

## SEX FITNESS: OS 7 PASSOS PARA BOA FORMA SEXUAL FEMININA

Christyne Rose Lima Cavalcante<sup>1</sup>

THE 7 STEPS FOR WOMEN'S SEXUAL FITNESS

**Resumo:** Esse artigo objetiva apresentar uma proposta de alta performance sexual, através de um treinamento simples e eficiente, composto de 7 passos para desenvolver a boa forma sexual feminina.

**Palavras-chaves:** Sexo; Boa Forma; Treinamento; 7 passos.

**Abstract:** The present article has as its goal to introduce a high sexual performance proposal, through a simple yet efficient training composed of 7 steps in order to develop female's sexual wellness and fitness.

**Keywords:** Sex; Wellness and Fitness; Training; 7 steps.

---

<sup>1</sup> Médica Ginecologista (CRM/AL 3046), Psicóloga (CRP15/0265) e Sexóloga. Mestra em Educação pela UNICID/SP. Escritora, Palestrante e Facilitadora de cursos de capacitação em Terapia Sexual e Educação em Sexualidade em Maceió/AL, Recife/PE, João Pessoa/PB, Campina Grande/PB, Natal/RN e Aracaju/SE. E-mail: [chris\\_psigineco@hotmail.com](mailto:chris_psigineco@hotmail.com)

Em pleno século XXI, com a explosão da tecnologia moderna e o culto à longevidade saudável, a mulher tem buscado cada vez mais melhorar sua qualidade de vida em seus mais variados segmentos, incluindo também sua sexualidade.

É possível avaliar os níveis de saúde de um sujeito através de três aspectos: o sono, a alimentação e a atividade física. E, apesar de algumas vezes ainda não existir uma doença instalada, os níveis de saúde podem estar totalmente inadequados (Cobra, 2000). Com base nesse raciocínio, incluiria um quarto aspecto: a sexualidade. Afinal, sendo esta um importante contingente da vida e, que independe de parceria quando vivenciada de maneira prazerosa e responsável, amplia poderosamente a qualidade de vida do sujeito.

De acordo com Abdo (2010, p. 24):

“No ser humano, porém, a sexualidade longe está de ser quantificada em formas, volumes, números ou posições copulatórias; mais que tudo, liga-se a imagens, reminiscências, associações, interdições, enfim, constructos mentais de alta complexidade, conectadas indefinidamente a símbolos atuais e pretéritos, desde os primeiros dias de vida do indivíduo.”

A mulher, diferente do homem, que em sua maioria é estimulado desde a mais tenra idade a enaltecer sua masculinidade, através da boa performance sexual; foi ensinada a exatamente o oposto, suprimir, bloquear e negar qualquer instinto sexual em prol da decência, da honra e dos bons costumes. E assim, manter-se “adormecida sexualmente” até o casamento. O que, mesmo diante de tamanha modernidade e globalização dos assuntos referentes à sexualidade, esse padrão educacional ainda prevalece, principalmente em determinadas culturas.

Essa mesma mulher, que carrega tal bagagem educacional encontra-se buscando coragem para assumir seu empoderamento, quebrar as correntes que a aprisionaram ao passado e assim se autorresponsabilizar por suas novas conquistas, posturas e pensamentos, para finalmente assumir e cuidar de sua boa forma sexual.

Conforme relata Vieira (2012, p.41) autorresponsabilidade significa que:

“Seja como for, você é o único res-

ponsável pela vida que tem levado. Você está onde se colocou. A vida que você tem levado é absolutamente mérito seu, seja pelas suas ações conscientes ou inconscientes; pela qualidade de seus pensamentos, comportamentos e palavras. Seja até mesmo pelas crenças que se permite ter.”

Agora, vamos descrever o poderoso programa de alta performance, denominado de Sex Fitness e colocar em prática os 7 passos para a Boa Forma Sexual Feminina.

### **1º Passo: Criar Crenças Sexuais Libertadoras.**

Podemos entender como crenças toda programação mental adquirida através de aprendizado ao longo da vida e que determina atitudes, comportamentos e pensamentos.

Quando relacionadas às questões sexuais, geralmente são negativas, motivo pelo qual acaba limitando o exercício da sexualidade e, conseqüentemente, determinando a vida sexual daquela mulher.

