

A white outline silhouette of a woman walking away from the viewer, carrying a handbag. The silhouette is centered on a black background. Two horizontal white lines are positioned above and below the main title text.

FORMULA DO SEXO

POR CASSIO DE LUCA

Sumário

Introdução – Mudando sua vida sexual para sempre	1
A vida amorosa real e à prova de traição	2
Eu sou Cassio de Luca	5
Você PODE se tornar um Deus do Sexo	7
Mesmo que você seja virgem	9
Mesmo que você não saiba nada.....	11
Até com um pinto pequeno, ou sem dinheiro na conta.....	13
Deixe as mulheres sexualmente viciadas em você.....	16
Aprenda a evitar os seis tipos de “Amor perdedor”	18
Os quatro sinais definitivos de que você está no caminho certo	21
Quatro surpreendentes e simples segredos do Macho Alfa.....	24
Os seis conhecimentos sexuais do Macho Alfa revelados	29
Se livrando de conceitos errados	35
O sistema P.A.V.E para COMPLETO PRAZER SEXUAL REVELADO	35
Seja o mestre do Orgasmo Impressionante.....	45
Prova de que as mulheres querem: leia fantasias eróticas – escritas por mulheres!	48
E essa história é REAL!	55
Sem desculpas! Faça até esses problemas serem algo do passado!	62
Gozando!	65
Relaxe e aproveite! Nem tudo é trabalho duro!.....	70
Começar é fácil.....	71
Evitando Desastres	72
Não espere. Use meu sistema P.A.V.E	77
Bônus Fundo e Forte	79

Introdução – Mudando sua vida sexual para sempre

Estou muito feliz por você ter escolhido ser ótimo na cama! Antes de aprendermos e dominarmos o material que **mudará completamente a vida sexual sua e da sua amante**, vamos falar sobre relacionamentos e sexo por um segundo.

Os dados não mentem! Milhões de caras estão tendo problemas em satisfazer suas mulheres sexualmente, e isso está criando problemas de relacionamento horrendos como traição e divórcio, e tudo isso é porque você está tendo transas terríveis.

Alguma vez você sentiu que as coisas seriam melhores para você e para o seu relacionamento se você transasse com mais frequência? Ou você talvez nunca tenha sentido também que seria muito melhor se você não tivesse que se esforçar tanto para convencer uma mulher a transar com você?

OU ainda talvez – TALVEZ – não seria muito melhor se aquela gata pelo menos UMA vez viesse implorando para transar com você??

Por isso você está lendo este livro – para mudar tudo isso! As estatísticas são alarmantes, mas fique tranquilo, VOCÊ poderá a partir de agora viver sem esse medo – porque você tem em mãos o novo testamento para uma incrível vida sexual.

Todas as soluções que você precisa estão nas páginas seguintes. Mas antes vamos dar uma rápida olhada nos dados alarmantes: 51% de todos casamentos, nos quais as noivas têm 25 anos ou mais, acabam terminando e essa informação é do Centro Nacional de Saúde.

Além disso, 70% das mulheres casadas e 54% dos homens casados não sabem das atividades extraconjugais do seu parceiro ou parceira. Isso significa que, das milhões de pessoas que estão tendo casos extraconjugais, 54% dos homens casados sequer imagina que suas mulheres estão o traindo. Horrível!

A vida amorosa real é à prova de traição



Então, por que as mulheres traem? Elas não te amam? Ou elas são simplesmente vagabundas e mal agradecidas? Posso apostar que nenhum homem quer chegar em casa depois de um longo dia de trabalho e ver sua namorada ou esposa, e não saber onde seus lábios estiveram.

As mulheres não vão te contar isso, mas a razão número um para traírem é porque **não estão satisfeitas sexualmente na cama.**

Quanto mais você ler, mais aprenderá que não tem nada a ver com o quanto você ganha, que carro dirige ou se você leva o lixo pra rua: assim que você saciar as necessidades que as mulheres realmente têm, elas serão suas para o resto da vida.

Você é como eu, que namorava uma garota e mesmo assim passava horas online procurando pelo melhor vídeo pornô?

Infelizmente, se você está ocupado assistindo pornô, você NÃO está satisfazendo as necessidades sexuais dela. Desculpa te falar isso, mas é muito mais provável que homens sejam traídos devido à falta de atenção sexual que e por não saciarem o apetite de suas mulheres.

Ela percebe que seu vício por pornografia faz com que ela não se sinta boa o suficiente e que você está tendo problemas para achá-la atraente. Isso as deixa inseguras e quando estão inseguras... elas vão procurar coisinhas em outros lugares e – SIM, os lábios vão também.

Se você está pensando que ser só “mediano” na cama é tudo que você quer, **pense de novo!** Você sabe de quantas maneiras discretas as mulheres podem trair – não só mentalmente – mas de fato encontrar com alguém fisicamente sem você SEQUER imaginar?

Sites de encontros, redes sociais, mensagens instantâneas, bares, trabalho, faculdade...

Você não pode ficar o tempo todo a monitorando e a procurando como se fosse um maluco, então como você a deixa pensando só em você, ao invés da possibilidade dela pensar que TALVEZ haja um cara por aí que seja um pouquinho melhor que você na cama?

Talvez seja o ex dela. Ele está a uma mensagem de distância. Talvez seja um colega de trabalho com quem ela tem almoçado ou que ficou presa no trânsito. Você nunca saberá!

Então, se você tem uma namorada ou esposa que trabalha em um lugar onde vive cercada de vários caras e você acha pode estar afim de alguém, **você realmente precisa garantir que você é bom de cama**, porque a tentação de trair com certeza estará lá – naturalmente, só por estar perto de outros caras, principalmente num ambiente de trabalho.

Então vamos falar do que acontece quando você é casado e sua mulher trai. Quando uma mulher trai, isso geralmente faz com que tudo termine em SEPARAÇÃO, e separação traz consigo uma série de coisas ruins como mágoa, ressentimento, e, se você for casado (divórcio no caso), uma perda brutal de dinheiro!

Talvez você não tenha filhos hoje. Mas saiba, o dia que você tiver filhos, você terá a perda da guarda, porque as mulheres geralmente ganham os processos, e elas também ganham pensão, então é uma situação horrível onde você acaba ficando com nada, mesmo que você seja um cara legal, e mesmo que ELA tenha traído.

O sistema funciona totalmente contra você, a favor das mulheres, deixando você sem o que merece.

É humilhante saber que outro homem transou com a sua namorada ou com a sua mulher, e ele não estava fazendo AMOR com ela, ele estava FODENDO ela.

Então imaginar que era isso que estava acontecendo é assustador, e é algo que queremos garantir que não irá acontecer, porque não importa quão ruim é perder dinheiro, quão ruim é perder seus filhos, o problema real é a HUMILHAÇÃO DO EGO – ser humilhado, saber que você não é um homem de verdade, saber que você não é homem suficiente para segurar sua mulher e que você é ruim de cama.

Não há medo maior ou sentimento pior que do que não ser capaz de satisfazer uma mulher sexualmente. Isso só faz com que você se sinta como um garotinho, inferior – como se você fosse menor que todos outros caras e como se tivesse algo errado com você.

Então, quando ela trai, não é porque quer trair, é porque é induzida pelas emoções.

Você precisa entender que mulheres são seres muito sexuais, elas precisam transar – AS MULHERES NECESSITAM DE SEXO... As mulheres são geradoras de vida, e o único jeito disso acontecer é fazendo sexo. Elas têm um instinto natural para transar.

E pense no que acontece durante o sexo; se é bom pra uma mulher, que pode não ser o que você tem feito, ela estará arranhando suas costas, gritando, gemendo, dizendo para que você a coma com força. Homens não agem assim, não são reações naturais dos homens.

Pense no quão importante esse tipo de sexo deve ser para ela se ela estiver agindo dessa forma selvagem.

PRESTE ATENÇÃO: Imagine quão importante o sexo deve ser para ela para que ela abandone uma relação, abandone o homem que paga as contas, que cuida dos filhos e que é um bom e fiel marido. Imagine quão forte essa vontade de sexo bom deve ser a ponto dela estar disposta a largar tudo isso de mão só para se sentir sexualmente satisfeita.

Eu sou Cassio de Luca

Acredito que você nunca tenha ouvido falar sobre mim, até porque se souberem que eu sei o que sei, eu não conseguiria sair nas ruas tranquilamente. Mas antes de tudo queria falar que não ou nem um milionário, nem atleta, nem nada parecido com isso.

Sou só um cara normal depois de muito tempo de frustração ficou puto da cara por não conseguir atrair nem satisfazer as mulheres. Eu achava que era culpa delas, mas depois de um tempo percebi que eu precisava mudar para ter resultados. Tanto que demorei muito mais que meus amigos para fazer sexo, foi só com 21 anos que eu perdi a virgindade - e detalhe que durou 30 segundos, sendo otimista.

Felizmente, hoje eu consigo durar um pouco mais, mas lutei por 6 anos por não conseguir fazer uma mulher gozar. Eu era egoísta, achava que era raro uma garota gozar, até que chegou no ponto onde eu nem me importava!

Inevitavelmente, todos meus relacionamentos, independente do quanto gostava dela, acabavam indo por água abaixo. O fundo do poço foi quando uma ex-namorada acabou transando com um colega de faculdade. Infelizmente lembro dessa época como se fosse ontem.

Eu estava em viagem, e na época eu a confrontei chorando, gritando como ela poderia fazer algo assim comigo. Ela estava sem reação, e disse que era porque eu não era homem suficiente e porque não conseguia satisfazer suas necessidades. Fiquei tão devastado que entrei em depressão profunda na época.

Quando tentei de novo, eu me dediquei a ajeitar completamente essa área da minha vida. Li centenas de livros, assisti a todos vídeos de "como fazer" (e um monte de pornô, obviamente!) – tentei tudo em que consegui pôr as mãos.

A maioria das coisas que li eram ridículas e surreais e dependentes de interações forçadas, e do uso de pílulas caras e suplementos. Nem dá para imaginar quais eram os efeitos colaterais do que eu estava tomando para durar tanto tempo! Mas com o passar do tempo, o que aconteceu foi que, através da minha própria experiência, eu me tornei capaz de fazer as mulheres gozarem.

ESTOU FALANDO DE GOZAR TODA VEZ, E VÁRIAS VEZES. Eu conseguia ficar excitado e duro por 45 minutos, TODA VEZ.

No começo, eu era muito tímido para tentar algumas coisas, mas quando vi como aquilo fazia as mulheres literalmente começarem a tremer e gemer, eu fiquei mais confiante (uma mulher quebrou minha cama porque perdeu o controle enquanto eu comia ela!).

Agora, eu ainda tenho um emprego normal, além do meu blog [REDACTED], onde eu já há um bom tempo venho ensinando homens a conquistarem mulheres. Mais recentemente, eu resolvi me dedicar a esta área, que é a minha predileta, e passar o

restante do meu tempo livre ensinando homens a como virarem Deuses do Sexo na cama. Assim que você me "entender" – tudo irá mudar pra você.

Você PODE se tornar um Deus do Sexo



Você está prestes a ficar tão bom de cama que as mulheres ficarão sexualmente viciadas em você. Elas nunca reclamam e o melhor de tudo: NUNCA TRAEM. Quando você está satisfeito, você não sente mais aquela necessidade.

Se você transar com sua mulher e der a ela o melhor sexo da sua vida pela manhã, antes de ir pro trabalho, um lugar cheio de caras que dão em cima dela, ela nem sequer sente a tentação.

Eu quero que você tenha uma ótima vida sexual como eu tenho agora, porque como homem, o que é mais importante do que conseguir satisfazer uma mulher?

Depois de ler este livro, e aprender o programa Sistema Sexual de Estrela Pornô, **você se sentirá tão confiante das suas habilidades na cama que não ficará mais inseguro ou paranoico sobre sua amante, namorada ou esposa te trocando por outro cara com mais dinheiro, mais bonito ou mais habilidoso na cama que você.**

A maioria dos caras não sabe isso que vou contar para você, e só algumas mulheres escolhidas a dedo sabem, então respire fundo, desligue seu celular e seu e-mail e vamos começar!

Não sou um mágico louco e nem um ilusionista. Nem sempre fui bom na cama ou sequer bom com as mulheres.

Na verdade, eu durava menos de um minuto na cama e não conseguia manter uma relação porque as mulheres não retornavam minhas ligações e nunca queriam transar comigo.

Na época, lembro de mulheres (mais de uma!) que disseram que eu não tinha satisfeito elas como um "homem de verdade".

Muito em breve você verá como eu me tornei MARAVILHOSO na cama, mas antes eu quero que você entenda porque eu estou revelando todo esse conhecimento sexual pra você e como toda essa história começou.

Mesmo que você seja virgem

Meu nome é Cassio de Luca e minha família é italiana fugida da segunda guerra mundial para o Brasil. Meu contato sexual com as mulheres começou mais tarde que pra maioria dos caras. Eu não beijei uma garota até meus 19 anos e só fui perder a virgindade com 21.

Eu ficava muito nervoso nos encontros e sempre quando chegava perto de mulheres, e com frequência tentava falar e fazer coisas que fariam com que elas gostassem de mim...

Tenho que te contar a história de como perdi minha virgindade – resume perfeitamente minha situação naquela época.

Por favor, não dê risada; não tenho orgulho disso. Quer saber? Pode rir sim, é engraçado.

Eu perdi minha virgindade quando meu amigo alemão me convidou para irmos pra Alemanha nas férias. Eu era um completo perdedor, nunca tinha beijado uma garota, e ele sabia disso. Ele dizia “Vamos para a Alemanha, lá na Europa as mulheres são muito safadas!”.

Então eu juntei um dinheiro, viajei pra Alemanha... e foi tudo igual. Minhas conversas com as mulheres estavam indo muito mal, mesmo eu sabendo falar alemão muito bem.

Então, depois de 5 noites seguidas lá, das quais a maioria eu passei em casa, eu conheci essa garota que mal falava alemão, muito menos inglês. De alguma forma, ela gostou de mim. Me convenci de que a única razão que ela tinha para ter gostado de mim era por achar que eu era um brasileiro diferente do que existia lá e não sei porque ela achava que eu era rico.

A verdade é que eu era só um estudante e além de tudo pobre, mas ela não sabia disso! Nós não conseguíamos nem nos comunicar!

Depois de alguns drinks, voltamos para o meu quarto de hotel. Eu estava muito excitado só de imaginar que talvez eu fosse finalmente transar. Eu estava preocupado em gozar assim que ela me tocasse. Eu ficava pensando “Não me toque ainda, por favor...”

Pensei “Calma, calma. Matemática, álgebra...”, qualquer coisa para me distrair. “ARGH... meu deus, que peitos lindos!”. Sentado na cama, sem a menor ideia do que estava acontecendo, eu só tentava acompanhar o que ela estava fazendo e ambos começamos a tirar as roupas.

Assim que fiquei pelado, botei a camisinha alemã no meu pau e quase gozei de tão excitado. Enquanto fiquei arrumando a camisinha, ela se deitou na cama e ficou me olhando com aqueles olhos verdes esperançosos.

Nisso, fiquei tão nervoso que minhas mãos suavam. Tentei achar a vagina dela por 3 ou 4 minutos, até que finalmente consegui enfiar. Era tão bom e molhada. Isso é uma vagina! Haha. Ela era bem apertada, e eu estava tão tenso depois de ter metido 3 vezes que acabei gozando.

Entrei em pânico e fiquei sem saber o que fazer, então continuei metendo. Quanto mais eu tentava ficar duro de novo, mais apertada ela ficava e mais mole eu ficava. Depois de alguns segundos, ela começou a rir, disse em algo em alemão e me empurrou pra longe dela.

A última coisa que lembro dela é ela batendo a porta do quarto com força, enquanto fiquei sentado na cama tentando deixar meu pau duro de novo.

Fiquei chocado que todos falassem sobre quão ótimo era transar. Foi uma droga! Eu estava sozinho num hotel na Alemanha, me sentindo como um garotinho patético.

Mesmo que você não saiba nada

Mas essa não é uma historinha triste; Eu só quis que você soubesse quão ruim eu era. Tem um final feliz! Eu sabia que essa era uma área da minha vida que eu precisa dar um jeito, mas não tinha a menor ideia de como fazer isso. E por muito tempo, eu neguei.

Eu ficava olhando pornô na internet e vendo os caras fazendo coisas absurdas, como girar a garota pra que ela chupasse seu pau enquanto eles chupavam a buceta dela, e depois a fodiam até não poder mais, enquanto ela levantava a perna pra cima, como se fosse uma ginasta.

Não era o fato deles terem paus enormes, ainda que eu achasse que isso ajudasse, mas era o fato deles durarem muito tempo. Eles podiam fazer tudo aquilo e nem precisava se preocupar se iam gozar. Eles tinham total controle do prazer que dariam para as mulheres.

E eles não faziam devagarzinho; eles iam rápido e com força, fazendo as garotas gritarem de prazer. Eu não sabia como eles faziam isso; Eu não tinha o menor controle sobre quando ia gozar. Eu não sabia qual era o problema.

Na primeira vez que transei, eu fiquei muito excitado e não aguentei muito, gozei quase que imediatamente. E na segunda vez que transei, meu pau não ficou duro. Então em ambas as vezes, olhei pro meu pênis e não fiquei nem um pouco feliz.

Ficava pensando "E aí meu chapa, qual é o problema?". E parece cômico, mas eu imagino que você saiba do que estou falando, porque todos meus amigos homens falam "É, eu lembro disso. Aconteceu comigo também na primeira vez".

