



erosfarma.pt

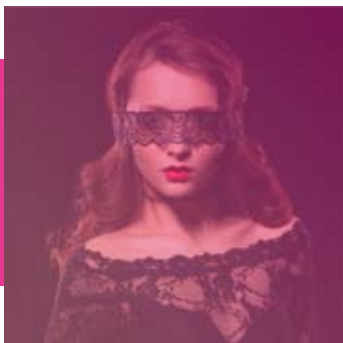
0 orgasmo feminino

7 dicas para a tua mulher ter um
verdadeiro orgasmo



2





Há muitos mistérios, fantasias e mitos sobre o orgasmo feminino. Podem ser originados pela falta de informação, pela sua complexidade e pelas enormes diferenças entre os orgasmos feminino e masculino.

Ficarás a conhecer melhor este fenómeno e terás um conjunto de dicas que te ajudarão a potenciar um verdadeiro orgasmo na tua mulher.

MARIA ELEMENTOS
CONSELHEIRA SEXUAL



3

CONTEÚDO



4





06 Introdução

07 O que é a libido feminina?

DICAS

08 Comunica com a tua mulher

11 Aposta nos preliminares

12 A melhor posição sexual

13 Desperta o interesse por novos desejos

15 Aposta em fantasias

16 Não te esqueças de ti

19 Fala com um especialista

20 Conclusão



5

INTRODUÇÃO

O orgasmo feminino pode ser entendido, metaforicamente, como uma ou várias explosões sensoriais no corpo da mulher, consequentes de vários rastilhos e faíscas!

O processo que potencia o orgasmo feminino não pode ser unidirecional, tem de ser trabalhado em conjunto e em sintonia, como se de uma orquestra se tratasse.

Parece estranho, mas na verdade não te deves focar no orgasmo feminino, em si. O segredo está em conhecer os rastilhos e como lançar as faíscas.

Apesar deste artigo ser direcionado a homens, é importante que tu e a tua parceira o leiam! Tanto o homem como a mulher vão descobrir técnicas para aumentar a probabilidade de ela atingir o orgasmo!

Além da atração física e da anatomia da mulher, existem outros aspetos que estão correlacionados: os psicológicos e os orgânicos.

Atitudes diárias que surpreendam a tua parceira vão gerar-lhe interesse e aumentar os níveis da libido feminina.



6





O QUE É A LÍBIDO FEMININA?

Antes de tudo, existem várias explicações para a libido, seja feminina ou masculina. Explicar-te cada uma delas seria pesado.

O que te posso garantir é que todas convergem para uma energia, um desejo, seja sexual, por um objeto, pelo domínio, entre outros.

No caso deste artigo, refiro-me ao desejo sexual ou até à excitação pelo parceiro, pela sua inteligência, por exemplo.

A falta de libido pode ser causada pela ausência de estímulo do parceiro e principalmente por questões hormonais, pouca progesterona ou pouca testosterona.

Entre muitos fatores, há um fator que pode causar dificuldades e até arrefecer os ânimos durante a relação

sexual, o orgasmo/ejaculação precoce do homem.

É o teu caso?

Se isso acontecer, desde que consigas manter-te com energia para continuar com a estimulação da tua mulher e te sintas bem com isso, tudo bem.

O melhor seria os dois manterem-se entusiasmados até ao momento da explosão, no entanto, há vários métodos para minimizares esse problema, seja através de exercícios, anestésicos ou até medicação.

Abordaremos este tema num outro artigo.



7

Vamos então às nossas dicas?

01



Comunica com a tua mulher

8

Muitas das mulheres não descobrem o seu próprio corpo e os seus desejos, acabando por não explorarem verdadeiramente a sua sexualidade.

Se é o caso da tua mulher, então é o momento para lhe apresentares este artigo!

É muito importante que ela conheça as suas zonas erógenas, como por exemplo os mamilos, clitóris, vagina, ponto G, ânus e até o teu pénis. Se ela não se sentir bem em explorar certas zonas contigo, ela pode fazê-lo sozinha e até usar brinquedos sexuais, se o permitir.

Deves promover o diálogo com a tua mulher para que a conheças melhor e ela a ti.

Fala-lhe abertamente sobre a vossa vida pessoal, íntima e sexual, sem tabus. Ela vai sentir-se segura e bem consigo mesma.

Assim, irás fortalecer a vossa relação, ela irá confiar cada vez mais em ti e o Universo tratará de fazer o resto.

Durante o sexo, pergunta-lhe o que lhe dá mais prazer, o que a excita e acima de tudo o que ela não se sente bem.

Está atento aos comportamentos e ao que ela pede com menos ou mais intensidade.

Assim, da próxima vez vai ser muito melhor e tudo se vai proporcionar de forma natural.



