

# O JOGO DA SEDUÇÃO



Cinco segredos para dominar a arte da conquista e conseguir tudo o que você quer

**SHAN BOODRAM**

(Sexóloga embaixadora do WomensHealth.gov)



ALTA LIFE

**O Jogo da Sedução** Copyright © 2021 da Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli. ISBN: 978-6-555-20228-1

*Translated from original **The Game of Desire**. Copyright © 2019 by Shannon Brady. ISBN 9780062952547. This translation is published and sold by permission of HarperCollins Publishers, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2021 by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli.*

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

A editora não se responsabiliza pelo conteúdo da obra, formulada exclusivamente pelo(s) autor(es).

**Marcas Registradas:** Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Impresso no Brasil — 1ª Edição, 2021 — Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

**Produção Editorial:** Editora Alta Books

**Gerência Editorial:** Anderson Vieira

**Gerência Comercial:** Daniele Fonseca

**Produtor Editorial:** Juliana de Oliveira

**Marketing Editorial:** Lívia Carvalho e Gabriela Carvalho — [marketing@altabooks.com.br](mailto:marketing@altabooks.com.br)

**Coordenação de Eventos:** Viviane Paiva — [eventos@altabooks.com.br](mailto:eventos@altabooks.com.br)

**Editor de Aquisição:** José Rugeri — [j.rugeri@altabooks.com.br](mailto:j.rugeri@altabooks.com.br)

**Equipe Editorial:** Ian Verçosa, Illysabelle Trajano, Maria de Lourdes Borges, Raquel Porto, Rodrigo Dutra, Thales Silva e Thiê Alves

**Equipe Design:** Larissa Lima, Marcelli Ferreira e Paulo Gomes

**Equipe Comercial:** Daiana Costa, Daniel Leal, Kaique Luiz e Tairone Oliveira

**Tradução:** Carolina Gaio

**Copidesque:** Alessandro Thomé

**Revisão Gramatical:** Hellen Suzuki

**Diagramação | Conversão para formato ePub:** Lucia Quaresma

**Capa:** Paulo Gomes

**Publique seu livro com a Alta Books. Para mais informações envie um e-mail para [autoria@altabooks.com.br](mailto:autoria@altabooks.com.br)**

**Obra disponível para venda corporativa e/ou personalizada. Para mais informações, fale com [projetos@altabooks.com.br](mailto:projetos@altabooks.com.br)**

**Erratas e arquivos de apoio:** No site da editora relatamos, com a devida correção, qualquer erro encontrado em nossos livros, bem como disponibilizamos arquivos de apoio se aplicáveis à obra em questão.

Acesse o site [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) e procure pelo título do livro desejado para ter acesso às erratas, aos arquivos de apoio e/ou a outros conteúdos aplicáveis à obra.

**Suporte Técnico:** A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.


A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites referidos pelos autores nesta obra.

**Ouvidoria:** [ouvidoria@altabooks.com.br](mailto:ouvidoria@altabooks.com.br)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

B724j	Boodram, Shan
O jogo da sedução [recurso eletrônico] : cinco segredos para dominar a arte da conquista e conseguir tudo o que você quer / Shan Boodram ; traduzido por Carolina Gaio. - Rio de Janeiro : Alta Books, 2020. 304 p. ; 3,527Kb	
Inclui bibliografia. Tradução de: The Game of Desire ISBN: 978-6-555-20228-1	
1. Autoajuda. 2. Relacionamentos. I Gaio, Carolina. II. Título.	
2020-258	CDD 158.1 CDU 159.947

Elaborado por Odílio Hilario Morcira Junior - CRB-8/9949

 Rua Vitoria Cláudio, 291 — Bairro Industrial do Jacaré  
CEP: 20.970-031 — Rio de Janeiro (RJ)  
Tels: (21) 3278-8069 / 3278-8419  
[www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) — [altabooks@altabooks.com.br](mailto:altabooks@altabooks.com.br)  
[www.facebook.com/altabooks](https://www.facebook.com/altabooks) — [www.instagram.com/altabooks](https://www.instagram.com/altabooks)



Da autora

*Laid: Young People's Experiences with Sex in an Easy-Access Culture*

Para meu marido, Jared Brady, que foi bravamente apoiador, terapeuta, confidente, cupido e inspiração implacável no processo emocional de vivenciar — e, depois, escrever — este livro.

# → SOBRE A AUTORA ←

Shan Boodram é sexóloga certificada e especialista em intimidade com mais de 35 milhões de visualizações no YouTube, paralelamente à cobertura por *The View*, MTV, *The Steve Harvey Show*, CNN, *New York Times*, *Entertainment Tonight*, *Cityline*, *The Rachael Ray Show*, *Forbes* e *Times*.

Conhecida por seus seguidores como “Shan Boody”, foi apresentadora especializada em relacionamentos e produtora de consultoria da *Make Up ou Break Up*, do Facebook Watch, e produtora-executiva e apresentadora da série da Fullscreen *Your Perfect Date*. Ela produziu conteúdo para a MTV, os militares dos EUA, o OkCupid, a revista *Esquire* e o CBC. Boodram é autora de *Laid*, foi escritora colaboradora da série *The Bold Type*, da Freeform Network, e escreveu artigos para a *Teen Vogue* e a *Cosmopolitan*.

Boodram é embaixadora da AIDS Healthcare Foundation e da WomensHealth.gov. Ela é membro da Associação Norte-americana de Saúde Sexual e do Conselho Consultivo de Saúde Sexual da Trojan, e uma sexóloga certificada que atualmente mora em Los Angeles com o marido, onde é defensora expressa, em tempo integral, de uma intimidade saudável.

# Sumário

→ Agradecimentos ←

→ Prólogo ←

→ Introdução ←

→ 1 ←

Sem Rodeios

→ 2 ←

Solteiras de Bobeira

Fase Um: Conheça

→ 3 ←

Como o Amor Tem que Ser?

→ 4 ←

O Ex da Questão

Fase Dois: Mude

→ 5 ←

O Poder de uma Rapidinha

→ 6 ←

Não Seja Você Mesma

→ 7 ←

Crescimento X Ego

Fase Três: Aprenda

→ 8 ←

Noivo, Pau Amigo ou Patrocinador?

→ 9 ←

Flerte de Alto Escalão

## Fase Quatro: Pratique

→ 10 ←

Ovos Mexidos e Boquetes Incríveis

→ 11 ←

Luta e Fuga ou Testículos de Frutas

## Fase Cinco: Seja

→ 12 ←

Ela É Dona do Jogo

→ Epílogo ←

Essa Merda Funciona Mesmo!

→ Referências ←

→ Notas ←



# → AGRADECIMENTOS ←

Em outubro de 2017, sentei-me na cobertura de Drake, que ficava tão perto da CN Tower de Toronto que daria para ele montar uma tirolesa. Conversamos sobre as coisas de costume que qualquer um gostaria de falar com o *alucinante Drake*,\* mas, no meio da minha avalanche de perguntas (provavelmente sobre Beyoncé), ele me cortou e mandou um típico: “Cadê seu livro, Boody? Tipo, por que não escreve algo para ajudar as mulheres a colocar as cartas na mesa?”

Na hora, fiquei perturbada. Então dei de ombros e mudei de assunto, porque, ele não sabia, esse era um ponto complicado para mim. Meu primeiro livro foi lançado em 2009, quando eu tinha 24 anos. Na época, prometi a mim mesma que escreveria mais três antes dos 30. Mas lá estava eu, aos 32, sem novos livros nem intenção de começar um. No dia seguinte, comentei sobre a conversa com meu empresário, Adam Krasner, algo como: “Se, no ano que vem, meus números crescerem substancialmente, vamos começar um brainstorming?”

Mas, mal sabia eu, as rodas de Adam já estavam girando, e ele usou essa informação para ir a todo vapor, pelas minhas costas. Algumas semanas depois, marcou uma reunião com minha agente literária, Brandi Bowles, da UTA. Depois de alguns meses com essa pressão da equipe, cheguei a uma ideia com a qual todos nos sentíamos confiantes para levar aos editores.

Então, quero começar agradecendo à fé e à ambição. Embora, neste caso, eu não possa receber os créditos, Adam, tenho certeza de que você pode. Dizem que as pessoas são a soma das cinco com quem passam mais tempo, mas eu sou o produto das grandes mentes que vieram antes de mim, multiplicadas por 20. Obrigada a todos os agentes da UTA, professores, mentores e advogados que ajudaram a esclarecer o caminho para buscar meu propósito, mesmo quando meu medo tinha outros planos. Seu impacto positivo em minha vida foi uma inspiração constante para o que eu queria oferecer aos outros com este livro.

Falando neste livro... minhas garotas alucinantes! Courtney, Deshawn, Maya, Pricilla e Stephanie — sei que nossa rasgação de seda não para, mas amo muito vocês e agradeço por todas as lições que aprendi com nossa relação de confiança, aceitação e sabedoria. Não acho que conseguirei entender totalmente a grandeza dos momentos que passamos juntas até que todo meu cabelo fique branco, mas, em resumo, saibam que tive o melhor ano de minha vida e que, em grande parte, devo isso a vocês. Trago dessa experiência uma equipe de trabalho que admiro e um grupo de amigas que tenho orgulho de ter por perto sempre que preciso.

Também agradeço muito a todos os especialistas que dedicaram seu tempo para mudar a vida dessas e de muitas outras mulheres: Dr. Barry Goldstein, JT Tran, Daniel Hyun Kim, Ari Fitz, Nina Ross, Crystal Greene, Nicole Thompson, Laura Jane Schierhorn, Makeba Lindsey, Meredith Davis, Melissa Hopley, Talya Macedo e Matt Barnes! Vocês agregaram algo tão valioso a este programa, que o transformaram em um livro único sobre sedução. Grandes! Fico devendo uma!

Quando este livro estava engatinhando, uma frase que eu repetia para quem quisesse ouvir era: “Quero que esta seja a melhor coisa que já fiz!” Felizmente, a HarperCollins ouviu. Eu não poderia ter desejado uma parceria mais apaixonada e atenciosa para este projeto. Minha sensação era a de que este livro era tão importante para Lisa Sharkey e sua equipe quanto para mim, e com isso quero dizer GRATIDÃO INFINITA! Agradeço à minha editora, Anna Montague, por sua sensatez, competência e paciência. Este livro veio da minha alma, tomou corpo graças a todos os envolvidos, mas só acertou o passo por sua causa. Também quero enaltecer a todos da Dey Street

que dedicaram seu tempo, incluindo Lynn Grady, Ben Steinberg, Nyamekye Waliyaya, Maria Silva, Kendra Newton e Maddie Pillari.

Nesse sentido, PRECISO declarar meu amor à minha equipe júnior de editores: minha irmã, Lauren Morrison; minha mãe, Olivia Boodram; meu pai, Brian Boodram; e minha mana da OG de L.A., Margarita Rozenbaum. Eu nunca teria chegado até aqui sem vocês.

Em um mau momento (que todos os escritores conhecem), eu disse à minha irmã: “Leia e, quando terminar, minta para mim que é a melhor coisa que já leu. Por favor.”

Dois dias depois, ela me ligou e disse: “É a melhor coisa que já li.”

Claro, eu sabia que ela estava querendo me agradar (minha irmã leu pelo menos metade da lista do Prêmio Pulitzer), mas o benefício da dúvida foi o suficiente para me encorajar!

Ah, e não tem como falar sobre encorajamento sem jogar TODOS os holofotes em meus amores e amigos de todo o mundo. Para cada estranho que já clicou em um vídeo, aumentou o volume da TV para me ouvir, deu like em um post, e, acima de tudo, para VOCÊ, que comprou este livro (se o pegou emprestado de alguém, pare de ler... tô zoando), OBRIGADA! Sei que as pessoas costumam agradecer aos fãs, mas não é assim que vejo vocês; vocês me revigoram e ensinam o tempo todo. Tudo o que consegui realizar foi porque, primeiro, vocês abriram as portas para mim, e não houve sequer um momento em que me esqueci disso. Espero que tudo o que você aprender com este livro seja uma troca justa para mostrar minha idolatria desmedida por essa sua bundinha sexy.

