

A close-up photograph of a woman's face, looking down towards a body of water. Her eyes are closed, and her expression is serene. The water in the foreground is slightly rippled, and the overall lighting is soft and natural.

# Poder, Prazer e Conquista

Os 15 Maiores  
Segredos da Mulher Irresistível

[www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br)



## Introdução

Até uma ou duas décadas atrás, a maioria das pessoas não fazia ideia que existia um “mundo” de Sexo e Sedução para ser estudado - como se faz com qualquer outra área acadêmica.

No começo houve certa resistência com relação a esses materiais, já que as pessoas se perguntavam o que poderia ter nesses livros que pudesse ser estudado. Como nunca houve uma faculdade sobre isso, as pessoas acreditavam que os autores desses livros não tinham qualquer base ou preparo para ensinar sobre Sexo e Sedução, e que qualquer pessoa poderia fazer isso, sem que a palavra dela tivesse mais peso do que a de qualquer outra pessoa.

No entanto, bastou que esses “críticos” começassem a ler esses materiais para entender quais eram as formações desses professores. Havia psicólogos, terapeutas, sociólogos, médicos e muitos outros, que contribuíam de acordo com suas respectivas áreas para o desenvolvimento desses temas. Dessa forma, esse “universo” (hoje muito rico) começou a ser desenvolvido.

Hoje em dia, esse conteúdo já é desenvolvido de uma forma bem mais direta e objetiva. Como muitos materiais vão sendo atualizados, com base nos anteriores, hoje você pode estudar diretamente por livros que já falam objetivamente o que você precisa ouvir, sem precisar recorrer a uma explicação e um parecer tão técnico com relação as áreas acadêmicas que fazem parte desse mundo.



Não podemos esquecer também que, por muito tempo, todo esse material era desenvolvido exclusivamente para homens, ignorando completamente que sempre existiu um número incontável de mulheres que se interessa por esses assuntos.

Nesse caso, o processo de literatura de “sedução e sexo” para mulheres funcionou primeiro nas livrarias, com livros de conteúdo bem mais “leve”, como se a mulher tivesse que ser aquela puritana e submissa que muitos homens hipócritas gostariam de ter como esposas (enquanto saem para a rua para procurar as que realmente tenham atitude).

Isso acabou mostrando para nós mulheres algo que não demorou a ficar evidente: Esses livros não estavam sendo escritos levando em conta a mulher do final do século XX e começo do século XXI. Estavam sendo escritos para mulheres do passado que nem existiam mais, mas que muitos homens ainda achavam que sim.





No início, eles vendiam bastante, até o momento em que as mulheres descobriam que aqueles livros não eram direcionado às mulheres de verdade.

Quando isso aconteceu, muitos desses livros começaram a sofrer críticas, e estava muito evidente que ainda existia uma demanda latente por livros femininos que fossem “de verdade”. E foi assim que a internet, mais uma vez, serviu como veículo para inovação.

Como muitas editoras não queriam investir em livros que pareciam ser muito “forte” para as mulheres (já que essas editoras eram comandadas por homens), a melhor opção foi publicar todo esse material na internet.

E qual o resultado? UM SUCESSO, obviamente!

A mulher queria saber como Atrair e Conquistar um homem. Ela queria ouvir conceitos, técnicas, estratégias e ferramentas para tudo que ela poderia e precisava fazer em um “ambiente de sedução”, sem que ela estivesse sendo julgada por isso.

Ela queria ter recursos para reconquistar aquele homem que já foi dela, mas que ela acabou perdendo porquê não soube administrar - e não faz ideia do que fazer para voltar.

Ela queria saber o que fazer quando ela saía à noite, para balada, e encontrava aquele cara espetacular que, na teoria, ela não tinha nenhuma chance, já que ele só queria chegar nas mulheres mais deslumbrantes da noite.

Eram mulheres que sabiam que essa ideia de “mulher passiva”, cujo único recurso era ficar parada esperando que um homem a abordasse, não existia mais.

Além disso, eram mulheres que queriam ser capazes de fazer isso também pela internet, já que elas sabiam que o universo da sedução não se resumia simplesmente as baladas noturnas.

Entretanto, o interesse não se resumia ao universo da Sedução. Essa mulher queria poder ouvir sobre Sexo, já que esse também era um conteúdo que, nas livrarias, parecia conversa de criança.

Quando esses livros mal falavam de sexo de forma franca, as mulheres queriam poder falar de Sexo Anal, Sexo Oral, Orgasmos, Posições Sexuais, Masturbação, Brinquedos Sexuais e etc. Algumas ainda iam mais além, querendo explorar Fantasias, Jogos Sexuais, Sexo a Três e, até mesmo, o Swing. Afinal de contas, quem é que disse que isso só se passa na cabeça do homem?

Bem, foi desse interesse que surgiu essa vasta literatura que você encontrará por aqui. São os assuntos que você quer ler e da forma





mais franca possível, sem fingir que você é uma “Barbie” que está a espera do seu “Ken”.

Aqui você aprenderá que o Sexo Anal não é algo que a mulher deve fazer apenas para agradar o seu parceiro. Deve fazer porquê isso pode ser extremamente prazeroso para a mulher também.

Aqui você descobrirá como conduzir as Preliminares que você, muito provavelmente, não acha que estão sendo bem exploradas no seu relacionamento. Da mesma forma que, no outro extremo, aprenderá as posições mais

prazerosas que você e seu parceiro podem realizar.

Em outras palavras, além da sedução você encontrará um universo de sexo inesquecível, que mudará a sua forma de enxergar o sexo por toda a sua vida.

Se você sempre sentiu falta de poder ler sobre tudo isso de forma sincera e sem preconceitos, sabendo que você é uma mulher de necessidades e desejos que, em pleno século XXI, já deveriam ter sido atendidos, você deve começar a ler o quanto antes.

Agora não existe mais desculpa, o único impedimento para isso é apenas a sua disposição para entrar de cabeça nesse mundo. Cada dia que você deixa isso passar é um dia a mais que você continuará distante da sua realização sexual.

Lembre-se, não se trata apenas da satisfação sexual de uma única noite. Se trata da satisfação sexual para uma vida inteira.

Como são assuntos complexos, você precisará de um bom tempo até dominar tudo isso. Ou seja, quanto antes você começar, mais rápido você atingirá a realização que sempre desejou. Afinal de contas, o que é gastar esse tempo se, como resultado, você terá uma vida inteira pela frente no qual você poderá aproveitar o sexo em toda a sua plenitude?

Tome as rédeas da sua vida e faça aquilo que ninguém mais pode fazer por você: SEJA FELIZ!



## **Como explorar ao máximo o mundo do Poder, Prazer e Conquista:**

Nos capítulos a seguir você encontrará uma abordagem dos fundamentos e também dicas das grandes áreas da sedução e sexo que podem transformá-la em uma mulher irresistível. Esse livro é fundamental para você entender melhor porque esses são os maiores segredos para uma mulher ter mais sucesso na conquista do homem que deseja assim como plena satisfação em sua vida sexual.

Como cadastrada no portal [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br) você estará sempre recebendo dicas interessantes sobre sexo e sedução. E aqui mesmo neste livro você aprenderá como pode se aprofundar nos segredos que começará a explorar hoje. Cada assunto é mais fascinante que o outro e existe um conteúdo adicional fantástico que as mulheres adoram!

Este livro começa com 4 capítulos de sedução e depois tem 11 capítulos de sexo. Embora sejam todos muito interessantes e curiosos, se você já for casada ou está em um relacionamento estável pode preferir pular direto para o primeiro capítulo de sexo.

Sinta-se a vontade para enviar este livro para suas amigas. Isso pode dar abertura para vocês conversarem mais sobre esses temas inclusive. Tenha uma excelente leitura!

Este livro é um oferecimento do portal [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br). Se você deseja o máximo de sucesso com os homens (ou com o seu homem) recomendamos que conheça os programas de enorme sucesso disponíveis no portal, tanto para sedução quanto sexo.

Você conhecerá o mais famoso e eficaz conteúdo para ajudar você a atrair o homem que deseja e fazê-lo se apaixonar por você, somente você e por quanto tempo quiser. E ainda irá aprender estratégias incríveis para enlouquecer qualquer homem na cama e ser a melhor mulher que ele já transou.

- [Programa Poder na Conquista: Como atrair e seduzir o homem que deseja](#)
- [Programa Poderosa na Cama: Sexo extraordinário para você e seu parceiro!](#)
- [Programa Prazeres Não Convencionais: Como enlouquecer um homem na cama com um sexo muito mais apimentado!](#)

# Índice



**1. Iniciação ao Mundo do *Atraindo o Homem Certo***



**2. Iniciação ao Mundo do *Conquistando o Cara Certo***



**3. Iniciação ao Mundo do *Sedução Online***



**4. Iniciação ao Mundo do *Reconquistando seu Ex***



**5. Iniciação ao Mundo do *Criando o Clima***



**6. Iniciação ao Mundo do *Orgasmos Incríveis***



**7. Iniciação ao Mundo do *Sexo Oral Sem Igual***



**8. Iniciação ao Mundo do *Anal Com Prazer***



**9. Iniciação ao Mundo do *Segredos das Posições Sexuais***



**10. Iniciação ao Mundo do *Mais Apertadinha***



**11. Iniciação ao Mundo do *Massagem Sensual***



**12. Iniciação ao Mundo do *Fantasia Sexuais***



**13. Iniciação ao Mundo do *Brinquedos Eróticos e Masturbação***



**14. Iniciação ao Mundo do *Prazer da Perversão***



**15. Iniciação ao Mundo do *Sexo à Três***

## 1. Iniciação ao Mundo do “Atraindo o Homem Certo”



Sabe o que os estudos tem mostrado que é determinante para a felicidade das pessoas, a longo prazo? É a solidez de seus relacionamentos íntimos. Então garotas - Esse negócio de namoro e amor não é algo para se preocupar depois que você resolver tudo que você, supostamente, acredita ser mais importante, como passear com o cachorro, entrar na pós-graduação, terminar sua dissertação ou conseguir a próxima promoção. Se o assunto for felicidade, esse é o prato principal - não há nada mais importante.

Para chegar a esses milhões de mulheres espalhadas pelo país, nós fizemos esse livro super acessível, então todo mundo pode experimentar e descobrir se dá certo para você. É destinado a mulheres inteligentes e cultas, que querem ter sucesso em suas vidas amorosas além do lado profissional. Querem viver a vida na sua plenitude!

Para minha surpresa, ao longo dos anos, leitoras como você tem dedicado mais a sua atenção em busca de literaturas voltadas para o Sexo Feminino – tanto para entender melhor o funcionamento do sexo e do próprio corpo, como também para entender cada vez mais sobre o cenário do namoro e da conquista.

Será que o livro foi bem na ferida? Aqui tem um pouco do que as leitoras tem pra dizer à você:

“A leitura desse livro mudou a minha vida. As dicas são práticas e adoráveis . Eu li o livro. Eu usei as dicas na minha vida. Eu conheci meu marido. A vida é realmente bela!”

“Mudança de vida pelo ponto de vista da filosofia de relacionamento da mulher. Leitura OBRIGATÓRIA”

“O livro parece ter compaixão com homens e mulheres presos nos mesmos comportamentos de relacionamento, que resultam nas mesmas situações problemáticas que eles tiveram no passado. Se você aceitar os conselhos desse livro de coração aberto, seu comportamento vai mudar, o que e quem você atrai vai mudar.”

“De uma vida amorosa vazia para um transbordar de encontros!”

Graças a esse livro específico eu fui de uma vida amorosa inexistente, com semanas vazias que se alongavam em todas as noites, para conhecer vários homens muito interessantes todos os meses.

E o melhor de tudo, agora eu estou realmente curtindo namorar - eu me divirto muito nos encontros.”

Essas dicas foram tiradas de vários materiais, e de várias épocas, de forma que fosse extraído apenas aquilo que fosse prático e que realmente estivesse de acordo com a nossa realidade. Então, você vai achar muita coisa legal por aqui – será só o melhor do que interessa.

Leia esse livro o quanto antes. E nem venha me dizer que não tem tempo. É só diminuir um pouco o tempo gasto no Facebook e no Twitter e sobrá um tempinho para a leitura.

Sem mais desculpas!

Além disso, o Dalai Lama disse recentemente, que o mundo será salvo pela mulher ocidental. Bom, não sei se o mundo precisa ou não ser realmente salvo, mas o Dalai Lama tem razão. Particularmente, eu acredito que a mulher ocidental (que é brilhante, preparada, feliz, realizada e saudável) tem realmente mais chances de mudar o mundo para melhor. Bem, você já entendeu. Esse livro é bom pra você. Vá com tudo!

As dicas ímpares são sobre como você deve ser – suas mentalidades, atitudes e crenças. É um trabalho interno para a realização da sua vida amorosa. As dicas pares são sobre o que fazer - ações específicas para serem tomadas antes, durante e depois de passar um tempo com um homem. Elas são igualmente importantes, e refletem boa parte da estrutura do livro, em que metade dos capítulos são sobre como ser e a outra metade sobre como fazer.

Sem mais delongas, vamos ao que interessa:

### **O Mundo é o Seu Supermercado**

Agora mesmo, existem cerca de 7 bilhões de pessoas no mundo. Dessas, metade são homens - 3.5 bilhões mais ou menos. Vamos dizer que você é do tipo exigente e apenas 1% estão na idade certa e sócio-economicamente a sua altura. Isso deixa meros 35 milhões de homens para você escolher.

Agora vamos dizer que você seja super exigente, e o cara tem que morar razoavelmente perto de você e ter faculdade, o que é apenas 1% desses 35 milhões. Assim, mesmo que toda sua exigência jogue fora 99.99% da população masculina do mundo, ainda existem 350,000 homens para você escolher.

Para colocar isso em uma perspectiva, são 3 homens para cada fio de cabelo da sua cabeça, 15 novos homens para conhecer todos os dias da sua vida adulta, ou uma cidade do tamanho de Vitória (ES) feita exclusivamente de homens que combinam com você. Isso deve ser o suficiente para te manter ocupada pelo fim de semana.

Então, quando se trata de homens, pense que o mundo é o seu supermercado. Você está entrando no supermercado com dinheiro no bolso, porque do jeito que a natureza fez as coisas, você é a caça e os homens são os caçadores. Portanto, praticamente todas as mulheres conseguem se reproduzir na sua vida, enquanto muitos homens não conseguem. Essa é a verdade amiga. Você nasceu com o bumbum virado para a lua.

Então relaxe. Anime-se e saiba que nem todos os bons homens tem donas ou são gays - existem mais bons partidos sobrando do que você pode pegar em milhares de vidas. A vitória de uma não é

a sua derrota, é apenas uma maçã que foi tirada da grande pilha de maçãs do supermercado, não significa que não sobrou nenhuma para você.

Quando você realmente internaliza essa mentalidade de abundância, algo interessante acontece. Você tende a ficar menos ansiosa com todo esse processo de namorar, e começa a se divertir mais nos encontros. Você deixa as coisas boas acontecerem, ao invés de tentar forçá-las. E tudo isso faz você ficar ainda mais atraente e passa a ser mais observada.

### Objetivo do Livro

Um dos fatores mais importantes (para não dizer o mais essencial) durante o seu processo de conseguir atrair o homem certo é a atitude.

Como já dissemos, existe uma preparação anterior que você precisa fazer antes de cair dentro do universo da conquista. No entanto, depois de dar início a esse processo você terá que ficar muito atenta para as atitudes que você pretende tomar durante todo esse processo.

Das atitudes mais simples até as mais complexas, você deverá trabalhar com todas elas e com o mesmo peso. Cada etapa tem a sua parcela de importância e nada pode ser ignorada. Pode se tratar de como você deve passar a ouvir o seu parceiro até a forma que você deve pensar para guiar suas atitudes.

A sua atitude é a maneira como você pensa e isso afeta a maneira como você se comporta ou o que você “faz”. Esse seu comportamento influencia diretamente sua aparência e como você é percebida pelos homens. Os homens têm uma reação ao que eles percebem, o que nos leva ao resultado, seja ele um encontro ou um bom tapa na cara.

Por esse ser um livro focado nos resultados (o que não poderia ser diferente, não é mesmo?), o passo que mais nos chama atenção é o resultado.

Nosso objetivo é que você alcance aquilo que você deseja... Isso pode significar: Ter mais encontros, Fazer mais sexo ou Relacionar-se com os homens escolhidos. Agora, para conseguir o seu objetivo, nós precisamos controlar as variáveis que aparecem no caminho.

Obviamente, a variável que sempre se apresenta nessas situações é a maneira como o homem REAGE. Se um homem está atraído por você, ele irá reagir positivamente a você. Ao ascender para você o chamado “sinal verde”, e permitir que você prossiga, você irá atingir o seu objetivo final.

A atração é apenas uma das várias reações que ele pode ter. Cada reação levando a um resultado diferente.

Existe um ponto importante de ser ressaltado: O homem reage não ao que você é realmente (o seu “eu pessoal”, sua essência, ou seja lá como você acha que é por dentro). Pelo contrário, eles reagem e respondem a quem eles acham que você é.

Uma mulher pode parecer bem diferente de acordo com a maneira que ela se comporta e apresenta.

Por exemplo, se um cara te vê quando você está muito cansada e desarrumada, e teve um dia péssimo, se sentindo uma derrotada e mal humorada, é quase certo de que ele não te achará tão atraente.

Entretanto, em um dia em que você está de ótimo humor, usando as suas roupas favoritas e está se sentindo bem e confiante, você pode atrair esse mesmo cara. Por quê? Porque você parece ser uma pessoa completamente diferente. Você está com as qualidades que atraem um homem.

A maneira como os homens percebem quem você é se baseia em duas variáveis: sua aparência e seu comportamento.

Essas duas variáveis estão sob seu controle.

Não só você tem total controle sobre seu comportamento como você também tem grande controle sobre como você se apresenta, principalmente sobre a sua linguagem corporal.

Então, para criar uma aparência que leve a reação desejada, nós temos que trabalhar nas atitudes que os levam a vê-la como um homem atraente.

A maneira mais rápida de fazer isso é ressaltar as atitudes e crenças que guiam o seu comportamento e ajustar essas atitudes e crenças. Isso, por consequência, irá ajustar o seu comportamento de dentro pra fora.

Mas, pelo fato das atitudes e crenças estarem profundamente enraizadas, pode ser difícil mudá-las de um dia para o outro.

Uma maneira de facilitar esse processo é trabalhar em modificar sua atitude primeiro, e demonstrar uma atitude atraente mesmo quando ela não está baseada em uma atitude interna. Tudo o que você precisa para isso é compreender o que uma atitude atraente é.

Se comportar com maneiras que não são baseadas em atitudes internas podem fazer você se sentir um pouco estranha, ou não espontânea. Entretanto, em um certo espaço de tempo, elas se tornarão tão naturais como as suas atitudes antigas e passarão a ser mais naturais ainda.

Trabalhando de forma continua em desenvolver novas atitudes sobre você mesma, sua vida e com os homens, com o tempo elas alcançarão a sua nova maneira de agir que você já demonstra. Quando isso acontecer elas passarão a trabalhar em conjunto, uma com a outra, e então, o céu é o limite...

Enquanto isso, entretanto, vamos focar em como você pode mudar sua atitude para que você possa parecer mais atraente para os homens.

E, assim que aprendermos a atrair os homens, você passará a reparar no que está fazendo. Por ex: Analise o seu comportamento, avalie o que não está funcionando e então mude o seu comportamento! É preciso coragem e inteligência para encarar você mesma e mudar as coisas que você precisa mudar!

Antes de você começar a mudar seu comportamento, é uma boa ideia perceber o que atrai os homens.

No livro de Dale Carnegie “*Como fazer amigos e influenciar pessoas*”, ele diz que as pessoas são egoístas e que para conseguir que elas gostem de você, elas precisam sentir que estão conseguindo alguma coisa dessa interação com você.

Atrair os homens funciona da mesma forma. Para que eles queiram estar com você, eles precisam ganhar alguma coisa em troca, precisam ser beneficiadas de alguma maneira, mesmo que esse benefício esteja somente na mente deles.

Esse sentimento está relacionado com ele se sentir bem consigo mesmo. Ele quer se sentir como um homem sexy, inteligente e desejável. E, para conseguir com que ele se sinta dessa maneira, ele precisa ver você como uma mulher legal, divertida e sexy, que está realmente interessada nele.

Você quer dar a ele o presente que você é!

Se você conseguir fazer com que ele se sinta bem, ele irá querer ficar com você e poderá fazer “vista grossa” para alguns deslizes que você possa ter.

Entretanto, para atrair um homem, ele precisa ver ou sentir que existe algum benefício em você. Você precisa demonstrar isso a ele. E isso você consegue com seu comportamento.

A maioria das mulheres poderia se dar bem com os homens, pois elas têm algumas características atraentes. Entretanto, a maioria das mulheres não são boas em ressaltar essas qualidades para os homens. elas simplesmente não sabem como agir de maneira correta. Então os homens só reparam naquelas exageradamente gostosas.

Devido a isso, eu tive que encontrar outras formas de mostrar aos homens que eu tenho o que eles querem. Eu tive que encontrar maneiras alternativas de demonstrar as características positivas que eu tenho.

Primeiramente, não importa o quão positiva é a atitude, não importa quantas características positivas você tenha, o quão rica, famosa e linda você é, você nunca será capaz de atrair todo mundo. Você não conseguirá me atrair por exemplo.. eu gosto de rapazes.

Você nunca será capaz de atrair um gay convicto. E, vamos ser honestas, existirão também alguns gatos heterossexuais que, por uma razão ou outra, não estarão interessados em você, não importa o que você faça.

Vou mostrar uma maneira interessante de olhar as coisas... Pense em um suculento filet mignon. É um bom corte de carne, e a maioria das pessoas irá adorar comer no jantar, especialmente se for feito de maneira correta e com o tempero certo. A verdade é cruel, mas nem todo mundo quer comer filet mignon todo dia.. Tem gente que não gosta de carne vermelha. Mesmo sendo o melhor pedaço de carne do mundo, nem todo mundo gosta do sabor. Alguns são vegetarianos, preferem peixe... etc..

Agora, isso não quer dizer que o filet mignon não seja suculento ou saboroso. Só porque algumas pessoas não gostam de carne quer dizer que carne não é gostoso. Isso não tira o valor da carne. E não é porque um homem não se sente atraído por você que você não é “valiosa”.

Por sorte, para cada homem que não se sente atraído por você, existem vários outros que se sentirão, especialmente se você aprender como demonstrar suas características valiosas.

Outro fator no processo de auto-desenvolver a atração, é o papel que as reações e suas conseqüências representam na formação das suas atitudes internas.

A maior parte das atitudes das pessoas (na verdade, o seu próprio senso pessoal) estão baseadas primariamente naquilo que as outras pessoas falam delas. É isso o que chamamos de ter uma auto-imagem fraca.

Quanto mais você deixar que os resultados e as reações negativas afetem a sua atitude, mais difícil será construir uma auto-imagem positiva. Ajuda bastante deixar de lado essas reações e conseqüências. Não as internalize nem deixe que elas definam você. É assim que você quebra esse ciclo vicioso.

Quando você terminar esse livro, você saberá se comportar da maneira certa. Você será capaz de fazer exatamente o que esse título lhe promete, que é atrair o cara certo.

---

Esta foi a iniciação ao mundo do **“Atraindo o Homem Certo: Estratégias infalíveis para atrair o cara certo para você”**. Para ler o livro completo assim como conhecer o programa **“Poder na Conquista: Como Atrair e Seduzir o Homem que Desejar”** visite [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br). Você conhecerá o mais famoso e eficaz conteúdo para ajudar você a atrair o homem que deseja e fazê-lo se apaixonar por você, somente você e por quanto tempo quiser. Veja mais abaixo os assuntos abordados neste livro.

Para aprender estratégias incríveis para enlouquecer qualquer homem na cama, visite o portal e conheça os programas de sexo:

**["Programa Poderosa na Cama: Sexo extraordinário para você e seu parceiro!"](#)**

**["Programa Prazeres Não Convencionais: Como enlouquecer um homem na cama com um sexo muito mais apimentado!"](#)**

---

## ***Índice do livro “Atraindo o Homem Certo”:***

1. Seja Uma Ouvinte Campeã
2. Você Já é Uma Deusa, Então Aja Como Uma
3. Sempre Deixe Ele Esperando Um Pouco Mais
4. A Sua Mascara De Oxigênio Primeiro
5. Nunca Use E-Mail ou SMS Para Falar de Amor
6. No Amor, Permita Se Deixar Levar De Vez Em Quando
7. 10 Dicas Para Se Vestir Para o Sucesso
8. 6 Maneiras Simples Para Que Ele Saiba que Você Está Interessada
9. Para Evocar a Paixão de um Homem, Mantenha o Olhar
10. Vá Para a Comida, Não Para o Menu
11. Apareça Como Prometido – Sempre
12. Os 10 Mandamentos Para O Primeiro Encontro

13. Aquele Gosto Peculiar Pode Ser Muito Bom
  14. Use Uma Abordagem Em Camadas
  15. 4 Maneiras do Nervosismo Acabar com o Seu Encontro
  16. Busque “O Cara” - Exclua os Galanteadores e os Brutos
  17. O Que Fazer Para Os Homens Se Aproximarem Automaticamente De Você
  18. Pare de Ler Todas as Revistas Femininas Agora!
  19. Para Começar Uma Conversa Com Um Homem, Diga Alguma Coisa – Qualquer Coisa
  20. 8 Sinais De Que Ele É Casado
  21. Pense em “SER O QUE TEM” ao Invés de “TER QUE SER”
  22. O Melhor Jeito de Ficar Linda é se Sentir Bem
  23. Deixe a Porta da Gaiola Aberta
  24. União Duradoura - Coração, Mente e Corpo
  25. Seção Bônus: Comentários das Leitoras
-

## 2. Iniciação ao Mundo do “Conquistando o Cara Certo”



Antes de começar esse livro e estudar tudo que ele tem para lhe acrescentar, eu gostaria de garantir uma pequena coisa: que você não tenha ideia pré-concebidas com relação a atitude das mulheres.

Não entendeu o que eu quis dizer. Eu explicarei...

Você ainda vive num mundo onde apenas os homens podem chegar nas mulheres e o seu papel é apenas aquele de esperar que ele faça uma abordagem?

Se sua resposta for positiva você precisará mudar a sua forma de enxergar as coisas se você quer aprender com esse livro. Afinal de contas, mesmo esse livro não sendo sobre “abordar os homens”, a forma com que você encara essa questão tem tudo a ver com a forma que você pode vir a se desenvolver daqui para frente.

Digo isso porque, se você ainda vive nesse “mundo” (onde só exista a atitude dos homens) você terá dificuldade em conduzir o processo de conquista, mesmo depois de já estar ficando com ele.

Isso acontece porquê sua visão estará sendo a de uma pessoa passiva, e você não enxergará as oportunidades que poderão aparecer como as verdadeiras oportunidades que elas são.

Se você enxergar a relação homem-mulher como sendo algo ativo-passivo, respectivamente, você nunca entenderá que você pode ter o domínio da relação e conquistar o cara que você quiser.

Essa simples forma de enxergar o mundo faz toda a diferença quando o assunto é conquistar os homens.

Mulheres que pensam assim tendem a ficar “perdidas” quando algo foge do controle daquilo que ela estava esperando. Se você está ficando com um cara mas começou a achar que ele pode estar se interessando por outra, talvez você fique com medo, perdida, sem saber o que fazer ou a quem recorrer. E tudo isso é uma resposta da passividade com que você encara as coisas (que é uma forma muito errada – muito mesmo – de entender o mundo).

Mas, mesmo que você esteja lendo isso e pensando “ah, mas eu não sou assim”, eu gostaria que você refletisse um pouco, de verdade, antes de fazer essa afirmação novamente.

O número de mulheres que são exatamente assim, mas não percebem que são, é incontável. Elas proclamam algo para o mundo mas, internamente, não é aquilo que elas acreditam.

Por isso estou pedindo que você faça essa reflexão. Lembre-se, ninguém estará dentro da sua mente. Ninguém verá as suas fraquezas e aqueles “fantasmas” que você tenta esconder dos outros para não se sentir “fraca”.

Esse pode ser também o momento de perceber que todos nós (homens e mulheres) temos nossos fantasmas e, fingir que eles não existem, pode até enganar os outros, mas não a nós mesmos – e nem pode evitar as consequências ruins que podem surgir devido a isso.

Respire fundo e faça essa análise. Se critique, veja o que você tenta esconder, veja se você demonstra para os outros que não é passiva mas, no fundo, é muito mais do que voce gostaria.

Essa é a única forma que você tem de mudar a sua realidade. Quanto mais tempo você demorar para aceitar isso, mais tempo vai demorar para dominar as técnicas desse livro e, mais tempo ainda demorará para ser uma pessoa plenamente feliz.

Caso você esteja com dificuldades de se auto-avaliar, vou lhe dizer a única coisa que você precisa saber para avaliar essa situação, que é: Observe se suas ações são de reação por estar com medo ou por reação sem medo.

O caso que eu citei a pouco é um ótimo exemplo.

Se você tem um ficante e acha que ele está se interessando por outra e, em virtude disso, você fica desesperada e está disposta a fazer tudo para não perdê-lo, você é uma pessoa claramente passiva.

Agora, se nessa mesma situação você sabe que tem ferramentas para conquistá-lo, e não tem medo dos resultados, é porquê você é uma pessoa ativa.

Uma pessoa ativa agiria assim, sem medo, porquê ela saberia que, se ele te trocou por outra, é porquê não tinha mesmo o que fazer (e não valeria a pena se desesperar por isso). E você faria isso, normalmente, por saber que tem muitos outros homens por aí que você poderá conseguir, sem precisar se rebaixar para isso.

O que fazer e o que não fazer para conseguir o cara dos seus sonhos? Quais são os recursos que você tem para conseguir isso e, principalmente, como você pode utilizá-los para conquistas o seu objetivo.

Quantas vezes você recebeu conselhos das suas amigas que não estavam condizentes com a realidade dos fatos? Aquelas coisas que você tinha certeza que daria certo, mas que não deu e você ainda não entendeu o porquê.

Muito existe para se falar sobre isso, no entanto, algo precisa ficar bem claro sobre a raiz dos motivos pelo qual se comete erros quando se está tentando fazer algo para conquistar um cara mas você não consegue.

Essa raiz se resume em “entender o que ele está pensando e como a mente funciona”. É simples assim, e não há nada de misterioso que não fique claro nessa sentença.

Para você começar a tentar algo com um homem é preciso entender a mente dele. Sem isso você estará dando tiros no escuro tentando procurar e melhorar práticas que um homem não está nem aí.

E isso tudo acontece porquê, antes de mais nada, temos de considerar que talvez ele tenha outros motivos, que nada tem a ver com você, e que o façam não se interessar. Ou seja, mesmo fazendo tudo certo e dentro dos conformes, você pode ser vítima de algo que nem tem muito o que fazer para mudar.

Afinal de contas, ele pode não estar solteiro e você não saber. Claro que com uma simples conversa você já poderia saber se ele era ou não solteiro – e, se ele não dissesse, seria sinal de que ele se interessou por você.

No entanto, estamos acostumadas a pensar em “solteiro” apenas aquele que não está nem namorando, e nós sabemos que não é assim que a coisa funciona. Ele pode estar ficando com alguma outra menina, sem estar namorando, e estar ali, naquele ambiente (que pode ser um barzinho, uma boate ou etc).

Na prática ele só estaria ficando e poderia ficar com outras mulheres, se quisesse, mas muitos homens realmente se envolvem com as mulheres que estão ficando e, mesmo podendo ficar com outras garotas, eles perdem completamente o interesse nelas, devido a essa situação.

Ou seja, ele teria um bom motivo para não estar interessado em você, mesmo que você tenha sido capaz de agir conforme a mente de um homem esperaria.

E isso sem falar que poderiam ter vários outros motivos que sequer passam pela sua cabeça e que você não irá descobrir apenas conversando. Talvez se trate de problemas profissionais, problemas com a família, problemas com seus objetivos de vida (mais comuns do que parecem, depois que o homem passa dos 30) e etc.

Então é importante saber que muitas das vezes não é sequer uma questão de tentar a “conquista certa”, ou não.

Com isso você percebe o que eu quero dizer sobre a importância de entender a mente do homem para ser capaz de fazer as coisas certas?

Isso é importante porquê, se mesmo sabendo o que fazer, e do jeito certo, talvez dê errado, imagine então fazendo as coisas erradas.

Não desperdice as chances que você pode vir a ter. Estude o conteúdo desse livro para que ele possa ficar internalizado e você não precise ficar lembrando de tudo isso, a todo o momento. Lembre-se que o mais importante aqui é a prática. A teoria é só parte desse processo.

Até porque, muitas variações vão surgir de cada uma de suas ações. Variações essas que não serão possíveis prever e, se fossemos colocar tudo em um livro, escreveríamos uma bíblia e ninguém iria ler da forma que deve.

O importante é conhecer os conceitos, para saber a base de tudo o que você está fazendo, e absorver os detalhes que irão surgir de acordo com a prática.

Além do mais, essa prática lhe trará a habilidade de perceber e entender quando o que você está fazendo não está dando certo porque ele não está bem com alguma outra coisa.

Sim, você começará a perceber essas coisas com muita clareza. E terá uma opção de escolha que poucas mulheres tem, que é: “Vou continuar investindo ou não?”

“Ué, mas você não disse que não adianta tentar nada quando ele está nessa situação?”

Bem, o que eu disse é que você não conseguirá FICAR com ele ali, mas você pode utilizar tudo isso ao seu favor. Você pode conduzir as coisas para uma conversa mais light, para que a cabeça dele possa esquecer os problemas, ou mesmo aliviá-los.

Mesmo que você não consiga o que você pretendia, no começo de tudo, você poderá, já de cara, ganhar muitos pontos com ele, já que ele pode ver como é bom ficar ao seu lado, já que, mesmo na situação ruim em que ele se encontra, ele se sentiu bem estando perto de você.

Isso pode contar muitos pontos para você e você só conseguirá fazer conhecendo as estratégias de conquista, entendendo como a mente dele funciona.

Lembre-se, você estará competindo com muitas (muitas mesmo) e algumas serão lindas e deslumbrantes, e elas, a primeira vista, terão a preferência. Portanto, não deixe que essas coisas sejam recursos que a farão ficar na sua frente.

Se você já teve dificuldades com isso, na época do colégio, sou capaz de apostar que será algo difícil para você acompanhar esse livro com a certeza de que esse é o caminho.

