

**203 MANEIRAS DE
ENLOUQUECER UM
HOMEM
NA CAMA**

OLÍVIA ST. CLAIRE

Tradução

Raquel Mendes

*"A sensual deusa do amor
que vive dentro de toda a mulher"*



AGRADECIMENTOS

Meus mais sinceros agradecimentos a todos os homens que partilharam comigo seus corações e suas almas, seus corpos e suas camas, suas fantasias e seus desejos. Sem eles, este livro não existiria.

Sou eternamente grata a Paula Litzky, cujo brilhantismo, perspicácia e entusiasmo transformaram a fantasia de meu livro em realidade; a Shaye Areheart, por depositar tanta confiança no livro e torná-lo ainda melhor; à irreprimível Joanna; a Henry por seu apoio carinhoso e idéias brilhantes; e a Deborah C., por ser uma grande amiga, prezada consultora e inspiradora Mulher Selvagem.

OLÍVIA ST. CLAIRE

COMO USAR ESTE LIVRO

Você pode lê-lo direto do início ao fim ou mergulhar aqui e ali para umas saborosas dicas sexuais, sempre que tiver vontade.

Entretanto, independente do método de leitura que você escolher, leia o primeiro capítulo integralmente. Sem esses cinco “Segredos do Bom Sexo”, todas as outras dicas serão muito menos eficazes.

Provavelmente, é melhor não mostrar este livro ao seu homem. Você querará que todas as surpresas eróticas aqui contidas se revelem em seu próprio tempo, natural e espontaneamente – e não porque ele espera que você as ponha em prática.

Entregue-se à sua própria natureza criativa. Use essas técnicas e idéias como um ponto de partida e então sinta-se à vontade para inventar seus próprios petiscos amorosos.

↳ Esqueça quaisquer dúvidas ou preocupações que você possa ter sobre o porque de estar procurando formas de fazer os homens felizes, e não o inverso. Como amante sensível e dedicada, você já sabe que o sexo verdadeiramente prazeroso reside mais em dar do que em receber – principalmente quando você pára e pensa que não só você está desfrutando desses regalos, mas está ao mesmo tempo inspirando seu homem a fazer coisas deliciosas com você. Às vezes, os homens não se dão conta dos amantes maravilhosos que podem ser até que uma mulher sexy e amorosa lhes mostre isso.

Saiba que amar o seu homem – e a si mesma – é o bastante.

Você não precisa realizar novos e exóticos truques sexuais todas as noites para ser uma voluptuosa deusa do amor. Isso você já é. A poção ingerida pelos amantes não é preparada por outros senão eles mesmos.

Essa poção é a soma de toda a sua existência.

UMA PALAVRA SOBRE SEXO SEGURO

É lamentável, porém fato, que os dias de sexo completamente livre de preocupações chegaram ao fim. Embora possamos ser curados de certas doenças sexualmente transmissíveis através do tratamento com penicilina e outros antibióticos, estas drogas não oferecem qualquer cura para o herpes genital ou a AIDS. Assim, no mundo de hoje, parte de ser uma grande amante significa assumir a responsabilidade de proteger a si mesma e a seu parceiro contra essas doenças graves.

Embora a abstinência seja uma forma de proteger-se, certamente não é uma solução prazerosa e tampouco necessária.

Se você e seu parceiro fizeram sexo apenas um com o outro pelo menos durante os últimos dez anos, e nenhum dos dois usa drogas intravenosas ou sofreu transfusão de sangue contaminado, você pode com toda segurança deliciar-se com todas as 203 maneiras de enlouquecê-lo na cama. Esse é o caso da grande maioria das pessoas casadas.

Se você e seu parceiro estão juntos há um tempo relativamente curto, existem ainda muitas formas de desfrutarem de prazeres muito excitantes, com maior cautela. Não tenham pressa; conheçam-se antes e certifiquem-se de que ambos se preocupam com a própria saúde e bem-estar, assim como com os de seu parceiro. Não se acanhe em dizer algo do tipo: “Com tudo que se fala atualmente sobre herpes e AIDS, eu me preocupo de fato em fazer sexo com alguém a quem não conheça há muito primeira e mais tempo, e tenho certeza de que você sente o mesmo. Quero que nós dois nos sintamos completamente à vontade, portanto por importante zona erógena que não conversamos um pouco sobre isso”

Deveriam falar sobre suas preocupações, estado de saúde atual, a extensão de sua atividade sexual e experiência com drogas intravenosas, e o que gostariam de fazer para se protegerem.

No mínimo, use sempre a camisinha. Torne-a parte de seu ritual de amor, sem exceção ou talvez você queira esperar até que ambos tenham feito o teste do HIV (Para que o teste seja eficaz, é necessário realizá-lo depois de seis meses de sua última possível exposição ao HIV)

Isso pode parecer terrivelmente frio e potencialmente constrangedor, mas é melhor prevenir do que depois se lamentar. Nem o herpes nem a AIDS têm cura, e esta última é uma doença fatal. É fácil perceber se seu parceiro tem



lesões ativas de herpes; elas começam como uma pequena área avermelhada e então se transformam em grupos de pequenas bolhas brancas. No entanto, é impossível determinar se seu parceiro é portador do HIV, sem os testes apropriados. Talvez nem ele mesmo saiba.

Mas se ele tem uma vida sexual ativa ou se faz uso de drogas intravenosas o risco é muito maior. Existem muitos livros excelentes que podem lhe dar os fatos básicos sobre doenças sexualmente transmissíveis e como se proteger contra elas, e eu recomendo que você compre pelo menos um e se informe. Além disso, no final deste livro você encontrará um apêndice que oferece alguns princípios básicos para o sexo seguro. Leia-o. De posse dos fatos, você estará apta a tomar decisões bem informadas e inteligentes sobre suas atividades sexuais, e determinar que precauções devem ser tomadas. Faça desta uma das maneiras de você e seu amante se conhecerem e cuidarem um do outro. Seja esperta. Mantenha-se firme. Tenha certeza. Depois, vá em frente e se divirta.

Fazer amor com um homem com quem você se sente à vontade e segura é o maior afrodisíaco de todos.

Os segredos do bom sexo

Há muitos anos tive uma amiga chamada Joanna, que era um grande enigma para mim. Ela era extremamente sem graça e tinha um corpo sem atrativos e desajeitado: anguloso, desproporcional, de seios pequenos e sem um belo contorno, e quadris largos demais. Embora fosse bastante agradável, sua personalidade nada tinha de extraordinário. Sua conversa não era particularmente brilhante e seus gestos não eram de uma sexualidade gritante. No entanto, os homens – homens de fato maravilhosos – sempre enxameavam em torno dela. E os poucos sortudos que conseguiam levá-la para a cama ficavam ainda mais apaixonados depois da inebriante experiência de fazer amor com Joanna. Apesar de toda a aparência em contrário, ela parecia ser uma mulher muito sexy. Qual era o seu segredo? Fiz essa pergunta a vários homens que a conheciam. “Não sei. Mas tem algo de muito sexy.” “Ela da impressão de ser uma tigresa na cama.” “Joanna faz com que eu me sinta um homem de verdade, muito desejado.” “Ela emite vibrações sexuais.” “Nunca me senti tão desejado, nem tive alguém que se importasse tanto comigo.

Perguntei à própria Joanna. “Sabes, as coisas não costumavam ser assim”, disse ela. “Sempre fui o patinho feio e não tinha muitos namorados. Nas raras ocasiões em que ia de fato para a cama com alguém, eu não sabia o que fazer. Foi então que conheci um homem que me tratou como uma deusa sensual. Ele agia como se eu fosse a mulher mais desejável do mundo, como se um simples olhar meu pudesse deixá-lo louco de desejo. Na cama, ele me ensinou muito sobre nossos corpos, tanto o meu quanto o dele – como eles se movimentam, o que sentem, como são belos -, e passei a amar meu corpo pelo que ele podia me fazer sentir em vez de me sentir constrangida por seus defeitos.

Aprendi também a ver a incrível beleza e força sensual no corpo de um homem. Comecei a me ver de outra forma; e os homens passaram a me olhar de um modo diferente também. Creio que eles podiam sentir meus pensamentos sensuais e queriam fazer parte deles. Eu e meu homem maravilhoso nos separamos cerca de um ano mais tarde, mas os sentimentos eróticos que ele fez brotar em mim permaneceram vivos. Tenho certeza de que é por isso que os homens me acham desejável – porque eu acho que sou, eu sinto que sou.” Isso parecia lógico, mas simples demais. Para ser sexy, tudo

que se tinha de fazer era sentir-se sexy? Para se tornar uma grande amante, bastava acreditar que você já o era? E quanto à técnica? E quanto a ter um corpo exuberante? E quanto a conhecer os truques sexuais mais excitantes? E quanto a uma vasta prática com homens sexualmente experientes O “sex appeal” estaria mesmo apenas na cabeça?

Decidi eu mesma fazer a experiência. Certo dia, quando caminhava pela rua, silenciosamente entreguei-me a minhas fantasias preferidas. Imaginei que aquele vizinho maravilhoso estava fazendo amor comigo, de uma forma selvagem e abandonada. Eu podia “sentir” seu hálito quente e suas carícias ardentes, enquanto ele sussurrava palavras apaixonadas em meu ouvido, dizendo-me o quanto eu era bonita e sexy, e o quanto o deixava excitado. Imaginei que, para ele, eu era a mulher mais sensual do mundo.

Apenas levemente consciente dos homens reais que passavam por mim na rua, finalmente percebi que muitos deles sorriam para mim, piscavam o olho ou no mínimo me olhavam com interesse. Parecia que eu estava exibindo um sorriso secreto e provocante que aqueles homens achavam atraente.

Fui ficando mais sofisticada em minhas experimentações.

Antes de sair para minhas caminhadas com o intuito de provocar os homens, eu passava algum tempo lendo histórias eróticas ou comendo com os olhos fotografias de homens nus. Algumas vezes me acariciava amorosamente e me cumprimentava por minha beleza, pele macia, aparência sexy e por minhas hábeis técnicas de fazer amor. Como se por mágica, a proporção de homens que me olhavam interessados na rua aumentou. Meus colegas de trabalho começaram a me fazer convites. Eu tinha um número cada vez maior de encontros.

Eu sabia que acabaria por ter de enfrentar a questão crucial: depois de ir para a cama com um desses homens, ele me acharia ainda mais excitante? Ou descobriria que minhas vibrações sexuais prometiam algo que eu não podia cumprir? Vinha saindo há várias semanas com um homem maravilhoso chamado Michael, quando soube que a grande noite havia chegado. Preparei-me cuidadosamente. Antes de nosso encontro, li minha cena picante favorita de o Amante de Lady Chatterley. Peguei minhas fotos de homens nus e me visualizei fazendo todo o tipo de “travessuras” com aqueles belos espécimes da vida real. Imaginei-os implorando por mais e me dizendo que eu era a criatura mais sexy sobre a face da Terra.

Quando Michael foi me apanhar, eu estava tão excitada que mal conseguia

manter as mãos longe dele. Mas me controlei porque queria prolongar aquela sensação por toda a noite. Eu podia ver que Michael sentia a tensão sexual, e percebi, deliciada, que sob suas calças de tweed parecia estar surgindo um novo volume. Senti-me ainda mais sexy.

Quando finalmente chegamos ao apartamento de Michael, praticamente arrancamos as roupas um do outro. Vi-me falando e fazendo coisas que nunca falara e fizera antes – coisas deliciosamente provocantes, sensuais, obscenas. Elas me vinham com naturalidade. E Michael era como um animal enjaulado, ofegante, me cercando, queimando de desejo. Nós nos acariciamos e beijamos durante horas e então nos amamos com frenesi na cama, no chão e, por fim, no chuveiro. Michael disse que aquela era a noite mais incrível de sua vida; nunca antes se sentira tão excitado. E tampouco eu. Meu experimento sexual havia funcionado!

Foi assim que aprendi o primeiro “Segredo do Bom Sexo”.

Segredo nº 1

Sinta-se sexy e você será sexy.

E sério. Tente e veja. Muitos grandes filósofos já disseram que você é o que acredita ser. E isso certamente é verdade no que diz respeito à sensualidade. Mesmo que você não seja linda, magra ou voluptuosa – mesmo que não esteja se sentindo particularmente sexy em determinado momento. Basta que você evoque sua auto-imagem de mulher sexy. Logo logo você se sentirá sexy e portanto estará sexy. Emita vibrações ardentes e sensuais que um homem não possa deixar de captar e ele nem mesmo perceberá que você é baixinha, gordinha ou magra demais; ele a verá como a sua própria deusa sensual. E, nesse estado de espírito sensual, você naturalmente fará e dirá coisas deliciosamente tentadoras. Seu toque será elétrico. O simples modo de você olhar o bumbum de seu homem fará a temperatura dele e outras coisas mais – subir o bom sexo não começa em seu corpo ou sua vagina. O bom sexo começa em sua cabeça! Nos capítulos seguintes, partilharei com você muitas técnicas físicas específicas para enlouquecer um homem na cama, mas elas só serão verdadeiramente eficazes se você primeiro fizer um trabalho de base, criando uma nova personalidade sensual para si mesma. E nisso que se resumem esses cinco segredos do bom sexo – fazer de você uma irresistível deusa do sexo.

Segredo nº 2

Irradie confiança sexual.

Intimamente ligada ao Segredo nº 1, a segunda regra do bom sexo também tem origem numa auto-imagem sexy e positiva.

Mais uma vez, tudo começa na sua cabeça.

Em geral, o aspecto mais atraente numa pessoa é sua autoconfiança. Mesmo uma mulher bonita não exercerá mais do que uma atração efêmera sobre um homem se sentir medo de falar com ele, se não conseguir olhá-lo nos olhos ou se andar por aí cabisbaixa, constrangida ou com medo de seus próprios dotes. Suas atitudes e palavras são sinais claros de que não vale a pena conhecê-la porque ela não acredita que valha. No entanto, uma mulher confiante – mesmo que tenha, Deus me livre, defeitos – exerce uma atração magnética sobre todos. Sempre que peço a um homem para me dizer o traço que tornava a mulher mais sexy que ele já conheceu tão tentadora, invariavelmente ele me diz que era sua autoconfiança. “Ela agia com tanta segurança.” “Liz sabia que era gostosa e você podia perceber isso em cada gesto dela.” “E tão relaxante não ter de superar os medos e inseguranças de uma mulher” “Chris não tem uma beleza convencional, mas em torno dela vibra uma eletricidade sexual. Sua autoconfiança é muito erótica.” Portanto, esqueça sobre aqueles centímetros a mais que gostaria de ter nos quadris. Se acha que seus seios são pequenos demais, tente orgulhar-se deles por serem, tão sensíveis ao toque ou porque seus mamilos têm um tom róseo e provocante.

Certa vez, quando disse a um namorado que achava meus seios muito pequenos e que estava pensando em fazer uma cirurgia para aumentá-los, ele imediatamente disse: “Está se referindo a esses peitinhos tão bonitinhos e sexy que são tão gostosos quando se arrepiam? Ah, não! Por favor, deixe-os como estão!” E então me levou para casa mais do que depressa para chupá-los durante as duas horas seguintes. Agora eu sei que o modo como meus peitinhos sexy ficam “tão gostosos quando se arrepiam” é um dos grandes estimulantes que posso oferecer a um homem; e fico feliz e orgulhosa em deixá-lo desfrutar desse saboroso prazer.

Aprenda a conhecer e amar cada centímetro de seu corpo e de sua mente pela mulher inesquecivelmente sexy que eles fazem de você. Se acreditar que você é a resposta aos sonhos eróticos de um homem, ele também acreditar nisso. Se você se porta com confiança, ciente de que é a vamp mais interessante e atraente da cidade, os homens serão atraídos para você como o metal ao ímã.

E, uma vez que estiverem entre os lençóis, se estiver segura de que pode de fato enlouquecê-lo na cama, você o fará!

Segredo nº 3

Concentre-se nele.

As mulheres que fazem do sexo sua profissão conhecem o caminho mais certo e direto para a libido do homem. Elas concentram sua atenção totalmente nele e apenas nele. Assim, aceite o conselho das profissionais.

Esqueça a desavença que você teve com seu chefe nesse dia. Não perca tempo e energia se preocupando se a musse ficou boa em seu cabelo – ou se não deveria colocar a mão no joelho dele em vez de no ombro. Concentre sua atenção nele: seu peito másculo, seu adorável traseiro, seu pênis delicioso. Faça-o sentir que ninguém mais existe para você a não ser ele.

Que ninguém poderia ser um amante melhor, mais excitante do que ele. Deixe-o ver que ele de fato a arrebatou de desejo.

Quando esquecer de si mesma e começar a se concentrar no seu homem, você automaticamente se verá fazendo coisas terrivelmente provocantes para ele. Coisas que lhe ocorrerão com naturalidade, devido à sua percepção sexual realçada. Você fará apenas aquilo que o excita, não porque se sinta obrigada ou porque as selecionou de seu repertório mental de truques sexuais, mas simplesmente porque você quer.

Esqueça o seu próprio prazer e concentre-se apenas no dele.

O que você pode fazer para que ele se sinta querido? Relaxado? Sexy? Aliviado? Extasiado? Para que ele veja que você o quer cada vez mais? Afague-o. Acaricie-o. Beije-o voluptuosamente.

Lamba e mordisque todo o seu corpo. Diga-lhe que ele é bonito.

Forte. Rijo. Irresistível. Sexy. Um amante maravilhoso. Que a está enlouquecendo de desejo. E mostre isso a ele! Abandone-se totalmente à agradável tarefa de lhe dar prazer; você se verá sentindo mais prazer com isso do que ele!

Observe suas reações com atenção para que possa lhe dar ainda mais do que ele gosta de verdade. Todo homem tem seus próprios pontos “quentes” e coisas que o deixam “ligado”.

Descubra os dele e dedique-se a eles. Aprenda a ler o barômetro do prazer de seu homem para saber o que você deve fazer com mais frequência. Talvez ele fique ofegante quando está muito excitado. Os músculos de seu estômago

podem ficar mais rijos, os testículos mais duros ou os mamilos mais pronunciados.

Talvez ele gema e emita murmúrios, estremeça ou comece a arremeter o pênis convulsivamente.

Aprenda a conhecer as preferências de seu homem para poder tocá-lo como a um instrumento afinado. A música que você tirar dele dará a ambos um prazer extraordinário. E ele descobrirá que, por alguma razão, ninguém sabe fazê-lo tão feliz quanto você. Ele nada mais pode fazer senão pedir mais. E quanto mais você der, mais receberá .

Segredo nº 4

Faça com ele o que ele faz com você.

Fique atenta aos pontos especiais em que ele a toca e a forma como o faz; então, mais tarde, faça o mesmo com ele. Se ele planta beijos leves como borboletas em suas pálpebras, você deve fazer o mesmo com ele. Se ele gira seus mamilos lentamente entre o polegar e o indicador, é provável que ele próprio

tenha mamilos sensíveis e que receberia de bom grado uma massagem recíproca nos mamilos. Sem que o perceba, seu homem lhe diz exatamente o que o agrada na cama, fazendo-o a você primeiro; essa é uma necessidade subconsciente que todos temos. E você pode usá-la em seu benefício.

Não imite os gestos dele de imediato. Espere até a próxima vez em que fizerem amor e então “surpreenda-o” com o profundo conhecimento que você tem de suas preferências sexuais.

Como se num passe de mágica, ou com um sexto sentido sensual, você ser capaz de ler a mente e o corpo dele – fazendo exatamente o que o leva aos píncaros do êxtase. Como você pode conhecê-lo assim tão bem?

Segredo nº 5

Veja a sua sexualidade como uma dádiva sagrada.

Sua sexualidade é única para você. Ninguém mais possui uma natureza sexual como a sua. Nenhuma outra mulher expressa sua paixão do modo como você faz. Ninguém mais mistura tão maravilhosamente o dar e o receber, o duro e o

macio, o submisso e o agressivo como você.

O toque de sua pele, o som de seus gemidos, a curva de seu pescoço, a expressão de paixão em seus olhos, o cheiro de sua excitação – todas essas coisas são exclusivamente suas.

