiro, com quem eu saía há um tempo, estava na Argentina. Mandei um e-mail curto. Com o segundo, eu tinha transado só uma vez. Telefonei, e ele foi até a minha casa. Conversamos muito. Ele é espírita e, pela religião, não queria tirar. Estava com viagem marcada para a Austrália, onde ia passar um ano, mas disse que eu era uma guria legal com quem ter um filho e, se eu quisesse, me apoiaria. Mas pensei na faculdade, na minha independência: eram coisas muito importantes que se encerrariam ali. Mesmo que o pai assumisse a responsabilidade dele, seria mais pesado para mim.

Em seguida, contei para a minha mãe, que tirou licença do trabalho e veio me visitar. Choramos juntas. Ela disse que apoiaria qualquer decisão. Na consulta com a minha ginecologista, pedi a indicação de uma clínica de aborto. Fui repreendida pela médica. Ouvi algo do tipo: "Você fez o filho, agora assuma". Me senti constrangida! Foi minha mãe que, perguntando aqui e ali, descobriu uma clínica. O preço do procedimento era de 1 500 reais. Eu e os dois possíveis pais dividimos os custos. No dia, minha mãe e uma amiga dela me acompanharam até a clínica. Tive muito medo de dar algum problema... Chegando lá, fui trocada e sedada. Apaguei. O procedimento durou 15 minutos e nem vi quem fez. Fui acordada por uma mulher — acho que era uma enfermeira — me dando uma bala para eu voltar ao normal. Eu estava bem dopada e ela me apressava, dizia que eu precisava sair dali e descer logo, sem cambalear, porque do outro lado da rua tinha um policial e ele não podia desconfiar. Nos dias seguintes, senti muita dor. Tive cólicas por um tempo. Os primeiros dois meses foram de profunda tristeza. Não sabia se havia feito a coisa certa. Hoje penso que, dentro do azar, tive sorte por ter recebido tanto apoio. Ainda quero ter filhos. Mas, naquela época, não estava mesmo preparada."

ANEXO 31



Mariana Ximenes capa da revista Nova edição dezembro de 2014

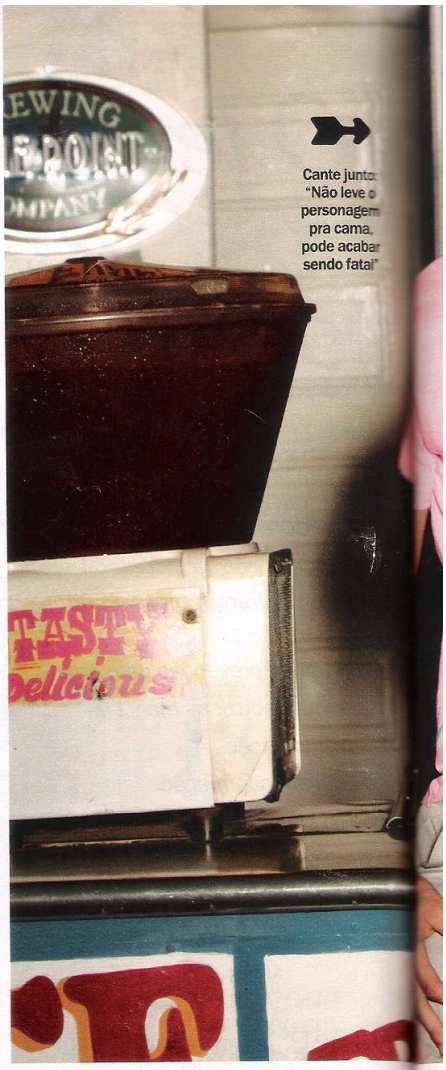
ANEXO 32

MANUAL DO HOMEM

GAROTA EXEMPLAR

MUITAS MULHERES MODERNAS ESTÃO CONFUNDINDO O LEMA "SER A MELHOR VERSÃO DE SI MESMA" COM "SER UMA MELHOR VERSÃO" E PONTO. DEIXAR O CIÚME DE LADO, CURTIR FUTEBOL E TOMAR CERVEJA COM OS CARAS PODE ATÉ TORNAR MAIS FÁCIL UM HOMEM SE APAIXONAR POR VOCÊ. MAS SERÁ QUE VALE A PENA?