Mas a primeira vez deles foi com 16, e eu já tinha 22 e estava com esse problema. Então, se você tem que lidar com isso com 15, 16 ou 17 anos, como a maioria dos caras normais, ok, mas se você espera mais tempo, isso realmente te deprime.

Então, para tentar arrumar de vez a minha vida sexual, eu comecei a ler praticamente tudo que achava sobre sexo, e decidi que iria "tentar e errar" até que alguma coisa funcionasse.

Eu decidi pegar tudo que aprendi com livros, vídeos, seminários, e fazer o máximo de erros que conseguisse, e então iria corrigi-los até que não errasse mais nada. Era meio vergonhoso ficar lá, mexendo em uma vagina postiça, fazendo todo tipo de coisa maluca.

Eu sabia que precisava fazer o que fosse necessário, e eu precisava aperfeiçoar cada vez mais minhas habilidades nessa área da minha vida. Era o mesmo de quando eu estava na faculdade, aprendendo computação; eu precisava aprender como fazer.

Não era uma daquelas coisas que já nascemos sabendo.

Depois de 3 anos de experiências, cheguei ao ponto onde mesmo que eu não aguentasse muito antes de gozar, antes de imediatamente enfiar meu pau na garota, eu ficava a beijando. Eu ficava apertando seus peitos e sua bunda.

Fazia várias coisas, mas ainda não tinha chegado ao ponto de transar com ela com toda aquela força e vontade.

Finalmente, quando comecei a ler livros de psicologia e me foquei muito mais no lado emocional do sexo, foi aí que realmente FIQUEI BOM com as mulheres. Rapidamente cheguei no ponto onde eu conseguia fazê-las gozar – de novo e de novo.

Desde os xavecos até o som da minha voz, descobrindo os pontos de excitação dela, até a penetração, onde eu conseguia durar tanto quanto quisesse – 40, 50 minutos – até uma hora.

Eu durava tanto tempo que as vezes elas até gemiam “Meu deeeeus... Eu não vou conseguir nem caminhar amanhã!”. **Era como se eu tivesse controle total do meu corpo e de como a garota se sentia emocionalmente e fisicamente, TODA VEZ!**

Eu fiquei muito bom só de praticar com uma amiga minha, que nem era tão gostosa assim (espero que ela não leia isso!), mas que sempre queria transar.

Nós fazíamos até coisas em público, mas ela acabou se mudando e eu pensei “ótimo! A única garota com quem eu estava me dando bem se mandou embora!”. Mas ainda somos amigos, porque ela continua querendo muito transar comigo.

Sem dúvidas fui a melhor transa que ela já teve! Pra mim, no entanto, eu queria transar com outras garotas, e ter uma, digamos, “segunda opinião”. Então eu segui em frente e comecei a transar com outras garotas.

Porém, mais importante, independente da garota com quem eu ficasse, eu queria ter certeza de que estava as satisfazendo completamente quando estivesse em uma relação com elas.

Finalmente me liberei de alguns sentimentos passados de humilhação e insegurança sobre minha performance, então transar com uma garota gostosa era diferente pra mim e pela primeira vez eu estava pronto para encarar o desafio.

As garotas começaram a amar. Elas literalmente diziam “Eu AMO transar com você!”. Eu quase não acreditava no que via e ouvia. Elas queriam transar comigo o tempo todo, e eu ficava me achando um deus do sexo.

Até com um pinto pequeno, ou sem dinheiro na conta...



Enquanto você lê isso, deve pensar: "Baboseira. Meu pau é muito pequeno. Ou esse cara deve pagar para transar".

O que eu tenho para compartilhar com você **irá mudar sua vida sexual pra sempre**, então deixei de lado os pensamentos negativos e diga a si mesmo "Ok, estou ouvindo. Não custa nada tentar. Se nunca der certo, só peço meu dinheiro de volta".

Então, depois de transar várias vezes com essas garotas gostosas, geralmente eu dizia: "Hey, que sair pra jantar comigo? Eu comprei esse colar pra você". Eu tentava mostrar a elas o quão especial elas eram.

Mas algo começou a acontecer.

Elas não se interessavam pelo jantar. Claro, o colar elas pegavam, mas elas não pareciam satisfeitas. Me diziam "Ah, quero tirar um cochilo", o que era o mesmo que dizer "vamos pro quarto transar".

Ou elas falavam "Ah, preciso de um abraço", que também era o mesmo que me agarrar e ficar alisando meu pau, praticamente arrancando minhas roupas. Essa não pode ser a minha vida! Eu não tenho um pau grande, nem sou muito bonito, rico ou sequer engraçado.

Mas agora eu tinha algo que a maioria dos caras não tinha. Eu estava começando a perceber que existia um sistema que deixava as mulheres sexualmente viciadas em mim, algo que parecia funcionar com qualquer garota, todas as vezes.

É óbvio que você não deve nem dar um colar pra ela, mas na época eu não sabia de nada. Apenas transar!

Então eu imediatamente comecei a transar com muito mais garotas, e minhas habilidades melhoraram demais.

Eu transava sempre que tinha vontade, recebia mensagens de garotas com quem só tinha transado uma vez, até ligações de uma quando estava com outra, por exemplo. Estava ficando fora do meu controle.

Eu precisava fazer algo com esse poder que havia conquistado. Eu tenho um emprego de treinee, mas como a economia está muito ruim e nunca se sabe quando podemos perder o emprego, decidi compartilhar minhas dicas como um hobby.

Sempre quis ajudar as pessoas a melhorarem e sempre tive amigos que me procuravam por conselhos, mas nunca tive qualquer tipo de treinamento, eu só era muito bom nisso.

Agora eu queria compartilhar essa maravilhosa informação que eu tinha aprendido com caras como eu, que já tinham desistido ou sido rejeitados, humilhados, e que ou tomaram um pé na bunda ou tiveram relacionamentos ou casamentos que terminaram devido a uma vida sexual ruim.

Então decidi que eu iria construir um sistema sobre como ser muito bom com as mulheres. Como dar as mulheres o melhor sexo das suas vidas. **Mudou quem eu sou hoje.**

Eu sinto como se agora eu tivesse o poder de fazer uma mulher gozar, sem nunca precisar me preocupar sobre ficar de pau duro ou de gozar muito rápido. Eu ando sempre muito confiante. Sem mais depressões ou de me sentir ruim na cama.

Sem mais me sentir menos homem.

E sinceramente, eu não quero que ninguém sinta essa dor.

Pense agora mesmo em todas as experiências sexuais ruins que você já teve. Você contaria essas histórias pros seus amigos? Talvez, mas provavelmente fará você parecer fraco. Mas isso não te torna menos homem.

Você só é menos homem se decidir não encarar os problemas e mudar. É por isso que meus amigos me procuram por conselhos e é por isso que você está lendo isso.

Então, pra alguns dos meus amigos – um estava se divorciando e o outro estava tendo problemas com uma garota – eu dizia “ok, talvez você deva fazer isso, ou faz esse exercício para durar muito tempo na cama. Esse aqui é para te deixar muito duro.

Esse é para fazer ela gozar com uma técnica física específica”.

E o fato dos meus amigos estarem tendo ótimos resultados acabava aumentando minha confiança para ajudar ainda mais outros caras, o que logo provou que eu estava envolvido em alguma coisa grandiosa.

Eu não tinha muito tempo, por causa do meu trabalho, mas eu comecei a anotar tudo e, enquanto anotava, me dei conta de que havia praticamente escrito um livro. Eu dizia pros meus amigos “Olha, isso não é o que eu faço. Não é meu trabalho... mas eu vou fazer de vez em quando”.

Então escrevi esse livro e comecei a inventar novas dicas e técnicas, coisas fáceis, que homens realmente poderiam usar para conseguirem mudar suas vidas, porque sexo é a coisa mais importante para os homens, é a coisa mais importante no mundo se você parar para pensar.

Você está aqui por causa do sexo. É nisso que pensamos o dia todo. É no que estou pensando exatamente agora, enquanto escrevo isso aqui nessa cafeteria. Enquanto escrevo, tem uma loira gostosa lendo algum livro de romance.

Ah se ela soubesse! Mas o mais importante: **se depois de aproveitar bastante você quiser uma relação que dure, você precisará durar.** Isso faz muito sentido, e se você durar bastante, ela vai te querer cada vez mais e mais, e você terá o sexo que sempre quis, também mais e mais.

E se você não consegue dar a ela uma boa transa, ela não irá querer ter filhos com você, ela não vai te tratar bem, e ela irá começar a procurar por outros caras. Ouvi uma piada uma vez que diz o seguinte: “Um homem é tão fiel quanto as suas opções”.

Bom, isso é definitivamente verdade – mas o mesmo vale para as mulheres. Você acha que outros caras não dão em cima delas todos os dias das suas vidas?

As mulheres falam que o dinheiro não importa, contanto que haja amor verdadeiro.

Isso é uma bobagem, como a maioria das coisas que as mulheres falam. Mas pense: na cabeça delas, se você não estiver transando muito bem com ela, dinheiro PODERÁ começar a ser um problema e o amor pode muito bem se tornar em arrependimento, porque ela irá querer transar com alguém que saiba o que está fazendo. É assustador, eu sei, mas é a vida.

Deixe as mulheres sexualmente viciadas em você



O que você irá tirar desse livro e de tudo que eu compartilhar com você, e não conte isso pra ninguém, **é que você conseguirá fazer uma mulher gozar quantas vezes você quiser**, até ela ficar implorando sexo pra você, ao invés de você ter que ficar correndo atrás dela.

Alguma vez você teve que convencer uma garota a transar com você? É isso que você quer? Eu não quero isso pra você. **Você conseguirá durar bastante na cama, tanto quanto quiser, e ficar de pau duro a qualquer momento.**

Nenhuma dessas coisas está fora do seu alcance quando você sabe o que está fazendo. Os problemas que você tem, problemas que eu também tinha, são problemas de homens sem experiência. Você não precisa transar com 5, 10 ou 50 garotas para ser experiente.

Quando você realmente tem experiência e estudou meu método, você terá o poder de fazer o que quiser sexualmente. Você descobrirá a psicologia do que realmente acontece durante o sexo, e de repente todas essas coisas que pareciam fora do seu alcance, se tornam muito fáceis para você.

A razão pela qual eu criei vários treinamentos é baseada no resultado que os caras estavam tendo, pra que você evite tudo de ruim que vem com o fato de você não estar dando prazer a sua garota. Aprendendo tudo que consta no treinamento, você será capaz de evitar:

- **humilhação da sua mulher por pensar que você não é homem de verdade**
- **a dor de perder sua mulher ou namorada porque não conseguiu satisfazê-la**
- **perda de dinheiro com o divórcio**
- **humilhação do seu ego por causa de traições**

Assim que você usar tudo que vou ensinar, sua mulher se parecerá com isso:

Você conseguirá:

- **transar mais**
- **ter um descanso da incomodação**
- **ter um relacionamento estável**
- **fazer ela gozar**
- **se tornar um deus do sexo, com uma confiança incrível ao entrar em qualquer relacionamento**

Isso é uma escolha só SUA. Quem você quer ser?

Assim que você souber porque a maioria dos caras passa trabalho na cama, será fácil inverter a situação e deixá-la louca. Com frequência vi caras sem esperança alguma virarem de ruins a excelentes. Mas você pode mudar tudo!!!

Aprenda a evitar os seis tipos de "Amor perdedor"

1) Nunca mais sofra de ejaculação precoce

O problema mais comum é que os homens não duram tempo suficiente para fazer uma mulher gozar. Gozar rápido demais é um problema da maioria dos caras com quem já trabalhei, então não se sinta sozinho! Pense na analogia de que mulheres são como carros.

Você não consegue ligar seu carro no inverno e sair dirigindo imediatamente. **Você precisa esquentá-lo...** E deixa-lo preparado para velocidades mais altas. Mulheres são a mesma coisa.

Se você não está durando de 25 a 45 minutos, provavelmente ela não irá gozar e talvez até finja um orgasmo. A boa notícia é que "durar na cama" não é um problema difícil de se resolver. Falaremos sobre isso logo mais.

2) Ficar "duro" não é difícil

A situação na qual muitos caras se encontram é na de, quando chega a hora, eles não conseguem ficar duros.

Isso é frustrante porque várias vezes o cara tentava de forma dura (sem piadinha) para que a mulher ou namorada transasse com ele que quando chegava a hora, ele não estava pronto.

E isso é ainda pior quando um cara precisa sair pro jantar, cuida tudo o que diz e faz, a compra um presente, **basicamente troca coisas materiais e tarefas por sexo**. Depois de tudo isso, há muita pressão para uma performance que a maioria dos caras não consegue fazer.

Gastar dinheiro para conseguir sexo pode ser uma coisa muito negativa para a sua performance sexual.

3) Não precisa ser robótico pra ser certo

Muitos caras são ruins na cama porque não demonstram emoções. E as mulheres percebem! As mulheres precisam de emoção, tanto dentro do quarto quanto fora. Muitos caras agem quase que de forma automática: "Toque isso, agora toque aquilo, fique sério... beep, beep beep!"

As mulheres falam com frequência sobre como se sentem e sobre como um cara as faz sentir. Se você é incapaz de fazer uma mulher sentir fortes emoções (além de só ficar enchendo o saco), será muito difícil satisfazê-la.

O método revela como criar as mais fortes emoções com sua amante, que a dará orgasmos múltiplos que irão além do quarto – ficar excitada só de pensar em você, por exemplo. Falaremos sobre isso, mas você deve fazê-la sentir uma série de emoções antes de deixá-la excitada.

Então lembre-se, **quando você age de forma automática, você não será capaz de fazer uma mulher gozar da forma certa.**

4) Manter o controle deixa as coisas excitantes

Homens que não mostram quem manda na relação parecem fracos, sem confiança e até um pouco femininos.

O sexo não será tão excitante e a mulher pensará que você nem é homem de verdade. “Assim tá bom?” pode ser usado uma ou duas vezes, mas demais acaba estragando o momento.

As mulheres querem ser guiadas na cama. Mostre a ela que você sabe o que quer e o quanto você a quer. Elas querem que você esteja no controle. Não importa como elas agem fora do quarto.

Quando você é passivo e sem confiança, isso a atinge profundamente e acaba a deixando sem atração por você.

Claro que, algumas vezes, **é bom que o sexo seja emocional e romântico**, pois assim ela pode ver o seu lado sensível – e você não precisa ser dominante ao mesmo tempo que demonstra suas emoções – mas tirando isso, é muito importante que seja você quem guia suas relações sexuais.

Eu percebi que isso acontecia com frequência na minha vida quando comecei a transar mais. Achava que transar de quatro poderia ser meio vergonhoso e que talvez a mulher com quem eu estivesse não se sentisse bem fazendo.

Mas quando perguntei para as mulheres qual era sua posição sexual preferida, a maioria delas respondeu “De quatro”. Elas amavam quando eu as comia com vontade e batia nas suas bundas.

Quando você está numa posição de autoridade com uma mulher, você rapidamente perceberá que justamente assim que elas ficam mais excitadas.

5) Deixe-a completamente afim de você... enquanto você “Estiver” nela

Você não pode ser só o “pênis”, colocando seu órgão sexual na garota e pensando no trabalho ou sobre como foi seu dia. Mesmo que seja a final do campeonato de futebol, o sexo será horrível pra você dois se você estiver pensando em outras coisas.

Você pode enganar uma mulher uma ou duas vezes, mas eventualmente ela irá notar e irá perder o tesão.

Aproveite o momento. Olhe ela nos olhos e torne a situação íntima. Para que você dure bastante e não goze logo, você precisa ter calma e precisa mostrar a ela que está prestando atenção nela e nas suas necessidades.

Mexa nas pernas dela, beije seus lábios de forma gentil enquanto coloca seus dedos na buceta dela. Faça tudo parecer especial e também envolva todo o corpo dela. Tudo isso aliado a uma conversa sacana (que nós falaremos depois) fará ela gozar mais e mais.

O livro explicará isso detalhadamente no capítulo Presença.

6) Não precisa ser um "Guru do Sexo"

Por último, tem o que chamo de "aprendiz de guru do sexo", e esse leu todos os livros e revistas que falam sobre a parte física, mas não sobre os sentimentos.

Então o guru do sexo acha que se ele mexer no clitóris de tal forma, ou se apertar os seios dela de outro jeito, ou se coloca-la em outra posição, tocar essa parte do corpo e falar alguma coisa de forma hipnótica, ela se sentira satisfeita sexualmente.

Eles estão sempre tentando coisas estranhas porque acham que são esse guru que sabe vários truques loucos quando, na realidade, eles não sabem nada e a garota acaba perdendo o tesão e pensando "O que esse cara tá fazendo?".

Ele acaba tentando demais ao tentar fazer todas essas coisas loucas e estranhas, e nada disso é atraente, e ele acaba parecendo um idiota.

Então, parecer um idiota é um péssimo caminho a seguir. Se você acha que é algum desses, e todos somos em algum momento – Eu fui todos esses – **você realmente precisa rever o que está fazendo** e então nós iremos dar um jeito para que as coisas fiquem certas.

Resumindo:

Esses são os seis tipos de amantes que são ruins de cama. E não sou EU que estou dizendo isso, são as MULHERES. As mulheres não costumam falar isso porque magoa, mas quando elas estão a sós com suas amigas, é disso que falam.