Nenhuma outra mulher olha, sente, soa, cheira como você, ou tem o seu gosto. Nenhuma se move como você. Nenhuma responde ao toque do amante de modo semelhante. Nenhuma outra mulher se contorce em êxtase quando seu homem chupa o dedinho de seu pé. Nenhuma outra tem um ponto áspero na língua que estimula o mamilo dele de modo tão enlouquecedor. Nenhuma se transforma magicamente em cetim ao mais leve toque da mão dele.

Sua sexualidade é única porque você é única. Trata-se da sua expressão exclusiva da força vital básica, a energia que cria vida nova, uma das mais poderosas, duradouras e criativas forças sobre a Terra. Esse poder tremendo é seu; você pode controlá-lo, desfrutá-lo e dá-lo como uma dádiva muito especial e sagrada. Quando você vê a si mesma e ao dom de sua sexualidade dessa forma, ela se torna ainda mais radiante e excitante.

Você adquire um brilho luminoso e tentador que literalmente libera faíscas. E, quando você apreciar a sexualidade única também de seu amante, ele se sentir como um rei adorado. Como ele poderia resistir à mulher que o faz sentir-se como a mais desejável e sexy criatura na Terra? · mulher que o trata como um inesgotável tesouro de delícias? Com você, ele se sente no ápice do poder sexual masculino; um potentado mágico capaz de criar – e digno de receber – êxtases desconhecidos; um deus sensual brincando com uma deliciosa deusa do sexo. Coisa poderosa!

Estes cinco “Segredos do Bom Sexo” formam a pedra angular sobre a qual você pode construir uma vida sexual verdadeiramente sensacional. Sem eles, até mesmo os truques mais exóticos parecerão meramente mecânicos e um possível insulto.

Mas com estes cinco segredos assentados firmemente como base, mesmo o mais simples gesto ganhar nuances altamente eróticas.



Portanto, lembre-se bem deles!

Segredo 1

Sinta-se sexy e você será sexy.

Segredo 2

Irradie confiança sexual.

Segredo 3

Concentre-se nele.

Segredo 4

Faça com ele o que ele faz com você.

Segredo 5

Veja a sua sexualidade como uma dádiva sagrada.

O bom sexo começa na mente. Se você criar sensualidade e paixão em sua cabeça, logo as terá de fato em sua cama. Sem demora, você estará inventando seus próprios métodos especiais para enlouquecer seu homem na cama. Mas, para começar, eis aqui 203 prazeres já testados para o seu homem.

Gosto do meu corpo quando ele está com o seu corpo.

E uma coisa tão nova.

Músculos melhores e nervos

Mais ágeis

E os olhos grandes

migalhas de amor, e é

possível que eu goste da

sensação de ter debaixo de

mim você coisa tão nova

- E. E. Cummings

Preparando o palco

O bom sexo não acontece sozinho. É preciso preparação e prática. É preciso aprender a conhecer e a gostar do próprio corpo, descobrir o que ele pode fazer e fortalecer os músculos que você irá usar. Significa desenvolver confiança em você mesma e no seu corpo.

Assim, se estiver insatisfeita com a condição geral de seu corpo, faça algo a respeito. Mas, lembre-se: não é necessário ser fisicamente perfeita (ninguém é!) para desfrutar do sexo perfeito. É necessário, porém, sentir-se à vontade com o próprio corpo – e fortalecer suas terminações nervosas sensuais e seus músculos sexuais porque eles têm uma relação direta com o nível de paixão que você e seu homem irão alcançar. Longe de ser uma tarefa árdua e entediante, essa tonificação sexual é uma experiência por si só estimulante. Portanto, vamos começar conhecendo-se.

Um dos grandes estimulantes para um homem é ver o quanto ele está excitando você; ele gosta de saber que o que faz com você na cama a deixa louca. A única forma de fazer com que ele a estimule, e portanto a si mesmo, ao máximo (que tarefa deliciosa!), é você saber de antemão onde estão todos os seus interruptores sexuais e como eles podem ser ligados. A antiga sabedoria aplica-se aqui: Conheça-te a ti mesmo. Se você ainda não está familiarizada com seu próprio corpo, comece, sem pressa, a conhecê-lo agora mesmo. Tire todas as suas roupas e fique de pé diante de um espelho. Examine cada centímetro quadrado de seu corpo. Não seja crítica; seu objetivo é o auto conhecimento e não a autocrítica.

Observe a curva sensual de seus seios. Note a diferença entre os dois. Deleite-se com o tom róseo ou moreno de seus mamilos.

Olhe com atenção a curva da cintura e dos quadris, a elevação do ventre, a firmeza de suas pernas. Arranje outro espelho a fim de ter uma boa visão de suas costas lânguidas e de seu bumbum encantador. Inspeccione tudo, como se fosse fazer de memória um desenho detalhado de seu corpo nú. Imagine cada parte em atividade. Imagine cada pedacinho do ponto de vista de um homem.

Então veja o que acontece quando você se toca. Deslize as mãos sobre sua pele sedosa. Sobre-a. Esfregue-a com um tecido áspero. Faça cócegas com uma pena. Lamba os pontos que conseguir alcançar. Passe a unha levemente sobre sua superfície.

Massageie, aperte e acaricie todo o seu corpo. Cubra cada centímetro. Descubra o que lhe provoca a melhor sensação, o que é mais relaxante, mais excitante.

Afague seus seios. Faça uma massagem circular com a palma das mãos. Puxe os mamilos. Gire-os entre os dedos. Umedeça os dedos e leve-os aos mamilos. Esfregue-os com algo áspero, suave, duro, macio, frio, quente. Veja-os ficarem duros e eretos. Observe a inclinação e o balanço de seus seios. Talvez eles fiquem afogueados. Talvez fiquem arrepiados. Imagine como um homem reagiria ao toque e à visão deles. O que gostaria que ele fizesse com eles? Tente você mesma. Percorra todo o seu corpo dessa forma, observando e sentindo tudo que acontece, imaginando como um homem veria, sentiria, reagiria a tudo.

Fique de cócoras sobre um espelho e inspecione seus órgãos genitais. Afaste os grandes lábios; observe a cor e o formato, sinta a textura. Examine o clitóris, a uretra e a abertura vaginal; veja seu tamanho e relativas posições. Sinta sua maciez, os vales e saliências, a linha da borda externa da vagina. Insira lentamente o dedo indicador limpo em sua vagina, fazendo um movimento circular a fim de tocar toda a superfície, alcançando o áspero fim da passagem, no colo do útero. Maravilhe-se com seu calor húmido. Aperte o dedo com os músculos vaginais e veja qual é a sensação. Saiba que o pênis do homem desfruta dessa mesma sensação de sucção.

Retire o dedo e massageie com ele toda a área genital. Leve-o até o clitóris e circule-o suavemente. Use um dedo, três dedos, a mão toda. Pressione de modo firme, delicado, insistente, lânguido, lento e em seguida mais rápido. Ele aumenta de tamanho? A cor fica mais intensa? As secreções escorrem de sua vagina? Qual é a sensação de inserir um dedo na vagina ao mesmo tempo em que massageia o clitóris. Enfiar e tirar o dedo repetidamente? Que cenas você pode imaginar para ficar ainda melhor? Além de ser imensamente prazerosa, a masturbação mantém seus músculos sexuais em forma e é a melhor maneira de descobrir o que de fato a excita. Uma vez que conheça suas próprias preferências sexuais, você poder mostrar a seu homem como satisfazê-las. Nada excita mais um homem do que ver e sentir uma mulher sensual contorcer-se de prazer sob seus dedos e sua língua. Portanto, seja criativa e inovadora quando se masturbar; explore todas as possibilidades de sua libido. Você poderá chegar a um clímax de fazer ranger os dentes – e que prazer em mostrar ao seu parceiro como dá-lo a você. Eis aqui algumas idéias para você começar a criativa exploração de suas zonas erógenas: Observe-se no espelho.

Certifique-se de que possa ver tudo.

Insira repetidamente um consolo ou qualquer objeto de formato fálico em sua vagina; um pepino, uma vela, cenoura ou abobrinha, um pequeno frasco plástico ou qualquer outra coisa. Não use objetos pontiagudos ou quebráveis, e principalmente não use garrafas abertas, pois ocorrer um processo de sucção e você não conseguirá removê-la.

Massageie o clitóris com um vibrador e deslize-o por toda a área vaginal. Enfie-o na vagina. Um vibrador pode ser ótimo também para excitar os mamilos.

Não é fácil, mas se você conseguir posicionar o clitóris sob o jato de água da torneira da banheira, desfrutará de uma sensação muito erótica. Se tiver uma ducha massageadora móvel, poderá ser muito versátil em seus “exercícios” aquáticos.

Enquanto estiver acariciando seus genitais, não se esqueça de brincar também com os seios. Os mamilos da maioria das mulheres estão diretamente ligados aos seus órgãos sexuais. Puxe os mamilos, torça-os entre os dedos, esfregue-os com um tecido ou objeto áspero. Isso intensificar a sensação na área genital. Excite-se olhando fotografias sensuais de homens ou mulheres, ou de ambos. Leia literatura erótica. Fale de maneira pornográfica consigo mesma ou a um parceiro de cama imaginário. Veja o que mais lhe agrada.

Enfie cubos de gelo na vagina. Ou cerejas, uvas, bananas amassadas, gomos de laranja. Use sua imaginação erótica.

Quanto mais você aprender sobre seus apetites e desejos sexuais, mais poderá ensinar ao seu homem sobre como satisfazê-la – o que, por sua vez, também o satisfará. E quanto mais você se satisfizer, mais sexy se sentirá; tanto melhor para atraí-lo à sua cama.

O pênis de seu parceiro fica muito excitado quando penetra em sua vagina quente e úmida; e a fricção do movimento de entrar e sair intensifica ainda mais essa sensação. No entanto, muito mais do que um simples receptáculo para a “espada do amor” de seu homem, sua vagina é uma bainha sensual e versátil com habilidades próprias. Você pode oferecer a ele um prazer quase insuportável aprendendo a flexionar seu músculo sexual. Refiro-me ao músculo pubococcígeo. Trata-se do músculo que lhe permite interromper o fluxo da urina; o mesmo que se contrai quando você tem um orgasmo. A contração desse músculo sobre o pênis do homem é uma deliciosa sensação erótica altamente estimulante para ambos. Tente inserir três dedos em sua

vagina e flexionar o músculo. Percebe o que quero dizer? Como acontece com qualquer outro músculo, o pubococcígeo se fortalece com o uso. Para ter uma vagina esplendidamente sexy, pratique a contração de seu músculo sexual pelo menos 25 vezes todos os dias. Logo logo, você terá um instrumento de prazer para o seu homem primorosamente tonificado.

Aqui está outro excelente exercício vaginal: ponha um consolo, vibrador, vela, pepino ou coisa semelhante em sua vagina.

De pé e ereta, usando apenas o músculo sexual que você vem exercitando, tente manter o objeto no lugar Não o deixe escorregar Veja se consegue caminhar ainda mantendo-o no lugar Agora deite-se e tente fazê-lo sair usando apenas o músculo.

Pratique até conseguir expulsá-lo com força. Primeiro você o segura dentro de si, depois o expulsa. Pense só no que será capaz de fazer com seu homem!

Agora que você está bem sexy e pronta, vamos começar a praticar no seu homem! A primeira das 203 maneiras de enlouquecê-lo na cama, ou fora dela, está à sua disposição. É só começar a ler.

Preliminares mentais

O cérebro é a parte mais erótica do seu corpo. Lembre-se sempre de que é o que se passa em sua cabeça que prepara o terreno, faz com que você se sinta e aja de maneira sexy e inspira todas as coisas deliciosamente eróticas que você irá fazer.

Você sabe o quanto fica excitada quando pensa em acariciar o peito de seu homem ou seu rijo traseiro, ou na forma como ele sugou seus mamilos em seu último encontro, ou no beijo que Richard Gere deu em Debra Winger em A Força do Destino. Bem, ele fica excitado da mesma forma quando pensa em sua vagina quente e gostosa, no modo como lambeu a orelha dele na noite passada ou o que aconteceu no filme pornô que ele viu na última terça-feira. A imaginação é o estimulante mais sexy de todos.

Portanto, se você quer ser uma expert no amor, precisa aprender e praticar a refinada arte das preliminares mentais.

Faça-o pensar em algo que o deixe excitado e perturbado, algo que o faça ficar louco para pôr as mãos em você, que o deixe deliciosamente rijo. Cultive a imaginação de seu homem e você colherá seus frutos eróticos.

1. Conte a ele sobre a auto massagem, os exercícios internos e as atividades voyeurísticas que você vem praticando, preparando-se para ele. Dê-lhe todos os saborosos detalhes.

Convide-o para vê-la praticar

2. **Mostre a ele fotografias “obscenas”**. As mais excitantes, com certeza, são as que mostram mulheres fazendo amor com mulheres ou fotos explícitas de um homem e uma mulher no ato sexual. Essas são facilmente encontradas nas revistas “masculinas” ou em belos livros eróticos como o *Sleepless Nights*, de Fielmut Newton, que os homens acham irresistível, *Japanese Nights* (reproduções de fotografias eróticas), *The Erotic Drawings of Fragonard* (elegantes e voluptuosos amantes franceses do século XVIII) e livros que mostram aquelas impressionantes esculturas que se encontram em templos indianos, em poses contorcidas mas extremamente sexy. Você pode dizer ao seu parceiro que viu algo interessante e que gostaria de saber a opinião dele a respeito.

3. **Mostre-lhe fotos eróticas suas**. Peça a uma amiga para fotografá-la (você pode fazer o mesmo por ela) e surpreenda-o sendo a garota do póster

b. **Envie a ele pelo correio um nú explícito seu** – sem bilhete ou endereço do remetente, somente a foto. Beije o verso do envelope com o batom que você mais usa e divirta-se com essa travessura.

c. **Peça a ele para tirar fotos suas**. Faça de conta que está posando para a *Playboy* ou *Penthouse*. Aja como uma coelhinha sexy.

6. Use uma câmera com timer para fotografar vocês dois juntos; você massageando o pênis rijo dele, ele lambendo seus mamilos, os dois deliciando-se em uma de suas posições preferidas.

7. Leia para ele um trecho de literatura erótica. Mas não use as passagens românticas. Ele preferirá ouvir algo bem picante.

Tente as traduções de *A Man with a Maid* de autoria anônima, *Plaisir d’Amour* de Anne-Marie Villefranche, *O DeLta de Vénus* de Anais Nin, *The Pearl*

(coleção de literatura erótica vitoriana), um livrinho de bolso erótico ou uma das histórias picantes da Playboy ou Penthouse.

8. Grave numa fita cassete sua sessão de amor Depois toque-a quando quiser excitá-lo uma segunda – ou terceira – vez. Ou insira a gravação no meio do Bolero de Ravel, que você gosta de tocar nos momentos românticos. Ele ficará agradavelmente surpreso!

9. Escreva-lhe um bilhete obsceno e ponha furtivamente no bolso de sua calça ou casaco, ou no meio das páginas de seu jornal.

10; Alugue alguns vídeos pornô e faça uma sessão privada. Algumas sugestões de clássicos: Garganta Profunda, Illusions of a Lady (o mais artístico de todos) e Atrás da Porta Verde.

11. O telefone pode ser um instrumento muito sensual. Ligue para ele de surpresa – no trabalho ou quando um de vocês estiver viajando – e diga-lhe que vai passar a noite toda chupando seus mamilos, umbigo, depois seu delicioso bumbum e por último seu pênis maravilhoso; ou que ele é o homem mais sexy que você já conheceu e que você mal pode esperar para senti-lo dentro de você; ou que está deitada nua na cama, fingindo que ele está mordendo você aqui, acariciando ali, beijando todo o seu corpo, e que está tão gostoso (não se esqueça da respiração ofegante e dos gemidos). Entre em detalhes succulentos e em seguida desligue rapidamente. O suspense sexual o manterá excitado por horas.

12. Outra forma de usar uma conversa sensual como um estimulante mental é guardá-la para uma ocasião em que vocês estejam juntos em público; num restaurante, numa festa formal, na fila do cinema, num show, qualquer lugar.

13. Olhe-o diretamente nos olhos e, num tom de voz normal, de forma que ninguém adivinhe sobre o que vocês estão falando, diga-lhe o que pretende fazer com ele mais tarde. Seja bastante específica. Então sorria docemente e, com habilidade, mude de assunto. Não se esqueça de

cumprir suas promessas mais tarde.

14. Sugira que ele compre a peça de lingerie ou de couro mais sexy que encontrar. Indique uma loja de lingerie do tipo Victorias Secret ou uma especializada em couro. Quando ele lhe der o presente, vista-o para ele e ponha-se à sua disposição por toda a noite.

15. Diga-lhe que irá comprar para ele uma cueca com uma abertura para seu equipamento especial e que, quando ele a usar, você fará algumas coisas muito eróticas com ele. Então envie-lhe pelo correio uma peça de lingerie bem sexy. Inclua um bilhete dizendo como pretende usá-la.

16. Leve-o a uma ópera ou a um concerto vestida de maneira formal e, no teatro, confidencie-lhe que “esqueceu” de vestir a calcinha e que, portanto, está sem nada por baixo. Deixe-o pensar no assunto a noite toda.

17. Mande entregar a ele uma flor, mas uma flor erótica: uma orquídea do género Paphiopedilum, uma ave-do-paraíso ou um brilhante lírio exótico. Inclua um cartãozinho com uma dedicatória sensual.

18. Uma das armas sexuais mais devastadoras de que você dispõe é o odor da secreção de sua vagina. Os homens podem fazer brincadeiras referentes ao cheiro de peixe, mas, se você estiver sempre limpa, o perfume almiscarado de seu lubrificante natural pode ser um incrível afrodisíaco. O cheiro de uma fêmea “no cio” tem o objetivo de atrair o macho de sua espécie; portanto, use-o. Antes de seu encontro, passe um pouco de sua própria essência, como faria com seu perfume preferido: um toque atrás das orelhas, no pescoço, entre os seios, nos pulsos. Ele irá se perguntar por que não consegue manter as mãos – e a boca afastadas de você.

19. Falando em afrodisíacos, experimente a poderosa magia da aromaterapia para provocar e excitar seu amante. Usar os óleos essenciais como perfume para seu corpo, quarto ou banheira é uma forma antiga e até hoje bastante eficaz de tecer a teia da sedução. Cleópatra usou-a com perícia. E você também pode fazer o mesmo. Fragrâncias sensuais como a da rosa (a rainha das essências femininas), do jasmim (o rei das essências masculinas), do ylang-

ylang, do sândalo, do patchuli, do gengibre branco e do almíscar irão certamente atear fogo às zonas erógenas de seu parceiro.

20. Conte a ele uma de suas fantasias. Até mesmo a ideia de que você tem fantasias ser estimulante para ele, pois mostra que você é uma mulher que sente prazer em pensar em sexo e que tem imaginação erótica. Narre-a nos mínimos detalhes e, caso seja possível, sugira-lhe que vocês a ponham em prática.

Você pode começar com uma de suas fantasias mais inofensivas e, dependendo da reação dele, passar para as mais ousadas.

21. Peça a ele que lhe conte as fantasias dele. Ouça com atenção e não se mostre chocada com nada do que ele disser ou você o irá assustar. Compartilhar as fantasias com o outro é um ato extremamente íntimo, revelador e erótico. Portanto, seja gentil e compreensiva quando ele despir sua alma sexual para você. Depois, diga-lhe o quanto aquela fantasia a excita e pergunte se ele se importa de realizá-la com você. A menos que seja excessivamente tímido, ele vibrará com o fato de você desejar tornar seu sonho realidade.

Preparando um ninho de amor

O ambiente onde você faz amor é quase tão importante quanto o ato em si. Acomodações sem vida ou monótonas podem ser responsáveis pelo sexo sem vida e monótono; ao passo que ambientes sensuais, provocantes ou novos estimulam uma experiência sexual intensificada. As cortesãs francesas no reino de Luís XIV, o rei Sol, dedicavam grande cuidado a criar ambientes muito especiais e sensuais para seus encontros com a nobreza.

Algumas vezes faziam uma decoração completamente diferente para cada homem, incluindo lençóis com estampas e perfumes que sabiam agradar a cada amante. Preocupavam-se em estimular cada um dos sentidos de um homem – belos ambientes com estátuas ou quadros eróticos para agradar os olhos; música sensual e relaxante para os ouvidos; aromas evocativos e perfumes pungentes para o nariz; frutas suculentas e saborosas, vinhos para o paladar; tecidos e superfícies ricos e voluptuosos ao tato.

