

JULIA FARIA

paquei a
LINGUA

(PARA OS LOUCOS QUE TOPAM SE AVENTURAR NO AMOR)

pa
ra
le
ia

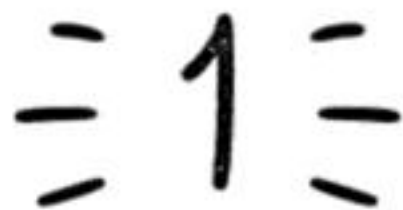
18. O MEU LUGAR
19. A PESSOA CERTA?
20. ELE TEM UMA NENÉM!
21. CASO OU COMPRO UMA BICICLETA?
22. QUARTO E SALA
23. QUEM DÁ MAIS?
24. MINHA SOGRA É...
25. APAIXONAR-SE VÁRIAS VEZES PELA MESMA PESSOA
26. AO AMOR DA MINHA VIDA
27. O CASAL QUE A GENTE QUER SER
28. PAGUEI A LÍNGUA
29. FILHOS: TER OU NÃO TER, EIS A QUESTÃO!

PARA JULIA, COM AMOR

SOBRE A AUTORA

CRÉDITOS

A CADA UM QUE ME ACOMPANHOU PELAS
PÁGINAS DO MEU PRIMEIRO LIVRO. VOCÊS
COMETERAM A LOUCURA DE ME CONVENCER
QUE ERA CAPAZ DE ESCREVER MAIS ESTE
AQUI.



EXPERIMENTAR PARA PODER ACERTAR

Sou capricorniana, metódica, CDF e escrevi um (outro) livro sobre o conforto que é estar solteira. Então vocês podem imaginar o quanto fiquei expert no assunto. Tanto que arrisco dizer que 70% das entrevistas que dei na vida até aqui foram sobre esse tema. “Julia, que conselho você daria pras solteiras nessa ou naquela situação?” “Julia, tem algum segredo pra ser solteira e ser feliz?” Essa é uma das preferidas — para não dizer o contrário. Oi? Muito mais fácil ser feliz sozinha do que estar dentro de uma relação.

Fiquei tão, tão, tão confortável na minha solteirice, tão sem namorar ninguém, porém rodeada de amigos queridos, família, viagens, bons trabalhos, livros, filmes e mais um tanto de coisa que me fazia companhia, que larguei mão (mesmo) de procurar. Inclusive escrevi um texto sobre isso no *Para as solteiras, com amor*, chamado “Ano sabático”. Uhum, foi um aninho inteiro sem pegar ninguém. Eu tinha um bloqueio dentro de mim, alguma crença limitante (isso aprendi num retiro que eu fiz), que me fazia acreditar que a dor vinha como consequência do amor. Que um não caminhava sem o outro. Que, se você vai amar, obrigatoriamente em algum momento aquela pessoa vai te fazer sofrer, tadinha de mim! (risos)

Era uma coisa inconsciente meio louca, que eu nem sabia que tava lá, mas tava. Nem sabia que me paralisava, mas paralisava. Porque foi criada (eu criei, talvez?) uma coisa de fundo do poço t-o-d-a vez que uma relação terminava. Então, se sempre foi difícil demais sair de uma relação, por que alguém iria querer entrar, para ter que passar por aquilo de novo no final? Demorou um tanto para que eu descobrisse. E com certeza foi daí que vieram os anos e anos sem sentir absolutamente nenhuma necessidade de me relacionar. Achava que ninguém me interessava mesmo, e daí? Por que é que eu preciso ter um par se sozinha tá tudo muito bem, obrigada?

Me blindei tanto, me fechei tanto, me desinteressei tanto, que nem olhava para o lado. Nem era uma questão, sabe? Tava maravilhosa, alto-astrol, vivendo ótimos momentos. Realmente nem pensava nisso. Não tinha nem espaço. Não por falta de esforço da minha analista, que sempre voltava ao assunto: “Você não É solteira, Julia, você ESTÁ solteira”. E eu fingia que não era comigo. Gastamos mais de ano na análise falando só sobre mim. Meus monstros, sonhos, frustrações. Não teve nem meio carinha que teve espaço para entrar ali. Era só eu querendo ser melhor comigo mesma. Até o dia que não sei se as amigas todas tavam namorando, não sei se foi a TPM ou algum planeta que passou alterando meu mapa, mas eu resolvi ceder. “O.k., Safira. Tá, talvezeeeee agora esteja na hora de voltar a tentar. Topo. Vou voltar a olhar pro lado. Prometo.” E como este livro é sobre pegar gente, é nisso que a gente tem que focar.

