

A close-up portrait of a woman with striking blue eyes and blonde hair. The image is the background for the text. The woman's face is the central focus, with her eyes looking directly at the viewer. Her hair is voluminous and styled. The lighting is soft, highlighting her features.

ANNE-SOPHIE GIRARD & MARIE-ALDINE GIRARD

A MULHER
PERFEITA
É UMA
VACA

GUIA DE SOBREVIVÊNCIA PARA MULHERES NORMAIS

**A MULHER PERFEITA
É UMA VACA**

A MULHER PERFEITA É UMA VACA

**GUIA DE SOBREVIVÊNCIA
PARA MULHERES NORMAIS**

**Anne-Sophie Girard
Marie-Aldine Girard**

Tradução de Carolina Selvatici



© Éditions J'ai lu, Paris, 2013

TÍTULO ORIGINAL

La Femme parfaite est une connoise!

PREPARAÇÃO

Luísa Ulhoa

REVISÃO

Sofia Soter

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Julio Moreira

DESIGN DE CAPA

Aline Ribeiro

IMAGEM DE CAPA

CoffeAndMilk /E+ /Getty Images

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

G434m

Girard, Anne-Sophie

A mulher perfeita é uma vaca : guia de sobrevivência para mulheres normais / Anne-Sophie Girard, Marie-Aldine Girard ; tradução Carolina Selvatici.

1. ed. - Rio de Janeiro :

Intrinseca, 2015.

160 p. ; 21 cm.

Tradução de: La femme parfaite est une connoise!

ISBN 978-85-8057-781-5

1. Relações homem-mulher. 2. Mulheres - Usos e costumes - Humor, sátira, etc. 3. Mulheres - Condições sociais. I. Selvatici, Carolina. II. Título.

15-23545

CDD: 305

CDU: 316

[2015]

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Intrínseca Ltda.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar

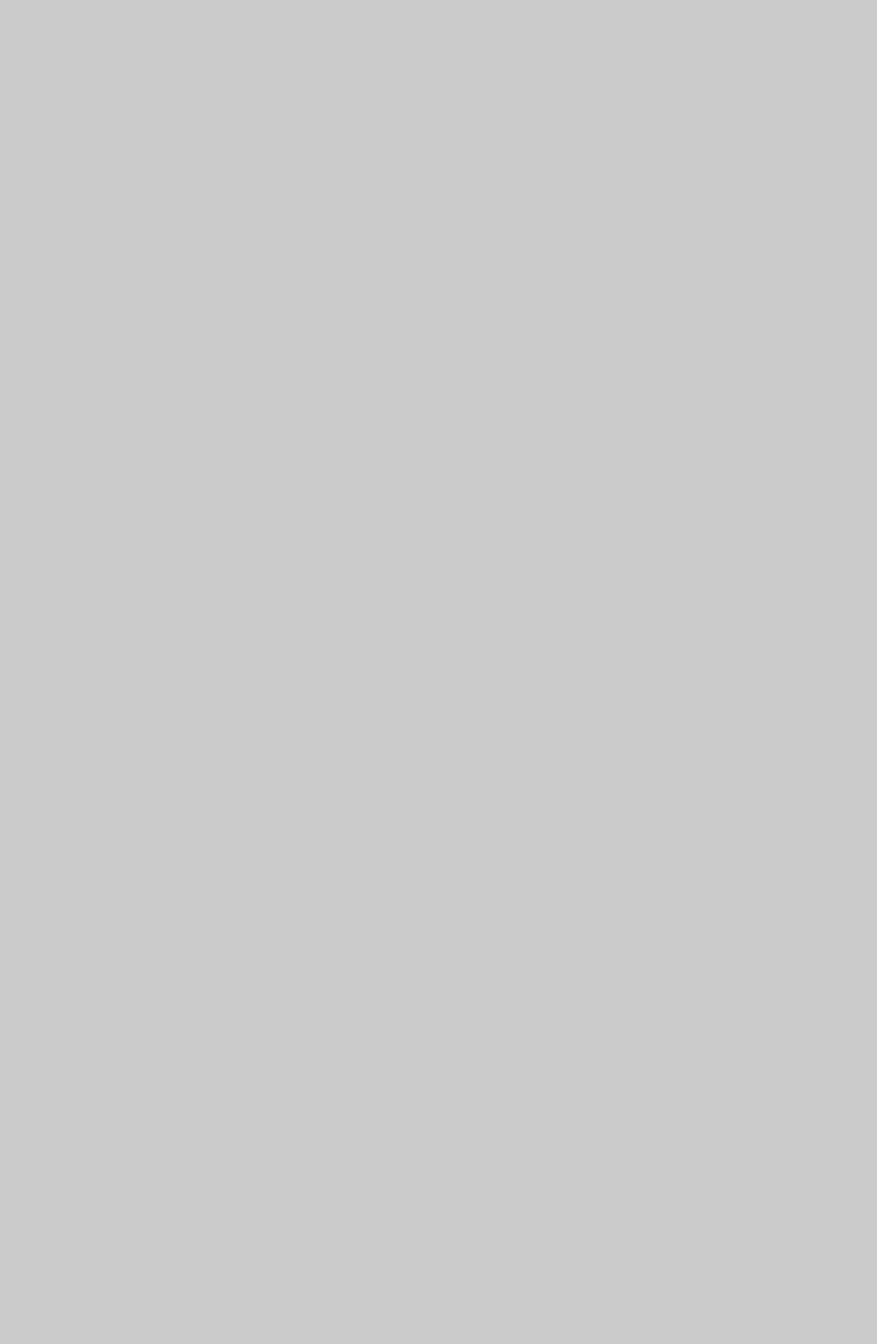
22451-041 Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