Elas cercavam seus amantes com uma aura de irresistível sensualidade que trazia à luz o melhor da sexualidade de cada homem.



Siga as dicas dessas grandes gourmandes sexuais e abra um mundo totalmente novo de prazeres eróticos para si mesma e seu homem. Lembre-se de que o ambiente que você cria deve ser aquele que irá estimular os sentidos dele, não necessariamente apenas os seus. Para isso, é preciso um pouco de observação e de preparação cuidadosa. Observe atentamente as coisas a que ele reage positivamente e então multiplique-as ou acentue-as em seu ambiente de amor.

Na seção sobre Preliminares Mentais, falamos sobre algumas formas instantâneas de excitar seu homem com imagens e sons sensuais. Eis agora algumas idéias para criar uma constante sub corrente de sensualidade em seu ambiente.

22. Ponha gravuras japonesas eróticas, fotografias sexy e elegantes e estatuetas sensuais em pontos estratégicos de seu quarto; então chame a atenção dele para esses objetos em momentos cruciais. Talvez fosse divertido experimentar aquela posição.

23. Delicie-se com a flora: uma grande quantidade de plantas no quarto pode fazer o homem sentir-se como se estivesse na selva e, assim, trazer à luz seus instintos mais primitivos.

Jarros com flores irão criar uma aura de romance refinado, que agrada tanto aos olhos quanto ao nariz. E pétalas de flores são ótimas para carícias mútuas.

24. Um afofo de pele ou um tapete espesso e macio é muito sensual em contato com o corpo nu. Todos os tecidos no quarto devem ser um convite ao prazer do tato; o algodão macio, a seda ou o cetim escorregadio, o veludo suntuoso, tapetes de pêlo, cadeiras acolchoadas, travesseiros fofos, edredons confortáveis ou colchas em relevo. Todas essas sensações o convidarão a tocar sua pele sedosa.

25. Ponha uma música de fundo sensual. Descubra se ele prefere baladas românticas, música clássica, rock suave, ou quem sabe os sons do oceano, e grave numa fita uma seqüência que vocês possam ouvir por algum tempo. Depois disso, concentre a atenção nele e não na música.

26. Perfume o quarto ou os lençóis levemente com um aroma almiscarado ou floral, dependendo da preferência dele. Tudo o mais deve cheirar a limpeza e

frescor. Assim que ele começar a associar aquele aroma em particular com os momentos em que vocês estão fazendo amor, você pode começar a usá-lo judiciosamente em outras ocasiões e lugares. Isso o deixará ligado de imediato.

27. Sempre tenha vinho resfriado para bebericar antes, durante e depois do sexo. Frutas frescas são um refrescante aperitivo para o próximo prato sexual e podem se tornar um brinquedo também (veremos mais a respeito no Capítulo 3). Para um regalo ocasional, prepare um piquenique na cama. Use apenas alimentos que vocês possam pegar com as mãos. Você saber o que incluir se pensar naquela famosa cena do filme *As Aventuras de Tom Tones*. E não se esqueça dos guardanapos!

28. A iluminação é crucial! Livre-se de lâmpadas fortes e brilhantes, mas – e isto é importante – deixe luz suficiente para que ele veja o quanto você está sexy e para que possa assistir a vocês dois executando um dos atos mais visualmente excitantes tanto para o homem quanto para a mulher o homem adora ver seu rosto afogueado pela excitação, seus seios balançando-se ao ritmo dele, seus quadris se contorcendo e o pênis desaparecendo dentro de sua vagina sensual. Portanto, não o prive dos estímulos visuais, que servem também para você.

Mantenha, porém, a iluminação suave. As velas são de fato a melhor opção (as grandes e simples são as melhores, perfumadas se vocês gostarem), mas você pode obter alguns efeitos adoráveis substituindo uma lâmpada comum por uma vermelha, rosa, ou até mesmo verde ou azul. Use então apenas essa lâmpada e talvez uma ou duas velas.

29. Se for possível, é maravilhoso ter uma parede espelhada ou um espelho bem grande ao lado, em frente ou acima da cama.

Nada pode superar a visão do reflexo de seu próprio ato sexual como um excitante natural.

30. Sua cama deve ser grande o suficiente para que vocês possam rolar nela, resistente e silenciosa para aguentar algumas atividades bastante energéticas, e macia para oferecer um lânguido conforto durante horas. Nunca leve um homem para uma cama desarrumada e bagunçada, e cuide para que os lençóis estejam sempre frescos e limpos. Uma boa quantidade de travesseiros ou almofadas e cobertores ou edredons macios é extremamente sensual. Lençóis de algodão puro e macio são os melhores e mais confortáveis, mas em ocasiões

“especiais” você

poder experimentar lençóis de cetim. Tudo na sua cama deve fazer com que seu homem se sinta de todo confortável e ligeiramente mimado.

31. Próximo à cama você deve manter um pequeno sortimento de todos os acessórios necessários: camisinhas, lubrificantes, cremes e óleos para o corpo, uma toalhinha limpa, lenços de papel, seu diafragma ou qualquer outro método contraceptivo que você use, literatura e fotos eróticas e os brinquedos e acessórios sexuais com os quais gosta de brincar (vibradores, penas, cordões de seda, consolos, contas, o que tiver). Estando preparada, não precisar interromper algo interessante.

32. Uma das coisas mais lisonjeiras que você pode fazer para um homem é mudar ou incluir alguma coisa no ambiente em que vocês costumam fazer amor depois de descobrir quais são suas preferências. Se souber que ele adora a cor preta, ponha algumas almofadas de veludo preto em sua alcova. A fruta favorita dele é a uva? Traga uvas para a cama. Ele gosta de brincar com penas? Colecione-as de todos os tamanhos, formas e texturas. Esse tipo de carícia ao seu ego sexual incita-o a novos piques de paixão.

Aventurando-se fora do ninho

Agora que você já transformou seu quarto num refúgio sensual, é hora de começar a ampliar seu campo de ação. O sexo no mesmo lugar, e na mesma hora previsível, rapidamente se transforma em rotina e monotonia.

Uma parceira verdadeiramente erótica irá acrescentar tempero a um duradouro caso de amor iniciando o ato sexual em lugares incomuns e em horários imprevistos.

Algo tão simples quanto ir para um outro quarto pode dar uma atmosfera de excitação especial ao seu jogo sexual. Os homens adoram a variedade e você pode oferecer toda a novidade de que ele precisa sendo criativa na escolha do lugar onde ir seduzi-lo.

Você pode organizar um passeio a um local exótico e desconhecido – ou simplesmente ter um encontro sexual espontâneo num ponto onde vocês corram o perigo de serem descobertos a qualquer momento.

33. A excitação do sexo inesperado ou “perigoso” é um grande estimulante e vale todo o esforço ou a inconveniência que possa vir a causar. Lembra-se de Burt Lancaster e Debora Kerr rolando em meio à espuma das ondas em *A um Passo da Eternidade*?

A cena erótica num apartamento vazio em *O Último Tango em Paris*.

As atividades debaixo da mesa de Julie Christie em *Shampoo*?

Esses são momentos de grande carga sensual, que não são difíceis de se criar e que, uma vez experimentados, ficarão marcados na memória erótica de seu homem para sempre.

33. Uma das mais simples mudanças de cenário que você pode criar é fazer amor num outro quarto. Seduza-o inesperadamente quando estiverem assistindo à televisão na sala de TV.

Aquela poltrona grande pode ser um ótimo lugar. Mais tarde vocês podem escorregar para o tapete. Que tal o quarto de hóspedes? A sala de estar? A mesa da sala de jantar? O banheiro – sobre o vaso sanitário ou no chão?

Tente a bancada da cozinha; ou simplesmente fique de pé, encostada à geladeira. O sótão pode ser maliciosamente nostálgico e o porão, excitantemente exótico.

Ou tente o estúdio para uma sessão de sexo intelectual mente estimulante.

A escada é excelente para posições interessantes.

O vão sob a escada é deliciosamente furtivo. O hall de entrada.

Seu closet. Todos esses são lugares incrivelmente eróticos para encontros de amor, só depende de você.

34. Saia da casa. O quão agradavelmente surpreso ele ficará quando você o “atacar” nos arbustos do jardim. Fizer amor com ele no balanço da varanda dos fundos. Seduzi-lo na rede ou no jardim, ao luar.

Se você mora num apartamento, talvez tenha de ser um pouco mais criativa para desfrutar os prazeres do sexo ao ar livre, mas a excitação da possibilidade de serem descobertos servirá como um tempero extra ao encontro. Se tiver acesso ao

telhado do seu prédio, tire vantagem do cenário estrelado para uma sessão de amor

35. Embora não seja exatamente ao ar livre, o elevador fica fora do seu apartamento, e você pode imaginar travessura maior do que apertar o botão que

mantém a porta fechada, evitando os intrusos, enquanto vocês se devoram, encostados à parede do elevador?

36. Não se esqueça do seu casulo móvel, o carro. Fazer amor com você no banco de trás fará com que ele se sinta tão poderoso e excitado quanto nos tempos do ginásio; e feliz de você que ser o alvo de sua virilidade renascida.

37. Surpreenda-o no escritório. Leve um lanche e peça à secretária dele para segurar todas as ligações, feche a porta e ofereça-lhe um banquetete sobre a mesa. Se você for mesmo corajosa, pode tentar uma rapidinha no elevador do trabalho; mas não deixe que o chefe dele os apanhe!

38. As festas foram feitas para o sexo excitantemente “perigoso”. Provoque-o durante toda a noite com olhares ardentes e mãos furtivamente ousadas. Então, fujam para o banheiro, quarto ou closet de seu anfitrião e consumem o ato. Vocês podem até querer deixar a porta entreaberta e esconder-se atrás dela. Caso se trate de uma festa ao ar livre, melhor ainda. Dirijam-se sorrateiramente para os arbustos, para trás de uma duna de areia ou da árvore robusta mais próxima, onde o murmúrio dos convidados possa servir como música de fundo.

39. Peça-lhe que a encontre num hotel para um drinque. Então, espere por ele no saguão e leve-o para o quarto previamente reservado para mostrar-lhe uma “surpresa” ou deixe um recado para que ele se dirija a determinado quarto. Quando ele entrar, irá encontrá-la com pouca roupa no corpo e muito sexo na mente.

40. Leve-o a um passeio no campo e pare em um lugar isolado para admirar a paisagem. Em seguida, crie o seu próprio “esplendor na grama”.

41. Peça emprestado o apartamento ou a casa de um amigo ou amiga quando ele ou ela estiver fora. Então diga ao seu homem que quer levá-lo até lá e fazer amor com ele impiedosamente.

A idéia de fazer amor na cama de outra pessoa, ou mesmo no chão ou sofá da casa dessa pessoa, irá fazer disparar a mente e o pulso dele. Você pode experimentar isso no apartamento de seu amigo, o casanova local. Creio que você verá seu homem assumindo algumas das características desse grande

amante!

42. Num dia de trabalho, convide-o para almoçar em sua casa.

Sirva uma refeição leve, uma garrafa de um bom vinho e alguns sorrisos sedutores. Deixe-o descobrir por si mesmo que você não está usando coisa alguma por baixo de sua roupa de executiva. Depois de um excitante tombo na cama, vocês dois estarão mais bem preparados para enfrentar o restante do dia de trabalho.

43. Leve-o para a praia e recrie a cena na areia de *A um Passo da Eternidade*. Ou mergulhem nús ao luar e acaricie-o sob a água.

Vocês podem adotar algumas posições deliciosamente exóticas com facilidade debaixo de água ou apenas desfrutar o balanço e as sensações extremamente sensuais que a água lhes proporciona.

Isso funciona como fogos de artifício eróticos!

44. Reserve um quarto privado com banheira térmica em um hotel ou spa.

Quando lá chegarem, você deve agir como massagista particular de seu homem e fazer nele uma massagem completa. Você não poderá fazê-lo devidamente a menos que estejam ambos nús, embora possa cobrir com uma toalha as partes do corpo dele em que não esteja trabalhando. Isso se estiver frio.

Dependendo do momento, talvez você queira adiar o ato propriamente dito até que os dois saiam de uma longa imersão na banheira – e que estejam ambos relaxados e prontos.

Seque-o lambendo-o e prossiga daí em diante. Ele levar muito tempo para esquecer esse interlúdio fumegante e maravilhoso!

45. Muito bem, você já ouviu falar sobre isso e provavelmente pensa que é impossível, mas, é verdade, você pode fazer sexo num banheiro de avião; e essa é uma experiência deliciosamente excitante.

Na realidade, o truque maior está em entrar e sair do cubículo despercebidos pela fila de pessoas à espera para usá-lo. Portanto, tente sua aventura nas alturas durante o filme, enquanto a refeição estiver sendo servida ou em algum outro período de baixa ocupação do banheiro.

Uma vez que tenham conseguido entrar no banheiro, a posição mais fácil provavelmente é aquela em que ele se senta no vaso sanitário (com a tampa

fechada) e você se senta no colo dele, um de frente para o outro. Os dois em pé também funciona, desde que a altura de vocês seja sexualmente compatível.

Naturalmente, massagens de mãos e/ou língua também são possíveis e igualmente prazerosas. Seja qual for o método que vocês escolherem, trata-se de uma excelente maneira de atenuar o tédio de um vôo longo!

Jogos e brinquedos

Quando você estiver com espírito de brincadeira, quiser quebrar o gelo após um período de abstinência ou sentir necessidade de variar, não há nada como um bom e velho jogo erótico ou um brinquedo sexual. Os japoneses vêm se divertindo com esses brinquedos há séculos e desenvolveram a arte dos jogos eróticos em um alto grau.

O principal propósito na vida de uma gueixa era satisfazer um homem da forma mais elegante e engenhosa possível. Assim, sua cartola de truques sexuais era repleta de acessórios fascinantes e estimulantes jogos mentais. Muitas das engenhocas que você irá encontrar numa sex shop foram criadas por aquelas sabidas asiáticas. Vale a pena experimentá-las.

Familiarize-se com toda a mercadoria desse tipo de loja para que possa escolher o que é melhor para você. Se não tem a mínima idéia de para que serve aquela geringonça a um canto da loja, não tenha medo de perguntar ao vendedor.

Ele já ouviu todos os tipos de perguntas antes, diversas vezes, e não a verá senão como mais uma simpática cliente. Certamente você irá encontrar pelo menos um objeto que despertar sua curiosidade.

Leve-o para casa e veja quantas maneiras você e seu homem podem descobrir para usar o interessante brinquedo.

Desafie seu amante a um jogo de strip póquer, oito maluco ou até mesmo xadrez. Imagine uma situação divertida que vocês dois possam representar.

Muitos dos jogos sexuais mais excitantes não precisam de qualquer acessório – apenas sua maravilhosa mente lasciva. Sua imaginação erótica irá determinar a única limitação no número e variedade de diversões sensuais que você pode inventar.

Tente toda e qualquer coisa que lhe ocorrer. Os homens adoram aventuras.

46. Use seu vibrador nele. Ou compre um tipo especialmente para o prazer dele. Massageie-o com aquele modelo que se encaixa em sua mão e que provoca uma estimulação suave e um delicioso formigamento no pênis e nos testículos.

Faça experiências com os vários acessórios de seu vibrador comum. Veja o que funciona melhor nele: nos mamilos, pênis, escroto, ânus e no sensível espaço entre estes dois últimos.

Use sempre a outra mão para manter o tépido contato da carne contra a carne; de outro modo, ele pode se sentir um tanto “mecanizado” demais. Não imponha muita força e faça movimentos suaves e lentos, muito sensuais. Trate o vibrador como uma versão intensamente estimulante de sua mão – o que ele é na verdade.

Acaricie todas as zonas erógenas favoritas dele.

47. Se você tem um homem muito seguro de si e de mente aberta, poder descobrir que ele sente prazer em receber as atenções de seu consolo vibrador. Use-o como um vibrador comum ou, com um pouco de lubrificante e uma boa dose de paciência, você pode até mesmo tentar massagear o ânus dele com o aparelho. Contanto que ele não veja isso como uma afronta à sua masculinidade, vocês dois poderão desfrutar a maravilhosa sensação de você “ter um pênis”, para variar.

48. A sex shop mais perto de você provavelmente oferece uma grande variedade de peças para estimulação. Trata-se de pequenas luvas que se ajustam sobre a extremidade do pênis e vêm equipadas com saliências, garras macias, cristas e outras pequenas delícias que se destinam a estimular sua vagina.

Compre algumas e convide seu homem a lhe fazer “cócegas”.

49. Outro objeto para ele é um anel para o pênis, uma pequena rosca de borracha ou metal que se ajusta confortavelmente ao redor da base do pênis. Alguns se fixam também em torno dos testículos. Outros são tiras de couro com colchetes de pressão na ponta. Um anel desse tipo o ajuda a manter-se duro de verdade, sentindo-se agradavelmente ereto e enorme. Ele se sentirá e agirá como se estivesse tocando um Stradivarius em lugar de seu

“instrumento” diário.

50. Compre um jogo de cartas eróticas – ou faça um você mesma. As cartas de ação devem trazer ordens como “beije”, “chupe”, “lamba”, “morda”. As cartas do corpo citam várias partes: “orelha”, “mamilo”, “dedo do pé”, “pênis” e assim por diante. Pegue uma carta de cada pilha alternadamente e aplique as instruções ao seu parceiro por cinco minutos cada uma.

51. Peça-lhe para amarrá-la à cama e satisfazer-se à vontade.

52. Amarre-o à cama e o “violente” impiedosamente.

53. Desafie-o a um duelo; o primeiro a “atirar” (ter um orgasmo) perde. O vencedor ganha como prêmio uma noite erótica à sua escolha. Divirta-se com o embate!

54. Jogue com ele strip-tease, strip gamão ou strip Master, onde quem perde vai despindo as peças de sua roupa. E é claro que há ainda o vinte-e-um, o copas fora, o dominó e outros jogos. Com qualquer um deles, vocês podem apostar um striptease.

55. Por falar em strip-tease, pratique sua habilidade nessa arte e faça uma performance para ele. Use véus, penas, luvas, cintas-ligas, ou qualquer outra coisa que lhe ocorrer, e jogue as peças provocantemente na direção dele. Rebole bastante ao ritmo da música. Você pode finalizar o espetáculo acariciando seus recém-desnudados seios, ventre e monte de Vênus, e convidando-o a juntar-se a você.

56. Ligue para ele no trabalho com uma pergunta do tipo “cultura inútil”. Explique que, se ele responder corretamente, você será sua escrava sexual durante duas horas naquela noite. Se ele não der a resposta certa, ele é quem ser seu escravo sexual.

Faça uma pergunta razoavelmente difícil para que ele se sinta de fato desafiado; caso ele não acerte, dê-lhe outra chance no dia seguinte e no posterior também, até que ele finalmente consiga tê-la como uma voluptuosa escrava.

57. Num domingo em que vocês tenham planejado não sair de casa, peça-lhe

que fique nú todo o tempo. Provoque-o com carícias e tapinhas o dia todo, e então pague o que lhe deve à noite.

58. Troque os papéis e desfile nua você o dia todo. Diga-lhe para usá-la como quiser.

59. **Façam o jogo da mímica erótica.** As regras do jogo são as seguintes:

- 1) Os dois jogadores devem estar nus.
- 2) Um dos parceiros representa através da mímica a atividade sexual que deseja pôr em prática. Por exemplo, se você apontar para ele e então passar a língua pelos lábios, apertar os mamilos e, por fim, erguer os dedos de ambas as mãos, ele deve adivinhar que você quer que ele lamba seus mamilos por dez minutos.
- 3) Por mais provocantes que essas charadas possam ser, vocês não podem tocar um no outro até que a charada tenha sido resolvida corretamente.
- 4) Quando a resposta certa for dada, seu parceiro ganha o privilégio de executar o ato em questão.
- 5) Reverta os papéis para a charada seguinte.
- 6) Continuem o jogo até que vocês estejam envolvidos demais para prestar atenção a ele.

60. **“Qual o Sabor?”** também é uma excelente brincadeira.

Unte sua vulva com óleos de diferentes sabores (você os encontra em sex shops) e faça-o adivinhar o sabor lambendo o óleo.

