

# lux WOMAN

www.luxwoman.pt

mini

MODA Transição primavera/verão A a Z das tendências

## Hábitos

ELIMINE OS MAUS  
RECUPERE OS

## HOMENS

Só atingem a maturidade aos 40 anos  
POR LUIS PEDRO NUNES

## tendências / 16

moda



# BLACK magic

A simplicidade do preto e o requinte da renda encontram-se intimamente no mês do romance.



Conjunto de renda e lycra. Mengo Intimário, soutien, €17,990, e cueca, €10,990.



Conjunto de renda e elastano. Lucerna Intimaria, soutien, €17,990, e cueca, €15,990.



Corpete de conjunto de renda e elastano. Anônimo na Dama de Copas, €95.



Conjunto de renda e elastano. La Perla, soutien, €210, e cueca, €130.



Conjunto de renda, lycra e elastano. Desejo Intimaria, soutien, €16,990, e cueca, €10,990.



Conjunto de renda e elastano. Intimaria, soutien, €29,990, e cueca, €23,990.



Conjunto de renda e lycra. Triumph, soutien, €20,990.



Conjunto de renda, lycra e elastano. Intimaria, soutien, €20,990, e cueca, €15,990.

# WOMAN

lux  
www.luxwoman.pt

**Hábitos**  
ELIMINE OS MAUS  
RECUPERE OS BONS

**HOMENS**  
Só atingem a  
maturidade aos  
FOR LUIS PEDRO NUNES

atitude do mês

## 4 O meu corpo não é belo

Nem os seus nem os da maioria das pessoas. Acerto? Não! Simplesmente, temos padrões de beleza ideais, expressos nos filmes e revistas (mas não, também). Mas, como demonstram a pesquisadora Dove (Real Beauty Sketches), premiada várias vezes, não somos nada mais bonito do que pensamos. Aliás, a maioria publica recentemente nos estudos que cerca de 70% de todos os mulheres sobestimam o seu tamanho corporal em 25% e 40% de todas as mulheres jovens, pelo menos, uma parte do corpo ser sendo 50% maior do que realmente é. Ou seja, a maioria do nosso corpo de cada função que não nos fazemos. Agam que tem uma deficiência, vai continuar a sentir-se atraente. E se resultados ou qualidade de beleza na cama, que far tudo que o possível sexual que, para mulher que assume-se que, que é boa na cama para o pêlo? Se tiver uma atitude mais equitativa, passa a importar-se menos com o que o outro pensa e a concentrar-se mais naquilo que quer. Isto vai funcionar bem, tanto na cama como no dia a dia: assinar a sua personalidade, gostar a si mesma e passa a fazer tudo melhor.

## 5 Tudo começa num beijo... e continua

Sabe porque é que os lábios são rosados? Porque têm a maior quantidade de vasos sanguíneos de todo o corpo, logo, são mais sensíveis. Ou seja, são mais reativos de estímulos externos e mais neuroquímicos que exacerbam as sensações e desencadeiam a produção dos hormonas do prazer. É por isso que os beijos têm nos processos de excitação, sobretudo nos femininos, um papel muito mais fundamental. O beijo é tão importante que ocupa académicos de Oxford. É deles o estudo internacional, publicado no final de 2012, sobre o beijo, mais especificamente de Rafael Wybudanski e Robin L.M. Dunbar, do Departamento de Psicologia Experimental, que esclareceram o estudo "Examinando as possíveis funções do beijo nos relacionamentos humanos". Este estudo explorou as funções potenciais do beijo romântico, examinando em vários situações de acasalamento humano. Foi encontrado suporte para a hipótese de que o beijo tem uma função de seleção do companheiro em homens que beija mal tem menos possibilidades de vir a coagular uma mulher. Beijar também parece ser útil para medir o interesse pelo por nos relacionamentos multi-benefícios: a frequência de beijos pode ser relacionada com a satisfação do relacionamento. Muitos beijos significam muito amor. O mesmo estudo indica que as relações mais longas estão normalmente associadas à maior frequência de beijos. O beijo desempenha funções ainda mais precisas: os homens depositam na boca das mulheres quantidades de testosterona que aumentam o desejo sexual da mulher relata-se nos momentos, mas um desejo que dura no tempo. E assim se explica, de forma científica, o mal de ser da língua no beijo. Menos conversa e mais ação, verdade? Como é que se dá um