É possível alterar e refazer as crenças a qualquer momento, a partir do pressuposto que, quando se muda o pensamento se gera um novo sentimento, o qual será manifesto seja através da linguagem verbal, como as palavras, ou da não verbal, como os gestos, postura, tom de voz e expressão facial e, assim, é criada uma nova comunicação, potente para mudar os antigos programas e produzir, por meio de repetições ou impactos emocionais positivos, novas crenças, agora sexualmente libertadoras.

Diante desse atual sistema de novas crenças, torna-se possível construir um diálogo interno positivo, expandindo a voz da consciência e preencher a mente com um novo repertório sexual.

Como proposta de treino, a mulher é incentivada a vasculhar sua mente e listar todos os pensamentos sexuais negativos que constituíram suas “crenças sexuais limitantes”, em seguida, criar de forma correspondente a cada um, um “pensamento antídoto”, aquele que será seu novo arsenal. Assim estará apta para exercitar diariamente a verbalização de maneira clara e impactante emocionalmente, com tom de voz firme, alto, de preferência olhando-se no espelho, para criar uma nova imagem fisionômica e auditiva com a mente consciente ativa, quanto aos novos valores sexuais.

A lista abaixo, exemplifica o treino:

“Crenças Sexuais Limitantes”	“Novas Crenças Sexuais Libertadoras”
Sexo é pecado, além de perigoso;	Sexo é divino e pode ser seguro e protegido;
Não sou capaz de ser feliz sexualmente;	Sou capaz de viver uma sexualidade saudável;
Passei minha vida presa a ideia de que sexo é coisa de homem;	Sou uma mulher livre e tenho direito a desfrutar do sexo;
A culpa de minha vida sexual ruim é de meus pais.	Sou adulta e me responsabilizo por minhas mudanças sexuais.

**2º Passo: Aprender a Erotizar a Mente.**

A mente humana é um potente depósito de tudo aquilo que nos cerca, motivo pelo qual se faz necessário cuidar da saúde sexual mental, buscando monitorar o que se pensa, sente, vê, escuta e fala sobre sexo.

Quanto melhor a mulher se sente sexualmente e pensa em sexo como algo prazeroso e saudável, mais será capaz de atrair e produzir uma vida erótica positiva. Afinal, nossos pensamentos e sentimentos apontam a direção do que estamos atraindo e produzindo. Se a pessoa vibra positivamente quanto a sua sexualidade, certamente irá atrair uma boa vibração sexual também.

A física quântica mostra o poder do pensamento como importante “construtor” da realidade.

Outro aspecto de suma importância é selecionar com cautela as imagens sexuais que a pessoa permite que entre em sua mente ou buscar “faxinar” os registros antigos, modelos ruins e substituí-los por novos padrões. Captar imagens interessantes sobre sexo e sexualidade para que gradativamente se torne possível construir um poderoso “banco de dados sexuais”, repleto de imagens mentais positivas.

Toda mulher também tem o poder e direito de exercitar a “negligência seletiva” e, com isso, decidir o que apenas vai “ouvir” (o que é puramente físico) e “escutar” (que é psíquico), negligenciando toda informação sexual negativa ou distorcida que chegue aos seus ouvidos.

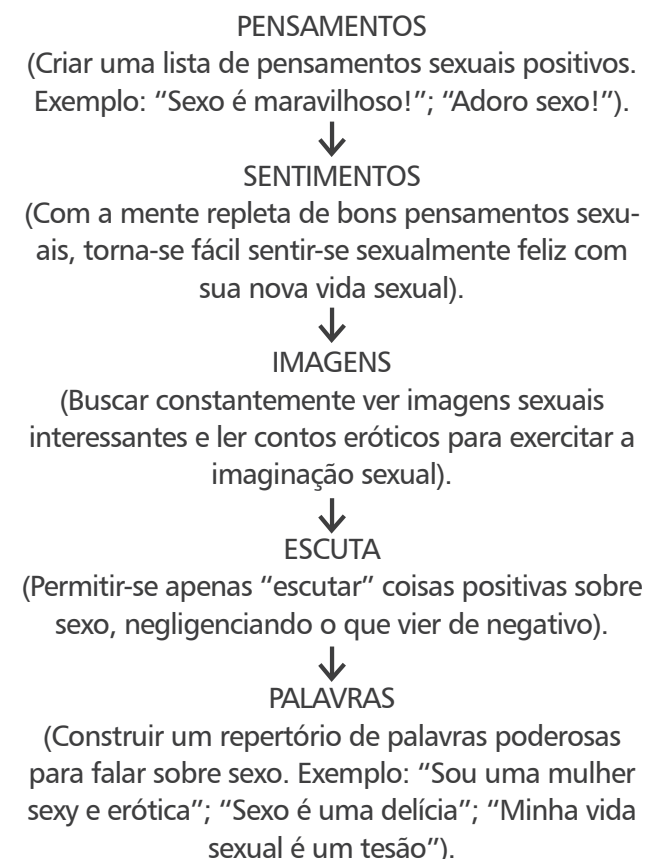
E um outro aspecto, também de poderosa magnitude são as palavras, pois essas são como flechas que não retornam após serem disparadas, porém podem ser anuladas (se houver tempo) e substituídas por outras que deem ao sexo uma qualidade engrandecedora e positiva.