A inversão dos papéis é justa e ele também deve ter a chance de desafiá-la, aplicando um sabor misterioso em seu pênis e deixando que sua língua investigue. Nenhum outro avanço é permitido até que o “investigador” descubra o sabor, ou até que o objecto da investigação não consiga mais resistir.

Uma dama sempre se comporta de maneira adequada à ocasião. O comportamento apropriado às preliminares é a paixão desenfreada, a ternura, a

ânsia em satisfazer, a admiração, o humor e o ardor. Não é de se admirar que uma dama desinibida seja cativante “

Total Lovin

Preliminares fabulosas

Os homens, em sua maioria, ficam muito nervosos quando se fala em prelimina-res. Eles têm uma vaga consciência de que não dedicam tempo suficiente a essa fase, mas não sabem como resolver a situação. A maior parte deles simplesmente não se dá conta de que as preliminares podem ser no mínimo tão excitantes e prazerosas quanto o ato sexual em si – às vezes até mais. Os pobrezinhos não aprenderam a relaxar e desfrutar a antecipação, a tensão crescente, a eletricidade da pele quente contra outra pele ainda mais quente, a magia de uma vagina subitamente lubrificada, o glorioso intumescimento de seu próprio órgão. Somente uma mulher – uma mulher muito sensível e sensual – pode mostrar a um homem como desfrutar verdadeiramente do esplendor de uma boa fase preliminar. E apenas você pode mostrar a seu homem que experiência arrebatadora ele pode vivenciar quando você se acende sob as mãos dele e, lenta e deliciosamente, o faz ficar ainda mais quente e duro como nunca antes. Aprendi o quanto isso é verdadeiro quando fazia uma viagem ao exterior há alguns anos. Em certo país mediterrâneo, os homens são muito bonitos e supõe-se que sejam muito quentes na cama. Mas eles estão muito preocupados com o número de posições em que podem fazer amor e com que intensidade e rapidez podem entrar e sair.

Isso pode ser muito energizante, mas definitivamente não chega a ser de todo satisfatório. As mulheres desse país admitem que são muito submissas na cama e não pensariam em sugerir uma outra forma de fazer amor.

Assim, os homens prosseguem com suas pouco criativas arremetidas e nem eles nem as mulheres chegam a experimentar o prazer do sexo refinado em sua totalidade.

Quando comecei um exuberante caso com um desses homens, resolvi tentar iniciá-lo nesses prazeres mais requintados. A princípio, fiquei preocupada que seu espírito de machão se ressentisse, o que de fato acontecerá se você não

tiver muita sensibilidade nessa questão.

Entretanto, com muito cuidado descobri que aquele homem maravilhoso era um aluno disposto e um aprendiz rápido, ávido de conhecimentos. Assim que descobriu as sensações deliciosamente lânguidas que vinha perdendo, ele aprendeu a saborear uma prazerosa e longa sessão de cálidas carícias preliminares. Descobriu que uma preparação doce e lenta pode dar muito mais força ao evento final. E eu naturalmente, colhi esplêndidas recompensas.

Nós dois nos enriquecemos imensamente com a experiência.

Portanto, não prive seu homem do sexo verdadeiramente apurado. Mostre-lhe o que são preliminares refinadas, pois é provável que ele não tenha idéia. Uma vez que ele prove, ficará viciado.

Quando iniciar seu homem nas maravilhas das preliminares, tenha três coisas em mente:

1. Pense sexy.
2. Pense criativo.
3. Pense relaxado.

Pense sexy porque essa é a regra básica do grande amante. E aqui ela é muito importante porque a idéia se resume em vocês dois se sentirem mais sexy por mais tempo.

Pense criativo porque é isso que faz as preliminares excitantes o bastante para arrancá-lo de seus antigos padrões de como fazer amor. Dê-lhe algo diferente, algo suculento, um pouquinho perverso, algo que o deixe muito excitado e inquieto.

Pense relaxado porque você precisa estabelecer um ritmo de paixão prolongado e vagaroso. Se você conseguir que ele se recoste, relaxe e desfrute de um crescendo, você o terá conquistado e ambos estarão prontos para a diversão.

Naturalmente, a fase das preliminares se sobrepõe a todos os outros estágios do sexo. Ela nem sempre vem em primeiro lugar e também pode ser um fim em si mesma. Assim sendo você encontrará aqui sugestões que se sobrepõem com temas discutidos em outros capítulos deste livro e algumas que você talvez queira utilizar depois do ato sexual, da relação ou qualquer outra coisa. Esteja pronta para olhar essas sugestões de uma maneira nova. Preliminares de facto gostosas podem ser bem-vindas em qualquer lugar, a qualquer hora. Afinal, as preliminares são na verdade qualquer coisa que o deixe excitado e

rijo (ou mais rijo) e você, excitada e lubrificada (ou mais lubrificada).

Divirtam-se! O beijo

Beijar é uma arte muito refinada. No entanto, porque a praticamos com muita frequência e por razões tão diversas, às vezes esquecemos o quão erótico pode ser um beijo profundo ou um beijo dado num lugar inesperado. Mas não se esqueça. Se você encarar cada beijo com uma atitude maravilhada (na verdade, você está pondo seus lábios incrivelmente macios e sensíveis sobre uma boca masculina macia, maleável e muito pessoal, e as suas línguas podem até mesmo se tocar!), você está no caminho certo para criar uma experiência muito sensual.

Concentre-se na sensação de seus lábios contra os dele, sua língua sobre a dele, a superfície molhada sobre a seca, e você o surpreenderá com uma ereção inesperada. Ele também se recordará da excitação e da elétrica descoberta de um primeiro beijo, o voluptuoso magnetismo de um par de lábios cheios e sensuais.

Seja criativa. Use seus lábios, sua língua, seus dentes.

Pressione com força. Roce suavemente. Sugue, lamba e morda.

Demore-se amorosamente, aperte com paixão. E responda com sensibilidade aos movimentos dos lábios dele. Você não está fazendo um solo, mas sim um delicioso e harmônico dueto.

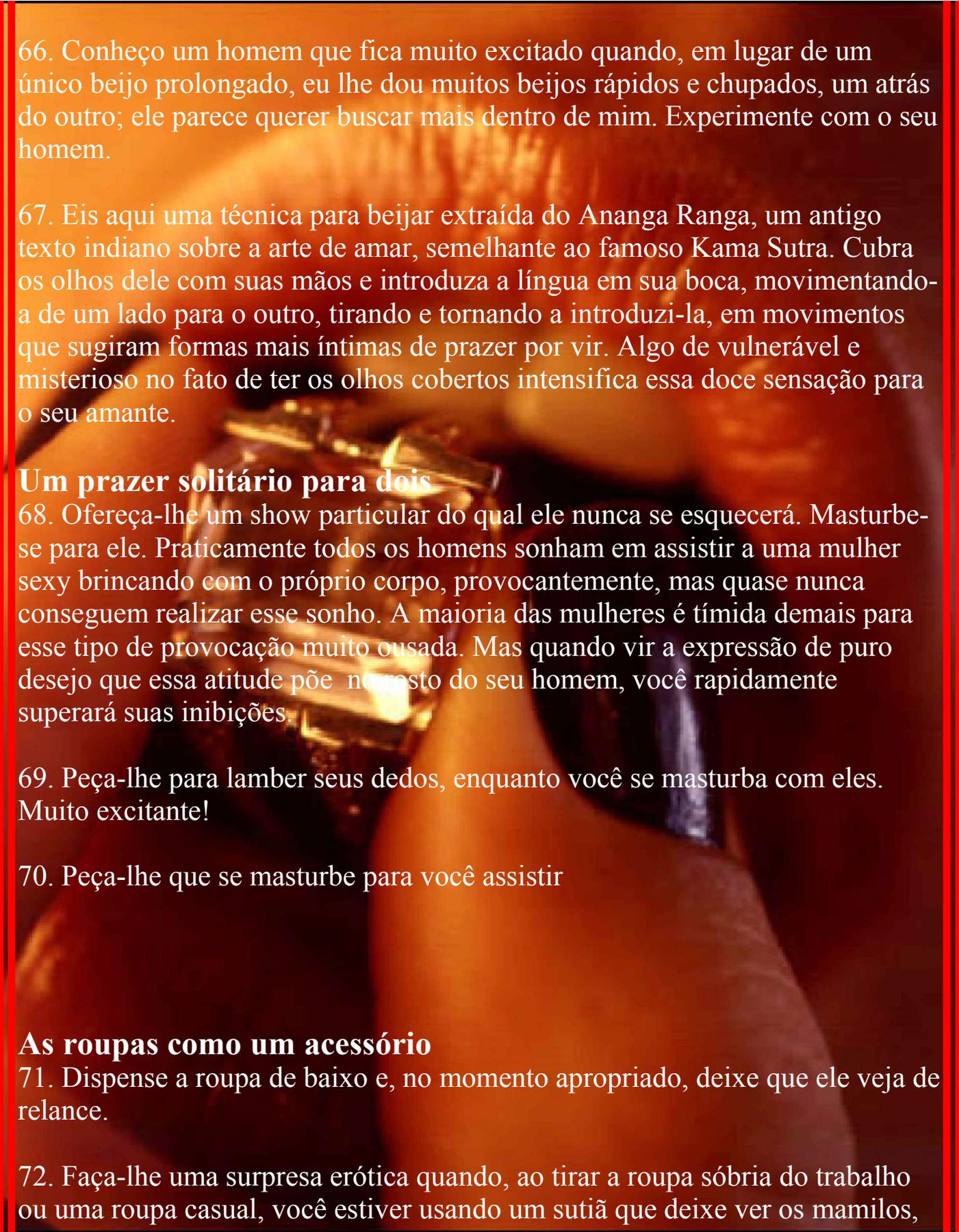
61. Lamba apenas os cantos da boca de seu parceiro, dois pontos altamente erógenos.

62. Ofereça-lhe a parte interna de seus lábios quando estiverem se beijando profundamente; trata-se de uma região mais macia e sensível, e esse é um gesto extremamente íntimo.

63. Acaricie-lhe o rosto, a lateral do pescoço, a nuca ou segure a cabeça e o rosto dele entre suas duas mãos, enquanto ataca sua boca com beijos.

64. Passe a língua pelas gengivas dele, em torno da língua, sobre os lábios; em seguida, dê uma mordiscadela ou plante um beijo.

65. Enquanto desfrutem de alguns beijos profundos e deliciosos, faça uma pausa, mantendo a boca ainda aberta sobre a do seu parceiro e simplesmente inspirem o ar um do outro. É muito excitante!



66. Conheço um homem que fica muito excitado quando, em lugar de um único beijo prolongado, eu lhe dou muitos beijos rápidos e chupados, um atrás do outro; ele parece querer buscar mais dentro de mim. Experimente com o seu homem.

67. Eis aqui uma técnica para beijar extraída do Ananga Ranga, um antigo texto indiano sobre a arte de amar, semelhante ao famoso Kama Sutra. Cubra os olhos dele com suas mãos e introduza a língua em sua boca, movimentando-a de um lado para o outro, tirando e tornando a introduzi-la, em movimentos que sugiram formas mais íntimas de prazer por vir. Algo de vulnerável e misterioso no fato de ter os olhos cobertos intensifica essa doce sensação para o seu amante.

Um prazer solitário para dois

68. Ofereça-lhe um show particular do qual ele nunca se esquecerá. Masturbe-se para ele. Praticamente todos os homens sonham em assistir a uma mulher sexy brincando com o próprio corpo, provocantemente, mas quase nunca conseguem realizar esse sonho. A maioria das mulheres é tímida demais para esse tipo de provocação muito ousada. Mas quando vir a expressão de puro desejo que essa atitude põe no rosto do seu homem, você rapidamente superará suas inibições.

69. Peça-lhe para lambe seus dedos, enquanto você se masturba com eles. Muito excitante!

70. Peça-lhe que se masturbe para você assistir

As roupas como um acessório

71. Dispense a roupa de baixo e, no momento apropriado, deixe que ele veja de relance.

72. Faça-lhe uma surpresa erótica quando, ao tirar a roupa sóbria do trabalho ou uma roupa casual, você estiver usando um sutiã que deixe ver os mamilos,

um sutiã meia-taça, uma calcinha sem a parte de baixo ou uma cinta-liga rendada sem calcinha por baixo.

73. Dedique atenção à sua roupa de dormir Não se esqueça de que o mistério do que está oculto com frequência é mais provocante do que a verdade nua. Algumas peças sexy são: uma camisola preta insinuante (sim, é um clichê, mas ainda funciona!); a aparência virginal de uma camisola de puro algodão branco, mangas compridas e gola alta; pijamas, camisas ou cuecas masculinas; uma camisola ou baby-doll de renda diáfana; um leve robe de seda deixado aberto na frente; qualquer coisa transparente, desde que bem leve. Então, exiba-se!

74. Brinque de fantasiar-se. Vista-se de criada, soldado, garçoneiro, enfermeira, cantora de boate, homem, artista de circo ou qualquer que seja o desejo erótico e secreto dele. Fantasie-o também e representem os papéis escolhidos.

75. Dispa-se lenta e sedutoramente. Deslize cada peça de roupa sobre sua pele ao tirá-la e segure-a brevemente à sua frente antes de deixá-la cair ao chão. Erga a perna e estique os dedos do pé ou apoie a perna elegantemente numa cadeira, enquanto tira as meias finas. Jogue-as na direção dele. Peça-lhe para abrir seu zíper e, em seguida, torne a afastar-se. Eleve os braços bem alto e arqueie as costas ao tirar a blusa; isso faz com que seus seios se levantem e se empinem.

Estique-se e curve-se com a graça dos felinos em todas as oportunidades. Quando chegar a vez do sutiã e da calcinha, você pode voltar-se de costas, enquanto se livra dessas duas peças, e então virar-se devagarinho para ele, exibindo sua nudez.

Ou deixar que ele a veja deslizar as mãos sobre os seios, ao tirar o sutiã, ou sobre o monte de Vênus, ao tirar a calcinha. Executar esse striptease à luz de velas dará ao seu corpo um brilho suave e ajudar a camuflar os seus pontos não muito perfeitos.

76. Peça-lhe para despi-la. Ajude-o, esticando-se languidamente, enquanto ele tira cada peça.

77. Dispa-o. Faça-o lenta e calmamente, beijando-o e acariciando-o todo o tempo. Comece pela camisa e deslize-a sensualmente pelas costas dele com

ambas as mãos.

E uma boa idéia acariciar o próprio rosto com a camisa, aspirando seu perfume masculino; ele se sentirá muito especial. Para evitar um obstáculo certo, tire-lhe os sapatos antes de passar à calça.

Em seguida, em preparação à abertura do zíper, massageie o pênis através do tecido. Continue beijando-o. Depois que houver aberto a braguilha, enfie a mão dentro da calça, envolvendo o pênis e os testículos a fim de protegê-los ao puxar a calça para baixo.

Acaricie-o por sobre a cueca antes de erguer o elástico sobre o pênis rijo e ereto e deslize-a suavemente coxas abaixo. Você acaba de desembulhar um pacote muito especial.

78. Sua nudez pode ser realçada se você conservar uma jóia ou peça de vestuário no corpo; isso costuma estimular a imaginação erótica. Experimente usar apenas uma longa echarpe de seda, deixando-a tremular contra seus seios e a pele dele. Ou conserve as meias finas (enrole-as no alto para mantê-las no lugar); você terá, entre as pernas, um sedoso portão para o paraíso. Use um cordão com um pendente que caia entre os seios ou um colar de pérolas, e deixe-o oscilar contra o peito dele ou enrole-o em volta do pênis.

Luvras três-quartos são deliciosamente excêntricas; ou, então, experimente usar luvas curtas sem os dedos (que envolvam apenas a mão) para que suas carícias ofereçam duas sensações diferentes. Não tire a camisola rendada ou deixe uma camisa (tipo masculina) desabotoada. Use uma fina corrente de ouro em torno da cintura ou deixe suas pulseiras tilintarem candidamente de encontro à pele nua dele.

79. Para variar, não tire suas roupas – exceto a calcinha – e deixe-o lutar com elas para “devorá-la”. Um homem muito sexy me iniciou nesse jogo maravilhoso ao me “devorar” numa quente tarde de sábado sem tirar nenhuma peça de minha roupa. Até hoje eu não entendo como seu membro intumescido conseguiu passar pela calcinha, mas é impressionante o quanto um homem com muito tesão e seu pênis podem ser criativos!

Acessórios divertidos

80. **Cabelos compridos.** Enrole-os delicadamente em volta do pênis e então deixe-os soltarem-se sozinhos. Faça seus cabelos roçarem sobre os órgãos genitais dele.

81. **Tinta lavável para o corpo.** Recrie aquela cena deliciosa de Primo Prima, pintando belos desenhos em todo o corpo dele e no seu. Depois de uma sessão de amor em Technicolor, lavem um ao outro na banheira.

82. **Óleos eróticos.** Deixe-o vê-la massageando os lábios vaginais com óleo. Então convide-o a deslizar o pênis contra essa parte de seu corpo. Esfregue um óleo refrescante sobre toda a área genital dele, especialmente na fenda no alto da glândula.

83. **Echarpe de seda.** Toque-o apenas com a echarpe. Use-a para envolver suas mãos enquanto você o acaricia. Esfregue-a para a frente e para trás entre as coxas dele. Enrole-a em torno do pênis ou dos testículos. Use-a para amarrar as mãos ou pés dele.

84. **Espelhos.** Se você já não tem um próximo ou sobre a cama, faça amor de pé diante de qualquer espelho disponível. De vez em quando, encoste-se nele para gozar a sensação que a superfície lisa e fria provoca em sua pele.

85. **Penas.** Tenha uma ampla variedade à mão: um espanador, um boá, uma pena grande ou uma pena de escrever, uma pena de pavão. Faça-lhe cócegas sem piedade. Particularmente vulneráveis ao toque da pena são: rosto, pescoço, mamilos, umbigo, parte interna das coxas, parte posterior dos joelhos e, naturalmente, pênis, escroto e nádegas.

86. **Frutas.** Uma cereja ou outra frutinha pequena introduzida em sua vagina é um delicioso convite a um lanche audacioso.

Enfie uma banana descascada na vagina e convide-o a comê-la.

Ou, primeiro, amasse a banana (ou pêssegos ou mamão), ponha o purê dentro da vagina e deixe-o lambuzar o pênis.

87. **Coberturas.** Siga o exemplo das antigas cortesãs romanas e espalhe mel sobre seus mamilos, lábios vaginais e clitóris, e deixe-o lambuzar. Creme chantilly é outra saborosa tentação. Não se esqueça de espalhar um pouco nele também, transformando-o numa deliciosa “maçã caramelada” ou “sorvete de casquinha”.

88. **Gelo.** Ponha alguns cubinhos de gelo bem pequenos na boca e chupe o pênis dele.

89. **Picolé.** Pegue um picolé do sabor preferido dele, dê algumas chupadas e lambidas preliminares para um efeito erótico e então deixe-o vê-la masturbar-se com o picolé. Quando você ou ele não puderem mais suportar a tensão, retire o picolé e convide-o a penetrar sua vagina surpreendentemente gelada. Um prazer do qual ele nunca se esquecerá.

Brincadeiras aquáticas

A água é o mais sensual de todos os elementos naturais; ela quase exsuda sexo. Use-a como catalisador para criar todo um mundo novo de delícias sensuais.

90. Depois que ele tomar banho, enxugue-o com a língua.

91. **Banho.** Após um árduo dia de trabalho, convide-o a um banho quente de espuma. Use várias velas perfumadas em lugar das fortes luzes do banheiro, ponha uma música suave e sirva um vinho ou champanhe inebriante. Ensaboem e lavem um ao outro.

92. **Banho2.** Desta vez, você dá banho nele. Molhe-o, mas desligue água, enquanto o ensaboa com um sabonete com aroma de sândalo, pinho ou menta. Enxágue-o. Encha imediatamente a banheira com água bem quente e deixe-o imerso em óleo de essência masculina. Acenda as velas, ponha uma música propícia e leia histórias eróticas para ele, ou faça um striptease ou masturbe-se para ele ver, enquanto murmura promessas sensuais sobre o que o aguarda depois daquele banho.