Falando em sexy, J, dedico-lhe de novo. A dedicatória oficial já é sua, então vou me controlar, mas, na boa, você é o cara. Além disso, você está sentado do meu lado enquanto digito, e sei que vou acabar lhe pedindo para ler, então um segundo agradecimento não vai doer. Maya Washington, você arrasou em minhas fotos de autora e me apoiou em todos os momentos; eu nunca me esquecerei disso. Agradeço a Kevin Wade, pelo incrível talento como maquiador; a Makeba Lindsey, pelo cabelo; e a Talya Macedo, como sempre, pelo estilo.

A menção final fica para Neil Strauss, um homem que não cheguei a conhecer, mas cujo trabalho causou um profundo impacto em mim. Neil é reconhecido pelo livro *O Jogo*, mas seu trabalho que realmente abalou meu mundo foi o *Regras do Jogo*. Nunca vi um guia tão claro e preciso para conquistar e manter uma vida romântica que valesse seu peso em ouro. Agradeço a ele por compartilhar seu conhecimento. Se este livro causar um décimo do impacto que seus livros têm, abro mão de gozar por um ano. Bem, talvez não... mas, sem dúvida, ficarei muito lisonjeada.

---

\* No original, *freakin' Drake*, em referência à música “Freak in you” [“Louco por você”, em tradução livre], do rapper Drake. [N. da T.]

# — PRÓLOGO —

Courtney parecia presa — encurralada entre dois pensamentos, duas versões de si mesma, mas, principalmente, entre duas cores.

“Faço a carinha feliz vermelha ou preta?”, perguntou ela, com a canetinha em cima de uma pilha de bloquinhos de anotações.

Olhei ao redor de seu escritório, um lugar em que eu sabia que ela passava muito tempo, e respondi: “A próxima carta de ação na rotina é o desafio físico, não é uma boa deixá-la preta? Então faça a carinha feliz vermelha.”

As cores não importavam nem um pouco, e nós nem precisávamos fazer cartões de dicas, já que Courtney tinha ensaiado a rotina até decorá-la. Mas eu propus que ela usasse a coleção de canetinhas porque sabia que isso acalmaria seus nervos. E eu suspeitava que ela também sabia disso.

Courtney teve, pelo menos, uns dez encontros desde que começamos a trabalhar juntas, meses antes, mas esse, com Derek, era especial. Derek era seu parceiro ideal para um *T*: um pensador talentoso, obcecado por saúde e bombeiro gostoso, que só dava bola dentro. O crush por ele já era antigo, mas ela só criara coragem e se sentira preparada para convidá-lo para sair uns dias atrás. O *tipo Derek* era exatamente o tipo em que estávamos trabalhando, e a melhor parte era que ele não era o único parceiro de alto interesse de Courtney. Outro homem, chamado River, que ela descreveu como uma potencial alma gêmea, voaria de Dallas em algumas semanas para vê-la.

“Não se preocupe muito em colocar esse encontro no papo. Derek é que deveria estar com medo de você, com esse jeito perigosamente sedutor!”

Courtney suspirou com um meio sorriso e apertou a tampa da caneta como se dissesse: *Amém*. Ela me entregou os cartões e então pegou a bolsa. “Ok, acho que deveríamos sair. Ele estará lá em breve.”

Fiquei de pé e olhei para ela mais uma vez. “Você precisa usar sutiã?”

Saímos de seu escritório em carros separados, e, quando cheguei ao restaurante, Courtney (e seus mamilos libertos) já estavam do lado de fora em seu falso telefonema de boas notícias, a primeira técnica da rotina. Depois de trabalhar comigo para dar jeito em sua vida amorosa conturbada, Courtney se inspirou a começar o próprio workshop para mulheres que também foram intimidadas no ensino médio. A pessoa que supostamente lhe telefonava era um web designer que concordara, de bom grado, em assumir seu novo projeto apaixonado. Tudo isso era verdade, só não aconteceu *exatamente* naquela hora... mas era algo de que poderíamos tirar vantagem, porque as primeiras impressões positivas valem seu peso em ouro.

Courtney apontou pela janela para um homem sentado de costas para nós. Meneei a cabeça e mostrei três cartas como um último lembrete: uma carinha feliz vermelha (certifique-se de que esta será a primeira expressão que ele verá), setas azuis conectadas (toque-o consensualmente o mais rápido possível) e um jornal (compartilhe boas notícias). Deslizei na mesa, atrás de Derek, e, um segundo depois, Courtney entrou como um tsunami de vibrações positivas. Ela terminou a ligação, em voz alta, depois se aproximou de Derek, que agora estava de pé.

“Que legal que finalmente estamos fazendo isso”, disse ela enquanto o abraçava forte. “Acabei de receber umas notícias incríveis, que preciso te contar! Talvez você seja meu novo amuleto da sorte.”

Fiz um sinal de vitória para ela, debaixo da minha mesa, e acenei a quarta carta de sugestão com o desenho de um barril, um símbolo para lembrá-la de ser a vida da festa. Poucos minutos depois, o garçom se aproximou da mesa, e Courtney apoiou o queixo nas mãos e começou a conversar.

O garçom mordeu a isca, virou o corpo para ela e ajeitou a postura. “Você já esteve aqui, não? Temos novidades no cardápio. Quer umas recomendações?”

Em resposta, Courtney voltou sua atenção para Derek. “O que acha que devemos escolher?” Ela o mediu e sorriu com aprovação. “Sei que você sabe o que faz.”

Quando o garçom saiu, Courtney contou a Derek sobre o telefonema. Ele começou um bate-bola que acabou revelando, de forma um tanto surpreendente, que ele também foi severamente criticado na adolescência. Eles compartilharam um momento, trocando derrotas e triunfos da época do colégio, que, com certeza, teria durado mais se eu não estivesse lá. Levantei a quinta carta, um rosto rabugento, e esperei que Courtney encontrasse algum ponto para discordar dele. Afinal, o fogo não surge apenas com o calor. Para criar faíscas, você também precisa de atrito.

Derek começou a falar sobre futebol e como isso o ajudou a ganhar a confiança que lhe faltou no ensino médio. Courtney aproveitou esse gancho e se inclinou para ele. “Você gosta de futebol, é? Qual é seu time?”

“Ah, você também curte?”, perguntou Derek, animado. Ele se inclinou tanto sobre a mesa, que parecia que aquele trambolho ia ceder. “Sou fã do Rams.”

Até aquele ponto, Courtney havia imitado sua posição corporal, além de ter feito tudo o que caracteriza um flerte: fala lenta, corpo em estilo S; e ela ficou imaginando-o nu para manter as pupilas dilatadas. Mas o comentário sobre o Rams mudou tudo. Ela cedeu na cadeira, criando distância entre eles, depois fechou o corpo, cruzando os braços e apontando os pés para a porta. “O Rams! Sério? E eu achando que seríamos amigos.”

Nos minutos seguintes, Courtney o reprovou pelo mau gosto no futebol. Ele defendeu a si e a equipe, mas ela estava implacavelmente descontente com ele. Segurei o cartão com a carinha feliz vermelha, indicando que era hora de transformar o conflito em uma oportunidade para provocá-lo e criar a primeira piada interna dos dois. Não consegui ouvir o que ela disse, mas a vi descruzar os braços e salientar os quadris novamente. *Você é bem-vindo, Derek*, pensei.

O garçom parou, anotou meu pedido e viu meus cartões amarelos-cheguei. Nessas horas, fico muito feliz de viver em Los Angeles, um lugar em que tantas coisas estranhas acontecem, que as pessoas já nem reparam. Ele se afastou, e mostrei a ela a sétima carta, um halter, indicando que era hora de fazer algum esforço físico. Courtney olhou para o Fitbit e para Derek.

“Droga!”, murmurou ela.

“O quê?”

“É estúpido, mas meus amigos e eu estamos fazendo esse desafio de 21 dias, que virou uma competição. Sei que é estranho, mas tenho que fazer uns agachamentos agora. Faz comigo?”

“Aqui? Não!”, disse ele, categoricamente.

Como a profissional que ela é, não recuou. “Ah, por favor, só por 30 segundos, para eu não ficar parecendo boba aqui sozinha? Nós nem precisamos nos levantar, só afastar a cadeira.”

Ele balançou a cabeça, mas, dessa vez, com um sorriso que dizia: *Você venceu*. Os dois recuaram as cadeiras e se agacharam. Essa técnica parece insana, mas vamos analisar a genialidade por trás dela.

1. Exercícios aumentam a frequência cardíaca, que é a mesma resposta fisiológica que você tem quando gosta de alguém novo.
2. Se “comportar mal” em um lugar civilizado retoma as alegrias da infância.
3. Fazer algum tipo de esforço físico a centímetros de alguém com quem tem química é o mais próximo que se vai chegar do sexo em público sem atrair olhares ou algemas.

Courtney balançou nos calcanhares e, em seguida, colocou a mão em Derek, como se estivesse se equilibrando, enquanto mantinham os olhos cravados um no outro. “Feito!”, disse ela.

Ambos desmoronaram e riram até ficar sem ar.

“Que outros tipos de alerta você tem aí?”, questionou Derek.

Mais uma vez, Courtney usou isso como oportunidade para atravessar a barreira física. A maioria das mulheres tem medo de tomar a iniciativa de tocar o parceiro nos primeiros encontros, exatamente o que ensinei Courtney a não ter. Tudo o que ela fez, desde o momento em que *ela* o convidou para sair, foi preparado para deixar bem claro que ela estava muito acima da média.

Courtney pegou o relógio dele como se o avaliasse e o girou de seu pulso até que caísse na palma da mão dela. Ela o segurou por um segundo e, em seguida, fez um gesto para ele pegá-lo de volta. Quando ele se afastou, ela roçou os dedos nos dele. Mais tarde, eu soube que nosso Derek, com bom espírito esportivo, se rendeu.

Levantei um cartão com três X, um pedido para Courtney começar a seduzir Derek mentalmente. Ela assentiu sutilmente de um jeito que parecia concordar com ele, embora eu tivesse certeza de que o gesto era para mim. Enquanto eles conversavam, ela casualmente levantou a mão, agarrou sua taça e a acariciou para cima e para baixo, alternando discretamente. Ela também aproveitou todas as oportunidades para exibir o pescoço e chamar a atenção para sua boca. O objetivo da sedução mental é ativar as respostas sexuais de alguém sem que a pessoa perceba por que está ficando excitada.

Peguei o cartão com o símbolo do banheiro desenhado, e, alguns minutos depois, Courtney pediu licença, tomando cuidado ao tocar os ombros de Derek de forma amigável ao sair. Se você tem dificuldade em tomar a iniciativa para tocar seu parceiro em encontros, a técnica do banheiro resolve o dilema, dando-lhe uma desculpa natural para tocar em alguma parte neutra do corpo. Essa pausa também serve para arejar, não só física, mas mentalmente. Equipes esportivas profissionais fazem uma pausa no intervalo para se reorganizarem, então por que você não deveria? Incentivo Courtney e as outras mulheres de nosso grupo (que você conhecerá mais tarde) a usar esse tempo para se concentrarem, mentalizando uma frase motivacional, reaplicando seus fluidos vaginais (mais uma vez, mais sobre isso depois) e, o principal, para se olharem vorazmente no espelho até que *elas mesmas* não resistam à mulher que as encara.