Não estou te julgando pois já estive no mesmo lugar, então a chave é evitar a dor de ser um desses caras. Então, que tipo de amante DEIXA AS MULHERES COMPLETAMENTE LOUCAS?

Os quatro sinais definitivos de que você está no caminho certo



Quando as mulheres estão sexualmente satisfeitas, elas agem completamente diferente. Não incomodam, não reclamam sobre você ficar o tempo todo no sofá, e demonstram carinho e apreciação quando estão perto de você.

Eu lembro que quando eu era ruim, eu sempre queria ver minha namorada, mas ela sempre tinha outra coisa para fazer e eu acabava me sentindo como se não fosse importante o suficiente ou que estava parecendo carente. Então, quando eu a via, eu tentava transar e ela sempre inventava desculpas.

Se eu tivesse uma moeda pra cada vez que ela disse que estava cansada, com dor de cabeça, estressada ou sem vontade mesmo, eu seria um homem muito rico hoje!

Na verdade, olhando para trás, a parte triste é que ela QUERIA transar, mas não comigo, porque eu não conseguia satisfazê-la. Me deixava muito triste pensar nisso, mas eu precisava encarar a verdade.

Pense em quando você está na rua e vê uma mulher agarrada no seu homem. Ela senta no seu colo, beija ele e tenta sempre estar de mãos dadas. Isso é porque ele está a **satisfazendo sexualmente** e isso causa a maior das atrações femininas.

Atração sexual não tem nada a ver com dinheiro, aparências ou sequer status social. Agora, vamos ver os sinais que deixam claro quando você a está satisfazendo sexualmente.

Sinal #1 – Ela não consegue te deixar sozinho

Quando uma mulher começa o sexo com você, significa que você está a satisfazendo sexualmente. Ao contrário de muitos homens, a maioria das mulheres não “transa só por transar”.

Elas precisam gozar, ou ao menos passarem por fortes emoções. Quanto mais uma mulher começar o sexo, mais satisfeita ela está com você.

Porém, preste atenção nisso: Existem mulheres que, por razões psicológicas, não se sentem confortáveis para começar a transa, então nesse caso, se elas ACEITAREM quando você inicia a transa, acaba tudo dando no mesmo.

Em algumas culturas, as mulheres não iniciam a transa por motivos culturais, então se você tem uma namorada ou amante estrangeira, preste atenção na reação dela quando VOCÊ inicia a transa.

Você precisa entender que as mulheres iniciam o sexo muito diferentemente dos homens. Vários caras ficam apertando e beijando a mulher na tentativa de excitá-la! (E eu também tentei isso).

Vários caras também simplesmente perguntam se a mulher quer transar agora ou em alguma outra noite. Quando as mulheres iniciam o sexo, geralmente é de forma muito sutil.

Elas falam coisas como “Vamos tirar um cochilo”, “Me dá um abraço”, “preciso de uma massagem”, ou “vamos ver um filme”. Se você tem ouvido coisas assim, provavelmente ela quer transar com você. Fique calmo e não tente pular essa parte.

Na cabeça dela, é exatamente isso que vem antes do sexo, então se você tentar pular a parte do cochilo ou do abraço, **o sexo não irá acontecer**. Ela não quer parecer vadia ou maluca por sexo, então ela tende a esconder o que realmente quer.

Então não coloque a carroça na frente dos cavalos!

Sinal #2 – Ela te deixa sozinho

Outra forma de saber quando sua garota está sexualmente satisfeita é quando **seu comportamento muda fora do quarto**. Vários caras me falam que estão sem transar com suas mulheres e que não conseguem as convencer a transar.

Quando pergunto como eles estão sendo tratados fora do quarto, as respostas são praticamente todas negativas. As reclamações geralmente são assim:

- 1) "Ela sempre me incomoda para ajudar em casa"
- 2) "Ela fala que eu assisto TV demais"
- 3) "Ela sempre fala que eu ganho muito pouco"

Quando você está completamente satisfazendo uma mulher, esses problemas se resolvem sozinhos. Eles simplesmente somem porque a infelicidade do sexo com você é o que CAUSA esses problemas. Sexo ruim acaba influenciando todos esses problemas.

Sinal #3 – A prova está no orgasmo

Mais a frente no livro você aprenderá o que é um Orgasmo Impressionante e como fazê-la ter um. Quando uma mulher está tendo múltiplos orgasmos, um orgasmo incrível ou orgasmo tão forte que elas ficam até sensíveis, ela REALMENTE gosta de sexo.

Orgasmos fortes e emoções fortes estão conectados para as mulheres, então se você está fazendo ela gozar forte, ela provavelmente estará demonstrando fortes emoções por você.

Orgasmo Incrível, Orgasmos Múltiplos -> Fortes emoções por você

Fortes emoções por você -> Melhora o comportamento em relação a você para que você continue transando com ela

Sinal #4 Ela só tem olhos para você

A maioria das mulheres trai porque estão sexualmente insatisfeitas por seus homens. Claro, sempre tem uma ou outra que simplesmente faz isso por maldade, mas na maioria das vezes é por causa do sexo ruim.

Como você aprendeu, **as mulheres NECESSITAM e DESEJAM bom sexo.** E quando conseguem, elas não enxergam nenhum outro homem. Você é o único homem para elas. Mas quando elas não conseguem, elas começarão a agir de forma estranha e a dar bola para outros homens.

Quatro surpreendentes e simples segredos do Macho Alfa



Esses são os Quatro Principais Segredos do Macho Alfa Sexual em sua essência. Aprenda esses segredos e você perceberá uma diferença nas suas habilidades sexuais imediatamente.

Hora de soltar seu Macho Alfa Sexual interior!

1º Segredo Fundacional – Fortes emoções em vez de prazer físico

Imagine o Cristo Redentor. Tem uma forte estrutura e uma sólida fundação, com grandes pilares de pedra. Para você, o Macho Alfa Sexual, o 1º pilar da sua fundação são fortes emoções em vez de prazer físico.

Quando a mulher tem fortes orgasmos, **não é por causa do prazer físico que está sentindo, é por causa das FORTES EMOÇÕES.**

Mesmo que você esteja a comendo com muita vontade, não é isso que está fazendo ela gozar, é o sentimento de estar sendo comida com força e de ser de alguém. **As mulheres se alimentam de emoções.**

Algumas posições, e também certas técnicas de sexo oral e usando suas mãos que farão ela gozar (serão ensinadas mais para frente no capítulo). Entretanto, nosso objetivo é usar as emoções em vez do treinamento de técnicas físicas.

Pense em como as mulheres se masturbam. Elas não ficam só deitadas lá, se enfiando vibradores enormes. Isso acontece só no pornô.

Quando uma mulher de verdade se masturba, ela usa um vibrador de tamanho normal, se acaricia e fantasia sobre algum homem fazendo amor com ela OU a comendo até que ela entre em transe. **Ela está FABRICANDO fortes emoções.**

Quando você está transando com ela, você fará com que ela sinta essas fortes emoções e fará com que ela goze você todo!

Mais provas: Como as mulheres falam de sexo entre si

Pense em como as mulheres falam de sexo umas com as outras. De acordo com minha pesquisa com muitas mulheres, se o sexo é ótimo, elas falam sobre como o homem as faz sentir. Homens falam sobre como as mulheres são fisicamente.

Eles descrevem seus seios, sua bunda, o que ela vestia e que tipo de calcinha estava usando. Homens falam de todas essas coisas físicas, mas as mulheres falam sobre como se sentem. Então é assim que funciona.

Sempre priorize os sentimentos ao invés da parte física. As emoções que você a faz sentir COMBINADAS com suas habilidades dentro do quarto criarão a melhor experiência sexual da vida dela!

Lembre-se: **estimulação física é menos importante que fortes emoções.**

2º Segredo Fundacional: Relacionamento = Sexo

O próximo pilar da sua fundação é que um ótimo sexo é a parte mais importante de um relacionamento. Quando você tem ótimo sexo, isso muda completamente a dinâmica da relação.

Ótimo sexo significa que ela não irá mais te incomodar para tirar o lixo, para ajudar nas tarefas de casa, sobre o quanto você ganha ou qualquer coisa desse tipo. Quando existe ótimo sexo, nada consegue afetar a relação. Você não precisa de terapeutas sexuais ou de psicólogos.

Dica: **Invista em si mesmo e dê um jeito nas suas habilidades sexuais!**

3º Segredo Fundacional – Não tem nada errado com seu corpo

O 3º pilar fundacional é que a maioria dos caras que tem problemas sexuais, pensam que tem algo errado fisicamente. Em 99% dos casos, quando um cara está tendo problemas na cama, é por causa de ao menos uma dessas 3 coisas:

Situações erradas ou crenças fazendo com que não consiga ficar duro ou que dure o suficiente

Quando você não acredita que é um Macho Alfa Sexual e transmite essa confiança no quarto, é fácil ficar com dúvida de si mesmo.

Ficar com dúvidas ou se preocupando em durar bastante são situações erradas. Achar que ela é tão gostosa que você irá gozar assim que ela te tocar, fará com que ela tenha o controle de tudo e te torna no Macho Beta. **Seu pau é uma extensão da sua masculinidade.**

Você precisa desfazer mentalmente a falta de controle que tem na sua cabeça sobre o poder do seu pau. Se permita ficar completamente excitado por ela, mas transforme os sentimentos de dúvida e ansiedade em CONFIANÇA e AUTORIDADE (faremos isso juntos).

Você ficará excitado naturalmente assim que acabar com os pensamentos de ansiedade. Você precisa se reprogramar aos pensamentos certos sobre sua dominância como um Macho Alfa Sexual.

Falta de conhecimento sobre o que realmente excita as mulheres

Todos sabemos que conhecimento é poder. Quando você não sabe o que excita as mulheres, você não tem o poder sexual necessário para ser o melhor amante que puder ser.

Lembra do que eu disse sobre as emoções serem tão importantes para as mulheres? **Se ela fica emocionada sobre transar com você, o sexo terá mais significado e cada enfiada parecerá cada vez mais profunda, penetrando o interior dela.**

As mulheres sabem que são guiadas por suas emoções, então elas tentam controlá-las o máximo que podem. Porém, elas não querem estar no controle. Elas querem que você as domine, as provoque e estimule, mentalmente e fisicamente.

Você pode fazer uma garota ter um orgasmo só falando sacanagem para ela. Esses são exemplos que discutiremos detalhadamente mais pra frente. Você precisa aprender técnicas e ver o que funciona melhor com sua garota.

Então, realmente não há nada de errado com seu corpo. O que está errado é a forma como você o tem usado, baseado em pensamentos equivocados e crenças erradas. É muito raro encontrar um cara cujo motivo do sexo ruim é alguma condição física.

É comum ver um cara fora de forma que está estragando sua vida sexual (ficando cansado ou sem folego), mas provavelmente não é nada fisicamente errado com seu pau!

Homens acabam se acostumando a gozar muito rápido por causa da masturbação. Há tanta estimulação na masturbação que você acaba fazendo o que tem que fazer tão rápido quanto possível.

No pornô, todas as garotas parecem bonecas, agem como vagabundas, ficam em todas posições e transam de todas as maneiras selvagens e loucas possíveis.

Então não é culpa do cara – o propósito do pornô é fazer com que você goze, então não é como se você estivesse fazendo algo errado ao se masturbar. E isso acontece com vários caras.

Eles se masturbam da forma errada e se acostumam a gozar muito rápido, o que faz com que não durem muito tempo quando estão realmente transando.

Então não se preocupe com isso. Se isso aconteceu com você e você tem problemas, entenda que você pode corrigir essas coisas, não são tão difíceis, e que nós vamos dar um jeito nisso de uma vez por todas!

Conhecimento: **Supera qualquer problema sexual.**

4º Segredo Fundacional – Habilidade sexual é essencial

Há um ditado no fisiculturismo: “Os ombros são essenciais”. Há outro dizer na cultura popular que é “Roupas são essenciais”. Aos olhos de uma mulher, habilidade sexual é essencial. Ou seja: Carros não importam. Aparências não importam.

Dinheiro não importa. Até ajuda no começo, mas uma FERRARI NÃO CONSEGUE TRANSAR COM UMA GAROTA.

Um cara bonito não consegue comer uma garota só com a sua beleza. Notas de dinheiro também não conseguem comer uma garota. Você entendeu. Na hora do vamos ver, é só você pelado em cima dela.

Criar uma experiência sexual incrível e inesquecível para uma garota só depende das suas habilidades sexuais, que são completamente aprendidas. Se você quer ser “o cara” ou até um “homem de verdade”, fique bom na cama! Mudará TODOS aspectos da sua vida!

Essas são as verdades sobre sexo que irão fortalecer sua vida sexual. Desaprenda o ruim, aprenda o bom:

- 1. Fortes emoções em vez de sensações físicas**
- 2. Sexo ótimo é uma das mais importantes partes de um relacionamento**
- 3. Não há nada de errado com seu corpo**
- 4. Habilidade sexual é essencial**

Aprenda a controlar seu corpo, as emoções dela e o que a excita. Isso o transforma no homem que tem ótimas transas e relacionamentos duradouros. É muito importante garantir que você saiba essas quatro verdades.

Os seis conhecimentos sexuais do Macho Alfa revelados



Caras, é realmente importante ser honesto consigo mesmo, então contarei pra vocês os 6 conhecimentos sexuais que o Macho Alfa Sexual sempre tem.

São 6 coisas que você PRECISA ter na cabeça. Se você tem sido ruim na cama até pegar esse livro, é por não ter esses conhecimentos.

Antes de entrar em qualquer técnica física, qualquer técnica verbal, qualquer tipo de sexo selvagem e maluco, leia os 6 conhecimentos para que possa ter a melhor transa de todas.

Conhecimento 1: Serei ótimo na cama!

Você pode ser bom de cama, independente do que você é hoje.

Se você vai mudar tudo e se tornar bom de cama, **é absolutamente essencial que você adote esse pensamento.** Eu pessoalmente acredito nisso mais que tudo. Eu vi incríveis mudanças em mim mesmo e em outros.

Apenas alguns anos atrás eu sequer pensava que era capaz de mudar. Eu achava que alguns caras simplesmente tinham tudo isso e que outros não tinham. Que eu sempre gozaria em menos de um minuto e que eu teria problemas com as mulheres para o resto da minha vida.

Mas, o mais incrível é que há provas em todos os lugares de que as pessoas podem mudar, e elas mudam, mas você não enxerga isso porque você não vê sua vizinha transando. Você não vê outras pessoas transando.

O único sexo que você é com sua garota ou no pornô, que é completamente diferente, pois pra eles isso é natural. Você precisa aprender as habilidades. Você não verá as mudanças até que acredite nisso. Se você está pensando "Isso não irá funcionar", então não irá mesmo.

Mas se você continuar fazendo o que está fazendo, também terá os mesmos resultados!

Eu vi meus amigos irem de ter trabalho com as mulheres a ter um enorme sucesso, me contando histórias sobre como as mulheres gozavam tanto que estavam ficando sexualmente viciadas neles.

E eu pensava "É, só funcionou com ela. Aquela garota é maluca. Você teve sorte". A verdade é que, usar "Faça Sexo Como As Estrelas Pornô" é incrivelmente eficaz e depois que vários dos meus alunos como as coisas melhoraram, eu precisei acreditar nos meus próprios conselhos!

COMECE HOJE a acreditar de verdade que você pode ter ótimas transas com as mulheres, independente de como você é hoje. Esse é o Conhecimento #1.

Conhecimento 2: Eu farei as mulheres terem Orgasmos Impressionantes

Vários caras temem não conseguir fazer uma mulher gozar. Eles até acham que podem ir bem na cama, mas que ela não irá gozar. Caras – se você é bom na cama, ela irá gozar, eu garanto.

Ela gozará mais e mais e ficará loucamente apaixonada por transar com você. Você só precisa ver isso funcionando uma vez para aprender.

Você será ATÉ capaz de fazer as mulheres terem o que já foi registrado como "Orgasmo Impressionante"

Então, o conhecimento 2 é tanto sobre como você pode fazer as mulheres gozar, como sua garota é capaz de ter um Orgasmo Impressionante.

Sua garota pode ter tido problemas para gozar no passado, mas uma vez que você descobrir os segredos, você ficará até surpreso com o quão sexual ela pode se tornar.

Eu já vi as mais introvertidas e frias esposas virarem vagabundas depois de transar com um cara que havia aprendido com o Treinamento.

Conhecimento 3: Medo e vergonha não ficarão no meu caminho

Eu dei um seminário de transformação sexual – Basicamente, um fim de semana de transformação sexual em um homem superior. E os caras também era muito legais.

Me lembraram bastante de mim mesmo, exatamente como eu era e como estava preparado para mudar.

Mas alguns caras deixavam as coisas subir pra cabeça. Um cara veio e me falou “É, quando eu transo com mulheres, o problema é que elas se apaixonam por mim. Elas realmente me amam, e querem estar comigo o tempo inteiro.”, e eu respondi “Roger, se é isso mesmo que está acontecendo, eu vou devolver seu dinheiro, e eu quero que você ensine o curso, de tão bom que é. Não posso te ajudar.”

Mas senti que devia haver um motivo para ele estar lá, então eu disse “Bem, me conte um pouco mais”, e ele disse “Bem, logo que eu as beijo, elas já gozam”. Então “Olha, Michael, eu não sei se é bem esse o caso. Com quantas garotas isso já aconteceu?” e ele “Já aconteceu com 37”.