Passar por isso na juventude nos deixa muito abaladas e com a certeza de que será quase impossível competir com as “gostosonas” que existem por aí.

É uma época que você aprende a se conformar com as “sobras”, sabendo que só conseguirá lutar pelo garoto que você gosta se aquelas, já conhecidas por serem muito atraentes, não estiverem disputando com você.

E o maior problema de tudo isso é que, mesmo crescendo, esse tipo de coisa parece que fica presa a nós, e você não consegue esquecer como era uma época difícil. Em virtude disso, não é incomum que você fique sempre receosa com qualquer coisa que não seja ficar como aquelas mulheres.

Por isso, tenha em mente, e comece a aceitar que ser linda e gostosa só garante que a mulher conseguirá levar esse cara para cama, e não que ela o irá conquistar. Por isso, é importante saber, realmente, o que é preciso para conquistar um homem.

Hoje nós vivemos em um mundo que as pessoas não precisam mais namorar ou casar. Se você quiser ser solteira, será feliz assim. Se um homem quiser ser solteiro, também será feliz assim.

Se um homem ficar com uma mulher só por causa da beleza dela, logo logo ele irá trocar por outra, e talvez que nem seja tão bonita assim. Pode ter sido pelo simples fato dele ter enjoado dela, já que, com uma motivação tão banal, não tem como esperar que ele esteja imaginando que aquela será a mãe dos filhos dele.

## **Entendendo Homens Em Relacionamentos**

Quando se trata de vida amorosa, é importante compreender que, antes de exigir algo de seus parceiros, você deve ter esse “algo” muito claro, primeiramente, para si mesma. É preciso que você conheça todos os seus desejos e preferências para que você possa encontrá-los realizados em um relacionamento. Não pense que, se o que você espera de um namorado fica tudo “misturado” e confuso em sua cabeça, você não vai ter muita sorte em nenhuma busca - quanto mais uma sentimental.

Há vários jeitos de esclarecer essas coisas, e já que você está lendo isto, é bom darmos algumas sugestões. É preciso que você se entenda e se conheça muito bem em relação a três questões principais. A primeira é o que você espera de sua vida amorosa no futuro; a segunda é o que você espera de seu namorado, se você já tem um; e a terceira é o quão rápido você prefere que um relacionamento se desenvolva.

Ao responder mentalmente essas perguntas, você precisa ser totalmente honesta, e não só pensar em palavras vagas ou certas qualidades que você espera de um homem ou um namoro, mas também imaginar essas características em diferentes situações. Pensar em um homem carinhoso é o primeiro passo, por exemplo. O segundo é pensar de que maneira ele seria carinhoso, no dia-a-dia do namoro.

Essas perguntas, como dissemos acima, têm muito a ver com o tanto de êxito que você pode esperar de sua vida amorosa. Tem a ver, também, com coisas importantíssimas na vida de pessoas felizes: paciência e sensatez. Porque a verdade é que as mais felizes são aquelas que, considerando todo um mundo de obstáculos, vantagens, possibilidades e acasos, são pacientes e sensatas o bastante para esperar só o necessário, minimizando decepções e gastando menos energias com parâmetros que talvez nunca sejam alcançados.

É esse tipo de atitude que você deve ter com relação a homens, sem que tenha que ser permissiva ou abrir mão de um namorado digno de sua atenção e seu carinho. Não tem nada a ver com relevar ou ser condescendente com o desejo de uma família, um companheiro e um cotidiano marcado pelo amor, e sim com a adaptação dessas expectativas à realidade.

Esperar que um homem perfeito, justamente do jeito que você quer, caia do céu, é a receita ideal para uma vida de decepções e tristezas. É por isso que, de acordo com cada homem com que você se envolver, você deve agir de uma maneira diferente. Sempre levando em conta que ele é um ser humano – é normal que ele não seja perfeito.

Dito isso, é bom ter as respostas para as três questões (que apresentei acima) sempre em mente. Elas devem funcionar como uma espécie de cartilha, mas sem uma rigidez que a faça militar. A ideia é guiá-la, não limá-la, em seus relacionamentos.

Se a cartilha se torna restrita demais, ocorre o que chamam de “síndrome do conto de fadas”, uma espécie de “condição” que acomete uma série de mulheres frequentemente tristes ou melancólicas. Se o namoro não tiver saído de uma história infantil em que o príncipe faz todo tipo de mimos para sua namorada, essas mulheres costumam ficar insatisfeitas e decepcionadas, e acabam culpando a si mesmas e ao namorado por não ter preenchido os requisitos sobre-humanos que lhes foram exigidos.

Esse perfeccionismo exacerbado só atrapalha uma vida saudável porque nada é perfeito – aliás, pode até ser, mas não é certo (nem sensato) que se espere muita perfeição do mundo.

Não caia nessa armadilha. A não ser que você queira se tornar em uma daquelas mulheres que, ao menor sinal de que algo não vai sair como planejado, dá um chilique e consegue pouca coisa mais que uma dor de cabeça e uma antipatia profunda de quem quer que esteja à sua volta. Não saber lidar com obstáculos e imprevistos é um hábito de alguém que não parece ter ciência da própria realidade, vivendo como se tudo que se imagina fosse passível de ser realizado, então é normal que ela seja infeliz e até desagradável.

Ninguém gosta de pessoas incompreensivas, e são justamente as incompreensivas as que mais sofrem, porque é muito difícil que as coisas saiam sempre impecáveis.

Uma relação não existe sem duas pessoas. Isso deveria ser óbvio, mas acaba sendo a primeira coisa que se esquece, na hora de ser exigente demais ou de não ver além de nossos próprios umbigos. Conciliar duas visões, dois pontos de vista, duas personalidades, enfim, é a maneira de que se faz um relacionamento. Se você não conseguir ver a pessoa que está ao seu lado, é bem capaz que, com o tempo, ela deixe de percebê-la também - e acabe procurando alguém que seja capaz de fazer isso.

O resumo da ópera, então, é ser honesta com seus parceiros, mas sempre dando espaço para as visões deles. Expor suas expectativas sem que elas sejam questões de vida e morte. Conversar sobre tudo com honestidade e maturidade.

---

Esta foi a iniciação ao mundo **“Conquistando o Cara Certo: Como ser irresistível para o homem que deseja**. Para ler o livro completo assim como conhecer o programa **“Poder na Conquista: Como Atrair e Seduzir o Homem que Desejar”** visite [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br) . Você conhecerá o mais famoso e eficaz conteúdo para ajudar você a atrair o homem que deseja e fazê-lo se apaixonar por você, somente você e por quanto tempo quiser.

Para aprender estratégias incríveis para enlouquecer qualquer homem na cama, visite o portal e conheça os programas de sexo:

["Programa Poderosa na Cama: Sexo extraordinário para você e seu parceiro!"](#)

["Programa Prazeres Não Convencionais: Como enlouquecer um homem na cama com um sexo muito mais apimentado!"](#)

---

## ***Índice do livro “Conquistando o Cara Certo”:***

1. A Escolha é a Alma do Sucesso
2. Homens e Compromisso
3. Erros no Começo do Relacionamento
4. Como Se Portar Num Relacionamento

5. Persuasão ou Insistência?
  6. Se Livrando da Bagagem Emocional Antes do Próximo Relacionamento
  7. Amor e Poder
  8. Mensagens Subliminares
  9. O Que Suas Emoções Te Dizem
  10. Consciência e a Observação Interna
  11. Química Emocional
  12. Contágio
  13. A Vítima
  14. Erros Emocionais
  15. Energia Potencial
  16. Como Não Mudar Um Homem
  17. Pressões e Cobranças
  18. Porque Não Fazer Sexo no Primeiro Encontro
  19. Energias, Interesses e Desejos
  20. Como Se Tornar Mais Atraente
  21. Dona da Razão
-

### 3. Iniciação ao Mundo do “Sedução Online”

Esse livro aborda, de forma completa e eficaz, como entrar no mundo dos relacionamentos virtuais. Eu o criei para ajudar você a conseguir mais encontros em sites de relacionamentos e alcançar os melhores resultados nesses programas.



Esse livro tem como foco os resultados. Meu objetivo é mostrar a você uma nova maneira de pensar, o que irá permitir que você alcance os resultados que deseja. A única maneira desse livro não conseguir te ajudar é se você não se esforçar o mínimo necessário.

Eu não tenho como levar os caras até a porta da sua casa, mas esse livro consegue quase isso. Se você dedicar um pouco de tempo para compreender a teoria e seguir as instruções passadas, você mesma será capaz de trazer os caras mais quentes até a porta da sua casa!

Para conseguir atrair os homens você precisa ser atraente. E esse livro ensina você a se mostrar atraente no mundo virtual.

Eu sei que você pode estar pensando em ir direto para parte de construir um perfil e mandar os e-mails, deixando o resto de lado.

Pode até funcionar, mas antes de você se empenhar nesses dois itens apenas, leia o livro todo primeiro, para que você possa entender as coisas de uma perspectiva mais completa (e depois você pode ficar apenas nisso, se você achar que vale a pena). Você precisa não só entender como funciona esse mecanismo para criar um bom perfil, como também precisa saber o que fazer quando alguém entrar em contato com você.

Porque, uma vez que você monte seu perfil da maneira certa, você terá, de fato, vários caras entrando em contato por email de forma contínua. Lendo esse livro, do início ao fim, você terá as ferramentas que você precisa para passar de “receber um email”, para “receber telefonemas”, para “ter vários caras querendo marcar um encontro” e, o melhor de tudo, dentro do “jogo” que você criou.

Com o tempo, esses conceitos se tornarão automáticos e você será capaz de conhecer e sair com qualquer cara sem precisar consultar o livro. De qualquer forma, acho válido que você tenha sempre o livro à mão e releia, de tempos em tempos, para reavivar os conceitos explorados.

Cada vez que você ler o livro, você perceberá alguma coisa nova e conseguirá absorver coisas que passaram despercebidas nas leituras anteriores.

### **Por Que é Tão Legal Conhecer Pessoas na Internet?**

Existem milhares de lugares para se conhecer homens. Você pode conhecê-los na fila do supermercado, na praia, na saída de um barzinho.. Milhares de lugares!!

Então, porque conhecê-los na internet?

Milhares de homens atraentes usam a internet para conhecer mulheres, e ao se cadastrar em sites de relacionamentos sérios você, automaticamente, passa a ter acesso a todas eles!!

Não importa se você já saiu com muitos caras ou se nunca saiu com ninguém de fato. A internet te dá acesso a caras que você nunca iria encontrar em nenhum outro lugar, e te possibilita marcar encontros com eles em questão de minutos.

E você percebe mais vantagens... que você pode procurar e marcar encontros com esses caras sem sair do conforto da sua casa. Não importa se você já tomou banho, se você está só de calcinha e sutiã, comendo um hambúrguer, e etc!!

Não importa!!

Abaixo seguem 6 motivos pelos quais as mulheres devem entrar no mundo do relacionamento virtual:

**1)** Relacionar-se na internet é automático.. Uma vez que você tenha montado um perfil em um grande site de relacionamentos, a coisa funciona sozinha. Você não precisa de fato ir atrás dos caras, eles virão sozinhos. Você pode fazer o que quiser: Ficar em casa ou sair. Você, de qualquer forma, terá muitos homens olhando para você 24 horas por dia, a semana inteira, tentando entrar em contato com você e pegando o seu telefone.

**2)** É um ótimo ponto de partida para as mulheres que ficam muito nervosas para “chegar em um cara” (já que isso ainda não é um hábito das mulheres, em geral). A maioria das mulheres que buscam a minha ajuda têm medo de serem rejeitadas. Elas não estão preparadas para se aproximar de um homem, aonde quer que elas estejam, e conseguir conhecê-los dessa maneira. Então, o relacionamento pela internet é um ótimo ponto de partida! Dá a elas a chance de conhecer homens sem de fato se colocarem nessa situação.

**3)** Criar um perfil te dá a oportunidade de olhar para você de forma subjetiva. Essa é uma chance de avaliar como você é visto pelos outros e mudar, de forma positiva, a maneira como as pessoas te vêem.

**4)** Permite que você entre em contato com milhares de homens que você nunca conseguiria conhecer no seu círculo social, homens que você não encontraria no mundo real.

**5)** O que quer que seja que você está buscando, você pode encontrar no mundo virtual. Não só uma determinada característica física, mas também alguém que esteja em busca do mesmo tipo de relacionamento que você. Se você gosta de saídas esporádicas, encontrará os homens para isso; se você está em busca de homens que queiram namorar, você pode achá-los online também.

**6)** O relacionamento online levará você a mudar a forma como você se relaciona na vida real. Quando uma mulher tímida começa a conversar com homens atraentes na internet, ela se sente mais confiante com os outros homens em geral. Ela se acostuma a interagir com os homens, conquistá-los e até conseguir um compromisso sério com eles. Isso faz com que ela se sinta mais atraente e, conseqüentemente, passe a ter uma atitude mais segura, que fará com que ela pareça ainda mais atraente para os homens.

Relacionar-se online é a solução!

Entretanto, antes de nos aprofundarmos nos conceitos do relacionamento online, você precisará entender como o mecanismo da atração funciona.

O computador é apenas uma maneira de quebrar o gelo para que você possa conhecê-lo na vida real. É um pedaço pequeno de algo maior, que é a interação com ele. Para você entender o que atrai um homem online, você precisa entender o que atrai um homem de forma geral, para que você possa conquistá-lo.

### **A Importância da Teoria**

É muito importante, para a sua vida, que você esteja sempre focado nos resultados, e eu não tenho motivos para gastar seu tempo com teorias sem importância. O que importa para nós é conseguir resultados.

Entretanto, para conseguir os resultados que você quer (pense em um namorado gostoso, ou dois...) você precisa entender o processo. Você precisa ter ideia de como agir com os homens e precisa compreender que, agindo dessa nova forma, você se tornará muito mais atraente aos olhos deles.

Entretanto, a base se faz na minha experiência pessoal em me relacionar com os homens, conhecê-los em diversos lugares, viver com eles, casar, me divorciar, ficar solteira de novo, usando a internet, conhecendo muitas pessoas ao mesmo tempo e etc.

Eu não estou tentando dizer que eu sou a mulher mais linda e capaz do mundo e que eu consigo a maioria dos homens que eu quero. Não tem nada a ver com isso. Ou você irá acreditar nos meus conceitos, ou não acreditará. O fato é que eu sei como atrair os homens e vou deixar você saber qual é o meu segredo.

É esse entendimento sobre atração que irá fazer a diferença para você. É esse entendimento que separa as mulheres que tem opiniões das que não tem.

Não estou dizendo que basta ler o conteúdo desse livro e ele fará a mágica por você. Entretanto, eu acredito realmente que, se você dedicar um tempo a esse livro (e a prática dele, que é a mais importante), você será capaz de mudar algumas atitudes ineficazes que você tem a respeito de você mesma. Você passará a viver em função do seu potencial e começará a atingir os resultados que você deseja na sua vida pessoal/emocional.

Atrair os homens no mundo virtual é a mesma coisa que atrai-los no mundo real. As regras são as mesmas. Como eu sempre digo, os homens querem uma mulher com atitude positiva, que cuida de

si mesma, que consegue se conectar a eles de forma autêntica e que não os persiga como uma maluca.

A única diferença é que, ao usar a Internet, você está usando um meio de comunicação.

Lá fora, no mundo real, você está interagindo diretamente e pode mostrar suas intenções diretamente do comportamento. Isso inclui sua linguagem corporal, a forma com que você fala, se veste e etc.

No ambiente On-Line você mostra quem é pelo seu Perfil e E-mails. Estas são as duas ferramentas. Se você souber usá-las de forma correta, você irá ganhar os caras.

Há duas razões para as mulheres falharem em namoros Online. Ou elas não compreendem a ideia de que tem que se comportar como “o prêmio” ou, elas não compreendem como criar um perfil realmente atraente.

Vamos analisar o modo como você pode usar suas ferramentas online para atrair os caras e passar para o próximo estágio. O estágio de um encontro no mundo real, onde as coisas realmente acontecem.

### **Ter a Atitude Correta**

Você consegue visualizar que a sua “atitude” é o centro da sua personalidade. É baseada no seu “sistema de crenças”, o complexo painel que controla todos os seus pensamentos e emoções. Suas atitudes pessoais criam uma ponte entre o seu sistema de crenças e o mundo externo.

É a maneira do seu “eu interno” lidar com a realidade. Todos os seus maneirismos pessoais, sua maneira de falar, seu nível de confiança, são regulados pelo seu “eu interno”.

Se você é uma mulher, a atitude mais atraente que você poderá ter é ser positiva e feminina.

Por positivo, eu quero dizer que você precisa se sentir bem em relação às coisas em geral. Você precisa saber quem você é, aonde você está indo e sobre seus relacionamentos com os homens.

Por feminina, quero dizer que você precisa se sentir bem com você mesma como mulher. Você precisa se sentir segura na sua habilidade de interagir com as outras pessoas ao seu redor, ser assertiva, proteger e manter a si própria.

Eles querem uma mulher que está no controle de si própria e que saiba o que está fazendo. E a maneira que você demonstra para os caras tudo o que você é, é através da sua atitude, pela maneira com que você responde as situações que você enfrenta, as coisas que diz, etc...

Por exemplo, quando você está falando pela primeira vez com um homem, ele pode dizer alguma coisa ridícula para ver como você reage. Ele quer saber até onde você irá deixar ele ir, ou se você irá fazer algum comentário engraçado sobre o assunto... é um teste. Se você conseguir responder de uma maneira que demonstre que você é uma mulher segura e que não está nem aí para esse tipo de teste, você irá passar na prova.

Esse é o tipo de atitude que você precisa para atrair os homens certos.

Existem dois elementos chaves na sua atitude que afetam diretamente a sua habilidade de atrair os homens: “Como você se sente a respeito de si mesma” e “Como você se sente a respeito dos homens”.

“Como você se sente a respeito de si mesma” é o primeiro passo que irá definir as suas atitudes.

Hoje em dia, o que eu vou dizer é até uma frase feita já, mas não deixa de ser verdade por causa disso: “Se você não gosta de si mesma, como pode esperar que o outro goste?”

O simples fato de você entender isso já poderá mudar todas as suas atitudes com relação a forma como você encara os homens e os relacionamentos.

Veja bem, se você não se vê como uma mulher capaz, de muitas qualidades e merecedora de ter os melhores caras que você puder encontrar, você dificilmente os terá de verdade.

Isso porque suas atitudes sempre te colocarão como uma pessoa inferior aquele cara que você tanto admira.

O simples fato dele ter aceitado o seu convite de amizade no Facebook já será suficiente para você achar que ele é um homem muito bom por estar te dando a oportunidade de conversa com ele.

Dessa forma, você deixará muito evidente o quanto você sempre estará disponível para ele.

Quando ele vier conversar com você pelo Talk do Facebook, você irá parar tudo o que estiver fazendo só para dar atenção a ele, e ele irá perceber, cedo ou tarde, como ele sempre terá a sua atenção.

E você acha que, percebendo isso, ele irá te dar mais valor? É evidente que não! Ele provavelmente irá atrás de outra que lhe dê mais desafio e que valoriza mais a si mesma do que ele.

E, infelizmente, as coisas não acabam aí. Estando nessa posição de desvalorização, você acabará aceitando qualquer coisa vinda dele.

Mesmo que você consiga ficar com ele, talvez você entre na lista de “peguetes” que ele tem no Facebook, e que ele chama para sair só uma vez ou outra, quando não tem nada melhor para fazer.

Talvez, o que é ainda pior, você se torne aquela menina que ele simplesmente sai quando quer te levar para um motel - muitas vezes, cortando até os eventos intermediários, te pegando em casa e indo direto para o motel.

Nada contra, se você estiver fazendo isso de forma consciente e não por achar que ele é muito mais do que você merece ter. Mas, quando não for essa a sua intenção, não se deixe levar só porque você acha que ele é muito para você.

Tire isso da sua cabeça e se valorize.

“Como você se sente a respeito dos homens” é o segundo passo que irá definir as suas atitudes.

Você sabe o tipo de homem que você quer e você sabe o tipo de relacionamento que você quer. Não misture essas coisas sem entender exatamente o que você quer na SITUAÇÃO em que você está.

Se você só quer algo sem compromisso, você não irá procurar o homem que você idealiza para a sua vida. No entanto, se você encontrar o homem que você idealizou para a sua vida, você irá querer apenas ter um relacionamento sem compromisso com ele? Você irá arriscar perder esse cara tendo um relacionamento desse tipo com ele?

Talvez você o faça e dê certo, mas talvez dê errado (muito errado), e provavelmente isso não terá volta. Você estará disposta a arriscar? Você está disposta a tentar apenas um relacionamento sem compromisso com um cara que você acha que poderia ser o homem da sua vida?

Saiba o que você quer e nos momentos que você quer. Os seus relacionamentos saudáveis com os homens dependerá muito disso.

### **Prosperidade e Futuro**

Escolher um homem é, também, melhorar a sua qualidade de vida, por isso é importante manter as coisas em perspectiva e não colocar o carro na frente dos bois.

Muitas mulheres procuram relacionamentos porque elas pensam que precisam de um namorado para ser feliz. Ou elas estão em busca de sua cara-metade que vai fazê-las se sentir amadas e desejadas.

Mas, antes de tudo isso, o que realmente importante é você se sentir bem consigo mesma. Lembre-se que tão significativo quanto as relações que você tem com os outros, é a relação que você tem consigo mesma. Esta relação também tem que ser constante e precisa de atenção.

Esta relação é fundamental para que você possa desenvolver o amor-próprio, auto-estima e todas as outras características pessoais que garantam um futuro próspero.

São essas mesmas características pessoais que nos tornam atraentes para os outros e que realmente nos permite entrar em novas relações e nos abrir para amar outras pessoas.

Então, com isso em mente, desejo-lhe o melhor nos seus esforços on-line. Ao combinar as diretrizes estabelecidas no livro com o seu próprio desejo de cultivar um novo modo de pensar, você está bem em seu caminho para encontrar as relações que você procura. Espero que você use essas lições para ter alguns grandes relacionamentos e passe a apreciar sua vida ao máximo.

Esta foi a iniciação ao mundo do **“Sedução Online: Saiba como atrair e seduzir o cara certo na internet”**. Para ler o livro completo assim como conhecer o programa **“Poder na Conquista: Como Atrair e Seduzir o Homem que Desejar”** visite [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br). Você conhecerá o mais famoso e eficaz conteúdo para ajudar você a atrair o homem que desejar e fazê-lo se apaixonar por você, somente você e por quanto tempo quiser.

Para aprender estratégias incríveis para enlouquecer qualquer homem na cama, visite o portal e conheça os programas de sexo:

**“Programa Poderosa na Cama: Sexo extraordinário para você e seu parceiro!”**

**“Programa Prazeres Não Convencionais: Como enlouquecer um homem na cama com um sexo muito mais apimentado!”**

## Índice do livro “Sedução Online”:

1. Qual é o Seu Tipo?
2. Limpando a Sua Mente e Seu Histórico
3. Identificando os Pontos Positivos
4. Identificando Pontos Negativos
5. Identificando Emoções
6. Sua Auto-Propaganda Antiga
7. A Sua Nova Propaganda Pessoal
8. Identificando o Seu Par
9. A Abordagem “Mente Aberta”
10. A Abordagem Premeditada
11. Passo a Passo Para Entrar em Contato Com Os Verdadeiros Desejos
12. Identificando o Seu Grupo De Interesse
13. Criando Um Perfil Para Atrair o Seu Par
14. Como Escolher Um Bom Nome De Exibição
15. Frases de Introdução Marcantes
16. Descrevendo a si Mesma
17. Escolhendo Uma Foto Para o Perfil
18. Um Conselho Para As Mulheres
19. “Perseguir” Até Que Ele Te Pegue
20. Postar Ótimas Fotos
21. Sua Estratégia de Fotos Para a Seção Álbum
22. Photoshop
23. Como Construir Um Perfil Que Faz Os Caras Quererem Conhecer-La Melhor
24. O Que Não Incluir No Seu Perfil
25. Prova Social
26. Como Interpretar os Diferentes Aspectos de Seu Perfil do Facebook
27. Estratégias “Cutucando”
28. Flerte Pirata
29. Mantenha Suas Atualizações de Status Sempre Atualizadas
30. Como Esconder de Algum “Amigo” Suas Atualizações de Status
31. Conclusão

## 4. Iniciação ao Mundo do “Reconquistando seu Ex”

### O Que Causa o Fim de um Relacionamento

Terminar um relacionamento é sempre doloroso. Mesmo que seja uma opção sua, uma decisão pensada, o sofrimento é inevitável, afinal, aquela pessoa passou algum tempo ao seu lado. Seja um casamento, namoro, noivado ou um caso mais sério, as proporções são sempre diferentes, mas a adaptação ao estado de solteira requer algum momento de estranheza e adaptação.



Após a separação, o período de luto pela perda do seu amado varia de pessoa para pessoa. É vital respeitar o ritmo que cada um precisa para elaborar este momento e poder se abrir para novas experiências. Homens e mulheres variam muito na sua forma de vivenciar este momento. Algumas querem ficar reclusas por um tempo, outras querem espairar, sair para esquecer, e outras querem preencher o vazio com outra pessoa. Não há melhor saída, cada uma deve reagir de acordo com sua natureza, como o seu corpo suporta, como sua mente determina.

Não faltam casos de que, mesmo quando os dois se gostam, o namoro não dá certo... Muitos motivos levam um dos parceiros a abrir mão de uma relação. Vamos listar agora os principais motivos:

1. Rotina tediosa: O começo de um relacionamento é como viver um sonho a dois. Vocês estão se conhecendo e a cada dia que passa é uma nova descoberta e isso tudo é muito excitante. Mas com o passar do tempo, vocês frequentam os mesmos lugares, conhecem as mesmas pessoas e fazem tudo do mesmo jeito.

Aí o tédio e a rotina sem graça tomam conta do relacionamento e vocês começam a olhar para outras pessoas como novas possibilidades. O ser humano em geral gosta do que é novo e atraente - e a segurança demais pode ser perigosa.

O clima de mistério é sempre atraente e mantém a chama da paixão acesa. Deixe sempre o seu parceiro com medo de perder você. Você vai perceber que ele vai se tornar muito mais atencioso, amoroso e vai demonstrar mais consideração por você.

Ciúmes e baixa auto-estima: Após cenas de ciúme, de perseguição e alguns escândalos, o que era para ser um caso de amor ou de companheirismo termina em desentendimento e brigas. Além de essas cenas vivenciadas serem dignas de roteiros de novela, o ciúme é um

1. dos fatores mais comuns que desestabilizam um relacionamento. O ciúme em exagero nada mais é do que um sinal de que a autoestima está em níveis baixos.

No relacionamento amoroso, a vontade sem limites de querer controlar o parceiro ou parceira, o costume de fantasiar situações e apenas viver em função destas ilusões, são alguns dos sintomas do ciúme doentio, motivo que sufoca uma relação e coloca um ponto final ao namoro.

O passado do paciente ciumento em excesso pode contribuir para sua patologia. Pessoas que já sentiram na pele a infeliz sensação de traição tendem a ser desconfiadas, uma vez que temem que a dor se repita. Além do ciumento sofrer com a situação, ele pode agredir o outro verbalmente, ou até mesmo partir para a agressão física - comportamentos que também ajudam a definir os níveis de compulsão. Essas pessoas também convivem sempre com a ansiedade, depressão, insegurança, humilhação, culpa, desejo de vingança e, principalmente, uma baixa autoestima.

A insegurança e a autoestima negativa são características do ciumento em excesso. O parceiro que sofre com ciúmes do outro pode ser fundamental para amenizar o sentimento esclarecendo o problema, apontando as qualidades da pessoa que a tornaram cativante e cultivando a segurança do casal. Quando as tentativas para amenizar o problema entre os dois não derem certo é preciso tentar enxergar a situação longe do banal e procurar ajuda para conseguir mudanças com terapias.

2. Demonstrar dependência e desespero: Parte do companheirismo de um relacionamento está em compartilhar seus medos e segredos com alguém. Mas compartilhar e dividir não quer dizer sobrecarregar o outro com suas inseguranças. O seu namorado quer uma parceira e não uma filha. Ele vai se questionar se você viu algo em especial nele ou está desesperada para estar com alguém... Qualquer um.

Se você só falar sobre problemas no trabalho ou faculdade, vai tornar seu relacionamento tedioso e seu namorado vai evitar encontrar com você.

Em um outro contexto, ser independente de mais também pode não ser legal. Homens não gostam de mulheres que agem como se não precisasse deles pra nada. Isso tem a ver com o ego de qualquer homem.

Eles querem ser protetores e sentir que precisamos pelo menos um pouco deles. Um homem que se deixa dominar pela mulher acaba perdendo seus instintos. O importante, além de ser você mesmo, é sempre balancear as emoções.

Todo casal já brigou por causa de dinheiro ou de ciúme. Assim como crises sexuais e divergências geradas por visões de mundo distintas são comuns. Brigas e discussões fazem parte – e, se não acontecem, é um indício de que algo vai mal. Uma união deixa de ser saudável quando o que seria uma crise normal se torna uma constante. Um casal que compete agressivamente entre si, por exemplo, vive uma relação doentia.

Em uma relação assim, as duas partes se acusam entre si e buscam culpados para o problema. A relação está tão contaminada que ambos só querem ter razão. Não há receita de sucesso para uma

união. Uma coisa, no entanto: o bom humor é ingrediente básico para um casamento saudável. “A falta de senso de humor é certamente uma das maiores inimigas de um casal”.

A dura realidade dos relacionamentos é que duas pessoas se tornam tão confortáveis uma com a outra que basicamente deixam de tentar. Não há mais "emoção da caça", ou tensão sexual.

Tanto homens como mulheres estão sempre se comparando com o seu companheiro, de várias perspectivas, o tempo todo. Mesmo que apenas em um nível subconsciente. Quando o homem começa a assumir que você sempre estará por perto, e vê que você não liga mais para nada, ele perde sua motivação e vontade de “competir” com você.

Os repelentes de atração universal são a insegurança e a carência.

Os homens tendem a ver as mulheres que estão muito necessitadas como filhas. Eles se sentem como se eles precisassem assumir um papel de Pai. Para muitos caras (por razões óbvias), isso é pouco atraente.

Nenhum homem quer ficar com uma mulher que é "mais dura" do que ele. É uma coisa do ego e não há como evitar. Se uma mulher quer dominar seu homem, ele se tornará extremamente defensivo. Para alguns homens, uma mulher rígida e de imposição é tremendamente atraente.

Quando você castra um homem, não só ele se ressentir por isso, mas você também vai perder toda e qualquer atração por ele. As mulheres não querem estar com alguém que elas têm completo e total controle. Mas veja bem, eu não estou sugerindo que você se torne um capacho. Pense de novo até o início de seu relacionamento.

Especificamente, que coisas mudaram dentro do relacionamento? A sua atitude, o seu comportamento, sua aparência física, etc? Provavelmente existem razões específicas pelas quais o seu ex-namorado foi se cansando e decidiu terminar. Na grande maioria dos casos, as quatro razões acima são as principais variáveis que mudaram dentro do relacionamento.

A maioria das mulheres vai pensar sobre o que ela poderia ter dito ou feito que o afastou. Talvez o seu relacionamento tenha terminado durante uma séria discussão (por exemplo). Você talvez tenha dito coisas ofensivas. Mas não foi a discussão séria o motivo relevante para o fim do namoro.

Era apenas uma desculpa para terminar as coisas, devido a um conjunto de razões completamente diferente. Concentre-se na verdadeira causa subjacente. As coisas que mudaram o relacionamento.

Toda mulher quer acertar e ser feliz nos assuntos do coração, mas na tentativa de não errar acabam metendo os pés pelas mãos, principalmente no início de um relacionamento.

Assim, um relacionamento que poderia ser promissor acaba sendo destruído por equívocos básicos que mesmo sabendo elas acabam cometendo. Esses erros depois vão se repetir em relacionamentos estáveis e quem quer manter deve cuidar.

Não, não é fácil se relacionar! Afinal, após um tempo de romance, o pavio da paciência encurta e detalhes que nunca incomodaram, como não baixar a tampa do vaso sanitário, parecem motivos de sobra para declarar uma guerra mundial. No entanto, tais crises nem sempre significam o fim do amor.

A rotina é o principal motivo que desencadeia as crises em uma relação. Mas outros fatores como insatisfação, falta de liberdade, ciúme e problemas financeiros também causam brigas. Com o passar do tempo, o laço de amor, tesão e paixão se estreita até se transformar em um nó que prende, sufoca, irrita, confunde e acaba afastando duas pessoas que costumavam ser tão próximas.

Antes de pensar em desistir do amor diante do primeiro drama, entenda: as dificuldades fazem parte de qualquer envolvimento amoroso. Para superá-las, nada como a boa e velha conversa. Algumas pessoas detestam discutir a relação, outras adoram e há quem não saiba nem por onde começar. Mas é importante tentar, pois a falta de diálogos a dois resulta em brigas causadas por problemas banais.

### **Mas Os Homens Só Querem Sexo...**

Eu ouço isso o tempo todo e isso realmente me incomoda. Vou deixar uma coisa bem clara: Sim, os homens são mais preocupados com o aspecto físico de uma relação. Isso é genética e não há como mudá-la. Trabalhe com ela - não contra ela. No entanto, não é absolutamente a única coisa que um homem quer de um relacionamento. Confie em mim.

Estudos mostram que (no mundo) muito mais homens do que mulheres cometem suicídio depois de um rompimento afetivo. A conexão de um homem para uma mulher é mais difícil de ser alcançada no início, mas quando estabelecida, ela pode se tornar extremamente forte.

As mulheres geralmente reservam a sua ligação emocional para o seu filho, enquanto os homens reservam para a mulher que se apaixonam.

Não há dúvida em minha mente que os homens querem valor e um sentido de ser amado por uma pessoa especial tão fortemente como as mulheres fazem. E, nós podemos usar isso a nosso favor quando o pegamos de volta.

Muitas mulheres têm medo do desinteresse do seu próprio namorado. Em nossa essência, somos todos seres em busca de aprovação. Nós somos uma espécie social, e é da nossa natureza o amor e o desejo (que inclui dar e receber). As mulheres tem medo de que, se exigirem o respeito, elas irãõ perder o seu namorado. É engraçado e irônico como o oposto é realmente verdade.