Então, diante de tais informações, nasce a pergunta: “Que conteúdos sexuais existem em sua mente?”.

Se a resposta for “quase nenhum”, é hora de iniciar um processo de buscar contato com variados estímulos sexuais, tais como: leituras de livros que abordem a temática da sexualidade; ler contos eróticos; assistir vídeos esclarecedores sobre a resposta sexual e filmes eróticos. Tudo isso pode gerar um arsenal de conteúdos interessantes, escolhidos para que contribuam para preencher esse compartimento da mente, denominado de “Sala Mental Erótica”, a qual, a partir de então, será aberta com repetida frequência para criar matéria prima para construção de fantasias sexuais.

As fantasias sexuais são ingredientes que servem para aumentar o desejo sexual e, conseqüentemente, a sensação de prazer na hora do sexo.

Inicia-se então a série de “Musculação Sexual Mental” da seguinte forma:



### 3º Passo: Nutrir com Amor e Erotismo a Verticalidade.

A mulher tende a ter nas demonstrações de afeto seu potente combustível para encher seu “tanque sexual”. Portanto, quando recebe no seu dia a dia carinho e atenção, que constituem importantes linguagens do amor para elas, facilmente se tornam ainda mais amorosas e assim, tudo isso se reverte em aumento de seu desejo sexual.

Muitas vezes é possível, com as próprias atitudes, mostrar ao outro como gosta de ser tratada.

Enquanto o desejo sexual masculino tem razão física, que muitas vezes leva a um impulso físico para aliviar sua tensão sexual, a mulher tem sua libido muito mais influenciada por suas emoções. Portanto, se se sentirem amadas e admiradas, por exemplo, possivelmente desejará ter mais intimidade sexual com sua parceria.

O que mais a mulher solicita receber de seu par, é o que mais ela está procurando para poder encher seu “tanque emocional”, o qual tem uma forte ligação com seu “tanque sexual” (CHAPMAN, 2013.).

Além desse exercício diário de amorosidade, se faz necessário também nutrir a “verticalidade”, que são as atitudes do dia a dia, fora do sexo, com mais eroticidade. Alguns casais, por hábito, acabam deixando um verdadeiro “abismo” entre o modo de como se tratam na rotina – com indiferença, sem toques físicos e a busca do sexo propriamente dito. Tal atitude é um dos principais motivos por ir minando gradativamente o desejo sexual feminino.

Quanto mais o par prioriza a manutenção de uma vida sexual saudável e abundante, mais vai investir em constantes doses de atitudes, que funcionam como catalisadores da energia sexual, tais como buscar surpreender positivamente; ter o bom hábito de beijar na boca de língua; enviar mensagens amorosas e eróticas; elogiar aspectos físicos e comportamentais; ter atitudes sensuais e eróticas sem a intenção momentânea de sexo; instigar o desejo sexual e ter vocabulário interessante e capaz de estimular eroticamente.

Com essa “verticalidade” milionária de estímulos sexuais, com essa parceria interessada e interessante, essa mulher terá uma “horizontalidade” bastante prazerosa e desejada.

### 4º Passo: Desfrutar mais da Sensorialidade.

Diferentemente do universo masculino, que tem preferencialmente sua sexualidade centrada na genitalidade; o feminino é mais focado na sensorialidade, tendo nos estímulos sensoriais seu potente “afrodisíaco natural” capaz de iniciar uma poderosa resposta sexual.

Os nossos sentidos são considerados as “portas de comunicação com o mundo externo” e jogo erótico deve ser uma atividade sensorial onde predominam as sensações auditivas, olfativas, visuais, táteis e também gustativas.