hom beijo? Hmmmm, não sei: não há uma técnica que, um vez aprendida a fazer, resolve-se um bom beijo. Outra má notícia: a fazer procurar na Internet, a maioria das sites e blogs dá-lhe dicas para agradecer ao outro, mas poucas guias para desfrutar do beijo. A esta hora, deve estar uma infâmia de gente aos beijos com técnicas superpaulistas e não gosta do que está a fazer. É perigoso descobrir cada beijo, não esquecer nunca o segundo ou não o primeiro e procurar sempre aquilo que sente como um prazer para si. Procura, dá tempo ao tempo e não se dá a cor contrastar a sua forma de beijar... Depois, mais. Não está na moda, não!

## 6 Boa aliada... a rotina

Há muitos anos, conheci um casal que tinha as "heranças do sexo". Rab e Claire, ingleses na casa dos 50, depois de um jantar em que "produtos" vários vitais exploraram-me que as férias noites em que não servem melhor no seu beijo/bestial em um de tempo fixo, para terem tempo para estar um com o outro. Na verdade, passaram os dias juntos mas exploraram-me que, com a abertura do turismo, não tinham tempo de qualidade, estavam sempre cansados e nunca tinham sido descoberto que já não faziam sexo há meses.

Nunca sabem, é assim tentam várias soluções até achar a regra de fazer sexo uma vez por semana, mesmo que não fossem vontade. Como era confidencioso Bob, divertidos, pelo menos uma vez por semana faziam sexo, mas, muitas vezes, faziam mais. O que é que mudou na vida deste casal estabelecido que mudou há mais de 20 anos, estava naquela altura a viver uma vida há de mal? É difícil acreditar que as glândulas sexuais tenham passado a produzir maior quantidade de hormonas de excitação quando eles estavam na presença do mesmo parceiro de anos. Acertou: que o corpo humano tem outros recursos e o sistema límbico (onde as emoções se localizam no cérebro) influencia a produção de hormonas a produzir as melhores relações com atividade sexual. Quem começa uma nova fase de fidelidade tem como presente uma nova fase de mal sexual.

Aquela conversa de que a rotina mata o romance pode muito bem ser um chulo de uma pagador para desculpar a falta de atenção que cada membro do casal dá ao outro, dentro e fora do quarto. Rolou isso, não é verdade? há quanto tempo não a sente há os seus companheiros?

Previsão de um futuro para a fidelidade dentro e fora do quarto: não há nada de certo sexual, para o futuro um pouco de rotina com o fim de ser. Não faltam prazos para aguentar a relação. A Aguard.

Katy di conta, maravilhosa, das aventuras "mais suadas" do País. Entra no teatro faz de fofas do Cabaret do Sôber, as coisas de música e espetáculos de striptease. E há sem per se as steps, onde tem insonia a não do de ser divertida. Menos conselhos? C é cinema — em dezembro, no solo encenaram para ver "Belle", que mostrou o seu feminismo sem violência e drama, e para assistir versão restaurada de "Frida", Maria Anton sem filme que desentoe o erotismo sem perspectiva feminista e masculina.

E em maio, se não pode mesmo não, poderá ajudar a montar o programa do teatro cultural sexual em leituras em voz alta dos romances mais quentes — esperemos fazer um ensaio com o dia como da

## PELOS DE VOLTA

As feministas vão gostar de saber que os homens do outro lado do Atlântico têm saudades dos pelos públicos. Será que a moda da depilação integral já passou?

que aumentam o desejo sexual da mulher relata-se nos momentos, mas um desejo que dura no tempo. E assim se explica, de forma científica, o mal de ser da língua no beijo. Menos conversa e mais ação, verdade? Como é que se dá um



Zuma de Capri