93. **Banho3.** Convide-o a uma sessão de exercícios que os deixe suados e com bastante calor. Em seguida aos exercícios, tomem um revigorante banho de chuveiro; ensaboe todo o corpo dele e faça-lhe uma vigorosa massagem no couro cabeludo, quando lavar sua cabeça. Envolve-o numa toalha felpuda e macia e leve-o para a cama para uma relaxante massagem com óleo de bebê.

Partes do corpo

Assim como você, ele tem muitas zonas erógenas por todo o corpo. Se você

explorar com cuidado, certamente irá descobrir todas elas e provavelmente criar algumas outras!

96. **Pálpebras.** Um beijo suave, um leve roçar da língua ou uma carícia sutil nas sensíveis pálpebras de seu homem é um gesto muito íntimo e inesperado. A rara intimidade que ele cria contaminará toda a sua sessão de amor e elevará o nível de intensidade em alguns graus.

95. **Orelhas.** Em muitos homens, há uma conexão direta entre as orelhas e o pênis. Ligue-se a elas e o veja ferver; Sugue, lamba, mordisque e sopre no lóbulo e nas partes internas e macias da orelha. Para um efeito especial, aponte a língua e deslize-a para dentro e para fora da cavidade da orelha repetidamente; isso proporciona uma sensação maravilhosa que o fará pensar em deslizar em você, entrando e saindo de sua cavidade úmida.

96. **Pescoço.** Descobri que o sulco sob o queixo do homem e a pele que recobre seu esôfago e pomo-de-adão são áreas especialmente sensíveis e que reagem muito bem quando as chupamos ou lambemos. Você pode tentar alternar essas atividades com mordidinhas nos tendões que se estendem das orelhas aos ombros. Quando você o tiver deixado bem excitado, prossiga um pouquinho mais; você fará o pênis dele formigar

97. **Cabelos.** O tipo certo de puxão no cabelo pode ser muito erótico. Agarre-o pelos cabelos da nuca, puxando-lhe a cabeça para trás, e lamba ou mordisque amorosamente seu pescoço esticado. Diga-lhe o quanto ele é gostoso.

98. **Axilas.** Qualquer parte do corpo que seja protegida por pêlos ou por outros membros do corpo e que não seja normalmente exposta é extraordinariamente sensível. E as axilas são um desses principais pontos “quentes”. Não deixe de lhes dar atenção.

Acariciar, lambar, focinhar e morder produzem sensações deliciosas e, em geral, o deixarão contorcendo-se em êxtase, implorando que o deixe entrar em você.

99. **Mamilos.** Assim como os seus, os mamilos de um homem são pontos de sensibilidade erótica. A diferença é que, enquanto as sensações que ele

desperta em seus mamilos fluem para e inflamam outras partes de seu corpo, e você adora que seus róseos botões sejam estimulados por longos períodos, a reação do homem a uma massagem em seus mamilos é mais localizada, mais aguda e se esvai muito mais rapidamente.

Faça com os mamilos dele o que gostaria que ele fizesse aos seus, e você estar começando muito bem; mas não prolongue demais, a ponto de deixá-lo mais irritado do que prazerosamente estimulado.

Chupe, lamba e mordisque. Puxe o mamilo com seus lábios ou dentes (delicadamente!) e solte-o em seguida. Circule-o com a língua, bata-a sobre ele, para a frente e para trás.

Sobre-o.

Gire-o entre seus dedos. Esprema-o. Puxe-o. Besunte-o com creme chantilly ou mel e lamba. Faça algumas carícias suaves no pênis aqui e ali, para ajudar a difundir as fortes sensações.

Então passe para outra coisa enquanto ele ainda está querendo mais.

100. Umbigo. Eis aqui outro ponto succulento onde meter sua língua.

Massageie, lamba e chupe a área ao redor, primeiro, guardando a penetração da língua úmida por último. Provoque-o, fazendo cócegas nos pêlos em torno do umbigo com seus dedos e seu hálito.

Então, introduza a ponta de sua língua dentro do umbigo, repetidamente. Ou despeje aí um pouquinho de vinho ou mel e chupe/lamba até limpá-lo.

101 . Coluna. Aposto que você nunca pensou na coluna vertebral como uma zona erógena. Os homens, porém, têm nervos sensíveis ao longo da espinha, principalmente no cóccix, que parecem diretamente conectados aos órgãos genitais. Mande mensagens eróticas ao pênis dele, percorrendo sua espinha com a boca e a língua. Morda delicadamente, lamba insistentemente, chupe atrevidamente. Preste atenção especial à extremidade final da coluna, o cóccix, e introduza a língua no sulco entre as nádegas, quando chegar lá .

102. Parte interna das coxas. Aquela área macia e protegida na parte interna das coxas, da região acima do joelho à virilha, é uma fonte de sensações sensuais. E, naturalmente, quanto mais você sobe, mais excitado ele fica. Acaricie delicadamente, aperte com firmeza, faça cócegas levemente.

Bata a língua sobre a pele sensível. Chupe e mordisque o tendão na parte

anterior, especialmente onde ele se une à virilha. O ponto onde a coxa se encontra com a pelve é a mais sensível à estimulação erótica.

Portanto, dedique um pouco de tempo bem-empregado a essa área, assim como um pouco mais acima, no osso pélvico, antes de chegar ao pênis, que a essa altura já estará latejando.

103. Mãos. As mãos e os dedos são muito sensíveis e capazes de distinguir diferentes texturas e sensações. Use suas unhas para desenhar pequenos círculos nas palmas das mãos de seu homem. Segure-lhe a mão entre as suas e lamba a palma, enquanto o fita nos olhos.

Chupe cada dedo, como se cada um fosse um pequeno pênis. Instigue as pontas dos dedos, arranhando-as delicadamente com seus dentes. Lamba o dorso das mãos também e circule com a língua os pulsos. Ponha e tire a língua várias vezes na base entre os dedos e chupe os nós.

Quando as mãos dele estiverem bem sensibilizadas, você pode levá-las aos seus seios e movê-las lentamente em círculos em torno dos mamilos, ou descê-las a fim de roçar as palmas levemente sobre seus pêlos púbicos. Ele provavelmente assumirá a partir daí.

104. Pés. Você sabe o quão sensíveis os pés são. Use sua boca, língua e unhas aqui, como fez com as mãos, prestando atenção especial aos dedos dos pés. Deslize a língua entre eles e chupe, morda e puxe-os, como faria com o pênis. Alguns homens chegam até mesmo a ejacular quando esse trabalho é bem-feito.

Mas não se esqueça das solas, pois elas são extremamente sensíveis. Os antigos acupunturistas acreditavam que a parte superior do calcanhar, logo abaixo do tendão-de-aquiles, era a área que influenciava a resposta sexual. Tente massagear esse local com a ponta de seus dedos ou exercer pressão com os lábios, língua e dentes. Ele terá uma nova zona erógena – criada por você.

105. Nádegas. Aquele adorável traseiro que fica tão sexy num jeans apertado está claramente implorando que você o segure em suas mãos sensuais. Não perca a oportunidade de oferecer a vocês dois um prazer supersexy. Comece com uma massagem; em seguida, estique a pele e arranhe as nádegas retesadas com suas unhas. Brinque com os pêlos fininhos do cóccix e massageie a base da coluna. Belisque e morda as nádegas.

Beije, chupe e lamba-as. Se você quiser enlouquecê-lo de verdade, leve a mão

ao pênis para acariciá-lo ao mesmo tempo.

Há algo de tão primitivo, e ao mesmo tempo tão reconfortante, numa massagem e num beijo sensual dados no bumbum que talvez nenhum de vocês dois queira passar a outra coisa!

106. Ânus. O ânus é um dos pontos mais sensíveis do corpo dele. E você não deve deixá-lo de fora de suas brincadeiras eróticas porque se sente constrangida devido a suas outras funções.

Quando você começar a vê-lo apenas como uma outra parte do corpo (uma muito sensível, aliás), começar a ver as possibilidades incrivelmente eróticas latentes ali.

As fezes. Vêm para a porção dos intestinos próxima ao ânus somente quando se está prestes a ir ao banheiro.

Certifique-se apenas de que os dois tenham acabado de tomar um banho, e você não terá nada com que se preocupar. Honestamente.

E a reação dele a seu gesto fará valer a pena o esforço de superar quaisquer inibições que você possa ter.

Uma delicada massagem com a ponta do dedo na superfície do ânus é deliciosa, principalmente se você continuar, descendo um pouquinho, na direção do escroto. Belisque ou sobre nele e, isso mesmo, lamba-o também. A umidade que sua boca produzirá ajudará a introduzir a ponta de seu dedo mínimo no ânus dele, massageando o interior com movimentos circulares, e em seguida tirando-o e colocando-o repetidamente. Uma forma ainda mais sexy de fazer isso é molhar o dedo em sua própria secreção vaginal antes de introduzi-lo no ânus. (Mas não torne a colocá-lo em sua vagina depois que o tiver introduzido no ânus.) Mais uma vez, você pode dar um toque especial massageando o pênis simultaneamente.

Para ter total segurança, você deve experimentar os prazeres anais somente com alguém de cuja saúde sexual e geral você tenha certeza.

107. Escroto e testículos. O escroto, que é a bolsa de pele que segura os testículos, é extremamente sensível, portanto use toques muito leves aí.

Acaricie delicadamente, lamba ou sobre gentilmente a pele. Alguns homens gostam quando você põe um dos testículos, ou os dois, na boca e chupa delicadamente. Ou massageia-os levemente com uma das mãos, enquanto acaricia o pênis com a outra.

Muitos homens adoram quando você puxa os testículos quando está massageando o pênis. Envolver o alto do escroto, próximo ao corpo, com o polegar e o indicador, ou junte os dois lados da pele do saco escrotal, entre os testículos, e puxe para baixo. Não faça movimentos bruscos. Puxe devagar e com gentileza, acompanhando o ritmo das carícias que você está fazendo no pênis.

É bom saber que puxar os testículos com firmeza para baixo é uma forma de impedir a ejaculação; esse truque pode ser muito útil naquelas vezes em que você não está exatamente pronta para o fim do espetáculo.

108. **Períneo.** A pequena área entre o ânus e o escroto é um dos pontos mais secretos e sensuais num homem. (Você tem um desses também, entre o ânus e a vulva.) Até mesmo a simples pressão de seu dedo nesse local irá enviar ondas de prazer por toda a área genital dele. Quando estiver massageando-lhe o pênis ou o ânus, use o dedo para exercer uma firme pressão no períneo e mova-o também em movimentos circulares e de vaivém.

Seu homem provavelmente nem sabe que tem esse delicioso ponto (semelhante ao seu ponto G). E se sentir grato a você por “mostrá-lo” a ele!

Usando outras partes de seu corpo

As mãos, a boca e a língua são os apêndices normalmente usados sobre a pele do homem. Por que não tentar algo diferente de vez em quando? Use todas as partes do seu corpo como um instrumento para o prazer. Seja criativa. Seja ousada. Seja provocante.

109. **Cílios.** Pestaneje de encontro ao rosto dele, aos lábios, orelhas, axilas, mamilos, ventre, pênis, parte posterior do joelho, solas do pé. Alterne, pestanejando ora rápida ora lentamente.

110. **Cabelos.** Se você tem cabelos compridos, enrole-os em torno do pênis. A seguir, solte-os e deixe que se desenrolem lentamente, enquanto você afasta a cabeça. Balance-o sobre todo o corpo dele.

111. **Dentes.** Morda-o delicadamente em todos os lugares em que o beijaria. Segure-o pelos cabelos, incline a cabeça dele em sua direção e morda-lhe o lábio inferior. Morda e chupe seu pescoço como uma vampira.

Mordisque a parte interna dos cotovelos e joelhos, os mamilos, o umbigo e seu

esplêndido bumbum. Morda-lhe as orelhas e os dedos dos pés, alternando com tórridas investidas da língua. “Devore-o” todinho!

112. **Mamilos.** Seus mamilos podem ser usados tanto para dar como para receber prazer Trace com os mamilos eretos trilhas ao longo de todo o corpo do seu homem, parando ocasionalmente para movê-los mais demoradamente sobre pontos sensíveis.

Introduza um ou ambos os mamilos em todas as cavidades e sulcos do corpo dele – orelhas, boca, depressões do pescoço, axilas, umbigo, vinco entre coxas e genitais, espaços entre os dedos dos pés, parte posterior dos joelhos, rugas na base das nádegas, ânus, sulco entre as nádegas, cavidades na extremidade da coluna. Pressione seus mamilos contra os dele e gire-os juntos entre os dedos. Acaricie-lhe os lábios com os mamilos e deixe-o lambê-los por algum tempo. Finalize essa saborosa atividade descrevendo vários círculos sedutores ao redor e sobre os genitais dele. Tanto essa visão quanto a sensação o deixarão louco.

113. **Pêlos púbicos.** Uma maneira deliciosa de estimular seu homem e despertar sua paixão animal é roçar os pêlos púbicos e a pelve por todo o corpo dele. Comece fazendo-o deitar-se de bruços e escarranche-se sobre seus ombros. Deslize, gire, balance-se e rebole, descendo pelas costas dele, lenta e deliberadamente. Logo logo você estará molhadinha, o que o deixar ainda mais excitado.

Quando alcançar seu calcanhar, ponha-o entre seus lábios vaginais e suba e desça sobre ele, como se sobre um grande pênis. Introduza cada um dos dedos do pé em sua vagina lubrificada também.

Quando você o deitar de costas e começar a subir, pode fazer o mesmo com os joelhos. Deixe o pênis por último, prosseguindo em sua jornada erótica pela barriga, peito, pescoço, queixo e nariz.

Se quiser, pode lhe dar uma chance de aliviar um pouco da tensão sexual, posicionando a vulva sobre sua boca e deixando-o beijá-la e lambê-la um pouco. Então, volte à pelve e suba e desça levemente pelo corpo do pênis, roçando-o a princípio apenas com seus pêlos púbicos, aumentando a pressão aos poucos até que toda sua vagina bem molhadinha esteja deixando-o louco e ele implora para penetrá-la. E escolha sua se você o livra de seu “suplício” nesse instante ou mais tarde.

114. **Pés.** Certifique-se primeiro de que estejam limpos. Uma boa pedicure

também não faria mal. Depois, use os pés para lhe fazer uma massagem em todo o corpo, como se fossem suas mãos. Além de ser bastante exótico, existem dois atrativos muito especiais nesse truque:

1) Enquanto você movimentar seu corpo e seus pés em busca das posições mais adequadas e confortáveis para a massagem, ele tem visões espetaculares de sua vagina, de muitos ângulos eróticos.

2) você pode masturbá-lo com os pés e os dedos destes. Junte as solas dos pés o máximo que puder, ponha o pênis entre elas e esfregue para cima e para baixo. Ou segure a base do pênis com o dedão e seu adjacente, enquanto desliza os mesmos dedos do outro pé para cima e para baixo pelo corpo do pênis, beliscando a extremidade superior você ainda pode usar seu próprio lubrificante natural para deslizar os dedos de maneira mais suave e sensual.

115. **A massagem sensual.** Nada há mais convidativo, lânguido e sensual do que uma massagem completa e sedutora.

Cuide para que o quarto esteja quente e vocês dois tenham acabado de tomar um banho antes de deitar seu homem na cama ou num tapete macio. Ambos devem estar nus. Use sempre óleo para que suas mãos deslizem suave e ininterruptamente sobre a pele macia dele. Você pode usar óleo especial para massagem ou qualquer óleo vegetal perfumado com sua colônia ou essência aromaterápica favorita. Mantenha-o aquecido sobre uma vela durante toda a massagem.

Tanto quanto possível use toda a mão – a palma e os dedos unidos – para entrar em contato com todas as áreas do corpo do seu amante.

Você pode começar de qualquer ponto e usar qualquer tipo de toque, contanto que seus movimentos sejam lentos, uniformes, suaves e num ritmo constante. Aperte com os dedos, pressione com as palmas, faça movimentos circulares com toda a mão, bata delicadamente com as laterais das mãos e deslize-as suavemente de volta à posição inicial ao fim de cada toque.

Repita cada movimento pelo menos três vezes antes de passar ao seguinte. Não se esqueça de dedicar um bom tempo à cabeça, mãos e pés dele; uma massagem nestas áreas pode suscitar algumas das respostas sexuais mais imediatas da parte de seu parceiro.

Para um acompanhamento erótico à sensação produzida por suas mãos cálidas e insistentes, inclua seu hálito quente ou sua língua fria e sedosa à estimulação do pescoço, mamilos, abdômen, parte interna dos braços e das pernas ou qualquer outro local do corpo dele que lhe ocorrer. Prossiga com seus

movimentos lentos, constantes e sensuais por pelo menos trinta minutos e, então, dependendo da disposição dos dois, você pode enxugá-lo e desfrutar a calma intimidade desse momento ou untar-se de óleo também, escorregar contra o corpo dele e ver o que acontece.

O que fazer com o pênis.

116. Segurando na posição correcta. O facto de não possuir um pênis deixa a mulher em grande desvantagem no que diz respeito a saber como dar prazer a um deles.

Mas um dos grandes erros que se pode cometer é supor que o que provoca uma sensação deliciosa em seu clitóris e em sua vagina ser igualmente bom nos genitais dele.

Errado! Caso você não tenha percebido, o pênis é uma coisa completamente diferente.

Enquanto a regra geral para a maioria dos clitóris é “quanto mais delicado melhor”, para a maior parte dos pênis é “quanto mais firme melhor”. Assim, você deve aprender a segurá-lo de modo semelhante ao que segura sua raquete de tênis.

As partes mais sensíveis do pênis são a cabeça, a aresta em torno da base da cabeça, o longo veio que percorre toda a extensão do pênis no lado inferior e – provavelmente o ponto mais sensível de todos – o fino ligamento de pele que liga a cabeça ao corpo pelo lado inferior.

Se você tiver esses pontos em mente e usar os dedos devidamente, ter nas mãos um pênis muito feliz.

Algumas das melhores formas para segurar esse adorável instrumento, dependendo da posição na qual você se encontra, são:

- 1) Descansando o dedo indicador na pequena extensão de pele que vai da cabeça ao corpo; os outros dedos podem se alinhar sobre o veio no lado inferior. Repouse o polegar de encontro ao anel que circunda o corpo na face superior.
- 2) Posicionando o polegar na base do veio no lado inferior, enquanto os outros dedos envolvem o corpo, o dedo mínimo descansando contra o anel do corpo.
- 3) Faça um círculo com o polegar e o indicador e deslize-o confortavelmente em torno da base do anel, como ponto de partida.

117. Acariciando da forma correcta. Agora que sua mão está estrategicamente

posicionada, é hora de começar com um pouco de ação. Lembre-se apenas de três coisas para o toque perfeito: acaricie com firmeza, acaricie com suavidade e acaricie num ritmo constante.

Se você quer que ele chegue ao clímax dessa forma, aumente a velocidade quando ele se aproximar do orgasmo. Mas no momento em que chegar lá, interrompa o movimento da mão.

Ou você exerce uma pressão maior e fica simplesmente segurando-o, ou relaxa a mão completamente, deixando-a funcionar como um berço.

Se você tem outros planos para o pênis enquanto ele ainda está duro, simplesmente retire a mão com delicadeza e suavidade quando sentir que ele está ficando excitado demais.

Mas não se esqueça de distraí-lo imediatamente com um beijo profundo ou um mergulho em sua vagina bem molhadinha.

Variações sobre o toque básico

118. Amasse o pênis com suas duas mãos, como se estivesse fazendo massa de pão.

119. Role-o entre as palmas de suas mãos.

120. Acaricie o lado inferior com a palma da mão, enquanto pressiona o pênis contra a pelve dele.

121. Forme dois anéis com os dedos polegar e indicador de cada mão. Posicione-os próximos um ao outro no meio do corpo do pênis. Puxe com delicadeza em ambas as direções, simultaneamente.

122. Faça dois anéis, como no item anterior. Desta vez, porém, posicione os dois na base do pênis. Deslize a mão de cima na direção da glândula, deixando-a sair completamente na extremidade. Em seguida, reposicione-a na base e repita o processo. O “anel” de sua outra mão deve exercer pressão para baixo, enquanto a primeira mão desliza para cima. Prossiga repetindo essas carícias até ele implorar por clemência.