À mamãe, ao papai, às garotas “Uhu!” e
a todos que fizeram de nós as mulheres
imperfeitas que somos.

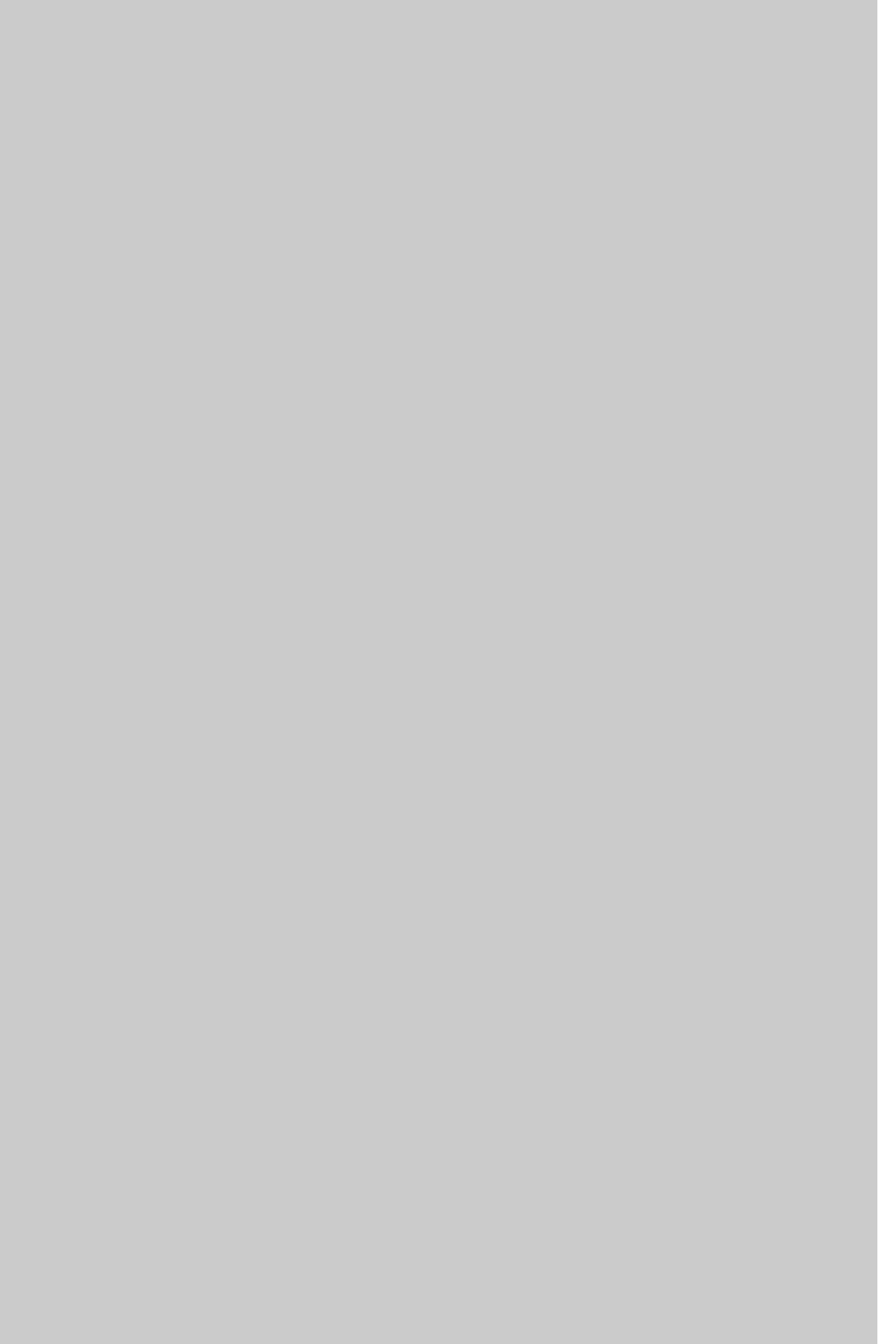


“O importante não é o que fizeram de nós, mas
o que fazemos do que fizeram de nós.”

Jean-Paul Sartre

“O sucesso é ir de fracasso em fracasso sem
perder o entusiasmo.”

Winston Churchill



Sumário

- 13 Prefácio
- 15 Introdução
- 18 A teoria do “fodido, fodido e meio...”
- 19 A teoria do “fodido, fodido e meio” pode ser usada em qualquer situação
- 20 A jurisprudência da franja
- 22 Lista de músicas vergonhosas, mas que amamos mesmo assim!
- 23 Regras a seguir quando ouvimos uma dessas músicas
- 24 A festa de despedida do André
- 25 Como saber se estamos “velhas demais para essa merda”?
- 26 A escala Silverdrake
- 27 Qual é a sua nota em uma escala de um a dez?
- 28 A mulher perfeita sabe receber
- 29 Frases de vaca
- 31 Férias frustradas
- 32 Todas somos bulímicas!
- 33 A teoria do pote de amendoins
- 35 Essa vendedora é uma vaca!
- 36 Fotografia: as poses obrigatórias
- 37 Como sair sempre linda nas fotos
- 38 Como saber se você tem uma vida de merda?
- 40 Como manter a dignidade quando se está completamente bêbada?

- 41 TESTE: Álcool. Que tipo de bebedora você é?
- 42 Estou gribaaaaaada
- 44 Sapatos para ficar sentada
- 45 Quem ainda consegue suportar saltos às três horas da manhã?
- 46 Inveja entre mulheres
- 47 Como escolher sua foto de perfil do Facebook?
- 48 Quando cantam em inglês, elas sabem a letra!
- 49 Mesmo em português a gente tem dificuldade
- 50 Calça jeans de teste
- 52 Eu sou uma princesa e uma princesa nunca faz cocô
- 53 Como reagir diante de um bebê feio?
- 54 Elas conseguem não matar as plantas
- 56 Vergonhas inconfessáveis