A mulher tende a ser mais sensível aos sons, sobretudo da música e voz, além do toque.

O cheiro desempenha um papel ponderável na atração ou repulsão sexual.

Já a versão e o tato se rivalizam na importância que têm na vida sexual.

Sabe-se da existência das zonas erógenas, porém, toda a pele pode ser responsiva aos mais variados estímulos eróticos, vai depender do toque e da importância de quem o está realizando (CAVALCANTI, 1996).

E para enfatizar a importância da sensorialidade, Cavalcanti (1996, p. 206):

“Não é de admirar, portanto, que os sexólogos aproveitassem as sensações para utilizá-las de um modo terapêutico. E há uma razão muito lógica nisto. Se os órgãos dos sentidos são os veículos da comunicação, nada melhor do que aprender a usá-los de modo adequado e construtivo nas deficiências dos relacionamentos interpessoais. A técnica da focagem das sensações (“Sensate Focus”, segundo Masters e Johnson) é um exemplo típico disto. O objetivo específico do procedimento é fazer do encontro erótico um momento de descoberta do outro e de si mesmo, sem a obrigação de desempenhos sexuais pré-estabelecidos”.

Diante dessa proposta, torna-se interessante usar os seguintes estímulos sensoriais para incrementar o desejo e a excitação feminina:

- Visuais: Vestimentas e acessórios elegantes, roupas íntimas sensuais, aspectos físicos estimulantes, ambientação do quarto que lembre sexo, etc;
- Auditivas: Músicas, gemidos, sussurros,

palavras carinhosas e picantes;

- Olfativas: Perfumes afrodisíacos, hálito agradável, cheiro genital saudável, local com aroma prazeroso;
- Gustativos: Degustar comidas e bebidas que combinem com o jogo erótico (champagne, vinho, morango, chocolates, dentre outros);
- Táteis: Fazer massagens com óleos, hidratantes comestíveis, usar estímulos térmicos (frio/quente), uso de massageadores em geral.

E, com essa overdose de estímulos sensoriais, lembro-me do que escrevi certa vez:

“Meu corpo sente necessidade do seu;

Meus ouvidos deliram com os seus ruídos e gemidos ofegantes de paixão;

Meu olhar se perde e se acha na infinitude do brilho dos seus olhos;

Meus lábios se entregam ao gozo supremo dos seus beijos ardentes e apaixonados;

Seu cheiro de homem – animal no cio, penetra em cada célula do meu corpo, que lhe pertence;

Suas mãos quentes e ousadas deslizam sobre a minha pele molhada e trêmula de tãõ;

Meu clitóris palpita e lateja de excitação aos movimentos rítmicos e a musicalidade de sua língua;

E assim o sexo torna-se muito mais que o atrito de nossos corpos e sim o encontro mágico de nossas almas”.

E, como tudo muda quando você muda, as atividades devem ser desenvolvidas para que se assumam novas atitudes, tais como:

- Olhar-se diariamente no espelho e verbalizar frases positivas sobre a imagem corporal;
- Tocar-se sensualmente durante o banho e criar o hábito de usar sabonete líquido e óleo corporal;
- Aplicar após o banho um hidratante cheiroso e de forma sensual;
- Cuidar constantemente da imagem corporal, usar peças íntimas sensuais, roupas interessantes, acessórios e uma leve maquiagem;
- Adquirir uma postura física elegante e uma fisionomia leve e alegre;
- Optar sempre por um tom de voz assertivo e mais suave.

Além disso, sugere-se melhorar o cená-

rio do quarto, deixando-o estimulante para um encontro erótico:

- Tirar ou evitar fotos de familiares, filhos ou imagens religiosas;
- Filhos e animais de estimação devem ter seus próprios ambientes para dormirem;
- Ter chave na fechadura e criar o hábito de fechá-la;
- Tira a TV – pois essa funciona como um perigoso “Vampiro” do tempo que pode ser direcionado para o namoro e o sexo;
- Usar cores interessantes, espelhos e artigos decorativos que inspirem eroticidade;
- Caprichar nas roupas de cama e travesseiros;
- Ter um local “secreto” e “acessível” para guardar a “nécessaire erótica” – contendo “brinquedos eróticos”.

### 5º Passo: Ampliar a Qualidade das Preliminares.

A mulher é um ser sexual que tende a apreciar muito mais o colorido e diversidade do jogo erótico do que a penetração propriamente dita. E, infelizmente, para muitos, parece que sexo é sinônimo de penetração apenas.