A verdade é que a gente tem que experimentar um tanto até encontrar o par. Não adianta se blindar. Se fechar. Abri a frestinha da porta há tanto tempo trancada e fui tateando. Olhando para o lado. Deixando o outro se aproximar. Saindo da zona de conforto. E aprendi

que dá sim para entrar e sair de histórias sem se esburacar. Eu que tava vivendo de menos. Depois de tantos anos com a porta fechada, a gente tem mais é que ir ver o que tem do lado de fora mesmo. Abri. E foi maravilhoso. Comecei a experimentar.

Embarquei numa viagem a trabalho e rolou. Vivi um romanção, em outro continente, cenário perfeito para criar um monte de expectativas. E... O que acontece quando a gente cria um monte de expectativas? A gente se frustra. Claro. Dessa viagem, emendei outro trabalho, em mais um continente, e passei a semana toda sofrida pelo cara que tinha acabado de conhecer e que, até ali, eu nem sabia se tinha dado ruim mesmo ou não. Podia rolar na volta para São Paulo, ou não, mas eu já entrei logo no combo angústia + ansiedade que sempre vinha cada vez que eu conhecia um cara novo. Inconsciente, óbvio. Combo que faz a gente ir com muita sede ao pote e se boicotar milhares de vezes. Também óbvio. Lembro de ter choramingado no ombro de uma amiga que viajava comigo, e ela disse: “Bem-vinda! Isso acontece toda hora com quem está aberto a conhecer pessoas. Você que desacostumou. É assim mesmo, normal. Foi. Viveu. Passou. Agora é ir pro próximo”. Dormi com isso. E depois de mais de ano sem ter homem no assunto das minhas consultas, depois que voltei e que o romance de fato azedou, lá tava eu gastando meu tempo (e dinheirinho) para falar de um carinha que tinha conhecido um mês antes e com quem não passei mais de dez dias. E quer saber? Foi uma das melhores consultas da minha vida!

Foram tanto insights naquele dia, tanta coisa que eu vi que precisava mexer. A gente precisa viver relações para aprender a lidar com elas. E com o que a gente é dentro delas. Ganhei parabéns da terapeuta. Ela riu da minha frustração. E me fez achar graça do que vivi e entender que

acabou. E que isso provavelmente se repetiria algumas vezes. Normal. Me fez tirar um monte de coisa boa disso. Me fez não dramatizar. Rimos muito do assunto até a próxima paixão chegar.

Um novo mundo meio que se abriu depois das descobertas que eu fiz naquela sessão de terapia. Claro que faz muito sentido experimentarmos várias pessoas até achar uma certa. É preciso experimentar mesmo, deixar de lado nossos critérios, ir mais na intuição. Sentir, no mais profundo significado da palavra! Não é para casar. Prometi na época que no próximo ano preencheria as linhas de uma folha de caderno com nomes de rapazes diferentes. Exercício que funcionou bem para mim. Eu, que tinha um bloqueio em deixar os caras se aproximarem, vivi boas histórias. Entendi ali que eu viajava em sofrimentinhos que inventava na cabeça. O cara e o sofrimento. Que não fazia o menor sentido — na maioria das vezes, eu mal os conhecia. E que era só voltar a olhar para o lado na mesma hora (em vez de ficar dando murro em ponta de faca; a gente teima em querer quem não quer a gente) para entender que tudo bem conhecer pessoas, viver bons momentos, e ser só isso. Um dia. Uma semana. Um mês. Não importa. Que, quanto mais experimentasse, mais veria que é possível entrar e sair de “encontros” sem se machucar. Como um exercício mesmo, sabe? Que tem que praticar? Praticar desapegar das histórias (pessoas) logo que elas acabam. Sem viver um luto. Sem pirar na expectativa. Ninguém sai ileso de ninguém, mas também não precisa fazer drama. Se você souber olhar de fora, não levar para o pessoal e aceitar que às vezes os encontros não dão certo mesmo, e tudo bem a pessoa não ter ficado tão a fim de você, na pior das hipóteses, vai ser uma história nova para contar.

