



[erosfarma.pt](http://erosfarma.pt)

# CHECKLIST para o teu ENCONTRO PERFEITO

9 itens a não esquecer e muitas dicas a saber



+EROSFARMA→

*Há quanto tempo tens alguém especial e nunca deste o primeiro passo?  
Está na hora de pedir-lhe em namoro?  
Estás a pensar em pedir-lhe em casamento?  
Que tal uma aventura a dois?*

*Bem!  
Há inúmeros momentos que requerem planeamento para que tudo seja perfeito.*

*Por isso, criei uma lista com 9 itens para que não te esqueças de nada.  
Além disso, deixo-te um conjunto de dicas e exemplos para te ajudar a traçar um plano.*

MARIA ELEMENTOS  
CONSELHEIRA SEXUAL



# CONTEÚDO

## 4 CHECKLIST

### DICAS

6 DEFINE O OBJETIVO

7 ESCOLHE UM OU DOIS LOCAIS

8 DEFINE DIA, HORA E DURAÇÃO

9 ESCOLHE A ROUPA

10 PREPARA O CONVITE

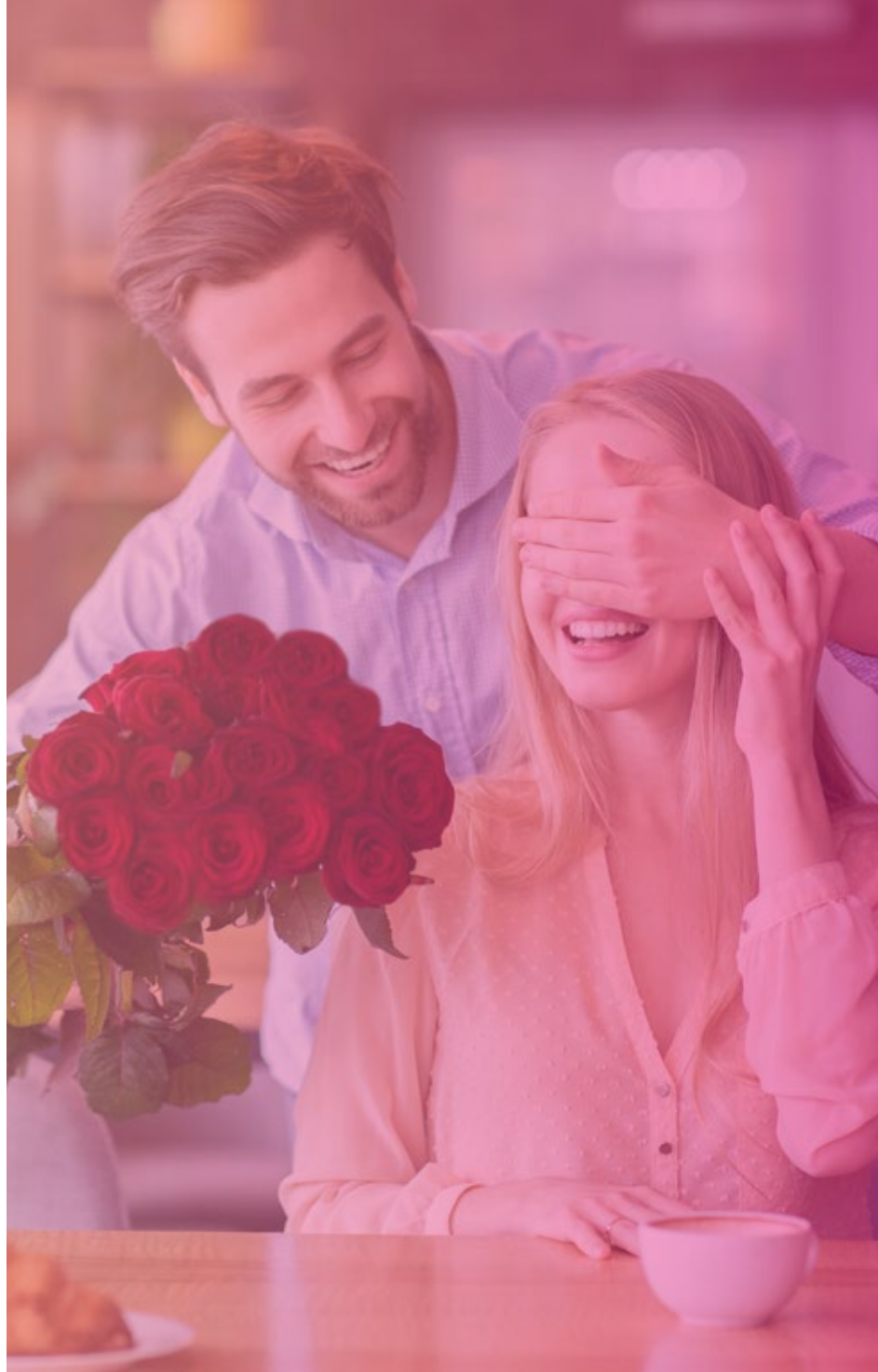
11 ESQUECE O TELEMÓVEL

12 PENSA EM ALGO PARA FALAR E  
DESVENDAR

15 PENSA NO QUE COMER E/OU BEBER

16 PREPARA-TE PARA A DESPEDIDA...  
OU NÃO!

## 19 A EROSFARMA



# CHECKLIST



Define o objetivo

\_\_\_\_\_



Escolhe um ou dois locais

\_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_



Define o dia, a hora e a duração

data: \_\_\_\_ - \_\_\_\_ hora: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ duração: \_\_\_\_ h