“Então você pagou \$5,000 para vir ao meu seminário privado para aprender habilidades sexuais, e você está me dizendo que 37 garotas com quem você ficou gozaram só de você as beijar?”, concluí “Isso é possível – talvez alguns caras até consigam isso – mas eles não vêm a seminários e pagam cinco mil para contar isso para outras pessoas”.

Resumindo, consegui puxar ele pra longe dos outros e ele finalmente me revelou que só tinha transado uma vez e que tinha gozado em menos de um minuto. Ele parecia um animal machucado e até seu tom de voz mudou. Mas eu disse a ele que tudo ficaria bem.

Depois de algum trabalho, demos a ele as habilidades que precisava e 2 meses depois ele me mandou um e-mail dizendo que estava durando 25 minutos e começando a fazer com que sua namorada tivesse orgasmos.

O que aprendemos com o Michael:

Você precisa admitir que o que você está fazendo não está funcionando. Se você acha que é algum ator pornô, esse programa não é para você. Você precisa entender que PODE melhorar suas habilidades sexuais. Não importa quão ruim você é, elas IRÃO melhorar.

E não importa quão bom você acha que é, você ainda assim pode melhorar.

Se sua garota não está tentando transar com você o tempo todo, e não está viciada em transar com você – lembre-se, mulheres precisam de sexo – então hey, você não está onde precisa estar.

Conhecimento 4: Pedir ajuda não me torna menos homem

É ok pedir ajuda.

Eu costumava pensar "se eu aprender a transar melhor ao invés de só descobrir por mim mesmo, eu serei um perdedor".

Isso não é verdade. Podemos aprender qualquer coisa na vida. Você não nasceu sabendo como dirigir um carro. Você não nasceu sabendo tocar violão.

Qualquer habilidade que valha a pena aprender, como aprender uma língua, programar um computador, qualquer coisa, você precisa aprender.

NINGUÉM NASCE SABENDO. Caras que transam muito cedo nas suas vidas e que adquirem experiência com várias mulheres podem parecer ter um dom natural, mas eles não têm. Aqui está o porquê:

Dois formas geralmente aceitáveis para um homem achar que ficou bom de cama:

Transe bem cedo na vida e com várias mulheres para que você tenha um monte de experiência (poucos caras). Isso é basicamente "aprendizado por experiência."

Leia o material de caras que dizem ser bons na cama e use métodos não provados.

Os caras que realmente acabam entendendo a sexualidade feminina são os que tinham pouca habilidade sexual para começar. Esses caras (como eu) sentem-se mais incentivados a aprender e não tem aquele ego atrapalhando.

Caras que não são tão bons PRECISAM aprender como ser bons na cama. Tem um ditado que eu amo, e que você irá amar também. É um dos meus favoritos.

"O pior inimigo de ser ótimo, é ser bom".

Pense sobre isso. O pior inimigo de ser ótimo, é ser bom. Começar sem boas habilidades sexuais significa que você tem o desejo de aprender e melhorar. Você será ÓTIMO, e ainda passará os que "nascem sabendo" e os que "aprenderam por experiência".

Então, é ok pedir ajuda. Quando você tem um problema na vida, você precisa encará-lo, entender que você irá dar um jeito, e então BOOM, resolvê-lo. Porque você estará se forçando a resolver, você irá resolver. Outro exemplo é um cara com muito dinheiro.

Ser "bom" (ter dinheiro suficiente para viver) é inimigo de ser ótimo! Vários caras com dinheiro não fazem nada de suas vidas e acabam tendo um fim miserável. Olhe a lista dos mais ricos da Forbes.

Vários dos mais ricos do mundo começaram do zero e se tornaram os melhores!

Exemplo:

Max Levchin – Para aqueles que não conhecem Max Levchin, vocês deveriam. Ele nasceu muito pobre na Europa Oriental. Escapou de Chernobyl por pouco e veio aos Estados Unidos com sua pobre família de imigrantes.

Através da sua própria paixão e trabalho duro, fundou o Paypal e várias outras companhias, ainda que tenha começado com nada Max começou com nada e “aprendeu” seu caminho para uma fortuna de \$100 milhões de dólares com 30 anos.

Quando você começa com nada mas com um senso de urgência, você pode chegar ao topo. **Você pode ser melhor na cama do que qualquer cara que conhece.** É possível, eu garanto. Urgência é uma das suas melhores características. Comece a usar agora! APRENDA!

Conhecimento 5: Ela precisa de sexo ainda mais do que eu

Isso pode parecer estranho, porque muitos caras falam “minha namorada não é tão tarada”, “ela não fica com vontade” ou “Ela gosta de ficar de conchinha e é muito romântica, mas ela não gosta de sexo. Ela se interessa mais sobre se eu tiro o lixo ou ajudo nas tarefas de casa do que em fazer sexo.”

Isso é porque **você não está a satisfazendo sexualmente.** Mulheres desistem se não estão sendo satisfeitas sexualmente, e elas só seguem em frente e fingem que não importa.

Então de repente, começam a flertar com outros caras, traem, e então vem o divórcio e a humilhação de que você não foi homem suficiente para satisfazê-la.

Então, de novo, **as mulheres precisam de sexo ainda mais que os homens.** Quanto mais cedo você entender isso, melhor você ficará. Vou inserir aqui algumas coisas que ouvi de mulheres com quem conversei, com a foto delas.

Essas são mulheres normais e de verdade, e elas estão dizendo o quanto precisam de sexo. Se você acha que precisa de sexo, “Hey, sou um cara, preciso de sexo”, é, você precisa, mas pense nas mulheres.

O principal objetivo das mulheres é ter filhos, de carregar uma vida. Se elas não conseguem transar, e transar bem, diga-se de passagem, o homem que deveria satisfazê-la sexualmente está a decepcionando, deixando-a num nível quase primitivo.

Isso é algo muito bom de debater. Então entenda o conhecimento de que mulheres precisam mais de sexo que os homens.

Isso está por todos os lugares. O que você acha que as mulheres leem? Veja em todas essas revistas para mulheres. As coisas que você vê e pensa “isso é bobagem.” Do que elas falam? Só tem dicas de sexo e manchetes de sexo nessas revistas!

Veja quanto tempo elas gastam comprando sapatos, comprando calcinhas, maquiagem e outros produtos para ficarem bonitas. Compare uma cueca a uma calcinha, por exemplo. Homens só colocam uma cueca e "Pronto, assim tá bom".

As mulheres gastam horas "Essa é calcinha certa? Será que ficou bom? Essa camisa, essa calça, será que pareço gorda?". É porque elas são criaturas sexuais. Elas querem parecer desejáveis.

Elas têm todo esse desejo sexual, mas a sociedade as reprende, e os exemplos disso estão por todos os lados.

Você não acha que as mulheres querem e se importam com sexo?

Agora que você sabe que as mulheres são criaturas sexuais, e espero que tenha aprendido isso, vamos para o próximo conhecimento.

Conhecimento 6: Eu consigo dar um jeito nisso – AGORA

O conhecimento final é que a hora de agir é AGORA. O motivo pelo qual você não é bom de cama AGORA é porque não está cuidando dessa área da sua vida direito, com a educação necessária.

Não é sua culpa; a sociedade torna muito difícil saber a quem ou aonde recorrer por problemas são sensíveis e pessoais. **Seja qual for o motivo para suas habilidades sexuais não serem boas, não é sua culpa, e você irá resolver esse problema de uma vez por todas.**

Parabéns por ter coragem de resolver esse problema! A maioria dos caras não tem coragem admitir a si mesmos, que dirá resolver o problema! Bom trabalho, sua namorada irá gritar seu nome em agradecimento!

Se livrando de conceitos errados

Vamos fazer um rápido exercício para começar: Pergunte a si mesmo: "Quais conceitos tenho hoje que são contrários aos do livro?"

"De que forma estão ligados os meus ridículos conceitos com os apresentados neste livro?' Todos seus conceitos negativos são irracionais e incorretos, então ria deles. "Mulheres não gostam de sexo, mulheres gostam de filmes."

Muito ridículo! **Elas querem transar.** Elas querem que você as coma e que outras vezes faça amor com elas, para que elas não precisem procurar em outro lugar!

Liste toda vez que esse conceito for quebrado com exemplos. Revistas – apenas liste algumas. E eu quero que você escreva as consequências negativas que irão acontecer se você não mudar seus conceitos, não ficar bom na cama e não ter o melhor sexo da sua vida.

Como será sua vida daqui 5 anos? Como serão os relacionamentos na sua vida? Você terá filhos? Você irá se casar? Você vai transar com ela de novo algum dia? Você será humilhado? O que irá acontecer? Escreva tudo isso num pedaço de papel.

Então, assim que você tiver escrito tudo, eu vou pegar esse papel e jogar fora, porque seus novos conceitos são os que acabou de ler. O que você acabou de aprender nesse livro são seus novos conceitos. **Os antigos precisam ser eliminados, para sempre!**

Vamos recapitular com uma lista. Isso é você AGORA.

- **Farei as mulheres terem orgasmos. Ser bom na cama é possível, independente de como eu seja hoje.**
- **Eu posso fazer as mulheres terem orgasmos quando eu quiser**
- **O que eu tenho feito não está funcionando**
- **É ok pedir ajuda**
- **Mulheres precisam de sexo mais que homens**
- **A hora de agir é AGORA**

**O sistema P.A.V.E para COMPLETO PRAZER SEXUAL
REVELADO**

Agora vamos ver o que realmente interessa no meu programa. Os 4 componentes do meu sistema. Essas são as 4 características que vão te transformar num astro do rock na cama.

Então, eu vou te apresentar todos os 4 e, no final do capítulo, vamos falar sobre como combiná-los para que eles funcionem ainda melhor. Porque quando você os combina, eles ficam muito mais fortes: $2+2=4$.

AUTORIDADE

A primeira parte é AUTORIDADE. Mulheres não querem outra mulher. Um segundo – preste bem atenção. Mulheres não querem outra mulher. Se elas quisessem, seriam lésbicas. Elas querem um homem. **Você precisa ser autoritário na cama.**

Você precisa mostrar que está no comando. Isso não significa que você será agressivo e irá machucá-la. Não é esse o objetivo. Você sempre precisa tratar as mulheres com respeito, mas você precisa ser autoritário. Elas querem um homem. **Você precisa ser másculo.** Você precisa ser o Macho Alfa Sexual. Então:

1) Você (O homem) está no comando

Mostre a ela que é você quem manda. Mantendo aquela postura de líder, você naturalmente começara a pensar “Estou no comando. Eu que mando aqui. Vou fazer o que quiser”. Você quer mostrar que está no comando, e que é você quem controla o que acontece no sexo.

É muito mais atraente para uma mulher, seja durante o sexo ou durante o encontro, saber que está sendo guiada pelo homem. É assim desde o tempo das cavernas. A evolução mostrou que os homens precisam ser fortes e dominantes, e que a mulher simplesmente irá segui-lo.

Ser autoritário é uma postura e uma forma de agir. Então, **você precisa mostrar que é você que está no comando.**

2) Fale sacanagens

A segunda regra de ser autoritário é falar sacanagem quando estiver tendo uma postura autoritária, e nós falaremos sobre como combinar autoridade com emoção daqui a pouco.

Quando você está com sua postura autoritária, você precisa saber que o que acompanha a autoridade é o papo sacana.

Tente falar coisas como "Amor, eu adoro te comer", ou "É muito bom te comer. Você é minha. Você gosta disso? Vou fazer você se gozar todinha", "Você gosta quando eu te como" e coisas desse tipo.

Mas você deverá ir devagar se nunca fez isso antes, porque pode parecer demais. Então nós iremos ver um plano de uso para TUDO no final do livro.

Falar sacanagem é realmente uma coisa autoritária. Honestamente, as coisas que você ouve no pornô estão bem perto do que você deve realmente dizer, mas com muito mais intensidade.

Porque na vida real, as mulheres REALMENTE querem ouvir isso, para que fiquem tão loucas quanto possível. E você pode falar várias coisas, mas precisa começar devagar.

Eu gosto que os caras comecem com algo do tipo "Você gosta de me sentir dentro de você?", alguma coisa assim, e ir aumentando a partir daí. Pode ser que soe diferente e estranho, mas você só precisa se acostumar a falar assim.

Quando comecei, achei que parecia estranho e bagaceiro, mas você pode falar o que quiser porque é tudo devido ao momento. Você não acharia de "vagabunda" na frente das crianças ou em público onde as pessoas conseguem ouvir.

É tudo sobre ESTAR NO MOMENTO ou ESTAR PRESENTE. Falaremos sobre PRESENÇA mais a fundo em breve.

3) Sensações físicas de dor

A terceira parte da autoridade é a sensação física de dor. E eu não digo "dor" como amarrá-la e derrubar cera quente nela, mas por "dor" queremos dizer uns tapinhas de leve. Por exemplo, se está transando com ela de quatro, de uns tapas na bunda dela e veja o resultado.

Ok, você pode pegar os braços dela e, se estiverem na posição Papai e Mamãe, colocar atrás da cabeça dela. Tente chegar ao ponto onde você consegue segurar os pulsos dela com uma mão só (faça experimentos, mas nunca a machuque).

Tudo isso fará com que ela fique cada vez mais excitada por você. Autoridade significa transar com ela com mais vontade, mais rápido e indo cada vez mais fundo. Uma grande maneira de demonstrar autoridade é rasgando as roupas dela, para mostrar quão apaixonado você está.

Isso é muito autoritário. Você pode empurrá-la pra cima da cama. Isso também é autoritário. Entendeu? Pode ser transar com ela espontaneamente. Isso é muito autoritário e todas essas formas causam um pouco de "dor" e dão o sentimento de estarem sendo dominadas.

4) Possessão

Outra forma de ser autoritário é possessão. Finja que ela pertence a você, e especificamente que PARTES DELA PERTENCEM A VOCE. Como “esses seios são meus” ou “essa buceta é minha”.

Você irá querer dizer coisas realmente autoritárias que farão com que ela entenda que é sua. Você quer mostrar autoridade. E não significa na relação que você está a tratando como lixo, e ela sabe disso.

Chegará ao ponto onde ela irá querer ser autoritária com você e tentara rasgar sua roupa para chupar seu pau.

Isso é ótimo, **mas garanta que você ainda tem o domínio**, para que ela não se sinta muito poderosa, porque mesmo que ela saiba ou não, ela se sentira menos atraída a você se ela tiver que tomar a liderança com frequência, mesmo que pense que só está agindo de forma apaixonada.

Por isso que se ela ficar selvagem por sexo, use VARIEDADE. Só um lembrete – e garanta que você varie as coisas, a afastando e dizendo “Eu amo quando você chupa o meu pau, mas agora eu quero muito te comer.

Essa é minha buceta, amor. MINHA BUCETA. Fala que quer que eu te coma!” ISSO É POSSESSÃO!

Possessão pode ser um pouco perigoso, então tenha certeza de que não saia do quarto, a ponto dela perguntar onde você esteve ou o que estava fazendo.

Mas quando você a come bem e ela sente que é dona do seu pau e que você é o dono de sua buceta, as coisas ficam MUITO TERRITORIAIS. É algo muito bom, mas garanta que está fazendo ela se sentir única casos as coisas cheguem a esse ponto.

Então você está lá, transando com ela de forma emocionante, e sendo bem autoritário e dando a ela uma experiência sexual autoritária.

Você precisa aprender a separar a experiência da vida real. Você também precisa ser capaz de – na autoridade, dê atenção a ela, e deixe ela afim de transar até quando ela nem estava com vontade. É isso que a autoridade faz.

“De quatro” é a maneira perfeita de mostrar que é você quem manda. Não peça para fazer de quatro. Só a puxe para a posição e faça!

PRESENÇA

O componente é PRESENÇA. PRESENÇA significa estar no momento, e não se preocupando com qualquer outra coisa que não com o que está acontecendo naquele momento. Não é só você que deve estar presente, ela também tem que estar.

PRESENÇA significa que você não está pensando em nada! **Você não está pensando em nada, ela não está pensando em nada.** E você perceberá que ela está presente quando seus olhos estiverem fechados.

Se os olhos dela estiverem abertos, e ela estiver encarando você ou olhando pelo quarto, pensando "Hm, será que aquele quadro ficaria melhor lá?", ela não está presente, e com certeza não está aproveitando o momento.

Isso é ruim, porque você não quer que ela pense em nada, você só quer que ela sinta.

Sem tensão

Um dos sinais de que ambos estão presentes é quando não há tensão. Você não está sentindo stress algum nos seus músculos, não está pensando "Será que eu terminei aquele relatório do trabalho?" ou "Será que ela está gostando?".

Esse é um dos maiores. Se você está pensando nisso, então você não está presente. Então, parte de estar presente é não se preocupar se ela está gostando, e em breve falaremos sobre como ter certeza de que ela está.

No começo, você definitivamente irá se preocupar com isso. Mas depois de algum tempo, será natural, e você não se preocupará sobre se ela está gostando ou não. Simplesmente acontecerá, você saberá quando ela estiver gostando do sexo.

Vários caras ficam tensos na cama porque estão tensos na vida. E **se você está tenso na sua vida, você ficará tenso na cama.** Então, para que você não fique tenso na vida, você deve fazer exercícios de respiração. Sendo assim, faremos agora uma série de exercícios para resolvermos esse problema.

Respirar contando até 10 é uma das coisas mais importantes que você aprenderá para ajudar na sua vida sexual. Funciona da seguinte forma:

1) Sente em uma posição confortável

2) Inspire pelo nariz, concentrando-se em fazer seu estomago ir para fora ao encher de ar. Essa respiração é 1.