- 57 Suas vergonhas inconfessáveis (preencha você mesma)
- 58 A teoria do “esmalte descascado”
- 59 Como se comportar com a nova mulher do seu ex?
- 60 Periguete ou não?
- 61 Que tipo de periguete é você?
- 62 Danos graves à saúde
- 64 Lista de coisas proibidas numa discoteca
- 65 Fui eu que fiz!
- 66 A teoria Scarlett Johansson
- 68 Não se ensina truque novo a cachorro velho
- 69 Algumas expressões (quase) brasileiras
- 70 Quem consegue comer cinco porções de frutas e legumes por dia?
- 72 Mensagens de texto são uma segunda língua
- 73 Tradução português/mensagem de texto
- 74 Como humilhar uma amiga publicamente?
- 76 Amanhã vou começar a academia!

- 77 Facebook ou “Como eles nos fazem acreditar que têm uma vida incrível”
- 78 O complexo da cafeteira
- 79 Não posso na terça... É a final do *Big Brother*
- 80 Não precisamos de ninguém
- 82 Eu PRE-CI-SO de uma máquina de fazer pão!
- 83 Seu presente é uma merda
- 84 A verdade sobre os presentes
- 85 Lista de presentes proibidos
- 86 As mães perfeitas
- 88 O quê??? Você não guardou a notinha???
- 89 As noites de Ano-Novo são sempre horríveis
- 90 Tan tan tantantan, tan tan tantantan
- 91 É isso aí, todo mundo batendo palma!
- 92 “Quem peidou?”
- 94 Essas mulheres que só comem salada...
- 95 É proibido enviar mensagens de texto bêbada
- 96 A menina mais popular do colégio sempre envelhece mal
- 97 Homenagem
- 98 A culpa é da Meg Ryan
- 100 Os AP
- 101 Análise da foto de perfil de um cara
- 102 O encontro horrível
- 104 Gay ou não?
- 105 O cachorro
- 106 Como impressionar um homem
- 107 O conceito do veto
- 108 Exceções ao direito de veto
- 112 Lista de exemplos para mulheres que querem entender melhor os homens
- 114 A teoria da indiferença