Foi bem libertador. O lance das linhas do caderno, como metáfora mesmo, fez MUITO sentido. De onde eu tirei que, depois de um ano e meio fechada para balanço, iria casar com o primeiro que me aparecesse? E que, para ficar com alguém, esse anjo teria que cumprir itens e itens da lista do par ideal, marido ideal? Que marido, gente? Não tava feliz solteira? Olha o tanto que tinha dentro que eu não queria olhar. Só quer ficar com alguém, então, se vier perfeito? Melhor, do jeito que você ACHA que é perfeito (e provavelmente vai estar errada, falaremos sobre isso ao longo deste livro), para casar e ser feliz para sempre? Se não, não vale? Ah, minha flor, não é assim que a banda toca. O seu perfeito pode vir num cenário imperfeito, na hora que você menos esperar. Também falaremos sobre isso mais para a frente. O que a gente tem que fazer até lá? Se jogar! Viver o tal do conforto da vida de solteira, mas sem deixar de olhar para o lado. Sem pensar demais, sem fantasiar demais. Ir mais leve, mais intuitiva. Deixar o(a) outro(a) se aproximar. E chegar mais perto. E tomar na cabeça. E rir. E recomeçar. E preencher a folha do caderno. Linha por linha. Experimentar, experimentar, experimentar, até encontrar alguém com quem você queira ficar.

Ninguém

SAI ILESO

→ de ←
ninguém



*Esta carta é para você,
MENINA OU MENINO,
que não tem medo
DE AMAR*

=2=

STATUS: INDEFINIDO

Quando é que a gente sabe que o romance virou namoro? É quando a gente sente por dentro que namora? Será que o outro sente por dentro que namora ao mesmo tempo que a gente? Meio que sincronizado? Quando é que chega a hora dessa passagem? Será que tem algum prazo comum no mundo? Um mês? Dois? Três? Quando é que estamos autorizados a tocar nesse assunto?

Me lembro de um amor que tive: no primeiro dia, já tava namorando. Apesar de só umas três semanas depois a gente tocar no assunto. Tem que selar o pacto, né? Combinar o acordo. Quanto tempo leva para que ele (e a gente) esvazie todas as gavetas? Alguém sabe me dizer? Porque me parece que não tem regra. Muito difícil encontrar alguém que não tenha vivido nenhuma história antes da nossa. Ou é uma (um) ex recente ou um tanto de casinhos espalhados, se a pessoa vinha de uma longa fase solteira. É igual para todo mundo. Não tem como fugir.

É uma necessidade de rótulo que meio que assombra até os dias de hoje, né? De firmar o acordo. Um atestado de que a ex é passado ou que nenhuma das “gavetas” interessa mais. Quase como uma comprovação de que já fizemos o teste e, sim, queremos parar. A partir de agora, eu só quero ficar com você, e você também só quer ficar comigo. Tamo

falando de relações fechadas, tá? E aí, os dias vão passando, vocês se aproximando, e (para os casais que levam mais tempo na passagem) a tensão aumentando.

E o que é que precisa para virar namoro? Ele pedir? Eu? Quem foi que disse que o homem que tem que fazer o “pedido”? Que o homem que resolve que AGORA é hora de virar namoro. Depois noivado. Por que esperar por ele se ela já estiver pronta para namorar/morar junto/casar? Faz sentido? Será que não estamos repetindo padrões de uma sociedade patriarcal e machista?

Será que conto para ele que tenho uma despedida de solteira marcada mês que vem? Que comprei a passagem? Ou será que é muito cedo para esse tipo de satisfação? Acho que, se ele tivesse uma viagem dessas, eu gostaria de saber com antecedência, até para programar meu feriado também. A gente não namora, mas a gente namora, pô. Na teoria ainda não, mas na prática... Conheci os pais, fui ao aniversário do amigo do trabalho, a gente não fica um dia sem falar. Falta mais o quê? Perguntei para uma amiga casada se devia contar da viagem, precisava de uma segunda opinião. E ela veio: “Vocês não tão namorando ainda, né? Então não! Precisa contar não”. Não? Fiquei pensando. Eu sentia que sim.

Penso que juntar, namorar, noivar é meio que consequência de uma história que tá sendo construída. As coisas vão evoluindo, né? Espera-se que a gente caminhe sempre em frente. E que enfrentemos os medos todos e as inseguranças que passarem pelo caminho. Por que postergar? Não é melhor pagar para ver logo de uma vez? Se não for, a gente já fica sabendo. Por que fingir que não tá acontecendo nada? Sustentar um status indefinido quando você já está enrolada com esse cara até o último fio de cabelo?