123. Role ou bata o pênis de encontro à sua barriga, coxa ou rosto.

124. Junte seus seios com as duas mãos e deixe-o deslizar o pênis untado em

óleo entre eles. De vez em quando, ele poder esfregá-lo em seus mamilos. Ou poder alternar o movimento de vaivém com pausas para sugar seus mamilos. Ou, enquanto ele está ocupado deslizando entre seus seios, você mesma pode estimular seus mamilos. Ele gostar de ver isso. Ou, ainda, no fim de cada investida do pênis, deixe-o emergir de entre seus seios e imergir em sua boca que o espera, ávida.

125. Se seu homem aprecia muito o traseiro feminino, sem dúvida alguma adorar esfregar o pênis entre suas nádegas.

Lubrifique essa região e ofereça-lhe o bumbum ficando de quatro ou deitada de bruços com almofadas sob os quadris.

126. Eis aqui uma idéia da qual é provável que você goste ainda mais do que ele. Deite-se de costas e erga os quadris bem alto com a ajuda de travesseiros. Convide-o a ajoelhar-se entre suas pernas e deslizar o pênis lentamente sobre e entre os lábios vaginais. A penetração não é permitida!

127. Deite-se de costas com almofadas sob os quadris e junte as coxas, apegando bem. Em seguida, ele deve escanchar-se sobre suas pernas com o pênis diretamente acima de suas coxas lubrificadas. Ele pode descer e subir nesse torno sedoso durante algum tempo e então aproximar-se um pouco mais para roçar

de encontro ao clitóris e aos lábios vaginais, enquanto vai e vem.

Uma posição mais relaxada para esse delicioso joguinho é aquela em que você se deita de lado, ou de frente, ou com suas costas voltadas para ele. Se optar pela posição em que ele fica às suas costas, você pode acariciar o pênis todas as vezes em que ele surgir à sua frente.

128. Para dar um toque especial, pressione o “ponto G” dele enquanto acaricia o pênis. A área entre o ânus e o escroto é chamada períneo. Quando você a pressiona, estimula a próstata; para ele, a sensação é bem semelhante àquela que você experimenta com a estimulação do ponto G. Use o dedo indicador e pressione com firmeza e no mesmo ritmo em que acaricia o pênis com a outra mão. Se for confortável para ambos, você pode dobrar os outros dedos da mão que pressiona o períneo em torno da base do membro dele, usando-os para manter a pele do pênis esticada. Esse tipo de “trabalho manual” propicia um orgasmo mais intenso e prolongado.

129. Outra coisa que você pode fazer enquanto esfrega o pênis é acariciar os testículos. Aconchegue-os delicadamente na sua mão em forma de concha, enquanto acaricia a base do pênis com as pontas dos dedos. Ou, com o polegar e o indicador, um na parte anterior e outro na posterior do saco escrotal, junte os dedos entre os testículos e puxe-os suavemente para baixo, no mesmo ritmo de suas carícias. Ou use a técnica do anel na base do escroto e, mais uma vez, puxe para baixo ritmicamente.

Qualquer que seja a técnica que você escolher, aplique uma pressão firme, mas não aperte com muita força.

130. Lembra-se das deliciosas carícias que você fez nele com os mamilos? Peça-lhe para fazer o mesmo com você usando o pênis. Toda essa estimulação deixará vocês dois enlouquecidos.

131. Surpreenda-o introduzindo a mão em suas calças e acariciando-o quando ele estiver lendo, falando ao telefone, assistindo à TV cozinhando ou lavando a louça.

132. Todos os homens acalentam a fantasia na qual, tendo um sonho incrivelmente sensual em que uma bela e voluptuosa mulher está fazendo amor com eles, acordam e descobrem que aquilo está de fato acontecendo. Portanto, no meio da noite, quando ele estiver dormindo profundamente, comece a acariciar-lhe o pênis lenta e suavemente; alise-o, aperte-o, gire-o entre suas mãos. Tente despertar o delicado membro sem acordar o homem. Quando estiver bem rijo, deslize-o para dentro de você e tenham uma doce e sonolenta sessão de amor.

133. Na primeira vez em que tornar a ver seu homem após um período de separação (mesmo que o tenha visto ainda nessa manhã, quando ambos foram para o trabalho), receba-o com uma combinação audaciosa e sensual de olhos e mãos. Primeiro, fite-o nos olhos, o que às vezes tem melhor resultado se você sussurrar: “Olhe para mim, querido.” Em seguida, vá até ele sem nunca tirar os olhos dos dele. Deixe seu olhar lhe dizer que você está pensando em sexo. Ao se aproximar, segure-lhe o pênis delicadamente e comece a massageá-lo. Não se esqueça de manter os olhos nos dele durante todo o tempo – fixe-o com seu olhar ardente. Continue acariciando-o e, por fim, livre o membro, que a essa altura já estará duro, da calça para que ele possa sentir o contato pele a

pele. Isso com os olhos presos aos dele.

Fica a seu critério finalizar ajoelhando-se e tomando-o em sua boca, guiá-lo para sua vagina livre da calcinha ali mesmo de pé ou recuar e atraí-lo para o quarto com seu olhar apaixonado.

134. Aqui está uma bela combinação: comece acariciando-lhe o pênis até este atingir um estado de excitação latejante.

Então, pare e amarre-o na cama, de pernas e braços abertos.

Não o toque mais; em vez disso, acaricie seus próprios seios e vulva da forma mais sensual que lhe for possível. Deixe-o vê-la contorcendo-se, tremendo, gemendo e finalmente explodindo num orgasmo arrasador, enquanto ele jaz ali deitado, indefeso.

Essa visão sensual o deixará louco por completo. Desamarre-o e façam sexo tórrida e apaixonadamente.

135. Esta é uma variação de uma técnica que aprendi num livro excelente intitulada: *How You and Your Lover Can Give Each Other Hours of Extended Orgasm* (Como você e seu amante podem proporcionar um ao outro horas de orgasmo contínuo): depois que seu homem estiver amarrado há algum tempo e já tiver alcançado uma intensidade febril, sente-se escanchada sobre seu peito com as costas voltadas para o rosto dele.

Agarre firmemente a base do pênis com uma das mãos e, com a outra, massageie-o num movimento ascendente, com grande rapidez e precisão. Dê o espaço de um segundo e repita cerca de dez vezes com o intervalo e, em seguida, mais dez vezes em rápida sucessão, sem intervalos. Alterne dois grupos dessas carícias (um com pausas, outro sem) de cinco a oito minutos ou até ele pedir clemência. Por fim, dê-lhe um orgasmo espetacular com suas mãos, boca ou vagina. Não se esqueça de desamarrá-lo rapidamente após o orgasmo para que seu corpo não fique rígido e dolorido. Deixe-o ficar ali deitado e goze sua glória.

136. Se você estiver conduzindo seu homem ao clímax com as mãos, pode simplesmente relaxar a pressão e cessar os movimentos enquanto ele está em pleno orgasmo (como já foi antes recomendado) ou pode experimentar um outro método que deve prolongar o orgasmo um pouquinho mais; isso depende de cada indivíduo. Tente e veja como ele reage. Quando ele chegar ao orgasmo, mantenha os movimentos da mão, porém de modo mais leve. Depois que houver ejaculado, concentre seus esforços no escroto e no “ponto G”.

Puxe-o delicadamente pelo corpo do pênis (fique longe da cabeça) enquanto massageia o escroto e períneo. Isso dará a ele a impressão de que você o está “ordenhando” a fim de extrair mais líquido e contrações.

137. Existem muitas formas deliciosas de excitar o pênis sem tocá-lo e, com frequência, essas são as formas mais estimulantes entre todas. Chupe cada dedo dele, das mãos ou dos pés, lenta e provocantemente. Introduza a língua em sua orelha, no movimento de vaivém. Lamba seus mamilos e levante a cabeça, enquanto os suga, puxando-os para cima e para fora. Deixe sua língua penetrar no sulco entre as nádegas; deslize-a em torno do ânus, descendo até os testículos. Use as unhas para excitar quaisquer outros pontos deixados para trás!

Chegou o momento em que
O desejei fisicamente. Sem
aviso, pus a Língua para fora
e deslizei-a ao longo da
suave e delicada haste, que
estava ligeiramente curva, a
pele retesada. Eu também
estava trêmula agora e tinha
dificuldade em respirar.

- Compilado por Maren Se,
The Pleasure Loving

Delícias orais

Para um homem, não há absolutamente nada igual ao êxtase proporcionado por uma mulher chupando e lambendo amorosamente seu pênis. Para ele, esse é o gesto mais íntimo, amoroso, gratificador do ego e absolutamente sexy que uma mulher pode fazer.

Nenhum outro ato sexual permite a ele fantasiar da mesma forma; ele pode imaginar que a mulher que tem a boca em torno de seu membro está completamente dominada por sua assombrosa masculinidade, que ela está à sua mercê, que o ama totalmente e sem reservas, que é sua escrava sexual. Essa linha de pensamento o excita tremendamente e é provável que sua língua retribua

com o mesmo fervor ou que ele faça amor com você com mais paixão do que nunca. Portanto, lembre-se sempre que um bom trabalho “oral” gerar bons resultados para vocês dois.

Muitas mulheres têm escrúpulos de pôr a boca e a língua nos genitais de um homem. Outras sentem medo porque não saberiam o que fazer.

Os beijos genitais, no entanto, são uma das coisas mais maravilhosas da intimidade sexual. E a maioria das mulheres descobre que, após suas primeiras tentativas bem-sucedidas, elas adquirem um gosto verdadeiro por essa voluptuosa tarefa.

A única coisa com que você tem de se preocupar é em não fazer sexo oral com alguém que você não conheça bem. Embora muitos pesquisadores acreditem que essa atividade seja de baixo risco na transmissão do HIV, é sempre melhor precaver-se, evitando contato bucogenital com amantes recentes – principalmente o contato com o sêmen. Entretanto, se você e seu homem estiverem seguros sobre a saúde um do outro, então decididamente acrescente as delícias dos beijos genitais a seu repertório sexual.

Lembre-se de três coisas ao colocar seus lábios no pênis:

1. Demonstre desejo.
2. Concentre-se.
3. Faça movimentos contínuos.

O desejo

Quando falam do melhor sexo oral que já experimentaram, os homens invariavelmente mencionam que foi a paixão da mulher pelo que ela estava fazendo que tornou a experiência tão extraordinária. “Eu podia ver que ela estava mesmo gostando de chupar o meu pênis, e isso fez eu me sentir especial.” “Ela estava até mais excitada do que eu. Tive de implorar para que parasse.” “Ela me deu a impressão de que meu pênis era o pirulito mais gostoso que ela já pusera na boca e que estava saboreando cada lambida.” Mais uma vez, a atitude é tudo. Você deve desejar de verdade proporcionar prazer dessa forma; você deve saber que é capaz.

Apaixone-se por esse misterioso e extraordinário instrumento que pende entre as pernas dele. Mostre-lhe com sua excitação que você deseja sentir seu pênis em sua boca. Saboreie-o.

Trate-o como a um belo e sagrado instrumento de prazer. Deleite-se em sua masculinidade e ele se deliciar em sua feminilidade.

A concentração

Concentre-se em sua tarefa. Não deixe que sua atenção ou sua paixão se dispersem. Isso mantém alta a intensidade.

O movimento contínuo

Faça tudo contínua, suave e uniformemente. Nada de movimentos bruscos ou mudanças abruptas. Mantenha a ação e a secreção fluindo.

138. O sexo oral realmente excitante requer cuidado e preparação. Olhe para o membro dele, duro e maravilhoso, e delicie-se com o pensamento de que agora você irá saboreá-lo, beijá-lo, chupá-lo, como um sorvete de casquinha! E ele irá adorar; Acaricie-lhe o pênis amorosamente com as mãos e deixe-o ante gozar a próxima atração. Lembre-se de que o cérebro é a zona erógena mais sensível. Diga-lhe o quanto seu pênis é sexy e o quanto ele a deixa excitada. Diga-lhe exatamente o que irá fazer com ele.

Comece chupando a cabeça do pênis. Corra a língua sobre e ao longo do veio na face inferior Enrijeça a língua e passe-a várias vezes sobre a aresta entre a cabeça e o corpo. (Este é em geral o ponto mais sensível.) Enquanto faz isso, você deve acariciar o restante do pênis, as coxas, o ventre – qualquer lugar - com a outra mão.

Imagine que sua boca é uma vagina muito ágil e criativa.

Então abra a boca, cubra os dentes com os lábios (para não machucá-lo) e deslize o pênis lentamente para o interior de sua boca. Deixe-o repousar sobre sua língua. Agora movimente a cabeça para cima e para baixo, suave e continuamente. (Não estrague o prazer dele e sua concentração parando e começando tudo de novo!) Lembre-se de manter os dentes cobertos e aumentar a velocidade gradualmente.

Ponha a mão em torno da base do pênis e a mova para cima e para baixo, acompanhando o ritmo do movimento de sua boca.

Ambas devem subir e descer juntas. Enquanto ele está em sua boca, você pode ainda agitar a língua de um lado para o outro do

corpo latejante e introduzi-la na fenda da cabeça. Delicioso!

139. Outro grande truque com a língua é movê-la em círculos contínuos em torno do pênis, enquanto este desliza, feliz, para cima e para baixo. Não é fácil, mas vale a pena. De vez em quando, chupe-o como se fosse uma bala. Com a outra mão, faça carícias na parte interna das coxas, no escroto, ânus, barriga ou qualquer outro local do corpo dele que sua mão possa alcançar.

140. Lamba delicadamente os testículos e ponha um de cada vez na boca. Mova a língua languidamente em torno deles. A sensação para ele ser muito erótica e muito poucas mulheres (se é que alguma) o terá deliciado dessa forma.

141. Outro tremendo estimulante para ele, caso não seja tímido em excesso ou sinta cócegas demais para deixá-la fazer isso, é lambe-lhe o sulco entre as nádegas enquanto acaricia seu pênis. (Por razões de saúde, provavelmente é melhor manter-se longe da abertura anal.)

142. Aquela pequena área entre o escroto e o ânus, o períneo, é muito sensível a carícias com a língua também. Na verdade, é tão sensível que é bom você começar com algumas lambidas bem suaves e segurar as coxas dele a fim de proteger-se de seus movimentos de êxtase, que podem ser bruscos.

143. Enquanto dá o beijo genital básico, introduza um dedo lubrificado no ânus dele, com muita delicadeza. Movimente-o em círculos e em vaivém.

144. Massageie o períneo levemente enquanto suga o pênis. Mas cuidado para que isso não o faça gozar antes do que você quer!

145. Segure o pênis em sua boca, sugando com firmeza e balance a cabeça ao mesmo tempo. Isso provocar nele um formigamentozinho delicioso.

146. Os homens adoram quando você alterna a boca com a vagina. Portanto, durante seu hábil concerto oral, ofereça ao pênis de vez em quando um mergulho único no poço profundo de seu desejo.

147. Embora você queira sempre proteger-lhe os delicados órgãos contra seus

dentes, às vezes ávidos demais, em certas ocasiões estes podem ser um bom instrumento sexual. Segure o corpo do pênis na boca lateral mente, como uma espiga de milho, e deslize os dentes e a língua por toda a extensão do corpo, de um lado para o outro. De vez em quando você pode dar até uma mordidinha, mas cuidado para que seja bem leve!

148 . Para dar um sabor especial, coma uma banana, pêssego, cereja, laranja ou outra fruta succulenta enquanto o “saboreia”.

Lambuze todo o pênis com o suco da fruta e limpe-o com a língua, ou simplesmente mantenha a fruta na boca enquanto lhe dá um saboroso beijo genital.

149. Mergulhe o pênis dele num pote de mel, geléia, calda, creme ou chocolate derretido (deixe esfriar antes) e lamba.

Hummm!

150. Experimente usar um enxaguante bucal com forte sabor de menta antes de ir para a cama. Sua boca e língua refrescantes sobre a delicada pele do pênis causarão uma sensação e tanto.

151. **Surpreenda-o de vez em quando.** Quando estiverem ambos inocentemente assistindo à TV (vestidos, naturalmente!), abra o zíper da calça dele e chupe à vontade.

152. Aproxime-se sorradeira mente quando ele estiver ao telefone, falando com a mãe, o chefe ou o senhorio. Faça sua boca deixá-lo duro como ferro.

153. No meio da noite, acorde-o com sua língua tentadora.

154. Um homem delicioso que conheço me diz que ter alguém praticando feação nele, enquanto ele se mantém de pé ou ajoelhado, é uma das sensações de maior êxtase que um homem pode experimentar

Sua posição vertical aparentemente intensifica a deliciosa pressão em seu pênis; e a visão de uma mulher voluptuosa ajoelhando-se diante dele, “venerando” seu membro, dá o toque final.

Experimente as melhores posições, segundo suas respectivas alturas: ele se ajoelha na borda da cama e você se ajoelha no chão; ele fica de pé na cama ou

em uma cadeira e você fica de pé no chão; ou ele se ajoelha no chão e você se senta também no chão, abraçando com as pernas os joelhos dele. (Que visão ele terá!) Acaricie suas pernas, parte interna das coxas, nádegas e barriga, enquanto o chupa apaixonadamente. Esfregue seus mamilos de encontro às pernas dele. Pare de vez em quando para dizer o quão sensacional é seu membro ereto e o que ele está fazendo você sentir

155. Assovie quando estiver com o pênis na boca. As vibrações provocarão sensações divinas.

156. Naturalmente, a fantasia de todo homem é ter uma linda mulher fazendo sexo oral com ele sob a mesa, enquanto ele permanece sentado. Se você puder fazer isso num restaurante escuro, ótimo para vocês. Mas vai funcionar quase tão bem na privacidade de sua própria sala de jantar. Cubra a mesa com uma toalha que desça até o chão para dar o toque certo de segredo e “fruto” proibido.

157. O Kama Sutra, o clássico texto indiano sobre o ato do amor, detalha amplamente a arte do sexo oral. Eis aqui uma seqüência que eu considero particularmente excitante: em primeiro lugar, ponha o pênis dele, de lado, em sua boca e deslize-o com suavidade entre os lábios. Em seguida, segure-o com os dedos, enquanto pressiona levemente as laterais com os lábios e os dentes. Beije-o como se quisesse arrancá-lo. Empurre o adorável membro um pouquinho mais para o interior da boca, ainda fazendo pressão com os lábios, e torne a tirá-lo devagar.

Chupe-o como faria com o lábio inferior dele. Então lamba-o todo, dando atenção especial à cabeça. Próximo passo, introduza-o até a metade em sua boca, beijando-o e sugando-o com vigor. Finalmente, empurre-o o máximo que puder, pressione a extremidade de contra o céu de sua boca e sugue como se fosse engoli-lo. Ele será de fato “engolido” pelo êxtase.

158. O falso e fabuloso “69”. Chupar o pênis de seu homem enquanto ele beija sua deliciosa vagina é um dos melhores prazeres que você pode lhe oferecer.

Os homens são completamente fascinados pela malícia e absoluto hedonismo desta saborosa manobra. Existem tantas variações para o sessenta-e-nove

quanto posições para o ato sexual e tipos de beijos.

Experimente todas; ele a adorará por isso.

Um requinte particularmente agradável na prática do sessenta-e-nove é fazer com a boca o que você faria com a vagina.

Imite suas contrações e movimentos de sucção. Convide-o a introduzir a língua em sua vagina e aperte-a com o músculo pubo coccígeo ao mesmo tempo em que suga o pênis. Faça com que sua boca e vagina se contraíam e relaxem em ondas simultâneas.

Adote um ritmo confortável e continue até ele pedir clemência.

159. Garganta profunda. A famosa técnica de Linda Lovelace não é tão difícil quanto parece, embora exija alguma prática.

O segredo é colocar a boca e a garganta na posição adequada (uma linha longa e reta), deitando-se de costas com a cabeça pendendo da borda da cama.

Inspire profundamente primeiro porque o

pênis irá bloquear temporariamente sua respiração. Não se preocupe, você pode respirar a cada vez que o pênis sair E não tenha medo de engasgar Se você sentir que vai engasgar, simplesmente engula. Com a prática você verá que a sensação de engasgo irá desaparecer e seu homem irá pedir mais.

160. Engolindo o sêmen. Essa pode ser uma das coisas mais íntimas, satisfatórias e eróticas que você fará por seu amante.