O garçom se aproximou com minha sopa e salada, que eu tinha me esquecido totalmente de ter pedido. Olhei para ele me desculpando e perguntei: “Posso devolver, por favor?”

Eu queria ir embora antes que Courtney voltasse, para lhe comunicar que eu tinha total confiança em sua capacidade de encerrar sem ajuda. O jogo havia acabado. Antes de sair, joguei as cartas restantes no lixo. Elas eram:

- Faça uma pergunta corajosa (*Por que você ainda está solteiro?*).
- Faça uma pergunta esquisita e sexy (*Se fosse um super-herói do sexo, qual seria seu superpoder?*).
- Deixe-o com uma piada ou história para pensar.
- Caia fora!

Com essa última nota em mente, enviei a Courtney uma mensagem de lembrete quando voltei para meu carro:

Não deixe que ele estenda o encontro além do jantar, não importa o quanto tudo esteja saindo bem.

Cerca de uma hora depois, ela me ligou e praticamente gritou: “Menina, esse encontro foi muito tranquilo. Marquei o segundo *no próprio* encontro. Na hora em que estávamos comendo, ele disse que queria me ver de novo!”

“Você é oficialmente uma profissional indiscutível agora.”

Ela riu e bateu palmas de felicidade. “Tudo graças a você, Shan. Essa merda funciona mesmo!”

# — INTRODUÇÃO —

Oi, meus amores!

Fale a verdade: quantas de vocês conhecem uma pessoa incrível com uma vida romântica que se resume a esta palavra: *catástrofe*? Talvez essa amiga seja você. Não estou aqui para julgá-la, estou aqui para estapeá-la com a verdade de que não é normal desprezar suas experiências de solteira. Quando as pessoas dizem que os relacionamentos dão trabalho, estão falando sobre os inevitáveis conflitos que ocorrem quando duas (ou mais) pessoas compartilham uma vida. O que elas não falam é de todo o drama desnecessário, mensagens sem resposta e do sexo insosso que resultam das migalhas que você recebe porque não se sente digna de se juntar à festa da conquista. E, acredite em mim, apesar de, estatisticamente, vivermos uma fome por relacionamentos — ou, como a *Vanity Fair* apelidou, um Apocalipse dos Encontros —, há lá fora uma festa de química explosiva, conversas até o amanhecer, primeiros segundos de contos de fadas e ápices de prazer.<sup>1</sup>

Em resumo, escrevi este livro para ensinar a cada uma de vocês como se atirar no jogo da sedução e jogá-lo para vencer.

Felizmente, neste jogo, não há perdedores. Primeiro de tudo, o objetivo não é enganar ou unir potenciais parceiros, mas tirar o máximo proveito dos primeiros contatos. Segundo, embora seja divertido entrar em uma sala sentindo que você domina e fazer as pessoas se sentirem empolgadas em sua presença, e seja empolgante ser quem decide se vai convidar alguém para sair de novo, não se sentir suficiente é bem sério, porque isso é necessário para você se sentir bem e encontrar parceiros melhores. Com isso em mente, jogar não é uma questão moral, mas de resistência pessoal: quanto tempo você vai esperar até a sorte notá-la e consertar seu coração partido e solitário?

No livro *O Animal Social*, David Brooks afirma que a receita para a felicidade tem três partes, e duas delas têm a ver com a qualidade e a quantidade de relacionamentos íntimos de uma pessoa.<sup>2</sup> Virei sexóloga porque não entendia por que nós, como sociedade, deixamos um aspecto tão crítico de nosso bem-estar ao acaso. Em outras áreas importantes, como carreira, finanças e saúde, aprendemos que, se quisermos nos destacar, devemos estudar, procurar guias especializados e praticar comportamentos comprovados. Como educadora da intimidade, tenho o dever de ajudar as pessoas a entender que essa fórmula também faz maravilhas no lado interpessoal da vida. Do meu serviço de aconselhamento privado, ao meu canal do YouTube, aos recursos das principais redes sociais e publicações, alcancei milhões de pessoas com um assunto sobre o qual, infelizmente, mal falam na escola. Sou conselheira certificada de educação sexual no Canadá, sexóloga certificada nos Estados Unidos, conselheira de casais do Facebook Watch em *Make Up or Break Up* e especialista em intimidade millennial da MTV, na série “Guide To”. Escrevi para a *Cosmopolitan*, para o programa de TV *The Bold Type* e para a *Teen Vogue*. Meu primeiro livro, *Laid: Young People’s Experiences with Sex in an Easy-Access Culture*, ainda circula nas livrarias. Sou membro da Coalizão Nacional de Saúde Sexual, na qual coordenei a produção de um vídeo sobre educação sexual para novos membros militares, e faço parte do Conselho Consultivo de Saúde Sexual da Trojan. No total, trabalho na área de intimidade há mais de dez anos, e quer saber a única conclusão a que cheguei?

A maioria das pessoas não tem ideia do que está fazendo, não tem ideia do que está fazendo de errado e, portanto, não tem absolutamente nenhuma ideia de como mudar a direção de seu destino romântico.

Sim, as mulheres têm uma tonelada de colunas de aconselhamentos. E, sim, temos bibliotecas de livros de autoajuda que nos encorajam a ser uma puta, uma puritana ou uma megera. Mas, com minha experiência ouvindo solteiras, sei que elas não precisam de mais dicas arbitrárias. Elas precisam de um sistema claro que seja inclusivo, multifacetado e comprovado.

Antes de entrarmos nos detalhes do sistema que criei, primeiro analisemos as condições atuais do cenário dos relacionamentos, porque, uma vez que saiba para onde deseja ir, é importante entender por onde deve passar.

De acordo com a pesquisa do Censo dos EUA de 2014, há 107 milhões de norte-americanos, acima dos 18 anos, solteiros, e mais da metade são mulheres.<sup>3</sup> Jon Birger, autor de *Date-onomics*, acredita que esses números nos dizem tudo o que precisamos saber sobre as condições atuais: “Sociólogos, psicólogos e economistas desenvolveram várias pesquisas sobre as relações sexuais e o consento, é claro. Quando a oferta de homens é excessiva, a cultura dos relacionamentos fica mais tradicional e monogâmica, mas quando é a de mulheres — como hoje... a cultura dos relacionamentos é menos monogâmica e mais libertina; as mulheres ficam mais propensas a ser tratadas como objetos sexuais do que como interesses amorosos românticos.”<sup>4</sup>

A avaliação de Birger condiz com o que ouço em primeira mão da grande maioria das solteiras que conheci por meio de meu trabalho. Preparando este projeto, pedi a um grupo de 300 mulheres para descrever o namoro em uma frase, e estas são algumas das respostas mais comuns que recebi:

“Namorar é um saco... As pessoas não se respeitam e só pensam em sexo.”

“Namoro suga energia, os homens são extremamente imaturos e misóginos.”

“Namorar é irritante, porque parece que estou começando algo que não vai terminar do jeito que eu quero.”

“Namorar é confuso, porque as pessoas querem todos os benefícios de um relacionamento, mas sem precisar se comprometer.”

Em respaldo à teoria da proporção de gênero, os aplicativos populares de namoro têm mais usuários que se identificam como mulheres do que como homens. Mas, o que surpreendente, de acordo com um estudo do aplicativo Hinge, buscar uma conexão real no smartphone, independentemente do gênero, não é estatisticamente a rota mais frutífera. Na verdade, apenas 1 em cada 500 matches do Hinge leva a uma troca de números de telefone, e 81% de seus usuários relataram que nunca marcaram um encontro.<sup>5</sup>

Em 2018, a HBO lançou o documentário *Swiped: Hooking up in the Digital Age*, de Nancy Jo Sales, que faz uma imagem sombria dos relacionamentos dos millennials e daqueles da Geração Z. Sales disse que uma de suas descobertas mais perturbadoras foi o racismo desenfreado que a cultura de “deslizar para a direita” legitima com uma classificação da atração baseada na raça.<sup>6</sup>

Mais perturbadoras foram as estatísticas apontadas pelo *Swiped*. Segundo a Agência Nacional de Crimes do Reino Unido, os relatos de estupro decorrentes de encontros marcados online passaram de 450% em 6 anos.<sup>7</sup> Segundo o Centro de Controle de Doenças, em 2017, um recorde de 2,2 milhões de casos de sífilis, gonorreia e clamídia foram diagnosticados nos EUA.<sup>8</sup>

Por fim, a cultura dos relacionamentos em efusão causa um enorme impacto em nossos sentimentos sobre a conexão. Uma pesquisa da Harris, de 2016, descobriu que mais de 70% dos participantes se diziam solitários.<sup>9</sup>



VAMOS RECAPITULAR. A SOLTEIRA DE HOJE ESTÁ EM UM MERCADO EM QUE A oferta de mulheres é excessiva, o sexo está na vanguarda, as conexões reais são estatisticamente improváveis, os relatos de agressão sexual e as infecções sexualmente transmissíveis estão aumentando, e as pessoas acham que não há problema em falar sobre raça como se estivessem pedindo uma pizza.

Se ler tudo isso lhe dá vontade de se trancar em uma vida de solidão na profundidade de uma floresta, não a culpo. Mas ousa desafiá-la, porque, sim, muitas pessoas estão lutando atualmente, há poucas que dominaram a arte da conexão, e elas estão prosperando. E se em sua mente você precisa ter 1 milhão de seguidores ou um rosto esculpido pelos deuses para fazer parte dos poucos, precisa deste livro mais do que imagina. Digo tudo isso como alguém que passou pelos impiedosos escombros do namoro dos infernos; juntei minhas coisas e não só saí viva, mas cheia de propósito e gratidão *porque* encontrei (e me casei) com o amor da minha vida.

Algumas pessoas falam de seu parceiro como sua metade, e, no meu caso, quero **negrito**, sublinhado e muitas exclamações. Meu parceiro, Jared Brady, é o tipo de pessoa doce, empática e gentil que nunca serei. O que é bom, porque sou a mulher inteligente, analítica e sem preocupações de que ele precisa para equilibrá-lo. Ele tornou toda música romântica literal, todo pôr do sol vibrante e enriqueceu todas as áreas de minha vida. Da maneira mais detestável e clichê, encontrar e estar em um bom relacionamento foi a melhor coisa que me aconteceu. Mas Jared não foi um acaso ou algo único. Ele é o resultado de anos de boas decisões e movimentos calculados. Em outras palavras, creia-me, antes de chegar ao altar, encontrei e aproveitei meu tempo no banquete (\*voz do Will Smith\* *Sacou?!*)\*.

É por isso que vale a pena jogar e por que conduzi este jogo com Courtney e outras cinco. Com essa experiência, espero capacitar solteiras de todos os lugares para que se divirtam mais do que podem imaginar, usando ferramentas tangíveis e uma estratégia para realizar suas mais loucas aspirações íntimas.

Embora passemos por esse processo em grupo, o resultado é diferente para cada uma. Claro, um bom casamento monogâmico duradouro é um exemplo admirável de amor. Do outro lado da moeda, uma incrível e recíproca noite, da qual ambas as partes saem se sentindo bem e igualmente satisfeitas, também é digna de aplausos, mesmo que não seja algo que todas faríamos. O objetivo é a confiança, aceitação e reciprocidade do sentimento desejado; as condições em que esse resultado ocorre são irrelevantes.

Tudo bem, antes de parecer um infomercial, vamos ver por que estamos aqui! A seguir estão as cinco fases que nos guiarão, enquanto tento levar seis pretendentes duvidosos para a terra do desejo abundante.

Este livro é um relato detalhado de como testei esse programa de cinco fases em seis pretendentes apaixonadas pelo amor — e de como você, cara leitora, pode implementá-lo do seu jeito. Nossa jornada é radical, crua, ridícula, turbulenta — e absolutamente real. Espero que nas próximas páginas você aprenda por meio dessas mulheres (que você conhecerá muito bem) como superar todos os medos, as falhas, as crenças limitantes e as inseguranças que a têm impedido de descobrir a própria festa.