Já pedi um ex meu em namoro. E foi lindo. Esse aí que falei no começo do texto. A gente grudou desde o dia um. Tava claro que um tava totalmente na do outro. Eu tinha acabado de sair de uma relação, ele não. Acho que por isso ele tinha tanto medo de rotular. Medo de eu estar precisando de tempo. Porque tem essa, né? Além do tempo que a gente precisa, ainda tem que lidar com o tempo do outro. E se não conversamos, se resolvemos interpretar sozinhos daqui o que o outro tá pensando/sentindo de lá, dificulta ainda mais o processo. E eu sempre fui de encurtar. Sempre gostei de deixar tudo bem claro, para não arriscar que ele interpretasse mal. Se vocês tão na mesma frequência, por que não falar?

Lembro direitinho, tava comprando presente para o meu pai num shopping quando ele me ligou. Ele tava no final de uma apresentação importante de trabalho para muita, muita gente, fora de São Paulo, atendi e não entendi nada. Era um barulho confuso de aplauso, gritaria, ele voltou para o telefone e explicou: “Só para te dizer que nunca me apresentei para tanta gente. E foi foda. Mas só não foi perfeito porque faltou você. Queria que você estivesse aqui. Era só isso. Te chamo já, já, do carro”. Desliguei o telefone e processei aquilo. Que delícia de ligação. E voltei para o papo que tive com a minha amiga casada. “Ele não é seu namorado? Então não.” Porra, se isso não é ser meu namorado, eu quero que ele não seja meu namorado assim para sempre. Peguei meu celular de volta na bolsa e escrevi uma mensagem para ele: “Namora comigo?”.

Em cinco minutos ele me ligou.

— Queria falar com a minha namorada, por favor!

E foram anos de um namoro bem feliz. Que, talvez, se eu não tivesse tido a iniciativa, a gente tivesse demorado mais para fazer a passagem.

Não que a passagem seja determinante. Acho que conversar sobre ela é ainda mais. Tem tanta gente que diz que namora e não se aprofunda. E, na prática, continua fechado para o outro. Olhando para fora da relação. Com medo do que pode estar perdendo em vez de mergulhar em tudo o que pode ganhar. Vocês já chegaram até aqui, já se trombaram, bateu química, papo, deu vontade de ver amanhã de novo, e no dia seguinte, e no outro, e no outro, e no outro. Qual é o problema? Ainda mais num tempo em que está todo mundo cansado de saber que, se der errado, separa. Por que tanto drama?

Esta carta é para você, menina ou menino, que não tem medo de amar. Os corajosos que não têm medo de pular do precipício, porque estamos cansados de saber que do chão ninguém passa. Esqueça o cenário, se tem ex, se tem filhos, idade, se vinha numa pegada solteiro vida louca, é para vocês que você tem que olhar e confiar. Para o que ele (ou ela) tem sido com você até aqui. Pensa aí que vai clarear. Com o tempo, a gente aprende a saber escolher, a segurar nossa cabecinha que vai sempre ficar a fim de boicotar. Dá um voto de confiança para vocês. Leva essa relação para o lugar em que você gostaria de estar. Do jeito que você quer viver. Legal é ter história para contar. Se sentir vontade de falar, se quiser (ou não) rotular, o que importa é o que tá dentro de você, é como ele te faz sentir. No final das contas, é essa conta que tem que fechar.

ESTAMOS
cansados
DE SABER QUE
DO CHÃO NINGUÉM
passa

≡ 3 ≡

QUANTO DURA A PAIXÃO?

Assim, você encontra alguém que te bagunça completamente e que até ontem você não conhecia, mas já não sabe mais como é a vida sem ele. É mais ou menos isso que chamamos de paixão, né? Concordam? Aquela primeira fase do encontro, que é curta e intensa e altera completamente o funcionamento da nossa cabecinha.

Levei no meu canal do YouTube uma série de especialistas para falar do assunto. E achei graça quando ouvi a comparação feita por um neurocientista de que a paixão é como uma espécie de demência temporária, com características de estresse e compulsão. Também fez sentido. É químico mesmo o negócio. São hormônios e neurotransmissores que enlouquecem a gente de saudade, depositando toda a nossa motivação na pessoa amada. Melhor, apaixonada. Alguém se identifica? É, então, eu também.

Eu nunca fiquei muito confortável apaixonada. Sou do time que curte estabilidade emocional. Insegurança, euforia, ansiedade, incerteza nunca foram meu forte. Essa coisa de ficar ligado, totalmente conectado à pessoa eleita enquanto apaixonados sempre me desconcentrou muito do resto da minha vida. Então, falar de amor realmente sempre valeu mais a pena para mim. Mas vou mentir se disser que nunca estive lá, nesse viciozinho obsessivo pelo nosso objeto de paixão.