Para algumas mulheres o medo de perder seu relacionamento é, literalmente, apenas insegurança. Você precisa entender o conceito de um “andar poderoso”.

É por isso que ter limites sólidos é de extrema importância. Você precisa ser capaz de defender seu território e se afastar dele se for necessário. Eu prometo a você que uma vez que ele saiba que você é uma mulher com limites fortes, ele vai sempre respeitá-la.

Além disso, ter limites é importante para que você não se coloque em uma situação em que você se torne completamente submissa, fazendo tudo o que o seu namorado deseja, pelo simples fato de ter medo de perdê-lo.

Fazer isso é começar a escrever o fim do seu relacionamento, mesmo que, fazendo isso, ele nunca termine com você. Você compreende isso?

Mesmo que ele não termine com você, já que ele pode estar muito cômodo (nessa situação em que você é submissa a ele), seu relacionamento terá acabado, já que você não conseguirá ser feliz tendo de viver um “relacionamento” dessa maneira.

Vai chegar um momento em que você vai querer explodir, que não vai entender como as coisas chegaram onde chegaram e nem porque as coisas tem que ser assim. Em outras palavras, você quer viver um “relacionamento” assim? É evidente que não. Portanto, se a situação chegar a esse ponto, quer dizer que esse relacionamento já acabou (mesmo que ele ainda exista, “oficialmente”).

Saber dar valor a si mesma é crucial para que você tenha um relacionamento saudável. Se você não se respeita ou se admira, não saberá impor limites quando um homem começar a te tratar como se você fosse um animalzinho de estimação dele. Entende o que eu quero dizer?

Você também não pode mostrar ao seu namorado que você tem medo de perdê-lo. Isso não significa demonstrar que não se importa com ele e que ele não significa nada pra você. O que estou querendo dizer é que você não deve apostar a sua total felicidade e depender dele pra isso. Ele precisa entender que, sem ele, você não teria nenhum problema maior em sua vida.

Dito isso, ainda é obrigatório que ele saiba que você se preocupa com ele, se não a relação também não dura. É basicamente um “eu gosto de você, mas ficar sem você não é nenhum fim do mundo.”

Ao entrar em um relacionamento a longo prazo, você realmente precisa adotar uma mentalidade de que os relacionamentos são finitos. Provavelmente, o próximo cara que você arrumar não vai ser o homem que vai passar o resto da vida com você. E, mesmo que venha a ser, não encare dessa forma. Pense sempre que pode acabar a qualquer momento.

Se nenhum de vocês for assim, durante o relacionamento, ambos vão perdendo a energia, você vai se sentindo submissa porque ele tinha completamente o seu coração e os comportamentos foram se tornando cada vez mais negativos.

Padrões negativos de comportamento são, basicamente, qualquer coisa que você deixe o seu namorado fazer com você que ninguém mais faria. Isso acontece porque, no início, é comum a mulher relevar muitas coisas (e os homens também).

Evite padrões negativos de comportamento. Isso é absolutamente crítico quando defendemos nossas fronteiras. Uma vez que um padrão negativo foi estabelecido, é muito difícil de quebrar. Nós, seres humanos, somos criaturas de hábito, nós odiamos quebrar uma rotina confortável. Especialmente os homens.

Seus "limites" devem ser definidos no início, dentro do relacionamento. Em seu caso, logo após tê-lo de volta.

Isso é exatamente o que aconteceu em seu relacionamento. Padrões negativos de comportamento foram estabelecidos, desde o início. Quando você deixou esse comportamento de lado, e passou a não mais aceitar essas coisas, ocorreram problemas, discussões, um ignorando o outro, e etc.

Se você não gosta que o seu namorado saia com os amigos dele, ou da forma que ele se comporta, quando está na presença deles, você deve falar sobre essas coisas desde o começo.

É desonesto se você deixar o seu namorado fazer coisas que você não gosta, durante a "fase de lua de mel" do seu relacionamento, e depois ficar zangada com ele. Estabeleça seus limites desde cedo e seja honesta consigo e com ele.

Se você gosta de sair apenas com as meninas todas as terças, faça isso sempre. Não abdique das coisas que gosta de fazer e não adie seus planos. Seu parceiro precisa entender (e se acostumar) que você tinha uma vida antes dele e que pretende continuar tendo.

Por mais que você goste do seu namorado (que pode até vir a ser o seu marido), você provavelmente sentirá falta das coisas que você fazia antes do seu relacionamento (principalmente se você as deixou de fazer por estar em um relacionamento).

Jogue limpo com o seu parceiro e não o deixe acreditando que você será aquela mulher dos anos 50 que estava sempre atenta para atender as solicitações do seu marido e que não tinha mais nada para fazer na vida além de servi-lo.

---

Esta foi a iniciação ao mundo do **“Reconquistando seu Ex: Passo-a-Passo para ter seu ex-namorado (ou ex-marido) de volta!”**. Para ler o livro completo assim como conhecer o programa **“Poder na Conquista: Como Atrair e Seduzir o Homem que Desejar”** visite [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br). Você conhecerá o mais famoso e eficaz conteúdo para ajudar você a atrair o homem que desejar e fazê-lo se apaixonar por você, somente você e por quanto tempo quiser.

Para aprender estratégias incríveis para enlouquecer qualquer homem na cama, visite o portal e conheça os programas de sexo:

**“Programa Poderosa na Cama: Sexo extraordinário para você e seu parceiro!”**

**“Programa Prazeres Não Convencionais: Como enlouquecer um homem na cama com um sexo muito mais apimentado!”**

---

## ***Índice do livro “Reconquistando seu Ex”:***

1. Entendendo Porque Ele Terminou Com Você
2. Como Evitar o Fim de um Relacionamento
3. Prevenindo o Fim de um Relacionamento
4. Prevenir é Melhor do que Remediar
5. O Que Fazer Quando Sentir Que o Namoro Está Esfriando
6. Alguns Cuidados Para Ser Feliz Na Relação Amorosa
7. Valor Retribuído é Tudo em um Relacionamento
8. O Mito Que Os Homens Só Querem Sexo
9. Homem Precisa de Espaço
10. Recompensando Pelo Bom Comportamento
11. Punir Quando Ele Faz Algo De Errado!

12. “Dar um Tempo”
13. Técnicas Para Que Ele Descubra Que Você Vai Sair Com Alguém
14. E Se Ele Já Estiver Saindo Com Outra Garota?
15. Conquistando Ele de Volta
16. Como Reconquistar O “Ex” Utilizando A Psicologia Masculina
17. Não Manter Contato Depois Do Fim
18. Não Seja Seu Apoio Emocional
19. Se Ele Não Entra Em Contato Com Você
20. Algumas Possíveis Objeções
21. Evitando Erros Típicos – O Segundo Passo Para Reconquistar Seu Ex-Amor
22. Como Reconquistar ao Invés de Afastar
23. Trazendo Ele De Volta
24. Estratégias Para Reverter A Rejeição
25. Dando a Volta Por Cima
26. Saindo Novamente Com o Ex
27. Não Seja Uma Amiga Colorida Dele!
28. Será Que Vale A Pena Reatar O Namoro?
29. Quando a Melhor Saída é Realmente Terminar
30. Quando o Fim Do Namoro é Inevitável e Quando a Reconciliação Vale A Pena
31. Humilhando o Parceiro
32. Solidão a Dois
33. Papéis Sociais em Conflito
34. Quando Dinheiro é o Problema
35. Sob Controle Total
36. Comportamento Sexual Inadequado
37. Amor Competitivo
38. Traição, Caminho Rápido Para o Fim
39. O Que Fazer Para Não Deixar o Seu Relacionamento se Tornar um Pesadelo
40. Diferenças Entre Homens e Mulheres
41. TPM Tem Poder De Minar Relacionamentos
42. Ser Flexível Não é Ser Submissa!
43. O Que é Uma Mulher Submissa?
44. 11 Atitudes Para Identificar Quando um Cara é Moleque
45. Decidiu Terminar e Está Sofrendo? Como Superar Essa Dor?
46. Dicas Para Um Bom Relacionamento

## 5. Iniciação ao Mundo do “Criando o Clima”

Há muito mais no sexo do que apenas a relação sexual. Ligar as luzes bem fracas, ouvir música sensual e “mergulhar” em óleos de massagem aromáticos são algumas das coisas que vocês



podem fazer para melhorar as Preliminares.

Aproveitar as emoções antes do sexo vai criar uma carga sexual ainda mais quente e deixar sua experiência sexual muito mais incrível!

Muitas das coisas vão depender do seu parceiro, já que estamos falando de preliminares e você não irá fazer isso sozinha. No entanto, caberá a você, com o auxílio desse livro, conduzir as preliminares (quando necessário) e “educar” o seu parceiro para que, quando isso se tornar um hábito, você não precise mais conduzir as coisas e esteja tudo na mão dele.

Se eu tivesse que escolher alguma coisa do sexo para eleger como a “campeã”, eu certamente escolheria as preliminares.

Através das preliminares nós conhecemos bem melhor os nossos gostos e expectativas, sem falar que nos torna muito mais sensíveis (física e emocionalmente) para o ato sexual em si, que é algo indispensável.

Quando você ouve a palavra preliminares, você acha que ela se trata apenas de beijar e tocar? Se você pensa dessa forma, está perdendo muita diversão sexual. Na verdade, preliminares são uma forma do casal se preparar para o sexo. Trata-se de tudo o que leva ao sexo, incluindo a tensão sexual e o romantismo que pode acumular-se durante horas antes do sexo.

Melhorar o humor antes da sua primeira “jogada” pode fazer qualquer experiência sexual ser mais emocionante. Vocês podem criar um ambiente sexy com base em tudo, desde roupas ao modo como o quarto aparenta; do alimento e a bebida que você serve até as coisas sugestivas que você diz. Vocês podem se excitar aumentando a sensualidade durante todo o dia. A intimidade que vocês criam, como parte destas preliminares, ajudará a aprofundar a experiência sexual de vocês.

Claro, às vezes as pessoas gostam de ter relações sexuais apenas arrancando suas roupas e tendo

Para definir a “cena de sexo”, você precisa procurar em toda a tensão sexual que você tem dentro de você. Seu objetivo é criar um cenário tão sexy que você e seu parceiro fiquem arrepiados só de ler o roteiro. Solte o seu espírito criativo e sexy e assuma o comando da paisagem, criando os tipos de cenário que irão agradar você e seu parceiro.

Nós sabemos biologicamente que, uma vez que começam, os homens já estão prontos para irem até o final, mas nós já constatamos que as mulheres não funcionam desta forma. Por isso, se vocês não querem arruinar as coisas, vão com calma. Isso só vai ajudar a esquentar as coisas.

Uma das reclamações mais comuns entre as mulheres que já estão casadas a algum tempo é que a duração das preliminares diminuem depois do casamento, assim como a duração do sexo em geral. Portanto, dê beijos lentos, explore o corpo dele, tire a roupa dele devagar e etc. Dessa forma ele irá entrar no ritmo das preliminares juntamente com você. Vocês também podem praticar o sexo oral sem pressa. São todos ingredientes saudáveis para preliminares agradáveis. A chave é estender a diversão.

O melhor sexo é aquele que o casal pausa com frequência e prolonga o sexo misturando mais preliminares. No final é a melhor experiência de todas.

Um exemplo extremo de retardar as coisas durante o sexo é olhar o modelo tântrico que vem sendo usado na Índia a mais de 6000 anos. A ideia por trás do sexo tântrico é que este tem um início e um fim diferenciado, com um clímax estimado em algo de 10 a 15 minutos.

Dado que algumas mulheres podem demorar 20 minutos só para se aquecerem, alguns métodos convencionais podem ser extremamente insatisfatórios. No modelo tântrico, no entanto, a experiência sexual é vista como uma dança sem início e sem fim. Não há um objetivo, somente o presente dessa união. Por isso, o sexo é meditativo, expressivo e íntimo.

O tantra ensina os amantes como estenderem o ápice de seu êxtase sexual, para que homens e mulheres possam experimentar vários orgasmos em um único encontro sexual.

Preliminares mais longas significam um sexo mais longo e agradável. E sexo mais longo e agradável significa uma vida mais plena e mais realizada.

Investir nas preliminares e dar a elas o tempo que é preciso, fará com que o sexo seja muito melhor e o relacionamento de vocês ficará muito mais saudável dessa forma. Você irá aproveitar mais o sexo, ele também irá e, de quebra, ainda se sentirá um grande homem pode estar podendo lhe proporcionar tanto prazer.

Fazer com que as preliminares sejam algo verdadeiramente presente na sua vida não tem preço.

### **As Preliminares Durante os Anos**

Você sabe que as preliminares são importantes. Na verdade, você sempre soube, afinal, quando as preliminares são bem trabalhadas, você muda completamente o seu humor para o sexo.

Muitas vezes, é difícil dizer que alguma coisa possa funcionar, por si só, sem um bom trabalho de preliminares.

Há muitas décadas atrás, a maioria das mulheres faziam sexo com seus maridos pelo simples fato de serem seu maridos, portanto era comum (e inevitável, muitas das vezes) a ideia de que quem gostava de sexo eram os homens e que as mulheres faziam apenas por obrigação.

Inclusive, mesmo depois que essas coisas passaram, ainda é comum as “piadinhas” de que as mulheres fingem dor de cabeça para não ter que fazer sexo sempre com os maridos, como se o homem pudesse querer sexo todos os dias mas as mulheres não.

Isso é um grande absurdo e ainda é ruim que essas ideias existam.

Devido a isso, muitas jovens que estão iniciando no mundo do sexo ainda tem uma leve ideia de que o sexo ainda é melhor para os homens do que para as mulheres. Daí, se elas não derem sorte nas suas primeiras relações sexuais (ou mesmo nos relacionamentos) elas irão achar que é assim mesmo que acontece.

Talvez, para piorar a situação, ela tenha alguma amiga que lhe diga que isso é comum e que acontece mesmo, lhe dando a entender que não a nada que você possa fazer para mudar isso.

O que acontece é que, mesmo depois das melhoras, ainda vivemos em um mundo que, muitas das vezes, dependemos da sorte de encontrarmos um bom parceiro que se preocupe com o prazer da sua parceira para que, dessa forma, ela saiba o quanto o sexo possa ser bom e viver a vida sexual que ela merece.

Quando o homem se preocupa com o prazer da sua mulher ele, muito provavelmente, não vai começar nada precipitadamente. Ele só irá dar início a penetração quando ela estiver realmente excitada e lubrificada para que possa ser tão bom para ela quanto foi para ele. E, para garantir isso, as preliminares se fazem totalmente necessárias.

De acordo com que as mulheres foram tendo mais voz no mundo e passaram a escolher os seus parceiros, passou a ser importante para os homens agradar as suas mulheres sexualmente.

Algumas casavam virgens e, se não dessem sorte, acabariam no caso das mulheres que achavam que sexo era ruim mesmo e que não havia muito o que se pudesse fazer para resolver isso. No entanto, muitas não casavam virgens e muitas dessas acabavam pegando homens mais preocupados em serem bons de cama.

Bem, o desenvolvimento natural disso é fácil de prever. As mulheres que não tinham uma vida sexual satisfatória passaram a saber que era possível ter uma vida sexual satisfatória.

### **O Que Ganhar Com Isso?**

Esse livro irá lhe dar todos os caminhos que você precisa para uma vida sexual plena e satisfatória através da prática das preliminares.

Se você ainda tem a ideia de que “é papel dos homens saber fazer as preliminares”, você precisa tirar isso da sua cabeça.

As preliminares são feitas por vocês dois e, mesmo aquilo que é o seu parceiro que tem de fazer em você, terá um pouco da sua participação.

Além do mais, você quer mesmo correr o risco, em pleno século XXI, de encontrar um parceiro que não tenha muito domínio das preliminares e que pode acabar prejudicando o ato sexual de vocês por causa disso?

Tenho certeza que a resposta para isso é não, certo?

Portanto, ter o conhecimento de todo esse processo lhe permitirá auxiliá-lo de forma que ele seja capaz de lhe dar todo o prazer que você merece. Pare de jogar a responsabilidade para os homens.

Eles não conhecem o corpo da mulher e nem conheciam antigamente. Afinal, mesmo que eles, nas décadas passadas, não se importassem com a satisfação das suas esposas, certamente haviam aqueles que, se soubessem como agradecer as suas esposas, o fariam.

Sempre se tratou mais de uma grande ignorância sobre o assunto do que de má vontade para tentar.

Além disso, tal conhecimento irá lhe dar uma garantia que é quase um sonho para muitas mulheres, que é o de saber que, independente do parceiro que elas tiverem, ela poderá ter a vida sexual que merece.

Não haverá nenhuma necessidade de manter qualquer tipo de relacionamento apenas porquê o sexo é bom e por você achar que é difícil encontrar um cara assim.

É muito triste, na minha opinião, ver uma mulher querendo terminar um namoro e não tendo coragem de fazê-lo pelo simples fato de já ter tido péssimas relações sexuais, anteriormente, e de agora finalmente ter encontrado um cara que a satisfaça como ela merece.

Isso sem falar nas outras situações como, por exemplo, quando uma mulher tem um relacionamento de “sexo sem compromisso” com um homem e não consegue largá-lo devido ao sexo. Tal situação pode gerar vários conflitos, como quando a mulher encontra um outro parceiro que ela realmente goste, mas não consegue terminar com seu parceiro de “sexo sem compromisso” devido ao fato do sexo ser muito bom.

Isso não é necessário. Você não precisa disso.

O que vamos lhe dar aqui são as ferramentas necessárias para que todas essas coisas estejam nas suas mãos, e não nas dele, lhe dando a independência que você quer para tomar quaisquer decisões sem precisar ficar preocupada com estar perdendo uma ótima relação sexual.

Você aprenderá a lidar com situações psicológicas que envolvem as preliminares, já que ela representa grande parte desse processo, no sentido de afetar todo e qualquer processo que estiver sendo feito.

Quase tudo na vida é afetado por questões psicológicas e achar que isso também não afeta as suas preliminares sexuais é um grande erro.

Dentro desse universo também falaremos de como preparar o humor, o ambiente e vários outros fatores que também são grande influenciadores. Preliminares, como você já deve ter percebido com essa leitura, não se restringe apenas a conhecer as técnicas e as coisas que você precisa saber durante o início do ato.

Após terminar esse livro você já terá conteúdo para ser capaz de conduzir o seu parceiro para as coisas que você quer e precisa, no universo das preliminares.

Além disso, você também aprenderá a fazer as preliminares que uma mulher pode fazer para agradar o seu homem. O objetivo aqui também é ser capaz de levar o seu homem a loucura.

Para que você possa dominar a arte do sexo será preciso dominar as preliminares. É um passo importantíssimo, por mais que muitas mulheres ainda não valorizem isso como deveriam.

### Questões Sobre as Preliminares

Creio que todas as mulheres, em um determinado momento da vida, se perguntem se ela e seu parceiro são realmente compatíveis, sexualmente falando, um com o outro.

Essa pergunta costuma surgir devido a algumas situações que podem começar a lhe incomodar, dentro do seu relacionamento.

O sexo pode já não estar sendo tão bom quanto era antes. Vocês talvez tenham diminuído muito o tempo que vocês demoram para fazer sexo novamente. Talvez você esteja tendo que fingir orgasmos, sendo que antes não precisava disso.

Enfim, podem existir muitos motivos para lhe fazer questionar isso, e deixe-me responder com sinceridade: Se vocês não fossem “compatíveis”, nesse aspecto, você saberia disso logo nas primeiras vezes. Não teria sido bom só porque vocês estavam no começo ainda. Teria sido bom porquê, simplesmente, foi bom - e isso já demonstra que vocês são compatíveis.

Portanto, a pergunta que você deve estar fazendo agora é: “Como faço, então, para voltar a ter aquilo que tínhamos antigamente?”

As preliminares poderão te ajudar a reviver os momentos que você vivia quando começou um relacionamento.

No começo dos relacionamentos sempre existe uma dedicação maior do parceiro. Muitas vezes, quando ele para de fazer essas coisas, nem é por mal, mas porquê ele perde aquela pressão que ele tinha antigamente sobre ter que fazer tudo certo.

Devido a isso, é importante que você converse com ele sobre essas coisas e, mais importante ainda, que você saiba como conduzi-lo para que as coisas ocorram como você acha que deve.

Além das distrações tangíveis, o estresse também pode fazer com que você não se abra durante as preliminares. Um dia difícil no trabalho, um comunicado da escola do seu filho, a goteira no teto e etc, podem ajudar a esfriar a relação e assim prejudicar a sua capacidade de aproveitar o sexo.

O que é pior é quando o homem não entende o estresse da sua parceira. Nós somos seres emocionais. Nós remoemos as coisas infinitamente, enquanto os homens conseguem se desapegar muito mais facilmente.

E não importa se o homem concorda ou não que sua parceira está estressada - o importante é que ele entenda. É tudo o que nós queremos, na verdade.

De acordo com um artigo na revista Self: “O estresse a deixa cansada, distraída e desmotivada a fazer qualquer coisa, muito menos sexo” - diz a diretora e PhD, Laura Berman. “Quando as mulheres estão estressadas as mudanças hormonais no seu corpo desencadeiam reações químicas que fazem o hormônio do sexo serem reprimidos”.

Além disso, um estudo da universidade de Gottingen, na Alemanha, descobriu que pessoas que praticam sexo e preliminares com menos frequência tendem a trabalhar mais para compensar suas frustrações. E mais trabalhos resultam em - você acertou - menos sexo. É um ciclo vicioso que precisa ser cortado pela raiz - e você tem as tesouras.

O estresse também pode ser liberado por causa de sentimentos de inibição. Talvez você tenha experimentado um par de jeans pela manhã e eles não vestiram tão bem como costumavam - e isso fez fechar o dia para você. Uma grande variedade de fatores podem influenciar em sua auto-imagem.

Em 2008, um estudo publicado pelo “The Journal of Sexual Medicine” apontou que o estresse (com relação ao desempenho sexual) diminui significativamente a libido de uma mulher. Portanto, se esse pode ser o problema, você não pode deixar que isso tome conta da sua vida sexual.

Comece evitando as situações onde você sabe que irá se submeter a situações de estresse. Se não for possível evitá-las, você precisará arrumar um jeito de aliviar um pouco desse estresse para que isso não prejudique o seu desempenho sexual (digo um pouco porque, o sexo em si cuidará do resto do seu estresse).

Para isso, você precisará contar com a ajuda do seu parceiro. Ele poderá lhe ajudar de diversas maneiras. De coisas mais corriqueiras, como lavar a louça para que você não precise fazer isso quando chegar em casa, até lhe dar uma boa massagem relaxante que fará com que você deixe todos os seus problemas bem longe da sua cama.

Esta foi a iniciação ao mundo do **“Criando o Clima: Preliminares fantásticas para um sexo incrível”**. Para ler o livro completo assim como conhecer o programa **“[Poderosa na Cama: Sexo extraordinário para você e seu parceiro!](#)”** visite [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br) . Você conhecerá o mais famoso e eficaz conteúdo para ajudar você a proporcionar um sexo mais gostoso do que ele já teve com qualquer outra mulher e você ainda ter mais prazer do que jamais teve!

Para aprender estratégias de sedução para atrair o homem que desejar e fazê-lo se apaixonar por você, visite o portal e conheça o programa:

**“[Poder na Conquista: Como Atrair e Seduzir o Homem que Desejar](#)”**

Para aprender estratégias não convencionais para enlouquecer qualquer homem na cama, visite o portal e conheça o programa:

**“[Prazeres Não Convencionais: Como enlouquecer um homem na cama com um sexo muito mais apimentado!](#)”**

## Índice do livro “Criando o Clima”:

1. Entrando no Clima
2. Transforme Sua Casa Em Um Ninho De Amor
3. Aproveitando o Momento
4. Conquiste a Paixão
5. Acabando com as Distrações
6. Livre-se do Estresse
7. Não Tenha Pressa
8. Espontaneidade
9. Escolha o seu Prazer
10. Criando uma Festa Sensual
11. Dizer Coisas Sexy's e Sutis
12. Dando Afeto
13. Um Beijo é Só um Beijo... Ou Não?
14. Esquentando
15. Um Pouco de Ar
16. Vestir-se Para Sua Amante
17. A Arte de se Despir
18. Excitando o Corpo Dela
19. As Zonas Erógenas
20. Leia a Linguagem Corporal Dela
21. O Melhor Para os Seios
22. Lugares Não Convencionais Onde Mulheres Costumam Sentir Prazer
23. Mapeando o Corpo
24. Usando Seus Dedos
25. Alcançar e Tocar Alguém
26. Quais São Suas Zonas Erógenas?
27. Como Dar Uma Massagem Sensual
28. Como Fazer Uma Massagem
29. Como e Onde Massagear
30. Ensaboando no Chuveiro ou na Banheira

32. Mostre Para Ela Como Você Gosta
33. Como Dar a Ela um Bom Orgasmo Com Sua Mão
34. "Dicas Úteis" Para Trazê-la ao Orgasmo
35. Abocanhar
36. Por Que Sexo Oral é Surpreendente?
37. Lamber
38. Coloque Sua Boca em Torno Dele
39. Tudo Sobre Prazer Oral
40. Saindo da Sua Zona de Conforto
41. Brinquedos
42. Massagem nos Pés
43. Interpretando Papeis
44. Brincando com Comida
45. Lugares, Lugares e Lugares
46. Dois Fatores Essenciais
47. Faça Com Que Ela Te Excite
48. Dizendo a Ela o Que Você Gosta
49. Peça Que Ela Faça Sexo Oral em Você

- 
50. O Que Fazer Caso Você Invada a Zona de Conforto Dela

## 6. Iniciação ao Mundo do “Orgasmos Incríveis”



Você deve achar que o tipo de pessoa que escreve sobre sexo deve ser uma especialista ou, no mínimo, uma tarada. Mas, a grande verdade, é que isso está bem longe da verdade.

É verdade que eu escrevo sobre sexo como se fossem contos eróticos não-fictícios, onde faço milhares de perguntas aos médicos. Mas o truque principal para se ter bons orgasmos - da mesma forma que escrever um livro - é ter muita força de vontade e uma boa dose de curiosidade. Tem sido uma grande experiência buscar material médico, ler muitos livros, telefonar para todos os tipos de pessoas ligadas a esse tipo de assunto e etc.

Não há público específico para este livro. Tem muita informação para o sexo feminino, porque ele é direcionado às mulheres, mas o livro abrange um público que pode ir das virgens até as sedutoras mais experientes.

Talvez você seja jovem, ou talvez você já seja uma bisavó, algumas de vocês podem ter que se esforçar um pouco mais, outras terão bloqueios mentais que farão suas vidas serem mais difíceis. Seja de qual ponto vocês partem, todas nós temos nossos pontos positivos e negativos que lutam entre si. Essas informações são direcionadas para heterossexuais, mas espero que as mulheres lésbicas e afins também encontrem os seus interesses bem expostos por aqui.

Se você está solteira, ou não tem um parceiro regular, por favor, não se assuste com todas as dicas que visam os casais regulares. Basta armazenar o conselho para o futuro, em um momento em que você possa começar a testar essas ideias.

Meu objetivo principal é ajudar você a melhorar sua vida sexual e, embora eu não possa garantir que você vai ter um orgasmo (cerca de 10% das mulheres dizem que nunca tiveram), existem muitas ideias aqui para lhe dar, pelo menos, mais diversão no sexo.

Há muitas dicas práticas e truques para melhorar suas técnicas que irão ajudá-la, mas elas estão acompanhadas por partes dedicadas a melhorar a sua perspectiva mental. O bom sexo é realmente uma mistura de biologia e psicologia.

Eu também faço a ligação entre sexo e ter filhos, algo que a maioria dos livros de sexo deixa de fora - como se os dois não tivessem nada a ver um com o outro! Também iremos mergulhar um pouco na história, filosofia, política sexual e antropologia. Muitas ideias aqui foram agrupadas pela primeira vez, o que significa que há muito o que pensar.

Sempre que possível, incluí as mais recentes pesquisas científicas, já que, uma vez que você deixa de lado os assuntos sobre o ponto G e sobre orgasmos múltiplos, há muito pouca informação por aí sobre temas que deveriam ser bem estudados. Em ocasiões em que não havia nenhuma informação, eu peguei ideias emprestadas de outras disciplinas como a ciência do esporte, ou criei ideias.

Não ache que você tem que tentar todas as sugestões. Algumas podem não ser adequadas para você - eu também não testei todas em mim. Nem todas as questões apresentadas são leves e fáceis, e eu não deixei de falar das possibilidades mais desconfortáveis como o abuso doméstico e o desconforto vaginal. Há uma tentativa honesta de apresentar o negócio real, com verrugas e tudo, ao invés de segredos açucarados para “Mulheres Perfeitas”.

Meu melhor conselho é para você se concentrar em mudar suas atitudes com relação ao sexo. O bom sexo não é exclusivo para as super modelos e atrizes vencedoras do Oscar (você verá isso quando falarmos sobre hedonismo).

Mulheres como Jane Juska, que escreveram um relato autobiográfico - *A Round-Heeled Woman* - e suas tentativas de encontrar um homem aos sessenta anos, através de um anúncio, nos mostram que os nossos desejos permanecem vibrantes por toda a nossa vida. Todos se esforcem por prazer. Lucy Grealy, que sofreu anos de cirurgia em função de um câncer ósseo facial, faz um relato meticulosamente honesto de sua busca pelo amor, em sua Autobiografia.

A Jornalista Kath Duncan, uma amputada congênita com um braço e uma perna, fez o “My One-legged Dream Lover” (1999) sobre seus encontros com amantes amputados que tinham fetiche por seu corpo. Essas revelações pessoais sobre áreas sensíveis, anteriormente considerado tabu, nos ajudam a tornar tudo mais abrangente e aceitar a nossa própria sexualidade.

O mais importante aqui é entender como o orgasmo é crucial na vida de todas nós mulheres. Uma mulher que passa a vida sem experimentar os prazeres do orgasmo será uma mulher incompleta.

Já se foi o tempo onde muitas mulheres passavam uma vida inteira tendo tido apenas um homem e sem ter tido nenhum orgasmo. Sem falar que muitas delas não podiam sequer sentir prazer.

É claro que as mulheres nem sabiam da falta que isso fazia, afinal, não tem como sentir falta daquilo que nunca se teve, mas, se fosse hoje em dia, claramente identificaríamos essa falta, que iria ser externalizada em forma de estresse, impaciência, tristeza e algumas outras coisas.

O que temos em comum é que todas nós estamos procurando por “ele”. Espero que este livro te ajude a descobrir o lado excitante da sua sexualidade - e que todos os vizinhos comecem a reclamar dos seus gritos de prazer!

### **Os Seus Pensamentos Sexuais**

Antes de pensar na física, precisamos sondar a parte mais importante: Aquilo que está na sua mente...

A boa notícia é que o sexo é universal e democrático, não importa se você é nova ou velha, robusta ou não, magra ou gorda, bonita ou feia.

Teoricamente, expressar nossa sexualidade nunca foi tão fácil. As mulheres têm agora mais oportunidades e liberdade, um leque de opções contraceptivas, “speed dating” (cada vez mais comuns no Brasil), sites de bate-papo online e ajudas sexuais incríveis. Nunca estivemos tão bem, e ainda, de acordo com a “Durex” (Pesquisa Sexual Global) de 2004, apenas 35% das mulheres chegam ao orgasmo todas as vezes que tem relações sexuais. Estudos mostram que cerca de 40% das mulheres sofrem de disfunção sexual e cerca de 1/5 têm baixos níveis de libido. Cerca de 10% das mulheres afirmam que nunca tiveram orgasmos. Isso significa que a maioria de nós pode melhorar.

Mas é claro que atingir o orgasmo não é tudo e você pode ter boas relações sexuais sem ele. Às vezes, nossas expectativas são simplesmente altas demais. Quando os pesquisadores Hartman e Fithian estudaram vinte mulheres em laboratório, que disseram nunca ter tido um orgasmo, 75% delas foram submetidas às reações físicas do orgasmo, mesmo sem perceber. O que acontece é que elas imaginaram que seria melhor do que é!

Embora possamos dizer que, medicamente, um orgasmo é um reflexo dos músculos com espasmo ritmicamente a 0,8 segundos de intervalo, ainda é difícil descrever o que um orgasmo realmente é. Os homens têm a realidade física de sua ejaculação, mas o orgasmo feminino é mais complexo e misterioso. Temos mais possibilidades de orgasmo (clitóris, ponto G, corpo, toda a vaginal), e assim fica difícil medir cada um.

Mesmo as nossas respostas do orgasmo não são neutras. Pesquisadores de sexo dizem que cada uma tem uma reação diferente ao orgasmo, que afeta a forma como reagimos a ele. Algumas de nós gritamos, porque achamos que é assim que devemos responder!

Então, não se preocupe sobre como você deve se sentir ou agir, apenas se concentre em sua abordagem mental para o prazer sexual. Esperamos que o sexo seja selvagem e instintivo, mas não chegamos ao sexo de forma neutra, é um campo minado emocional que é afetado por nossa formação e experiência.

Para melhorar as coisas, pense positivo. Se você antecipar que será uma boa experiência, independentemente do desempenho real, é mais provável que você vá se divertir.

Às vezes é difícil “desligar” e se tornar sexual. Durante um encontro sexual nada e tudo podem ficar no caminho, e as mulheres são mais susceptíveis a serem distraídas por pensamentos dispersos. Para evitar isso, pratique exercícios de relaxamento e de foco. Por exemplo, pular em uma piscina fria e saborear o choque que você sente nos primeiros segundos. Mais tarde, volte a pensar como o seu corpo se sentiu e imagine se entregando apenas a essa sensação. Aproveite esta técnica no quarto e se concentre em boas sensações físicas. Esqueça o santo graal do orgasmo. Pense nisso como um bônus.

A depressão está ligada à baixa libido, assim, não minimize questões psicológicas que podem ficar no caminho. Aceite que o sexo é também uma forma de comunicação não-verbal e, às vezes, a usamos para expressar outras coisas como pedir desculpas, ou para expressar raiva e frustração, assim como a ternura.

Embora a indústria da publicidade queira que você acredite que ser jovem e bonita é igual a ser sexy, toda as pesquisas indicam que as mulheres com mais de trinta anos aproveitam muito mais.

Durante a 1ª Guerra Mundial, as mulheres que deram à luz ao maior número de bebês ilegítimos estavam no grupo etário 30-35. Não se concentre muito em técnicas físicas até que tenha feito o mais importante, que é ajustar a sua mente.