Tudo bem, vamos começar. Agora é o momento ideal para chutar suas concepções sobre o *que fazer* em um encontro junto com suas regras de boa moça. Porque o que impulsiona a história de como essas mulheres se tornaram tudo o que queriam ser é quase tudo que lhe disseram para não fazer!



**Fase Um.** CONHEÇA quem você se tornou, identificando os principais traços do seu eu íntimo. Isso inclui ter plena consciência de seus pontos fortes, pontos fracos, pontos cegos e padrões. Esse conhecimento também precisa ser complementado com o feedback detalhado de outras pessoas que a conhecem intimamente — sejam amigos íntimos ou algum ex.

**Fase Dois.** MUDE os hábitos e as percepções que a limitam. Isso inclui mudar sua aparência, sua mente sobre seus limites, falhas e até seus traumas. Aprenda a arte da sedução, antisedução e os hábitos que a impedem de fazer conexões poderosas quando isso é o que mais importa. Você pode se tornar quem você escolher ser. Se um aspecto de sua realidade não serve à impressão de seu eu superior, não é mais você.

**Fase Três.** APRENDA com uma série de especialistas (não se preocupe, já fiz a maior parte do trabalho!) a ajustar seu jogo externo e interno. Torne-se a mestre da aproximação, da atração, do flerte e da influência. Decida quem você quer atrair e aprenda como encontrá-lo e atraí-lo.

**Fase Quatro.** PRATIQUE o que aprendeu até agora em ambientes de baixo risco, inclusive no trabalho, entre amigos e em encontros casuais. Além disso, teste novas hipóteses para criar sua própria caixa de ferramentas exclusiva para fazer conexões à vontade. Flertar, seduzir e influenciar não devem ser reservados para “a pessoa”. Estas são habilidades que transformarão todos os seus relacionamentos, incluindo o que você tem consigo mesma.

**Fase Cinco.** SEJA a pessoa que sempre quis ser. Desfrute da companhia de pessoas que a melhoram e lhe dão alegria. Junte-se à festa e capacite os outros, por meio de sua excepcional transformação, a fazer o mesmo. Finalmente, revise as outras quatro fases periodicamente, porque o trabalho nunca termina. E, uma vez que você entrar no ritmo das coisas, quando começar a ficar realmente divertido, perceberá as maravilhas de sua transformação!



---

\*\* No original, *You know what I'm saying*, bordão do ator na série *The Fresh Prince of Bel-Air*, exibida no Brasil como *Um Maluco no Pedaco*. [N. da T.]

# SEM RODEIOS

Às 9h45, sentei-me com dois computadores, uma lousa em branco e uma xícara de chá, pronta para receber as 254 mulheres que eu deveria entrevistar nos próximos quatro dias. Uma semana antes, publiquei um post procurando mulheres solteiras incrivelmente frustradas, residentes em Los Angeles. Eu esperava receber poucas respostas, mas recebi uma enxurrada de candidatas disponíveis para se dedicar ao meu programa que mudaria sua sorte. Apesar do grande volume, enviei um convite para uma entrevista em vídeo a todas, porque não se pode avaliar alguém baseada apenas em uma seção “Sobre mim”. Embora minha ficha de inscrição cobrisse tudo, desde a história romântica até a opinião dos amigos sobre sua solidão crônica, a única maneira de realmente saber se alguém estava no ponto seria em uma conversa cara a cara. Ou tela a tela... você entendeu.

Eu queria um grupo diverso em etnia, tipo de corpo, personalidade, metas de namoro, orientação sexual e bloqueios. Além disso, eu tinha uma lista de critérios que elas *precisavam* cumprir para ser selecionadas:

1. Elas precisavam ficar na cidade durante, pelo menos, 80% do programa  
*Entendo que estamos na era digital, mas para analisar o processo e os resultados eu precisava observar as finalistas sem nenhum filtro.*
2. Elas precisavam ter seus outros problemas resolvidos  
*Em outras palavras, de acordo com a Hierarquia das Necessidades de Maslow,<sup>1</sup> suas necessidades básicas têm de ser atendidas. Se seu sustento, saúde ou situação de vida, como um todo, estivesse instável, seria irreal pedir a elas que se dedicassem totalmente à busca do amor e de relacionamentos duradouros.*
3. Elas precisavam se dar bem com as outras  
*Em meu serviço de aconselhamento, tudo é para todas! Mas esse programa era extremamente único, pois eu cruzaria todos os limites profissionais. As participantes frequentariam minha casa, elas conheceriam meu marido, ouviriam meus segredos pessoais, e, se quisessem tomar um coquetel nas viagens sociais, eu não planejava impedi-las. Por isso, adotei uma política rígida: se você não tivesse noção, não teria como participar.*

O PRINCÍPIO DA CRIAÇÃO DE TRÊS PADRÕES FIXOS É UMA TEORIA COMPROVADA para a seleção de parceiros bem-sucedida, criada pelo Dr. Ty Tashiro em seu livro *The Science of Happily Ever After*. Basicamente, Tashiro encoraja todos a determinar seus três “desejos” inegociáveis antes de começar a buscar conexões amorosas.<sup>2</sup> Em relação a encontrar membros para o grupo, esses três desejos foram suficientes, pois eu queria manter minha busca ampla. Mas, quando se trata de namoro, discordo de Tashiro e incentivo todos que trabalham comigo a escolher cinco desejos,

porque seu esforço deve se concentrar em mais opções do que aquelas que as pessoas, em geral, têm. Construiremos o que chamo de seus cinco inegociáveis nos próximos capítulos.

Quando me conectei com a primeira mulher pelo Skype, logo percebi como seria difícil escolher. O nome dela era Amanda, e parecia ótima.

“Convenci um investidor a colocar meio milhão em meu negócio, então é uma loucura não conseguir que um homem me responda uma mensagem.”

Ela era uma empreendedora objetiva, apaixonada por café e que começara a suspeitar de que era o “tipo de mulher com quem os homens só queriam fazer sexo”. Ela raramente fazia contato visual e respondia a todas as perguntas com comentários curtos e rápidos. Mas, por trás da fachada fria, percebi vislumbres de um coração quente e um senso de humor aguçado. Eu me perguntei quantos homens sumiram após passar uma noite inteira conhecendo aquele lado mais doce. Amanda me pareceu cheia de espinhos, alguém que usa farpas para proteger o que é precioso e vulnerável por dentro. Sim, esse método funciona maravilhosamente bem nos filmes, que têm enredos decretados, ou nas pequenas cidades, onde as opções são limitadas, mas nas grandes cidades, onde as novidades constantes varrem tudo, a maioria não pagará para ver o outro lado do muro de armadura de alguém. A menos que queira fazer algo específico, como sexo.

Eu estava prestes a circular o nome dela, para que pudéssemos remover essas farpas, mas ela me informou que planejava viajar no verão. Com isso, Amanda violou meu primeiro critério.

A entrevista seguinte foi com uma massagista de 20 e poucos anos, com um corpão incrível e uma personalidade mais ainda, que se descreveu como “uma millennial sexualmente liberada que odeia que o sexo seja o foco dos relacionamentos atuais”.

Essa frase, claro, despertou meu interesse. A coisa mais importante que percebi, como uma defensora do sexo que não quer trepar com todo mundo, foi que as pessoas são extremamente preguiçosas e sem imaginação. A maioria definirá você como você se define, sem examinar as nuances do que *realmente* quer dizer. Por exemplo, sou uma sexóloga que percebe as lâmpadas que se acendem na mente das pessoas quando compartilho esse fato divertido. Então, quando vou encontrar alguém novo, faço questão de enfatizar o aspecto de pesquisa de meu trabalho. Em encontros românticos, eu fazia o máximo para que as duas partes estivessem alinhadas. Antes de sair com alguém, eu falava: “Estou empolgada para sair com você, mas isso não significa que te dei carta branca, nem que vamos transar.”

Sei que é meio constrangedor, mas eu falava isso e me mantinha firme na minha posição. E sabe de uma coisa? Ninguém cancelou os planos comigo, e, apesar de algumas tentativas valentes durante a noite para ver se eu estava blefando, meus parceiros respeitavam meus limites.

O segredo para a felicidade é gerenciar expectativas. Eu poderia ter ensinado isso à segunda mulher com quem falei, mas ela não se adequava muito a esse grupo, porque seus problemas não estavam só na área afetiva: ela estava flertando com uma nova carreira, considerando voltar para a casa dos pais, em conflito com todas as amigas e querendo comprar um carro. Isso a fez violar o segundo critério, e, portanto, ela não se alinhava com o projeto.

No meio da manhã, falei com Venus, uma artista bissexual de 32 anos que encarnava a angústia de uma solteira frustrada — exatamente o que eu queria. “Não entendo por que é tão difícil alguém gostar de mim. Gosto de homens e de mulheres; mas quem gosta de mim?”, questionava com veemência.

Esperei um pouco, sem saber se ela queria uma resposta, então ela continuou. Venus queria participar do programa porque estava farta de encontros que não davam vazão à grandeza que sentia. Ela se gabava de suas realizações e de todo o trabalho interno que fizera: terapia, ioga, treinamento de comunicação não violenta, tantra, cursos para casais e relacionados à saúde, trabalho corporal, um programa de treinamento/liderança. Mas admitiu que, depois de tudo isso, ainda se sentia perdida quando se tratava de fazer conexões.

Quando perguntei o que parecia fazer as pessoas se afastarem, ela fez uma longa pausa e então falou: “Eu não tenho rodeios.”

Minha queixa com as pessoas que descrevem a honestidade como um defeito é que acho que elas não são honestas consigo mesmas. “Não ter rodeios” às vezes é um jeito de dizer: *as pessoas pensam que sou grossa e insensível*. Não é que a maioria das pessoas *mintam*, mas temos um filtro funcional que facilita a convivência com os outros. A honestidade não está para uma vida feliz como o bastão está para o beisebol, mas como o taco está para o golfe: use-a com cautela e atenção nas horas certas. Confirmando minha teoria, Venus revelou que seus problemas em criar conexões não se limitavam a relacionamentos românticos, mas se estendiam a amizades e parcerias profissionais. Em suma, ela era bastante desagradável, e, embora nos digam que as pessoas legais ficam de lado, em relacionamentos saudáveis, as pessoas agradáveis é que são escolhidas.

Uma pessoa agradável é amigável, empática e diplomática. Seu instinto é fazer o que é melhor de forma ampla, não apenas o melhor para ela no momento. A cortesia é uma das principais características quando se trata de manter relacionamentos, mas isso não significa que ser desagradável não tenha suas vantagens. Uma pessoa agradável aceita o *status quo*, mas a desagradável desafia os costumes e pensamentos para se alinhar a suas opiniões. Portanto, dá para deduzir que muito do progresso depende de pessoas dispostas a ir contra a corrente. Então, sim, há benefícios em ser do contra, mas se destacar em um trabalho em grupo não é um deles.

Mas eu ameí sua avidez, então perguntei o que ela planejava fazer no verão.

“Comecei um novo trabalho, que me prendeu um pouco, mas o gerente é um narcisista sem escrúpulos, então estou pensando em abrir uma ação contra ele ou me demitir.”

Ok, ela não era mesmo minha melhor opção. Esse caso é o exemplo perfeito de por que é crucial definir padrões ao selecionar pessoas para se relacionar (vertical ou horizontalmente). Se eu não tivesse decidida sobre o que precisava, acabaria permitindo que meu ego fizesse um julgamento do tipo *topo o desafio*, o que pode custar caro.

O resto da manhã foi como uma audição típica: muitas pessoas que não eram bem o que eu procurava, e outras que não tinham *nada* a ver.