Sabe aquilo de “ele não sai da minha cabeça”? Então. Paixão. Quando nem no banho você tem “paz”. Aquilo de estar dirigindo, no trabalho ou num papo sobre qualquer outra coisa com suas amigas e estar pensando, mesmo sem querer. De querer ficar com aquela pessoa cada vez mais, e mais, e mais, de nunca ser suficiente. De perder a fome quando tá perto, já aconteceu com você? Parece que é porque nosso sistema digestivo se altera. A gente fica hiperventilando, por isso perde o sono. Isso e todo o resto têm explicação química, mas também não sei se importa muito para a gente aqui. Porque, uma vez lá, não vai ter jeito, vai ter que esperar passar. Isso tudo é resposta a estímulos estressantes, todos ligados ao estresse. E ainda tem gente que tem pavor de pensar sobre o dia em que a paixão acabar.


O apaixonado tem menor capacidade de frear seus desejos e impulsos e de ver as consequências das ações no futuro. Faz um tanto de escolhas erradas. Já te imagino aí, rindo sozinha, pensando no tanto de coisas estúpidas que já fez quando tava imersa nessa demência temporária, tipo tatuar o nome do namorado na virilha. O nervoso que dá cada vez que fala, pensa ou encontra a pessoa. Assim, como é que isso pode ser bom, peloamordedeus? Eu nunca gostei. Entendo a beleza da paixão, sei que ela pode ser deliciosa quando correspondida, mas, ainda assim, prefiro viver sem ela, obrigada. Porque quando não é (correspondida), Deus, pode ser a pior dor da vida.

Paixão é sempre passageira, sempre temporária. Tem uns malucos por aí (eu tenho um amigo) que só se interessam por se apaixonar, sem grandes aprofundamentos. Então vão pulando de paixão em paixão e jamais criam um vínculo de afeto a longo prazo com ninguém. Passou a paixão, cabou. Próximo!

*image
not
available*

 Amor PÓS
paixão
pede esforço,



MAS também traz
consistência 

*image
not
available*

UM TANTO
DE >ERRADOS < E
ENROSCADOS VIRÃO
ATÉ VOCÊ ACHAR UM
PARA DESENROSCAR
~.~

Sentir É PROS

 **FORTES**

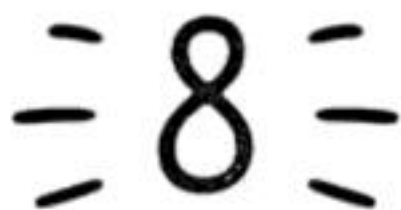
PROS
Corajosos

na vida, não só com você, mas consigo, como indivíduo, sabe? Na luta nesse mundão louco em que a gente vive. Impossível. E tá tudo bem. Não se estressa com isso não, porque a única coisa que a gente pode fazer quando o bode chegar é esperar passar.

Se a gente for falar do que vê nas redes sociais, então, a sensação vai ser de que as coisas estão muito piores para nós do que para todos os outros casais. E não. As coisas não são bem assim. Mas também não é isso que importa. Tamo aqui para falar/pensar na NOSSA relação, e não na dos OUTROS. E isso é um ponto importantíssimo para a saúde do relacionamento. Não carregar a mão na comparação.

Nada é como parece ser. Nada. Então, em vez de gastar tempo olhando para o lado, a gente tinha era que se preocupar com o que tá acontecendo com a gente. O que você (vocês) tem para ajustar hoje. E qual a melhor maneira de fazer isso. Porque este é o segredo: ir descobrindo estratégias para aparar essas arestas cada vez com mais qualidade e proatividade. Abraçá-las, sabe? Porque elas sempre vão existir. Sempre! É resolver uma para outra nova aparecer. E isso é maravilhoso, acredite! É nessas negociações/acordos que vocês vão enraizando ainda mais a relação. E encontrando a dinâmica ideal de vocês.

Meu pai sempre disse que temos que escolher uma pessoa com os “defeitos” que menos nos incomodem. Lado bom e lado ruim todo mundo tem. Então temos que ir atrás de alguém que tenha um lado ruim “suportável”, que menos incomode. Tem isto: o que é inaceitável para um, pode ser fácil (ou menos difícil) de lidar para outro. Se eu sou uma pessoa noturna, um cara que trabalha até tarde não me incomodaria tanto. Se eu sou um aventureiro apaixonado por esportes, talvez uma pessoa sedentária, que não curta viajar e morra de medo de esportes radicais, seja um tanto inviável. Alguém que não bebe e não curte sair não teria muita paciência para uma pessoa boêmia. E assim vai. Pequenas diferenças que a longo prazo podem ficar gigantes.