Quase todos os homens obtém imensa satisfação ao ver uma mulher sensual engolir sua “essência sagrada” com prazer óbvio. Pense em como você se sentiria se ele lambesse voluptuosa mente sua secreção e engolisse, deliciado!

O sêmen é composto principalmente por proteína e açúcar; é uma substância completamente natural e absolutamente inofensiva (desde que o homem seja saudável). Portanto, toda deusa do amor que merece esse título deveria aprender e praticar

essa requintada arte. O segredo é pensar no sêmen como um presente íntimo e saboroso, e engoli-lo de uma só vez; assim, ele evita a maior parte de suas papilas gustativas. Mais importante:

aja como se tivesse adorado! De outro modo, todo o efeito estará arruinado e ele se sentirá desagradavelmente constrangido.

Se você não consegue se acostumar à idéia de engolir o sêmen, existem formas de evitá-lo, dando ainda ao seu homem o prazer de ter um orgasmo dentro de sua boca. Sem fazer estardalhaço, mantenha o sêmen na boca e saia, de modo



elegante, em direção ao banheiro a fim de cuspi-lo. Ou ainda, tenha à mão uma toalhinha ou lenço de papel, vire-se de costas para ele por um momento e, discretamente, esvazie o conteúdo de sua boca ali.

Como poucas mulheres podem, ou querem, engolir o sêmen do amante, e como a maioria dos homens valoriza tanto esse gesto, aí está sua oportunidade de criar uma impressão duradoura e formar um elo muito especial com seu homem.

161. Outra coisa muitíssimo amorosa e sexy para se fazer é lamber delicadamente o pênis depois que ele tiver tido o orgasmo. Isso funciona muito bem como um raro contraste após uma sessão de sexo muito voluptuosa e animal. Equivale, no amor, ao creme chantilly da cobertura do bolo.

“Pois o que é a amada? Ela é aquilo que eu próprio não sou. No ato do amor, sou simplesmente macho e ela é simplesmente fêmea. Ela é ela e eu sou eu, e, abraçado a ela, sei o quão perfeitamente ela não é eu, o quão perfeitamente eu não sou ela, o quão absolutamente somos dois, a luz e a escuridão, e o quão infinita e eternamente o inigualável Um que formamos jamais ser compreendido por qualquer um de nós. “

- D. Ha. Lawrence

O prato principal

O simples e sublime ato do pênis penetrando na vagina é o mais primitivo, o mais abrangente e o mais mágico de todos os tipos de interação sexual – um êxtase como nenhum outro, uma comunicação em que as palavras são divinamente desnecessárias, o supremo ato de confiança e amor. Não

obstante, muitos de nós permitem que esse mistério maravilhoso se torne uma rotina monótona e repetitiva. Muitos homens simplesmente põem e tiram o pênis da vagina, de forma mecânica, até terem um orgasmo, depois do que rolam para o lado e

começam a roncar. Muitas mulheres ficam imóveis até que ele tenha acabado e então se perguntam por que se sentem frustradas. Alguns de nós são amantes criativos e ardentes em outros aspectos, mas não conseguem trazer o mesmo entusiasmo ao ato da cópula.

Uma boa transa é uma arte. É preciso prática, imaginação e paixão. Requer concentração e controle, assim como a habilidade de se soltar completamente. Necessita de muito conhecimento e um pouco de intuição. Necessita, obviamente, de um homem e uma mulher. Mas nunca cometa o erro de simplesmente ficar ali deitada e esperar que seu homem faça todo o trabalho. O show não é só dele. Para fazer do ato sexual algo realmente sensacional, você precisa pelo menos participar tanto quanto ele.

Portanto, faça algo mais para tornar o ato excitante e elétrico. Quando ele menos esperar, use um pouco de imaginação e o enlouqueça – e também a você – de verdade! Eis aqui alguns princípios básicos que vale a pena lembrar. O ato sexual é um ato íntimo de união. Ao unir seus corpos, vocês dois formam um só ser. Como mulher, é mais provável que você reconheça e compreenda mais facilmente esse sentimento mágico de unidade. Assim, se puder transmiti-lo a seu amante, você terá elevado o prazer dele – e o seu – a um novo patamar.

Não tente fazê-lo através de palavras. A menos que ele seja extraordinariamente sensível, ele não a ouvirá nesse ponto de intensidade física. Tente desacelerá-lo para que você possa lhe comunicar fisicamente. Deixe que esse sentimento brilhe em seus olhos, quando você olhar intensamente nos dele; faça com que seus gemidos e suspiros sejam profundos e que expressem satisfação; deixe os movimentos de seus quadris acolherem com prazer a união de seus corpos. Ele acabará compreendendo.

As sensações mais vívidas são resultado da penetração profunda e da intensa fricção. Experimente quantas posições desejar, mas, durante cada sessão, fique atenta para adotar pelo menos uma que ofereça um encaixe perfeito e algumas estocadas bem profundas.

Agora é a hora de utilizar aqueles músculos vaginais que você vem exercitando. Segure-o bem bem dentro de você com a contração de seus músculos. Empurre-o para fora provocantemente. Contraia e relaxe rapidamente, e em seguida lenta

e sensualmente. Deixe esses talentosos músculos internos ondularem, tentadores, sobre o pênis. Tanto as incríveis sensações físicas quanto o pensamento de que sua vagina quente e deliciosa está se ondulando feito louca – por causa dele – levarão qualquer homem aos píncaros da paixão.

Nunca finja um orgasmo. Por quê? Porque ele provavelmente perceberá .

Porque você estará enganando apenas a si mesma.

Porque se você não lhe mostrar como satisfazê-la devidamente, ele continuará a ser ineficiente para você e o problema se agravará.

Não destrua o ego do seu homem com acusações. Diga simplesmente algo como: “Querido, ainda não consegui. Você se importa de massagear meu clitóris?” Ou então masturbe-se enquanto o beija e acaricia. Mais tarde, quando as coisas já tiverem sossegado, vocês podem discutir com calma o que precisa ser modificado ou melhorado. Nessas horas, lembre-se sempre de enfatizar sua virilidade através de palavras e gestos, e seja gentil, amorosa e informativa. Ele ficar ainda mais frustrado se você não lhe disser como fazê-la chegar ao orgasmo. E você também.

O movimento é tudo. Não é necessário dizer que, enquanto ele estiver entrando e saindo de você, seus quadris devem estar se erguendo de encontro aos dele. Acredite, não há nada mais sexy do que o movimento dos quadris. Porém, durante todo esse sacolejo, lembre-se de continuar a beijar, lambe, morder e acariciar as outras partes do corpo dele. Mostre a seu homem que ele a deixa tão louca de desejo que você não consegue manter as mãos e a boca afastadas de nenhuma parte do seu corpo. Faça-o saber que ele a deixa tão excitada que você não consegue se controlar; suas mãos e sua boca estão em toda parte, seus quadris estão se movimentando selvagememente e seus gemidos e suspiros falam do mais profundo êxtase. Ele ateou fogo a você, que quer consumir totalmente seu corpo insuportavelmente sexy e sua alma. Entendeu? E, por fim, não se esqueça da camisinha!

Todas as muitas posições possíveis para a relação sexual são na verdade simples variações de cinco posições básicas: papaie-mamãe (o homem por cima), a mulher por cima, a penetração por trás, a penetração de lado e os dois sentados, de frente um para o outro.

Papai-e-mamãe

Apesar do tom pejorativo do nome por que é conhecida, essa é uma das posições mais confortáveis, principalmente no caso de relações sexuais

prolongadas. Ela lhe oferece um grande controle e permite beijar na boca, abraçar e ver a excitação no rosto do amante, ao mesmo tempo em que o deixa ver a paixão ardente no seu. As únicas desvantagens são que os braços dele podem ficar cansados, sua liberdade de movimentos é um tanto restrita e a penetração não é tão profunda como em outras posições. Mas os benefícios compensam.

162. Dê-lhe as boas-vindas, calorosamente, guiando-o para dentro de você com suas mãos, com delicadeza e carinho. Caso ele não seja circuncidado, isso também lhe dará a chance de puxar a pele do prepúcio para que ele tenha exposição máxima.

163. Não fique aí deitada simplesmente, faça alguma coisa! Erga os quadris de encontro aos dele a cada estocada. Imagine sua vagina trêmula devorando o membro latejante dele. Ângulos diferentes proporcionarão uma penetração mais rasa ou mais profunda e farão com que seu clitóris encontre o osso pélvico dele nas mais diversas e deliciosas posições. Girar os quadris em movimentos circulares também propiciará sensações maravilhosas para vocês dois. Portanto, requebre esses quadris, garota travessa!

164. Para uma penetração ainda mais profunda, abra bem as pernas, erguendo-as. Quanto mais alto você subir, mais fundo ele penetrará. Em seguida, envolva-o com as pernas, puxando-o para você a cada estocada. Se for razoavelmente ágil, você pode colocar os pés nas nádegas dele e empurrá-lo para dentro de seu corpo, criando um ângulo ainda mais agudo. Nessa posição, você poderá sentir o pênis contra o colo do útero ou ponto G. Corra atrás!

165. Agora é a hora de você tirar proveito de seus esforços de tonificação do músculo sexual. Ordenhe o pênis com a vagina, contraindo e empurrando, seguindo o ritmo dele; ou faça contrações ainda mais rápidas; ou mantenha a contração por algum tempo e depois empurre por mais alguns segundos. Isso o fará subir pelas paredes.

166. **Para desacelerar as coisas um pouco** – você quer que essa agonia intensa se prolongue por pelo menos algumas horas, não quer? -, relaxe por completo seus músculos vaginais e deixe as pernas descansarem

horizontalmente ao lado das dele ou até mesmo sob elas. Isso fará com que a penetração seja mais rasa. Mas mantenha os quadris em movimento para que ele saiba que você ainda está muito interessada.

167. Outra gostosa maneira de lhe dar um descanso e ainda mantê-lo excitado é pedir-lhe (ou indicar com gestos) que pare, enquanto você faz os movimentos sozinha. Certifique-se primeiro de que ele esteja bem dentro de você. Então dobre os joelhos, mantendo os pés sobre a cama, e erga seu corpo o suficiente para fazer os movimentos. Ele não só poder relaxar, como também concentrar-se totalmente nas deliciosas sensações que você estar lhe proporcionando – com o bônus extra de ver seu corpo agitando-se voluptuosamente!

168. **Uma modificação.** Você pode continuar quando ele recomeçar a mover-se é o que eu chamo de “requebro da stripper”. Mantenha os joelhos flexionados, os pés apoiados sobre a cama, mas baixe os quadris no colchão. Agora pressione a base da coluna contra a cama, enquanto sua pelve se lança para cima, e então relaxe. Repita o movimento lenta e hipnoticamente; logo logo ele estar hipnotizado.

169. **Joelho no peito.** Essa variação da posição básica de papai-e-mamãe é prazerosa para vocês dois. Erga as pernas de forma que seus joelhos fiquem pressionados contra o peito, passando-as por sobre os ombros dele. A penetração será muito mais profunda (na verdade, sua vagina fica mais longa) e você se beneficiar da maior pressão e fricção em seu clitóris e lábios vaginais.

170. Uma de minhas posições favoritas é a combinação do joelho no peito com aquela em que suas duas pernas ficam estiradas ao lado dele. Leve um dos joelhos ao peito, passando-o por sobre o ombro do seu parceiro, enquanto a outra perna fica esticada, ao lado do corpo dele. Nessa posição, em que você praticamente faz um spagati (o movimento no balé em que se abrem as pernas em direções opostas, ambas formando ângulos retos com o corpo), você fica muito exposta e também muito frágil. Existe algo de psicologicamente excitante, para ambos, nessa espécie de vulnerabilidade ousada. Ele se sentirá como um voluptuoso herói conquista-dor, abrindo as pernas de uma doce donzela; e você simplesmente adorará ser “tomada”.

171. Um dos ramos da ioga, chamado tantra, ensina que a união sexual é um caminho para a iluminação do espírito. O tantra sugere uma técnica de beijo, para ser usada durante o ato sexual, que utiliza a saliva especialmente doce que é produzida durante a cópula. Nas preliminares, ou no começo do ato propriamente dito, diga a seu homem que você fabricar um suco especial para ele em sua boca. Diga que isso acontecer pouco antes de você chegar ao clímax e que você o dar a ele com a língua, para que ele possa sugar a doçura do orgasmo que ele lhe proporciona. Para isso, ponha a ponta da língua contra o céu da boca, logo atrás dos dentes frontais, quando o clímax estiver se aproximando. Em seguida, ponha a língua na boca do homem e deixe-o sugar seu néctar especial. Ele não esquecerá a imagem ou a sensação desse presente erótico.

A mulher por cima

Saber como “cavalgar” seu homem é um dos grandes segredos da arte de fazer amor. Para você, é excitante estar no controle, para variar, e saber que pode fazer o que quiser.

Nessa posição, a penetração será também muito profunda.

Além disso, você estar dando ao seu homem uma sensação e tanto. Eis o porquê:

1) Estar mostrando que ele a deixou tão louca de desejo que você está deixando de lado a cautela e a inibição a fim de “atacá-lo”; uma mudança muito excitante para alguém que sempre toma a iniciativa e corre o risco da rejeição.

2 Mais bem explicado por um homem que conheço: “Quando ela fica por cima de mim, posso banquetear meus olhos em todo o seu lindo corpo. Ela o está exibindo para mim. Posso ver seus quadris se requebrando sobre mim e sua vagina devorando meu pênis. Posso ver seus belos seios, os mamilos eretos e brilhantes, balançando-se a cada movimento. E posso estender as mãos e brincar com eles a hora em que quiser.

Deslizo a mão por seu ventre suave e sobre o clitóris latejante. Nesse momento que levanto os olhos para ver o melhor de tudo, a paixão estampada em seu rosto.” 3) Seu ávido pênis pode mergulhar profundamente em você.

4) Ele pode descansar ao mesmo tempo em que desfruta sensações verdadeiramente intensas.

5) Quando você tem o orgasmo, ele pode sentir as ondulações de seus

músculos vaginais com muito mais intensidade do que em qualquer outra posição.

Portanto, de vez em quando, faça ao seu homem um agradinho erótico – monte-o voluptuosamente!

172. Preliminares com a mulher por cima. Não tenha muita pressa em tê-lo dentro de você. Tire vantagem da oportunidade de exibir seu corpo sexy e deixá-lo excitado de verdade antes.

Com ele deitado de costas e você ajoelhada, passe graciosamente uma perna sobre ele e equilibre seu peso nos joelhos e pés.

Mantenha as costas retas e os seios empinados para que ele sinta o efeito completo. Então incline-se para a frente e desloque um pouco do peso para as mãos. Tome o pênis numa delas e esfregue os lábios vaginais e clitoris úmidos contra ele.

Instigue a cabeça do pênis deslizando-a para a frente e para trás de sua abertura, de vez em quando introduzindo apenas a pontinha para logo tornar a tirá-la. Por fim, guie-o suave e lentamente para dentro de seu corpo, com ou sem as mãos. Agora que vocês estão prontos, existem várias coisas que você pode fazer

173. Incline-se para a frente. Apóie o peso do corpo nas mãos ou cotovelos; as mãos na cama ou nos ombros ou peito dele.

Essa posição lhe permite movimentar os quadris com liberdade, e por favor faça isso. Para cima e para baixo, em círculos, de um lado para o outro, mexendo o corpo todo ou apenas a pelve. Para monitorar seu ritmo, seja sensível às reações dele, desacelerando quando ele ficar excitado demais. Mordisque-lhe o pescoço, as orelhas, o rosto e os lábios. Se você conseguir alcançá-los, chupe-lhe os mamilos também.

174. Sente-se ereta, permitindo a penetração mais profunda e a visão mais ampla de seu corpo. Nessa posição, você pode girar os quadris e movimentá-los para a frente e para trás. Mas concentre-se principalmente em contrair os músculos internos de sua vagina. Aqui, mais uma vez, os músculos vaginais agora em forma devem entrar em ação, apertando, empurrando, puxando, vibrando loucamente.

175. Quando você estiver se sentindo especialmente sensual, pode oferecer a ele o prazer extra de vê-la brincando com os próprios mamilos e até mesmo se masturbando. Essa é uma visão que a maioria dos homens considera altamente erótica, e seus giros acelerados o deixarão ainda mais excitado. Naturalmente, você pode convidá-lo a fazer um pouco das carícias!

176. Cavalgue-o como a um cavalo. Use sua melhor posição de trote e aumente a velocidade com a excitação da “corrida”.

177. A partir dessa posição, você pode rolar, fazendo um papai-e-mamãe, sem desconectar E bom injetar um pouco de variedade. No entanto, um dos meus truques favoritos é o seguinte: fique por cima dele e faça uma volta de 180 graus, de modo a ficar de frente para os pés dele; em seguida, incline-se para a frente, abraçando-se com as mãos entre as pernas dele, e comece a mover o corpo para a frente e para trás. Fica ainda melhor se você passar uma das pernas sob as dele, dando-lhe máxima penetração e uma vista adorável do vaivém de seu bumbum (o qual ele achará difícil não acariciar).

178. Na posição descrita antes, dê-lhe um trato especial, massageando os testículos; é bem fácil aqui. Você também pode massagear seu clitóris ao mesmo tempo, ou esfregar os testículos nele, embora você já vá estar recebendo bastante estimulação de toda a área vaginal apenas com o movimento de subir e descer Essa posição pode lhe parecer um pouco estranha e contorcida, mas não a despreze antes de experimentar Acredite, vocês dois se divertirão a valer!

179. Para essa é necessário equilíbrio e um pouco de prática, mas vale o esforço. Agache-se sobre as coxas dele, pondo os pés sobre as coxas ou os quadris dele e introduzindo o pênis profundamente em você. Feche as pernas, juntando-as. Em seguida, movimente os quadris em círculos sobre ele, revolvendo e ondulando, até que ambos estejam satisfeitos.

Penetração por trás

Sim, existem desvantagens nas posições em que o homem entra por trás: nenhum dos dois tem uma visão frontal e vocês não podem se abraçar e beijar Mas as vantagens são por demais excitantes para deixar de aproveitá-las. Seus

seios ficam pendentes (ficando mais sensíveis assim) e ele pode alcançá-los facilmente. Você recebe estimulação no clitóris, na vulva, na sensível região entre a vagina e o ânus e nas nádegas. Ele recebe estímulo extra para o escroto e ambos podem desfrutar o ângulo e a profundidade da penetração. Além disso, é uma posição natural, voluptuosa e divertida. Se ele é um homem que aprecia bumbuns ou se você tem um traseiro particularmente bonito, deveria sem dúvida alguma praticar o “cachorrinho” como um hábito regular

180. O “cachorrinho” básico. Se você já viu cães cruzando saberá exatamente como assumir essa posição. Fique de quatro e deixe seu homem entrar em você por trás. Ele pode estar de joelhos ou, para facilitar ainda mais, pode ficar de pé ao lado da cama, enquanto você assume a posição do cachorrinho na frente dele, sobre a cama. Essa posição proporciona grande liberdade de movimentos e ambos podem se balançar bastante. Mexa todo o corpo para a frente e para trás e incline os quadris de modo que toda a sua área genital faça contato com a pelve e o escroto dele a cada vez em que vocês se “encontrarem”. Você pode ainda intercalar alguns giros dos quadris ou estender uma das mãos para trás e acariciar-lhe os testículos pendentes. Ele não conseguirá manter as mãos longe de seu delicioso traseiro, mas encoraje-o a levá-las também ao clitóris e aos seus seios. Quando estão nessa posição pendente, seus mamilos ganham uma sensibilidade extra e o crescente fervor que ele produzir em você ao massageá-los irá incitá-lo a arremetidas ainda mais impetuosas.

181. Você pode ainda fazer o “cachorrinho” deitada. A fim de facilitar o ângulo de entrada e lhe dar um pouco mais de espaço para ondular, ponha uma almofada (ou até mesmo duas) sob seus quadris. Quanto mais alto eles estiverem, melhor será o contato genital e a visão para ele. Mas lembre-se de manter a cabeça longe o bastante da parede ou cabeceira da cama para que suas ardentes investidas não a empurrem contra elas.