3) Segure a respiração por um segundo assim que já tiver inspirado tudo

4) Expire lentamente pela boca, notando como seu estomago volta ao normal. Essa exalação é 2.

5) Repita para dentro e para fora até você atingir 10. (5 ciclos de 2). Concentre-se apenas no número, nada sobre sua vida ou qualquer outro assunto. Pense só nos números. Assim que você atingir 10, repita os ciclos até que se sinta completamente relaxado.

No começo, pode ser que leve em torno de 50 respirações. Após ter feito algumas vezes, levará em torno de 10 a 20 respirações. Você será capaz de usar técnica para durar mais tempo na cama e para manter uma ereção.

Sem pensamentos sobre pênis ou performance

Vamos falar da próxima parte da presença, que é não pensar sobre seu pênis ou sua performance. Nada de "Será que sou grande o suficiente? Estou duro o suficiente? Estou durando o suficiente? Será que sou bom?".

Assim que você começa a pensar nessas coisas, **you acaba ficando mole ou gozando rápido.**

Você perde toda sensação do momento, perde sua presença e sua autoridade. É fim de jogo, porque de repente, você perdeu todos aspectos que te tornam bom na cama.

É um grande problema, então **you precisa ter certeza de que não está se preocupando sobre nenhuma dessas coisas.**

Usando instintos primitivos e desejo

Você não deve pensar. Você deve agir por instinto. Então, no começo, enquanto você estiver aprendendo essas coisas, você definitivamente acabará pensando demais. Haverá uma curva de aprendizagem, assim como todas outras coisas.

Assim como quando você aprende a dirigir, aprende outra língua, qualquer coisa, você sempre ficara pensando naquilo no começo. "O que digo agora? Qual marcha uso agora?".

Mas assim que você passar do estágio de aprendizagem, você não precisara mais ficar pensando no que está fazendo. Usará sempre o instinto. Pense no urso que pega o peixe no rio. Ele não fica pensando "Acho que vou mover minha cabeça pra essa direção. Talvez o salmão pule 42 graus, assim conseguirei pegá-lo, graças as variações do vento".

É instinto puro, é só entrar lá e pegar o peixe.

O urso apenas pula no rio e pega o peixe. Age apenas com o instinto. E é assim que você deverá agir quando estiver presente. Você é primitivo, apenas indo atrás do que é seu. Isso é PRESENÇA.

EMOÇÃO

A terceira parte é EMOÇÃO.

Faça-a sentir uma variedade de emoções

EMOÇÃO diz respeito a faz-la sentir uma variedade de emoções. Algumas vezes ela quer se sentir necessitada, de uma forma carinhosa e amorosa. Outras vezes quer se sentir só como uma coisa, um pedaço de carne.

Mulheres querem sentir diferentes emoções durante o sexo. Emoções também explicam muitos dos problemas sexuais dos homens. Eles se casam ou arrumam uma namorada, e no começo o sexo é muito bom. E então o sexo perde a graça.

É porque no começo, ambos sentem muitas emoções. Você está perdidamente apaixonado, seus corpos são novos. Há muita emoção no começo.

Mas as emoções diminuem com o passar do tempo. Então, agora que as emoções enfraqueceram, você não quer que tudo termine num "eu te amo" fraco. Se você diz "eu te amo", você deve dizer com paixão.

Quanto mais forte a emoção, mais fortes serão os orgasmos.

Quanto mais fortes as emoções, melhor

Mulheres sentem-se atraídas por fortes emoções. Elas amam caras que propiciam isso. Se alguma vez você viu um bad boy com uma garota muito gostosa, saiba que ele a faz sentir fortes emoções, tanto dentro quanto fora do quarto.

E não é porque ela ama todas as emoções que sente, **é porque é uma montanha-russa de emoções.** E você também quer fazer isso na cama. Diferentes emoções. Sentimentos de amor, sentimentos só de transa. Emoções diferentes é o que sua garota quer.

Você deve FALAR na cama

Terceiro fato sobre emoção é que VOCÊ DEVE FALAR. Se você não está falando na cama, não há jeito de causar qualquer emoção. O que você não sabe é que um bom sexo precisa também de uma boa comunicação. Não que vocês devam começar um diálogo ou uma conversa.

São apenas algumas palavras, usadas aqui e lá, que tem um objetivo. **A melhor forma de demonstrar emoções é através das palavras.** Assim que você souber o que dizer, você será capaz de criar emoções facilmente.

Provocando

PROVOCAR é uma ótima maneira de criar emoções. Se você está provocando uma garota, e provocando, provocando, provocando... toda essa provocação está criando

uma antecipação. Antecipação cria excitação. Então: provocação, antecipação e excitação.

Você pode ficar beijando-a, até que ela tente agarrar você. Aí você pode afasta-la. Faça-se de difícil. Faça o que a mulher faz quando você está tentando pega-la. **Fique só nas preliminares**, até que ela não aguente mais e esteja louca para transar.

Sendo emocional você mesmo

Precisa-se de duas pessoas para que o sexo seja ótimo. Então você **TAMBÉM PRECISA SER EMOCIONAL**. **Se você não consegue ser emocional, ela também não sentirá emoção**. Então, quando você estiver dizendo coisas a ela, garanta que ela realmente entenda.

A maioria dos caras não consegue fingir emoções. Então, se você não é assim com a garota que gosta, sexualmente ou de qualquer outra forma, você deve ser. Se é sua mulher, você deve ser bem emocional, porque se casou com ela. Lembre-se do que sentiu quando se casou com ela.

Seja emocional, mas autoritário fora do quarto

Tente adicionar um pouco de emoção na sua relação fora do quarto. Aqui vão algumas maneiras de fazer isso:

Fale com ela de forma emocional/romântica

Falar romântico com ela é uma ótima maneira de adicionar emoção. Isso significa coisas como "Eu te amo tanto, amor". Se você não está chamando sua esposa ou namorada de "amor", **você precisa começar agora**.

Mas vá com calma, se não pode soar estranho. Pode usar outras coisas também como "Sinto tanto sua falta" ou "Quanto você me ama?". Você precisa usar isso bastante.

VARIEDADE

A quarta regra é variedade. Há a variedade física, mas não é disso que estou falando. Variedade emocional é o que realmente importa. **É ser um diferente tipo de amante, que mantém as coisas novas e excitantes**.

Então, algumas vezes, o ideal é você chegar realmente romântico, fazendo ela flutuar com coisas como "amor, eu te amo tanto, eu amo transar com você". Isso é um tipo de amante.

Seja diferentes tipos de amante

Algumas vezes você precisa ser o bad boy que está a comendo com vontade, e que continuará fazendo isso diversas vezes. De quatro, dando tapas na bunda, até em lugares perigosos como na casa dos sogros ou em público. São emoções diferentes para ela.

Ou você pode narrar uma fantasia emocional. Alguma coisa que pareça ter sido tirada de um livro. Você pode dizer a ela o quanto a ama e o quanto quer estar com ela.

Esse tipo de sexo é só sobre como vocês dois são um só... o segredo dos dois exemplos é que a variedade de tipos de amantes que você pode ser é muito importante.

VARIEDADE é sobre fazê-la sentir vários sentimentos diferentes. Não é sobre posições diferentes.

Isso com certeza ajuda, porque posições diferentes causam emoções diferentes. Se você fizer isso, e falar coisas diferentes, e tiver diferentes interações enquanto faz as posições, com certeza adicionará variedade, porque estará adicionando variedade emocional e física.

Mas, as posições por si só não são tão diferentes. Você precisa mesmo só de quatro ou cinco posições sexuais. **Você precisa ser capaz de dar a ela diferentes emoções e uma variedade de experiências sexuais dessas mesmas posições.** Então, ser diferentes tipos de amante é a chave da variedade.

A segunda chave para variedade é que as posições não são tão importantes. E acabei de falar nisso, mas realmente não são tão importantes. Por que? Porque você pode ter uma grande variedade dentro da mesma posição.

Vários alunos meus fizeram várias garotas gozarem, repetidamente, só mudando o status emocional durante o papai e mamãe. No "papai e mamãe" você pode fazer amor com ela. Pode foder ela. Você pode falar emocionalmente. Pode falar sacanagem.

Há tantas coisas diferentes que você pode fazer só do "papai e mamãe" que realmente mudam como ela está se sentindo e que tipo de orgasmo ela terá.

Ser Espontâneo

Então, outro problema da variedade é ESPONTANEIDADE. Se você está sempre transando as 9 da noite, na sexta-feira, isso não é muito espontâneo. **Você precisa transar em horários diferentes.** Às vezes você deve transar no meio do dia, se puder. Tente fazer isso.

Tente fazer com que haja vários horários nos quais você transa. Seja espontâneo! Você nunca planeja sexo. Se é planejado, não terá tanta variedade. Não terá emoção.

Parecerá monótono. Você tem que garantir que o sexo é espontâneo sempre que possível.

Sim, você transará muitas vezes quando for dormir e também pela manhã ao acordar, mas assim que possível tente não permanecer com uma escala. Faça no banho, ou façam uma

pequena viagem juntos e transem quando chegarem lá. **Você quer ser o mais espontâneo possível.**

Usando fantasias

Uma ótima maneira de adicionar variedade é USANDO FANTASIAS. Existem várias fantasias diferentes. Assim você pode fazer com que ela sinta uma variedade de emoções, e você também pode se divertir muito, e é algo muito proveitoso.

De novo, **quando você faz com que ela sinta essa variedade de emoções, você fará com que ela tenha vários orgasmos, e ela se apaixonará perdidamente por você.** Então, fantasias são ótimas maneiras de fazer com que ela tenha muitos orgasmos.

A principal maneira de ter mais VARIEDADE é mudar as emoções. **Mude as emoções que ela sente.** Mantenha as coisas novas, seja diferentes tipos de amante, seja espontâneo e use as fantasias como uma forma de garantir que sua vida sexual não fique entediante.

Seja o mestre do Orgasmo Impressionante



Ao contrário dos homens que só tem um tipo de orgasmo, **as mulheres são capazes de terem vários tipos**. Elas tem mais "centros de prazer" e dependendo de quão boa é a experiência sexual que você está criando, mais e mais forte elas pode gozar.

Vamos detalhar os tipos de orgasmos que uma mulher pode ter e uma maneira infalível de garantir que qualquer mulher consiga gozar.

Orgasmo por estimulação física: Esse é o principal tipo de orgasmo quando você está melhorando suas habilidades sexuais.

Esse orgasmo é fácil das mulheres terem, porque é basicamente um orgasmo "físico", diferente do orgasmo e corpo inteiro ou de um orgasmo que ocorre durante o sexo vaginal e que tem fortes emoções.

Seu primeiro objetivo deve ser aprender a fazer uma mulher gozar através da estimulação manual toda vez. A partir daí, sua amante irá querer se sentir sexualmente satisfeita.

Se você quer aprender lendo, aqui está como fazer com que ela tenha um orgasmo molhado:

Quero tornar isso bem simples.

1) A beije até que ela fique excitada e gemendo. Beije sua nuca, boca, costas, dentro das coxas.

2) Enquanto você estiver a beijando, coloque sua mão na buceta dela e aplique um pouco de pressão. Não faça nada mais, só deixe lá.

3) Assim que ela começar a se esfregar na sua mão (ela vai) coloque seu dedo médio dentro dela, com a palma da mão pra cima

4) Vá para trás com seu dedo tanto quanto conseguir na buceta dela até achar um ponto macio

5) Pressione o ponto macio e mexa o dedo como se estivesse chamando alguém... não tenha medo de aplicar um pouco de pressão

6) Continue fazendo esse movimento enquanto a beija no pescoço e nos seios

7) Sinta ela gozar!

Orgasmo vaginal: orgasmos vaginais são produzidos durante o sexo. Esses orgasmos são mais difíceis de fazê-la ter se você não a fizer ter um orgasmo por estímulo antes do sexo. Quanto mais orgasmos ela tiver antes do sexo, melhor será a penetração.

Orgasmos vaginais são o resultado da penetração constante e de maneira rítmica, além de estar presente, ter autoridade, variedade e emoção (usando o sistema PAVE)

Orgasmos impressionantes: Esse é um termo que criei. Atualmente, está sendo patenteado pois é reconhecido que de fato dá "Orgasmos Impressionantes" as mulheres.

Já vi outros termos como "orgasmo de corpo todo", "estado contínuo de orgasmo" "orgasmo repetido" etc. Entretanto, o termo "Orgasmo Impressionante" é o que melhor descreve o que está acontecendo.

Quando você começa dar as mulheres Orgasmos Impressionantes, você ficará maravilhado com quão rápido elas se apaixonam por você. Eu chamo esses orgasmos de impressionantes porque quando uma mulher tem um, ela não sabe quantas vezes gozou.

É impressionante porque cria uma atração primitiva da mulher por você. Uma mulher dirá que sente sua falta 20 minutos depois de vocês se separarem. **Ela vai falar para todas amigas quão maravilhoso você e vai agir como se estivesse perdidamente apaixonada por você.**

Eu sei que isso soa ridículo, eu não acreditava até vivenciar isso eu mesmo. Eu namorava essa garota, Cristina; ela era da Áustria. Uma contadora muito, muito sexy. Quando começamos a transar, eu comecei devagar porque era tímido para tentar todas essas técnicas que uso agora.

Com o passar do tempo, comecei a usar autoridade e ela começou a gozar mais e mais e ter Orgasmos impressionantes. Depois da segunda vez que transamos, ela disse que me amava, e era uma garota normal. Sem problemas psicológicos.

Ela me disse que nunca havia se sentido tão bem com alguém e que faria qualquer coisa para continuar transando comigo. Ela ficou tão viciada que ela aparecia com comida, presentes e até calcinhas com meu nome.

Isso é uma realidade para os homens quando suas habilidades são boas o suficiente.

Prova de que as mulheres querem: leia fantasias eróticas – escritas por mulheres!

Eu realmente queria provar que as mulheres haviam elaborado fantasias emocionais femininas, então procurei algumas mulheres aleatórias para me contar suas fantasias.

Claro que eu não podia perguntar para as mulheres que eu conhecia porque elas não diriam a verdade para não parecerem vagabundas. Então coloquei anúncios no jornal pedindo que as mulheres me escrevem contando suas fantasias.

Isso é tão próximo o sistema PAVE que nem dá para acreditar. **Procure por todos elementos do PAVE nessas fantasias e você será capaz de reproduzi-las.** Essas são fantasias 100% anônimas que provarão o quanto as mulheres querem e precisam de sexo.

Fantasia 1: Eu te quero agora mesmo!

Eu chego em casa do trabalho e você está deitado no sofá, de cueca. Como sempre, perco o folego quando me deparo com a sua masculinidade. Mesmo que você não seja fisicamente grande, você enche o recinto com sua presença sexual.

Você me olha com aquela mistura de inocência e desejo que derruba minha resistência toda vez. Seus enormes olhos castanhos me imploram para me juntar a você.

Coloco minha pasta no balcão, vou até o sofá e paro na sua frente. A saia que estou usando vai até o meio da coxa. Sinto suas mãos sobre meus quadris, me puxando para perto de você. Eu sento no seu colo, te beijando delicadamente, chupando seu lábio inferior.

Coloco os braços em volta do seu pescoço, abraçando sua força e seu calor. Eu sinto uma poça de desejo entre minhas pernas enquanto esfrego meus quadris em você.

“Você sabe o quanto quero te foder agora?” eu sussurro. Você sente meus lábios no seu pescoço e fica arrepiado.

“Amor” é tudo que você consegue dizer. Você tira meu casaco, revelando uma justa camisola. Meus mamilos duros estão aparentes pela blusa, e antes que eu possa pará-lo, você se inclina e chupa um deles através do fino material. Eu perco o folego enquanto você faz isso.

“Ainda não, querido”, eu sussurro no seu ouvido.

“Eu quero conhecer todas partes do seu corpo hoje à noite. Apenas deite e deixe eu te satisfazer.” Minhas mãos descem por seu abdômen, parando no elástico da sua cueca. Você me ajuda a tirá-la. Eu dou um passo para trás, ainda nos meus saltos, e admiro

seu incrível corpo. "Essas são as regras: Eu te toco. Você não pode me tocar até que eu deixe, entendeu?"

Você engole seco e só balança a cabeça. Nunca tomei controle dessa forma. Eu sento no seu colo de novo e lambo suas orelhas. Posso sentir sua ereção pressionando minhas coxas. Eu resisto a tentação de subir no seu pau e cavalgar você.

Eu contorno as linhas dos seus lábios com meu dedo e beijo seu pescoço gentilmente. Passo meus dedos pelos seus ombros e por seus braços, prestando atenção especial as linhas dos seus músculos. Meu toque é leve e tentador, e está te deixando louco.

Estou tentado te saborear todo, não consigo me cansar dos seus gostos.

Pego sua mão esquerda e beijo sua palma. Passo minha língua pelos seus dedos antes de colocar um dentro da boca.

Chupo gentilmente primeiro, depois com um pouco mais de força. Você me pega pela cintura e me beija até que percamos o folego. "Você é um menino mau", eu consigo dizer entre suspiros. "Tenho algo que pode ajudar".

Entro no seu quarto e pego um lenço de seda. Posso ver a dúvida no seu rosto. "Não se preocupe, amor. Se em algum momento for demais, só diga amarelo."

Amarro o lenço nos seus olhos. O material está gelado e macio contra sua pele. Me levanto e lentamente tiro a saia. Você a escuta cair no chão. "Amor, cadê você?"

