

Des sous-vêtements chics - 1/3

Quand on a rendez-vous avec un garçon, les sous-vêtements sont l'une des choses les plus importantes à ne pas négliger... Un petit guide sur les sous-vêtements conseillés et ceux qu'il vaut mieux éviter lors d'un rancart !

Pourquoi est-ce si important ?

Eh bien tout d'abord, qui aime bien se promener tout nue avec seulement un pantalon et un T-shirt sur la peau ? Personne !

Les sous-vêtements ont été inventés pour deux choses capitales :

- 1) Pour protéger le corps d'une deuxième couche en plus des vêtements normaux
- 2) Pour certains, les sous-vêtements ne sont là que pour rendre le corps plus gracieux

Alors voilà la question importante : pourquoi c'est si important de porter des sous-vêtements ?

Vous aurez beau vous poser la question, vous savez que pour vous c'est impossible d'aller un jour à l'école ou au travail sans dessous, mais vous ne comprenez pas pourquoi.

Vous vous sentez sales, mal à l'aise, dérangés, et surtout honteux, car vous vous attendez à ce que votre pantalon se baisse tout d'un coup à la vue de tous.

Voilà une réponse à cette question !

Les marques sont toujours plus agréables...

C'est archi-faux ! Ce n'est pas parce que l'on porte de la marque que les sous-vêtements sont plus appréciés. Et encore moins plus confortables !

Vous pourrez vous apercevoir si vous essayez que souvent, que les dessous achetés dans les petits supers du coin de la rue sont bien plus agréables à porter que les grandes marques qui sont bourrés de coutures, d'arcs, d'étiquettes...

Bien sûr ce n'est pas tout le temps le cas ! Certaines marques offrent vraiment des dessous de qualité exceptionnelle...

En conclusion, je vous conseille de porter des dessous simples et sans marque les jours de travail, de vacances (week-ends, Pâques...) ou d'autres occasions où vous n'aurez pas besoin de vous exposer à la vue de tous ;

Mettez par contre des dessous chics et avec une marque les jours de rendez-vous avec un garçon, quand il y a une fête, ou un événement (mariage, naissance, baptême...).

Bref, savoir si vous devez porter des dessous de marque ou pas dépend de l'événement qui se produit le jour même...

J'ai un rancart...

C'est le grand jour, vous avez rendez-vous avec un garçon. Maquillage, vêtements sexy, bijoux fantaisie...

Mais voilà quand vient le moment de choisir vos sous-vêtements, pas besoin de trois heures, je prend les plus beaux et je file...

Non, non et non ! C'est tout sauf la meilleure solution ! Le mieux serait d'abord d'examiner tous vos dessous et de les classer par ordre de confort et d'aisance...

Voilà j'ai tout classé, maintenant que je fais ? Je prends le plus confortable et je remballe tous les autres ?

Surtout pas ! Vous mettez de côté les cinq plus confortables et tous les autres, vous les rangez bien au fond de votre tiroir...

Vous avez maintenant cinq sous-vêtements (soutien-gorge et culotte) devant vos yeux. Vous allez devoir les reclasser encore une fois, mais dans l'ordre du plus agréable pour les yeux au moins agréable.

Ça y est c'est fait, vous gardez les trois premiers et rangez le reste dans le tiroir.

Maintenant, vous prenez vos trois dessous et vous les triez par facilité de "décrochage", c'est-à-dire du plus facile et rapide à enlever au plus difficile et lent à enlever... On ne sait jamais si vous voulez aller plus loin dans vos relations, un soutien-gorge coriace est assez pénible...

Dessous conseillés

Des sous-vêtements chics - 2/3

Une petite liste de sous-vêtements conseillés lors des rendez-vous :

- * Les culottes et soutien-gorges très foncés renforcent le mystère de votre corps... Utilisez donc du noir ou du bleu très foncé...
- * Les soutien-gorges doivent être pile à votre taille, et ne doivent glisser de votre poitrine à aucun prétexte !
- * Les culottes et soutien-gorges lisses sont fortement conseillés.
- * Mettez des dessous qui collent bien à votre peau et qui prennent la forme de votre corps, ainsi vous ne sentirez pas le tissu et cela ne vous donnera pas envie de remonter vos dessous à tout moment.
- * Utilisez des culottes taille basse lorsque vous portez un T-shirt court et mettez des soutien-gorges avec un colleté formidable lorsque vous voulez éblouir les yeux...

À éviter formellement !

Un rendez-vous est une chose importante, alors surtout prenez bien soin de suivre cette liste à la lettre. Toutes les choses à ne pas faire !