Uma mulher de 25 anos me perguntou: “Por que continuo conhecendo caras que foram presos?”

Quando sugeri que tinha um problema ostensivo de seleção de parceiros, talvez relacionado à repetição de dores do passado, ela explicou que não era alguém que “vive no passado” e preferia seguir em frente na vida. Eu não sabia como eu poderia ensinar alguém que não tinha interesse em se entender, então risquei o nome dela e continuei.

Outra mulher, na casa dos 30, confidenciou: “Para ser honesta, eu só queria transar e ficar por isso mesmo. Mandeí para esse cara com quem estava saindo: *Quero ficar peladinha e sentar em você enquanto toco uma*. Horas depois, ele respondeu: *Não quero ficar com uma vadia que fala ‘tocar uma’*. Então mandei: *Beleza, prefere que eu fale tocar siririca?*”

O problema dela, um tanto cômico, não era difícil de resolver. Bastava baixar uns aplicativos para encontros casuais ou pegar alguém em um bar depois das 2h. Mas, além da rota mais rápida para o quarto, ela também precisava aprimorar o sentido aranha, para só puxar assuntos de sacanagem quando fosse apropriado. Ouço o tempo todo mulheres reclamarem de receber nudes indevidos; bom, há mulheres que também precisam dominar essa arte. *Consentimento* não é só uma palavra, é um universo complexo do qual nunca sabemos tudo. Então enviei algumas recomendações de aplicativos e do livro *Yes Means Yes*, de Jessica Valenti e Jaclyn Friedman, para ajudá-la.

Então veio Maya, uma escritora de 24 anos, com cabelos crespos, óculos de metal, sorriso gengival e uma ferocidade mansa. Quando perguntei o que a atraiu para o projeto, disse claramente: “Dizem que você ensina as pessoas a namorar. Acho que nunca fiz isso, mas quero aprender.”

Avaliei sua ficha e perguntei: “Aqui diz que você sai com homens e mulheres. Isso significa que é bissexual?”

Ela parou por um segundo. Achei que estava ponderando como responder; mas, na verdade, ela estava pensando em como me colocar no meu lugar. “Eu me identifico como pansexual, mas estou me afastando desse rótulo e abraçando o termo queer. Você nunca deve presumir o rótulo de alguém, simplesmente pergunte.”

Para quem não sabe a diferença, uma pessoa bissexual se atrai por homens e mulheres cisgêneros (pessoas que se identificam com o gênero que lhe atribuíram no nascimento de acordo com o sexo biológico). Uma pessoa pansexual se atrai por pessoas cisgêneras e também por aquelas que não se identificam com o binarismo: agêneras, bigêneras, de gênero fluido, com não conformidade de gênero, intersexuais e transgêneras.

“Compreendo totalmente e peço desculpas por isso”, falei, antes de voltar ao trabalho. “O que você quis dizer quando disse que *acha* que nunca namorou?”

“Quero dizer que nunca tive um parceiro fora um namoradinho de escola, que durou cerca de um mês, e duas outras experiências que não foram a lugar nenhum.” Maya falou tão baixo que tive de me esforçar para ouvi-la. “Sinto que estou em uma idade em que talvez já tenha perdido minha chance. Sofro muita pressão de familiares e amigos, e, mesmo que eles não tenham nada com minha vida, isso me consome. Muitos dos meus amigos estão em relacionamentos sólidos, e minha ansiedade me atrapalha a começar um.”

Nos últimos anos, tentei aprender mais sobre a ansiedade ouvindo quem a tem. A ansiedade como transtorno é um medo ou sofrimento injustificado que interfere no cotidiano. Todos temos algum nível de ansiedade. É uma emoção corriqueira, que pode ser boa, porque nos deixa hiperalertas em momentos estressantes. Mas, se a ansiedade persistir sem um gatilho real para nossa resposta de luta ou fuga, causa sérios problemas, tanto mentais quanto físicos. De acordo com a Harvard Health, as mulheres representam quase dois terços dos cerca de 40 milhões de adultos com ansiedade excessiva.<sup>3</sup>

“Já procurou um especialista para falar sobre sua ansiedade e depressão?”

“Sim”, assegurou ela. “Já fui a terapeutas, mas, na maior parte do tempo, supero minha ansiedade tocando minha vida.”

Eu respeitava o objetivo que Maya tinha estabelecido e acreditava que poderia apoiá-la no processo. Fiquei tentada a prolongar nossa conversa, mas a próxima candidata já estava à espera. Então me despedi, e, em seguida fiz dois círculos em volta do nome dela: o primeiro, porque ela precisava aprender com o projeto, e, o segundo, porque eu sabia que tinha muito a aprender com ela.

Depois de algumas entrevistas, conversei com uma mulher de 23 anos que levantou uma questão excelente, que quero expandir: “Não existe um meio-termo entre namorar idiotas enquanto você se concentra em outras áreas da sua vida e conhece aquele cara com quem quer dividir sua vida?”

Ela se referia a um período único e conflituoso, que chamo de Anos de Prática, que acontece para a maioria de nós entre os 16 e 25 anos. O problema dessa fase é que, embora as pessoas sejam biologicamente motivadas a buscar o amor, a sociedade insiste que qualquer foco diferente da realização individual é um desperdício de energia. Essa propaganda de que os relacionamentos são distrações, em oposição a uma busca saudável pela autodescoberta, faz com que os jovens

assumam uma “mentalidade de motel” no departamento amoroso. Esses “parceiros de motel” agem como se não tivessem de lidar com as consequências de suas ações, não sentem remorso em desprezar a monogamia e acham que merecem tudo, o que não vale os 69 reais que pagam por um quartinho mequetrefe.

O pior de tudo é que os parceiros de motel são enaltecidos nas músicas e nos filmes populares que os rapazes consomem, bem como permeiam o imaginário de suas conversas de uma forma positiva. Portanto, a atitude mais sensata a se tomar durante os Anos de Prática é ser meticuloso para encontrar parceiros que estejam interessados em construir relacionamentos saudáveis, cujo objetivo seja sair deles com uma compreensão maior de si mesmo, não com uma mochila de toalhas e artigos de higiene roubados. Há muitos parceiros de prática éticos, mas, quanto mais jovem você é, mais difícil é encontrá-los, por isso seus cinco inegociáveis podem se tornar uma proteção para o coração. Eu teria ajudado feliz essa candidata, mas ela me disse que se programou para viajar durante metade do verão.

Logo depois dela, falei com uma mulher chamada Jenn, que me disse uma frase que ainda me faz sorrir: “Eu tinha uma amiga chamada Alexa, que certa vez me mostrou uma nota que um cara escreveu: *Algumas são como Coca, outras são como Pepsi, mas eu gosto da Lexy, porque ela é a mais sexy.* Nunca me senti sexy. Sempre achei que as coisas seriam diferentes se eu tivesse um nome melhor.”

Mas minha citação favorita veio de uma engenheira ambiental de 25 anos que usava aparelho e tinha cabelo rosa e azul, chamada Deshawn: “Filmes de terror não me assustam. Se você quer me ver surtar, vamos bater papo. Prefiro fugir de Freddy Krueger a ficar presa em um jantar com ele.”

Deshawn era uma jovem negra que trabalhava com STEM (ciência, tecnologia, engenharia e matemática, da sigla em inglês). De acordo com o National Collaborative Project, as mulheres das minorias são menos de um em dez cientistas e engenheiros empregados. Essa é uma realidade da qual Deshawn disse estar ciente desde o momento em que entrou na graduação. Então passou a procurar métodos de se encaixar, e alguns deles resultaram em grandes prejuízos para sua vida social.

“Sou péssima flertando, sou desajeitada, os caras não se aproximam de mim e me colocam na friendzone. Voltei a morar com minha mãe, trabalho, vou à igreja aos domingos, dou aula para crianças e saio com meus amigos aos finais de semana — essa é minha vida”, disse Deshawn, sentada em seu carro, que notei que era uma bonita BMW. “Já faz tempo desde que realmente me senti desejada, e, se eu for honesta comigo, sei que isso tem a ver com a forma como me sinto em relação ao meu corpo. Nos últimos três anos, ganhei muito peso. Aceitei que sou plus size, mas não tenho nem ideia de como me vestir, porque isso ainda é muito novo pra mim.”

Deshawn olhou para baixo e franziu a testa, mas não pude evitar um sorriso, tendo encontrado minha segunda participante. Deshawn era o exemplo perfeito de mulher maravilhosa que se sentia excluída da narrativa do “felizes para sempre” e, como resultado, passava a se excluir. Isso tinha de mudar, e eu tinha certeza de que poderia ajudar.

Quando perguntei a Deshawn o que mudaria nas relações se pudesse, ela disse: “Facilitaria os encontros pessoais e as conversas em lugares públicos.”

**Bum.** Essa mágica eu poderia ensinar! Sem pensar duas vezes, circulei sua ficha, então ela me fez uma pergunta que me fez querer sublinhar e destacar de todas as formas: “Qual método você planeja usar para obter os resultados pretendidos para as participantes escolhidas?”

Sorri de satisfação. Até então, ninguém tinha me feito aquela pergunta, mas também ninguém era cientista. Embora eu tenha me atrapalhado com a educação tradicional, gostaria de retirar uma página do meu caderno da sexta série para responder à pergunta de Deshawn.

# O Método Científico do Jogo da Sedução

## PROBLEMA

As pessoas podem aprender a ser atraentes?

## HIPÓTESE

Se eu expuser um grupo de mulheres que fracassam em encontros ao meu programa de cinco fases, elas se tornarão sedutoras especializadas e, ao final, terão o poder de atrair a vida amorosa dos seus sonhos.

## TERMINOLOGIA

Parceiro — uma pessoa com quem você quer se divertir, flertando, seduzindo e construindo um relacionamento.

Parceiro de baixo interesse — uma pessoa que não tem as qualidades essenciais para se construir uma conexão de longo prazo. No entanto, você ainda gosta da companhia e quer que ela aproveite a sua.

Parceiro de alto interesse — uma pessoa que atende a seus cinco inegociáveis e é candidata a uma conexão de longo prazo.

Cinco inegociáveis — cinco padrões que uma pessoa deve cumprir para ser considerada um parceiro de alto interesse.

## METODOLOGIA

### Fase Um — CONHEÇA

1. Pedir às participantes que completem uma ficha de autoconhecimento, para saber quais são suas necessidades e como explicá-las aos outros.
2. Pedir que as participantes procurem seus ex para destacar comportamentos problemáticos de que não estão cientes. A autodescoberta só se completa com o feedback dos outros, e o ideal é buscar uma fonte que as conheça e que elas acreditem que não têm interesses em iludi-las ou se vingar delas.

### Fase Dois — MUDE

1. Ensinar as participantes, com a ajuda de especialistas, a valorizar seus pontos fortes e, se necessário, ajudá-las a mudar o visual.
2. Ensinar o grupo sobre sedução e antisedução, para que elas entendam quais transformações devem implementar.



3. Descobrir, ao longo das sessões individuais, quais são as qualidades que elas sabotam.

### Fase Três — APRENDA

1. Mostrar ao grupo o que procurar na busca por um parceiro de longo prazo e como encontrá-lo, particularmente usando o namoro online.
2. Expor o grupo a uma série de especialistas que as ensinarão a atrair, paquerar, seduzir e se proteger.

### Fase Quatro — PRATIQUE

1. Em grupo, praticar o que aprendemos e realizar quatro experimentos que podem revelar ferramentas ainda não utilizadas.
2. Ir sozinhas a encontros com parceiros de baixo interesse para praticar técnicas antigas e testar cinco técnicas exclusivas.

### Fase Cinco — SEJA

As participantes escolhem um parceiro de alto interesse para um primeiro encontro. Elas são treinadas para esse encontro, mas devem garantir um segundo por conta própria, sem treinamento.