Como foi? Algumas pessoas são naturalmente melhores que outras no sexo?

Parece que sim. Em 2005, o geneticista Dr Khytam Dawood publicou um estudo sobre uma Pesquisa de Gêmeos, sugerindo que a capacidade de uma mulher chegar ao clímax está em parte nos seus genes.

Sua equipe analisou mais de 3000 gêmeas idênticas e não idênticas e descobriu que, para 51% delas que conseguiram atingir o clímax com a masturbação, era devido a fatores genéticos. No entanto, os genes tinham um papel a menos para desempenhar durante a relação sexual (31%) e outros métodos (37%). Como tão pouco se sabe sobre como a excitação sexual é gerada, em primeiro lugar, podemos apenas supor que a capacidade de orgasmo é uma combinação de fatores físicos e mentais. Dr Marty Klein escreveu: Desejo = biologia + psicologia + relacionamento + cultura + situação.

Na verdade eu estou procurando por algumas dicas que possam melhorar a minha vida sexual, pode me ajudar?

Você vai encontrar muitas ideias para técnicas físicas e truques, mas não se esqueça que muitas mulheres precisam ter algum nível de excitação psicológica antes que estes possam trabalhar. Não há dicas universais e nem técnicas gerais para melhorar sua vida sexual. Algumas pessoas adoram o ponto G, outros não conseguem senti-lo.

Não se esqueça que em cada pesquisa o sexo tem alguma tendência, muitas vezes as pesquisas públicas estão preocupadas com questões de risco (gravidez na adolescência, DST's e as ameaças ao casamento). Terapia sexual tende a enfatizar o desempenho dos sentimentos e assim se concentrar em como você se sente e em como fazer um esforço consciente para ser mais positiva.

Imagine você e o seu parceiro dizendo a alguém do que vocês gostam na cama. Destaque os pontos positivos e liste as características que são particularmente excitantes. Veja quantas coisas positivas podem se relacionar consigo mesma. Muitas vezes nós exageramos, mas as pequenas mentiras podem tornar-se realidade mais tarde!

### **Como Tornar O Sexo Mais Prazeroso Para Você**

Nem sempre conseguimos fazer tudo que podemos, na cama, para nos dar prazer. Muitas vezes o motivo é que nós mesmas não sabemos quais são os reais problemas e nem o que nos agrada mais. Igualmente, nossos homens não são adequadamente preparados para lidar com uma mulher como deveriam. Por isso, é importante se atentar para os pontos que vou falar mais abaixo.

É possível que o homem descubra o que funciona melhor pra você sem que você precise dizer nada (ele saberá apenas pelo seu comportamento na cama). Mas, esse é um tipo de homem que se dedicou a ser um bom amante. Podemos esperar que apenas 1% dos homens sejam assim. Portanto, é importante seguir os pontos abaixo para conseguir melhorar o sexo que você tem.

#### **1. Limpe A Sua Mente**

Se você começa o ato sexual pensando em alguma coisa (como os problemas do dia-a-dia) você irá se concentrar muito menos no sexo e, conseqüentemente, irá ter menos prazer. Você precisa deixar a sua mente relaxar e saber que seus problemas não vão se resolver se você ficar pensando neles.

Você deve deixar os seus problemas para serem resolvidos no momento adequado, e ficar tranquila quando não for o momento de resolvê-los, caso contrário, eles vão atrapalhar muito a sua diversão.

Se você realmente tiver dificuldades com isso - por ter tantos problemas que tem medo de deixá-los de lado e acabar esquecendo alguma coisa depois - passe a ter o hábito de anotar tudo o que você precisa resolver.

Essa é uma maneira de “guardar” os seus problemas para que você possa deixá-los de lado e retomá-los depois, a hora que você puder. Não deixe que os seus problemas atrapalhem a sua vida sexual.

### 1. Saiba O Que Te Dá Prazer

Como você irá conduzi-lo para o que te dá prazer se você nem sabe o que te dá prazer? Você, como todas as mulheres desse planeta, precisam conhecer o próprio corpo e seus pontos de prazer para que tudo isso possa fazer parte do sexo. Explore seu corpo para descobrir tudo aquilo que te dá mais prazer.

Para saber quais posições você acha interessante e que te deixam mais excitada, assista alguns vídeos pornô e veja em quais posições você se interessa mais e acredita que gostaria de realizar.

### 2. Os Homens Não Lêem Mentas

Compreenda isso de uma vez. Os homens não são capazes de ler mentes, portanto, não tem como eles adivinharem o que você quer se você não disser, ou der algum sinal. Principalmente porquê, nem sempre o que uma mulher mais gosta é o que a outra gosta. Se ele vem de um relacionamento mais antigo, é provável que ele utilize dos “recursos” que ele utilizava com a outra parceira.

Portanto, nunca se esqueça de dizer a ele (ou dar um sinal positivo) quando ele fizer algo que você aprove. Dessa forma, ele sempre poderá repetir quando quiser te deixar mais excitada.

Caso você não ache apropriado fazer isso durante o sexo, não deixe de conversar depois com ele sobre isso.

### 3. Seja Específica

Se ele está fazendo um sexo oral em você, porque você disse que gosta muito, mas não está do jeito que você quer, diga exatamente como você mais gosta. A comunicação é fundamental. E, novamente (voltando ao tópico acima), os homens não leem mentes.

Não tenha vergonha de dizer que ele precisa fazer um pouco mais para cima ou para baixo, nem de dizer que ele deve ir com mais força ou ir mais devagar.

Lembre-se, quanto mais específica você for, mais detalhes ele terá sobre o seu corpo e sobre os seus pontos de prazer, podendo assim proporcionar todo o prazer que você merece

### 4. O Orgasmo Precisa Depender De Você

## 6. Iniciação ao Mundo do “Orgasmos Incríveis”

Você precisa estar segura de que é capaz de conduzir as coisas para você ter um orgasmo. Descubra as posições que lhe facilitam isso e as faça para atingir o orgasmo.

Se você consegue chegar fácil ao orgasmo quando está por cima (já que a penetração é mais profunda e você ainda tem o recurso de esfregar o seu clitóris), ótimo, porque assim basta ficar por cima e mandar ver.

Se você não tiver nenhuma posição específica, masturbe seu clitóris durante a penetração. Tenho certeza que ele não vai se incomodar (e talvez ainda fique muito excitado com isso).

Esta foi a iniciação ao mundo do “**Orgasmos Incríveis: Fundamentos do Sexo absurdamente prazeroso**”. Para ler o livro completo assim como conhecer o programa “[Poderosa na Cama: Sexo extraordinário para você e seu parceiro!](#)” visite [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br) . Você conhecerá o mais famoso e eficaz conteúdo para ajudar você a proporcionar um sexo mais gostoso do que ele já teve com qualquer outra mulher e você ainda ter mais prazer do que jamais teve!

Para aprender estratégias de sedução para atrair o homem que desejar e fazê-lo se apaixonar por você, visite o portal e conheça o programa:

“[Poder na Conquista: Como Atrair e Seduzir o Homem que Desejar](#)”

Para aprender estratégias não convencionais para enlouquecer qualquer homem na cama, visite o portal e conheça o programa:

“[Prazeres Não Convencionais: Como enlouquecer um homem na cama com um sexo muito mais apimentado!](#)”

## Índice do livro “**Orgasmos Incríveis**”:

1. Brincando Sozinha
2. Dedos
3. O Bonito e o Ruim
4. Escorregadio e Molhado
5. Tremendo de Antecipação
6. Faça Ele Usar a Boca
7. Comece
8. Ponto de Entrada
9. Posições Clássicas
10. Tamanho e Documento
11. Alargando

12. Brinquedos
  13. Zonas Erógenas Alternativas
  14. Sexo e Espiritualidade
  15. Criando A Atmosfera
  16. Como Ter um Orgasmo Feminino
  17. Técnicas para as Mulheres
  18. Fortalecer o Músculo PC
  19. A Estimulação do Clitóris
  20. Ejaculação Feminina
  21. Por Que as Mulheres Têm Mais Dificuldade Para Chegar ao Orgasmo do Que os Homens
  22. A Diferença Entre a Excitação Masculina e Feminina
  23. Os Estágios da Excitação Sexual Feminina
  24. Os Estágios da Excitação Sexual Masculina
-

## 7. Iniciação ao Mundo do “Sexo Oral Sem Igual”

Como fazer um bom sexo oral? O que é preciso para isso e por quê?

Claro que, o fato de você estar preocupada com o prazer do seu parceiro, e resolver fazer um sexo oral nele, sempre que possível, não é suficiente. Esse é apenas o primeiro passo. Ainda existem muitos outros para que você seja capaz de fazer isso.



Também é evidente que você sabe que o ato, em si, consiste de colocar a língua e a boca nos genitais do seu parceiro, mas você acha que se resume apenas a isso?

A arte do sexo oral merece ser chamada de arte pela simples complexidade que ele envolve. Você precisa conhecer os detalhes (muitas vezes sutis) para você conseguir o resultado que você tanto deseja (que é levá-lo a loucura).

Você já pensou que, se você conseguir dar um orgasmo a ele, através do sexo oral, além dele gostar muito, o sexo que virá (depois dele se recuperar) poderá ser bem mais intenso e durar mais tempo (já que ele já teve um orgasmo)? Isso será ótimo para vocês dois.

Isso sem falar que, você pode dar um sexo oral a ele sem esperar nada em troca (sexualmente falando). Você pode fazer isso para a realização momentânea dele e depois deixá-lo descansar e relaxar.

Da mesma forma que, muitas vezes, você gostaria de poder receber um sexo oral e não precisar fazer nada depois de gozar. Apenas relaxar.

Detalhes simples como esses podem mudar a sua relação por completa. Será o momento da relação em que você receberá mais atenção e será devidamente recompensada por tratar o seu homem como um rei.

Para tudo isso você precisará conhecer, em detalhes, o órgão genital masculino.

Eu sei que, normalmente, parece um estudo infrutífero e até chato, já que dificilmente você encontra uma literatura realmente adequada e que trata disso, informando que tipo de prazer ele pode receber quando estiver sendo estimulado em uma determinada parte.

E, se isso já é difícil, imagine poder entender o que a sua língua pode fazer para dar um prazer inesquecível a ele. Seria incrível, não é mesmo?

Acredite, você pode aprender tudo isso. Basta começar por esse livro.

É claro que não bastará apenas a teoria. Como todo conhecimento, você precisará de prática para ter domínio no assunto.

Precisará de testes, erros e acertos até que você possa ter certeza que é capaz de levar à loucura o homem que você quiser.

Além desse conhecimento, você precisará de um conhecimento que, talvez, nunca tenha passado pela sua cabeça que você precisaria, que são as técnicas de sexo oral que você pode realizar.

Você poderá realizar o seu sexo oral com mais pressão, ou mais velocidade, tendo conhecimento do que o seu parceiro pode estar querendo naquele momento, além de aprimorar sua capacidade de ser capaz de perceber o prazer que ele está sentindo, facilitando assim que você continue fazendo aquilo que estiver dando certo e mude aquilo que estiver dando errado.

Você entenderá que existe uma diferença muito grande entre estar aplicando uma determinada pressão (com a sua língua) na cabeça do pênis, e de aplicar a mesma pressão no corpo do pênis, por exemplo.

Você obterá sensações completamente distintas se aplicar a mesma pressão nesses dois lugares. E, se você queria saber qual a diferença, através desse livro você saberá.

Nunca se tratou de simplesmente colocar a sua boca no pênis dele e começar a mexer de qualquer maneira.

O que acontece é que, infelizmente, isso aconteceu por muito tempo, e as mulheres nem faziam ideia de que esse não era o melhor caminho.

É claro que, ainda sim, muitos homens gostam do ato, afinal, esse é o tipo de estimulação que, mesmo que não seja tão bem feito assim, causa uma sensação muito boa. A grande diferença, no entanto, é que não havia um trabalho específico, e muito menos com um objetivo claro.

Agora, com todas as técnicas que você irá aprender, você saberá os detalhes do que você pode e do que não pode fazer, se tornando assim uma mulher capaz de dar um orgasmo e um prazer incrível para o seu parceiro que ele nunca mais irá esquecer.

É por isso que essa literatura sexual se faz importante na vida de todas nós. Você passará a ter o sexo oral como uma grande habilidade ao seu favor.

Talvez você ainda não tenha refletido mas, ter essa habilidade trará a você uma confiança de outro mundo. Vamos analisar...

O sexo oral é, possivelmente, a melhor das habilidades que uma mulher pode adquirir para satisfazer um homem. Muitos homens (segundo as pesquisas) chegam até a preferir o sexo oral ao invés da penetração vaginal.

É a prática que envolve o maior número de movimentos que você pode fazer, sexualmente falando (mais até do que os dedos).

Com toda essa habilidade e conhecimento que você adquiriu, você poderá deixar todas as suas inseguranças de lado, já que você sempre terá um trunfo nas mãos que estará trabalhando a seu favor.

É raro existirem mulheres que confiem tanto em si mesmas que não fiquem se preocupando (mesmo que seja um pouco) quando vão ter relações sexuais com um novo parceiro.

É inevitável que pensamentos comecem a surgir na sua cabeça. Você ficará se perguntando se será boa o suficiente para agradá-lo, da mesma forma que (mesmo que não tenha como você saber) você ficará se perguntando com quantas mulheres ele dormiu até hoje, e também ficará pensando se alguma delas foi tão boa a ponto de você parecer uma mulher despreparada, se comparada a ela.

Além disso, ainda pensará que, se ele tiver tido mais de uma que tenha sido excelente, você terá ainda mais responsabilidade, já que, se você também não for muito boa, você estará na categoria de mulheres que não atingiram o padrão de excelência que ele tem.

“E como o sexo oral pode ajudar com isso?”

Simplesmente com quase tudo.

É evidente que, para dominar o sexo, como um todo, ainda é preciso um conhecimento mais profundo sobre Preliminares, Sexo Anal, Posições Sexuais e até de outras questões que envolvem aspectos mais psicológicos do que propriamente físicos. No entanto, o sexo oral já será uma arma certa, que irá garantir que você está dentro do padrão de excelência que a maioria dos homens poderá querer.

Isso acontece porquê o sexo oral bem feito leva o homem a lugares incríveis.

Se no começo do sexo você inicia o sexo oral, sutilmente, e o desenvolve da maneira que esse livro permite que você o desenvolva, você fará todo o corpo dele relaxar e permitirá ainda que ele tenha um belo orgasmo.

O que você acha que acontecerá depois que a penetração começar? Ele se sentirá nas nuvens (mesmo que goze rápido depois)!

Dê a ele um orgasmo, através do sexo oral, e depois dê o tempo que ele precisar para se recuperar.

Qualquer posição que você venha a fazer depois disso tem tudo para deixar o sexo bem mais agradável para vocês dois.

Você será uma grande parceira sexual, independente se vocês tem um compromisso sério ou apenas um sexo casual.

E, além de tudo isso (que não é pouco), ainda existe um aspecto que JAMAIS poderá ser ignorado nessa situação: Você se tornará uma das mulheres mais atenciosas com quem ele já fez sexo, ou talvez tenha sido a mais atenciosa, o que é bem provável de acontecer, tendo em vista o número de mulheres que ainda tem nojo de fazer o sexo oral.

Como as mulheres não sabem muito bem o que fazem, ao dar um sexo oral em seus parceiros, esse ato não costuma demorar muito, já que a mulher, na maioria das vezes, só quer fazer um

pequeno agrado, já que ela também pode ter nojo de deixá-lo gozar na boca dela (independente se ela pretende engolir ou não). Ou seja, a maioria das mulheres até faz um pouco, mas logo partem para o ato sexual em si.

Os homens acabam se acostumando com isso, já que se torna uma prática extremamente comum. Eles não acham que uma mulher é ruim por não tentar continuar até que ele tenha um orgasmo. Eles acabam julgando isso como algo normal.

Portanto, quando eles encontram uma mulher disposta a dar um orgasmo para ele, através do sexo oral, e sabendo bem o que está fazendo, eles passam a enxergar essa mulher com um grande diferencial das demais.

E isso fará com que você ganhe muito mais pontos com ele do que as outras que possam ter sido tão boas quanto você (o que, nessa altura, será muito difícil). Tendo acontecido isso, talvez ele nem compare com as outras que ele tenha achado muito boas.

E o mais curioso de tudo isso, é que as vezes você pode ter ficado ali (no sexo oral), o mesmo tempo que a maioria das outras mulheres já ficou, mas na cabeça dele terá sido completamente diferente. E isso acontece devido as sensações que ele estará sentindo.

Digamos, hipoteticamente, que você tenha ficado ali por 5 minutos e que essa tenha sido a média de tempo que as outras parceiras dele tenham tido.

Não haveria motivos então para ele achar que você é mais atenciosa que as outras mulheres, certo?

Errado!

Se as outras mulheres duraram 3 minutos, mas só deram um pequeno prazer a ele, isso já seria completamente diferente se você, nesses mesmos 3 minutos, o fizesse chegar ao orgasmo.

Talvez a mente dele nem fosse capaz de saber qual foi o tempo que você ficou ali, dando esse prazer a ele.

Primeiramente, se as demais não conseguiram fazer muita coisa com ele nesse tempo, ele terá a impressão de que você, para fazer isso, demorou mais tempo que as outras.

No entanto, em um segundo momento, quando ele já estivesse acostumado com receber o sexo oral de você, ele perceberia que o tempo é o mesmo, mas concluiria (obviamente) que você é muito melhor que elas na prática do sexo oral. E por que outro motivo uma mulher aprenderia a ser tão boa nesse aspecto se não fosse para dar prazer ao seu parceiro?

E, sejamos sincero, isso nem é mentira!

Eu sei que, provavelmente, o objetivo da mulher que quer aprender o sexo oral, é ser reconhecida como a melhor mulher que ele já teve, mas, no geral, se você está fazendo isso procurando as técnicas de sexo oral, e não um livro de posições sexuais e/ou fundamentos do sexo, é porquê você, mesmo que não perceba, está realmente preocupada com que seu parceiro tenha muito prazer (mesmo que, nesse momento, você não esteja tendo um retorno sexual direto com isso).

Mas você pode ter certeza (e eu acho que talvez nem fosse preciso falar isso) que você terá esse retorno. Não só sexualmente falando, naquele momento, como nos outros aspectos da sua vida.

Por mais incrível que possa parecer, os demais aspectos do seu relacionamento (se for o caso de ser um namorado) irão melhorar muito depois de ter esse domínio.

### **O Sexo Oral é Incomparável**

Não é surpreendente que um dos principais assuntos em bares e rodas de amigos - o sexo oral - seja assunto do nosso livro. A contrapartida feminina, o sexo oral feminino, é o ato da estimulação da genitália, principalmente do clitóris, com a língua. É uma experiência extremamente feliz para uma relação sexual saudável.

Imagine que no ato do sexo oral, uma boca quente e úmida envolve completamente todo o pênis que tem milhares de terminações nervosas. Podemos falar do sexo oral como um ato sexual em que o pênis está apertado em um lugar úmido e quente, sendo “vitima” de vários movimentos extremamente excitantes.

Acredite que muitos homens preferem o sexo oral à penetração. E por que? Bem, a boca quente, úmida e hábil é a resposta. É isso mesmo, existem vários componentes que contribuem para que o oral seja incrível, e é importantíssimo entender cada um deles. Aprender os segredos de um bom oral é aprender a arte de prender seu parceiro e de fazê-lo gritar e segurar as roupas de cama (ou a sua cabeça).

Vamos explorar um pouco mais das sensações experimentadas por um homem quando está recebendo um bom sexo oral.

Tenho que enfatizar uma coisa - uma vagina não pode chupar! O ato da sucção leve, moderada ou profunda, atrai o sangue para a cabeça do pênis, onde a maioria das terminações nervosas está.

O aumento do fluxo sanguíneo provoca um aumento instantâneo da sensação de prazer! Adicionando o movimento da língua envolvendo e acariciando o pênis, a sensação de satisfação é multiplicada em muitas vezes (existe uma série de movimentos da língua que veremos mais tarde).

OK! Vamos falar de três movimentos básicos. Existem muitos mais? É CLARO! Mas você começará a entender os movimentos mais importantes para que um homem fique louco com suas habilidades orais. Você deve colocar uma de suas mãos na base do pênis enquanto concentra sua boca na cabeça. Com a outra mão você pode acariciar seu escroto. Isso cria uma infinidade de sensações que vai levá-lo às nuvens!

Por fim, mas não menos importante, o aspecto visual é algo primordial. As mulheres devem entender que os homens são criaturas visuais. Enquanto grande parte das mulheres precisa estar emocionalmente ligada antes de se tornarem fisicamente excitadas, os homens podem ser facilmente excitados apenas pelos olhos. Assim, além das sensações típicas, você DEVE fazer um show ao vivo quando estiver fazendo um bom sexo oral. Todos os movimentos de uma mulher entre as pernas de um homem estão sendo filmados e imaginados pelo seu parceiro. Divirta-se e mostre-se! Principalmente, olhe para ele e mostre o quão prazeroso isso é para você.

Embora esta não seja grande parte do sexo oral, os homens também gostam de dar e receber. Ter o foco na mulher enquanto recebe prazer pode ser uma sensação emocionante e, dessa forma, ele se sente na "manutenção" ou no controle. Mais tarde, neste livro, falaremos sobre estes aspectos que farão seu homem se contorcer!

Se você perguntar aos homens, muitos vão dizer que preferem o sexo oral do que a relação sexual regular. Por quê? Porque você pode fazer muitas coisas com a boca que você simplesmente não pode fazer com sua vagina. E, de muitas maneiras, o sexo oral pode ser muito mais íntimo do que sexo regular. Afinal, a boca é a porta de entrada para a alma, e usá-la para agradar alguém é extremamente erótico. Este livro vai lhe ensinar muitas maneiras diferentes pelo qual o sexo oral pode produzir prazer para o seu homem.

Agora vamos fazer uma reflexão sobre os benefícios indiretos de um sexo oral aplicado de forma correta, dando o prazer que seu parceiro espera.

Digamos que você ainda seja uma mulher que se sente insegura na cama (principalmente quando se trata de novos parceiros). Fica insegura sobre seu desempenho porque muitas vezes, mesmo sabendo que você não é uma mulher declaradamente ruim de cama, sabe também (se for o caso) que não é uma deusa do sexo. Isso acaba fazendo com que você não saiba se, ao se encontrar com um novo parceiro, você conseguirá agradá-lo como deseja.

No entanto, saber que você tem o domínio sobre a arte do sexo oral, já é mais do que suficiente para você ficar bem mais tranquila com relação ao seu desempenho sexual, você não acha? Afinal, se o sexo oral é tão desejado e apreciado pelos homens (muitas vezes, mais do que o próprio sexo), nada mais natural que eles também desejem e apreciem a mulher que for capaz de realizá-lo tão bem.

O sexo oral passa a ser uma “arma secreta” que tem um efeito quase mágico com relação as inseguranças que, porventura, você possa vir a ter. A certeza de ser capaz de dar esse prazer tão intenso ao homem fará de você uma nova mulher.

Não desperdice o seu tempo e comece agora mesmo a se dedicar a arte do sexo oral e a ter a confiança que você sempre sonhou.



Esta foi a iniciação ao mundo do “**Sexo Oral Sem Igual: Ele nunca sentiu tanto prazer**”. Para ler o livro completo assim como conhecer o programa “[Poderosa na Cama: Sexo extraordinário para você e seu parceiro!](#)” visite [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br). Você conhecerá o mais famoso e eficaz conteúdo para ajudar você a proporcionar um sexo mais gostoso do que ele já teve com qualquer outra mulher e você ainda ter mais prazer do que jamais teve!

Para aprender estratégias de sedução para atrair o homem que desejar e fazê-lo se apaixonar por você, visite o portal e conheça o programa:

“[Poder na Conquista: Como Atrair e Seduzir o Homem que Desejar](#)”

Para aprender estratégias não convencionais para enlouquecer qualquer homem na cama, visite o portal e conheça o programa:

“[Prazeres Não Convencionais: Como enlouquecer um homem na cama com um sexo muito mais apimentado!](#)”

## Índice do livro “Sexo Oral Sem Igual”:

1. Regras Básicas
2. Um Bom Banho
3. Chegar ou Não ao Orgasmo?
4. Riscos para a Saúde
5. Faça Ele Querer Isso
6. A Maior Diferença Entre Homens e Mulheres
7. Não Se Esqueça De Começar Devagar!
8. Sexo Oral Avançado (Porquê Ele Ama)
9. Estudando o Pênis
10. Aproveite o Que Você Está Fazendo
11. Sexo Oral É Único
12. Regras Básicas
13. Mãos na Cabeça ou Não?
14. A Anatomia do Pênis
15. Qual é a Diferença Entre Homens Circuncidados e Não Circuncidados?
16. Outras Partes Notáveis De Um Homem
17. Quanto de Aquecimento um Homem Precisa?
18. Banho e Depilação!
19. Barbear
20. Se Preparando
21. Aproveitando o Estimulo Visual
22. Construindo a Antecipação
23. Vamos aos Negócios
24. Técnicas Avançadas
25. Melhorias
26. O Importante do Entusiasmo
27. Posições
28. Efeitos Psicológicos do Sexo Oral
29. Sexo Sem Dar Nada em Troca
30. O Sexo Oral Surpresa
31. Retornos Sexuais
32. Compreensão e Retorno Afetivo
33. Oral Sem Estar Em Um Relacionamento
34. Encerrando As Questões Psicológicas
35. Sexo Oral Faz o Sexo Parecer Melhor
36. Finalizando

## 8. Iniciação ao Mundo do “Anal Com Prazer”

### Porque Eu Amo o Sexo Anal e Por Que Eu Escrevi Essas Confissões?

Sim, eu admito, eu adoro sexo anal. A primeira vez que alguém pôs um dedo no meu anus eu quase fui a loucura de prazer. As sensações que eu experimentei foram tão intensas, incríveis e alucinantes. Logo de cara percebi que eu não podia esperar para fazê-lo novamente.



A primeira vez que eu coloquei o meu dedo na bunda de outra pessoa, os resultados também foram fabulosos, senti a mais profunda vulnerabilidade do meu parceiro, no temor do prazer que eu poderia dar. Então vieram mais dedos, línguas, vibradores, pequenos pênis de plásticos (alguns feitos especialmente para a penetração anal), vibradores maiores e, dependendo, até uma mão inteira.

Cada vez que eu podia “levar” mais um pouco e oferecer mais um pouco, eu me sentia sexualmente mais viva e poderosa. Quando eu incorporei o erotismo anal na minha vida sexual, ela tornou-se cada vez melhor.

O sexo ficou mais quente, minhas aventuras mais intensas, meus orgasmos ficaram mais ferozes e explosivos. As sensações físicas foram, inegavelmente, algumas das melhores que eu já senti na minha vida.

Eu confesso também que, além da gratificação física, todo esse universo realmente me excitava. Passei a perceber também, nas rodas íntimas de amigos, que eles não faziam (ou, se faziam, não falavam) sobre o sexo anal - e eu sabia os detalhes íntimos do que eles faziam na cama).

Sempre se criou a ideia de que o sexo anal era coisa de Gays e, os Héteros que fizessem isso estavam no auge da depravação. Mas nem eu nem o meu parceiro éramos gays (e muito menos depravados) então o que as pessoas pensariam que estávamos fazendo?

### Os Mitos Sobre o Sexo Anal

Crescendo nesta cultura, é quase impossível escapar ao tabu da sexualidade anal e de todos os mitos que o rodeiam. Desde novos, somos ensinados que nossos ânus são privados, sujos, e não devem ser tocado de uma forma sexual. Você pode ter muitas e muitas aulas de educação sexual,

mas o ânus é raramente mencionado (a não ser que seja pra dizer que é o que fica atrás de nossos órgãos genitais).

Quando sexo anal é reconhecido como uma preferência erótica nas pesquisas sexuais, em colunas de conselhos populares, é retratado como uma fantasia de homens heterossexuais cujas mulheres suportam a dor, fazendo um favor aos seus parceiros, por gostar muito deles. Raramente há representações de mulheres que gostam do sexo anal, tanto quanto os homens. Mais recentemente, o sexo anal tem sido associado ao vírus da AIDS e é representado como um perigo fatal.

Tornei-me sexualmente ativa nos anos oitenta, no início da crise da AIDS; no momento em que me tornei mais alfabetizada e experiente, sexualmente, e descobri os prazeres do sexo anal, a AIDS tornou-se epidemia.

Os homens gays foram infectados em números alarmantes, tornaram-se o grupo de alto risco. De acordo com a maioria das orientações sexuais mais seguras foi o sexo anal que começou com a AIDS. E eu estava fazendo sexo anal.

É assustador quando grandes instituições médicas lhe dizem que uma das melhores coisas que você gosta de fazer, no mundo, não é mais apenas perversão, mas, na verdade, é um risco de vida.

Os progressos realizados na liberação sexual das décadas de 70 e 80, que contribuiu para uma maior aceitação de muitas práticas sexuais - antes consideradas 'tabu' (incluindo sexo anal) - foi reprimido pela fobia da AIDS, na década de 90.

Por exemplo, na primeira edição do muito popular "*Alegria do Sexo*", publicado em 1972, o Dr. Alex Comfort escreve:

Este [o sexo anal] é algo que quase todos os casais tentam, pelo menos uma vez. Elas porque, além de querer agradar seu parceiro, pensam que o sexo anal pode tornar tudo mais intenso, e eles porque, naturalmente, tem um prazer maior, já que o ânus tem um espaço bem mais limitado que a vagina, causando assim, mais prazer.

No entanto, no "*Guia para Fazer Amor*", dos anos noventa, Comfort descreve o reto e o ânus como "um canal primariamente projetado para outros fins". Ele rejeita a prática do sexo anal por causa dos riscos associados como a infecção do HIV: "À luz do presente conhecimento, é melhor evita-lo completamente" – afirma Comfort.

Quando o medo da AIDS se tornou generalizado, grande parte das diretrizes do chamado "sexo seguro" ficaram repletas de desinformações.

As mesmas instituições passaram a fazer propagandas sobre sexo seguro alegando que os heterossexuais e as lésbicas não estavam em risco (como se fosse algo exclusivo de homens gays). Então heterossexuais e lésbicas começaram a ficar doentes. Membros da comunidade gay e os ativistas da AIDS perceberam que a chave para salvar vidas era ter informações corretas e torná-las amplamente disponíveis.

O problema é que os mitos e as desinformações sobre sexo anal são muito fortes na nossa sociedade, enquanto estatísticas precisas, fatos pessoais, relatos de experiências e representações positivas são quase impossíveis de se encontrar.

Logo, os ativistas perceberam que tinham de começar a produzir as suas próprias informações.

### **A Verdade Sobre “Meninas e Meninos”**

O pouco que tem sido escrito sobre o erotismo anal, é escrito nos materiais gays, de homens que fazem sexo anal com outros homens. De fato, apesar do tabu cultural - em grande parte por causa da AIDS - muitos membros da comunidade gay não deixaram de reconhecer, abertamente, que os gays faziam sexo anal.

Em geral, os homens gays parecem abraçar a sexualidade anal e discuti-la de forma mais honesta que os outros. No rastro da epidemia da AIDS, e de seus efeitos devastadores sobre os homens da comunidade gay, a discussão aberta sobre a prática e os riscos do sexo anal tornaram-se uma maneira de salvar vidas.

No entanto, as discussões, workshops informativos e a literatura destinada a isso tendem a ficar restritas aos membros dessas comunidades gays. Pessoas de fora da comunidade nem sempre têm acesso a eles.

Este livro foi escrito, principalmente, para mulheres que querem saber mais sobre o sexo anal - com relação ao prazer e a saúde. Meu trabalho centra-se, particularmente, no psicológico, no emocional e no físico - relacionados com a saúde e as questões que as mulheres enfrentam.

Embora o livro se concentre em experiências de mulheres, muitas das diretrizes e generalizações sobre o sexo anal se aplicam a todos, independentemente do sexo. Portanto, seria bom se você pudesse ler esse livro com seu parceiro. Você verá que existem algumas partes que seriam muito importantes que seu parceiro lesse.

### **A Falta da Literatura Erótica Anal**

Sempre achei surpreendente que só existisse apenas um livro dedicado, exclusivamente, ao erotismo anal: *“Prazer e Saúde Anal”* de Jack Morin. Enquanto ele é incrivelmente inovador, informativo e perspicaz, parece estranho que seja o único nesse universo.

Recentemente, decidi investigar apenas os livros de sexo que estão sendo vendidos nas Livrarias dos Estados Unidos. Como o meu local de teste, eu escolhi uma cadeia nacional de livrarias em um bairro bastante conservador de Manhattan.

Eu vasculhei as prateleiras da seção “Sexualidade” e encontrei uma extensa seleção. A maioria dos livros eram dedicados a melhorar a consciência e a vida sexual dos leitores. Eles discutiram como fazer um sexo melhor, mais quente, em ter um orgasmo melhor – e um sexo muito mais seguro.

Havia livros de terapeutas sexuais, sexólogos, pesquisadores do sexo, profissionais do sexo, consultores de sexo e especialistas em sexualidade alheia. Havia até mesmo uma meia dúzia de títulos dedicados a práticas sexuais bastante alternativas, tais como o sadomasoquismo.

Obviamente, há um mercado significativo para livros de sexo. Isto é devido, em parte, à obsessão da sociedade com o sexo e a sexualidade, mas também reflete a importância do sexo em nossas vidas. As pessoas estão com fome de informações, ideias e conselhos sobre todos os aspectos da sexualidade.

Entre os milhares de livros sobre sexo, atualmente em impressão, muitos são bem focados e especializados, abordando temas como masturbação, sexo oral, sexo com vibrador, sexo após os cinquenta, fantasias sexuais, sexo entre lésbicas, sexo por telefone, “interpretando papéis” no sexo, sexo gay, sexo tântrico, sexo transexual, sexo virtual, sexo bizarro.

Há também títulos dedicados à massagens eróticas, preliminares, ao romance, à sexo em relações abertas. E, mesmo entre esse mar de volumes sexuais, havia apenas um sobre sexo anal.

Em geral, manuais de auto-ajuda sexuais, e outros livros que pretendem cobrir todo o espectro das práticas sexuais, dedicam pouquíssimas páginas sobre o sexo anal - isso, quando não é deixado de fora.

Em títulos populares como “*Dr. Ruth Westheimer de Sexo para Todos*” e “*Sexo na América: Um Estudo definitivo*”, há apenas uma breve informação sobre saúde e erotismo anal.