TÃO PERTO E TÃO LONGE

Nada mais desesperador do que ver seu relacionamento descendo pelo ralo. Escorrendo meio em câmera lenta, sabe? Já teve essa sensação? Quando você sente que o negócio tá por um fio? Que seu par tá perdendo o interesse, escapando pelas mãos, aos poucos. E você percebe. E finge que não vê. Mas vê. E finge de novo que não vê, mas tá vendo. Tá tudo ali, acontecendo na sua frente.

E não, não tô falando de quando o relacionamento acaba porque você foi perdendo o interesse ou se encantou por outra pessoa. Isso também pode acontecer, mas não é disso que a gente vai falar aqui. Não que seja mais fácil ou mais difícil. É tudo difícil igual. Mas tô falando de quando a gente começa a enxergar o outro fugindo da gente. Se desinteressando. Será que vocês sabem do que eu tô falando? A gente caminhando reto e a outra pessoa querendo dobrar a esquina. Chegando tarde em casa. Arrumando compromissos no fim de semana. Desculpas para não ir nos programas com a sua família. Cancelando planos. E a gente seguindo com o que foi combinado. O plano inicial, lá atrás, no começo. Ninguém avisou que era para mudar a rota, avisou? E o outro querendo mudar a direção.

E aquilo tudo que você me disse quando me levou para conhecer o apartamento que pretendia comprar? O “nosso” apartamento. “Dois

QUANDO FOI
QUE FIQUEI
INVISÍVEL ?

parágrafo”, meus parabéns!) Ler um livro, assistir a uma série, ou mesmo encarar o silêncio da sua própria companhia. Tudo ótimo, todas as alternativas. Ideal é só esperar passar a inflamação.

Tem que vir com amor, tem que vir aberto, e a conversa só acontece assim com os dois na mesma frequência. Talvez vocês esperem uma semana para voltar ao assunto. Talvez dure mais que uma noite de sono. E tudo bem. Escolher a hora certa de trazer o assunto para a mesa é a chave do negócio. Tem que estar todo mundo desarmado, na mesma frequência, sabe? Quando tá tudo confuso, mas o olhar de vocês se encontra de novo com intimidade? O tom de voz já amansou? Tem que ser nessa hora!

A gente tem que estar no mesmo time. Não sou eu contra você. Isso não existe, por mais que às vezes tenha gente que insiste em querer disputar. Alguém sempre deve ter a iniciativa. Ceder pode ser muito mais bravo e corajoso do que insistir na discussão. Então fica aqui o meu convite: perca a urgência de brigar. Não ultrapasse o limite invisível do elástico de vocês para não deixar ele afrouxar. Deixe ele como está. Ou (alô, turma do avançado!) trabalhe para ele melhorar. Diminuir. Ajustar. A ideia é quase nenhum espaço entre vocês dois. Tenho certeza de que você vai chegar lá. Vocês! Não é fácil. Fácil mesmo é estourar. É gritar. Insultar. Largar mão. Fortes os que escolhem lutar. Relevar. Recalcular.

qualquer. Ainda amava muito, ainda doía muito, mas sabia exatamente para que lugar eu não queria voltar. E que, mais de dez anos depois de ter passado por uma relação abusiva parecida, eu já tinha vivido o bastante para não mais voltar.

Então, quando ouvi o papo da redenção × maldição da minha amiga tempos depois, pareceu uma ilustração do que eu tinha vivido. E do que deixei de viver. De repetir. E quem nunca? Eu só queria pegar na mão dela e dizer: sai dessa! Sai dessa. Ou muda essa relação. É perigoso demais viver desse jeito. Não há saúde que aguente. E a tendência é só piorar.

Tem que ser bom primeiro sozinha para depois ser bom com o outro, sabe? Não pode ter medo do seu próprio silêncio. Não precisa ter pressa. Para que se afobar? Eu bem acabei de comprar passagem para viajar com as minhas amigas em três dias e ele só vai saber quando chegar mais tarde para jantar. E tudo bem. Que libertador é encontrar prazer nos seus momentos com ou sem ele. Ter tesão em viagens, shows, jantares, cinemas etc. Com ou sem ele. Quem nunca ouviu de uma amiga assim: “Ah, vamos ver outro filme, amiga? Que esse quero guardar (?) para ver com ele!”? Duvido!