Escolhe a roupa

\_\_\_\_\_



Prepara o convite

\_\_\_\_\_



Esquece o telemóvel



Pensa em algo para falar e desvendar

\_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_



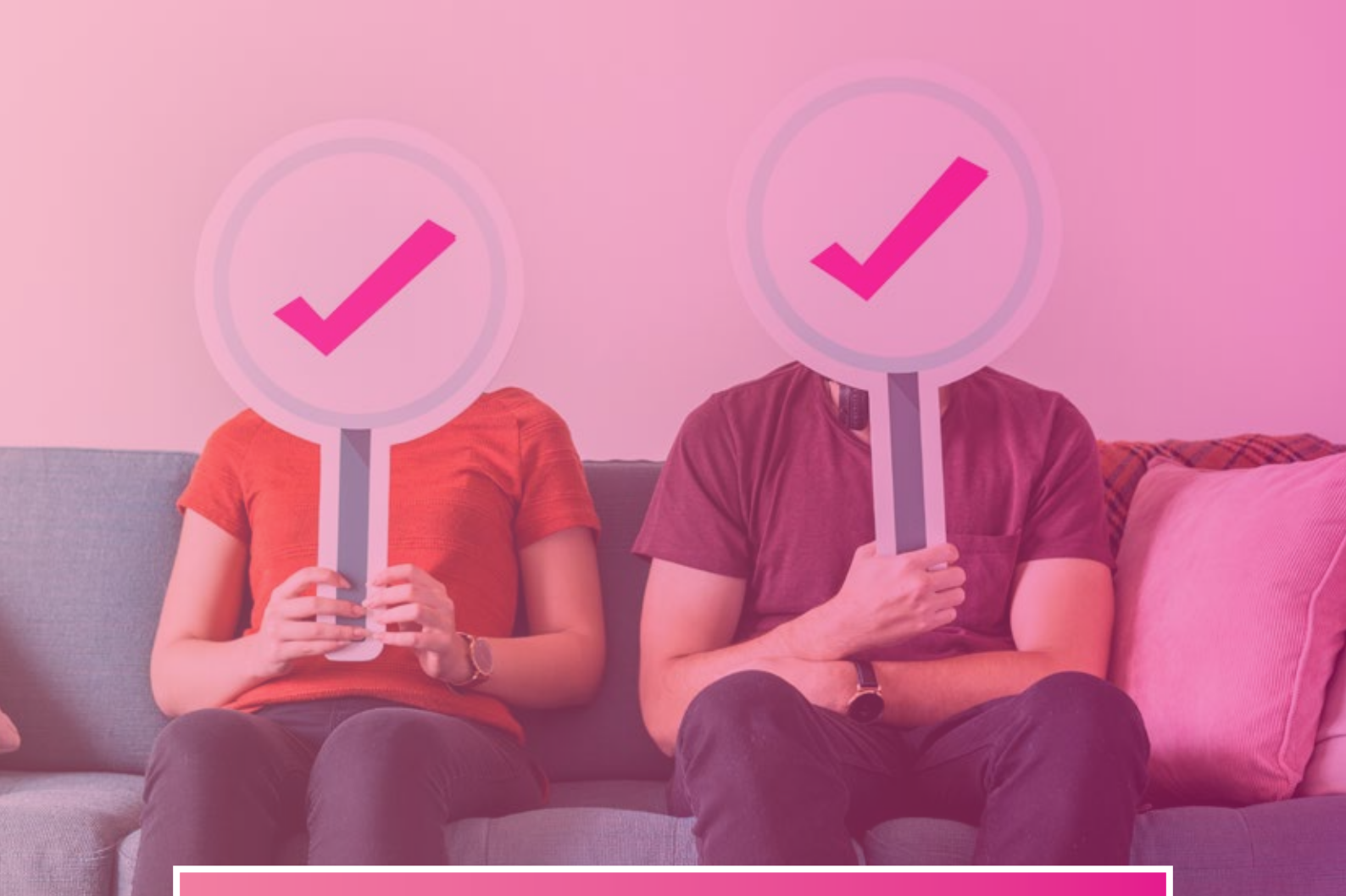
Pensa no que comer e/ou beber

\_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_



Prepara-te para a despedida...ou não!





## Queres ajuda?!

Lê as dicas e os exemplos que te deixei nas páginas seguintes.