BÁRBARA DOS ANJOS LIMA



O CARA COM QUEM ESTÁ FICANDO e (dedos cruzados!) quase namorando combina assim, despretensiosamente, um date na sexta-feira. Quando o dia chega, você, num poço de ansiedade, já escolheu um look descontraído + sexy e fica olhando o celular, esperando o WhatsApp apitar. Mas o convite que chega não é para um jantar a dois. E sim "Bora encontrar a galera no bar perto de casa?" Você topa, claro: "Vai ser ótimo conhecer os amigos dele e tomar uma cerveja". E aparece lá, com um sorriso no rosto e um vasto repertório de piadas, sem deixar ninguém perceber que, no fundo, está frustrada, pois sua noite romântica dos sonhos não existiu. Tudo porque você não quer ser "a chata" que exige demais. Quer ser simpática, divertida, boa companhia. Quer ser uma Garota Legal.

A Garota Legal tira de letra qualquer situação embaraçosa — até cair no palco em plena cerimônia do Oscar, tipo a Jennifer Lawrence. Ela adora esportes e ama ir ao estádio ver seu time do coração jogar, tomando cerveja e comendo pastel, feito a Mila Kunis. E ciúme é uma palavra que nem entra no vocabulário dela: tudo bem para Jennifer Garner se o Ben Affleck conversa com sua ex, J.Lo, nos eventos — a vida é assim. As desencanadas Maria Casadevall e Sabrina Sato estão aí para provar que já temos exemplos made in Brazil. Garotas Legais topam tudo, são desencanadas, brilhantes e lindas. Aliás, estão súper em alta entre as mulheres modernas. "Como um cara não vai se apaixonar por ela?", você pensa. Bom, até que você age exatamente como elas e... o relacionamento não vai pra frente.

PERDEU A FÔRMA

"A Garota Legal é gostosa, inteligente, divertida, adora futebol, pôquer, piadas indecentes e arrotos, joga videogame, bebe cerveja barata, curte ménage à trois e sexo anal, come cachorros quentes e hambúrgueres enquanto mantém um manequim 36 porque Garotas Legais são, sobretudo, gostosas. Gostosas e compreensivas. Garotas Legais nunca ficam com raiva, só sorriem de maneira amorosa e deixam seus homens fazerem o que querem", diz um dos trechos mais comentados do best-seller de Gillian Flyin. *Garota Exemplar*, livro que virou filme com Ben Affleck (olha ele aí de novo!) e Rosamund Pike, cotado para concorrer ao Oscar 2015, começa com o desaparecimento de Amy, a exemplar do título. No meio desse thriller de suspense, Gillian descreve um dos maiores pecados femininos modernos: tentar se forçar a entrar nesse arquétipo.

Mas essa mulher não existe. É construída para agradar, especialmente, o homem da vez — seja ele qual for. "Talvez ele seja vegetariano, então a Garota Legal adora carne de soja e é ótima com cães. Ou ele é um artista hipster, e a Garota Legal é tatuada, uma nerd de óculos que adora quadrinhos. (...) Basicamente é a que gosta de tudo o que ele gosta e nunca reclama", escreve Gillian. Sabe o que é ruim? Os homens acreditam que essa mulher existe de verdade. E o que é ainda pior? Isso acontece porque muitas de nós estão dispostas a fingir ser ela.