Para tal, faz-se necessário que essa mulher tenha autoconhecimento, seja capaz de saber com clareza o que a excita, como gosta de ser tocada e que consiga expressar sem pudores para sua parceria.

Saber que o momento das preliminares é sublime para a excitação sexual feminina, sendo premissa básica para o prazer da mulher. E estas transcendem a alguns beijos e “pegadas”. Vai desde a maneira com que ela foi abordada, o que será um forte indicativo de como ela vai se entregar àquele jogo de sedução.

A sensação de confiança na parceria dirá o quanto ela vai conseguir estar totalmente à vontade e permitir o que vai acontecer.

A maioria das mulheres aprecia um clima de romance, uma overdose de carícias inteligentes e uma musicalidade de palavras doces e picantes ao “pé do ouvido”.

Antes de focar no ato em si, ela espera ser “atizada” de várias maneiras e que sua parceria não tenha pressa e deseje saborear aquele momento com bastante criatividade e conhecimento de causa.

“Brincar” eroticamente com seu corpo,

com postura e olhar de sensualidade; criar uma variada lista de toques e investir num maravilhoso sexo oral pode fazer com que ela tenha uma inesquecível experiência sexual.

A massagem sensual pode iniciar esse processo tão promissor e resultar numa potente explosão orgásmica.

Segue-se uma sequência de passos que funcionam como preliminares capazes de estimular a excitação:

- Um olhar convidativo, acompanhado de uma sensual mordida no lábio inferior;
- Aproximar-se devagar;
- Passar as mãos nas laterais do pescoço e iniciar com beijos ardentes e leves mordidas;
- Olhar nos olhos expressando tesão e beijar na boca, de língua, demoradamente;
- Colocar uma venda nos olhos e deitar a mulher de bruços, deixando-a apenas de calcinha comestível;
- Passar um óleo corporal de fragrância e sabor agradáveis nas mãos e iniciar uma massagem em seus pés;
- Tocar com pressão moderada seu calcanhar e planta dos pés. Circular cada dedinho e passar sensualmente o dedo indicador entre os dedinhos de seus pés;
- Pingar o óleo em sua perna e subir com pegadas firmes até sua virilha;
- Com o polegar, fazer movimentos circulares nas laterais dos grandes lábios por dentro da calcinha;
- Massagear os glúteos, margeando com os dedos a sua calcinha;
- Subir pelas costas, com movimentos com as mãos espalmadas em variadas posições e trajetórias;
- Pedir para que vire de frente;
- Massagear os ombros, descendo as mãos entre o peito, sem tocar nas mamas, apenas margeando-as;
- Circule as aréolas com os indicadores, depois de forma leve, tocar o mamilo com os polegares e indicadores, massageando-os até sentir o quanto estão endurecidos;
- Agora, lambe e suguar delicadamente, enquanto segura com firmeza cada mama;
- Descer as mãos pela barriga, colocando suavemente o dedo dentro do umbigo, em movimentos de tirar e colocar;
- Hora de explorar a virilha pelas laterais,

sem tocar ainda a vulva;

- Aplicar mais óleo sobre as coxas e pernas, para explorar com toques variados;
- Voltar agora toda a atenção para a saborosa genitália;
- Tirar a calcinha;
- Brincar com os dedos nos lábios vaginais, voltar para a virilha, subir e beijar profundamente na boca;
- Agora, deitar-se entre as pernas da mulher confortavelmente, preparando-se para iniciar um momento mágico de carícia oral em seu clitóris, com a língua focada;
- Enquanto lambe e suga suavemente o clitóris, introduzir o indicador em sua vagina, com movimentos de “vem cá”;
- Quando perceber sua intensa excitação, prestes a gozar, dar uma paradinha, depois voltar a estimulá-la até seu inesquecível orgasmo.

#### **6º Passo: Praticar a Musculação Vaginal.**

Na cultura oriental, desde a puberdade, as meninas aprendem com suas mães a movimentar os músculos circunvaginais e a essa prática chama-se “Pompoarismo”.

Na nossa realidade, tal técnica pode ser aprendida e tem como objetivo beneficiar a saúde genital, além de prolongar e intensificar o prazer sexual durante o ato propriamente dito.

Se realizado com disciplina diariamente, os primeiros resultados podem facilmente parecer após 3 ou 4 meses.