A cobertura da sexualidade anal é muito fraca em comparação com as outras seções de sexo e sexualidade – sem falar nas vezes em que, esse pouco conteúdo, está desatualizado e desinformado. Assim, quando esses volumes se auto-intitulam como "completos", "definitivos" e "globais", aqueles de nós que buscam informações sobre o prazer anal, ficam com um enorme sentimento de vazio ao ler essas obras.

Se o sexo anal já fica nas margens da literatura sexual, ele está totalmente fora de todos os outros meios de comunicação.

Quando foi a última vez que você viu uma cena de erotismo anal em um filme? Quando foi a última vez que alguém mencionou o sexo anal na televisão? Quando você viu isso em uma revista? Quando perguntei a um grupo de mulheres, onde elas tinham visto conteúdo de sexo anal, as respostas incluíam apenas filmes pornográficos, palestras (que apenas ouviram falar) em comunidades Gays e, o livro “*Prazer e Saúde Anal*” do Jack Morin.

Uma entrevistada disse: "Da minha perspectiva, acho que há uma grande escassez desse tipo de informação. Principalmente quando o assunto em questão é o sexo anal para mulheres heterossexuais”.

Porque a mídia americana é consumida com o sexo e sexualidade, muitas das imagens que vemos em novelas diárias, comerciais de cerveja, clipes musicais e anúncios, são repletos de conteúdo sexual. No entanto, há um grande vazio quando se trata de sexo anal.

### **Onde Obter Informações, Para Mulheres, Sobre Sexo Anal?**

As mulheres têm muitas fontes de informação sobre saúde e práticas sexuais: os médicos de família, ginecologistas, outros profissionais de saúde, terapeutas, pais, amigos e etc. No entanto, essas fontes geralmente não fornecem informações sobre a saúde e a sexualidade anal. Quando foi a última vez que você conversou com uma dessas pessoas sobre sexo anal?

Embora possamos conversar com qualquer um sobre questões sexuais, doenças sexualmente transmissíveis, sexo seguro e afins, a maioria das mulheres não se sentem confortáveis para discutir um assunto tão delicado como esse e, a maioria dos especialistas, não tratam do tema. Mesmo quando eu era questionada sobre as minhas práticas sexuais, durante um exame ginecológico, o tema do sexo anal nunca surgia.

Como você já deve ter notado, não há referências de graduação que aparecem antes do meu nome como: Bacharel, Mestre, Doutora ou etc. Eu não sou uma médica psiquiatra, psicoterapeuta e nem terapeuta sexual - apesar de eu ter estudado os trabalhos e pesquisas de pessoas que são.

Não sou especializada, academicamente, no assunto. No entanto, eu tenho estudado sobre vários livros de auto-ajuda sexuais, tenho lido muitos estudos e pesquisas sobre o tema, incluindo livros e manuais de saúde sobre sexo saudável, orientações sexuais mais seguras e vários materiais eróticos para conseguir obter informações precisas e seguras sobre a sexualidade anal.

Eu tentei aprender o tanto quanto eu pude sobre a anatomia e a sexualidade anal e, também, tenho contado com outras pessoas mais qualificadas de áreas fora do meu conhecimento e experiência. Tentei escrever sobre o assunto de uma forma simples e em uma linguagem que todos pudessem compreender.

### **A Sua Motivação**

Qual a sua motivação para querer fazer o Sexo Anal?

Se eu pudesse apostar eu diria que o seu parceiro queria muito e você, na tentativa de agradá-lo, resolveu pesquisar sobre o assunto, para fazer as coisas adequadamente, e acabou chegando até esse livro. Estou certa?

Pode ser que não seja o seu caso, mas eu garanto que é o caso da maioria das mulheres que chegaram até esse livro. Uma motivação exclusiva que envolve dar prazer ao seu parceiro e que praticamente desconsidera a possibilidade de ter um prazer próprio com essa prática.

Quando muito, a mulher acha que, se fizer direito, não irá doer, mas sequer passa pela cabeça dela que essa pode ser uma prática que envolve prazer e erotismo.

Mas não estou aqui para lhe culpar por causa disso. Você sabe, a culpa não é sua, é da nossa cultura e de tudo que as pessoas nos fazem acreditar. E não estou dizendo que o Sexo Anal não dói e que você descobrirá isso quando tentar. Dói sim, mas apenas se você não fizer direito.

Fazendo as coisas como elas devem ser, você pode até sentir uma dorzinha, mas sentirá prazer também, e não demorará muito para que, com o tempo, você considere o Sexo Anal algo indispensável na sua vida.

Dessa forma, se o seu objetivo era agradar o seu parceiro, eu tenho certeza que ele ficará muito grato e feliz com essa mudança - e eu tenho certeza que você também sabe disso. Mas o objetivo principal aqui deve ser você fazer o sexo anal pelo próprio prazer que você irá conseguir com isso. A sua busca deve ser pelo o que ele (o sexo anal) é capaz de proporcionar a sua vida sexual.

E não estou dizendo que você não tem o direito de querer fazer para agradar o seu parceiro. Há muitas coisas que você pode fazer para agradá-lo, como também existem muitas coisas que ele

pode fazer para agradá-la. O que estou dizendo é que o ideal é que você queira fazê-lo porquê sabe que pode ser algo muito prazeroso.

Talvez você não perceba mas isso faz toda a diferença no ato, ou você acha que conseguirá se demonstrar muito entusiasmada com o sexo anal se você não consegue parar de pensar que isso pode doer muito (como aquela sua amiga falou que doeu quando ela resolveu tentar)?

Dessa forma, você ficará muito aflita (e com razão) e já pode esperar que ele vá perceber que a ideia de fazer aquilo não está lhe agradando.

Agora pense em como será diferente se você souber que pode ser algo bom. Principalmente depois que você se acostumar e gostar mesmo daquilo. Essa é a situação ideal e você não está longe dela. Você terá aqui o que você precisa para tornar o sexo anal um ato muito prazeroso e não há motivos para duvidar disso.

Algumas mulheres, por já estarem devidamente relaxadas, conseguem uma boa experiência com o sexo anal, desde a primeira tentativa. Quando isso acontece, é bem provável que elas venham a ter uma vida sexual na qual o sexo anal estará incluído com frequência (como foi o meu caso). E são mulheres como essas que são as verdadeiras messias do sexo anal, já que são elas que levaram adiante a mensagem de que o sexo anal pode ser algo muito bom e que fez com que muitas mulheres resolvessem experimentar sabendo que poderiam ter muito prazer com isso.

Além do mais, nada impede que você mude uma condição de sexo anal que você está passando hoje em dia. Talvez você já pratique o sexo anal com seu parceiro mas, além de não ter prazer nenhum com isso, é algo que dói muito para você.

Mesmo que seja esse o caso, você pode mudar esse cenário e transformar isso em algo bem mais divertido e excitante. Basta estar disposta e se dedicar a entender esse belo universo que é o sexo anal.



Esta foi a iniciação ao mundo do **“Anal Com Prazer: Segredos para adorar o sexo anal e enlouquecer seu parceiro”**. Para ler o livro completo assim como conhecer o programa **“Poderosa na Cama: Sexo extraordinário para você e seu parceiro!”** visite [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br). Você conhecerá o mais famoso e eficaz conteúdo para ajudar você a proporcionar um sexo mais gostoso do que ele já teve com qualquer outra mulher e você ainda ter mais prazer do que jamais teve!

Para aprender estratégias de sedução para atrair o homem que desejar e fazê-lo se apaixonar por você, visite o portal e conheça o programa:

**“Poder na Conquista: Como Atrair e Seduzir o Homem que Desejar”**

Para aprender estratégias não convencionais para enlouquecer qualquer homem na cama, visite o portal e conheça o programa:

**“Prazeres Não Convencionais: Como enlouquecer um homem na cama com um sexo muito mais apimentado!”**

## Índice do livro “Anal Com Prazer”:

1. O que é o sexo anal e o que ele não é
  2. Uma pequena pesquisa
  3. Mitos Sobre Sexo Anal
  4. Conhecendo o Ânus Adequadamente
  5. Os Preparativos Básicos
  6. Aspectos Emocionais e Psicológicos do Erotismo Anal
  7. As “Ferramentas” Necessárias
  8. Depilação e Enemas
  9. Faça Você Mesma
  10. A Língua no Sexo Anal
  11. O Parceiro Ativo na Penetração Anal (Ele)
  12. O Parceiro Passivo no Sexo Anal (Você)
  13. Posições Para a Penetração Anal
  14. Fisting Anal
  15. Sadomasoquismo e a Troca de Papéis
  16. Saúde Anal
  17. Seis Regras que Você Nunca Deve Ignorar
  18. A Última Fronteira
-

## 9. Iniciação ao Mundo do “Segredos das Posições Sexuais”

Você está prestes a conhecer as melhores posições sexuais já estudadas durante a história do sexo na humanidade.

Você já ouviu falar que o Kama Sutra é interessante mas que mais da metade das posições apresentadas nele são praticamente impossíveis de serem realizadas? Bem, essa é uma reclamação



comum e nem deveria ser tão estranha assim, afinal, estamos falando de um livro escrito a milhares de anos.

Se o que você quer é encontrar as posições mais efetivas para um delicioso orgasmo, sem ter que separar as posições que funcionam das que não funcionam, esse é o livro que você estava procurando.

No entanto, não adianta começar esse livro se você ainda tem problemas bem anteriores a esse como, por exemplo, ter dificuldades em chegar ao orgasmo.

Se esse é o caso, vamos tentar falar disso antes de nos aprofundarmos em qualquer outra coisa.

### **Por Que as Mulheres Têm Mais Dificuldade Para Chegar ao Orgasmo do Que os Homens?**

Para os homens, atingir o orgasmo é algo bem simples, seja durante o ato sexual ou durante a masturbação. Embora a maioria dos homens tenha suas preferências de posições e de tipo de estímulo, é certo que qualquer tipo de estímulo pode fazer um homem chegar ao orgasmo, caso ele já esteja excitado.

Com as mulheres a história é um pouco diferente. Vamos analisar as principais razões do porquê as mulheres têm mais dificuldade para chegar ao orgasmo do que os homens.

### **Os Motivos Físicos**

O principal motivo é que a anatomia sexual da mulher é bem diferente da do homem. Por esse motivo, elas precisam de mais estímulos e excitação para chegar ao orgasmo.

Para os homens, o orgasmo é algo fácil de ser atingido, pois a fonte do prazer sexual destes é o pênis.

O pênis está completamente visível e localizado na parte externa do corpo e, além disso, o nível de excitação de um homem é fácil de ser medido. O pênis ereto normalmente indica que o homem está pronto para o ato sexual e é capaz de atingir o orgasmo.

Para as mulheres não é tão simples. O principal centro de prazer de uma mulher é o clitóris. Embora tenha mais ou menos o mesmo tamanho que o pênis, a maior parte dele se encontra na parte interior da pélvis. Devido a sua localização, o pênis não consegue estimular a parte exposta do clitóris que é acessível.

Até mesmo durante a masturbação, a mulheres precisam tentar diversos métodos e posições até acharem a combinação correta que levará ao orgasmo. Além disso, os sinais de excitação de uma mulher podem não ser tão simples de se identificar, a não ser que seu parceiro saiba exatamente onde e o que procurar. A consequência dessas diferenças na anatomia do homem e da mulher é que as mulheres precisam de mais estímulo sexual para chegar ao orgasmo.

Isso não significa que nós somos menos capazes de atingir o orgasmo, apenas quer dizer que é necessário um pouco mais de esforço e de educação para atingí-lo.

No entanto, existem muitos outros fatores físicos que podem complicar o orgasmo feminino - e até uma noite mal dormida pode ser um deles!

A maioria das mulheres hoje em dia desempenha muitos papéis e têm muitas responsabilidades. Se você já é esposa ou namorada, trabalha, tem filhos, e ainda cuida do seu parceiro e da casa, há grandes chances de que você esteja cansada ao fim de cada dia. Mesmo que não trabalhe fora ou não arrume a casa o tanto quanto gostaria, se você esteve cuidando de uma criança o dia todo, vai estar cansada!

A fadiga tem muita influência sobre o corpo e influência direta na capacidade da mulher atingir o orgasmo. É a mesma coisa do que ficar muito tempo sem comer, chega uma hora que se alimentar se torna uma prioridade maior do que qualquer outra.

Se o seu parceiro é do tipo que lhe aborda sexualmente ao fim do dia, quando já estão na cama prester a dormir, suas chances de chegar ao orgasmo são quase nulas. É muito importante que um pergunte ao outro e dialoguem sobre isso, já que a questão da vontade é realmente decisiva.

Você irá aprender que o desejo sexual feminino funciona de maneira diferente do homem (por mais que muitas mulheres ainda achem que o problema é com elas, e que todas as outras mulheres são mais dispostas ao sexo). Por isso, não estranhe se você preferir descansar e relaxar! Nesse livro iremos te ajudar a encontrar soluções para esses desencontros.

### **Os Motivos Emocionais**

Muitas mulheres acham que os homens conseguem transar com qualquer pessoa em qualquer lugar, sem pensar duas vezes. Muitas mulheres expressam isso como reclamação, uma vez que para elas é necessário mais do que uma oportunidade para que elas queiram fazer sexo.

Embora não seja verdade que os homens sempre conseguem chegar ao orgasmo, eles não costumam apresentar tanta dificuldade para fazê-lo quanto a maioria das mulheres. Um homem pode conhecer uma estranha, levá-la para o carro, transar no banco de trás e ainda assim chegar

ao orgasmo. E, a não ser que ele seja um amante excepcional, a mulher não vai ter tanta sorte quanto ele, por mais que ela finja.

Então, por que há tanta diferença? Uma delas é que as mulheres costumam se sentir mais inibidas quanto a seus corpos do que os homens. Por esse motivo, para que uma mulher atinja o orgasmo ela tem que ter bastante confiança em seu parceiro. Se ela não se sente confortável com seu parceiro, então ela não vai se sentir muito confortável em fazer sexo.

Ela vai ficar perdida em pensamentos sobre si mesma, seu parceiro e seu relacionamento. E, como resultado disso, ela não vai conseguir relaxar o suficiente para chegar ao orgasmo. O corpo de cada mulher (e estado mental) são diferentes, por isso os homens precisam aprender a ajudar suas parceiras a chegar ao clímax. E como ele pode fazer isso? O que ele precisa fazer para te ajudar?

Bem, tanto ele como você precisarão ser abertos e comunicativos, e tudo isso requer um relacionamento de confiança.

Se a mulher não se sentir segura para falar sobre o que gosta ou não gosta, durante o sexo – ou se tem medo de admitir que não consegue chegar ao orgasmo com seu parceiro, para não magoá-lo, então ela provavelmente não conseguirá chegar lá de forma alguma. Se ela não estiver emocionalmente preparada para receber prazer, então não haverá prazer de forma alguma (e você não quer isso, certo?).

### **Os Motivos Sociais**

Por muito tempo a sociedade encarou o sexo como uma fonte de prazer apenas para o homem. As mulheres deviam apenas satisfazer seus maridos e gerar filhos. As origens desses pensamentos vêm de tempos antigos, desde a Grécia, quando o Filósofo Aristóteles acreditava que as mulheres eram meras incubadoras para os bebês de seus maridos.

Essas crenças se estenderam ao longo dos séculos e só começaram a mudar conforme as mulheres foram ganhando autonomia perante a sociedade. Após a Segunda Guerra Mundial, mais mulheres começaram a trabalhar e ganhar independência, e também a perceber que podiam desejar mais coisas para suas vidas além de serem mães e cuidarem do lar. Olhando para a história percebemos que a sexualidade da mulher foi de fato libertada com a criação do “controle de nascimento”. Pela primeira vez elas obtiveram controle sobre seus corpos.

Embora a mentalidade da sociedade em geral tenha mudado muito, várias mulheres ainda vivem ou apresentam traços daquela mentalidade estigmatizada de que elas não devem sentir prazer durante o sexo.

### **Os Motivos Auto-Educacionais**

Um dos fenômenos mais interessantes quanto à sexualidade humana é a habilidade de se treinar para chegar ao orgasmo. Qualquer pessoa que já tenha se masturbado já vivenciou a experiência de se treinar a chegar ao clímax. Antes de falarmos sobre o treinamento feminino, vou citar um exemplo sobre a perspectiva masculina.

Eu trabalhei com um homem que se masturbava regularmente. Durante suas sessões de masturbação, ele fantasiava estar fazendo sexo vaginal com sua parceira debruçada no braço do

sofá, enquanto ele a penetrava por trás. Por meses ele se utilizou da mesma fantasia para conseguir chegar ao clímax. E isso afetou sua vida sexual.

Quando ele fazia sexo com sua parceira, ele percebeu que costumava perder a ereção, e achava difícil gozar em qualquer outra posição. A única maneira de chegar ao orgasmo era quando ele repetia com sua parceira a mesma posição que ele simulava em suas fantasias. Ou seja, ele se adequou a gozar apenas daquela maneira.

Os homens não são os únicos a se treinar. De fato, o treinamento que os homens fazem não costuma interferir em suas vidas sexuais ou na habilidade de terem um orgasmo durante o sexo. Com as mulheres é um pouco diferente.

As mulheres treinam seus corpos de duas maneiras: Primeiro elas se treinam a chegar ao orgasmo usando uma técnica específica. Segundo, elas se treinam para atingirem o orgasmo utilizando certas fantasias. Quando uma mulher começa a se masturbar, normalmente ela experimenta varias técnicas até encontrar uma que funcione bem para ela. Vou dar um exemplo.

Uma mulher com quem trabalhei usava o mesmo vibrador para se masturbar por mais ou menos dez anos. Ela sempre usava o mesmo, pois dizia que nenhum outro vibrador conseguia fazê-la gozar. Com os parceiros sexuais, ela fingia o orgasmo, depois pedia para usar o banheiro, onde chegava ao orgasmo verdadeiro usando seu vibrador. Após uma década usando o mesmo brinquedo e técnica, ela havia ensinado seu corpo a ter um orgasmo. O problema não estava em seu parceiro, ela precisou aprender a re-educar seu corpo.

Outra mulher com quem trabalhei recorria às mesmas fantasias durante a masturbação por quase duas décadas. Sua preferência era fantasias de estupro, na qual ela era a vítima e era obrigada, de forma não violenta, a fazer sexo com diversos parceiros. As fantasias envolviam cenários, lugares e parceiros diferentes, mas o elemento básico era sempre o mesmo. A única vez em que ela foi capaz de chegar ao orgasmo com seu marido foi quando eles tentaram encenar a fantasia dela.

Como outras mulheres, ela precisou re-educar a mente dela sobre o que a excitava e o que era capaz de fazê-la gozar. O motivo de eu estar dividindo esses casos com vocês é que treinar seu orgasmo é um dos maiores motivos, embora não reconhecido, pelo qual muitas mulheres têm dificuldades de chegar ao orgasmo. A única maneira de se libertar desse condicionamento é através da experimentação.

Quanto mais coisas diferentes você tentar com seu parceiro, maiores serão suas chances de encontrar outras maneiras de chegar ao clímax.

Compreender quais fatores podem estar comprometendo seu relacionamento sexual vai te ajudar a determinar o melhor plano de ação para que possa tornar o sexo uma experiência agradável para vocês dois.

### **A Diferença Entre a Excitação Masculina e Feminina**

Devido aos altos níveis de testosterona, os homens podem ficar excitados apenas com o toque de suas parceiras em seu pênis, ou com a fantasia de vê-la nua.

Infelizmente, para as mulheres não é assim tão fácil. Por isso, é extremamente necessários compreender as diferenças entre o ciclo de excitação masculino e o feminino.

Conhecer como funcionam esses ciclos irá esclarecer a importância das preliminares e como montar o palco para uma aventura sexual que será muito prazerosa para você e seu parceiro.

### **Os Estágios da Excitação Feminina**

Os famosos pesquisadores sexuais, William Masters e Virginia Johnson foram os primeiros a delinear os quatro estágios da excitação sexual no ser humano. Esses estágios se aplicam para homens e mulheres, mas cada gênero os experimenta de formas diferentes.

Os homens costumam passar por esses estágios de forma mais rápida do que as mulheres, mas em algumas situações, mulheres podem estar prontas para o orgasmo bem antes dos homens.

Vamos observar cada um dos estágios e ver como eles ocorrem nas mulheres e como saber se você está pronta para o próximo estágio.

#### ***Estágio 1 - Excitação***

Este é um dos estágios mais fáceis de serem alcançados, tanto para homens quanto para mulheres. Apenas o cheiro de perfume, ou até o leve toque nos seus seios, vindo do seu amante, podem excitar a mulher.

Ela pode se excitar ao fantasiar uma relação sexual ou ao flertar durante o jantar, por exemplo. De fato, mulheres costumam ficar excitadas de 10 a 15 vezes durante um encontro. No entanto, a maioria dessas vezes não são o suficiente para passar ao próximo estágio. O corpo feminino responde a esse estágio de maneiras bem específicas. Vamos observar alguns sinais físicos de excitação:

- Os mamilos ficam duros
- A vagina começa a se lubrificar
- O clitóris começa a intumescer
- As regiões internas da vagina começam a se expandir
- Os seios podem até aumentar de tamanho caso ela fique muito excitada

Não existem apenas sinais físicos, mas esses provavelmente são os que você e ele irão notar. Perceba que nesse estágio, a vagina já começa a se lubrificar. Muitos homens acreditam que este sinal já é indicativo de que a mulher está pronta para o ato sexual. No entanto, esse não é o caso. Uma vagina lubrificada é sinal de que a mulher está excitada. No entanto, é um conjunto de sinais que irá sugerir que o corpo feminino está se preparando para a possibilidade do ato sexual.

#### ***Estágio 2 - Estabilizando***

Esse segundo estágio não acontece com tanta frequência quanto o primeiro. Na verdade, o primeiro estágio raramente chega ao segundo. Então, quando ele acontece? Bem, para alcançá-lo é necessário que haja mais estímulo físico. As preliminares, por exemplo, assim como fantasias prolongadas, vão ajudar a levá-la para o segundo estágio. Nesse estágio, a tensão sexual dentro do

seu corpo aumenta. Abaixo estão listados alguns outros sinais físicos típicos desta etapa do ciclo de excitação:

- Os seios podem aumentar significativamente de tamanho.
- A vagina incha e a abertura vaginal se estreita.
- O clitóris se torna mais ereto.
- Os seus batimentos cardíacos podem aumentar consideravelmente.
- A cor dos pequenos lábios irá mudar de rosa para vermelho ou vinho.

Esse último sinal é muito importante. Pesquisadores descobriram que se a mudança de cor não ocorrer, então a mulher, muito provavelmente, não terá um orgasmo. Três quartos das mulheres também sentem um fluxo sanguíneo maior em algumas partes do corpo. Durante o estágio de estabilização, o corpo da mulher está se preparando para o sexo vaginal.

### ***Estágio 3 - Orgasmo***

Todas as mulheres que fingem o orgasmo acabam pulando do segundo para o quarto estágio da resposta sexual.

Uma vez que o corpo dela estiver pronto para o ato sexual e ela estiver recebendo o devido estímulo – normalmente clitoriano – então não vai faltar muito para que chegue ao terceiro estágio.

Abaixo estão listados alguns sinais físicos que você irá vivenciar durante esta etapa. Preste bem atenção.

Contrações musculares: contrações musculares intensas através da área pélvica irão ocorrer durante o orgasmo. Uma mulher pode ter 3-15 destas contrações dependendo da força de seu orgasmo. Ela também pode sentir contrações musculares em outras partes do corpo.

A maioria das mulheres se tornam temporariamente rígidas no ponto mais alto do seu orgasmo. Este dura apenas um momento, mas é algo bem perceptível.

O "rubor sexual" é outro indicador do orgasmo. Nesta fase, torna-se mais brilhante e mais perceptível. Ele também pode ter se espalhado para outras áreas do corpo feminino.

Outro sinal revelador de orgasmo, em algumas mulheres, é a ejaculação. Algumas mulheres ejaculam após um orgasmo.

### ***Estágio 4 - Resolução***

Esta é uma fase interessante porque o que acontece durante depende do que não aconteceu antes ou o que continua a acontecer. Por exemplo, se uma mulher concluir com êxito a fase 3, então ela pode ser capaz de ter orgasmos múltiplos. No entanto, se ela não tem um orgasmo, então seu corpo vai começar a voltar ao normal, mas a uma taxa mais lenta do que se tivesse no clímax. Muitas mulheres relatam desconforto físico na área pélvica durante este processo semelhante ao que os homens sentem quando se aproximam do clímax.

Durante a fase de resolução, os seios de uma mulher e mamilos podem ficar extremamente sensíveis. De fato, eles podem ser tão sensíveis que tocá-los pode ser desconfortável para qualquer

mulher. Isso é importante para lembrar, porque se você não gozou ainda, você vai querer abster-se de qualquer carícia agressiva de seus seios para atingir o seu próprio orgasmo.

Depois do último orgasmo, o "rubor sexual" irá desaparecer. Além disso, você pode ter transpiração intensa, coração batendo rápido e/ou respiração pesada.

A fase de resolução marca o fim do ciclo de desejo e excitação sexual para as mulheres.

### ***Estágio 5 - Orgasmos Múltiplos e Ciclo de Resposta Sexual***

Muitas mulheres são capazes de ter orgasmos múltiplos. Na verdade, eles são mais comuns do que os pesquisadores acreditavam antigamente. Toda vez que uma mulher tem um orgasmo ela é capaz de ter outro com a estimulação adequada, se for continuado.

O que é interessante sobre orgasmos múltiplos em mulheres é que elas não tem que repetir todo o ciclo para atingir outro orgasmo. Uma vez que estão na área entre a terceira e quarta fase, seus corpos estarão altamente receptivos ao orgasmo.

#### **Vamos Começar...**

Muitas mulheres demoram uma vida inteira para descobrir o que é um orgasmo. Outras sequer descobrem o que é essa incrível sensação de prazer.

Muitas mulheres se culpam por isso, mas a verdade é que boa parte desse processo depende do seu parceiro sexual. Isso quer dizer que, para você conseguir um orgasmo, de forma plena, você precisará de duas coisas:

A primeira é entender o funcionamento do seu próprio corpo e mente, para que você possa fazer a sua parte para atingir esse orgasmo.

A segunda é ser capaz de instruir o seu homem, quando necessário, para que este seja capaz de fazer o que é preciso para lhe ajudar com essa questão.

Dentre outras coisas, também é importantíssimo que você seja capaz de dar um bom orgasmo ao seu homem. Dessa forma, ambos estarão plenamente satisfeitos para vivenciar um sexo incrível e alucinante.

Esse livro irá abordar as melhores posições sexuais já estudadas que poderão proporcionar os melhores prazeres do orgasmo, tanto para você como para ele.

No entanto, antes de mais nada, para conseguir esses orgasmos, é preciso entender uma série de fatores, tanto físicos como psicológicos, que antecedem e preparam esse Cenário.

No estágio da sedução, as fases importantes que ajudam nesse preparo se dividem em duas:

1. Criar Atração
2. Criar Desejo Sexual

Primeiro, eu quero tocar na importância da criação da antecipação.

Esta foi a iniciação ao mundo do **“Segredos das Posições Sexuais: As melhores posições e os detalhes que fazem toda a diferença”**. Para ler o livro completo assim como conhecer o programa **“Poderosa na Cama: Sexo extraordinário para você e seu parceiro!”** visite [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br) . Você conhecerá o mais famoso e eficaz conteúdo para ajudar você a proporcionar um sexo mais gostoso do que ele já teve com qualquer outra mulher e você ainda ter mais prazer do que jamais teve!

Para aprender estratégias de sedução para atrair o homem que desejar e fazê-lo se apaixonar por você, visite o portal e conheça o programa:

**“Poder na Conquista: Como Atrair e Seduzir o Homem que Desejar”**

Para aprender estratégias não convencionais para enlouquecer qualquer homem na cama, visite o portal e conheça o programa:

**“Prazeres Não Convencionais: Como enlouquecer um homem na cama com um sexo muito mais apimentado!”**

---

## **Índice do livro “Segredos das Posições Sexuais”:**

1. Criando Antecipação
2. Cobrindo o Básico: Os Estágios de Relaxamento
3. Massagem: Passos Imediatos
4. A Fórmula dos 3 Passos Para o Relaxamento
5. Oito Tipos de Orgasmos Femininos
6. Orgasmo Clitoriano
7. O Orgasmo Vaginal
8. Orgasmo Anal
9. Orgasmo Mental
10. Orgasmos Combinados
11. Orgasmos Múltiplos
12. Orgasmo de Corpo Inteiro
13. Guia De Uma Mulher Para a Resistência Do Seu Homem
14. Arqueando Energia
15. Pausa e Apertos
16. Posições Sexuais
17. Papai e Mamãe
18. O Alinhamento
19. O Arco Aberto
20. Abdominais
21. De Pernas Pro Ar
22. A Curva do Pretzel
23. A Bancada do Prazer
24. De Pernas Juntas
25. Viagem em Duas Poltronas
26. Por Trás
27. Super-Mulher
28. Vamos Fazer o Twist!
29. Aconchego por Trás
30. Beleza por Trás
31. De Pernas Fechadas

35. O Carrinho de Mão Parcial
36. Balançando o Carrinho de Mão
37. Cachorrinha Voadora
38. Por Cima e por Baixo
39. Pendurada
40. Akimbo
41. Chutando o Teto
42. No Vão da Porta
43. Balançando de Lado
44. Mulher por Cima
45. Alongamento Sensual
46. O Balanço Quente
47. O Sanduíche
48. A Cadeira
49. O Casulo
50. Misturador Lateral
51. Ela no Controle
52. Inclinação Sentada
53. Cadeira pra Mulher
54. Balanço Foguete
55. O Quebra Cabeça
56. Ela é o Homem
57. Sentando e Rebolando
58. Agachamento na Banheira
59. Lótus
60. Deitada
61. O Gancho
62. O Quiroprático
63. Cadeira de Rodinhas
64. Lado a Lado
65. 3/4
66. Relaxando
67. Competição de Pernas
68. O Mambo Nº 8
69. Tesouras
70. Conchinha ao Contrário
71. De Pé
72. A Porta Entreaberta
73. Ajoelhando Frente a Frente
74. De Perna Pro Ar
75. EXÓTICAS
76. Plugue a Tomada
77. Malhação a Dois
78. Cavalgada Inversa
79. Rock n' Roll
80. Balanço de Cabeça para Baixo
81. Apoio no Sofá
82. "Apoio no Sofá 2"
83. De Cabeça para Baixo
84. Aconchegados
85. A Aranha
86. Enforcador
88. Sentada Diferente
89. Cabeça em Pé
90. Segura!
91. Apoiada pela Cabeça

## 10. Iniciação ao Mundo do “Mais Apertadinha”



Este livro irá lhe apresentar informações que irão torná-la uma mestre dos seus músculos vaginais. Prepare-se, em breve você terá controle total e preciso de cada músculo da sua vagina. Na verdade, você será capaz de fazer o seu namorado, ou marido, “chegar lá” quase que instantaneamente.

Ele vai pedir para "estar em você" mais do que nunca! Este livro não é apenas sobre o domínio muscular da sua vagina, é também sobre o poder da mulher. Ele foi escrito de mulher para mulher. Queremos que você se sinta confiante, sexy e no controle. Com a implementação dessas habilidades, você vai se tornar uma fera na cama.

Cada capítulo foi projetado um sobre o outro. Eles vão cobrir um novo e excitante tópico que acabará por ajudar a desenvolver uma compreensão abrangente sobre o seu corpo. Toda essa compreensão aumentará drasticamente sua capacidade sexual.

Primeiramente vamos falar sobre o músculo pubococcígeo, mais conhecido como músculo PC ou Kegel, que está localizado no pavimento pélvico. Mais especificamente, vamos nos concentrar nos exercícios de Kegel.

Chama-se assim em homenagem ao Dr. Arnold Kegel, que os desenvolveu em 1948, para ajudar as mulheres que sofriam de incontinência do prolapso uterino e vaginal. Estes exercícios, no entanto, são mais comumente utilizados para tratar a incontinência urinária. Mas, por mais importante que seja para tratamentos médicos, vamos olhar para eles sob a ótica da gratificação sexual. O desenvolvimento e domínio do músculo PC vai adicionar uma nova constante na sua vida, o da satisfação sexual.

Este livro foi escrito para se discutir a contração vaginal. Mas o que queremos com isso? A maioria das pessoas associam ser "aberta" com ser uma mulher que já teve muitos parceiros. Como resultado, pensa-se que a vagina fica solta.

Em suma, ser "larga" tem uma conotação negativa. Ser apertadinha é altamente desejável. Os homens associam automaticamente o ato de ser apertadinha com uma mulher que teve poucos parceiros. Acredite ou não.

Obviamente, isso é só um mito. Quando falamos de aperto vaginal, nos referimos ao condicionamento do músculo PC.

**Mito 1:** É melhor ser NATURALMENTE mais "apertada"? Acredite ou não, NÃO!

Eu posso ver você coçando a cabeça. "Por que a resposta negativa é a melhor resposta?"

Quando uma mulher está excitada, sua vagina se auto-lubrifica e, NATURALMENTE, se "afrouxa" para acomodar a penetração. Quando uma mulher não está excitada, sua vagina fica apertada. Isto significa que se você se sentir apertada (sem que isso seja um ato voluntário de contração dos músculos vaginais), quando você estiver em uma atividade sexual, significa que seu corpo não está pronto para a penetração. Invista nas preliminares até que você esteja pronta.

**Mito 2:** "Ela é larga! Ela deve ter tido muitos parceiros!"

Desculpe, você está errada novamente! Se você está excitada, sua vagina estará também. É simples assim. A vagina é um "caminho muscular" e vai se expandir para acomodar a atividade sexual quando estiver pronta. Se você não estiver excitada, sua vagina vai permanecer em um estado não excitado (apertado) e isso vai te incomodar. Isto é, as paredes vaginais ficarão mais próximas umas das outras. Por outro lado, quando estiverem excitadas, se abrirão para receber a atividade sexual.

**Mito 3:** Mulheres maiores são mais "largas".

Não há absolutamente nenhuma verdade por trás deste mito. Se fôssemos pensar mais objetivamente, por que as mulheres maiores teriam uma vagina mais larga? Não faz nenhum sentido. A vagina, enquanto variam na aparência exterior, não varia anatomicamente. Este mito é um disparate absoluto. Não se preocupe se você ficará "larga". Na verdade, você pode fazer sexo inúmeras vezes por dia pelo resto de sua vida que sua vagina nunca perderá a sua capacidade de se expandir e contrair corretamente. Afinal, quanto mais você usa um músculo, melhor condicionado ele fica - principalmente do condicionamento do músculo Kegel. Com eles, você terá esse controle eternamente!