- * Surtout pas de dessous qui flashent ! Les sous-vêtements jaunes, rouges, orange, bleus clairs ou verts sont à éviter obligatoirement !
- * Pas de culotte ni de soutien-gorge blanc transparent, on voit au travers, et malgré le fait que cela peut vous rendre irrésistible, le plus souvent cela attire le regard mais pas la curiosité...
- * Pas de sous-vêtements à 4 tailles en-dessous de la vôtre ! Cela empêche le sang de passer dans vos jambes car ça oppresse vos vaisseaux sanguins...
- * Ni de sous-vêtements 4 tailles au-dessus de la vôtre non plus ! Contrairement à ce que vous pouvez croire, cela ne vous vieillit pas de 5 ans, mais plutôt fait croire au garçon que vous avez emprunté les dessous de votre grand-mère...
- * Pas de dentelles, de petites fleurs ou de bretelles de 10 cm de large ! Discrétion avant tout ! Et surtout, prudence totale : pas de petits motifs ! Ni de petits cœurs, ni de fleurs ni de petits lapins... Du vide !
- * Jamais de culottes taille haute lorsque vous avez un rendez-vous avec un garçon ! Que cela dépasse un peu de votre pantalon, d'accord, mais pas un morceau de culotte de 20 cm !
- * Les strings, oui, mais modérément. C'est joli ; si vous sentez que ça vous gêne la première fois, ne vous inquiétez pas c'est normal. Mais la deuxième fois, si ça vous gêne comme la première, ce n'est pas fait pour vous. Laissez tomber et revenez aux bonnes vieilles culottes !

À ne pas oublier...

Et surtout le plus important : les soutien-gorges sont là pour faire joli mais si on les porte c'est pour garder une poitrine droite et ferme ! Vous pouvez avoir des soutien-gorges magnifiques et très confortables, mais qui ne soutiennent rien du tout... Et vous savez toute qu'une poitrine tombante n'est pas toujours jolie à voir !

Alors un peu de coquetterie, les filles, mais pensez en premier à l'utilisation principale d'un soutien-gorge : soutenir la poitrine !

Le truc qui tue...

Si votre poitrine reste tombante même armée des soutien-gorges les plus coriaces, n'insistez pas d'avantage. J'ai un petit truc pour que votre poitrine reste ferme et droite même sans dessous, mais ce truc est pénible à réaliser, vous comprendrez vite pourquoi.

Cette opération doit être effectuée sans vêtement sur la partie du haut. Voici le matériel nécessaire pour ça :

- * Une dizaine de glaçons bien frais (sortis récemment du congélateur...)
- * Un minuteur

Des sous-vêtements chics - 3/3

Enfermez-vous dans votre chambre ou dans la salle de bain (de préférence) de façon à ce que personne ne puisse rentrer et vous prendre en flagrant délit...

Prenez tous les glaçons dans vos mains (ça brûle, mais c'est hyper efficace !) et posez vos mains sur votre poitrine. Gardez cette position pendant 10 mn (le minuteur est là pour ça...)

Un petit moment de souffrance, mais un résultat impeccable ! Refaites cette opération une fois par jour pendant une semaine, et vous verrez que votre poitrine se raffermi rapidement !

Attention ! Ce truc ne marche pas sur certaines personnes (ce qui est très rare) mais heureusement, il n'y a aucun effet secondaire indésiré.

Musculation !

Si vous trouvez votre poitrine trop petite ou trop "molle" voici un autre petit truc :

* Contractez les muscles qui se trouvent entre la poitrine et les épaules

* Tout en gardant vos muscles contractés, placez vos bras comme si vous vouliez montrer vos muscles (comme le font les Mister muscles pour les pauses photos...) de chaque côté de votre corps.

* Restez contractés, là ça devrait commencer à faire un peu mal. Tout en gardant vos bras dans la même position, avancez-les comme si vous vouliez fermer une fenêtre invisible située devant votre visage, comme si vous vouliez empêcher vos yeux de voir le paysage.

* Ramenez vos bras à la même place qu'avant, vous voyez que ça fait comme un ressort que l'on tend et que l'on détend.

* Répétez ce va-et-vient 10 fois pour les moins de 11 ans, 20 fois pour les 12-16 ans et 30 fois pour les 17-30 ans.

* Quand vous avez terminé vous sentez que vos bras vous font mal et dès qu'ils font un mouvement, une douleur apparaît dans les zones des épaules. Si ce n'est pas le cas, vous avez du vous tromper ou mal contracter vos muscles lors de la "musculation".

Répétez cet exercice une fois par jour tous les jours de la semaine, c'est une sorte d'abdominaux mais pour la poitrine.

Au bout de 10 ou 15 jours, vous pourrez voir une amélioration remarquable dans votre poitrine : en plus d'avoir maintenant des bras et des épaules bien musclés, votre poitrine sera regonflée et, avec un peu d'acharnement, vous pourrez la voir grandir (car les muscles qui se développent à l'intérieur gonflent et augmentent votre volume mammaire de façon permanente à moins que vous n'arrêtiez vos exercices plus d'une semaine).