A técnica consiste em inicialmente conhecer a anatomia da vagina, que consiste em um canal de aproximadamente 6,5 a 12,5 cm de comprimento;

Depois desse conhecimento faz-se necessário dividi-la mentalmente em 3 partes, as quais denominamos de 3 anéis vaginais, os quais ficam localizados da seguinte forma:

1º anel – a entrada da vagina e para exercitá-lo é preciso fazer uma força fraca;

2º anel – localizado na parte mediana e nesse a força deve ser média;

3º anel – no final da vagina e é contraído com força forte.

Após exercitar os 3 anéis por um período de aproximadamente 4 semanas, com séries de 30 repetições, 3 vezes ao dia, a mulher estará apta a iniciar o uso do primeiro acessório,

que são as bolinhas de ben-wa.

Para esse 2º momento de treino, é necessário a exercitação 2 vezes ao dia, da seguinte forma:

- Introduzir com o auxílio do dedo a 1ª bolinha, depois, fazendo movimentos de sucção com a vagina, introduzir a 2ª bolinha, ajudando com o dedo;
- Com as 2 bolinhas de ben-wa introduzidas, contrair os 3 anéis, alternadamente, por 3 vezes;
- Após sua expulsão, continuar os movimentos, com o objetivo de expulsar a 2ª bolinha (caso não conseguir, ajudar puxando levemente o cordão);
- Repetir essa sequência por 10 vezes.

Esse treino com as bolinhas deve acontecer por 4 semanas, 2 vezes ao dia, com uma sequência de 10 repetições.

A próxima etapa tem a inclusão de um vibrador de aproximadamente 11 cm, usando-o sem pilhas da seguinte maneira:

- Introduzir na vagina até onde não incomodar;
- Segurar com o dedo para que não escorregue;
- Contrair os 3 anéis, alternadamente, por 3 vezes;
- Tentar expulsá-lo com movimentos vaginais de expulsão;
- Repetir essa sequência por até 10 vezes.

Os exercícios diários com o vibrador, por 2 vezes ao dia, devem computar 4 semanas.

Dessa forma, a mulher já estará treinando por 3 meses, então para aperfeiçoar, sugere-se fazer por mais 4 semanas exercícios diários, em um movimento, com as bolinhas, e em outro com o vibrador, seguindo as mesmas orientações anteriores.

Os treinos podem ser realizados nas posições: deitada, sentada, ajoelhada ou em pé. A mulher fica livre para escolher a que melhor se adaptar.

Após esses 4 meses de treinamento, orienta-se a fazer manutenção com exercícios de contração dos anéis diariamente e usar os acessórios 2 vezes na semana, alternando entre as bolinhas e o vibrador. Para higienizá-los basta lavá-los adequadamente com água e sabão.

Essa técnica tem como vantagens:

- Deixar a vagina mais sensível;

- Aumentar a excitação sexual;
- Facilitar o orgasmo;
- Proporcionar mais prazer na penetração, para ambos;
- Prevenir incontinência urinária;
- Beneficiar o parto vaginal;
- Aumentar a autoestima.

Além de tornar a vagina uma estrutura capaz de realizar inúmeros movimentos, tais como:

- Sugar: Puxar o pênis para dentro;
- Revirginar: Contrair com força;
- Ordenhar: Contrair individualmente os 3 anéis;
- Algemar: Contrair com força, impedindo a saída do pênis;
- Expulsar: Expelir o pênis;
- Chupitar: Sugar e expulsar de forma palpitante.

Para que a percepção do movimento vaginal seja clara e prazerosa é importante que o casal fique imóvel durante a penetração, para que apenas a vagina se movimente.

Assim, a mulher terá em mãos uma poderosa estratégia para reascender sua excitação sexual.

### **7º Passo: Priorizar Sentir Orgasmo.**

A mulher, por questões culturais, é reprimida desde a infância a explorar sua vulva, o que torna difícil descobrir onde está o prazer.

A genitália feminina é toda muito sensível, portanto é preciso treinar olhá-la minuciosamente, tocá-la levemente e, para tal, é urgente superar a vergonha e faxinar todos os entulhos guardados inutilmente na mente. Pois, apenas exorcizando as crenças de que sexo é feio, pecado, de que gozar é coisa de homem, de que o clitóris é estranho, de que a vulva é feia e fétida é que se torna possível ir se descobrindo sexualmente para, desta forma, se libertar para descobrir o "circuito nervoso do orgasmo", que é o clitóris.