"Estou aqui. Tente relaxar" Sua respiração está mais ofegante e seu pau está tão duro que parece que vai explodir. Eu tiro a camisola também. Você está ficando louco por não conseguir me ver, ou saber o que vai acontecer a seguir. O cheiro da sua excitação provoca meu nariz.

Eu quero enfiar na minha boca e chupar até secar, mas essa noite é sobre controle, então continuo com a minha lição.

Deito no sofá de novo e deixo uma trilha de beijos dentro do seu braço. Você se arrepia quando meus lábios macios encostam no seu bíceps. Eu continuo atacando, passando minha língua no seu lado, perto do osso pélvico.

Eu inspiro profundamente perto de você, fazendo seu abdome ficar arrepiado. Aperto seus mamilos, são tão diferentes dos meus, e você geme. Passo a mão nos peitos do seu peito e os sigo até seu macio estômago.

Eu começo a suspirar nas suas coxas, respirando nas suas bolas, mas sem tocá-las. Eu passo minha língua na ponta do seu pau, lambendo um pouquinho de gozo. Você geme um pouco e fala meu nome. Eu passo meus dedos nos seus lábios e os pressiono dentro da sua boca.

Você os chupa um pouco e percebe que eles estão encharcados com o meu suco. Você pega meu pulso e chupa mais forte. Eu não aguento mais um segundo. Minha buceta está latejando de vontade. Eu me abaixo no seu pau e tiro a venda.

Eu beijo você enquanto esfrego meus quadris, cavalcando você. Você pega meus quadris e me força em você cada vez mais forte.

Eu sinto seus dedos quase atravessando minha carne, enquanto nossos movimentos ficam mais frenéticos. Você bate na minha bunda – forte, primeiro uma nádega, depois a outra. Eu gemo, alto.

As paredes molhadas da minha buceta envolvem você quando você começa a chupar meus mamilos de novo.

Você me rola para baixo de você, e enfia com vontade. Minhas pernas estão sobre seus ombros para que você consiga ir o mais fundo possível. Eu posso sentir meu orgasmo chegando enquanto você me possui.

Eu passo minhas unhas nas suas costas enquanto você me come. Eu sou sua agora. Eu falo seu nome, quase chegando no meu clímax. Algo desce do meu rosto até meu abdome e eu estou implorando agora para que você me faça gozar.

Você se afasta e olha nos meus olhos “vire-se”. Eu fico de quatro pra você, minha buceta latejando de excitação. Você pega meu cabelo e balança minha cabeça um pouco. “Me diga o que você quer.”

Eu respiro fundo. Me sinto tão exposta com a bunda para cima, ainda assim estou excitada. Posso sentir a água escorrendo pelas minhas pernas. “Me coma... agora.” Me sinto tão fraca. Toco meu clitóris enquanto você enfia, machucando minha pele macia.

Você me segura pelos quadris e enfia com mais força. Meus seios balançam para frente e para trás, fazendo meus mamilos se esfregarem no tecido áspero do sofá.

Você começa a gozar, e os deliciosos sons que você está fazendo são suficientes para me levarem ao limite. Eu encharco você com meus sucos e você está ansioso para lambê-los antes que sejam desperdiçados. Você se abaixa entre minhas coxas.

Sua língua passa pelo meu clitóris sensível, me fazendo gemer, quase gritando seu nome. Eu demonstro estar satisfeita, mas você se recusa a me soltar. Você segura meus quadris para que eu não consiga me afastar. Você continua lambendo, nunca diminuindo o ritmo ou a pressão.

Eu gozo de novo. O orgasmo dessa vez é diferente. Vai aumentando e eu imploro para você terminar, mas você continua no mesmo passo. É tão intenso que molhei todo seu rosto e o sofá. Eu colapso no nosso grande sofá, tentando recuperar o fôlego.

Você deita perto de mim, e puxa o lençol de trás do sofá por cima dos nossos corpos nus. Você coloca seus braços em volta de mim. Você é tão forte, nunca me senti tão segura.

“O que fez você agir assim?” Você sussurra cansado no meu ouvido.

“Eu quis fazer por você o que você faz por mim todos os dias”

“Como assim?”

“Você idolatra meu corpo. Você faz com que e me sinta segura e amada e protegida. Me sinto como uma deusa toda vez que fazemos amor. Você nunca parece estar satisfeito.”

Sinto seus dedos apertarem meus seios e me puxarem pra perto. Sua respiração é quente no meu pescoço e eu posso perceber que você está adormecendo. Eu fecho meus olhos e adormeço também, mas não antes de ouvir você dizer carinhosamente “eu te amo”. Eu sorrio – essa é a primeira vez que você disse isso.

Fantasia 2: Você me pegou! Não pareço tão inocente assim agora...

Da anônima autora feminina: “Contar para as pessoas minhas fantasias não é algo que eu imaginei que algum dia faria. Mas quando eu vi o anúncio das fantasias, pensei por que não?” É sobre isso que fantasio – de verdade!

Estou voando pela estrada no meu carro. É uma estrada rural, onde venta bastante. Tem grandes árvores dos dois lados da rodovia e eu estou indo rápido demais. Eu amo o poder do carro e a emoção da velocidade. E isso seria ainda mais divertido se eu não precisasse mijar.

Muito. Minha mente escurecendo, não consigo mijar, preciso mijar. Não mijar na floresta de jeito algum, especialmente vestida de minissaia e sandálias. Eu sei que o meu motel fica em alguma dessas esquinas... pelo menos eu espero.

Assim que faço a curva vejo uma viatura policial... “droga!” Estou apavorada e com os batimentos acelerados. Preciso continuar dirigindo. Merda, ele mostrou o farol, está vindo atrás de mim. Mantenho o pé no acelerador.

Continuamos assim por alguns quilômetros até eu ver a saída que leva ao motel. Meu quarto é o número 15, e carro para repentinamente na vaga logo na frente. Acho que desliguei o carro, mas vai saber. Saio do carro correndo para o banheiro.

Chego lá justamente a tempo de levantar a saia, arrancar a calcinha e sentar. Ah, quanto alívio.

Então escuto a porta abrir e “Polícia! Saia com suas mãos na cabeça!” Droga, esqueci do policial durante meu pânico.

Consigo falar “Estou aqui”.

Ao olhar vejo um homem alto parado na porta do banheiro, me encarando. Isso é tão estranho. Sinto meu coração acelerar, passando pelo meu pescoço e rosto. Estou sentada no vaso com a saia levantada e a calcinha nos pés, e ele me encarando.

E ele está apontando a arma pra mim.

“Eu precisava fazer xixi. Não atire em mim.” Eu levanto as mãos e me rendo, enquanto levanto.

Estou usando um pequeno top azul e posso sentir meus mamilos endurecendo por causa do ar condicionado. Ao levantar, minha pequena saia branca fica pendurada nos meus quadris. O policial não resiste a olhar para mim, para minhas intimidades.

Ele respira fundo e instintivamente lambe os lábios. Sei para onde ele está olhando e eu acho que gosta do que está vendo.

Eu brevemente considero minha situação vulnerável, mas talvez isso não aconteça novamente. Balanço minha cabeça e dou a ele um pequeno sorriso. Ao invés de levantar a calcinha, caminho para fora dela. Sou bem bronzada, com as unhas rosas.

Tento mexer os quadris de forma sutil, mas a saia continua ali presa, um pouco mais a baixo, mas ainda assim muito longe de algo decente.

“Que tal você guardar essa arma?” Eu sussurro enquanto faço uma cara de “eu sou inocente”

Ele respira novamente. Ele se arruma e gentilmente balança a cabeça, e pisca algumas vezes. Os olhos dele se perdem para baixo e os meus seguem. Meus olhos param ao ver o pau dele empurrando contra a calça enquanto ele me olha.

É estranho, de uma forma quente. Ele instintivamente coloca a arma no coldre. Desde que ele me viu, não disse uma palavra.

Meus olhos sobem pelo seu peito e eu vejo que ele tem ombros grandes. Ele é mais alto, e tem um cabelo que é uma mistura de preto com branco. Ele é muito gostoso.

Tento falar “Rápido demais, talvez? Eu estava dirigindo muito rápido” E então pergunto “Vou ser presa?” olhando para seus grandes olhos.

A próxima coisa é um borrão. Ele vem em minha direção, facilmente me levantando pelos braços e me colocando na pia. Minha saia ainda está presa nos meus quadris. Ele abre minhas pernas com seu joelho, e entra rápido. Ele se inclina e coloca seus lábios no meu ombro.

Eu cheiro a sol, coco e suor, enquanto ele respira profundamente e move seus lábios e dentes pelo meu bíceps. Com nossos rostos colados, pressiono meu peito contra o dele. Um pequeno gemido foge dos meus lábios ao pegar um pedaço da camisa dele.

Ele continua gentilmente beijando meus ombros e pescoço, sentindo que estou gostando. Preciso tocar nele. Coloco minhas mãos para frente e rapidamente abro a sua camisa. Com as mãos, faço com que ele coloque seus lábios nos meus.

Eu quero sua boca e quero morder seus lábios. Enquanto o beijo, seus quadris começam a forçar contra o balcão. Ele obviamente está gostando, então pega meu pescoço por trás e coloca sua língua, fundo na minha boca.

Eu amo beijos selvagens e exploramos cada centímetro da boca do outro.

Eu levanto meu top para mostrar meu corpo. Meus seios duros e firmes são do tamanho perfeito para as mãos dele. Ele pega meus seios e os aperta, até que eu sinta só uma pontinha de dor. Me inclino na direção dele, enquanto ele mexe nos meus mamilos com seus dedos.

Ele abre uma das mãos para que o dedão esteja em um mamilo, enquanto o indicador está em outro. A palma da sua mão pressiona meus seios e eu pego seu rosto e coloco minha língua mais fundo em sua boca.

Ele tem um cheiro doce de café. Eu pego boa parte do seu cabelo e consigo ver os músculos do seu pescoço contraindo. Ele é muito forte e sei que está excitado. O pensamento de "Mas o que eu estou fazendo" vem na minha cabeça, mas vai embora tão rápido quanto.

Eu levanto o top por cima da cabeça, puxando a cabeça dele na direção do meu coração.

O policial não se distrai com nada ao colocar meus mamilos em sua boca. Ele os lambe em círculos, me provocando. Eu amo que ele esteja usando seus dentes. E por mais que doa um pouco, não peço para parar.

A dor passa pela minha barriga e vai mais para baixo. Eu amo. Meu peito é forçado para frente enquanto arranco a camisa dele desesperadamente.

Ainda estou sentada na frente do espelho, com minhas pernas balançado. Ele me levanta e me deixa agachada em cima da pia. Ele lentamente tira minha saia. Ele me olha, como estivesse me reverenciando. Me sinto tão viva e gostosa na frente desse homem faminto.

Eu coloco as mãos na cabeça e mexo nos meus cabelos. Eu sei que sou linda. Minhas coxas estão na altura dos seus olhos. Ele se aproxima e coloca sua mão entre minhas pernas. Eu me inclino e consigo sentir o calor vindo de lá.

Com seus dedos, ele separa meus lábios e me olha gentilmente. Eu percebo ele olhando pro meu calor, enquanto lambe os lábios. Consigo sentir minha buceta ficando molhada. Eu quero que ele coloque a boca, então aproximo meus quadris.

Ele pega minha bunda com força com ambas as mãos e puxa meus quadris na direção do seu rosto. Sinto meus joelhos enfraquecerem, mas ele me segura no mesmo lugar e enfia sua língua lá. Eu puxo seus cabelos e tento me segurar de tesão. Estou tão molhada e excitada.

Ele está lambendo meus lábios e forçando sua língua para dentro. Eu sei que minha excitação está escorrendo pela sua boca e pescoço. Depois de um minuto, ele usa sua mão e enfia dois dedos. Eu solto um gemido, mas ansiosamente pego sua mão.

Ele continua passando sua língua enquanto fica botando e tirando seus dois, talvez três dedos em movimentos rítmicos.

Meu orgasmo vem rápido e com força. "Mais, mais. Não pare" eu digo e então solto. É tão perfeito. Meus joelhos desistem enquanto ele gentilmente me baixa no balcão (geralmente é assim quando tenho meu primeiro orgasmo) Mas ainda não terminei essa fantasia. Eu ainda quero ser comida.

Vejo o policial pegar no cinto e na calça e pular para fora destes, libertando sua enorme excitação. Posso ver suas veias e pele esticadas. Ele estava com muito tesão e eu sei que ele precisa estar dentro de mim. Isso me deixa mais excitada ainda.

Estou ofegante e tentando respirar enquanto ele me pega pela cintura e me coloca de novo no gelado balcão. Ele abre minhas pernas e acha minha entrada com a ponta do seu pau. Ele mexe um pouco até que enfie tudo.

Sou um pouquinho apertada, mas estou muito molhada e com vontade.

"Meu deus do céu", ele geme. Ele move seus quadris para trás e para frente. Eu uso os braços para forçar meus quadris na direção dele, enquanto minhas pernas o contornam. Estou quase fora do balcão.

A maior parte de mim está sendo segurada pelos seus fortes braços e seu grande pau dentro de mim. Eu enfio minhas unhas nas suas costas, mas nada o para.

Ele deixa todo seu membro sair dos meus lábios macios só para poder enfiá-lo novamente mais forte e mais fundo. A cada vez que ele enfia, fico chocada com o quão fundo ele está em mim. Eu quero morder seus ombros e pescoço enquanto estamos nesse ritmo.

Seu pau está esticado no limite e eu percebo que ele está cegando lá. Está chegando, mas ele quer ir mais fundo. Ele pega meu tronco com seus braços fortes e me deita no chão.

O chão gelado está incomodando minhas costas, mas eu não quero parar. Ele enfia com força, me segurando pelos ombros para eu sinta ele inteiro.

Enquanto ele enfia cada vez mais forte e rápido, pego seu pau com meus músculos de dentro e empurro meus quadris de encontro aos dele. É quando gozamos juntos. Ele me encheu por completo.

Seus cotovelos se entregam e ele cai gentilmente em cima de mim. Me sinto triunfante. Me sinto como uma conquistadora. Eu vejo ele sem ar, ofegante, tentando respirar. E quando vejo que ele levanta a cabeça e sorri, eu digo "Então não vou ser multada?"

E essa história é REAL!

Essa é a história de um trainee meu. Totalmente legal, veja o que é possível! Novamente, perceba o uso do P.A.V.E para dar a ela o melhor sexo da sua vida e criar um vício feminino.

Uma história verdadeira: Em público! Comigo!

Eu costumava namorar essa garota, Lucia. Não era linda – mas tinha um corpo decente e definitivamente o tipo de garota que seria cantada nos bares. E eu também não sou o cara mais bonito e não tenho um monte de dinheiro, mas conseguia fazer ela continuar comigo.

Nunca me traiu. Sério. Transávamos 3 vezes por dia, e ela sempre queria mais. Foi o sexo mais incrível que já tive e pelo número de vezes que a fiz gozar – é seguro dizer que ela era minha. Era como um vício que eu havia causado.

Agora, vamos deixar uma coisa clara – se você tivesse me perguntado se eu tinha essa confiança há 2 anos atrás, eu iria rir e fazer graça de mim mesmo. Eu não era um perdedor, mas sentia que precisava praticar mais e eventualmente eu seria bom na cama.

MENTIRA. Eu tinha estragado outros relacionamentos porque pensei que as garotas não gostavam de mim por não ter dinheiro ou por ser feio. Eu era patético e havia desistido. Então meu amigo me apresentou BSM.

Decidi usar essas técnicas com a Lucia, pensando “por que não?”, mas quando percebi quão louco o sexo estava ficando e que eu estava durando mais, comecei a acreditar. Lucia não sabia que eu não era bom, então foi como começar do zero.

Parecia impossível quando meu amigo me contou que sua namorada estava morrendo de tesão no telefone com ele. Agora, ir de nervoso e ansioso sobre não conseguir ter uma boa performance a se sentir como algum deus do sexo não acontece instantaneamente.

Eu li BSM de cabo a rabo e realmente me foquei. Queria fazer as garotas gritarem e perderem a cabeça na cama. Aprendi como dar prazer a Lucia e como fazê-la gozar só falando com ela.

Comecei a tentar algumas técnicas quando disse a Lucia para me encontrar na livraria no nosso terceiro encontro. Já tínhamos ficado um monte, mas ainda não tínhamos transado.

Eu queria muito transar com ela, mas ainda não tinha me convencido de que não era um perdedor na cama.

Então, naquela noite, cheguei cedo e mandei uma mensagem pra ela dizendo para me encontrar para uma "prática de leitura" (Eu escolhi a livraria justamente para que ela não pensasse que eu só queria transar com ela).

Ela respondeu "prática? Boa escolha de palavras! Ok, como vou te achar?" e eu mandei "venha me achar. Estou enfiado num livro bem grosso".

Será que ela pensaria que eu fui direto ou que fui bobo? Seria que ela ficaria assustada? Ela mandou outra mensagem "Nerd. Ok, já cheguei" Me movi por trás de vários livros, folheando um chamado "500 posições sexuais".

Totalmente inapropriado para um encontro, mas era uma livraria, sendo assim é mais casual e menos tenso. Eu vi suas pernas descendo as escadas, espiando pelos livros para acompanhar sua chegada.

Ela desceu, levantando a cabeça e procurando por mim enquanto passava os dedos pelos livros enfileirados. Ela parecia perceber que eu estava perto. Ela fingiu olhar para baixo para ver um livro, como se estivesse esperando que eu me revelasse.