### AVALIAÇÃO DO SUCESSO

Seu sucesso ou fracasso no segundo encontro com um parceiro de alto interesse será um indicador parcial de resultado, mas o objetivo final geral é que elas se sintam melhor. Será que cada mulher agora sente que tem ou é capaz de conseguir a vida amorosa de seus sonhos?

No segundo dia de entrevistas, estipulei o tradicional horário das 9h às 17h, mas, no almoço, a refeição refinada que fiz foi uma tigela de cereal sem gosto. As mulheres eram incríveis, honestas e doces, mas não se alinhavam com o projeto. O tema recorrente era a frustração por ser ignorada e por uma atitude meio comodista e indiferente sobre o relacionamento. E, por mais que eu admirasse as rainhas focadas em sua rotina ou famílias, precisava de pessoas famintas por romance. Quando conheci uma gerente de imóveis do Texas, de 30 anos, chamada Courtney, vi que esse era o sentimento exato dela.

“Estou frustrada com os relacionamentos como um todo!”, exclamou Courtney, que estava de óculos, blazer e com uma expressão apática. “Sou direta, mas acho que os homens não apreciam isso nas mulheres. Deixa eu esclarecer: estou procurando alguém do sexo oposto para construir algo e também estou procurando alguém que também saiba o que quer.”

Courtney foi a primeira pessoa com quem falei que chegou pronta para a entrevista: segurava um marcador laranja e um caderninho cinza. Aquela mulher queria respostas. “Tudo bem, entendo como se sente sobre relacionamentos, mas me fale mais de você, Courtney. Como se descreveria?”

“Eu me descrevo como uma mulher grande”, começou. “Sou alta, sonho alto, tenho presença e grandes planos — me descobri com a experiência. Só quero um parceiro que se conheça também. Eu também me descreveria como alguém que responsabiliza as pessoas pelo que elas dizem. Não tolero pessoas inconsequentes. Você tem que pensar no que vai falar antes de abrir a boca.”

Gostei de Courtney. Eu me vi nela, mas a versão que era antes de eu perceber que não podia tratar as pessoas como se fossem feitas de placas de circuito. Como Courtney, eu também gostava de expectativas, segurança e de saber como as coisas podem funcionar melhor. (Essa parte de minha personalidade foi o que me levou a estudar a ciência do sexo e do amor!) Mas eu também tive de aprender que ninguém quer sentir que está sendo categorizado e generalizado, em vez de personalizado — mais ainda quando se tratam de questões do coração.

Também vi em Courtney uma candidata interessante porque ela era uma prova viva da enorme falha educacional que há em nossa sociedade. As habilidades que aprendera para prosperar como mulher nos EUA corporativos eram as mesmas que sabotavam sua vida amorosa. Ao lidar com os inquilinos, ela precisava ser direta, severa e inflexível com os prazos, mas adotar essa mentalidade ao lidar com amantes é mortal.

“Só sei que, se você está procurando alguém disposta a fazer o que for preciso, encontrou, porque eu não aguento mais essa bosta”, concluiu, quando o telefone do escritório começou a tocar atrás dela.

“Você tem que atender?”, perguntei.

“Não”, disse casualmente. “Estou descansando e gosto de esperar até que uma tarefa seja concluída antes de passar para a próxima.”

Circulei o nome de Courtney e a confirmei como terceira participante. Ela era um excelente exemplo de alguém que tem as intenções e as ideias certas, mas não a elegância para obter os resultados desejados. Todos sabemos que a comunicação é fundamental nos relacionamentos bem-sucedidos, mas é importante definir o que isso quer dizer. Um dos meus princípios favoritos é: a comunicação é um pouco o que você diz e muito do que quer conseguir com ela.

Por exemplo, se seu parceiro não estiver enviando tantas mensagens quanto você gostaria, você pode:

- A. Dizer que não está satisfeita com a frequência com que vocês se comunicam e pedir para ele se engajar mais.
- B. Desafiá-los para um jogo — se ele pensar em pizza, tem de enviar algo engraçado que a faça ganhar o dia.

Em ambos os casos, o objetivo é o mesmo. E, embora A levante a questão, B cria uma experiência legal para ambas as partes. Courtney me pareceu o tipo de pessoa que escolheria A. Todas as vezes.

MAS, PARA CADA YANG, HÁ UM YIN. E O YIN DE COURTNEY ERA UMA MÃE DE 29 anos chamada Pricilla, que não sabia como pedir o que queria.

“Sou muito quieta e tímida”, disse Pricilla, com um tom suave para comprovar. “Não gosto de ser o centro das atenções. Acho relacionamentos estressantes porque o processo de conhecer pessoas é difícil para mim. Eu demoro pra sair da minha concha.”

“O que atraiu você para essa experiência?”, perguntei.

“Meu filho de dez anos”, começou. “Um dia ele me disse que não queria um padrasto. Perguntei por que, e ele disse que está ficando mais velho e já desistiu, porque não saio com

ninguém por tempo suficiente para criar esse laço. Fiquei chocada, mas também triste por não ter proporcionado relacionamentos saudáveis nos quais ele poderia se espelhar.”

Pricilla abaixou a cabeça, e seus longos cabelos negros caíram sobre os olhos. Pricilla tinha uma beleza clássica; aliás, ela é o novo clássico. Lábios carnudos, um corpão, sobrancelhas grossas e usava maquiagem a la Kim Kardashian — até a voz, leve e anasalada, combinava. Se você esbarrasse com ela na rua, pensaria que é metida, mas, observando bem, veria que ela está abatida.

Pricilla, a mais velha de oito irmãos, revelou que a mãe era ausente. “Minha mãe nunca teve uma palavra gentil para dizer. Ela não estava pronta para o papel, então, quando teve minhas irmãs, elas se voltaram para mim como figura materna. Quando penso nisso, vejo que já era mãe na idade do meu filho. Eu sempre tive que ser muito empática e carinhosa. Talvez seja por isso que estou sempre tentando consertar homens problemáticos.”

Ela parecia desapontada consigo mesma, e meu coração se rendeu a ela e às muitas mulheres que conheci iguais a ela. Muitas mulheres, que são mães, em particular, se doam sem avaliar o que têm a ganhar. Mas, para conter esse mau hábito, você precisa saber que é preciosa e que tem algo precioso a oferecer. Então fiz essa pergunta a Pricilla, perguntando do que mais gostava nela mesma.

“Meu altruísmo. Gosto de ajudar os outros e fazê-los felizes”, respondeu.

Bingo, pensei. Era nessa questão que Pricilla precisava de ajuda. Se sua qualidade favorita diz respeito a se preocupar mais com as necessidades alheias do que com as próprias, que tipo de pessoa acha que atrairá? A resposta é uma mistura de pessoas bem-intencionadas, gratas por estarem com um doador, e narcisistas, que tirarão tudo que puderem de você. E não parecia que Pricilla tinha um sistema de classificação.

Isso me lembrou de uma lição sobre atração que aprendi com meu pai quando criança. Brian Boodram cresceu em um pequeno país em desenvolvimento, na costa da América do Sul, chamado Guiana. Na infância de meu pai, a Guiana era rica em crimes e pobreza, mas algo de que ele gostava era a terra — 80% da Guiana são cobertos por floresta tropical, o que fez dessa floresta sua segunda casa, algo que ele estava determinado a levar com ele quando se mudou para o Canadá. Com isso, cresci em uma casa com um quintal digno de filme da Disney, cheio de pássaros, frutas e flores. Meu pai amava sua floresta, mas logo aprendeu que o que atraía os pássaros que ele amava também interessava aos roedores, que todos odiamos. Não havia nada que ele pudesse fazer para impedi-los de se aproximar, então aprendeu a evitar que voltassem: colocava sementes de pimenta no comedouro e no solo, já que pimenta não faz mal para os pássaros nem para as plantas, mas é ruim para os ratos.

Pricilla parecia ser um jardim com todas as frutas, mas sem a pimenta.

FIZ AS ENTREVISTAS RESTANTES E FECHEI A PORTA DO CONSULTÓRIO ME SENTINDO satisfeita. Pricilla e Courtney não eram apenas duas mulheres que o projeto poderia ajudar, eram duas mulheres que eu sabia que se ajudariam.

O terceiro dia prenunciava um fracasso total. Tirando alguns comentários sobre a gravidade das atuais condições de namoro, do tipo “Os caras me mandam mensagens e tal. Isso é um relacionamento?” ou “Relacionamentos são doentios. Ou recebo como resposta uma foto de pau que não pedi, ou nada”, nenhuma candidata se destacava.

Na hora da última entrevista, eu já estava exausta, quando vi que a candidata não estava lá. Fui à varanda aliviar a sensação claustrofóbica causada pelo consultório e, logo em seguida, ouvi o alerta do Skype me chamando de volta à mesa. Estava meio relutante quando conheci Stephanie, uma graduada da Ivy League de 28 anos que trabalhava no sistema judiciário. E todos sabemos o jeito clichê que essa história termina, certo? Ela era perfeita pra cacete.


Stephanie logo me revelou que só perdeu a virgindade com 25 anos, e até então nem tinha namorado. Quando perguntei por que esperou tanto, ela atribuiu a uma mistura de “educação religiosa e inseguranças incapacitantes”.

“Crescer na comunidade coreano-americana foi sofrido, porque ser receptivo e expressivo era algo condenado”, explicou Stephanie. “Sempre me perguntei como seria se eu tivesse crescido em uma família brasileira. Eu me perguntava se eu seria menos ou mais consciente de tudo que faço, eu não sei... Minha mente é aberta, e estou aberta a todas as esferas da vida. Para mim, quanto mais estranho, melhor! Mas minha comunidade coreano-americana é supercristã e veta encontros inter-raciais. Meus pais se recusaram a conhecer meu ex, porque ele não era do tipo certo.”


“Qual é o seu tipo?”, perguntei.

“Em geral, me atraio por caras alfa, que acabam sendo idiotas machões. Percebi que, quando namoro, fico mais preocupada em manter a chama viva do que em aproveitar. Sinto que eu me dedicava tanto, que ficava muito difícil admitir quando algo não me servia ou não tinha futuro.”

Stephanie, por outro lado, tinha o hábito de sair. Tinha um bom emprego, uma formação acadêmica impressionante, o próprio carro, apartamento, uma voz linda, uma personalidade doce e uma mente aberta. Stephanie era o tipo de mulher para quem este projeto foi feito. Durante minha sessão de brainstorming, descrevi a candidata ideal deste jeito:



Todos que a conhecem, superficialmente, duvidam que tenha problemas com relacionamentos, porque (modéstia à parte) ela é o pacote completo: é inteligente, divertida, interessante e, sim, habilidosa no trabalho e no assoalho! Ela é a mais engraçada de todas as amigas, a superestrela da carreira e o Michelangelo do delineador de gatinho. Ela leu livros de autoajuda, é culta, sabe quais projetos estão sendo votados e até conhece todas as letras do musical *Hamilton*... mas, apesar de tudo, preservar o interesse romântico tem sido um grande desafio para ela.



Eu duvidava de que ela soubesse todas as letras de *Hamilton*, mas, de muitas maneiras, essa era Stephanie. Exceto que Stephanie não acreditava mais que *ela* era essa mulher. Entre a sensação de frustração e a inserção decepcionante no mundo adulto do amor, sua confiança e seu senso de direção pareciam ter sido destruídos. Stephanie parecia se colocar em segundo lugar, com medo de que nunca fosse a primeira escolha de alguém.

Para confirmar isso, quando perguntei o que ela achava que precisava para trabalhar, confessou: “Estou me adaptando. Eu mascaro minhas preferências a ponto de ter uma personalidade fraca, e isso é um saco.”