São inumeráveis os benefícios que você terá com o condicionamento do seu músculo PC. Isso fará a sua vida explodir de emoção. Na verdade, o seu orgasmos (e o de seu parceiro), serão incrivelmente reforçados.

Isso tenderá a ocorrer por conta da vascularização dos músculos genitais, tornando tanto o seu clitóris como o seu corpo vaginal mais sensíveis, melhorando drasticamente sua vida sexual. O simples fato de você contrair o músculo PC, força a entrada de sangue no músculo transformando o exercício em um leve prazer. Na verdade, muitas mulheres tem seu primeiro orgasmo com o resultado dos exercícios desse músculo.

Quando bem condicionados, você será capaz de atingir o orgasmo com muito mais facilidade. Além de ter muito mais controle sobre seus episódios sexuais.

Imagine a cara do seu parceiro quando descobrir que você consegue apertar o pênis dele com sua vagina. Você se sentirá muito mais erótica, controladora e poderosa como nunca se sentiu. Afinal, você pode, sem as mãos, dominar o bem mais precioso do seu parceiro - seu pênis.

Para muitos parceiros, o sexo vaginal pode se tornar cansativo e repetitivo. O controle dessas técnicas irá aumentar substancialmente o prazer das suas relações. É uma habilidade que, uma vez

alcançada, pode ajudar você a atingir o nirvana sexual, noite após noite, e por que não dizer, dia após dia. Além disso, essa técnica também aumentará o autocontrole da sua bexiga.

Muitas mulheres sofrem de incontinência urinária, que é a perda do controle da bexiga. Isso faz com que a urina vaze quando você ri, tosse, ou mesmo se exercita. Existe um músculo que envolve a uretra e, quando se torna muito fraco, não consegue segurá-la na posição correta.

Assim, quando você faz esforços mínimos, como tossir ou espirrar, ela vaza. Outra condição comum que as mulheres sofrem é chamado de prolapso uterino. Não é estranho que este também seja causado por uma fraqueza dos músculos da pélvis. Na maioria das vezes acontece com mulheres que tiveram filhos em idade avançada.

O útero é apoiado e mantido no lugar pelos músculos do assoalho pélvico. Depois de dar a luz, esse músculo enfraquece cerca de 50% e, se você não recondicionar esses músculos, eles permanecerão em um nível perigosamente fraco, ficando altamente convidativo para um prolapso uterino. Algumas vezes, os músculos estão tão fracos que não serão capazes de suportar o peso do útero, que cai para dentro do canal vaginal.

### **Seu Homem Vai Gostar Mais Se Você Souber Ficar Mais Apertadinha? O Que Você Pode Ganhar Com Isso?**

O primeiro (e mais óbvio) dos motivos pelo qual um homem prefere uma mulher mais apertadinha é a questão física. E essas questões implicam em uma quantidade de fatores bem maiores do que a maioria das mulheres pode imaginar.

A sensação que o homem tem ao colocar o seu pênis em uma vagina mais apertadinha já seria mais do que suficiente para preferir que fosse sempre assim. Ter um espaço reduzido dentro da vagina faz com que o homem tenha sensações mais fortes.

Inclusive, se fosse possível, o ideal era que fosse possível apertar os músculos a ponto de quase apertar o pênis do homem. É por esse motivo, aliás, que os homens adoram o Sexo Anal.

No sexo anal, o pênis dele está plenamente revestido e a musculatura do ânus se força contra o pênis, fazendo com que cada movimento que o homem faça, para trás e para frente, seja muito mais forte e mais intenso do que se fosse em uma vagina.

Ou seja, quando você tem uma vagina apertadinha é certo de que o homem irá apreciar bastante as sensações que ele será capaz de sentir a partir disso.

Isso quer dizer que o homem não vai aproveitar o sexo se não for com uma vagina apertadinha? É lógico que não! Mas certamente ele irá preferir se for assim. Portanto, encare isso como um bônus que você estará dando a ele.

Em outras palavras, ele não estará com você só por causa disso e nem irá lhe trocar por outra só porque ela é mais apertadinha que você. No entanto, ele ficará bem mais satisfeito se você puder proporcional isso a ele. Mas lembre-se que as mulheres normais continuam sendo normais e os homens continuarão gostando de fazer sexo dessa forma (mas, se puderem optar, provavelmente vão escolher o local “mais apertado”).

Por isso, igualmente, os exercícios com os músculos se contraindo, durante a penetração dele (também chamado de pompoarismo), pode ser algo sensacional.

Além do movimento, ele terá um outro estímulo bem forte que estará acontecendo enquanto ele estiver penetrando, o que é exatamente o que ele precisa.

Mas aqui também é importante falar dos casos em que a mulher precisa, mais do que nunca, se exercitar para ficar mais apertadinha, como nos casos em que a mulher é “aberta” demais.

Não é tão comum assim, mas também não está entre as coisas mais incomuns entre as mulheres.

Algumas mulheres são bem mais abertas que a maioria e, dependendo da situação, isso pode ser muito ruim para a vida sexual dela e do seu parceiro.

Vamos começar com os casos mais extremos. Um homem com um pênis fino (independente de ser comprido ou não) e uma mulher bem mais larga.

Nesse cenário, o homem em questão sentirá menos prazer do que ele gostaria. Se ele tem o pênis mais fino que o normal e, a mulher tem uma vagina mais larga, o pênis tende a ter muito menos atrito - e ele irá sentir a diferença.

Possivelmente, ele irá demorar para gozar (o que você pode achar muito bom), no entanto, isso pode ser negativo para ele, afinal, ele estará demorando mais não por ser capaz de se controlar, mas sim, por falta de prazer.

Mesmo que o homem não tenha um pênis tão fino, se a mulher foi muito aberta, pode ser o caso dele ter menos prazer - e isso implica na questão a seguir.

Se o cenário descrito é esse, ele irá demorar mais para gozar, mas isso também trará coisas negativas (como eu dizia acima). E essas coisas negativas tem a ver com o resto da noite.

Quando esse for o caso, fazer sexo uma segunda (ou até terceira) vez, na mesma noite, irá deixá-lo muito desanimado.

Primeiro porque ele, depois do primeiro orgasmo, estará menos sensível. Portanto, terá menos prazer ainda do que teve da primeira vez. E, além disso, ainda terá uma consequência muito maior: O nível de excitação.

Quando o homem parte para a “segunda vez” da noite, ele não começa 100% preparado.

Geralmente, quando o pênis dele já está de pé, mesmo que ainda não esteja “firme” como antes, ele tende a penetrar mesmo assim (e a mulher sabe disso). O motivo? É que, logo depois que o pênis dele entrar em contato com a sua vagina, ele sentirá um tesão muito maior e, naturalmente, ficará mais rígido e mais intenso.

Mas, e se estivermos no cenário sexual que falávamos mais acima?

Bem, nesse caso, ele estará sentindo menos prazer pelo fato da mulher ter uma abertura melhor. Daí, é possível que ele não fique do jeito que ele esperaria. E, quando isso acontece, quais são as consequências? Bem, ele poderá brochar - e nenhum homem, seja em qual situação for, vai querer isso.

As consequências podem ser ele simplesmente desanimar (ou até desistir) de fazer sexo com você mais de uma vez naquele dia. Sei que é algo duro de se dizer (até porque, nenhuma mulher tem culpa de estar nessa situação) mas temos que entender e aceitar que isso acontece e ver o que está ao nosso alcance e o que pode ser feito para ajudar na questão.

Além do mais, a maioria dos homens que se encontrarem nessa situação sequer saberão que brocharam (na segunda vez da noite) porque ele estava sentindo menos prazer por falta de atrito. Por consequência, ele pode ficar abalado, psicologicamente, e até brochar na próxima vez que vocês forem fazer sexo (na primeira tentativa mesmo) - e daí se desencadeia uma série de fatores.

Calma, eu sei que eu estou levando essa situação ao extremo para que seja possível explicar essa situação, mas é importante para ajudar a pontuar esse cenário sobre os possíveis acontecimentos.

Esta foi a iniciação ao mundo do **“Mais Apertadinha: Como desenvolver sua vagina para incrível satisfação - sua e de seu parceiro!”**. Para ler o livro completo assim como conhecer o programa **“Poderosa na Cama: Sexo extraordinário para você e seu parceiro!”** visite [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br) . Você conhecerá o mais famoso e eficaz conteúdo para ajudar você a proporcionar um sexo mais gostoso do que ele já teve com qualquer outra mulher e você ainda ter mais prazer do que jamais teve!

Para aprender estratégias de sedução para atrair o homem que desejar e fazê-lo se apaixonar por você, visite o portal e conheça o programa:

[“Poder na Conquista: Como Atrair e Seduzir o Homem que Desejar”](#)

Para aprender estratégias não convencionais para enlouquecer qualquer homem na cama, visite o portal e conheça o programa:

[“Prazeres Não Convencionais: Como enlouquecer um homem na cama com um sexo muito mais apimentado!”](#)

## Índice do livro **“Mais Apertadinha”**:

1. Os Três Graus do Prolapso Uterino
2. Explicando o Músculo PC
3. Exercícios de Kegel
4. Os Exercícios
5. Exercícios Para Ajudar na Preparação Para o Parto
6. Exercícios Kegel - Um Treinamento
7. Outros Exercícios Kegel Aplicados
8. Plano de Semana
9. Não Se Esqueça De Exercitar

10. Alguns Lembretes
  11. Usando o Seu Kegel No Quarto
  12. O Pós-Parto
  13. Verdades e Mitos
  14. O Clitóris
  15. Bissexuais e Lésbicas
  16. Seu Homem Vai Gostar Mais se Você For Apertadinha?
  17. O Sexo Mais de Uma Vez na Noite
  18. Lubrificação
  19. É Possível Ficar Mais Larga Com Muito Sexo e um Pênis Muito Grande?
  20. Ser Mais Aberta De Nascimento
  21. Questões Psicológicas
  22. Conclusão
-

## 11. Iniciação ao Mundo do “Massagem Sensual”

Massagear o seu amante pode levar o seu relacionamento para outro nível. Possivelmente, você já fez e recebeu uma simples massagem no pescoço ou nos ombros e pôde perceber o quão bom isto é.

A massagem tântrica de corpo inteiro é uma experiência completamente nova a fim de garantir ao seu parceiro outra forma de prazer. Esta massagem é mais fácil de fazer do que você pensa e levará



o seu relacionamento a um patamar mais avançado.

A massagem nada mais é do que um padrão de toque e uma forma de esfregar outra pessoa (ou você mesma, em alguns casos). E não precisa ser necessariamente erótica. Todos os dias, milhares de pessoas visitam massagistas para tratar de incômodos e dores musculares. Você pode fazer massagens em seus irmãos, pais, filhos e amigos, sem atingir o erotismo.

Mas então, o que torna essa massagem erótica? Aumente seus motivos para fazê-la. Você deve se conectar com o seu amante, explorando o corpo dele e ajudando-o a curtir o seu próprio corpo. Você pode acabar transando antes, durante ou depois de uma massagem erótica.

Você pode até incluir uma massagem erótica nos genitais dele, mas não todas às vezes. A massagem erótica está relacionada a amar um ao outro e se conectar enquanto relaxa. Você acaba se permitindo mostrar seus sentimentos pela outra pessoa de forma mental, física e espiritual, para juntos crescerem como parceiros.

Para se preparar para uma massagem erótica, existem, certamente, duas coisas que você precisa ter – disposição de seu parceiro, em receber a massagem, e um lugar aconchegante e silencioso onde ele possa se deitar, para receber a massagem. Se preferir, você pode utilizar óleo (ou loção de massagem) e uma toalha. Hoje em dia, é possível encontrar diversos óleos de massagem para incrementar a massagem.

Você pode também colocar uma música relaxante, velas aromáticas, penas e lenços de seda, mas isto se for de sua vontade ou da pessoa que receberá a massagem.

Se você nunca fez uma massagem erótica, não se preocupe, pois é muito fácil de fazer. Neste guia nós traremos algumas das melhores técnicas para serem utilizadas, mas certamente você deverá ter três coisas em mente:

1 - Pare de se preocupar no que acontecerá depois. Você pode ou não ter uma relação sexual após a massagem. Não se trata de sexo. Se você quiser se apressar, devido suas expectativas, sua massagem não será tão eficaz e poderá gerar alguma frustração.

2 - Não sinta medo de tocar. Você deve manter contato com a pele durante todo o tempo. Além disso, se permita utilizar todos os dedos e a palma da mão, auxiliando e complementando a massagem. Isto não se trata de uma massagem leve com a ponta dos dedos. É uma massagem completa por todo o corpo.

3 - Dê vazão a seus movimentos. Uma massagem erótica não deve seguir um ritmo único que venha a se tornar estagnado. Enquanto faz um movimento, prepare-se para um movimento após o outro.

Esses detalhes são os mais importantes para a massagem erótica. Não fique com medo de utilizar diversas técnicas que serão listadas neste guia. Faça o que seu parceiro gostar e, se estiver em dúvida, pergunte a ele o que ele gosta.

Se ele prefere com mais força em alguns lugares, movimentos diferentes em outros lugares, procure descobrir em quais áreas ele sente mais prazer. Ame-o e respeite-o e sua massagem será maravilhosa.

Ao se preparar para a massagem, pergunte a ele se há alguma área que ele está com dor ou se há alguma lesão no corpo e se atente a não focar nessas áreas. Se houver problema de circulação em alguma área do corpo, procurem um médico.

Tenha também cuidado ao utilizar óleos e loções durante a massagem, algumas peles reagem diferente de outras na utilização de determinados produtos. Teste os produtos em áreas pequenas do corpo a fim de diagnosticar alguma reação alérgica. Ao utilizar óleos e loções em genitais, certifique-se de que os produtos sejam específicos para estes locais.

Antes de iniciar, aqui vão outras dicas que você deve saber:

- As crianças estão fora de casa? Distrações não serão bem vindas. Neste caso, se você tiver filhos, mande-os para a casa de algum amigo.

- Você está grávida? Se estiver, você deverá tomar um cuidado maior durante a massagem (tanto para dar como para receber). Você, provavelmente, não poderá se deitar com a barriga para baixo e talvez não possa nem se deitar de frente - pode ser que seja necessário um travesseiro extra e alguns lençóis para encontrar uma posição mais adequada. Evite dar uma massagem sentada em cima dele após os 4 ou 5 meses de gravidez.

- Suas unhas estão cortadas? Você não vai querer arranhar seu parceiro, não é mesmo? Além disso, lembre-se de retirar anéis e relógio antes de iniciar a massagem.

Para iniciar a massagem, seu parceiro deverá estar completamente nu. Caso o ambiente esteja um pouco frio, você pode cobrir com toalha algumas partes do corpo que não estão sendo massageadas. Esperamos que seu parceiro se sinta confortável em ficar nu na sua presença.

Mas se o seu relacionamento estiver no início, você poderá aplicar a massagem com seu parceiro parcialmente vestido. O mais importante é ele se sentir confortável.

Lavar a sua mão com água quente será muito gentil e irá demonstrar a ele que você se importa com ele.

É importante iniciar a massagem com toques suaves, a fim de relaxar o corpo dele aos poucos. A passagem de uma forma leve para outra, com mais pressão, torna a massagem muito mais sensual e erótica.

### **O Que a Massagem Erótica Pode Fazer Por Você?**

A Massagem erótica pode fazer a diferença entre um “sexo comum” e um “sexo incrível”. Aqui está o que você precisa saber.

Enquanto uma boa massagem nas costas pode ser uma experiência agradável para muitos, essas sensações maravilhosas não são nada em comparação com o intenso prazer experimentado, fisicamente e emocionalmente, durante uma massagem erótica - e não apenas para o receptor, mas para o doador também.

A Massagem é muitas vezes usada para relaxar e aliviar a tensão dos músculos (que vem com o estresse). Embora a Massagem Erótica possa fazer o mesmo, esse não é o objetivo final aqui. A Massagem Erótica é uma experiência de corpo e mente.

É um processo lento e sensual que implica em uma grande dose de intimidade entre o casal. Quando ele está completamente nu, você não tem só o corpo dele em suas mãos, você tem a confiança dele também.

A Massagem Erótica não é só sobre sexo. Trata-se de se reconectar com o seu parceiro através do poder do toque, deixar ir embora o estresse e as inibições, satisfazer as necessidades de afeição do seu parceiro e descobrir o verdadeiro significado do amor e da intimidade.

Para uma melhor compreensão da natureza íntima disso, vamos dar uma olhada em alguns de seus benefícios mais importantes:

- Como outras formas de massagem, a Massagem Erótica é quase terapêutica. Ela poderá lhe ajudar com várias dores musculares, lesões, articulações doloridas e etc.
- Ela é (como o nome já diz) erótica, e isso já é suficiente para provocar os sentidos sexuais de vocês e permitir que as inibições deixem de estar presentes no ato sexual.
- Pode ajudar os casais a resolverem seus problemas emocionais, estimulando o perdão e a compreensão.
- Pode reduzir a ansiedade que o homem tem, sobre o desempenho sexual, e a nossa, sobre a nossa imagem corporal.

A massagem pode aumentar o desejo sexual de ambos os parceiros, mesmo aquelas mulheres cujo o desejo sexual parecem ter ido embora há muito tempo. A Massagem Erótica, muitas vezes, é tudo o que vocês precisam para que as coisas melhorem e voltem a ser como antes.

Nela há uma troca de energia e intimidade muito grande. Vai deixar vocês em um nível que você só vai entender quando vocês fizerem. Vocês vão ser capazes de unir corpo e mente.

A Massagem Erótica é uma expressão de amor e desejo que irá fornecer ao seu parceiro todo o conforto que ele precisa em uma relação. Vocês perceberão que o sexo se tornará muito mais intenso depois disso.

### **A Massagem Erótica Pode Melhorar o Sexo**

Com o mundo cada vez mais corrido, não é de se espantar que as pessoas não dêem mais o devido valor ao sexo.

E, se nem o sexo tem o valor que deveria, quem dirá os procedimentos preliminares, aqueles que permitem que o ato sexual, em si, seja muito melhor devido a uma preparação própria para isso.

O mundo está muito cansado! Não permita que isso aconteça com você e seu parceiro, utilize de uma boa massagem erótica para deixar o seu sexo muito melhor.

A Massagem Erótica passa uma mensagem incrível, além dos prazeres que ela proporciona. Quando você inicia uma massagem erótica você transmite a ideia de que não precisa haver pressa para o sexo.

Além disso, também mostra que existe muito mais do sexo para ser aproveitado, em um mundo onde tudo é rápido e corrido e não se tem nem mais tempo para apreciarmos o sexo.

Essa é uma decisão importante a ser tomada.

No banheiro você pode aproveitar de um belo banho de hidromassagem que, se preparado de forma correta, pode ajudar a relaxá-lo junto com a sua massagem.

Faça um banho de ervas relaxantes e aromáticas para ele. A melhor posição para massageá-lo, estando em uma hidromassagem, é com ele sentado entre as suas pernas, de costas para você.

Se você optar pelo quarto, vocês tem o conforto da cama. Na cama ele poderá deitar com a barriga para baixo, totalmente confortável.

Em ambos os casos será muito prazeroso. Dependerá apenas do gosto de vocês para que essa decisão seja tomada.

Ao passar suas mãos sobre suas costas, desça também o seu corpo para definir o ritmo da respiração dele. Dessa forma, quanto mais rápida você for, mais ele ficará excitado e com a respiração mais profunda.

Ao diminuir a velocidade e a pressão, você diminuirá um pouco a excitação dele, mas aumentará o nível de relaxamento. Você pode alternar entre ambos até o momento de encerrar a massagem (e, se vocês desejarem, iniciar o sexo).

Enfim, com esse livro vocês poderão tentar várias formas de massagem até encontrarem a que melhor agrada vocês. Basta respirar fundo e estar disposta a explorar os benefícios que a massagem pode trazer para a vida de um casal.

Esta foi a iniciação ao mundo do “**Massagem Sensual - Máximo prazer e desejo entre o casal**”. Para ler o livro completo assim como conhecer o programa “[Poderosa na Cama: Sexo extraordinário para você e seu parceiro!](#)” visite [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br) . Você conhecerá o mais famoso e eficaz conteúdo para ajudar você a proporcionar um sexo mais gostoso do que ele já teve com qualquer outra mulher e você ainda ter mais prazer do que jamais teve!

Para aprender estratégias de sedução para atrair o homem que desejar e fazê-lo se apaixonar por você, visite o portal e conheça o programa:

“[Poder na Conquista: Como Atrair e Seduzir o Homem que Desejar](#)”

Para aprender estratégias não convencionais para enlouquecer qualquer homem na cama, visite o portal e conheça o programa:

“[Prazeres Não Convencionais: Como enlouquecer um homem na cama com um sexo muito mais apimentado!](#)”

## *Índice do livro “**Massagem Sensual**”:*

1. Iniciando Sua Massagem Erótica
2. Como Fazer Uma Massagem Excitante
3. Programe o Ambiente
4. Respiração
5. Comunicação
6. Estar Presente
7. Aprenda a Dar e a Receber
8. Toques Leves e Sensuais
9. Coisas Para se Tentar

## 12. Iniciação ao Mundo do “Fantasias Sexuais”

Você está a poucos passos de mudar a sua vida sexual para sempre! Enquanto você estiver lendo essas páginas, você vai descobrir tudo o que você precisa saber sobre como trazer os seus mais profundos desejos e fantasias para a vida diária.

Eu fico sempre espantada como tão poucas pessoas dizem já ter tentado algum tipo de fantasia na cama. Claro, eu entendo que ainda possa parecer um "tabu" e que não é, necessariamente, a coisa



mais fácil de pedir para que o seu parceiro faça. Explorar suas fantasias é um jogo! É uma chance para se divertir e atuar em suas fantasias mais selvagens. Quem não quer fazer isso?

A boa notícia é que você está prestes a descobrir como isso pode transformar sua vida sexual, por completa. Meu único conselho é que você leia este livro e comece, desde já, a introduzir tudo isso na sua vida sexual. Mantenha a mente aberta e se divirta! Eu sei que eu certamente gostei e me diverti muito, ao poder escrever este livro, e eu realmente espero que você goste de lê-lo.

### O Que é RPG?

RPG (Role-Playing Game) é um nome dado a um famoso estilo de jogo que tem, como característica principal, a interpretação de papéis. Você fantasia um mundo e finge estar atuando nele. A diferença para o nosso RPG (o sexual) é que a atuação será real.

RPG na cama tem o poder de transformar a sua vida sexual. Ele permite que você expresse o seu interior e coloque as suas fantasias para fora. Ele permite que você e seu parceiro se conectem no nível mais profundo possível. Ele também permite que vocês construam uma maior confiança. Quebrar todos os limites sexuais faz vocês saírem da zona de conforto do quarto.

Isso também pode parecer um pouco assustador. Mesmo se você for muito experiente, sexualmente falando, e estiver confortável no quarto, há uma grande diferença entre o sexo regular e trabalhar o seu íntimo para assumir o papel de uma personagem completamente diferente do que você é.

Se você está nervosa pensando em como fazer isso durante o sexo, você não está sozinha.

As dicas e truques deste livro irão lhe mostrar exatamente como superar qualquer nervosismo inicial que você possa ter para que você deixe suas fantasias despertarem do mental para o físico.

## **Jogos para Adultos**

Pense em quando você era criança... Você certamente já brincou de algum jogo onde você assumiu o papel de uma pessoa (ou personagem) diferente, certo? Talvez você tenha brincado de "polícia e ladrão", ou tenha representado alguém em um teatrinho da escola.

Seja lá o que foi, interpretar papéis foi, provavelmente, uma grande parte do seu desenvolvimento como criança. Além de ter sido divertido, com certeza ajudou você a fazer amigos e desenvolver a sua imaginação.

Lembre-se de quão excitante era criar mundos de fantasia na sua cabeça?

Você podia ser quem você quisesse ser, ir para onde você quisesse ir e fazer o que você quisesse fazer. Você não estava apenas "pilotando uma moto, pra cima e pra baixo", na sua rua. Você estava com uma Lone Ranger assumindo estradas selvagens como se fosse uma das "Panteras".

O triste é que, de acordo com que vamos amadurecendo, esquecemos como usar a nossa imaginação dessa forma. O mundo real toma conta e você só pensa no que está acontecendo aqui e agora.

Nem parece que era você que se divertia em construir um Forte feito de almofadas e cobertores?

A razão de você gostar tanto desses jogos, quando era criança, é porque eles pareciam tão reais que você era capaz de mergulhar plenamente, nesse mundo de fantasia. Você não tinha nenhuma preocupação da vida real para lhe incomodar e você podia dedicar toda a sua atenção para o seu jogo.

Agora, pense em como seria bom reacender essa sua imaginação!

Como seria incrível poder criar, novamente, como adulta, suas fantasias reais e emocionantes, como os jogos que você jogava quando era uma criança?

Naturalmente, nós não estamos falando dos mesmos jogos e fantasias de antigamente. Mas estamos falando de usar as mesmas técnicas para trazer suas fantasias para a sua vida!

Pense nisso... você pode ser quem você quiser ser no quarto. Você pode começar a explorar e viver seus desejos mais profundos. E, a boa notícia, é que você já é expert em trazer suas fantasias para a sua vida.

Claro, você pode ter se esquecido de como aproveitar o poder da sua imaginação que você tinha na sua época de criança. Mas, as dicas que você vai descobrir neste livro irão ajudá-la a dominar, novamente, a sua capacidade de viver as suas fantasias!

O primeiro passo é simplesmente pensar no RPG do quarto como um jogo para adultos. Esta é sua chance de deixar de lado o mundo real e criar a sua própria terra de fantasias onde você pode ser quem você quiser e fazer o que você quiser.

É hora de libertar todas as suas fantasias e começar a trazê-las para a sua vida.

Uma vez que você tenha adotado completamente essa mentalidade, você ficará espantada em como isso pode ser poderoso.

Esse livro procura acrescentar um pouco mais de sabor e excitação para suas vidas sexuais. Ao contrário da maioria dos livros que oferecem sugestões para o sexo, este não é previsível, não despimos a fantasia.

Em vez disso, temos jogos comuns que a maioria das pessoas sabem, mas que temos ajustado um pouco as regras. Alguns jogos exigem pouca coisa, outros existem uma preparação mais elaborada e alguns não exigem nenhuma preparação ou adereço.

Para casais inibidos, esses jogos ajudarão a vencer a timidez, deixando que as regras do jogo ditem suas ações, pressionando-os a serem criativos. Casais desinibidos encontrarão ideias para reacenderem a chama da paixão.

De qualquer forma, todos os casais descobrirão novas e criativas propostas que trarão risos, diversão e se tudo der certo, um maravilhoso sexo para suas vidas.

Busquem o melhor de cada um desses jogos para vocês, como casal.

## **Intimidade**

Se você ainda está lendo isso, e não ignorou o caminho de encontrar o jogo perfeito que vai colocá-los no maior fogo da paixão, quero parabenizá-lo.

Obviamente, o bom sexo é aquele que é muito mais do que conectar-se fisicamente e satisfazer suas necessidades. De fato, eu sugiro que, para que o sexo se torne incrível e as fantasias funcionem muito bem, é preciso ter três níveis de intimidade: Espiritual, emocional e física.

### **Intimidade Espiritual**

Poucas pessoas pensaram na intimidade espiritual, mas muitos descobrem que construir uma base de confiança e respeito pode adicionar uma nova dimensão ao sexo. Sem a conexão espiritual, a alma fica se perguntando se ela está somente sendo usada.

Uma mulher sem profunda conexão com o parceiro, percebe que tudo que ela lhe ofereceu poderia ser encontrado em outro lugar. Ela o desafia: "Eu sou apenas uma empregada, uma babá e uma prostituta. O que posso lhe oferecer que você não possa comprar?"

Isso não significa ser romântico ou íntimo para falar sobre questões espirituais, mas os resultados da intimidade espiritual intensificarão a paixão e aprofundarão a conexão romântica. A chave para construir uma intimidade espiritual é discutir as questões do coração de tal forma que não pareça hipócrita ou manipulador.

Para alcançarmos esse objetivo, há alguns anos (meu marido e eu) nos encontramos para almoçar uma vez por semana em um restaurante e nos concentramos na dimensão espiritual das nossas vidas. Conversamos sobre a nossa fé, nossa família, nossos sonhos e objetivos. E acredite ou não, até mesmo falamos sobre sexo.

Nossa rotina corrida nos atrapalha. Se não tivermos essa pressão, somos capazes de ser mais abertas e honestas sobre o que sentimos e o que pensamos.

### **Intimidade Emocional**

Além de nossa discussão espiritual, falamos também sobre questões emocionais. Isso aumenta nosso nível de intimidade emocional.

A intimidade emocional poderia ser facilmente assimilada como uma relação de amizade com o parceiro(a). Quanta diversão você está tendo como casal?

Casais que brincam e mantêm o comportamento do início do namoro (como jantares, flores, chocolates, bilhetes de amor, etc) se divertem mais na hora do sexo. Quanto maior a familiaridade e a relação de amizade, melhor será o sexo. Estar com um livro como este, é o que indica que a amizade está intacta e que você está disposta a se divertir.

### **Intimidade Física**

A maioria das pessoas pensam que a intimidade física é o único aspecto do sexo. Na verdade, nossos corpos são maravilhosamente complexos e exigem muitos anos para a compreensão plena. É importante que o casal se sinta confortável com seus corpos e saiba como eles funcionam para desfrutar o melhor do sexo.

Há vários problemas físicos que podem afetar o sexo. Por causa disso, se você encontrar falta de libido, ou dificuldade em fazer sexo, recomendamos que fale com seu médico. É normal ter um fluxo e um refluxo de desejo sexual. Mas, se a libido sumir por um longo período, pode ser um sinal de problema físico (tanto para a mulher quanto para o homem). Você precisa investigar o problema por você e pelo seu parceiro.

Massagem é um outro aspecto físico que poucos casais gastam tempo para aprender. Recomendamos que você leia um livro de massagem para casais para aprender a arte da intimidade física através da massagem. Todo o seu corpo pode agir como um órgão sexual quando devidamente acariciado - tudo, desde os pés até os ouvidos. Aproveite o tempo para descobrir e praticar muitas vezes.

### **Seja Livre**

Ao construir sua intimidade espiritual, física e emocional, você vai experimentar maior liberdade e alegria. Os jogos deste livro ajudarão você nessa conquista.

Quando você tiver objeção a alguns jogos, não os jogue. Mas pode encontrar outros que você adore. Sendo assim, jogue frequentemente. Em ambos os casos, entenda que quanto maior a intimidade, maior liberdade, amor, respeito e confiança vocês sentirão entre vocês.

Alguns jogos farão vocês falarem, outras farão a parceira ser mais tocada, e por aí vai. Mas quase todos farão vocês sorrirem. No final, vocês sentirão que a experiência da conexão com seu parceiro(a) será realmente profunda. Nesse ponto, você saberá o que é ter um sexo maravilhoso!

### **No Mundo Do Faz-De-Conta**

Há uma série de coisas que se pode fazer para quebrar a rotina de um casal: Usar acessórios, experimentar novas posições e mesmo variar os lugares em que se faz sexo são só alguns exemplos. Mas o que poderia ser só uma “pimenta” a mais na vida de um casal não precisa parar no prazer.

É possível desenvolver laços e conhecer os próprios limites, numa dessas brincadeiras. O faz-de-conta, por exemplo, não é só um modo novo de encarar algo que, por causa da rotina, pode ter se tornado um bocado morno. É, também, um jeito de testar o quão confortável e segura você é com seu parceiro, ao mesmo tempo em que, desinibidos, ambos se encontram mais livres para tentar coisas diferentes.

A primeira coisa que vem à cabeça quando o assunto é o “faz-de-conta” é se fantasiar. No entanto, a roupa de uma enfermeira, o uniforme de um bombeiro e um chapéu de caubói, são só o começo, pois, o que se faz durante a criação desses personagens, e no processo sexual em si, é igualmente importante. A ideia é deixar a imaginação rolar solta, fazendo também com que ela influencie (e muito) a realidade.

Digamos que você e seu namorado, a caminho do sex-shop, se sintam um pouco mais aventureiros, por exemplo. Basta olhar o trajeto até à loja com um pouquinho de criatividade que se encontra um tanto de lugares – privados ou não – em que é possível se divertir, antes mesmo de vestir ou comprar qualquer acessório.

A ideia desse texto é, justamente, ajudar você e seu parceiro não só a realizar suas fantasias, mas também descobri-las com apenas um princípio: O de fazê-las render. Uma fantasia, assim como esse texto, é só o começo. O resto é com vocês!

### **Palavras Em Jogo**

Uma boa fonte de inspiração é a palavra escrita, ou seja, os romances. Todo mundo conhece romances e contos sacanas, mas é fácil subestimar a capacidade que eles têm de, pelo simples uso da linguagem escrita, acabar excitando tanto (se não mais) quanto uma carícia bem colocada.

O legal, para um faz-de-conta ainda em fase inicial, é que compartilhar essas pequenas passagens com o seu parceiro serve como uma introdução suave a um mundo de interpretação. Além do mais, romances como esses te dão pano pra todo tipo de história: Da cena tórrida no celeiro à uma transa com um quê de sobrenatural, passando pelos romances – aliás, affairs – de época.

Há também os contos eróticos, o tipo de coisa que, pelo próprio fato de realmente terem acontecido, já põe as coisas num nível fora do comum. A seção de cartas de revistas eróticas é uma mina de tesouros; a leitura dessas mesmas revistas, em dupla, também pode acabar despertando pensamentos maliciosos que, de outra maneira, talvez estivessem mais “adormecidos”.

Lembrar de todos esses trechos excitantes, a propósito, é bem fácil: basta um marca-texto pra destacar as passagens que mais te apetece.

Um modo de trazer essas ficções à realidade é recitá-las a seu namorado. É um bom ponto de partida para preliminares e o deixa ciente do tipo de coisa que te provoca e te dá tesão. Daí a convidá-lo a reencenar uma das páginas destacadas de um romance safado é um pulo!