Mas, assim, estou dizendo tudo isso porque acho que esse é o primeiro passo para você manter a chave da sua casa (leia-se: seu coração!) na sua mão. Não é para amar menos, mas é para não deixar de se amar. Não se deslumbrar com a vida do outro e esquecer da sua. É encontrar seu futebol. Seu surf. Sua onda. O outro não pode acabar com sua semana porque não quer fazer tal viagem com você ou ir ao batizado do seu primo. E você tem que achar graça em fazer a viagem ou ir ao batizado com uma amiga, ou alguém da família, só não pode é abrir mão de viajar. Bom com o outro, sem ele bom também. Então, a

Assim, concordo em gênero, número e grau que, quando a gente tá solteira, a gente tem mais é que se jogar. Experimentar coisas diferentes, novas, mudar a rota de vez em quando e deixar a vida surpreender. Falamos tanto disso no meu primeiro livro, *Para as solteiras, com amor*. E como me joguei. Experimentei até um bloquinho uma vez no Rio de Janeiro, acordei às seis da manhã, me montei e fui. Uma única vez para nunca mais. De novo, não é pra mim! Mas a gente tem que experimentar para poder opinar, né? E, assim, este texto não é para motivar as solteiras a pularem Carnaval, não! Tô aqui é para falar com as casadas, que abandonaram o Carnaval contra a vontade para ficar com o boy em casa. O que NÃO é o meu caso!

Vamos lá, acho que a mágica acontece numa relação quando os dois envolvidos conseguem ser inteiros sozinhos antes de serem um casal. Explico. Quando os dois já tinham graça na vida de solteiros antes de se encontrarem. Vou me usar de exemplo. Eu nunca gostei de bloquinho de rua, mas sempre amei forró. Quando conheci meu companheiro, o homem que mora comigo hoje, eu ia ao forró com frequência durante minhas férias de verão. Sempre amei, sempre me fez bem. Do mesmo jeito que SEMPRE me delicieei vendo séries no meu edredom, comendo brigadeiro. Me arrisco a dizer que SEMPRE foi meu programa favorito. E fazer agora, acompanhada, ficou melhor ainda. Eu não abri mão do bloquinho porque não frequentava. Nunca frequentei. Mas ao meu forró sigo indo com frequência, e meu namorado me acompanha e ainda se arrisca a dançar. Essa é a mágica. Um entrar no mundo do outro.

Eu solteira ia para a Bahia no verão, dançava forró, maratonava séries — às vezes por um fim de semana inteiro, sem tirar o pijama. Nunca faltei aos almoços de domingo nos meus pais, frequentava minha

≡ 12 ≡

GOZEI! MAS JÁ?

Quem foi que disse que o sexo termina depois que o homem goza? Onde é que isso tá escrito? E por que é que tem tanta mulher que passa a vida inteira sem gozar? Meu Deus do céu, por quê? Por que o homem goza muito mais que a mulher, de modo geral? Quem foi que deu tanta importância para a penetração? Por que essa adoração do falo? Sexo vai muito além da penetração (graças a Deussss), e a gente tem um tanto para organizar.

Passei anos e anos sem gozar. Sem descobrir o meu prazer. Tinha momentos e relações maravilhosas, parceiros incríveis, mas foi só depois de muito tempo transando que (sozinha) “aprendi” a gozar. E, assim, este texto é para que isso não aconteça com você. Para que você não perca nem mais um segundo da sua vida sem chegar lá, se é que ainda não chegou. Que se eu tivesse descoberto isso antes, sem dúvida teria sido mais feliz nas relações que tive. Preparada?

Vem lá de trás, né? Crescemos com uma repressão louca, cultural e religiosa, que diz que o prazer da mulher é dar prazer para o homem. Oi? Os meninos nascem estimulados em relação à sexualidade, à masturbação. As meninas? Tem que sentar “com modos”, “fechar as pernas”, “não encostar aí”. Não tem tanto tempo que começamos a falar de sexo para ter prazer e não só para procriar, que o

≡ 13 ≡

CADÊ A LIBIDO QUE TAVA AQUI?

Tem tempo que ele não me procura. Tanto tempo que tô até sentindo falta. Você lembra quando eu passava as nossas sessões aqui reclamando que eu não tinha mais vontade? Que não sabia mais que desculpa inventar sempre que ele me procurava? Então... Tô com saudade desse tempo, acredita? Nem me lembro mais quando foi a última vez que a gente transou.