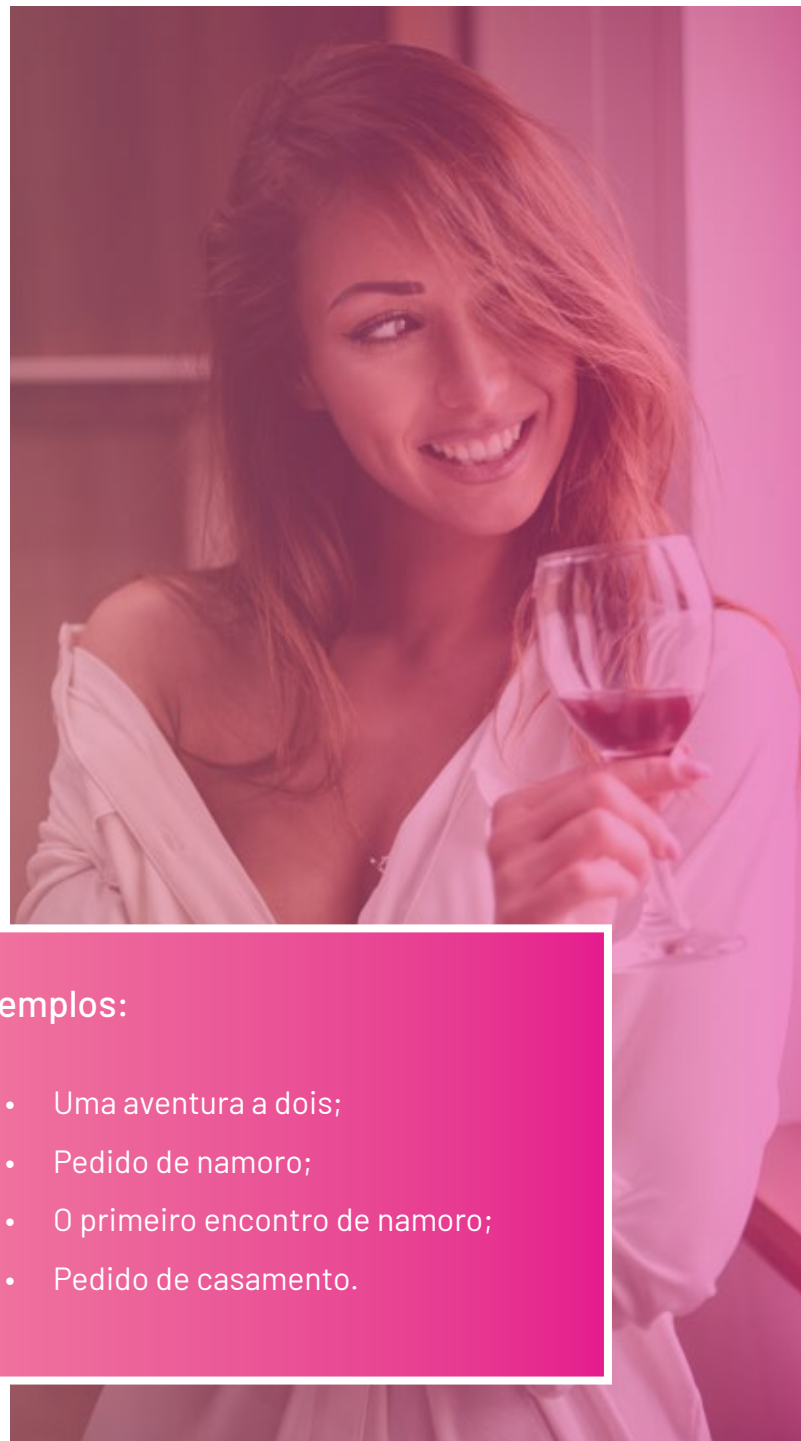
1

## DEFINE O OBJETIVO

Queres uma  
noite de  
aventura, dar  
continuidade ao  
relacionamento  
ou fazer  
um pedido  
especial?

### Exemplos:

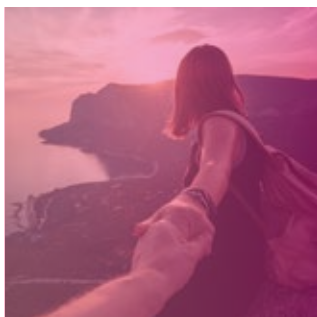
- Uma aventura a dois;
- Pedido de namoro;
- O primeiro encontro de namoro;
- Pedido de casamento.



# 2

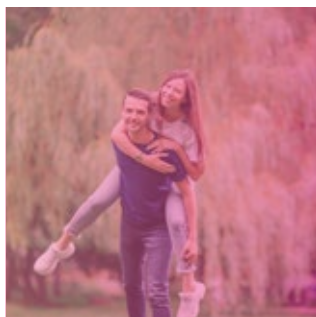
## ESCOLHE UM OU DOIS LOCAIS

Para que a tua ansiedade não aumente, escolhe locais que já conheças e que te sintas bem.



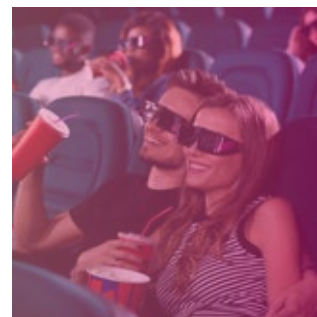