Eu percebi que ela estava fingindo, então me aproximei e parei de costas para ela, com um livro na mão. Me inclinei nas prateleiras e disse "Sabe, já tentei quase todos esses, mas esse aqui realmente parece interessante" Virei e sorri para ela, bem casualmente e confiante.

Peguei seu livro e fechei. "Esse parece chato para você" Olhei para ela e sorri. "Uma livraria? É um lugar estranho para se encontrar. Ninguém fez isso antes" Ela olhou para o meu livro.

"O que você tem aí?" Eu respondi "Tecnicamente, eu conheço 480 posições. Você não está curiosa para saber o que aconteceu com as outras 20??" Ela riu. "480. Wow, não fazia nem ideia." E eu perguntei "Então, estou curioso. Quais são suas fantasias?" Ela riu sem jeito.

"Aqui? Estou com vergonha... Hm, não sei. Estamos em público, lembra?" Eu disse para ela se aproximar e me sussurrar um. Eu estava suando um pouco; espero que ela não tenha notado.

Ela estava muito envergonhada, então coloquei minha mão na parte de trás do seu pescoço e a aproximei. "Você e eu fomos para Nova Iorque no final de semana, fomos num incrível e maravilhoso jantar que satisfez todos nossos sentidos."

Ela olhou em volta para ver se alguém estava nos cuidando. "Wow. Tem pessoas por aqui... hm" Mas eu continuei. "Voltamos para o hotel, e você está usando seu vestido favorito e está linda como sempre.

Olho nos seus olhos, você olha de volta, pensando que vou beijar você... mas eu só coloco meu dedo nos seus lábios e a mão no seu rosto.

É o momento em que deveríamos nos beijar, mas eu espero... e coloco minha mão no seu pescoço e massageio... e então... bem, você não quer ouvir o resto?" Seu pescoço parecia suar um pouco. Ela estava se inclinando em mim a essa altura.

"Hm, claro que sim! Quer dizer... sim..." Eu disse a ela que continuaria a história depois. Deus, o que eu estava fazendo? "Ela deve achar que sou estranho", pensei.

Quando voltamos para o meu apartamento, disse para ela sentar na cama. Eu lembro de ter lido no livro sobre ser autoritário, e eu sempre perguntava se ela queria sentar. Dessa vez jurei a mim mesmo tentar algo diferente. E ela fez o que eu pedi.

Sentei ao lado dela e perguntei se queria que eu terminasse a história. Ela disse que tinha ficado muito excitada com nosso encontro e que precisava ouvir o final.

Enquanto falava, gentilmente botei minha mão no pescoço dela novamente e comecei com "Então, eu já disse quão bonita você está nesse vestido?" Ela sorriu, mas agiu um pouco tímida, mordendo o lábio.

Sinto sua perna se aproximando da minha, e nervoso como eu estava, coloquei minha outra mão na sua coxa. Peguei ela pelos cabelos de forma gentil e a puxei para um beijo apaixonado. Eu estava com tanto tesão – e ver seu decote estava me deixando muito excitado.

Eu queria só pular em cima dela, mas decidi ficar calmo e tranquilo, independentemente de qualquer coisa. Então levei o tempo necessário. Não enfiei minha língua na boca dela como eu costumava fazer. Eu a dava beijos lentos e molhados e a provocava ao me afastar.

Botei minha mão em seu queixo. Mordi seus lábios suculentos. Apertei sua perna e a empurrei na cama, mantendo o contato visual. Falei a ela que sentia me corpo tremer quando estava perto dela. Ela disse que sabia do que eu estava falando.

Beije seu pescoço e disse a ela que faria todo seu corpo doer. Ela disse "Meu deus, como você fará isso?" Eu disse que sabia o que ela queria e que daria a ela – "mas ainda não... quero ter certeza de que você não veio até aqui só para transar" E fiquei sério.

Ela me olhou para ver se eu não estava brincando. Reafirmei "Eu quero que seja especial. Porque quando eu enfiar pela primeira vez, quero que pareça que estou tirando sua virgindade. Quero que pareça novo para nós dois."

Como nossa primeira vez. Imagine que você nem lembrava como era transar até eu ter aparecido." "Wow, você parece confiante. Eu não sei o que pensar..." Decidi tomar minha atitude. Puxei seus cabelos gentilmente, ela gemeu e se inclinou.

Eu disse que ela não tinha ideia do que eu iria fazê-la sentir. Ela tentou colocar as mãos na minha virilha mas eu a disse que ela precisava esperar. Tomei o controle e a debrucei sobre a cama.

Passei minhas mãos sobre suas costas e disse "quero que você imagine o melhor que já sentiu" Massageei as costas dela por um tempo. Garanti que estava sendo autoritário, mas ao mesmo tempo controlando seu corpo para que ela quisesse cada vez mais.

"Quero saber se você aguenta" Ela disse "Acredite em mim, eu aguento" e eu retruquei "Uma garotinha como você? Duvido" Ela ficou vermelha ao virar para me olhar. Eu estava a desafiando, mas de uma forma provocante. Então dei um tapa na sua bunda.

Ela me olhou assustada e disse "Hey!" mas eu massageei suas costas com meus dedos e disse para deitar-se novamente. Eu acho que ela não estava esperando, mas também não reclamou, então o que testei havia funcionado até agora.

Ela soltou um gemido e passou meus dedos na sua virilha, mas só por um segundo, depois fez com que eu massageasse suas coxas. Eu levantei e disse a ela "venha aqui, garotinha".

Ela parecia nervosa, mas também muito excitada. Eu disse a ela para se abaixar para sentir meu pau através das calças. Ela estava de joelhos na cama. Ela sentiu meu pau duro como pedra (Não sou gigante, mas ela não tinha como perceber isso através das calças).

Olhei ela nos olhos e disse que eu precisava parar porque ainda não queria começar nada. Ela parecia muito frustrada "Meu deus, como você me provoca!" Então olhou para meus lábios e depois para os meus olhos e imediatamente botou a mão no meu pau.

Disse a ela para traçar o contorno do seu corpo e me falar como estava se sentindo. Ela disse que estava se sentindo quente, tremendo e que não sabia onde estava. Eu pedi para me falar quão molhada estava. Ela estava muito ocupada sentindo meu pau.

Não acreditava que isso estivesse acontecendo. Eu pedi que ela botasse minha mão onde estivesse tremendo mais. Ela estava ofegante e focada em tirar meu cinto.

"Me olhe, amor. Coloque minha mão onde você achar melhor" Ela colocou minha mão nos seus seios e me mandou apertá-los. Eu tirei ambos da blusa e os apertei com carinho. Eu comecei a beijá-la e a provocá-la mais com meus lábios.

Me afastando sutilmente, controlando o ritmo dos beijos, guiando seus lábios. Disse a ela "Onde mais está tremendo, amor?" "Eu te quero tanto. Pare de me provocar!!!" Ela estava ficando frustrada; eu conseguia sentir a tensão sexual ficando muito intensa e que ambos estávamos prestes a explodir.

A empurrei na cama e botei suas mãos atrás da cabeça para dominá-la um pouco. Comecei a beijar seu pescoço apaixonadamente.

Achei que devia estimular mais seu corpo, então com uma mão segurei seus pulsos e com a outra comecei a desabotoar sua blusa, beijando seu peito e seus seios.

Gentilmente chupei seus mamilos. Eu estava ficando louco de estar segurando suas mãos.

Eu sabia que ela só queria pular em mim, e a essa altura já estava muito quente no quarto. Achei que ela me faria parar mas ela estava tão excitada e perdida no momento que eu iria tentar provocá-la ainda mais. Sussurrei que a faria gozar tão forte que ela iria gritar.

Ela me olhou com um olhar de piedade e empurrou minhas mãos – parecia possuída. Ela voltou a pegar meu pau pelas minhas calças.

Pressionei minhas mãos na sua cintura, até que desci minha mão esquerda e comecei a massagear seu clitóris através da calcinha, enquanto levava minha mão direita aos seus lábios. Ela começou a gemer mais e eu sussurrei no seu ouvido que eu iria fazer ela gozar muito forte.

Eu disse “Me diga o quanto você quer” Ela disse “Meu deus, você não imagina!” Ela abriu minha calça e começou a pegar meu pau. Movi minha mão ao seu rosto e dei um pequeno tapa. Não esperei uma reação.

Eu disse “Você é minha vagabundinha e você tem sido uma garota má. Não sei ainda se você merece...” Isso a deixou louca, então ela enfiou minha mão na sua buceta e eu sabia que era hora de começar a masturbá-la. Ela estava muito molhada.

E eu continuava pensando “Putá merda. Isso tá realmente acontecendo?” Mas eu não queria pensar demais e estragar o que estava acontecendo. Então eu disse “O que te falei? Ainda não, Lucia. Quero que você esqueça onde está e que só lembre desse momento comigo.”

Você irá sentir prazer como nunca sentiu com outra pessoa. Quero que você feche os olhos por um segundo.” Enfiei dois dedos na sua buceta, massageando por dentro. Eu disse a ela que estava pingando e que queria chupá-la.

Ela disse “Meu deus, o que você está fazendo comigo!” E eu disse que isso era só o começo. “Me diga o quanto quer meu pau dentro da sua buceta molhada, Lucia” Ela estava ofegante e então a beijei na boca.

“Me diga o quanto” Ela não conseguia responder porque eu estava mexendo em seus mamilos por baixo da sua blusa. Os sentimentos eram tantos que ela não conseguia falar claramente. “Meu... deus... por favor... sim!”

A empurrei pra cama e deixei suas mãos atrás da cabeça, tirando minha camisa. Tirei seu sutiã e apertei seus seios de novo. Garanti estar sendo sensual ao tocá-la. Então botei minha mão em seu pescoço. Eu estava tão duro que queria tirar as calças, mas esperei.

Eu tinha controle total e ela queria mais. Me inclinei para beijá-la novamente. Eu estava a provocando e começando a falar sacanagem, mas me lembrei que deveria ainda manter as coisas íntimas e emocionais.

Então diminui o passo para que nossos corpos entrassem em sincronia enquanto pressionávamos nossos peitos nus um contra o outro. Botei sua mão para baixo e disse "Se você quer meu pau, você tem que pegá-lo agora.

Do contrário irei começar a chupar sua buceta" Ela sorriu e imediatamente pegou meu pau. Ela me disse que a queria dentro dela. Ela finalmente começou a desabotoar minhas calças. Suas mãos estavam tremendo e parecia não conseguir tirar minhas calças rápido o suficiente.

Eu disse a ela para botar meu pau pra fora. Ela tirou e ficou olhando para mim. Começou a beijá-lo um pouco e depois a molhá-lo com sua língua antes de chupar. Eu disse a ela que aquilo era muito bom e que ela era incrível.

Eu disse a ela que não queria que terminasse, para que ela pudesse ter sua vez. Ela tentou botar todo na boca, mas engasgou. Eu disse a ela para levantar e se virar. Fiz com que ela deitasse na cama e abrisse as pernas.

Levantei sua saia e bati na sua bunda e a disse que era linda. Decidi que era agora ou nunca, então disse a ela que queria que ela fosse minha putinha essa noite. "Vou comer sua buceta tão forte que você vai explodir!" "Eu quero agora! Não aguento mais!"

Peguei seus cabelos e os puxei para trás e bati na sua bunda de novo. "Me fode, me fode, me fode agora!" Botei uma camisinha rapidamente e abri sua buceta com os dedos. Bati na sua bunda de novo, mais forte dessa vez, e disse para ela se deitar.

Era importante que o sexo parecesse íntimo, então antes de botar meu pau, beijei seu clitóris, sua barriga, seus seios, até seu pescoço... até que beijei gentilmente sua boca, nossas línguas em sincronia.

Olhei fundo nos seus olhos e disse a ela que queria que focasse só nos meus olhos enquanto eu enfiava, para que aproveitasse o momento comigo. Coloquei na sua buceta apertada... "Sua bucinha é apertada, amor. Me peça para te comer.

Diga meu nome!" "Me fode! Deus, me fode agora Cassio!" Estava muito molhada então entrou com facilidade. Enquanto eu a comia, eu misturei um pouco as coisas. Falei para botar as pernas em mim e então disse que iria come-la até não aguentar mais.

Ela continuava dizendo "meu deus. Meu deus. Enfia forte, mais forte!" Perguntei se gostava de sacanagem. Ela disse que não sabia. Então disse a ela que ela era uma putinha. Minha putinha que iria gozar mais, mais e mais.

Ela estava muito excitada por isso porque havia vontade nas palavras. Ela se sentia sacana, mas segura por pertencer a mim. Transamos por horas. E eu continuava achando que estava sonhando. Garanti estar sempre no controle. Sempre dominante.

Firmemente mandando ela fazer coisas. Eu disse a ela que estava fodendo sua linda buceta. Batendo na sua bunda e dizendo a ela que queria que gozasse mais forte que nunca. Eu dizia a ela para implorar por mais e que eu fosse mais fundo.

Era muito excitante porque parecia tão primitivo. Disse para pensar em mim e imaginar que sempre que fizéssemos sexo seria cada vez melhor e que ela gozaria cada vez mais e mais. "Vou gozar dentro de você, amor".

Usei "amor" só quando vi que ela estava morrendo de tesão. Gozamos juntos e foi de longe a melhor transa que já tive com uma namorada. Meu pau pingava do gozo dela.

Foi demais! Foi mais intenso e animal porque eu ficava dizendo o que ela deveria fazer e sentir, mas sempre balanceando com afeição e beijos apaixonados, e também com um toque firme porém suave no seu corpo.

Fiquei surpreso quando ela me disse que foi a melhor transa que já teve também. O sexo só melhorou porque eu comecei a provocá-la mais intensamente e comecei a falar de forma mais emocional sobre quanto gostava dela e quão incrível era quando ela estava por perto.

Eu comecei a perceber que além de gostarmos um do outro além do sexo, uma forte conexão sexual foi criada com essa garota que faria qualquer cara se masturbar. Quem estou enganando? No escritório, de manhã ou no intervalo do almoço.

Eu fiz ela se apegar a mim devido à variedade de experiências sensoriais que a fiz sentir, como um pouco de dor, prazer, medo, segurança, paixão, desejo primitivo, fortes emoções (nunca faça demais até que ela esteja apaixonada por você!) e garantindo que estava sendo autoritário.

Provocar ela e fazer com que imaginasse como tudo seria enquanto narrava para ela fez com que Lucia perdesse o controle. Me tornei a porta de acesso para suas fantasias, e no final todas se transformaram em mim.

O sistema do Bobby me deu essas ferramentas para finalmente ter uma vida sexual onde eu estivesse no controle do apetite sexual da minha namorada!

Sem desculpas! Faça até esses problemas serem algo do passado!

Não importa quanto você melhora no sexo, sempre haverá alguns problemas aqui e lá. Vamos falar sobre alguns dos mais comuns em breve. Geralmente são: não durar bastante ou não conseguir ficar duro.

“Sem problemas em ficar duro”

Quando um cara tem problemas para ficar duro, na maioria das vezes é um problema psicológico, e não físico. Você pode sempre optar por tomar drogas como Viagra ou outra coisa similar, mas na maioria dos casos percebi que geralmente eles não precisam de verdade.

Se você não consegue ficar duro durante a masturbação ou vendo um pornô, você precisa falar com um médico porque aí sim pode haver um problema físico.

Aqui está como treinar-se de forma fácil e rápida para ficar duro instantaneamente (se você consegue ficar duro durante a masturbação ou pornô)

Programa de 3 passos

1. Você precisa parar de tentar ficar completamente duro

Se você está tentando, o cérebro entende que é uma situação de estresse e age como se tivesse numa situação complicada. **Quanto mais você tentar, mais mole vai ficar.** Isso é o que você deve fazer ao invés de tentar.

2. Pratique a respiração até 10 quando não estiver transando

Chegue ao ponto onde você consegue respirar 10 vezes e ficar relaxado. Quando for transar, respire até 10 quietamente e você perceberá que você será capaz de manter seu nível de excitação, sem ficar tenso a ponto de estragar sua ereção.

3. Mais preliminares

Continue beijando sua amante e participando das preliminares que você ficará relaxado e duro. Se você não está tendo problemas de excitação, então seus problemas são tensão e presença. **Mais preliminares = menos tensão = excitação total.**

Se você não está ficando ereto mas **ESTÁ** ficando excitado, você pode adicionar os seguintes elementos na sua vida e eles aumentarão seus níveis de testosterona e relaxamento. Esses 2 combinados farão com que você fique e se mantenha duro.

1) Exercícios físicos – para começar, você pode fazer qualquer exercício. Uma rotina específica de levantamento de peso é o melhor, mas você pode começar com caminhada, corrida ou até algumas flexões. Se você puder fazer 20 minutos de qualquer exercício que ao menos faça você suar um pouco, aumente seus batimentos e deixe você se sentindo bem, **isso já ajudará sua ereção.**

a. Yoga: Yoga é ótimo para sexo. Você pode usar o yoga para aumentar sua flexibilidade e sua presença no sexo.

b. Meditação: use a respiração até 10 algumas vezes durante o dia. Você se sentirá mais relaxado e não ficará preocupado em ficar duro.

c. Levantamento de peso: Isso e artes marciais são as melhores formas de aumentar seus níveis de testosterona e deixa-lo pronto para transar mais. Levantamento de peso permite que você foque em vários movimentos que irão trabalhar mais de um musculo por vez.