É importante lembrar, ao jogar com palavras, que cada um tem seu gosto. Enquanto um homem pode se assanhar com uma simples expressão mais “pesada”, uma que o coloque imediatamente no clima, uma mulher pode gostar mais de histórias inteiras, com vários personagens e sem a lógica de um sexo curto e grosso – contextos e enredos talvez façam parte de uma fantasia que a excite. É por isso que respeitar, conhecer e explorar a individualidade de cada um é essencial, nessa etapa do jogo.

### **Redescobrimo O Guarda Roupa**

É fácil esquecer isso quando a rotina começa a limitar o vestiário de um casal – o jeans para ficar em casa, a camisa social para ir ao trabalho e a calça de moletom para as noites frias são exemplos – mas, se vestir bem também é um afrodisíaco. E nem é preciso uma grande ocasião para vestir um terno ou um vestido mais arrumado que podem causar aquele tesão.

Basta criar o próprio evento, mesmo que os limites da ocasião especial se restrinjam às quatro paredes de um quarto. Se o tempo lá fora está ruim para sair, o fato de que a noite não será passada fora de casa não impede que um casal se vista como se fosse sair. E apreciar, “fora de hora”, um parceiro arrumado, asseado, cheiroso e na moda.

Não é necessário também que fique apenas nisso. Tem algum videoclipe que você ache sexy ou alguma cena de filme cujo figurino você acha insuportavelmente sensual? Se sim, eles são boas fontes de inspiração. Uma dança só com botas ou uma sessão de provocação com um vestido completamente transparente podem ajudar, e muito, na qualidade de uma noite juntos.

É só explorar os fetiches: Trocar as roupas de baixo ou mesmo deixá-las um tempinho na geladeira (as sensações podem ser ótimas); fazer do vestido vermelho um código para uma noite de delícias; reservar uma lingerie bonita e delicada para as noites especiais; usar acessórios de couro (vendas, saias, braceletes); e, experimentar a sensação de um tapete de pelos, são todos possíveis “experimentos” de um guarda-roupa mais sexy.

Sem falar no látex, é claro, um material bastante eficaz, quando o assunto é sensualidade. A sensação é bastante erótica - e os resultados também.

### **Cenários Possíveis**

O faz-de-conta, como o próprio termo indica, se baseia na imaginação, e a atuação é essencial para reinventar uma situação corriqueira e enchê-la de novos prazeres. Ajuda na criação de um cenário e faz com que cada um dos parceiros descubra sensações que, em seus papéis corriqueiros, não seria possível sentirem. E o dia-a-dia fornece uma série de ideias para cenários que você pode realizar com seu parceiro.

A mulher e o homem precisam estar abertos a quaisquer ideias que possam surgir, tendo em mente que, se não gostarem, basta não fazerem. Não deixem que a “vergonha” limite a criatividade de vocês.

Se você achar melhor, convide seu parceiro para acompanhar esse livro com você, daqui para frente, para que ele também possa explorar as fantasias com você de forma plena. Os ambientes e as fantasias seriam descritas de forma que ambos possam entender bem do que se trata e o que precisa ser feito (o que não estiver descrito é porque não é tão importante quanto o resto).

## Fantasia Em Datas Especiais

Vocês podem escolher papéis que vão um pouco mais longe – como as pessoas que se fantasiam no halloween para fazerem aquele jogo de se passarem por algo que não são para se divertirem e conseguirem os doces do Halloween.

Imagine você e seu parceiro trabalhando com equipamentos de bombeiros. Essa é uma fantasia muito comum. Enquanto você, supostamente, está na cama gritando que está pegando fogo e espera por algum bombeiro, ele vai lá e a salva.

Existem muitos temas assim que você pode comprar e usar como roupas, a preços acessíveis.

Para algumas pessoas, a inibição diminui quando você veste uma fantasia e passa a interpretar um papel. Por vezes, isso torna mais fácil “jogar algumas palavras” que você não usaria em um encontro normal.

Você pode utilizar dos diversos feriados para trabalhar com aqueles respectivos temas.

No Dia dos Namorados crie um clima mudando as lâmpadas do seu quarto para os vermelhos que vendem em lojas especializadas. Surpreenda-o com chocolates caros e champanhe na cama, com um cartão escrito a mão que contenha um pouco de “conversa picante” que você escreveu sobre como você quer comemorar a noite.

Todo o mês de dezembro pode ser usado para ideias de Natal. Lembrando que, como essa é uma época de dar presentes, você e seu parceiro podem trabalhar muito bem com essa fantasia.

Durante o mês de dezembro, venha com suas próprias palavras para jogar um pouco. Todo o feriado pode trabalhar a seu favor. Pense sempre além! Seja criativa.

Esta foi a iniciação ao mundo do “**Fantasia Sexual: Guia completo para apimentar a sua vida sexual**”. Para ler o livro completo assim como conhecer o programa “[Prazeres Não Convencionais: Como enlouquecer um homem na cama com um sexo muito mais apimentado!](#)” visite [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br) . Você conhecerá o mais famoso e eficaz conteúdo sobre estratégias não convencionais para ser incrível na cama.

Para aprender estratégias de sedução para atrair o homem que desejar e fazê-lo se apaixonar por você, visite o portal e conheça o programa: “[Poder na Conquista: Como Atrair e Seduzir o Homem que Desejar](#)”

Para aprender estratégias para você proporcionar um sexo mais gostoso do que ele já teve com qualquer outra mulher e você ainda ter mais prazer do que jamais teve, visite o portal e conheça o programa “[Poderosa na Cama: Sexo extraordinário para você e seu parceiro!](#)”

## Índice do livro “**Fantasia**s Sexuais”:

1. Seja Quem Você Quer Ser
  2. Você Não Precisa Ser Um Ator de Role-Play
  3. Como acessórios podem ajudar
  4. Estilo e Aparência
  5. Como Falar Com Seu Parceiro Sobre Role-Playing
  6. Buscando o Assunto
  7. Explore Suas Fantasia
s Junto  8. Estabelecer os Limites
  9. Ideias Fáceis Para Começar
  10. Alguns Cenários Para Começar
  11. Professor e Aluno
  12. Médico / Enfermeiro e Paciente
  13. Um Casal de Virgens
  14. Usando A Conversa Picante Em Seu Role-Playing
  15. Três Erros Essenciais Para Se Evitar
  16. Cenários para Apimentar seu Role-Playing
  17. Quatro Segredos Para Apimentar A Sua Vida Sexual
  18. Outras Ideias
-

## 13. Iniciação ao Mundo do “Brinquedos Eróticos e Masturbação”

### A Masturbação e o Orgasmo



Não importa como você chama, o que você faz ou como você faz, quando é feito nos genitais, é chamado de masturbação.

Se você gosta de se masturbar, levante a mão. Se não gosta, dirija-se a um local reservado, relaxe, tira essas calças (ou levante essa saia) ponha a mão lá em baixo e faça um carinho no seu clitóris.

É isso mesmo amiga, pode começar a fazer um carinho bem gostoso nessa região tão delicada. Se masturbar é como servir um café da manhã para o seu corpo, um componente essencial para uma vida equilibrada e satisfatória. Se você pula o café da manhã, você se torna mais propícia a se sentir sonolenta durante o dia e deixa de ingerir vitaminas essenciais para o bom funcionamento do corpo. Se você ignora a masturbação, você está deixando de lado a melhor maneira de entrar em contato e conhecer o seu corpo, e deixa passar uma alternativa fantástica de relaxamento.

Por último, tanto o café da manhã quanto a masturbação ajudam a manter um corpo saudável e, no caso da masturbação, uma sexualidade saudável.

Além disso, a masturbação é uma forma super importante de descobrir seus gostos - o que você gosta e o que não gosta, quando o assunto é “estímulos sexuais”. É claro que não é legal fazer isso em locais inapropriados, tipo na mesa de jantar com toda a família, ou durante suas aulas de inglês, e é extremamente feio contar aos outros sobre seus “trabalhos manuais” - a não ser que queiram ouvir. E, sobretudo, a masturbação é uma maneira de prazer, uma maneira de se sentir bem com a pessoa que você vai ter que amar a vida inteira: Você mesma!

Agora, para que você possa se dar esse tipo de atenção, você vai precisar conhecer o seu corpo, porquê se você não conhecer, não vai poder esperar que qualquer outra pessoa conheça.

Alguma vez você já colocou um espelho entre as pernas e deu uma analisada “lá”? Já parou para examinar as diferentes partes da anatomia da sua região de prazer? Você sabe os nomes de cada parte que compõem seu aparelho vaginal, ou você passou a vida inteira pensando em sua vagina como uma coisa só?

Para a maioria de nós, a descoberta do que é bom e o que não é, normalmente acontece ao acaso. Às vezes é quando estamos andando de bicicleta, fazendo agachamentos na academia ou dirigindo nosso carro, que percebemos que alguma coisa na maneira como estamos sentadas (a força dos nossos músculos ou a vibração do carro) faz uma cosquinha gostosa em nosso genital. Esse processo de autodescoberta pode ocorrer em qualquer idade. No entanto, aquilo que acontece, e como é possível fazer de novo, já é outra história - e pode levar anos!

O processo de autodescoberta acontece de maneiras diferentes para cada sexo. Os meninos já nascem com um pênis que podem pegar, mexer, brincar - e é o que fazem desde a infância. Para os meninos é mais fácil enxergar e intuir como se relacionar com seu órgão sexual. Para nós, bem, é um pouquinho mais complicado.

Se você nunca olhou seu genital com um espelho, você deveria fazê-lo o quanto antes. Não apenas porque você vai se conhecer melhor, mas porque a vulva, por si só, é super sexy. É importante se familiarizar com seu clitóris, seus lábios (os interiores e exteriores), sua vagina e seu bumbum. É importante entender sua anatomia para que você se eduque e permita se enxergar de uma maneira sexual e sedutora. Nossos genitais são introvertidos por natureza e cabe a nós encontrar uma maneira de trazer à tona a beleza e o prazer que são inerentes a nós.

Vamos começar bem do comecinho. Todos os homens como as mulheres são criados da mesma forma. Não importa se é rico, pobre, negro, branco, gordo ou magro, todos nós somos compostos pelas mesmas partes - apenas em estilos diferentes. Até a oitava semana da concepção, todos os fetos apresentam disposição para serem do gênero feminino. A partir da oitava semana, certos hormônios são excretados e outros bloqueados, e é aí que o cromossomo Y pode fazer sua aparição, determinando o gênero masculino. Sem o Y não há mudança e o feto permanece no caminho para uma existência feminina.

Quando o cromossomo Y existe e um feto masculino passa a se desenvolver, o resultado é um infante com um pênis. Nós, fetos femininos, temos vulvas. As partes deles e as nossas são, na verdade, tão parecidas que chega a ser uma loucura - sendo diferentes apenas na aparência. O corpo do pênis se desenvolve para fora, enquanto nossos lábios se desenvolvem para dentro.

Nosso clitóris é pequeno e sensível, enquanto a cabeça do pênis é maior. Apesar de também ser muito sensível, não é tanto quanto nosso clitóris. Os testículos dele ficam pendurados logo abaixo dos genitais, enquanto nossos ovários ficam na parte interior e acima de nossas vaginas. São pequenos detalhes como esses que nos torna diferentes - mas não tão diferentes. Ainda assim, pelo fato de nossos genitais não estarem a mostra, nós nem sempre sabemos como lidar com o que nos foi dado.

É preciso deixar o preconceito de lado para que você possa aproveitar o sexo da forma que ele realmente deve ser aproveitado, e a única forma de fazer isso é passando por cima das convenções sociais que (apesar de terem diminuído bastante) ainda existem.

Se você não se conhece, sexualmente falando, como você irá buscar no sexo as coisas que mais lhe agradam?

Se você conhece o seu corpo e sabe o prazer que você busca, quando está em um momento de intimidade com o seu parceiro, você poderá conduzir as ações para atingir o máximo de prazer, de acordo com os seus desejos.

Ainda existem muitas mulheres que buscam apenas aquilo que agrada mais o seu parceiro e esquecem daquilo que agrada a si mesma, seguindo aquele pensamento antigo de que os homens gostam muito mais de sexo do que a mulher, e de que é comum que não seja tão bom assim para a mulher.

Explore-se! Tenha um, dois, três ou mais orgasmos por dia - e das mais variadas formas possíveis. Sua vida sexual agradecerá.

Explore tanto o interior da sua vagina quanto o seu clitóris, e faça isso das mais variadas formas possíveis. Para isso, você pode começar a utilizar acessórios sexuais. Com eles você descobrirá um novo mundo de prazer (tanto para você como para o seu parceiro).

### **Brinquedos Sexuais**

Usar a ajudinha de um brinquedo durante a masturbação é algo perfeitamente normal. Dessa forma, é possível mudar drasticamente a maneira como você faz amor consigo mesma.

Se você não fica completamente molhadinha com a ideia de se tocar até atingir o orgasmo, ou quando se estimula com as mãos, você definitivamente vai precisar de lubrificante. Fique confortável e comece a se preparar usando as mão. Você pode começar direto com o vibrador, porém, se provocar um pouquinho antes é sempre mais divertido.

Se você for usar um dildo (um pênis - geralmente de borracha e que não tem a função de “vibrar”), comece devagar. Quando já estiver lubrificada e pronta para a ação, introduza um dedo em sua vagina, para avisar a ela o que vem por aí. Quando seu corpo já estiver acostumado com a sensação, você pode pensar em introduzir o dildo (que você conhecerá melhor no decorrer desse livro). Uma vez que ele esteja enfiado bem gostoso em você, você pode contrair seu músculo pubococcígeo para estimular todo seu assoalho pélvico. Tente um dildo com peso, que funciona super bem com os exercícios de Kegel - além de serem muito divertidos.

Se estiver usando um vibrador, não se esqueça de testar a intensidade das vibrações em cada parte dos seus genitais, separadamente. Explore seu interior e utilize as vibrações para acertar em cheio o seu ponto-G. Para sensações acima da cintura, você pode até usar vibradores de mamilo, que vão dar um quê a mais na sua diversão. Se for usar utensílios domésticos para se masturbar, como escovas de dentes elétricas, ou uma escova de cabelo, certifique-se que estes estejam limpos e não esqueça de limpá-los após cada uso (isso também vale para seus dildos e vibradores).

Se você é do tipo de garota que não tem preconceitos e gosta de uma brincadeirinha na portinha de trás, por que não experimentar um vibrador no seu bumbum? Existem modelos especialmente desenvolvidos para atividades anais. Os estímulos vibratórios são perfeitos para atravessarem a fina parede entre o reto e a vagina e atingir em cheio os pontos mais sensíveis da sua vagina. Mas, não se esqueça: Nunca introduza na vagina um dedo, brinquedo ou objeto que você tenha introduzido no ânus anteriormente, pois você pode levar bactérias do seu ânus para a sua vagina!

Bem, até agora eu me foquei apenas em exaltar os benefícios do sexo manual, porquê este é o tipo de gratificação sexual mais importante que você pode se proporcionar. Conhecer seu corpo de maneira integral faz parte da sua existência sexual, física e psicológica, e isso inclui descobrir o que te excita e o que não te excita tanto assim. Portanto, é muito importante que você se torne consciente e responsável pelo seu próprio prazer.

Isso não quer dizer que seu parceiro não possa te masturbar. Muito pelo contrário, isso quer dizer apenas que você tem responsabilidade com seu próprio corpo, incluindo sua sensualidade e sexualidade. E quando você aprende a se tocar, você pode ensinar o seu parceiro a te tocar do jeito certo também (e ele não precisa encostar um dedo sequer em você para fazer isso). Isso mesmo, isso é chamado de masturbação mútua, onde você e seu parceiro observam um ao outro se masturbarem.

Infelizmente, muitas garotas não gostam de saber que seus parceiros se masturbam quando elas não estão por perto, assim como muitos caras não gostam de saber que suas mulheres usam vibradores ou dildos em sua ausência. Mas, honestamente, já está na hora de todos crescerem e superarem essas inseguranças e aceitarem e honrarem o fato de que cada um é responsável por sua individualidade.

Use esse conhecimento para fortalecer a si mesma e para aumentar seu arsenal de truques que farão seu parceiro gemer de prazer cada vez mais (e vice-versa)! Pense na masturbação mútua como um ingresso na primeira fila para o seu show favorito, com direito a visita nos bastidores!

Mesmo que você não esteja convencida, ou especialmente se estiver, não deixe de tentar pelo menos uma vez para que possa sentir e aprender com essa experiência. Converse com seu parceiro sobre isso, esclareçam tudo que tiver para esclarecer. Estejam presentes um para o outro e usem essa oportunidade para se conhecerem mais a fundo.

Antes de começar, certifique-se de ter lubrificante por perto, pois a masturbação fica muito mais fácil e suave quando se tem isso em mãos. Talvez você queira começar com um showzinho de striptease para esquentar os ânimos. Trazer seu parceiro para seu lugar especial ajuda a aumentar a sensação de ligação entre vocês.

Tentem posições diferentes. Vocês podem ficar sentados cada um em um canto do quarto, para uma experiência realmente sem contato físico entre os dois, para que possam realmente observar o que o outro está fazendo. Se preferirem, podem permanecer próximos um ao outro, acariciando o corpo do seu parceiro, alisando suas pernas ou cabelos. Vocês também podem ficar na posição 69, sem tocar um no outro. Dessa forma, vocês poderão assistir de perto a masturbação um do outro.

Use brinquedos. Se você costuma gostar de enfiar alguns brinquedinhos no seu bumbum, ou mesmo na vagina, enquanto se masturba, não tem porque não fazer isso agora. Seu parceiro vai ficar excitado em saber até onde eles podem ir quando forem te masturbar. Se você estiver com um cara, não assuma que ele não vá gostar de usar brinquedos. Um homem que nunca experimentou uma vibração nas bolas, no pau, no períneo ou ao redor do ânus não sabe o que está perdendo. Dê a ele uma nova experiência.

Você pode gemer se quiser. Por mais que as vezes alguns sons e gemidos possam parecer falsos ou até cafonas, quanto mais você os fizer, mais será verdadeiro, e mais atraentes eles serão. Você

pode praticar em frente a um espelho enquanto estiver se masturbando, para melhorar ainda mais suas técnicas na hora da masturbação mútua.

Mexa-se! (Por mais que esteja sozinha, se você ficar apenas parada, enquanto se masturba, a brincadeira não vai ser tão divertida) Mexa os quadris, ponha seu corpo em movimento para aumentar ainda mais o estímulo visual. Isso vale para os dois, mexa-se para o seu próprio prazer e para o deleite visual um do outro!

Avise quando for gozar. Muitas vezes, quando entra no seu próprio ritmo, você acaba perdendo a noção de tempo e espaço. O orgasmo que você e seu parceiro estão prestes a atingir é o grande objetivo de todo esse exercício. Quando você anuncia que vai atingir o clímax, você está avisando ao seu parceiro que o momento está próximo e que ele não deve perdê-lo. Tente olhá-lo nos olhos quando estiver gozando.

Se você chegar ao clímax primeiro, dê a seu parceiro o tempo necessário para que ele também chegue ao orgasmo, sem demonstrar qualquer sinal de irritação ou desconforto. Encontre maneiras de incentivá-lo até o êxtase. Se você não estiver próxima dele, aproxime-se agora, sussurre palavras de encorajamento em seus ouvidos - coisas como “você é tão sexy” ou “goza pra mim, vai” (para ajudá-lo a manter o momento e amenizar qualquer ansiedade que ele possa estar sentindo). Você pode até voltar a se masturbar, se estiver com disposição.

A masturbação mútua é a melhor maneira de descobrir o que seu parceiro gosta, ao mesmo tempo em que mostra a ele as suas preferências. Mas, acima de tudo, a masturbação mútua é algo que você deve fazer não só pelo seu parceiro, mas por você.

Masturbação é algo natural. É saudável. É instintivo. Por isso, deixe-se levar e permita-se chegar “lá” no seu ritmo e no seu estilo! Vamos a algumas dicas:

- Comece devagar, permitindo-se realmente sentir a si mesma e o que está fazendo.
- Acenda algumas velas para ajudar a preparar o ambiente.
- Se você esfregar o capuz do clitóris de um lado para o outro, ao invés de para cima e para baixo, você estará expondo menos o seu clitóris, que algumas vezes pode ser muito sensível durante os primeiros estágios da excitação sexual.
- Faça movimentos circulares ao redor do seu clitóris e faça contato com áreas cada vez mais amplas ao redor dele.
- Pressione para baixo sua comissão de frente e sinta o corpo do seu clitóris entre seus dedos.
- Pratique seus exercícios de Kegel para melhorar seu potencial orgástico.
- Tente se masturbar completamente vestida (talvez você precise de algo para lhe ajudar a se esfregar).
- Masturbe-se em frente a um espelho e perceba as mudanças em seus genitais conforme você fica mais excitada.
- Emita ruídos, faça barulhos, dê gemidos e fale besteiras para si mesma. Diga o quanto você é sexy, como seu corpo é lindo. Aumente sua auto-estima sexual para que você se sinta mais confiante quando for fazer sexo com outra pessoa.

- Dê asas à sua imaginação, explore suas fantasias sem se julgar.
- Provoque-se. Chegue ao ponto em que estiver quase gozando e então pare. Tente fazer isso algumas vezes antes de finalmente gozar de verdade e veja se seu orgasmo será mais intenso.
- Quanto mais você se masturbar, mais em contato você entrará com seu corpo e mais você irá gostar e aproveitar as outras formas de sexo.



Esta foi a iniciação ao mundo do **“Brinquedos Eróticos e Masturbação: Prazeres extraordinários com técnicas especiais de auto-satisfação”**. Para ler o livro completo assim como conhecer o programa **“Prazeres Não Convencionais: Como enlouquecer um homem na cama com um sexo muito mais apimentado!”** visite [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br) . Você conhecerá o mais famoso e eficaz conteúdo sobre estratégias não convencionais para ser incrível na cama.

Para aprender estratégias de sedução para atrair o homem que desejar e fazê-lo se apaixonar por você, visite o portal e conheça o programa: **“Poder na Conquista: Como Atrair e Seduzir o Homem que Desejar”**

Para aprender estratégias para você proporcionar um sexo mais gostoso do que ele já teve com qualquer outra mulher e você ainda ter mais prazer do que jamais teve, visite o portal e conheça o programa **“Poderosa na Cama: Sexo extraordinário para você e seu parceiro!”**



## ***Índice do livro “Brinquedos Eróticos e Masturbação”:***

1. Pedacinho Por Pedacinho: A Anatomia da Mulher
2. Ponto-G: Mito ou Milagre?
3. Acertando o Ponto-G - Um Guia de Como Encontrá-lo
4. O Músculo Pubococcígeo
5. Ejaculação Feminina: Esguichar ou Não Esguichar?
6. O Passo-a-Passo Psicológico Para Chegar Lá
7. Os Tipos de Orgasmo
8. Técnicas Para Se Masturbar - Sozinha Ou Acompanhada
9. Fortalecendo e Tonificando
10. Piercings e Masturbação
11. Usando Brinquedinhos
12. Dobrando Seu Prazer
13. Um Resumo Acerca dos Brinquedos Sexuais

14. Formatos, Cores e Tamanhos, São Tantas As Opções
  15. Lubrificantes do Amor
  16. Lubrificantes à Base d'Água
  17. Lubrificantes à Base de Silicone
  18. Lubrifique na Ida - Escorregue na Volta
  19. Dildos – Pronto Quando Você Estiver
  20. O Debate do Consolo: Poroso VS. Não-Poroso
  21. Filtrando Suas Escolhas
  22. Qual Tamanho?
  23. Escolhendo o Dildo Perfeito Para Você
  24. Quais Formatos Te Excitam?
  25. Atrações Extras
  26. Truques de Auto-Satisfação Com um Dildo
  27. Brinquedinhos Vibratórios
  28. Truques Para Praticar Sozinha
  29. Vibrando Com Seu Parceiro
  30. Anal Total
  31. Está Se Sentindo Ousada? Leia Isto Primeiro...
  32. Encontre o Seu Estilo Anal
  33. Truques de Prazer Anal
-

## 14. Iniciação ao Mundo do “Prazer da Perversão”

Então você já se iniciou no processo de experimentar fantasias sexuais clássicas e quer experimentar coisas novas?



Ou então, não chegou a experimentar as fantasias mais comuns mas, ainda sim, quer dar mais emoção a sua vida sexual colocando algumas coisas mais pervertidas nela? Bem, seja qual for o seu motivo, se você adquiriu um livro cujo título é “Prazer da Perversão”, é porquê você está procurando ferramentas para deixar a sua atividade sexual mais pervertida, e isso eu posso garantir que você irá encontrar aqui.

Antes de mais nada, gostaria de esclarecer uma coisa que é muito importante nesse processo: Dar conhecimento ao seu parceiro sobre as suas intenções com relação as novas experiências que você está buscando é essencial para que tudo dê certo.

Se você tem um parceiro de mente aberta e que você sabe que irá curtir a ideia, ótimo. Se for esse o caso, você não terá problemas. No entanto, pode acontecer de você ter um parceiro que tem uma cabeça um tanto quanto “travada” quando o assunto é o sexo não-convencional.

Se esse for o seu caso, você precisará quebrar algumas barreiras para poder aproveitar o melhor que o sexo tem a lhe oferecer, afinal de contas, se você quer um parceiro para a vida toda, é essencial que vocês compartilhem das mesmas ideias sexuais para que não exista nenhuma frustração ou, até mesmo, uma simples necessidade que nunca será atendida. Até porque, no começo da relação isso pode não significar muita coisa, no entanto, no decorrer dos anos você talvez sinta uma falta tão grande a ponto de achar que o seu relacionamento não está mais valendo a pena (e não é isso que você quer, não é mesmo?).

### O Que Então Você Pode Fazer Para Abordar Esse Assunto?

Obviamente, o único jeito de tratar seriamente sobre esse assunto é conversando (e, quanto a isso, não restam dúvidas), no entanto, existe mais de uma forma de abordar isso.

Se o seu namorado é bem tranquilo, tem mente aberta e você já acha que ele toparia, devido ao fato dele já dar indícios disso, ótimo. Nesse caso, converse de uma vez, abordando que você tem interesse em experimentar, e vejam no que vai dar.

Se você é tímida, ou acha que ele não reagiria tão positivamente se você sentasse para conversar sobre isso, você precisará desenvolver esse assunto de uma forma que pareça ser espontânea. Mas como fazer isso?

Bem, todo homem gosta de assistir a um bom filme pornô - e isso é indiscutível. No geral, os homens não assistem muito, durante o sexo com sua parceira, pelo fato de muitas mulheres dizerem que não se sentem à vontade com isso (ainda que muitas estejam fazendo isso apenas para manter a imagem de “boa moça”, quando, vez ou outra, elas mesmas procuram sites para assistir esses filmes).

Mas, creio que não seja o seu caso. Nesse caso, você poderá colocar um bom filme pornô (que tenha um pouco de fetiches, submissão e etc) enquanto vocês fazem sexo, ou até mesmo irem num motel, onde você sabe que haverá um filme desses passando na TV.

O simples fato de você se interessar em colocar o filme já o deixará bem animado - pode apostar. Agora, basta esperar a oportunidade certa para perguntar a ele se ele não gostaria de tentar algo assim (quando aparecer alguma cena com fantasias e tal). Dificilmente, a resposta dele será negativa. Talvez ele até fique na dúvida, mas a conversa ainda está começando, portanto, existe muito para ser feito ainda.

A partir daí, você pode começar a introduzir pequenas coisas no sexo de vocês, como alguns acessórios sexuais mais comuns, lingerie ousadas e etc. Isso fará com que seja um caminho natural ir deixando as coisas mais picantes.

Por fim, se você acha que qualquer tentativa de conversa resultará em uma grande negativa dele, por ele não ter a mente muito aberta, a única forma de tentar mudar a cabeça dele é mostrando que coisas diferentes podem ser muito boas na diversão sexual de vocês.

Quem sabe você não pode começar a gemer um pouco mais, bem no ouvido dele, e falando algumas coisas mais ousadas (falando bem baixinho, quase sussurrando). Esse é o tipo de coisa que vai te ajudar a criar um clima sexual mais descontraído e mais perverso, que é o campo que você precisa para semear as suas ideias.

Compre uma lingerie nova, mas sem contar a ele. Coloque-a sem ele saber e pegue-o desprevenido. Essa surpresa, somado ao fato dele já estar acostumando com novos gemidos e palavras sensuais, terá um efeito positivo sobre ele e é o que você precisa para, a partir daí, introduzir o assunto.

Nem precisa exagerar. Basta que você comece a aumentar a quantidade de coisas que você começa a trazer para o quarto (de acessórios, brinquedinhos e etc) e, um belo dia, sugerir algo um pouco diferente do habitual - como as coisas que você verá nesse livro.

Dessa forma, tendo o assunto introduzido, e ele tendo sido receptivo, só dependerá de você para dar início a esse processo e começar a exploração no Prazer da Perversão.

### **Sadomasoquismo**

Eis um assunto importantíssimo e que merece toda a nossa atenção, já que você está dando início as práticas desse livro.

Usando uma descrição um pouco técnica, o “sodomasoquismo” se trata da junção do “sadismo” com o “masoquismo”, que explicam claramente do que se trata o sodomasoquismo.

O sadismo é o ato de sentir prazer ao infringir dor em alguém - sendo que, até então, não estamos falando de nada que tenha teor sexual. Já o masoquismo é exatamente o oposto, pois se trata de uma pessoa que busca o prazer através da dor (e, novamente, ainda não está se falando de nenhuma atividade sexual).

A partir daí, podemos pressupor que a ideia do sodomasoquismo é simplesmente o ato onde temos uma pessoa que tem prazer em causar dor, juntamente com uma pessoa que tem a tendência oposta, que é o de sentir prazer através da dor. No entanto, é muito difícil (e até mesmo raro) encontrar uma relação onde uma pessoa masoquista se envolva com uma pessoa sádica sem que isso tenha nenhum tipo de conotação sexual.

Devido a isso, a expressão sodomasoquismo passou a ser usada tendo sempre em mente as situações de dor que envolviam diretamente as atividades sexuais.

Digo atividades sexuais porquê, nem sempre o sodomasoquismo envolve diretamente a penetração. Muitas vezes, ocorrem as demais atividades sexuais apenas, o que, dentro desse contexto, já é algo que pode ser mais do que suficiente para todos os que adotam essa prática.

### **Há Algo De Errado Em Gostar De Sodomasoquismo?**

Não há nada de errado nisso. Milhares de pessoas, nesse mundo afora, gostam e aproveitam o máximo que o sodomasoquismo tem para oferecer. Inclusive, já existem diversos serviços online onde sodomasoquistas podem encontrar outros sodomasoquistas para curtir esse fetiche juntos.

Não necessariamente quem gosta de “apanhar” quer, necessariamente, poder fazer o mesmo com o parceiro. No entanto, é o que geralmente acontece.

Se você quer praticar o sodomasoquismo com seu parceiro, apenas não se esqueça de estabelecer as regras antes de começar para que todos saibam o que pode e o que não pode ser feito.

Lembrando que sodomasoquismo não é pra ser nenhum tipo de tortura e nem deve-se exagerar na dor.

Geralmente, quem define o limite da dor é aquele que está na posição de submisso, no entanto, é sempre bom ter atenção redobrada com tudo isso, afinal de contas, a pessoa pode acabar se deixando levar demais e vocês podem acabar se machucando.

### **Dominação e Submissão**

Agora que você já entendeu do que se trata o sodomasoquismo, ficará mais fácil entender a relação “dominação e submissão”, no contexto sexual.

No geral, muitas pessoas acham que se trata da mesma coisa que o sodomasoquismo, já que, obviamente, sempre haverá as posições de “dominador” e de “submisso”, quando o assunto é sodomasoquismo. No entanto, existe um ponto chave entre esses conceitos que é muito simples de entendermos.

Todo o sadomasoquismo envolve “dominação e submissão”, mas nem toda dominação e submissão envolve sadomasoquismo. Isso quer dizer que nem toda a relação de dominação e submissão precisa envolver algum tipo de dor.

Essa prática, como você já deve imaginar, se iniciou a partir do fetiche de querer experimentar algo parecido com o sadomasoquismo, mas sem que precisasse se envolver em algo que causasse dor.

Tendo estabelecido esse cenário, fica bem mais fácil de se explorar inúmeros cenários de dominação e submissão, até mesmo os que envolveriam dor, mas que, nesse caso, serão “simulados”.

Talvez aqui você encontre um mundo que nem imaginava e que vale mesmo a pena explorar.

Tédio? Isso nunca mais assombrará o seu relacionamento. Rapidamente você vai descobrir o que é esquecer completamente a preocupação de que o seu relacionamento, por um acaso, venha a cair na rotina.

Dependendo do cenário que vocês forem explorar, vocês precisarão de um número maior de acessórios e de recursos, mas, geralmente, é possível fazer a grande maioria se utilizando de recursos simples.

Como não há perigo de dor aqui, vocês podem inverter os papéis se desejarem. Se vocês não quiserem, tudo bem, mas essa é uma experiência que vale a pena se ter por completo.

Pode não parecer, a primeira vista, mas existem outros benefícios além do prazer puramente sexual. Todo esse jogo de dominação e submissão permite que a mente fique mais leve e, muitas das vezes, libera o estresse melhor do que o próprio sexo.

Diferente do que muitos acreditam, a maioria das pessoas que mais querem estar na posição de submissão são aquelas pessoas que, na vida real, estão em posições de autoridade. Executivos, empresários, diretores e homens de negócios (em geral) são os que mais procuram os serviços das “dominatrix”, que são as profissionais do sexo que atuam como dominadoras em situações que podem, ou não, envolver sadomasoquismo.

Dessa forma, essas pessoas saem das suas posições de autoridade para poder explorar um mundo novo onde ele é completamente dominado por outra mulher e pode ter essa experiência que difere muito da vida que ele está acostumado a levar.

### **Fetiche**

É bastante improvável (e eu diria quase impossível) que alguém não tenha nenhum tipo de fetiche. Talvez você nem se dê conta de que tem, mas acredite, pense um pouco antes de dizer que não tem nenhum tipo de fetiche.

Tem algum lugar que você fantasia, na sua mente, quando está se masturbando, e que te faz chegar ao orgasmo mais rápido do que quando você não está pensando nesse lugar?

Vá mais além do que simplesmente um lugar. Talvez envolva uma situação, talvez envolva imaginar que você é quem você não é, ou imaginar que o seu parceiro seja alguém que ele não é, e etc. E,

não estou me referindo a ele ser o Brad Pitt ou o Tom Cruise. Estou me referindo a você imaginá-lo como um bombeiro, um lutador, um executivo de negócios ou seja lá o que for.