O clitóris, ou clítoris, é uma estrutura exclusivamente direcionada para o prazer feminino.

Consiste num órgão alongado e com capacidade erétil, localizado na parte superior da vulva.

Em sua cabeça ou glândula, tem 8 mil feixes de fibras nervosas e, internamente, tem o tecido vascular envolto pelo músculo ísquio-cavernoso, enquanto que externamente é en-

coberto por uma mucosa fina e sensível.

No ápice, que é a glândula, é bulboso e o local de maior inervação. Esta é coberta total ou parcialmente pelo "capuz do clitóris" que é o prepúcio, quando está em repouso.

Internamente, tem 2 corpos cavernosos, que são as Crus Clitóris, que formam o corpo do clitóris.

Masters e Johnson foram os primeiros a determinarem que sua estrutura rodeia e estende-se ao longo da vagina, o que determina que todos os orgasmos são de origem clitoridiana.

Recentemente a urologista australiana Helen O'Connell notou a relação direta entre a crus clitóris e o tecido erétil do bulboclitórial e corpo e, distais, uretra e vagina. Esta é a explicação fisiológica para o Ponto G e o orgasmo vaginal, devido a estimulação das partes internas do clitóris na penetração vaginal.

Concluindo, orgasmo feminino é igual a estimulação clitoridiana.

Diante de todas essas exposições, fica claro que a sensação de prazer que vai do cérebro para os genitais precisa de conhecimento e treinamento e que muitas mulheres que se consideram anorgásmicas, na sua maioria, são mesmo pré-orgásmicas, ou seja, ainda não aprenderam a gozar.

Para iniciar esse importante processo de autoconhecimento sexual, orienta-se a mulher:

- Sentar-se diante de um espelho, de forma confortável, abrir as pernas e visualizar toda sua genitália;
- Criar pensamentos sexuais, pois agora ela já é capaz disso;
- Abrir bem os grandes lábios, untar os dedos com um gel lubrificante íntimo para não fazer atrito na mucosa e escorregar a polpa digital dos dedos indicadores e médio sobre cada estrutura que está visualizando;
- Perceber como sua vulva é bela e falar baixinho frases eróticas usando um vocabulário mais sexual;
- Introduzir o dedo na vagina e explorar esse canal com autonomia;
- Explorar todas as partes e se concentrar agora no clitóris;
- Massageá-lo levemente, evitando a glândula e explorando o corpo do clitóris, em movimentos variados e prazerosos;
- Sem pressa, circular o dedo indicador, de cima para baixo, de baixo para cima, nas

laterais buscando desfrutar dessa fantástica experiência;

- Quando começar a sentir uma sensação de calor agradável na região clitoridiana e vaginal, é sinal da iminência do orgasmo. Persistir;
- Agora a mulher pronta para sentir algumas pequenas e involuntárias contrações acompanhadas de uma incrível sensação de prazer;

Quando a mulher se permite conhecer seu funcionamento sexual, ela está pronta para empoderar-se de seu prazer e dizer a parceria como gosta de ser tocada. Esta, por sua vez, pode masturbá-la e fazer sexo oral nela, pois a massagem clitoridiana com a língua é uma prática poderosa de prazer feminino.

Para tal, a língua precisa estar focada no corpo clitoridiano, evitando contato direto com a glândula e variar no ritmo, pressão e sucção leve. Nesse momento, não ter pressa é premissa básica para que o orgasmo aconteça. Para incrementar as sensações de prazer, é interessante a parceria introduzir o dedo indicador na vagina de sua parceria e estimulá-la, concomitantemente com o sexo oral.

Diante desse programa é possível seguir uma proposta de treinamento que possibilita as mudanças de vários paradigmas oriundos das crenças que dessexualizam algumas mulheres, passando agora a um novo padrão de comportamento, que visa nada mais que a Boa Forma Sexual Feminina.

#### Referências:

- ABDO, C. *Sexualidade Humana e seus Transtornos*. 3 ed. São Paulo: Leitura Médica, 2010.
- CHAPMAN, G. *As 5 Linguagens do Amor*. 3 ed. São Paulo: Mundo Cristão, 2013.
- COBRA, Nuno. *A Semente da Vitória*. 12 ed. São Paulo: Senac, 2000.
- VIEIRA, P. *Autorresponsabilidade: A Chave para uma Vida de Realizações e Conquistas*. 2 ed. Fortaleza: Premium, 2012.