182. Uma interessante variação para a penetração por trás é a posição sentada. Peça a seu amante para sentar-se na borda da cama ou numa cadeira confortável. Você se senta sobre o pênis, com as costas voltadas para ele, que deve ajudá-la com as mãos a descer lentamente sobre o pênis que a espera. Você pode manter as pernas por dentro das dele ou passá-las por sobre as suas coxas. Ele não conseguir se mexer muito, portanto cabe a você fazer todo o

movimento. Segure-se às pernas dele, à cama ou cadeira e balance-se para cima e para baixo, ou simplesmente fique sentada e execute seus já bem-ensaiados requebros e giros. Aqui também ele terá fácil acesso a seus seios e clitóris e você ao seu escroto. Nunca um rei, sentado em seu trono, se divertiu tanto!

183. De cabeça para baixo. Se vocês dois estão em boa forma física, essa é uma excelente posição. Você deve se deitar de bruços na cama, as pernas pendendo sobre a borda. Ele a penetra por trás e a ajuda a erguer as pernas, enrolando-as em torno da cintura ou dos ombros dele. Ou vocês podem começar no chão; ele levanta seus tornozelos, segurando-os à altura dos quadris dele, enquanto você caminha pelo chão, apoiada nas mãos! Além da diversão acrobática desse elegante truque, ele também permite uma penetração muito profunda (alguns dizem ser a mais profunda possível) e prazer intenso. Então, o que vocês estão esperando?

Lado a lado

184. A colher. Deite-se de lado, na posição semifetal, enquanto seu amante assume a mesma posição atrás de você, como duas colheres encaixadas. Essa posição não permite uma penetração muito profunda, mas ele pode facilmente acariciar seu clitóris e seus seios. É perfeito para uma cama de solteiro e para uma sonolenta sessão de amor ao se acordar.

Você pode adicionar um pouquinho mais de excitação a essa posição girando o traseiro tentadoramente de encontro aos quadris dele, passando sua perna superior sobre a dele, a fim de modificar o ângulo de penetração, dobrando o corpo na altura da cintura para dar ao homem um acesso mais direto e profundo, massageando o bumbum dele com a mão livre ou estendendo esta entre suas pernas para acariciar a parte do pênis que, nessa posição, não consegue penetrá-la. E não se esqueça daquelas contrações vaginais sensuais que você aprendeu; elas o deixarão louco em qualquer posição.

185. A tesoura. A posição básica da tesoura é a seguinte: Deite-se de costas, peça ao seu homem para deitar-se de lado junto a você e passe sua perna sobre as dele. Ambos podem movimentar as pernas, entrelaçando-as em qualquer posição que

lhes dê prazer. Uma das minhas posições favoritas para as pernas requer que meu corpo faça um ângulo reto com o dele; em seguida, passo minha perna pelo ombro dele. Isso faz com que a vagina se abra ainda mais e proporciona um amplo contato genital a ambos.

O ângulo de entrada criado pela posição da tesoura estimula partes do pênis e do escroto que em geral não recebem essa atenção; trata-se portanto de um regalo que você deve lhe oferecer de vez em quando. E, como suas duas mãos ficam livres,

arranhe levemente, faça cócegas, amasse, aperte ou acaricie seu peito músculo, ventre e pernas. Embora não vá penetrá-la tão profundamente como em algumas outras posições, ele estará por demais extasiado para perceber!

186. Para uma tesoura ligeiramente diferente, deite-se de costas com as pernas erguidas, enquanto ele se posiciona em ângulo reto sob suas pernas. Você pode simplesmente baixá-las quando ele entrar ou ele pode colocar a perna de cima entre as suas. Mais uma vez, vocês dois podem e devem fazer todos os tipos de carícias possíveis.

Sentados, de frente um para o outro

187. Prática para fazer sexo na banheira, na cozinha e em outros espaços exíguos, essa é uma posição que permite muito contato visual e manual e beijos profundos ou provocadores.

Sente-se de frente para ele e envolva a cintura dele com suas pernas.

Vocês podem sentar-se na cama ou no chão, mas ele precisa reclinar-se para trás, sustentando o próprio peso nas mãos.

Para maior conforto, sentem-se numa poltrona ou sofá de dois lugares confortável. Então ambos terão mãos e lábios livres para a aventura. Você é quem terá maior liberdade de movimentos, portanto olhe-o nos olhos e ondule, requebre e gire!

188. Lembra-se daquela cena deliciosamente devassa de O Último Tango em Paris? Os dois sentados no chão, frente a frente, fazendo sexo selvagemmente? Não é muito difícil fazer o mesmo em seu apartamento “vazio”. Ambos devem erguer os joelhos, mantendo os pés apoiados no chão, e reclinar-se, apoiando-se nos braços esticados. Assim que ele houver penetrado em sua vagina altamente excitada, você pode balançar-se para a frente e para trás, investindo e recuando. Como seus movimentos estarão um tanto contidos, o melhor desta posição é a visão que vocês terão dos genitais do outro. Ver o membro ereto e lustroso penetrar sua vagina pulsando, repetidamente, é um estimulante incrivelmente sensual para qualquer homem – ou mulher

189. Durante vários anos, nutri a fantasia de fazer amor loucamente com um

homem de pé à minha frente, enquanto eu me sentava sobre o tampo de minha penteadeira, as pernas pendendo sobre as bordas. Na vida real, porém, eu nunca conseguia fazer com que todas as partes do corpo estivessem nos lugares certos, até que, num dia mágico, um homem da altura exata finalmente realizou minha fantasia. E a espera valeu a pena! Mas você não precisa esperar tanto para proporcionar a si mesma e ao seu homem uma das mais deliciosas sessões de sexo que vocês já tiveram. O segredo é encontrar uma superfície sobre a qual você possa sentar-se num nível imediatamente abaixo da virilha dele – a altura perfeita para a inserção do pênis A na fenda B. Essa posição oferece inúmeras vantagens ao homem - ele não precisa sustentar o próprio peso ou o seu; ele pode arremeter impetuosamente, desembaraçado de quaisquer partes do corpo ou pressões de peso; suas mãos ficam de todo livres, podendo ocupar-se em você; ele pode embainhar a espada até o punho; e pode deleitar os olhos no balanço de seus seios e em sua voluptuosa vagina devorando-lhe o pênis rijo e ávido.

Você, naturalmente, desfrutará dos benefícios do profundo encaixe do pênis e da pelve dele batendo contra o seu corpo, de suas mãos errantes e de sua própria visão do espetáculo.

E assim que pegar o jeito, você vai poder levar o show a outros lugares – à bancada da cozinha, à mesa da sala de jantar, à mesa do escritório, ao banheiro do avião ou qualquer outro lugar que lhe venha à mente. E muito conveniente para quando se está em trânsito porque não é necessário tirar toda a roupa, o que, na verdade, acrescenta um toque de urgência e de prazer proibido à ocasião.

190. Na **posição do cata-vento** não se está sentado, mas, como para iniciá-la parte-se da posição sentada, eu a incluí aqui.

Comecem sentados de frente um para o outro, suas pernas sobre as dele, o pênis firmemente conectado. Em seguida, ambos deitam-se na cama, a parte superior do corpo de cada um posicionada entre as pernas bem abertas do outro. Vocês podem se dar as mãos ou usá-las para brincar com os genitais, as pernas e os pés do outro. Em vez de arremeter, seus quadris devem se contorcer, apertar e ondular com ritmos e pressões variados.

Nessa situação relaxante e ao mesmo tempo excitante, seu homem poder conservar a ereção por um longo tempo – e mantê-la à beira do orgasmo indefinidamente.

Variações sobre o tema principal

191. **O fetiche do pé.** Durante o ato sexual, sempre que estiver numa posição em que possa alcançar os pés dele com facilidade, pense nesse pequeno truque: quando ele estiver prestes a atingir o orgasmo, agarre os dedos de seus pés e puxe-os delicadamente. E como se os ossos desses dedos estivessem conectados aos ossos pélvicos, e essa estimulação extra aumenta a intensidade da ejaculação.

192. **O tigre retesado.** Mantenha a pele do pênis esticada durante toda a relação sexual, segurando-a com os dedos na base do pênis. Imagine a sensibilidade intensificada que você experimentaria se ele esticasse a pele em torno de seu clitóris exposto, ao mesmo tempo em que arremettesse contra ele com sua pelve, e você compreender como essa manobra mágica pode fazê-lo subir ao céu!

193. **Imobilização (dele).** Essa técnica não se destina a alguém com quem você esteja saindo pela primeira ou por uma única vez; ela deve ser praticada somente com um homem que você conheça e em quem confie, e que também confie em você.

Entretanto, tendo estabelecido uma certa confiança um no outro, a imobilização pode ser bastante excitante. Lembre-se, porém, de nunca deixar ninguém amarrado por muito tempo ou quando você sair do quarto; você não deseja destruir a relação de confiança ou o clima de excitação.

Depois que ele concordar com a idéia, prenda-o. Use echarpes de seda, a própria gravata dele, cordas macias, suas meias finas ou qualquer outro material macio mas forte o bastante para contê-lo. Amarre-o, de pernas e braços abertos, às

extremidades da cama, ou simplesmente ate os pés juntos e as mãos atrás da cabeça ou às costas. Em seguida, comece a provocá-lo. Deixe-o inalar seu aroma extremamente pessoal.

Acaricie-o e beije-o em todo o corpo, exceto nos genitais.

Roce seus mamilos e pêlos púbicos sobre o ventre dele. O peito, indo até a boca, mas faça-o esperar um pouco antes de lhe dar permissão para lambê-la ali. Tire vantagem dessa situação em que ele se encontra indefeso e acaricie com a língua suas axilas uma atitude muito sensual que dever deixá-lo ofegante. Mas turbe-o. Chupe seu pênis desvairado. Brinque com ele como com um brinquedo favorito. E então, por fim, suba sobre ele, deslize-o para

dentro de você e suba e desça rápida e apaixonadamente. Desamarre-o imediatamente após o orgasmo, caso contrário seus músculos logo ficarão enrijecidos. Para dar o toque final, você pode massagear-lhe os músculos, eliminando as câibras, e ajudá-lo a relaxar, num estado de completa satisfação.

194. Imobilização (sua). A desforra é justa e você dará ao seu homem uma forte excitação psicológica deixando-o amarrá-la.

Suas fantasias de tê-la, submissa, sob seu controle ganharão vida. Mais uma vez, essa técnica só deve ser praticada com alguém em quem você confie completamente. Enquanto ele estiver provocando-a, deixe seus gemidos lhe comunicarem que você mal pode suportar o prazer enlouquecedor que ele está lhe

infligindo. Remexa os quadris provocantemente (aliás, essa é a única coisa que você pode mexer) e diga-lhe que mal pode esperar para ter aquela coisa dura e maravilhosa dentro de você.

Implore para que ele a penetre. Quando o fizer, você colherá os benefícios da paixão febril que arderá dentro dele.

195. Variação da sua imobilização. Peça-lhe para amarrar suas mãos juntas, fazendo o mesmo com os pés e ajudando-a em seguida a ficar de quatro, apoiada sobre os cotovelos e joelhos.

Então, ele vem por trás para devorá-la impiedosamente, enquanto você se delicia a cada minuto!

196. Pérolas orientais. As mulheres asiáticas são famosas por esse truque fabuloso. Durante as preliminares, introduza um cordão de contas (quaisquer contas servirão, mas as pérolas são muito elegantes) delicadamente no ânus dele. E bom lubrificá-lo antes com creme ou óleo. Mais tarde, quando ele estiver ocupado com suas arremetidas, puxe as pérolas, uma de cada vez, e observe a paixão dele crescendo. No momento certo, puxe de repente o restante do cordão e desfrute do orgasmo explosivo que ele terá.

197. Untem-se um ao outro com óleo (para bebê, azeite, vaselina ou algo semelhante) e deliciem-se numa suave e escorregadia sessão de amor Proteja os lençóis com toalhas ou façam amor na banheira.

198. Não relegue o vibrador apenas às preliminares.

Proporcione ao seu homem um orgasmo arrasador, introduzindo a pontinha do vibrador em seu ânus, enquanto vocês, felizes, vêm e vão.

199. **Vaivém.** Tente fazer amor numa cadeira de balanço. É mais fácil usar o modelo sem braços, mas qualquer tipo servirá desde que vocês dois possam se acomodar confortavelmente.

Ele deve sentar-se na cadeira para que você possa sentar-se sobre ele e apoiar os pés no chão ou nas travessas de madeira que ligam os pés da cadeira. Mas tenham cuidado para que seu entusiasmo erótico não vire a cadeira!

200. **Água e sexo andam de mãos dadas.** Assim, convide seu homem para a banheira ou o chuveiro, ensaboem-se um ao outro, massageie seu pênis escorregadio, esfregue-o de encontro aos seus quadris e lábios vaginais deslizantes e, por fim, deixe-o escorregar para dentro e para fora. Não se incomode em molhar o cabelo! Esse tipo de preocupação frívola funcionará como um balde de gelo para ele; e, não importa o quanto você se acha horrorosa com o cabelo molhado, ele a verá como uma sereia muito sexy!

201. Poucas coisas deixam um homem mais excitado do que uma voluptuosa mulher mostrando a ele o quanto está se deliciando, o quanto seu pênis, entrando e saindo dela, a está excitando. Portanto, deixe sua paixão transparecer. Dê gemidos e suspiros de prazer. Ofegue de excitação. Contorça-se com abandono porque está tão louca de prazer que não consegue ficar parada. Aconchegue-se a ele, demonstrando que está gostando. Receba cada estocada avidamente. Envolve o corpo dele com suas pernas e aperte. Agarre-lhe o traseiro e o puxe mais para você a cada arremetida, como se quisesse engoli-lo ainda mais. Arranhe e morda delicadamente; ele ficará orgulhoso de trazer no corpo as marcas de sua paixão. Vibre. Grite.

Remexa-se. Agite-se de um lado para o outro. Lamba, beije e sugue-o, como se quisesse devorá-lo inteiro. Cada movimento, cada som, cada sensação irá aumentar a excitação dele e incitá-lo a amá-la de modo ainda mais fabuloso.

202. **Diga-lhe o quanto você está excitada.** Anteriormente, já falei sobre os benefícios das preliminares verbais, mas agora que o jogo está no auge, você pode começar a falar “obscenidades” de verdade. Essa não é a hora para descrições clínicas de “vaginas” e “pênis”. Agora é hora de falar em “paus” “xoxotas” e “foder”. Essas são palavras maravilhosas que não deveríamos ter

vergonha de usar. No momento da paixão, elas são deliciosamente lascivas e as mais apropriadas da língua.

Portanto, habitue-se a comunicar a ele o prazer que você está sentindo de todas as formas que puder imaginar

“Está tão gostoso, meu amor. “

“Você está tão duro. “

“Você tem o pau mais maravilhoso do mundo. “

“Adoro sentir você dentro da minha xoxota.”

“Você me deixa louca. “

“Me fode, meu amor. “

“Me fode com mais força (mais fundo, mais rápido etc.).

“Chupe meus peitos.

“Não me canso do seu pau. “

“Minha xoxota está molhadinha, esperando por você.

“Me dê toda a sua porra.”

“Me encha com seu leite. “

“Por favor, não pare. “

“Adoro o jeito como você me fode. “

“Estou louca por essa pica grande e Linda.”

“Por favor, ponha esse pau maravilhoso em minha xoxota.

“Por favor, deixa eu te foder.

“Hummm, você é tão gostoso, meu amor.”

“Adoro sentir sua pica comprida (grossa, curva, forte, dura, inchada, macia, rugosa, latejante) e linda entrando e saindo de mim. “

Não faça elogios falsos. Encontre alguma coisa em seu homem que você possa elogiar com sinceridade e o faça, com frequência e amorosamente.

Fortaleça o ego sexual dele e ele fará o mesmo com sua excitação. As vezes, o emprego de uma única palavra obscena é suficiente para deixar o membro dele ainda mais duro ou fazê-lo gozar.

Portanto, diga algumas palavrinhas “sujas” e as secreções sexuais de vocês dois começarão a fluir.

203. Orgasmo de alta intensidade. Você pode dar ao seu homem uma das experiências mais inesquecíveis de sua vida um orgasmo que, como os seus, provoque espasmos por todo o corpo dele.

Para isso é preciso tempo, paciência e concentração. Como acontece com você, quanto mais longo o período por que ele for estimulado, mais intenso será o orgasmo. Assim, o segredo para proporcionar ao seu homem um orgasmo de alta intensidade é prolongar o período de excitação o máximo possível, com movimentos lentos e freqüentes pausas para descanso.

Durante a relação sexual convencional, você não terá tanto controle sobre o ritmo quanto teria se estivesse usando apenas as mãos ou se ele estivesse amarrado, mas você pode exercer algum controle, fazendo movimentos mais lentos ou dizendo algo como: “Mais devagar, meu amor Quero fazer amor com você por muito tempo.”

Com o pênis dentro de você, também lhe será mais difícil saber quando ele estiver quase no ponto em que não há mais retorno. No entanto, à medida que for conhecendo a personalidade sexual dele, você perceberá os indícios. Poderá senti-lo ficando mais grosso e rijo e as veias do pênis saltando, ou ele poderá começar a ofegar ou tremer. Nesse ponto crítico, faça-o parar de arremeter e ficar deitado, imóvel, por cerca de dez segundos. Talvez você queira até mesmo “desconectá-lo” momentaneamente ou empregar a técnica da expulsão. Quando ele tiver se acalmado, volte ao que estava fazendo ou tente alguma outra coisa até ele novamente chegar à beira do orgasmo. Pare mais uma vez; talvez você queira estender a pausa tomando um vinho ou conversando um pouco, antes de recomeçar. Não o faça parar mais do que três ou quatro vezes para que ele não tenha dificuldade com o orgasmo posteriormente.

Quando você quiser que ele por fim tenha o seu orgasmo de alta intensidade, aumente a velocidade de seus movimentos, contraia seus sensuais músculos vaginais e acaricie-o e beije-o todo com avidez, principalmente nas orelhas, no pescoço, nas axilas e nos mamilos.

Embora, a princípio, seu homem possa ter alguma resistência em relação a essa forma de fazer amor, uma vez que ele experimente, irá implorar por mais.

A sexualidade não é uma atividade de lazer ou de tempo parcial. É um modo de ser. “

- Alexander Lowen

Love and

Tenho certeza de que a essa altura você já sabe que existem muito mais do que

203 maneiras de enlouquecer um homem na cama. Você inventará infinitas variações sobre os temas que apresentei aqui, principalmente quando você e ele começarem a improvisar juntos. Você acabará vendo que a sua mente sensual é a melhor fonte de novos estímulos sexuais e exóticas técnicas para satisfazer um homem. Portanto, mantenha esse músculo sexual de seu cérebro bem exercitado e cheio de vida! Leia muitos livros sobre sexo, tanto manuais práticos quanto histórias eróticas. Imagine-se fazendo todas aquelas coisas deliciosamente maliciosas que eles sugerem. Deixe-se levar por seus sonhos eróticos. Crie fantasias novas, mais elaboradas.

Estrele, em sua imaginação, seus próprios filmes pornô em Technicolor. Finja que é Sophia Loren, Marilyn Monroe, Kathleen Turner ou qualquer outra mulher que você veja como a própria encarnação do sexo, e imagine o que ela faria para excitar seu homem.

Em vez de andar pelas ruas pensando no que fazer para o jantar, observe todos os homens atraentes que passarem por você. Preste atenção ao contorno de suas calças. Visualize como eles seriam nus. Tente imaginar como eles se moveriam em cima de você, como a beijariam. Compre algumas revistas de nú masculino. Na intimidade, devore-as com os olhos. Vá a um clube de mulheres, onde homens façam strip-tease, e deleite seus olhos com o espetáculo. Deixe a imaginação correr solta!

Imagine agora o seu homem – cada músculo ondulante, cada pêlo másculo, cada superfície macia ou dura. Fantasie o que você irá fazer com ele hoje à noite e o quanto ele irá adorar.

Imagine o que ele fará com você. Crie o cenário mais sensual que puder, incluindo todas as imagens, sons, cheiros, sabores e texturas. Visualize-se agindo como a mulher sexy e irresistível que você sabe que há dentro de você. Ela é a mulher que irá enlouquecer seu homem na cama esta noite e em todas as outras, de hoje em diante.

Divirtam-se!