9



10



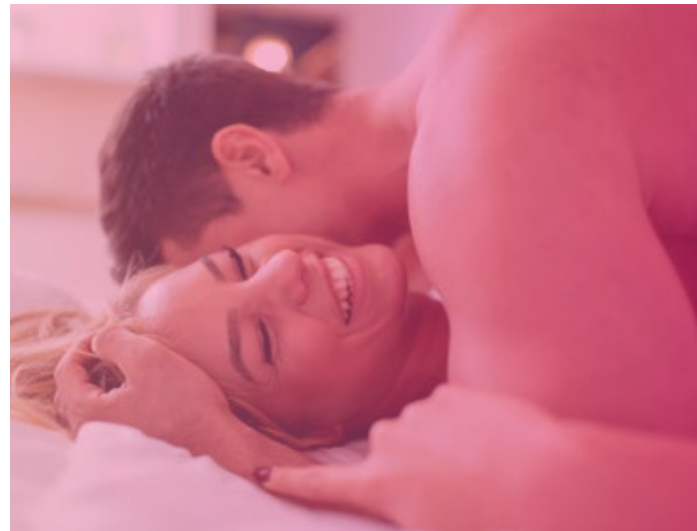
Existem vários métodos para estimular a tua mulher, vou enunciar alguns.
Usa e “abusa” de todos estes métodos:

1. Cria um ambiente que estimule todos os sentidos, desde a visão, audição e olfato.
2. Estimula várias zonas do corpo da mulher, desde o pescoço, as orelhas, os lábios, o queixo, os ombros, braços, mãos, dedos, seios, mamilos, costas, pernas, nádegas, e o resto já sabes!
3. Experimenta Clitage. (lê este artigo: [O que é Clitage?](#))
4. Experimenta BDSM. (lê este artigo: [O que é BDSM?](#))
5. Experimenta Sexo Tântrico.
6. Experimenta um jogo que promova os preliminares.

Aposta nos preliminares



11



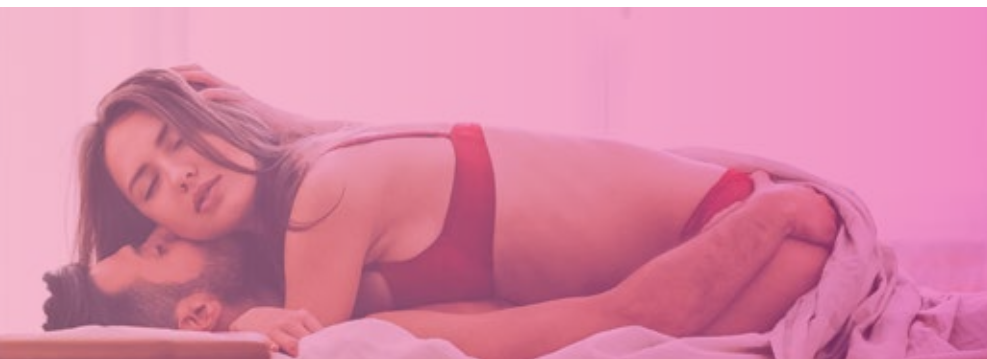
03



12

A melhor posição sexual

Existem dezenas de posições sexuais. Conheces o kamasutra? Explora-o conjuntamente com a tua parceira para que na hora da ação não haja percalços e não arrefeçam. Ambos devem falar sobre as posições e saber o que cada um gosta ou não gosta, devem conhecer seu próprio corpo e privilegiar certas posições.



04

Desperta o interesse por novos desejos



13

Como já disse anteriormente, o fator psicológico é importante tanto no orgasmo feminino como no masculino. Inclui novas práticas sexuais, muda os teus hábitos e surpreende a tua parceira. Não deixes que a monotonia domine a tua vida e a vida da tua parceira.



14



05

Aposta em fantasias



15

Não precisas de ter medo ou vergonha em perguntar ou revelar à tua mulher a fantasia que te vai na cabeça! Isso pode excitá-la, ou não, tudo depende da fantasia em si! A fantasia ajuda a aumentar a excitação, a fugir da rotina, a relaxar e ainda a compensar a falta de sexo.

06



16

Não te esqueças de ti

Para que tudo funcione, tanto a tua mulher como tu têm de sentir prazer. Se tu promoveres prazer na tua mulher, ela vai retribuir na mesma “moeda”. Por isso, à medida que a vais conhecendo, ela também te vai conhecendo e saberá compensar-te garantidamente.







18



07

Nos casos em que ela, - ou tu - , não se sintam bem, tenta perceber a verdadeira causa. Vou dar-te alguns exemplos:

1. Ela sente dor na penetração, seja vaginal ou anal.
2. Ela sente vergonha em fazer-te sexo oral.
3. Ela tem curiosidade de experimentar brinquedos sexuais, mas tem vergonha de os usar porque podes sentir-te à parte.
4. Tu sentes-te mal porque o teu pénis é pequeno ou grande demais.

Fala com
um especialista



19

Conclusão



Foge da rotina ■ Experimenta BDSM ■ Leva-a ao Sleepboat ■



20



Ao contrário do homem, a mulher pode levar mais tempo a atingir o orgasmo e muitas das vezes nem sequer lá chega por várias razões.

É importante que o relacionamento entre os dois seja saudável, que tenham tempo para se “mimarem”, que conheçam o vosso corpo e que falem sobre os seus desejos sexuais e fantasias, sem tabus.

Para que a mulher alcance a meta, dá-lhe um empurrão inicial, apostando nos preliminares.





22



+EROSFAR

IMA →

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

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

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

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





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



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



maria@erosfarma.pt



erosfarma.pt



+EROSFARMA→