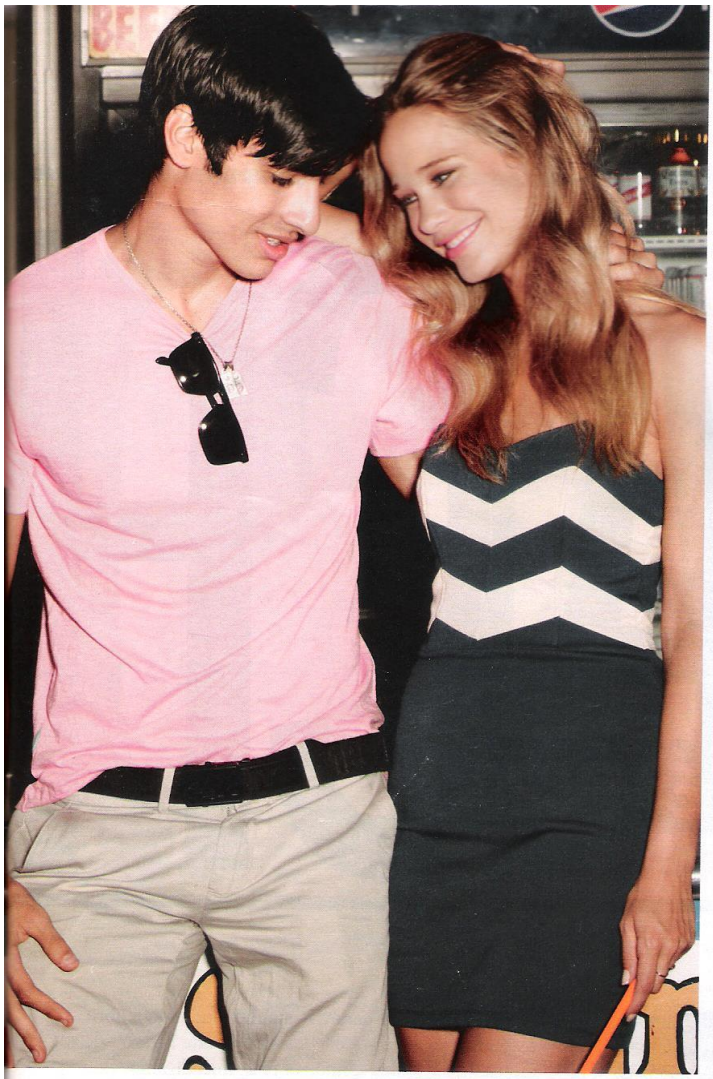


FOTO NICK ONKEN

Afinal dá certo. E, pode admitir, você se sente bem. Que mulher não gosta de ouvir do cara de quem está a fim que é "a mais legal que ele já conheceu"? "Quando interpreta esse papel e tem um feedback positivo dos homens, é inevitável se sentir feliz, pelo menos por um tempo. Não é uma manipulação consciente. Mas um desespero irracional para ser aceita", diz a psicóloga americana Michelle Skeen, autora do livro *Love Me, Don't Leave Me* ("Me ame, não me deixe", em tradução livre).

CAEM AS MÁSCARAS

Só para deixar claro. Existem muitas garotas legais (assim, em letras minúsculas) por aí. E você pode até ser uma. Mas, ao contrário das Garotas Legais, elas não forçam a barra para serem assim. Quanto mais nova for, maior a chance de cair na armadilha desse "perfil fake", já que ainda está descobrindo o que quer e quem é em uma relação. "Aos 20 e poucos anos, estamos mais propensas a aceitar coisas que não são nossas. Depois dos 30, você já encontrou a sua identidade e desenvolveu autocrítica", afirma Michelle. Mas quem você é faz parte da sua essência, uma hora aparece antes que se dê conta.

O lado ruim de assumir esse personagem é que você passa a vida fingindo. "Ter um roteiro de caras, bocas e gestos ensaiados raramente funciona. Com o tempo, inconscientemente, você mostra que não está à vontade", diz a psicóloga Marian Martins, de Caxias do Sul (RS). E, na cabeça deles, a mulher vai de desencanada a louca em 60 segundos — como assim você não quer passar o sábado jogando videogame?

Em algum momento, um sentimento de "ressaca de amor" bate: "Ele nem sabe quem eu sou de verdade". "Internamente essa mulher percebe que esse homem realmente não se preocupa com ela — e sim com uma pessoa que não existe. E o preço que se paga pela ilusão criada é alto. Você se anula, freando suas emoções naturais, tendo que ser diariamente uma pessoa que não é", diz Marian. Parece uma triste e moderna forma de submissão feminina. Você não cuida da casa nem lava as roupas dele, mas encontra uma nova maneira de moldar sua vida conforme o desejo dos homens, que — sempre é bom lembrar — é uma forma muito errada de agir.

A ARTE DE SER VOCÊ MESMA

Um grupo de caras começa a descrever a mulher ideal: ela não se importa em soltar pum, toma cerveja, não demora para se vestir... Em um vídeo de humor feito recentemente pela comediante americana Amy Shummer, esse grupo segue imaginando mulheres perfeitas até ficar claro que elas eram, na verdade, homens. Ou seja, a Garota Legal é a versão feminina do Príncipe Encantado. E os dois têm um ponto importante em comum: são pura lenda.

Assim como fingir orgasmos sabota suas chances de sentir prazer verdadeiro, ter uma personalidade fake só vai resultar em uma relação que não te faz feliz, construída a partir de desejos irreais, impossíveis de ser sustentados a longo prazo. É normal ficar irritada com seu namorado quando ele quer caminhar até o restaurante e você prefere ir de carro pois está de salto — não, usar tênis não é uma opção. Se você está feliz consigo mesma — e linda com seu escarpim —, o homem que a merece vai se apaixonar (de verdade!) por alguém real. Nesse tipo de relacionamento, é mais fácil aceitar o que quer e não ter medo de admitir que nem sempre vai ser o mesmo que o cara. Acredite, vocês dois só têm a ganhar com isso. ★