### Achas que ele(a) vai gostar?

Se for o primeiro encontro, evita locais longe ou com muito trânsito até lá.



### Dois locais?

Podes ir a um restaurante e, de seguida, passear num jardim que fique perto, por exemplo.



### Onde queres ir?

- Restaurante e um jardim;
- Cinema;
- Passeio de barco, com jantar incluído;
- Bar e um SleepBoat;
- Passeio num balão de ar quente.

# 3

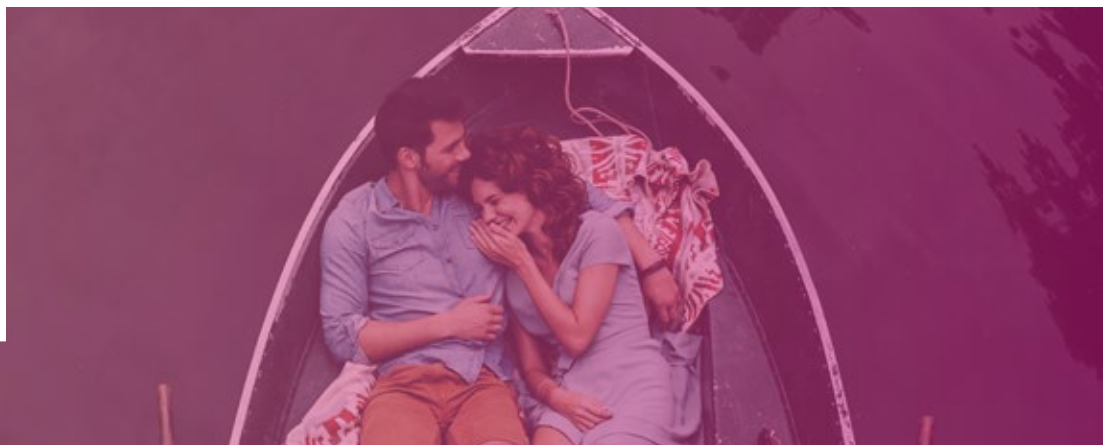
## DEFINE DIA, HORA E DURAÇÃO

Verifica as  
previsões  
do tempo.

Se possível,  
escolhe  
um dia sem  
chuva.