- 116 Não ligue de volta imediatamente ou ele vai achar que
você está no papo
- 117 A regra dos três dias
- 120 Como saber se o seu namorado é novo demais para você
- 121 Será que devemos transar no primeiro encontro?
- 122 Mas, afinal, por que eu dormi com ele?
- 124 O meia-bomba
- 125 Não tem problema, isso acontece com todo mundo
- 126 O retorno vergonhoso
- 127 Diga-me quantos parceiros sexuais já teve e te direi
quem és
- 128 Lista de parceiros sexuais
- 129 Sua lista de parceiros
- 131 Eu te amo, meu pintinho
- 132 Socorro! Meu namorado usa Crocs!
- 133 É proibido usar camisetas engraçadinhas
- 135 Nós detestamos os Beckham
- 136 Socorro! Meu namorado é pão-duro!
- 138 Hoje vou ser obrigada a dar
- 142 Lista de perguntas que não devem ser feitas caso você não
queira ouvir a resposta
- 143 Ops! Traí meu namorado!
- 144 Como saber se ele vai nos deixar
- 146 *Hurt me once, shame on you! Hurt me twice, shame on me!*
- 148 Exemplos de mensagens de término
- 150 Ops! Eu sou cornal!
- 152 Término: as sete fases do luto
- 153 Término: as nossas sete fases
- 154 A lei do ex
- 157 Agradecimentos

Prefácio

Olá,

Vou ser direta: você é muito sortuda por ter este livro nas mãos, assim como sou muito sortuda por ter, um dia, encontrado as irmãs Girard.

Foi no Pranzo, um lugar onde tudo é possível. Uma prova disso é que estava tocando ABBA.

Eu estava sozinha naquela noite quando alguém me estendeu a mão. Era Anne-Sophie, que me disse com o entusiasmo de uma adolescente: “Venha! Vamos fazer uma coreografia!”

Eu não conhecia aquela mulher, nem sua irmã gêmea, Marie-Aldine, a quem seria apresentada logo em seguida, mas desde então nunca nos afastamos.

Com esta obra, as gêmeas Girard trazem algo realmente bom para a sociedade. Pois, apesar da aparente falta de seriedade do sumário, elas falam de coisas essenciais. Porque aceitar-se imperfeita é se aproximar da plenitude.

É também uma forma de agradecer a todas as mulheres que lutaram pelos nossos direitos e de dar continuidade à obra delas de maneira audaciosa e sincera. É admitir que, às vezes, escrever uma mensagem de texto pode trazer tantos desafios quanto redigir uma mensagem de paz endereçada ao mundo inteiro. Acredite em mim, este livro é o primeiro passo para uma vida melhor.

Mas, é claro, você deve estar se perguntando quem sou eu. Ninguém em especial, apenas uma amiga de Marie-Aldine e Anne-Sophie. Elas

me convidaram para fazer o prefácio porque eu estava com inveja por não ter pensado em escrever este livro. No entanto, tenho uma fórmula mágica — algo que você não vai encontrar nas próximas páginas. Se um dia as coisas não estiverem bem, se a sua vida estiver tão alegre quanto uma tarde chuvosa, olhe-se no espelho, pegue-se pela mão e diga: “Venha! Vamos fazer uma coreografia!” Funciona. Eu garanto.

Christine Berrou

Introdução

Este livro é um guia da mulher imperfeita

Essa mulher que todas nós somos!

Uma mulher normal, com defeitos, bizarrices e neuroses (é, isso mesmo... podemos falar de neuroses!).

Passamos a vida inteira tentando ser como as mulheres das revistas, das séries de TV, das comédias românticas ou simplesmente as que vemos no dia a dia e que parecem melhores do que nós em TUDO, fazendo a gente se sentir patética...

E olha que a gente se esforça tanto!