Isso remonta ao clássico: por que as pessoas legais são deixadas de lado? Minha resposta é que as pessoas não sabem diferenciar as *pessoas agradáveis*, que têm um caráter baseado na confiança, daquelas que *querem agradar*. Ter um caráter baseado na confiança e na gentileza significa que fica feliz em fazer bem aos outros, o que torna fácil descobrir e descartar pessoas que não têm boas intenções. As pessoas que querem agradar, por outro lado, estão tão ocupadas em saciar seu desejo de pertencimento que renunciam ao direito de ser respeitadas. Observando as histórias de Stephanie, era evidente por que ela se tornara a mulher legal, mas eu estava

confiante de que poderia trabalhar com ela para atualizá-la. Agradei pelo seu tempo e circulei seu nome, depois voltei para a varanda, para me lembrar da vida lá fora.

Acordei no último dia de entrevistas, verifiquei meu quadro branco e pensei: *Merda! Já tenho minhas cinco participantes: Maya, Deshawn, Courtney, Pricilla e Stephanie.*

Ainda havia mais de 50 mulheres que eu não conhecia, e, além das cinco escolhidas, eu tinha muitas opções de apoio, como uma doce designer gráfico transgênera de 26 anos, de lábios finos e um coração enorme, e uma diplomata de 47 anos que seria perfeita se seu trabalho não fosse tão rigoroso. Metade de mim queria ligar o foda-se e cancelar todas as entrevistas restantes, mas a outra metade sabia que eu tinha de ir até o fim. Então me recompus, tomei outro chá e me preparei para fazer as entrevistas seguintes como se fosse operadora de telemarketing. Talvez as histórias das mulheres escolhidas pudessem ser combinadas para que eu desse espaço para mais alguém.

Por isso, gostaria de me desculpar com todas as pessoas com quem conversei no último dia de minha pesquisa. Depois de algumas entrevistas, percebi que estava parecendo uma agente de elenco maluca para o talk show de *Jerry Springer*: “Digamos, você é corretora de imóveis, tem 30 e poucos anos e um filho de 10, e quer aproveitar sua vida amorosa? Não? Alguma chance de ser uma engenheira ambiental desajeitada lutando para aceitar seu ganho de peso enquanto tenta descobrir como lidar com sua ansiedade para conseguir namorar na comunidade queer?”

Fiz o máximo para que as entrevistas fossem rápidas, para que eu não me apegasse muito a nenhuma das outras mulheres, o que era difícil, já que a maioria era doce e interessante. Por isso, fiquei instigada quando Conheci Cherise, uma profissional de colarinho-branco de 37 anos, careca. Ela falou comigo como se eu fosse uma atendente de call center que ela *era obrigada* a tolerar para economizar dinheiro em seu plano. Mas, em sua defesa, acho que ela se sentia como se tivesse sido engabelada no departamento do amor por um longo tempo.

“Não tenho um relacionamento há mais de cinco anos, nem nunca conheci ninguém aceitável”, falou, irritada. “O último cara que eu meio que namorei, conheci em um festival de música por meio de amigos em comum. Não tenho nenhuma ideia real do motivo, ele simplesmente caiu fora, e eu nem me abalei. Foi a experiência de namoro mais ‘fogo no rabo’ que já tive.”

“O que a atraiu para fazer esse curso de verão comigo?”, perguntei a Cherise, como fizera com todas.

Ela sorriu pela primeira vez. “Dizem que intimido os caras. Sou bonita, forte, ousada, inteligente, e parece que toda essa maravilha só serve para fazê-los se afastar.”

*AH, TÁ BOM.*

Nem dá para contar quantas vezes, nos quatro dias de seleção, ouvi a frase “Intimido os caras” (em outras palavras, *sou demais, sou mais que demais, sou a differentona, sou simplesmente o último biscoito do pacote*) em resposta à pergunta: “Por que você está solteira?”

Não que esse raciocínio esteja errado, mas eu diria que é verdadeiro *SÓ* em 5% do tempo. Nos outros 95%, a pessoa está solteira porque é narcisista ou repulsiva, ou desesperada, ou pegajosa, ou fala muito e não diz nada, ou é presunçosa, ou evitativa, ou instável, ou manipuladora, ou tem dedo podre. Em suma, a maioria das pessoas que não consegue encontrar ou manter o amor está nessa situação difícil porque tem algum tipo de trabalho a fazer, não porque é perfeita demais para as outras pessoas.

Ela fez uma pausa, e considerei encerrar a entrevista, como tinha feito o dia todo. Mas então ela continuou, com lágrimas nos olhos e uma voz totalmente diferente daquela com a qual começou: “Estou cansada de ser olhada, mas nunca vista. Sei que estou fazendo algo de errado e estou disposta a fazer o que for preciso para me corrigir. Estou farta de esperar para ser amada.”

Depois que terminamos nossa conversa, pensei em Cherise por muito tempo. Cherise também era uma mulher cheia de espinhos, que não conseguia ver a assimetria entre como se apresentava e como esperava que os outros a vissem. Mas, naquele momento final, vi seus muros cederem, e era perfeito. Ficou claro que Cherise desafiaria meu terceiro critério: se dar bem com as outras. Mas eu estava pronta para o que viesse.

Depois da última entrevista, eu era uma pilha feliz de exaustão e alegria, mas permaneci no consultório por mais um tempo para refletir e limpá-lo. Removi os pratos empilhados, as embalagens de barra de chocolate e as canecas de chá que me seguraram durante aquela maratona. Então limpei meu quadro branco, que estava cheio de anotações, para abrir espaço para seis nomes importantes: Deshawn, Courtney, Pricilla, Stephanie, Maya e, finalmente, Cherise.

Seis não eram meu plano original, e isso afetou meu orçamento, mas quem não ama um curinga?

Naquela noite, Jared e eu demos uma trepada celebrativa *surreal*. Ele estava me dando mais espaço nos últimos quatro dias. Sou ambivertida, então preciso de um tempo sozinha para recarregar minhas energias para a extroversão, e ele entende como isso me afeta de uma maneira que nunca achei que fosse possível. E, para mim, esta pequena palavra, *entendimento*, abrange todas as alegrias de encontrar aquela pessoa. Eu estava animada, grata e (pelo menos era o que eu pensava) preparada para ajudar as seis mulheres selecionadas a descobrirem esse sentimento.

Depois de uma ótima noite de descanso, voltei para minha mesa e criei um e-mail com o assunto: *Você me ganhou no oi, vamos começar!*

# SOLTEIRAS DE BOBEIRA

Quando chegou o dia de nosso primeiro encontro, eu era um coquetel gigante de nervos, adrenalina e espaguete (teria escolhido uma refeição melhor para o grande dia, mas esta sua menina aqui teve de comer as sobras).

Pensei no que eu usaria a semana toda, alternando entre um macacão de duas peças e um vestido justo, até perceber que estava fazendo o caminho errado. Esse experimento não se tratava de impressionar os outros, mas de se sentir confortável para seduzir e bem consigo mesma. Para se sair bem, você deve fazer o máximo para demonstrar que é natural. Parece contraditório, mas, no final, fará sentido: o esforço precisa ser, ao mesmo tempo, o ingrediente principal e o segredo de seu jogo.

Portanto, quando o grande dia chegou, entrei no meu visual padrão de Netflix e frio: maquiagem do tesão (de que falaremos no Capítulo 5), cabelos bagunçados, o mínimo de joias e roupas relaxadas, mas ainda arrumadas.

Como previsto, a primeira chegou às 11h30. Abri a porta com um sorriso escancarado, mas tive um baque quando vi Pricilla, a mãe de nosso grupo. Sua maquiagem era apropriada para as 23h30 de uma sexta-feira, mas sua roupa, jeans e um moletom com capuz em que cabiam duas dela, pedia uma manhã de sábado. Talvez ela tenha passado pelo mesmo dilema que eu, mas, em vez de um meio-termo feliz, ela seguiu a lógica dos mullets: animado em cima e destruído embaixo.

“Bonito esfumaçado”, falei, enquanto entrávamos na minha sala de estar.

“Obrigada”, disse Pricilla, um pouco tímida.

“Então, com quem seu filho vai ficar este final de semana?”

“Com o pai”, disse ela, enquanto alguém batia e abria a porta da frente.

Fui recebida pelo sorriso gengival de Maya, que usava uma camiseta com baleias e pinguins estampados. Maya era uma personagem interessante: não fazia as sobrancelhas nem usava maquiagem, e, se eu tivesse de adivinhar, todas as suas roupas tiveram pelo menos dois donos anteriores. Mas, apesar da aparência casual, ela também me pareceu a última pessoa com quem eu gostaria de brigar. Ela era a mais jovem do grupo, com menos experiências românticas, mas, com base em nossas breves interações, eu diria que ela era a mais forte e a mais propensa a colocá-lo no seu lugar.

Pouco depois, Stephanie, a acadêmica de talentos escondidos, e Courtney, a severa gerente de imóveis, chegaram. Courtney usava óculos e um top amarelo que era uma escolha excepcional para sua pele escura. Stephanie usava jeans, chinelos e uma camisa quadriculada, que — alerta de spoiler! — era uma roupa que vi muito nos meses seguintes. A cientista Deshawn, de cabelos

coloridos, estava atrasada, e minha curinga, Cherise, ainda não tinha completado a papelada de inscrição, então não foi naquele dia.

“O que vocês planejaram para o fim de semana?”, perguntei, tentando quebrar o gelo.

A melhor opção para as visitantes nervosas teria sido: *Como seria um fim de semana ideal para você?* Isso dá às pessoas a oportunidade de se expressarem sem a limitação das datas, porque talvez elas não planejem ser incríveis neste fim de semana, mas todo mundo faz algo incrível em algum momento... e, se não, você deu espaço para a imaginação.

Na hora certa, Stephanie comentou: “Não sei ainda, sou meio chata.”

“É, eu também”, concordaram, enquanto todas evitavam contato visual, como se eu fosse um eclipse.

“Vamos lá, tem que ter alguma coisa acontecendo”, pressionei, sem jeito.

Salva pelo gongo, Deshawn chegou, já fazendo seus cumprimentos. “Desculpa, estou atrasada. Perdi as apresentações?”

“Não”, falei, enquanto sorria para ela e para o grupo. Com todas sentadas, iniciei um discurso de boas-vindas ao programa, que, como eu disse, foi disparado o projeto mais emocionante (e aterrorizante) em meus anos como professora de intimidade.

“Quando terminarmos nosso trabalho, quero que saibam flertar e se conectar, e saibam também como andar e falar”, continuei. “Quero que dominem todas as suas interações íntimas. Embora este programa se concentre em amor, namoro e conexões românticas, nosso objetivo é muito maior. Vocês não estão aqui apenas para encontrar um namorado, ou namorada, mas para aprender a criar laços poderosos e memoráveis com todas as pessoas que quiserem, sem esforço.”

O clima ainda estava tenso, mas Deshawn o quebrou com uma risada nervosa. “Ah, boa sorte com a parte do sem esforço, no meu caso.”

“Nenhuma de nós precisa de sorte, precisamos de compromisso e da atitude certa. Na verdade, deixa eu te perguntar: que tipo de pessoa você acha que permanece no controle o tempo todo?”

Deshawn começou: “A pessoa com mais conhecimento, acho.”

Maya continuou. “Ah, a pessoa com mais confiança?”

“Talvez a pessoa mais despudorada. Não sei se isso faz sentido”, disse Stephanie.

“A pessoa que mais se esforça”, disse Pricilla.

“Eu também diria confiança”, acrescentou Courtney.

Voltei atrás. “A resposta certa é ninguém. Vocês não estão aqui para aprender a se tornar invictas, mas para se tornar campeãs. E, para isso, é impossível sair sempre por cima. Quando você não consegue, há duas opções: se ver como um perdedor ou aprender. Então, sim, embora eu queira que vocês vençam, para chegar lá, terão que se comprometer em ser aprendizes ainda melhores.”