Escolhe um dia e um horário que seja perfeito para os dois. Se quiseres fazer uma surpresa, tenta marcar um dia e hora com a certeza de que ele(a) está disponível, por exemplo, ao fim de semana.

Se for o primeiro encontro, planeia um encontro com uma duração máxima de duas horas. Não precisas de estar preocupado(a) com o relógio. Se o momento estiver a fluir até o podes esquecer.





4

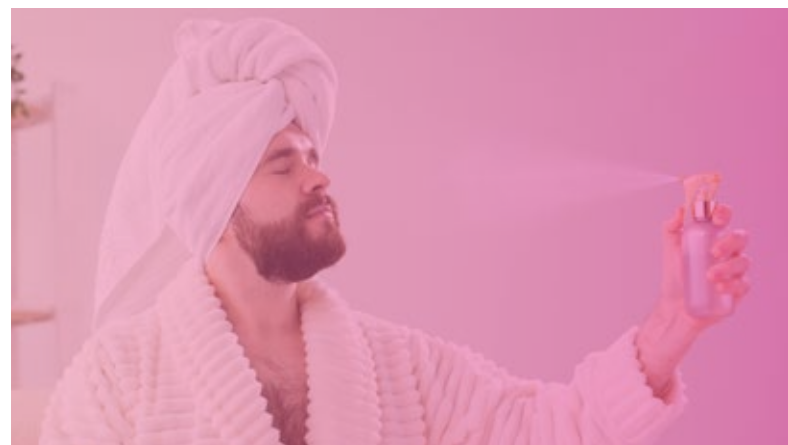
## ESCOLHE A ROUPA

A roupa deve ser adequada  
ao objetivo e ao local

Não exageres na roupa, no look e no perfume.

Pensa numa roupa bonita, confortável, e escolhe um perfume suave e atraente. Que roupa gostarias que o teu par vestisse se o fosses apresentar aos teus pais? Percebes o nível? Com a roupa interior podes ser um pouco ousado(a).

Pode ser conveniente caso o objetivo seja a continuidade do momento pela noite dentro!



5

## PREPARA O CONVITE

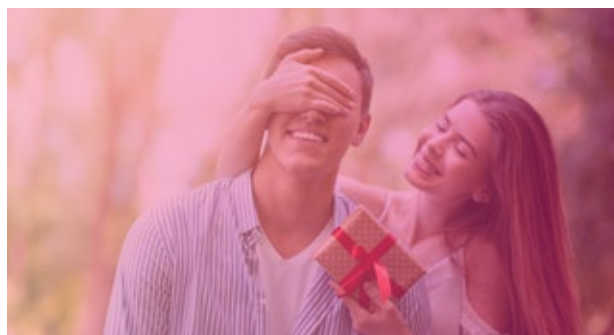
Se o encontro é especial,  
surpreende com um convite.

### Usa a tua imaginação!



Para ela

Um ramo de flores;  
Uma caixa de bombons que ela adore.



Para ele

Uma mensagem cheia de amor;  
Um recado enrolado numa garrada de vinho.



6

## ESQUECE O TELEMÓVEL

Quando te  
encontrares  
com ele(a):

- Desativa as **notificações**;
- Coloca o **telemóvel em silêncio**;
- Num restaurante, **nunca coloques o telemóvel entre os dois**;
- Deixa o **telemóvel no casaco ou na bolsa**.

É especial?

Surpreende.

Convida!