Tantos sacrifícios, tantas horas gastas tentando ser melhores... Porém é exatamente isso que fazemos de errado: tentamos ser “perfeitas”!

Pois, pode ter certeza, **A MULHER PERFEITA É UMA VACA.**

Este livro foi feito para você parar de sentir culpa!

Aqui, você vai encontrar dicas para ser bem-sucedida em sua imperfeição.

(E, se ele também puder ajudar os homens a entender melhor as mulheres, ficaremos muito felizes!)

Talvez você não se reconheça em todos os capítulos...

Mas sem dúvida alguma vai se identificar com este livro!

A mulher perfeita é a que nós nunca seremos, e isso é ótimo!

REGRA N^o 1

Pare de mostrar à sua cabeleireira a foto de uma modelo loura de cabelos encaracolados quando você é morena e tem cabelos lisos.

A teoria do “fodido, fodido e meio...”*

Toda segunda-feira, você pensa: “Bom, esta semana, vou me cuidar!”

Porém chega ao trabalho e dá de cara com um bolo de chocolate, que fica te encarando. **Então começa o drama!**

Você vai dizer: “Só um pedaço não faz mal.” E é verdade!

Mas é aí que, em nossa mente doentia, criamos a teoria do “fodido, fodido e meio”.

“Fodido, fodido e meio. Vou comer outro pedaço de bolo.”

“Posso comer essas últimas batatas fritas? O quê? Ah, tudo bem. Fodido, fodido e meio.”

“Ai, droga! Pus açúcar no meu café! Bom, fodido, fodido e meio. Vou pedir um banana split!”

ATENÇÃO

Diga a si mesma que a teoria do “fodido, fodido e meio” não é sua inimiga! Pelo contrário, ela ajuda a relaxar de vez em quando, sem se culpar demais. E isso não é o mais importante?

* Confira o capítulo “Todas somos bulímicas!” na página 32.

A teoria do “fodido, fodido e meio” pode ser usada em qualquer situação

- “Vou chegar uma hora atrasada no trabalho...
Fodido, fodido e meio. Vou tirar o dia de folga.”
- “Não fui à academia esta semana...
Fodido, fodido e meio. Não vou mais à academia o resto do ano.”
- “Comprei um vestido, mas não tinha grana para isso...
Fodido, fodido e meio. Vou comprar um sapato e uma bolsa que combinem com ele.”
- “Peguei o celular do meu namorado para ver de quem era a chamada perdida...
Fodido, fodido e meio. Vou ler as mensagens também.”
- “Quebrei uma unha...
Fodido, fodido e meio. Vou roer todas as outras.”
- “Beije um cara...
Fodido, fodido e meio. Vou dormir com ele.”
- “Acabei de dar uma tragada num cigarro...
Fodido, fodido e meio. Vou acabar com o maço.”
- “Enviei uma mensagem de texto medonha para aquele cara. Ele vai me achar uma psicopata...
Fodido, fodido e meio. Também vou deixar uma mensagem na secretária eletrônica e colar um Post-it na porta dele.”
- “Participei de um reality show...
Fodido, fodido e meio. Também vou posar para uma revista de mulher pelada.”

A jurisprudência da franja

A vida de uma mulher é marcada por diferentes etapas, e a passagem para a vida adulta é o resultado de vários ritos de iniciação.

O mais famoso deles é conhecido como:

“O rito da franja”

Etapa nº 1:

Ver numa revista que a Kate Moss está usando franja.

Etapa nº 2:

Pegar uma tesoura e ir até o banheiro.

Etapa nº 3:

Cortar a própria franja sozinha.

Etapa nº 4:

Chorar ao ver o resultado.

Etapa nº 5:

Brigar com o namorado/a irmã/a melhor amiga:

“Como você me deixou fazer isso?”

Etapa nº 6:

Fazer um post no Facebook sobre isso.

Nota das autoras:

Uma emergência capilar é classificada como “Emergência categoria 1”.

Sabe aquela mulher que tem tudo, pode tudo e conhece tudo, que é multitarefa, plena e feliz, que não fracassa nunca, sabe se comportar bem em qualquer situação e cabe em qualquer roupa? Pois é, ela não existe. É só uma vaca, esnobe e petulante, que vive na sua cabeça exclusivamente para sabotar você. Aprenda a tirá-la de lá e prepare-se para ser feliz!

ISBN 978-85-8057-781-5



www.intrinseca.com.br