“O que a gente vai fazer?”, perguntou Pricilla, puxando as cordinhas do moletom. “Como escrevi na minha ficha de inscrição, não fico à vontade com encontros às cegas.”

Amenizei meu tom. “Ninguém vai fazer nada que não queira, mas aconselho você a entrar no projeto de mente aberta. Você não terá resultados diferentes fazendo as mesmas coisas.”

Com algumas das mulheres sorrindo e balançando a cabeça em concordância, percebi que já tinha falado o suficiente. Pedi que se apresentassem e, depois das reações de Deshawn e Pricilla, também pedi para compartilharem suas inseguranças.

Maya estava sentada mais perto de mim, e, apesar de seus olhos nervosos implorarem para eu não fazer isso, fiz um gesto para ela começar. Ela se endireitou, mas manteve o olhar baixo. “Oi,



sou Maya. Trabalho em uma startup e sou escritora. E, bem, não há muito o que falar. Estou muito nervosa com essa experiência, mas sou assim, de qualquer maneira. Não tenho ideia do que esperar, mas estou bem animada para ver no que vai dar. Não tenho nenhuma experiência com relacionamentos, então acho que essa vai ser uma das coisas mais importantes da minha vida.”

Courtney foi a próxima, sem precisar ser indicada. “Sou Courtney e sou corretora de dois prédios. Ouçam, uma dica para a vida: sejam corretoras. Você não precisa pagar aluguel e seu horário é flexível.”

Todas riram, e Courtney sorriu e continuou. “Admito que tenho medo de ouvir o que as pessoas realmente pensam de mim. Tipo, eu quero saber, mas não quero. Faz sentido?”

“Sim!”, exclamou Stephanie. “Courtney falou exatamente o que sinto. Sou novata nessa área, comecei a sair com os caras há três anos. Tive alguns fracassos e acho que sou normal e legal, e gosto de mim, mas acho que não sei me relacionar ou me anulo de algum jeito. Seja o que for, acho que todo mundo percebe.”

Meneei a cabeça e fiquei de boca fechada, porque decidi não revelar antecipadamente o planejamento passo a passo para o grupo. Mas, cá entre nós, não demoraria muito para abordarmos o medo de críticas de Stephanie e Courtney, da maneira mais aterrorizante possível.

“Quanto a mim”, continuou Stephanie, suspirando e desviando o olhar. “Não há muito a dizer. Trabalho para o governo, mas não estou muito feliz com meu trabalho. Minha vida é bem monótona. Estou tentando perder peso e me recompor. Acho que isso faz parte de todo esse processo.”

Meu rosto se retorceu instintivamente. Na verdade, *havia muito* a dizer. Stephanie se formou na Ivy League e trabalhava para o sistema judiciário. Tinha uma mente brilhante e um espírito desprendido que a levou a morar em Nova York, Coreia do Sul, Londres, Suíça e Los Angeles — tudo nos últimos cinco anos. Havia muito mais aspectos fascinantes sobre Stephanie do que sua opinião negativa sobre seu corpo e trabalho.

Pricilla foi a próxima. “Sou Pricilla. Sou técnica em transplante capilar e também estou tentando perder peso, como Stephanie, mas estou muito mais empolgada do que nervosa, porque quero descobrir o que estou fazendo de errado, para poder corrigir. A única coisa que me deixaria nervosa seria um encontro às cegas.”

Perguntei o óbvio: “Por que tanto medo de encontros às cegas?”

Pricilla puxou com mais força as cordinhas do capuz, até quase se sufocar. “Fico muito ansiosa nessas situações, porque me sinto obrigada a gostar da pessoa para não fazer com que ela se sintam mal.”

Pricilla era tão abnegada que parecia se sentir culpada toda vez que recebia atenção. Mas, stalkeando suas redes sociais, descobri que Pricilla tinha uma vida que valia a pena explorar! Por exemplo, ela poderia ter falado sobre o relacionamento incrível com o filho ou sobre o fato de ter trabalhado como assistente de Steven Seagal. Ela morou na Rússia por três meses, quando Vladimir Putin concedeu cidadania russa ao ator.

Em seguida veio Deshawn. “Oi, de novo, pessoal. Nasci na Califórnia, amo Beyoncé e também trabalho para o governo.”

Eu queria bater na minha testa. Deshawn era funcionária do governo, ok. Mas não era uma aspone, era uma engenheira ambiental que trabalhava para acabar com a crise da água na Califórnia! Precisávamos urgentemente de um curso intensivo sobre os perigos do rebaixamento. Ser humilde e se desvalorizar não é a mesma coisa — e, acredite, os resultados são muito diferentes.

“Quanto a este processo? Bem, tenho mais medo de descobrir que não sou desajeitada de uma forma engraadinha, mas terrível. Olhando meu passado, cresci sabendo que eu era esquisita...”

mas, tipo, esquisita dentro do normal. Então comecei a cursar engenharia e me cerquei de pessoas com as quais é difícil de conversar e conviver, então temo ter adotado alguns desses traços de personalidade e aumentado minha esquisitice.”

Sorri compreendendo e olhei para ela pensando no que dissera. Deshawn me pareceu doce e extrovertida, então eu não a descreveria como socialmente desajeitada, *mas* ela era um tanto desajeitada com a aparência. Seu cabelo estava em uma touca enrolada acima das orelhas e era tingido com cores que pareciam combinar com seus aparelhos. Suas roupas eram muito largas, e o sutiã, errado, o que a ocupava entre ajustá-lo e ficar cruzando os braços sobre o peito. Ela também tinha um piercing de argola no septo e vários nas orelhas. Para mim, Deshawn era uma mistura de muitas cores, materiais, movimentos e metal. Se eu esbarrasse com Deshawn na rua, assumiria que ela era uma adolescente excêntrica atrasada para seu trabalho de meio período na Chipotle, não uma engenheira ambiental. Isso teve de mudar.

Encerrei a reunião entregando um formulário de múltipla escolha às participantes para que avaliassem sua capacidade, em uma escala de um a dez, de atrair, conectar, influenciar, seduzir e flertar. Esse formulário seria a base do que estava por vir e uma referência para avaliar até onde cada uma chegou no final. Como era de se esperar, houve muitos cincos e nenhum dez. Além disso, nada surpreendente, Courtney se deu as maiores notas, e Pricilla, as mais baixas. O yang e o yin.

AINDA NAQUELA SEMANA, CONVIDEI O GRUPO PARA A FESTA DE LANÇAMENTO de um novo app de encontros, o Crown, em West Hollywood. Quando cheguei ao local, a fila para entrar cruzava a rua, um retrato da tenebrosa cena de relacionamentos de Los Angeles.

Cherise e Pricilla não puderam ir ao evento, deixando Courtney, Deshawn, Stephanie, Maya e eu como um pequeno grupo em pé no amplo terraço que dava para a enorme cidade.

Depois de todas terem se cumprimentado e bebido um pouco, uma calma pairou sobre nós, que parecia amplificada pelo burburinho que acontecia debaixo de nossos pés. Apontei para uns grampos no cabelo de Maya. “Isso são lagartos?”

Ela sorriu com as gengivas. Olhei para o grupo; fora Courtney, que usava um conjunto preto e branco e batom preto, ninguém estava vestida para uma festa de solteiros.

“Shan Boody?”, perguntou um homem vestido de cores vivas.

Assenti.

“Sabia que era você. Amo seu trabalho”, disse ele, e então olhou por cima do meu ombro para o grupo.

Aproveitando essa deixa, eu o apresentei a todas. “Estas são minhas meninas, Deshawn, Courtney, Stephanie e Maya.”

“Ei, tudo certo, moças?”, disse ele, sorrindo e se inclinando.

As meninas retribuíram o sorriso, falando pouco cada uma, depois se afastaram, como se tivessem de voltar a uma discussão secreta.

Ele acenou algumas vezes e disse: “Legal, prazer em conhecer todo mundo”, e saiu.

Courtney esticou o pescoço e olhou em volta. “Vamos nos afastar da entrada.”

Deixei Courtney nos guiar e fiquei para trás, para poder avaliar quem seria valioso, ou pelo menos divertido, para conversarmos. Às vezes, só o ato de fazer contato visual direto e intencional abre as portas para a conversa. E não é qualquer tipo de contato visual; há uma fórmula. Evitar o contato visual pode significar desrespeito, desinteresse ou medo; olhar alguém diretamente nos olhos denota respeito ou polidez; mas uma mistura de ambos indica atração. Então, se quer que alguém saiba que você está interessada, olhe em seus olhos e, depois de fisgá-

lo, desça pelo seu corpo e volte até encontrar o olhar com um sorriso novamente. Chamaremos isso de triângulo sexy.

Enquanto caminhávamos, encarei um homem alto e bonito, com cabelos loiros e bem-vestido. Eu o triangulei até chegarmos bem perto, então ele me parou. “Você *não* engana ninguém.”

Ergui minhas sobrancelhas para que ele soubesse que entrei no jogo. Esse comentário foi um neg clássico, uma abordagem inicial do jogo da sedução. Um neg é um comentário que é tanto um elogio quanto um insulto. Por exemplo, *Você não engana ninguém é tanto Seu potencial é muito maior do que você mostra quanto Você não presta*. Negs são ganchos de conversa, fazendo você sentir que precisa ganhar a outra pessoa. No meu caso, morde a isca porque queria levá-lo para o grupo.

“Paro de tentar te enganar se você me disser seu nome verdadeiro.”

Seu nome era Eric, e, depois que expliquei brevemente que estava com um grupo de mulheres solteiras que precisavam se aquecer, ele concordou em conhecê-las. Caminhei com ele até encontrar as meninas, que agora estavam em pé perto de uma mesa no canto. Apresentei todas a Eric e tentei puxar conversa, mas não entendi o que aconteceu. Maya recuou e se sentou, Deshawn pegou o smartphone, e Courtney continuou varrendo a sala à procura de alguém melhor. Stephanie conversou um pouco com ele sobre suas experiências em aplicativos de namoro, mas notei que, enquanto falava com ele, ela olhava em volta, não para ele. Embora fosse provável que Stephanie estivesse nervosa, o olhar errante dá a impressão de que você está procurando alguém melhor para conversar, e ninguém quer se sentir um estepe. Na verdade, a maioria das pessoas não percebe a diferença entre timidez e grosseria, porque ambos implicam linguagem corporal fechada, olhos esquivos e meias respostas.

“Você planeja se juntar à Crown? Parece bem interessante”, perguntou a Stephanie.

“Não sei...”, cortou ela, matando a conversa.

Talvez esse fosse seu objetivo, e, se sim, ela jogou bem, porque em poucos segundos ele deu uma desculpa sobre encontrar uns amigos e saiu.

Uma boa maneira de lidar com essa situação, quando você chama a atenção de alguém que não faz seu tipo, é ser divertida e envolvente, e, em seguida, perguntar onde os amigos do cara estão. Depois que responder, ofereça-se para encontrá-los com ele. Se você não gostar de nenhum dos amigos, use a abordagem com outro grupo. Conhecer pessoas é como se mover pela selva: é mais fácil balançar de árvore em árvore quando você pega impulso. Todo mundo quer falar com a garota popular.

Na volta, passamos direto por Eric, que nem sequer fez contato visual por educação. Olhei para trás, por cima do ombro, e o vi se envolver em uma conversa animada com um grupo de solteiras que não estavam de bobeira. O que, é claro, não era o caso de Deshawn, Courtney, Stephanie e Maya.

# Fase Um: Conheça

## PARTE UM



Quem você se tornou, identificando os principais traços do seu eu íntimo.

Isso inclui ter plena consciência de seus pontos fortes, pontos fracos, pontos cegos e padrões.