7

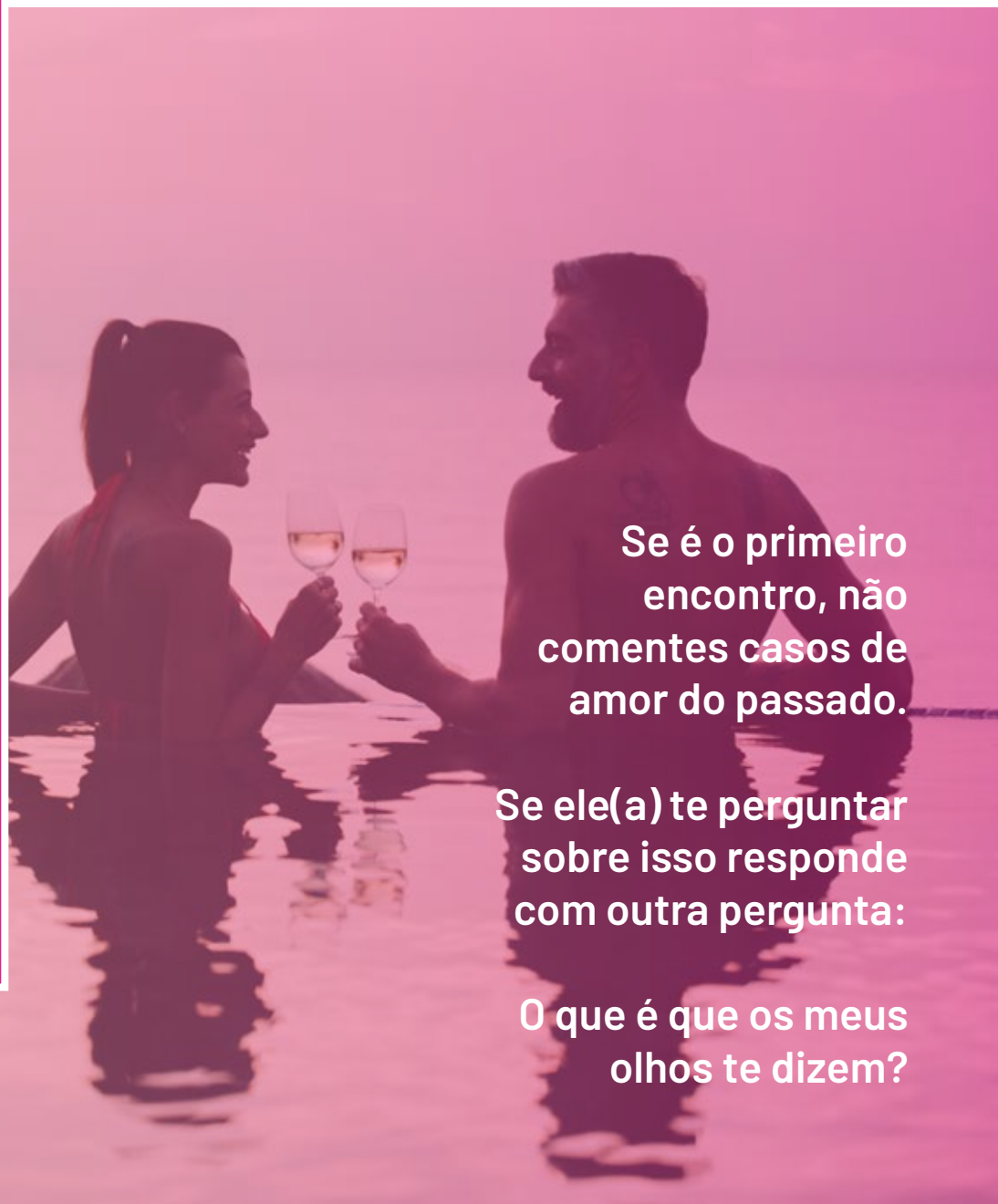
## PENSA EM ALGO PARA FALAR E DESVENDAR

Se o encontro é romântico mostra de forma natural o teu lado sedutor, diz-lhe o que sentes e demonstra o quanto ele(a) é especial para ti.

Se andas a pensar pedir-lhe em namoro ou em casamento, prepara uma mensagem e/ou um anel que simbolize esse momento.

Podes pensar em oferecer algo que o (a) surpreenda, como por exemplo:

- Uma sessão de spa a dois;
- Uma noite num hotel/motel/ SleepBoat;
- Um ramo de flores;
- Um livro com uma dedicatória romântica;
- Uma montagem de fotos ou um vídeo gravado num cd;
- Uma fotografia espetacular sobre ti.