As vezes, as pessoas não se dão conta, mas elas pensam sim em fetiches, mas nem se dão conta disso. Talvez, por estar só na cabeça da pessoa e pelo fato dela nunca ter se questionado se ela teria vontade de trazer aquilo para a vida real.

Esse é um problema mais comum do que parece. É o famoso “8 ou 80”.

A pessoa deduz que, como aquele cenário (que ela fantasia na cabeça quando está se masturbando) é um cenário que nunca poderia ser realizado de forma integral, então, não tem como fazê-lo - e isso vai ficar sempre na mente e nunca se tornará prático. E nada poderia estar tão distante da realidade.

Existem milhares de formas de trazer aquilo que você tem na mente para a vida real. Claro que, muitas das vezes, seria totalmente impraticável se fosse feito da forma como você imagina, no entanto, nada impede de ser feito em um formato que vocês possam se divertir em um local totalmente seguro e que seja só de vocês.

A grande questão acerca dos fetiches é que todo mundo tem o direito de vivenciar essas experiências que, na esmagadora maioria das vezes, fica apenas na mente da pessoa.

Trazar isso para fora proporciona um sentimento de satisfação único, que você só conseguirá experimentar dessa forma.

Fetiches existem desde muito tempo, mas a diferença é que nos tempos passados os homens recorriam as profissionais do sexo para terem essas fantasias realizadas (e, sejamos sinceras, isso ainda acontece hoje em dia). Mas, felizmente, hoje o mundo mudou e os casais podem fazer essas coisas entre si.

Não existe mais aquele grande risco do seu parceiro achar que você “não presta” só porquê está querendo fazer coisas diferentes do sexo regular que todos estão acostumados. Hoje você pode explorar tudo isso e não ser julgada – além de, é claro, poder viver uma sexualidade plena, que deveria ser o objetivo de todos os casais, para garantir que suas vidas sexuais nunca caiam na mesmice e que eles (o casal) possam envelhecer juntos na certeza de que jamais encontrarão outro parceiro que se encaixe tão bem aos seus desejos.

### **Problemas No Relacionamento**

Tendo entendido os conceitos apresentados, vocês está quase pronta para dar início ao processo (juntamente com o seu parceiro), porém, eu gostaria de dar um aviso final que talvez seja mais importante do que pareça.

Se o seu relacionamento está com problemas, você deve resolver esses problemas antes de tentar partir para essas novidades.

Os motivos para isso são bem simples.

O primeiro é que esse tipo de coisa não salva nenhum relacionamento. Achar que o fato de trazer essas coisas para o seu quarto irá apagar quaisquer problemas que vocês estejam tendo no

relacionamento é um grande erro (a não ser, é claro, que você esteja falando do problema de terem “caído na rotina”... mas esse caso é a exceção).

No geral, se você não resolver os problemas que vocês estão tendo, eles não vão embora. Na melhor das hipóteses, tal novidade pode esconder os problemas e vocês podem até esquecer deles, por um tempo, mas não caia na ilusão de achar que isso irá resolver os seus problemas. Não irá, e você bem sabe que esse não é o propósito de tais atividades.

O segundo motivo é que esses problemas podem ser um fator que irá lhes impedir de aproveitar ao máximo tudo o que vocês pretendem aproveitar. E isso pode ser ruim também a longo prazo.

Se vocês tentam cair de cabeça nesse universo, tendo vários problemas acontecendo no relacionamento de vocês, existe uma grande probabilidade de dar tudo errado e isso eliminar todas as chances que vocês tinham de fazer isso dar certo.

Pode acontecer de ficar uma impressão tão ruim que vocês não vão querer mais tentar essas coisas novamente - mesmo que vocês, no futuro, já tenham resolvido os problemas que existiam antes.

Ou seja, criar uma experiência ruim deixa uma marca negativa que pode travar vocês para uma nova tentativa. E, a partir daí, será bem mais difícil trazê-lo para esse universo novamente. Portanto, esteja bem atenta com aquilo que você pretende.

Vocês já são adultos e podem (na verdade, devem) resolver os problemas de vocês como pessoas adultas, sentando para conversar e buscando a melhor forma de resolver o problema sem que um dos dois acabe ficando prejudicado.

O Prazer da Perversão é para casais seguros e que confiam um no outro. Estar em harmonia com o seu parceiro é essencial.

É claro que, vez ou outra, talvez vocês briguem, como todo casal, mas o que não pode é ter problemas grandes (e graves) que vocês não se empenhem em resolver.

Resolva seus problemas de relacionamento antes de tentar esse mundo novo. É um bem que você fará para você e para o seu parceiro.



Esta foi a iniciação ao mundo do “**Prazer da Perversão: Descubra o fantástico mundo do sexo pervertido**”. Para ler o livro completo assim como conhecer o programa “[Prazeres Não Convencionais: Como enlouquecer um homem na cama com um sexo muito mais apimentado!](#)” visite [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br). Você conhecerá o mais famoso e eficaz conteúdo sobre estratégias não convencionais para ser incrível na cama.

Para aprender estratégias de sedução para atrair o homem que desejar e fazê-lo se apaixonar por você, visite o portal e conheça o programa: “[Poder na Conquista: Como Atrair e Seduzir o Homem que Desejar](#)”

Para aprender estratégias para você proporcionar um sexo mais gostoso do que ele já teve com

qualquer outra mulher e você ainda ter mais prazer do que jamais teve, visite o portal e conheça o programa "[Poderosa na Cama: Sexo extraordinário para você e seu parceiro!](#)"

---

## **Índice do livro “Prazer da Perversão”:**

1. Ritmo Quente
2. Como Se Fosse A Primeira Vez
3. Bibliotecária Safada
4. Naufrágio Na Ilha Dos Prazeres
5. Incêndio
6. O Salva-Vidas Perfeito
7. Chuveiro Quebrado
8. A Intérprete
9. O Invasor
10. Dupla Personalidade
11. A Primeira Noite De Uma Mulher
12. Virgem Novamente
13. Reunião de Negócios
14. Os Prazeres da Dança
15. A Massagista e o Jogador de Futebol
16. O Motoboy
17. O Chefe
18. O Entregador
19. Escravo do Sexo
20. Campo de Batalha
21. O Rapaz da Piscina
22. Conquistador Cheio de Lábia
23. Viajantes Assanhados
24. Sexo nas Alturas
25. Estranhos Íntimos
26. Cabine de Comando
27. Moça Indefesa
28. Entrevista Com Um Vampiro
29. A Diversão do Faz-De-Conta
30. À Mercê do Prazer
31. A Palavra de Segurança
32. O Animal de Estimação
33. Zero de Visão, Máximo de Tesão
34. Quente e Frio
35. Imobilizando por Algemas
36. O Interrogatório
37. Todo Amarrado

38. Não Me Toque
39. Educação e Disciplina
40. O Servente
41. Sadomasoquistas de Longa Data
42. Uma Contradição Deliciosa
43. As Maravilhas da Tecnologia
44. Câmera Indiscreta
45. Privacidade Digital
46. Sensualidade a Distância
47. Para Ela
48. A Vida Imita a “Arte”
49. Sexo Didático
50. Quase Lá
51. Sexo no Motel
52. Preenchendo as Lacunas
53. Navegação Safada
54. Bate-Papo
55. Assistindo à Própria Transa
56. Escola de Direção
57. “Agora Você Sabe”
58. O Que É Proibido É Mais Gostoso
59. Sem Vergonha
60. Para Cada Parte do Corpo, Um Fetiche Novo
61. Da Ficção À Realidade
62. A Noviça Rebelde
63. Punição Alternativa
64. Primeira Guerra Sexual
65. Sexo Selvagem
66. Prazeres Anais
67. Um Bom Começo
68. Fio Terra
69. Banho de Lama
70. Sexo em Público
71. Exibicionismo
72. Stripclub a Dois
73. Sexo no Palco
74. Disk-Dominatrix
75. Amigos Imaginários
76. Avaliando o Sexo A Três
77. No Esquema
78. “Swingers”

## 15. Iniciação ao Mundo do “Sexo a Três”

Escrever um livro sobre a fórmula do sucesso para o sexo a três acontecer é como escrever um livro sobre como chegar ao Polo Sul. Você se sente entusiasmada com o desafio, mas sobrecarregada com as dificuldades. Em 1911, Roald Amundsen, um explorador norueguês, foi o primeiro homem a pisar no Polo sul. Depois dele, outros seguiram seus passos, no entanto, até esta data, o Polo Sul continua a ser uma terra inexplorada.



A ideia de um livro com a fórmula certa de como fazer o sexo a três dar certo é quase uma terra inexplorada. Eu e meu marido sempre nos questionamos como era possível haver tantas pessoas lá fora cuja maior fantasia é fazer sexo a três (o famoso ménage) e ainda não terem se informado sobre como realmente fazer essa fantasia se tornar realidade?!

Nós começamos uma pesquisa e descobrimos que está cheio de informações por aí, no entanto, não são muito boas e, a maioria está escondida na cabeça de outras pessoas. Isso acontece porquê esses sortudos que satisfazem suas fantasias a três sabem que, uma vez que expressarem abertamente as suas práticas sexuais, vão ser vistas com maus olhos pelo resto da sociedade "normal".

Assim, a fim de evitar um conflito, essas pessoas simplesmente se abstêm de compartilhar suas experiências e continuam desfrutando suas vidas sexuais de uma forma discreta. Neste livro você vai encontrar muitos desses segredos nunca antes revelados. Muitas pessoas que tiveram essa experiência a três compartilharam esses segredos comigo e, obviamente, eu incluí minhas experiências pessoais também.

A maioria das pessoas das quais contribuíram com este livro preferiram ficar anônimas, outra parte delas foram um pouco mais abertas, contudo, os resultados desta pesquisa estão aqui e, literalmente, irão transformar sua vida sexual. Faça desse livro a sua bíblia do “sexo a três”.

Cabe lembrar aqui que, o livro está sendo direcionado para as mulheres mas também auxilia o homem (seu parceiro) nesse processo.

Minha recomendação é que você leia esse livro junto com seu parceiro sexual. Vocês podem ler e praticar, simultaneamente, durante todo o processo.

**Como as Informações são Organizadas?**

O próprio nome do Livro já entrega isso. É um “passo a passo” de todo esse processo até que você consiga alcançar a felicidade total.

Este livro é útil tanto para as pessoas iniciantes quanto para as avançadas em sexo a três. Se você já tem alguma experiência você pode pular direto para a informação que você precisar.

Se você for iniciante, eu sugiro que leia todo o livro, em ordem, para que realmente entenda como satisfazer sua fantasia.

Você descobrirá diversas histórias ao longo deste livro. Cada uma revela as estratégias de sedução que você pode simular. Compreenda as estratégias, modele-as e execute-as. Você ficará surpresa com o quão fácil pode ser!

Normalmente, quando você escreve um livro, sempre tenta falar com um leitor por vez, no entanto, neste livro achei que seria um pouco difícil de fazer isso. Por quê? Porque ele é dirigido para pessoas diferentes. Para fins práticos eu escolhi a fluência em vez da correção.

Eu não queria que este livro se tornasse um ensaio "teórico" e acadêmico chato e tedioso, por isso o livro é escrito como se eu estivesse tendo uma conversa com você. Algumas das coisas que digo são para você entender como isso funciona para nós mulheres, enquanto outras são aplicáveis ao sexo masculino. O importante é que você aprenda de ambos os lados, pois, só é possível entender o processo se você entender o sexo oposto.

Um trio (a relação sexual com três pessoas) é supostamente divertido, mas há também algumas repercussões que precisam ser tratadas seriamente antes de decidir se aventurar em um ménage.

Tentei fazer este livro ser o mais leve possível, no entanto, existem algumas seções que são tratadas de uma forma mais "séria". Então, por favor, tenha paciência comigo, ok?

### **O Mistério Desdobrado Sobre o Sexo a Três**

Parabéns! Ao adquirir este livro você acabou de fazer um grande investimento na sua vida sexual! Eu acho que você decidiu ler isto porque você quer que o mistério seja revelado e você consiga realizar a experiência do “sexo a três”.

Bem, o grande segredo é que não há mistério. Essa é a verdade!

A maneira mais fácil para organizar um ménage é contratar um(a) profissional do sexo para se juntar a vocês! Isso não é óbvio? Pode ser caro, mas fantasias têm um preço, não é mesmo? Você provavelmente está pensando: “Bem, porque então eu perdi o meu dinheiro neste livro? Se essa é a resposta, eu mesma poderia ter feito isto!”

De toda forma, não parem de ler ainda. Continue porque, de agora em diante, você estará prestes a entender muitos dos mistérios revelados para organizar o seu trio!

Há uma grande desvantagem para um trio com um(a) profissional do sexo, do exemplo que descrevi acima. A desvantagem é "na manhã seguinte". Eu ouvi isso desses homens que, quando a “cabecinha” está acordada, a cabeça grande vai dormir.

Eu sei que muitos rapazes tiveram seu trio pela primeira vez (e única, na maioria das vezes) simplesmente contratando duas garotas de programa.

Eles, de repente, estavam prontos e com muito tesão e tiveram a ideia de gastar o árduo dinheiro ganho contratando duas garotas, para mais tarde perceber que sua fantasia era melhor do que a realidade.

Isto os desencorajou de sua “fantasia especial” que desapareceu de suas mentes para nunca mais ressurgir - e até criou sentimentos de vergonha. A maioria desses caras agora acreditam que o sexo a três é altamente superestimado.

Nem preciso dizer que você, por ser mulher, não deve nunca fazer isso se você quer ter uma experiência de sexo a três, certo? Se essa “ideia” não funciona nem para os homens, quem dirá para uma mulher, que é muito mais sensível e umas cem vezes mais complexa do que o homem.

### **Três NÃO É Demais**

Eu certamente não gostaria que este exemplo se tornasse realidade para vocês, pois trios não são, de forma alguma, exagerados. Sexo a três é uma das experiências mais maravilhosas que os seres humanos podem compartilhar.

De todas as variações sexuais, nenhuma fascina tanto homem e mulher quanto o trio. Basta fechar os olhos e imaginar a carne firme, línguas quentes, dedos acariciando e orifícios úmidos. A própria ideia é um tanto divergente o suficiente para ser exótica, mas o suficiente para ser aceitável dentro dos limites que a maioria de nós botou em nós mesmas.

A partir da experiência pessoal, posso dizer-lhe que três é o número ideal. No entanto, três também pode ser um número complicado quando o sexo está envolvido.

Em um trio, é fácil a energia entre duas pessoas decolar, enquanto a terceira pessoa se sente isolada e deixada para trás.

É preciso uma boa dose de sensibilidade e consciência para lidar com os sentimentos de concorrência e de ciúme nesta situação carregada de sexualidade. Na fantasia, é claro, tudo continua sem problema algum. Mas, na realidade, um trio é, geralmente, muito mais difícil de gerir. Não se preocupe, uma vez que você terminar de ler o livro será uma sexpert em ter certeza se todos os três estão se sentindo confortáveis e íntimos, emocionalmente e fisicamente.

Em minha opinião, três é o melhor porque, quando são quatro, eles geralmente se separam em dois casais. Quando são cinco pessoas, geralmente fica muito lotado para manter contato íntimo por um longo período de tempo, pois todo mundo tenta marcar o maior número de pontos possível e assim torna-se bastante cansativo. A palavra “orgia” vem do sânscrito que significa “trabalhar”.

Uma orgia é muito trabalho para ser verdadeiramente agradável. Além disso, três é muito mais prático, você não precisa mover toda a mobília, não precisa fazer um monte de compras extras no supermercado para comidas e bebidas e não precisa fazer qualquer arranjo especial. Você vai encaixar três em uma cama queen size sem qualquer problema. Três é o número certo!

Depois de várias conversas com muitos dos nossos amigos (dezenas deles), percebi que meu marido e eu estávamos entre os indivíduos privilegiados de ter experimentado vários trios. Todos os

nossos amigos brincaram com a ideia, muitos deles queriam que isso acontecesse, mas não sabiam como fazê-lo.

Então foquei na internet e procurei informações sobre trios, foi quando vi que não haviam coisas valiosas por lá.

Tudo o que eu encontrei foram sites swinger ou pornôs. Não encontrei nada sobre “como fazer”, ou algum “manual do ménage”. Foi então que eu percebi que era meu dever civil fornecer, para todas as almas que procuravam a solução, um manual para fazer seus sonhos se tornarem realidade.

Não precisa mais procurar... Tudo o que você precisa saber está neste livro. Tenho certeza que você vai valorizar as informações contidas nele como se fosse ouro. Você encontrará um guia passo-a-passo de como realmente fazer isso acontecer.

### **Você Está Pronta Para Isto?**

O fato de você estar lendo este livro é porque você está pronta para prosseguir com a sua fantasia a três. Eu gostaria de avisar que os conselhos e dicas que você vai encontrar aqui vão melhorar drasticamente suas chances de sucesso.

Se você está planejando prosseguir com essa ideia, juntamente com um parceiro fixo, eu recomendo (fortemente) o seguinte:

- Você e seu parceiro devem ter uma conversa franca, de coração para coração, sobre ciúme...
- Vocês precisam reafirmar seu amor e compromisso um pelo outro.
- Você precisa ter certeza de que você está bem com o fato dele se envolver sexualmente com outra pessoa.
- Confirmar que isso é o que vocês realmente desejam e certificar-se de que ambos concordam que este passo está sendo tomado a fim de realizar uma fantasia que vocês querem, compartilham e desejam.
- Concordar que o que está para acontecer não irá interferir no seu relacionamento. Prometer um ao outro que vão trabalhar em conjunto para fazer o melhor possível para a sua convidada (ou convidado, dependendo da situação).

As questões acima devem ser tratadas com bastante antecedência. A "grande noite" não é o momento para desenterrar ossos velhos. Vocês tem que tratar isso como uma equipe.

Os casais podem dizer: "Oh, vamos fazer sexo a três porque é legal", mas a realidade é que nem sempre é agradável se as pessoas não tiverem pensado claramente sobre o que estão fazendo.

### **Você Está Pronta Para Eliminar o Ciúme?**

Você está pronta para evitar demonstrar inveja sob todas as circunstâncias, mesmo que seja a sua primeira vez e você possa se sentir nervosa?

Está pronta para suprimir a possessividade natural e deixar de lado qualquer ressentimento com a atenção que seu parceiro vai dar para a terceira pessoa?

Está pronta para perceber que, se a sua sedução for bem-sucedida, você vai, provavelmente, pela primeira vez, observar seu parceiro fazer amor com outra pessoa?

Se qualquer um desses pensamentos fez você se sentir desconfortável, você pode não estar emocionalmente preparada para isso. Sugiro que você converse sobre isso até que ambos se sintam confortáveis o suficiente.

O ciúme pode ser um problema que você precisará lidar quando você decidir fazer do seu sexo a três uma realidade.

A fim de explicar o que realmente significa o ciúme, eu preciso pegar um atalho. Eu vou ter de explicar um pouco sobre economia, assim vai ser fácil de compreender.

Se você procurar a palavra "economia" em um dicionário, a definição será algo parecido com isso: "Economia é a ciência que estuda a administração dos recursos escassos". Basta pensar nisso, por um segundo.

Qual é o pressuposto nesta definição?

Que os recursos são escassos, certo? Bem, isso é exatamente o que nos acontece na vida também; a maioria das pessoas opera a partir de escassez em vez de abundância, e isto simplesmente é traduzido em medo e insegurança.

Por isso, resolva todos os seus problemas com seu parceiro, com relação ao ciúme, antes de começar a fazer perguntas sobre o sexo a três.

### **Perguntas Frequentes Sobre Sexo a Três...**

#### **Ménage é Ético?**

Você provavelmente vai achar que minha opinião está longe de tudo o que foi dito pela maioria de seus respeitáveis pais, tios, professores ou quase todos dentro de uma distinta sociedade. Fomos criadas em um mundo onde "monismo" e "dualismo" reinam.

A nossa nova educação nos ensina que não há nenhuma resposta "certa" e que não existem respostas "boas" ou "más". Há uma pequena parcela de pessoas que já começam a entender o que o "pluralismo" significa. Quando se trata de sexo, aprendemos desde cedo que precisamos ser pessoas "monogâmicas".

Nós somos condicionadas a pensar que a monogamia é a única e melhor maneira, e que um casamento ideal deve ser totalmente monogâmico. Idealizamos este conceito e internalizamos profundamente. À medida que crescemos, nos confortamos com as questões sócio-culturais que são de natureza "dualista".

Tendemos a ouvir teorias que, basicamente, dividem o mundo ao meio. As pessoas são heterossexuais, gays, boas ou ruins. Na maioria das vezes, estas divisões tendem a serem opostas, como se um fosse "bom" e o outro "mal". Dualismo nos leva a crer que é errado se opor às normas da sociedade.

Neste livro, eu desafio a maioria dessas ideologias, visto que sou pluralista por natureza. Pluralistas tem uma mente aberta; pluralistas se recusam a aceitar o cerceamento de qualquer coisa e de que só possa existir uma ou duas maneiras apenas de ver o mundo.

Para um pluralista, a vida de cada pessoa é importante, por isso, ao meu ver, deve haver tantas maneiras de ser sexual como existem pessoas neste planeta – e, aos meus olhos, todas elas são válidas. Então, minha resposta a esta pergunta é, obviamente, que o ménage é ético.

### **Ménage é Pecado?**

Muitas pessoas baseiam seus sentidos éticos no que a sociedade religiosa considera “bom” ou “mal”. Elas acreditam que ser "bom" significa obedecer às leis que foram criadas por um poder maior que elas. A maioria das religiões são baseadas no medo que essas pessoas tem de "quebrar" as regras que fazem parte do “sagrado” dessa religião, em particular. As pessoas acreditam que uma certa força vai puni-las por fazer algo que não está dentro dos limites que foram definidos pela interpretação das sagradas escrituras.

A maioria das religiões tem condicionado pessoas a obedecer ao invés de crescer. A verdade é que seres humanos já têm programado um sentido interno de ética. Não é da nossa natureza matar outros seres humanos. Não está na nossa natureza machucar ninguém de propósito.

A razão pela qual os seres humanos fazem essas coisas é por causa de alterações psicológicas além da nossa compreensão. É da nossa natureza nos sentirmos sexualmente excitadas, ou desejar ter relações sexuais com outro ser humano.

No entanto, nós (homens e mulheres) fomos condicionados a ter um sentimento de vergonha acerca dos nossos desejos sexuais. Acredito que não há nada de mau ou pecaminoso sobre um ménage à trois. Esta pode ser uma resposta diferente do que você esperava, mas em minha opinião tudo o que você está fazendo é partilhando o dom especial de sexualidade com os outros.

### **Ménage é Imoral?**

A nossa cultura nos diz que sexo a três é errado, insensível, imoral e destrutivo (e citam Don Juan, Casanova e etc). Cuidado! Curiosamente, a sociedade pensa que se dar ao prazer é imoral. É como se alguém viesse roubar algo de você. Em um trio você não está tirando algo de alguém, pelo contrário, você está compartilhando uma experiência.

A questão aqui é que muitas pessoas têm medo de que sua relação possa ser prejudicada. Mas, a verdade é que não vai ser prejudicada. O simples fato de você ter lido esse livro já te coloca muito à frente. Compartilhar ternura, amor e alegria com uma terceira pessoa é natural e contribuirá para o crescimento do seu relacionamento.

### **Ménage é Patológico?**

Eu não gostaria de ficar "freudiando" muito aqui, mas a verdade é que fazer um ménage à trois é a fantasia mais comum do mundo! Se fosse patológico, a maioria de nós estaria "doente", certo? Isso está longe de ser verdade, agir sobre suas fantasias sexuais e tentar fazer um ménage à trois transforma você num(a) realizador(a) e não num(a) sonhador(a).

Então, pare de se preocupar se você está "louca" e compreenda que o que você gostaria de fazer nada mais é do que uma experiência maravilhosa que, se for realizada corretamente, você pode adorar - e espero que possa repetir muitas vezes durante sua vida.

### **Se Eu Me Envolver Em Atividades Bissexuais Me Tornarei Uma Lésbica?**

Não se preocupe com isso. Muitas mulheres começam com comportamento bissexual após trinta anos de idade. Na época de sua primeira atividade sexual com outra mulher muitas já são casadas e estão em um relacionamento estável.

A maioria delas começa quando vocês concordam em se engajar em atividades com outras mulheres, sem nem saber que tinham atrações sexuais por outra mulher.

Geralmente, a maioria das mulheres que se engajam em atividades bissexuais pela primeira vez, admitem que têm um alto grau de prazer na atividade sexual com outra mulher, sem perder o prazer na atividade heterossexual com seus parceiros.

Essas mulheres geralmente estão em casamentos felizes e estáveis e, após se envolverem em atividades bissexuais, suas relações e vida sexuais tornam-se ainda melhores. Embora não haja uma mudança perceptível nas suas fantasias sexuais, as preferências globais para seus parceiros sexuais masculinos quase nunca mudam.

### **Todos os Bissexuais são Iguais?**

Ser bissexual significa simplesmente que você pode ser atraída por ambos os sexos. A fim de compreender melhor o tema da bissexualidade, o Dr. Alfred Kinsey criou uma escala entre a heterossexualidade e a homossexualidade, com uma taxa de indivíduos em experiências reais e reações psicológicas. As classificações são:

- 0 - Inteiramente heterossexual
- 1 - Predominantemente heterossexual, apenas incidentalmente homossexual
- 2 - Predominantemente heterossexual, mas com uma história distinta homossexual
- 3 - Iguamente heterossexual e homossexual
- 4 - Predominantemente homossexual, mas com uma história distinta heterossexual
- 5 - Predominantemente homossexual, apenas incidentalmente heterossexual
- 6 - Totalmente homossexual

Claramente nada acima de 0 e inferior a 6 pode ser definido como bissexual. A melhor coisa é ver as coisas numa perspectiva mais ampla. Todas nós passamos por fases diferentes em nossas vidas - e não existe um número "fixo". A escala de Kinsey é apenas uma ferramenta útil para a discussão da sexualidade.

Muitas pessoas estão absolutamente certas de que elas são atraídas por ambos os sexos, não há confusão. Muitas pessoas são bissexuais por toda a vida, o que prova que não é sempre apenas uma fase. Para algumas pessoas, a bissexualidade é uma fase entre homossexualidade e

heterossexualidade (e do indivíduo em questão estar indo em qualquer direção). Para outros, pode ser apenas uma experiência.

Mas, para muitas pessoas, a bissexualidade é uma forma de vida. Muitas pessoas relataram que sua orientação sexual mudou ao longo do tempo; a sexualidade é dinâmica, não fixa. Para algumas pessoas pode ser uma pequena mudança, para outras pode ser uma grande mudança no estilo de vida. A vida é um processo contínuo e poucos de nós permanecem exatamente o mesmo durante longos períodos.

### **É Normal Querer Fazer Um Ménage?**

Um trio é a fantasia favorita do mundo, quase todo mundo, uma vez ou outra, teve essa fantasia. Logo, a resposta a esta pergunta é SIM, você é absolutamente normal, querendo fazer um ménage.

Uma vez uma amiga me perguntou se ela era uma ninfomaníaca porque queria ficar com um casal, e eu disse a ela a definição que li uma vez. Disse que uma ninfomaníaca, para a maioria das pessoas, é só alguém que faz mais sexo do que você. Sexo é algo para se valorizar e apreciar, não há nada de errado em querer um ménage.

### **Meu Marido Vai Achar Que Sou Uma “Putá” Depois Que Eu Participar De Um Ménage?**

Querida, eu posso entender sua preocupação. Esta pergunta é porque você foi condicionada a pensar que o que você deseja é errado. Interessante!

Eu estive envolvida em comunidades de swingers por algum tempo e minha experiência é que a maioria das mulheres acham o swing uma dose de “boas-vindas” de sanidade. Nossa cultura pode ser muito cruel para as mulheres que têm um interesse ativo no sexo, muitas vezes pejorativamente rotulando-as de “vagabundas” - um termo que está em nítido contraste com os termos menos pejorativos para os homens (“ganhões”).

A maioria dos casais acaba aprendendo um pouco sobre si e sobre sua sexualidade através de um ménage. Um trio pode ser uma oportunidade de aprender a relaxar e apreciar o prazer sexual, e isso pode ajudar a ver melhor o sexo, já que é mais uma fonte incrível de prazer. Então, minha resposta a esta pergunta é NÃO, eu não acho que seu parceiro vai pensar que você é uma “puta” depois de estarem num trio.

No entanto, fale com ele e partilhe suas preocupações - de antemão.

### **Sou Uma Mulher Solteira E Fantasio Em Estar Com Um Casal. Devo Fazer Isso?**

Eu acho que você está entre as poucas privilegiados que entendem a quantidade de fantásticas oportunidades que você tem por ser uma mulher solteira. Tenho certeza que depois de ler este livro você terá muitas ideias de como encontrar casais. Mulheres solteiras bissexuais são muito requisitadas. Você realmente tem a capacidade de seduzir bons casais que a procurem.

Ouse! Por que não ir a um clube de swingers e ter uma noite de luxúria e paixão? Quebre as “regras femininas” e não tenha medo de nada. Divirta-se!

Esta foi a iniciação ao mundo do **“Sexo a Três: Passo a Passo para ter um excitante ménage sem comprometer a relação”**. Para ler o livro completo assim como conhecer o programa **“Prazeres Não Convencionais: Como enlouquecer um homem na cama com um sexo muito mais apimentado!”** visite [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br). Você conhecerá o mais famoso e eficaz conteúdo sobre estratégias não convencionais para ser incrível na cama.

Para aprender estratégias de sedução para atrair o homem que desejar e fazê-lo se apaixonar por você, visite o portal e conheça o programa: **“Poder na Conquista: Como Atrair e Seduzir o Homem que Desejar”**

Para aprender estratégias para você proporcionar um sexo mais gostoso do que ele já teve com qualquer outra mulher e você ainda ter mais prazer do que jamais teve, visite o portal e conheça o programa **“Poderosa na Cama: Sexo extraordinário para você e seu parceiro!”**

---

## **Índice do livro “Sexo a Três”:**

1. Como Aprendi a Ficar com Ciúmes?
2. Mude Suas Verdades
3. Optando por Verdades Melhores
4. Desaprendendo a Ter Ciúmes
5. O Trio
6. Afrodite
7. Adônis
8. Afrodisíaco de Afrodite
9. O Que é um Relacionamento Sólido?
10. Mas, Sou Solteira!
11. O Trio de Afrodite
12. O Trio de Adônis
13. Qual a Diferença Entre o Trio de Adônis e o de Afrodite?
14. Símbolos Sexuais
15. O Hall da Fama do Sexo a Três
16. O Que Tem Haver Psicologia Com Sexo A Três?
17. Condição Social e Hipocrisia
18. Diferenças Biológicas Entre Homens e Mulheres
19. Medo de DST's e AIDS
20. O Fator “R”

- 
21. Nos Tempos Em Que Sexo Não Era Complicado

24. Encontrando Candidatas
25. Nivelando o Parquinho
26. Simbolismo
27. As 7 Opções De Sucesso Para Encontrar Candidatos Para Seu Sexo A Três
28. Flertar por um Trio
29. Vantagens de Flertar por um Sexo a Três
30. As 12 Grandes Dicas de Paquera
31. Use Feromônios
32. Você Tem Medo de Rejeição?
33. A Arte da Sedução
34. O Trio de Afrodite
35. Seduzir um Amigo
36. Seduzindo Um Estranho
37. Os Momentos Seguintes (Psicologia Afrodite)
38. O Trio de Adonis
39. Vamos Falar Sobre Sexo!
40. O Erro de Iniciante
41. O Mistério Revelado
42. Qual é a Pressa?
43. Planejando Seu Movimento
44. O Ponto de Não Retorno
45. Avançando Muito Longe, Mas Não O Suficiente
46. Seguindo O Caminho De Menor Resistência
47. Despir para o Sucesso
48. O Maior Segredo
49. Cenário nº1
50. Pontos de Transição Vitais
51. Começando as Festividades
52. Cenário Nº2
53. O Ingrediente Mais Importante Para O Sucesso
54. Sobre a Noite Passada...
55. Bom Dia, Queridas. E agora?
56. Coisas Legais a Dizer
57. Nossa Amiga se Foi. E Agora?
58. Considerações Importantes
59. Entendendo a Bissexualidade
60. Recrutando a Candidata

61. Expandindo Seus Horizontes
  62. De Amigas para Amantes
  63. Quebrando Paradigmas
  64. Incluindo um de Seus Melhores Amigos em um Trio
  65. Homens Não Pensam Que Estão Trapaceando
  66. Amigo Seduz Amigo
  67. Preocupações Válidas Sobre Envolver Amigas Próximas
  68. Swing - A Opção Mais Fácil Para Casais
  69. O que é um Clube de Swing?
  70. Fantasias Comuns
  71. Top 10 Fantasias Bissexuais
  72. Dicas dos "Sexperts"
  73. Coisas Excêntricas
  74. Dicas Pessoais
  75. Benefícios do Ménage a Trois
  76. Considerações Finais
  77. Perguntas Frequentes Sobre Ménage à Trois
  78. Como Posso Aprender a Partilhar a Intimidade Sem Me Apaixonar?
- 

## O que achou deste guia?

Visite [www.irresistivel.com.br](http://www.irresistivel.com.br) e nos envie uma mensagem com sua opinião!

Ou se preferir visite-nos no Facebook em [www.facebook.com.br/portalirresistivel](http://www.facebook.com.br/portalirresistivel)

# Conheça os Programas Completos:



## Programa Poder na Conquista

Aprenda as mais incríveis estratégias de sedução para atrair o homem que desejar e fazê-lo se apaixonar por você, somente você. Não importa sua aparência ou nível social, é possível conquistar um homem incrível que irá valorizar você e a fará experimentar os melhores momentos da sua vida.



## Programa Poderosa na Cama

Descubra como proporcionar um sexo mais gostoso do que ele já teve com qualquer outra mulher e você ainda ter mais prazer do que jamais teve! Aprenda como ser tão poderosa na cama que seu parceiro nem pensará em outra mulher e ficará viciado em fazer sexo com você!



## Programa Prazeres Não Convencionais

Conheça o lado mais divertido e único das relações sexuais e aprenda como enlouquecer um homem na cama com um sexo muito mais apimentado! Descubra as mais fantásticas estratégias não convencionais para ser incrível na cama.