Quando foi mesmo que eu perdi a vontade? Você lembra? Primeiro era preguiça, né? Aquela mania dele de vir sempre logo que eu saía do banho, prontinha para dormir, poxa. Por que não vinha antes? Ou não entrava no banho comigo para otimizar nosso tempo, né? Não faz sentido? Aí só de pensar em começar, terminar e ter que me arrumar para dormir de novo, dava preguiça.

Suas outras pacientes também têm preguiça? Ou sou só eu? Sim, eu sei que você não pode falar dos seus outros pacientes, mas só para ajudar a clarear aqui. É incomum? Essa preguiça que me dava? Era preguiça mesmo, porque depois que começava era bom, eu até entrava no clima e gostava. Mas, naqueles primeiros segundos, quando lembrava que já tinha dado desculpa dois dias atrás e no dia anterior fingi que estava dormindo, me sentia a própria criança indo fazer lição de casa enquanto queria era estar dando um cochilo à tarde.

≡ 14 ≡

ELE(A) NÃO TEM BOLA DE CRISTAL

Dia desses, num show, um grupo de meninas encontrou meu namorado sem mim. Eu tava lá, mas não junto dele na hora. Ele tava mais afastado conversando com uma amiga nossa, enquanto eu tava colada no palco com outros amigos vendo o show de perto. Alguém vê alguma coisa errada nisso? Então, eu não.

O que aconteceu foi que, logo que o show acabou, ouvi desse grupo de meninas que elas, no meu lugar, naquela situação, teriam dado um tapa na cara dele. “O quê? Abraçar outra mulher? Ficar de papo com ela? Merecia no mínimo um tapa na cara.” Uhum, um tapa na cara, elas disseram. Elas viram um abraço de oi em uma grande amiga nossa e acharam que ele merecia um tapa na cara por isso. A essa altura, eu já tinha me juntado aos dois, ele e essa nossa amiga, que estava se separando do namorado (outro grande amigo nosso!), guardei o assunto para mim (para falar sobre ele aqui!) e sentamos para jantar.

Já vivi diversos tipos de relação e experimentei o ciúme de várias formas e intensidades, até chegar no relacionamento em que me encontro hoje. Uma conclusão a que cheguei tem tempo é de que ciúme não leva a nada. Melhor, não leva a nada de bom. Porque, se ele for te levar para algum lugar, vai ser para insegurança, baixa autoestima, angústia, instabilidade emocional e mais uma infinita lista de coisas que

fiquem maiores que a relação, é maravilhoso também sinalizar os comportamentos que têm dado certo e que tão te fazendo feliz, para que o outro saiba. Lembremos sempre: ninguém tem bola de cristal! Coisas que são óbvias para a gente não necessariamente são óbvias para o outro, e a gente resolve isso e todo o resto sempre com um bom diálogo!

Você tem que trazer seu par para você. A ideia é que seja seu melhor amigo, não inimigo. Que jogue no seu time, não que queira te enganar. Isso já esclarece muita coisa, não? Escrevi aqui o que funciona para mim, na minha relação, mas você vai descobrir na dinâmica da sua relação. Como vocês vão transformar o que incomoda o outro numa coisa tão pequena que não vai ter espaço entre vocês. Estabelecer uma bandeirinha que levanta, sabe? Um sinal sempre que alguma coisa incomodar por dentro. Um suspiro, um silêncio, um olhar, não sei, vocês vão encontrar juntos. Porque aí, em vez de viciar em desconfiança, vocês vão construir uma base sólida de parceria. Você vai ter certeza, dentro do seu coração, de que, independentemente do que aconteça no dia dele (e um monte de coisas podem acontecer, inclusive um deixar de gostar do outro, ninguém tá imune!), ele vai sempre validar o pacto de vocês. O acordo. A lealdade vai vir antes de tudo, sabe? E o diálogo vai fazer vocês, juntos, decidirem o que vão fazer com aquilo. Da mais banal à mais grave situação. E assim a vida segue. Quanto mais segurança vocês plantam um no outro, mais poderosa fica a parceria.

Nada mais poderoso do que a sorte de um amor tranquilo. De alguém que não tire nosso sono. De ter um melhor amigo, além de um companheiro. Isso não tem preço, não. E se você acha que eu tô romantizando, que homem nenhum presta — ouço muito também: