



Este texto foi feito para ajudar todos os homens. É um guia de coisas que você deve fazer. O guia serve até mesmo para os homens que estão satisfeitos com seus conhecimentos sobre sexo. É interessante que você leia este texto, pois sempre há algo para aprender.

Preliminares:

As preliminares são fundamentais antes do ato sexual. É através dela que sua parceira ficará excitada.

As mulheres adoram ser beijadas, acariciadas e também se derretem com elogios. Por onde quer que você comece, tenha certeza de estar num local confortável e privado. Você não quer ser interrompido.

Como dar um beijo excitante?

Beijar é uma grande forma para começar as preliminares. Comece beijando suave e lentamente, aumentando o ritmo e intensidade com o tempo. Não vá beijando direto a boca de sua parceira. Comece beijando o pescoço, suba até as bochechas, passe pelo queixo e só depois vá até a boca. Quando estiver beijando, faça muito carinho em sua parceira.

Se você achar que é hora de usar a língua, procure fazer com que a ponta de sua língua toque a ponta da sua parceira, em carícias tímidas (inicialmente), passando a toques mais intensos.

Algumas mulheres gostam que você passe sua língua nos dentes dela. Então veja se é vantajoso usar este recurso.

O que eu faço com as mãos enquanto estou beijando?

O que você faz com as mãos enquanto beija sua parceira é muito importante para excita-la. Durante o beijo toque seu corpo por cima

da roupa. Procure os mamilos. Quando encontrar, massageie-os sobre a roupa.

Depois comece a despi-la. O grande segredo é demorar muito tempo para tirar cada peça de roupa. Além disso, você deve beijar e acariciar as partes que for despindo. Isso ajuda a dar um ar mais erótico além de permitir que você dê mais atenção para cada área despida.

Onde estão as zonas erógenas dela?

Cada parte do corpo é uma zona erógena. Por isso muita atenção. Seja paciente e quando estiver despindo sua mulher vá beijando e acariciando cada centímetro de seu corpo, sem pressa.

De qualquer forma existem áreas de extrema sensibilidade: dedos dos pés, lábios, nádegas, dentes, língua, mamilos, lóbulos da orelha, sobancelha, orelha (em si) e partes internas da coxa.

Por que o toque é importante?

Uma mulher adora ser tocada por seu amante. A chave do prazer feminino é saber conduzir sua parceira lentamente, tocando todo seu corpo.

As mulheres amam quando um homem demora em ir direto ao ponto. A estimulação indireta proporciona prazer intenso.

Por exemplo: é muito mais excitante para a mulher se o homem, ao invés de tocar diretamente os mamilos, começar pela região ao seu redor e gradativamente ir se aproximando do objetivo.

Resumindo: se você começar pelo toque de regiões menos sensíveis e passar bem lentamente para as mais sensíveis, estará aumentando muito o prazer de sua amante.

Você nunca pode começar tocando pela região da vagina. Esta deve ser a última área a ser tocada, pois necessita de lubrificação (conseguida com a excitação – aquele famoso estágio em que a mulher fica “molhada”).

O que acontece fisicamente a uma mulher quando ela está excitada?

Quando excitada, o corpo da mulher passa por várias mudanças físicas. A mais notável é o inchaço dos grandes lábios. Assim como o pênis, a vulva é uma região que pode aumentar de tamanho graças à intensificação do fluxo sanguíneo. Com o inchaço, os grandes lábios ficam mais para fora, deixando expostos os pequenos lábios e a entrada da vagina. Os pequenos lábios também podem inchar e mudar de cor, passando para um rosa escuro. Além destes, outro sinal de excitação feminina é o aumento do tamanho do clitóris. Mas não podemos esquecer do sinal mais evidente de excitação. A secreção lubrificante, produzida por glândulas dentro das paredes da vagina. Essa secreção tem a função de preparar a vagina para ser penetrada pelo pênis.

Por fim, os mamilos endurecem e aumentam sensivelmente de tamanho.

Como saber se ela está tendo um orgasmo?

A primeira região que denunciará o orgasmo de sua parceira é a vagina. Ela começará a contrair rapidamente. Além da vagina, os músculos anais também contrairão involuntariamente. Os músculos da uretra passarão pelo mesmo espasmo. Os mamilos dela permanecerão rígidos.

Imediatamente após o orgasmo, a vagina ficará muito úmida com lubrificante. Os mamilos amolecem gradualmente e a vulva desincha.

Sobre o ponto G:

O que é o ponto G?

As mulheres costumam ter orgasmo de vários modos, pelo clitóris, pela vagina ou pela excitação do ponto G. Sua parceira pode facilmente ter um orgasmo com a excitação do clitóris ou durante a penetração. Mas há uma área para a excitação dentro da vagina chamada ponto G. A maioria das pessoas não sabe sobre ele. O ponto G é um pedaço de tecido nervoso, localizado quase na metade do caminho entre a parte de trás do osso púbico e o topo da cerviz (parte de trás da cabeça, que compreende a nuca e o pescoço).

O ponto G é o foco da estimulação sexual feminina. O tamanho e o local do ponto G variam de mulher para mulher, mas normalmente está localizado entre duas e três polegadas (entre 5 e 7,5 centímetros) dentro da vagina, na direção do umbigo. Através do

ponto G você pode conseguir novos tipos de excitação e orgasmo para sua parceira.

Como eu posso encontrar o ponto G?

O ponto G não é localizado facilmente. Às vezes as mulheres têm dificuldades para encontra-lo. Algumas sequer acreditam que tem um.

Aqui segue um método fácil para achá-lo.

Deite sua parceira e coloque um travesseiro sob suas nádegas. Introduza dois dedos lubrificados (pode ser com saliva) na vagina e siga em direção ao umbigo. Ao colocar todo o dedo, pressione contra a parte dianteira da vagina. Esta região é rodeada por um tecido mais resistente. Por isso exerça um pouco mais de pressão (sem exageros). Quando você estimular a região certa, haverá um pequeno inchaço na região. Deslize os dedos de lado a lado. Peça para que sua parceira diga quando você tocar no alvo. Continue estimulando a região. Ela ficará firme e inchada.

Como eu estimo o ponto G?

Agora que você encontrou o ponto G, enquanto você estimula este ponto, pode usar o polegar de sua outra mão para tocar o clitóris dela. Esta combinação dará muita excitação a ela. Quando os dois dedos estiverem sobre o ponto G dela, comece a passar as pontas dos mesmos de cima para baixo sobre esta região. Você pode dar muito prazer a ela se enquanto isso lambe seu clitóris.

Outro método é estimular o ponto G quando sua parceira estiver deitada de bruços, afastar as pernas e levantar ligeiramente o quadril. Introduza seus dedos com a palma da mão para baixo e explore a parede dianteira (que também estará virada para baixo). Faça com que sua amante mova o quadril para que seus dedos possam tocar uma área maior dentro da vagina. Quando ela estiver excitada, deslize a mão que estiver livre sobre o abdômen dela e vá até os pelos pubianos, devagar e com uma leve pressão.

Há mais alguma coisa que eu deva saber sobre o ponto G?

Muitas mulheres gostam da posição "cachorrinho" durante a relação porque estimula o ponto G. Isto se deve ao melhor acesso do pênis à parte dianteira da vagina. A maioria das mulheres precisa de ritmo

rápido e muita fricção na parte da frente da vagina para ter um orgasmo pelo ponto G.

Algumas mulheres sentem vontade de urinar no princípio da estimulação do ponto G. Para evitar isso, faça com que ela urine antes.

É possível que quando você estiver estimulando o ponto G de sua parceira, ela ejacule uma pequena quantidade de fluido claro em decorrência da excitação.

Dominando o clitóris

Como eu encontro o clitóris?

Para achar o clitóris, afaste os pequenos lábios com os dedos e deslize-os para cima até alcançar uma pequena saliência rosa. Note que no clitóris se encontram todas as dobras de pele da vagina. O seu tamanho médio equivale a uma ervilha. É uma região de altíssima excitação feminina.

No que o clitóris se parece com o pênis?

O clitóris é o equivalente do pênis, embora seja muito menor. Na fase de desenvolvimento fetal, o tecido usado para a formação do pênis nos homens é o mesmo para a formação do clitóris nas mulheres. Assim como o pênis, o clitóris tem muitos vasos sanguíneos e fica rígido durante a excitação sexual. Por ser tão pequeno, os homens geralmente se esquecem dele e perdem a oportunidade de levar a parceira à loucura. Imagine o clitóris como a cabeça inteira de seu pênis reduzida a uma área menor que uma ervilha. Ao contrário do pênis, a urina não passa por ele, sendo sua única função receber prazer.

O que mais eu devo saber sobre o clitóris?

O clitóris é muito sensível e por isso tem uma pele, uma espécie de capuz, para lhe proteger. Esta pele também é altamente sensível. A maioria dos orgasmos femininos deve-se a fricção só desta pele.

Os lados do clitóris não possuem a mesma sensibilidade. Alguns lados são mais sensíveis que outros. Descubra qual lado excita mais sua parceira e concentre-se nele para dar mais prazer a ela.

Quando uma mulher está excitada, o clitóris aumenta de tamanho. Uma vez que o clitóris inchar não pare os movimentos para que sua parceira alcance níveis mais altos de prazer.

Tornando-se um perito em Sexo Oral

O que é cunnilingus?

A estimulação de uma mulher com a boca e língua – cunnilingus – é uma das formas sexuais mais excitantes para as mulheres. Sua boca e língua são muito versáteis. Elas podem chupar, umedecer e fazer vários tipos de carícias. Você pode usar o cunnilingus como um modo de satisfazer por completo sua parceira ou mesmo para substituir o ato sexual.

Como eu faço o cunnilingus em minha parceira?

Quando você for fazer o cunnilingus em sua parceira vá com calma. Beije os grandes lábios dela sem usar a língua. Com a ponta de sua língua, lamba suavemente seu clitóris. Usando somente a ponta da língua você evita que o clitóris perca a sensibilidade por estar totalmente coberto. Não se esqueça que enquanto você está lambendo, pode usar as mãos para acariciar o corpo dela, principalmente os mamilos.

Depois, segure cuidadosamente os grandes lábios e corra sua língua por toda a vagina até chegar ao clitóris. Lamba suave e continuamente até que sua parceira fique totalmente excitada. É o movimento contínuo que garante um bom orgasmo.

Você pode aumentar o prazer de sua parceira enfiando um ou dois dedos em sua vagina enquanto você a lambe.

Continue lambendo o clitóris durante 15 minutos aproximadamente. O orgasmo feminino é muito mais demorado que o masculino. Por isso, para fazer esta maratona é preciso força.

Uma vez que sua parceira estiver excitada, mantenha um movimento consistente e fixo. Isto faz com que ela alcance níveis mais altos de prazer.

Em muitos casos o homem pode não achar muito higiênico ficar lambendo os órgãos genitais de sua amante. Isso pode ser resolvido com um simples banho antes da relação. Além de limpar a vagina e

regiões a sua volta, ainda propicia um clima erótico e íntimo para o casal.

Quais são os enganos mais comuns?

Um erro comum de muitos homens é o de sair lambendo o clitóris logo de cara. Lembre-se de ir com calma, tudo tem seu tempo. Aproveite para fazer um joguinho sexual antes ou mesmo trocar carícias e beijos. Use a criatividade.

Métodos para sua parceira ter um excelente orgasmo:

MÉTODO A:

- Fique frente a frente com a vagina.
- Afaste os grandes lábios.
- Localize o clitóris abaixo da pele que o recobre (capuz clitoral).
- Usando só a língua, lamba muito suavemente a vagina, fazendo movimentos de baixo para cima e vice-versa.
- Enquanto você lambe o clitóris pode introduzir lentamente seu dedo na vagina dela e fricciona-lo como um pênis.

MÉTODO B:

- Molhe dois dedos com saliva.
- Introduza estes dois dedos lentamente na vagina dela.
- Agora deslize depressa os dedos para fora da vagina e use-os para massagear o clitóris.
- Introduza seus dedos novamente na vagina.
- Repita o passo 3, mas agora demore mais no clitóris.
- Quando você sentir que ela está para ter um orgasmo, tire os dedos da vagina e concentre-se no clitóris. Procure massageá-lo bem.

MÉTODO C:

- Tenha uma ereção.
- Usando sua mão, segure o pênis e pressione a cabeça dele contra o clitóris de sua parceira.
- Deslize seu pênis sobre a vagina dela, de cima para baixo, mas sem penetra-la.
- Repita os passos 2 e 3 várias vezes antes de penetrar só a cabeça do pênis.
- Finalmente quando sua parceira estiver muito excitada e você ver que sua vagina está molhada (lubrificada), penetre com todo o pênis.

MÉTODO D: este método é mais simples. É o método do "Orgasmo Atrasado". Nele, sua parceira tenta conter o orgasmo enquanto você lambe o clitóris dela. Essa situação se prolonga até onde sua parceira agüentar. Para ajudar a atrasar o orgasmo, quando ela for atingir o pico de excitação, pare e troque beijos e carícias. Depois de algum tempo volte a dar atenção ao clitóris. Este método ajuda a potencializar o orgasmo dela. E quando ela realmente gozar, poderá desfrutar de um orgasmo bem mais intenso.