**Se é o primeiro encontro, não comentes casos de amor do passado.**

**Se ele(a) te perguntar sobre isso responde com outra pergunta:**

**O que é que os meus olhos te dizem?**



**Deixa o mistério pairar no ar e vê o que ele(a) diz!**

**Ri-te do que ele(a) disser e desvia a conversa!  
Pensa em algo para desviar a conversa.**

8

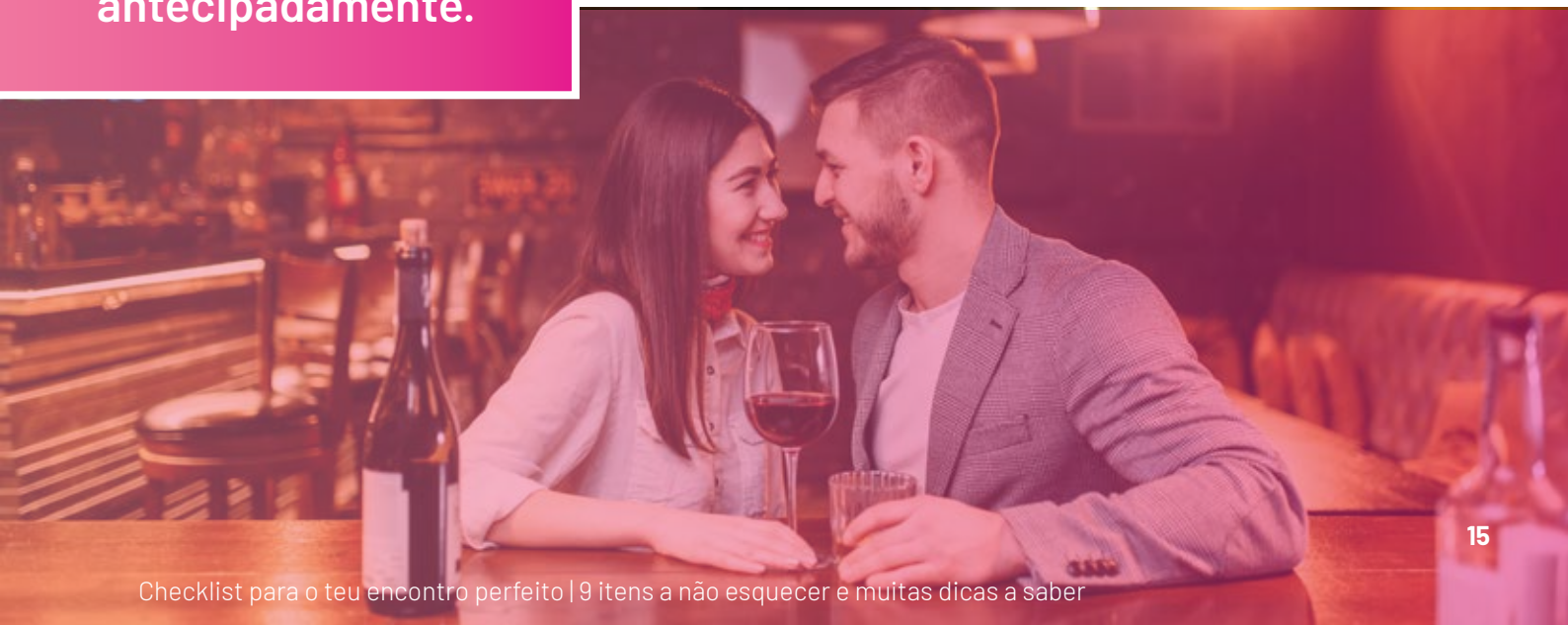
## PENSA NO QUE COMER E/OU BEBER

Se o teu encontro passar por um restaurante, tenta saber o que escolher antecipadamente.

Escolhe uma ou duas opções que entendas que ambos vão gostar.

Reserva uma mesa junto a uma janela com uma linda paisagem.

Não exageres na bebida alcoólica.



9

## PREPARA-TE PARA A DESPEDIDA...OU NÃO!

Se houver lugar a despedida não ouças o teu coração, ouve a tua razão e despede-te com calma!

Se o convite foi teu e se houve “faísca”, espera um beijo ou um abraço de despedida.

Se é o primeiro encontro e se ele(a) te convidar para fazer mais alguma coisa, mantem-te seguro(a) e diz que não dará por agora, mas que vais pensar.





**Se só quiseres  
uma aventura e  
nada de sério,  
aceita e vai!**

Se não  
houver lugar  
a despedidas  
e o momento  
continuar pela  
noite dentro,  
então:

- Onde vais passar a noite com o teu(a) companheiro(a)? Num hotel? Num motel? Num SleepBoat?
- Prepara o local e reserva-o antecipadamente.
- Prepara-te para esse momento.



# +EROSFARMA→

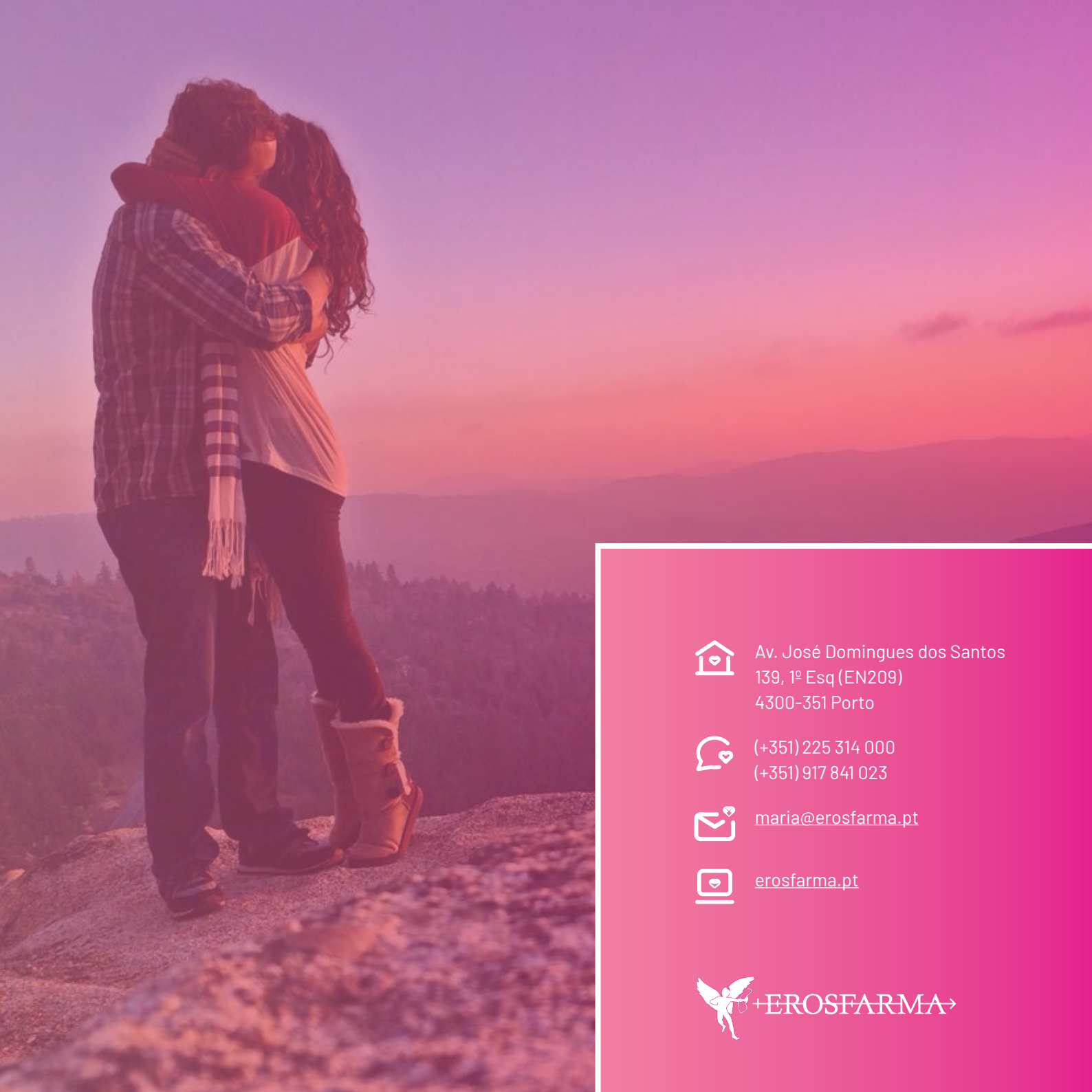


A Erosfarma foi a primeira sexshop legalizada em Portugal, pioneira na venda de produtos íntimos para adultos.

É uma marca registada, tem mais de 26 anos de experiência e dispõe de uma conselheira sexual para aconselhamento e atendimento personalizados e confidenciais.

Tem uma loja física com excelentes condições e espaço. É uma loja discreta, reservada e preserva a privacidade de cada cliente.

Para os mais tímidos tem uma loja online em [www.erosfarma.pt](http://www.erosfarma.pt) onde permite que os clientes explorem cada produto em casa durante o tempo que necessitarem. Paralelamente tem um serviço de atendimento telefónico para qualquer dúvida ou esclarecimento.



Av. José Domingues dos Santos  
139, 1º Esq (EN209)  
4300-351 Porto



(+351) 225 314 000  
(+351) 917 841 023



[maria@erosfarma.pt](mailto:maria@erosfarma.pt)



[erosfarma.pt](http://erosfarma.pt)



**EROSFARMA**→