Para mais detalhes, procure um programa como Corpo da Vida, do Bill Phillips. Nós publicaremos um programa de exercícios em breve, mas até lá, esse é muito bom para se seguir.

d. Artes marciais: Artes marciais são ótimas para aumentar sua testosterona. Procure por aulas de jiu-jitsu ou qualquer tipo de defesa pessoal. Pessoalmente, fiz isso por 8 anos e agora me sinto sempre relaxado e pronto para transar muito depois de treinar.

Você não precisa lutar ou se machucar, só use a atividade para relaxar e aumentar sua testosterona.

“Você pode durar mais”

Se você não está durando o suficiente, vamos resolver esse problema. Eu costumava gozar muito rápido. Isso torna o sexo sem graça e uma fonte de constante estresse e ansiedade porque você sabe que não consegue satisfazer uma mulher.

Em vez de sentir prazer durante o sexo, você só consegue pensar no medo de gozar! Eu lembro de me enganar, achando que todos caras duravam pouco, mas só as mulheres não contavam. **Se você não consegue durar, seu relacionamento não irá durar!**

Se você consegue aguentar mais tempo se masturbando do que transando, então você consegue resolver esse problema com um pouquinho de trabalho. Gozar muito rápido acontece porque você não tem presença suficiente durante o sexo.

Quando você não tem presença, a tensão aparece no seu corpo e faz com que você ejacule mais cedo. **Assim que você perceber o quão excitado está, você poderá controlar sua ereção e durar o quanto quiser.**

Isso parece maluco, mas eu fiz isso e todos os caras que ajudei também fizeram! Siga esses passos para uma disposição interminável, se você tem alguma pergunta ou está sem coragem, ligue para um dos nossos técnicos de Segredos Sexuais que irão anonimamente ajudar você a resolver essa área da sua vida: 1(800) 297-0461.

Passo 1. Não segure sua excitação (escolha um número para ela). Assim que você determinar em que número você está, será fácil evitar esse número e então de gozar cedo. Comece notando isso durante a masturbação ou no sexo em qual número você está numa escala de 1 a 10.

A escala deve ser mais ou menos assim:

- **sem excitação alguma, sem ereção, cortando a grama**
- **um pouco de excitação, talvez pensando em se masturbar**
- **excitado, masturbando ou preliminares, mas não suficiente para gozar**
- **muito excitado, mas ainda não pronto para gozar**
- **quase gozando, não conseguiria impedir, clímax inevitável**

Gozando!

Você será capaz de reconhecer onde você está numa escala de 1 a 10 a qualquer momento, seja masturbando ou envolvido em alguma atividade sexual. O objetivo para agora é ser capaz de identificar quando você chegar no 6.5 e quando isso vai pro 9.

Vamos fazer o seu número 9 virar o 6.5!

O que quero que você faça é que perceba as próximas 10 vezes que você se masturbar quando você for do número 6.5 pro 9.

A maioria dos caras "vão além da conta" e gozam rápido durante a masturbação devido à força que aplicam ou aos estímulos visuais (como pornografia). Então nas próximas 10 vezes identifique todos os momentos da sua masturbação até o orgasmo.

Então nas próximas 9 vezes ou o quanto for necessário quero que você diminua a sensação física (se masturbar com força, por exemplo) e faça 2 ou 3 respirações até 10 para fazer com que sua excitação volte do número 9 para o número 6.5.

Assim que você tiver a habilidade de fazer isso durante a masturbação, você será capaz de fazer o mesmo durante o sexo.

Assim que você combinar sua escala de excitação com posições sexuais que estimulam menos, você verá que tem completo controle sobre o quanto dura e seu problema em ejacular rápido terá desaparecido. De novo, nos ligue se precisar de ajuda.

Descrevemos isso detalhadamente também no DVD do seminário, no capítulo bônus chamado Disposição do Super-Homem.

Passo 2. Preliminares maiores: **quanto mais preliminares você tiver, mais tempo você conseguirá aguentar depois.** As preliminares deixam você confortável e diminuem sua excitação pro nível 4, mas contanto que seja feito corretamente, não fará você gozar.

Quando está fazendo isso, concentre-se no que você está fazendo à ela ao invés do que ela está fazendo à você. Porque a falta de excitação não é seu problema, é o excesso. Você não quer que ela te deixe mais excitado através de uma punheta ou um boquete.

Em vez disso, chupe ela, ou beije seu corpo, ou a beije e você conseguirá manter uma excitação nível 4 durante todo sexo até que VOCÊ DECIDA quando gozar.

Passo 3. Posição "papai e mamãe" ou sexo oral, nada de quatro. **No começo quando você está aprendendo a controlar seu pau e aumentar o quanto você aguenta, evite transar de quatro.**

Essa posição é a mais estimulante visualmente e fisicamente para um cara e irá aumentar seu nível de excitação. Transe "papai e mamãe" com seus braços por baixo dela e não segurando seu peso.

Passo 4. Mexa-se lentamente e quando você for gozar, diminua. Você aprendeu que durante a masturbação, você diminui o ritmo e volta para o nível 4 de excitação. Respire fundo e vá devagar! E mantenha os olhos abertos!

Assim que você fizer isso funcionar na masturbação, você pode tentar durante o sexo. Talvez leve algumas vezes para funcionar, mas você verá que sua confiança sexual irá aumentar bastante e que você será capaz de durar tanto quanto quiser assim que tiver dominado isso.

Se você combinar essa escala numérica de excitação com levantamento de peso, exercício, meditação, quando for transar **você aumentará esse processo de aprendizagem em NO MÍNIMO 50%.**

"Você PODE fazê-la gozar"

Vários caras acham que suas garotas são diferentes e que não irão gozar. Ela irá, você só precisa fazer as coisas certas e seguir o modelo P.A.V.E.

Você precisa entender que talvez demore um pouco, **mas que eventualmente ela irá gozar.** Siga esses passos para fazer com que ela goze e tente fazê-la ter orgasmos impressionantes DEPOIS disso.

A escada de orgasmo feminina:

- 1) Preliminares maiores para deixá-la mais relaxada... não force o sexo, deixa ela querer isso de você**
- 2) Faça ela se masturbar enquanto você assiste até que ela goze**
- 3) Faça ela se masturbar enquanto toca você ou enquanto vocês transam**
- 4) Orgasmo por estimulação física**
- 5) Orgasmo através do sexo**
- 6) Adicione todos elementos do P.A.V.E para fazê-la ter um Orgasmo Impressionante**

Acha que ela não quer? Pense melhor!

Postura: Você precisa entender é que ela QUER ter ótimas transas... ela só é condicionada a pensar que sexo não é bom. Então ela precisa ser recondicionada a saber que agora você é um amante melhor.

- 1) Comece sendo mais emocional e mais autoritário FORA do quarto**
- 2) Comece a flerta mais durante o dia (mensagens, beijos, etc)**
- 3) Nunca fale de sexo fora do quarto**
- 4) Nunca tente trocar nada por sexo**
- 5) Pode demorar um pouco, mas assim que ela perceber que você está se tornando um amante melhor, vocês transarão mais**
- 6) Faça ela gozar mais e ela irá querer transar**

Não precisa de experiência!

Postura: entenda que todos começam sem experiência sexual. Você é que deve aprender a ser melhor e ter o desejo de resolver essa área da sua vida

- 1) Transe tanto quanto possível, mesmo que a garota não seja gostosa**
- 2) Tudo o que importa é adquirir experiência**
- 3) Algumas horas depois de uma experiência sexual, olhe para trás e veja o que foi bom e o que precisa melhorar**
- 4) Pegue só 1 meta para a próxima experiência sexual... trabalhe só nisso no momento**
- 5) Aproveite a experiência! Você será um deus do sexo**

Conseguindo "De verdade"

Vários caras ficam viciados em pornografia quando não estão transando. A tentação está lá. Pornô online é barato, as garotas são lindas e os sites tem toneladas de vídeos.

O problema de ficar viciado em pornô é que **diminui sua vontade de transar de verdade** e então ou **você goza rápido demais** ou **não consegue ficar duro** de tanta masturbação quando isso for acontecer.

Se você se masturba mais de duas vezes por dia, você precisa diminuir o ritmo ou se masturbar de forma diferente para que esteja sempre pronto para transar. (Tenho um vídeo sobre isso, você deveria conferir)

Tamanho não importa na maioria das vezes

“Meu pau é muito pequeno”.

Esse é um dos maiores mitos sobre dar prazer as mulheres. As mulheres não sonham sobre serem comidas por um pau gigante. As mulheres fantasiam com uma elaborada experiência sexual que você consegue criar com sua mente, não com seu pau.

A menos que seu pau seja realmente minúsculo, não importa. Você não precisa tentar aumentá-lo ou deixá-lo mais grosso. Se você já tentou aumentar seu pênis com pílulas, bombas ou exercícios, não perca seu tempo.

Mesmo que funcione, um pau maior não te dará conhecimento sexual, energia e a capacidade de fazê-la gozar.

Esqueça o tamanho do seu pau e em vez disso invista nos métodos cientificamente provados do Sexo Incrível Agora, que irão garantir que você se torne um amante melhor e fará com que ela fique sexualmente viciada em você.

Elegante, safada, conservadora, tímida... funciona com toda mulher!

VÁRIOS caras escrevem para mim dizendo que suas garotas são diferentes. Que isso funciona com garotas “vagabundas”, mas que suas mulheres são elegantes e mais sofisticadas. Caras, as evidências são impressionantes.

As mulheres respondem surpreendentemente ao Sexo Incrível Agora. Esse são princípios psicológicos. Você está tendo problemas com seus conceitos. Sua amante É sexual, você é que NÃO É BOM. **Deixe seu ego de lado e melhore.**

Eu entendo que pode ser difícil usar todas as técnicas do livro. Por isso que no final eu criei um mini curso de como usar tudo isso. Eu quero que você VIVENCIE o poder disso tudo, e não que fique só pensando.

Podemos ajustar os níveis das técnicas para qualquer amante, mas lembre-se isso tudo já foi usando por milhares de caras com TODOS OS TIPOS de mulheres. Aqui vão alguns tipos de mulheres que responderam bem ao meu programa:

Mulheres meigas e inteligentes que estão esperando para ter seu lado sexual liberado;

Lindas modelos que estavam acostumadas a ficar só com homens ricos e famosos;

Uma atriz pornô que deixou seu namorado lutador de MMA por um engenheiro mecânico;

Várias mulheres que nossos trainees conheceram através de sites de encontro.

Ela está mais preocupada com seu próprio corpo do que com o seu!

As mulheres sabem como seu corpo é, mesmo através das roupas. Elas não escondem tanto quanto você pensa. Se uma mulher ficar nua com você e pronta para transar, você precisa deixar de lado as crenças de que seu corpo está atrapalhando.

É, definitivamente **você deve ficar em forma porque a deixará mais atraída, aumentará sua testosterona e você conseguirá se mover melhor na cama.** Você precisa entender embora você seja consciente sobre seu corpo, a mulher com quem você está também é.

Não discuta suas aparências e nem tente escondê-las. Só fique nu, desligue as luzes ao começar se você fica nervoso e use as técnicas desse livro. Lembra-se, **mulheres se excitam pelo emocional, não pelo físico.**

Talvez esteja só na sua cabeça

Veja, cara, se você consegue se masturbar sem qualquer ajuda farmacêutica, então o problema está na sua cabeça. Se um cara não consegue ficar duro nem para a masturbação, aí sim ele precisa de ajuda médica.

Se você consegue ficar duro sem problemas enquanto vê seu pornô, então seus problemas no quarto são físicos e não mentais. **Pratique os exercícios de respiração para relaxar e você perceberá que não precisa mais tomar remédios.**

Ou se você preferir, deixe eles como plano alternativo, mas tente diminuir a dosagem por razões de segurança.

Relaxe e aproveite! Nem tudo é trabalho duro!



Amém, irmão! Isso é algo com que eu realmente me preocupei e ainda me preocupo hoje em dia. Às vezes você fica tão focado em fazer com que o sexo seja bom para ela que você esquece de si mesmo!

Isso geralmente acontece quando você está começando a ficar melhor na cama e ela está começando a ter orgasmos e você não quer estragar tudo.

Assim que você conseguir dar ORGASMOS constantemente as mulheres você não precisará trabalhar nas suas habilidades sexuais mais que 50% do tempo. Se você está preocupado sobre melhorar suas habilidades TODA VEZ, o sexo parecerá uma tarefa para você.

Algo no qual você precisa trabalhar. **Então você não deve passar mais de 50% do seu tempo transando e tentando MELHORAR durante o ato.** Leia tanto quando conseguir fora do quarto, mas apenas use metade do tempo.

Na outra metade do tempo não se preocupe sobre o quanto está durando, se ela está gozando, em que posição você está. Não pense em NADA. **Só coma ela.** Seja um animal totalmente instintivo.

Se você quiser falar algo, fale, se você quiser fazer algo, faça, se quiser durar 2 minutos, dure. Se você continuar a outra metade do tempo focado em melhorar suas habilidades e dando prazer a ela, ela continuará satisfeita sexualmente.

Começar é fácil

Uma questão muito comum, meu amigo. Veja o capítulo chamado "Usando o sistema"

Eu não sei como começar o sexo.

Para mim, quando eu não era tão bom na cama, eu sequer imagina COMO imaginar o sexo com a minha namorada. É como se eu sempre quisesse e ela não! Siga esses passos para que o trabalho seja feito por você!

Comece a fazer mais atividades juntos fora do quarto (não importa o que, contanto que vocês façam juntos e que não seja estressante)

Beije-a fora do quarto mais... apenas incline-se e a beije... se vocês estiverem fazendo mais coisas juntos não parecerá estranho.

Beije-a mais a noite quando você for pra cama, massageie seus seios enquanto você faz isso e coloque a mão dela no seu pênis.

O sexo irá acontecer! Use os métodos do Treinamento para fazê-la ter "Orgasmos Impressionantes"

Evitando Desastres



Gravidez indesejada: Não há nada pior que uma gravidez não planejada para estragar sua vida sexual. Essa é uma área onde você realmente precisa ser cuidadoso, porque abortos são muito delicados, e mesmo que sua garota queira fazer, **você deve evitar a todos os custos.**

Pode ser muito traumatizante, e será muito mais difícil ter Presença na sua vida sexual depois disso. Eu tive alguns sustos nesse departamento, mas consegui evitar um problema de verdade. Vamos falar sobre gravidez antes.

Tipos de métodos contraceptivos

Existem vários tipos de métodos contraceptivos. Vamos ver alguns desses agora:

(Esse capítulo assume que você está num relacionamento e que ambos já fizeram exames e não tem DSTs)

O método de **"tirar fora"**: Isso é quando ela não usa métodos contraceptivos e vocês estão transando e você "tira pra fora" antes de ejacular. Não vou incentivar esse método e dizer que você deva usá-lo. Pré-goço contém esperma. Esperma gera crianças.

Se você está usando esse método, é muito provável que você consiga uma gravidez não planejada.

Se você está transando enquanto ela está menstruada ou um dia ou dois antes as chances são de que nada aconteça, mas eu ainda não recomendo usar esse método. (A chance de uma mulher engravidar durante a menstruação é muito raro mas já aconteceu outras vezes)

Camisinhas: camisinhas são uma ótima proteção contra DSTs e um ótimo método contraceptivo.

É um dos únicos métodos contraceptivos onde você consegue controlar o resultado. (Ao contrário da pílula ou outras soluções femininas nas quais ela precisa estar no comando). Se você colocar a camisinha de forma correta, você evitará a gravidez.

A pílula: Mulheres tomam a pílula em determinados dias e horários. Funciona realmente bem – contanto que ela tome. Algumas vezes as mulheres “esquecem” de tomar se realmente querem uma criança.

Se ela toma a pílula e você confia nela completamente, então a pílula é uma grande solução; se você tem medo que ela esqueça ou que realmente queira engravidar de você, explore as outras opções.

Camisinha feminina: a camisinha feminina foi lançada com muitos pedidos, pois seria uma oportunidade das mulheres controlarem seu destino sexual. Entretanto, não deu tão certo como muitos pensaram.

Alguns caras gostam mais quando estão usando camisinha e outros acham que é transar com um pedaço de plástico. Você pode experimentar, mas quando eu preciso usar, sempre uso uma masculina e esqueço da feminina.

Homens devem ser responsáveis. Saiba que isso existe, mas sempre tenha consigo uma camisinha.

Diafragma: O diafragma é outra coisa que as mulheres podem usar. Na maioria das vezes a mulher precisa de prescrição de um médico para conseguir comprar. É meio doloroso, pois elas precisam colocar lá e ainda usar depois do sexo.

Os resultados variam, mas diafragmas não são tão efetivos quando camisinha ou a pílula. Novamente, a menos que você tenha uma enorme aversão a camisinhas, eu usaria uma camisinha e não o diafragma.

Espermicida: Espermicida é um gel que pode ser usado para matar o esperma. Você precisa saber isso sobre o espermicida: use sob sua conta e risco. Eu não recomendaria. A chance de gravidez é muito alta.

Espermicida usado com camisinha é muito eficaz em prevenir uma gravidez. Entretanto, alguns estudos mostraram que camisinhas com espermicida não são melhores que camisinhas comuns.

Soluções hormonais: Existem várias soluções hormonais, todas devidamente prescritas pelo médico. Uma vez que todas devem ser administradas com frequência, elas são melhores para as "esquecidas" que a pílula.

Vasectomia: Eu quase considerei essa uma noite depois de ficar muito preocupado achando que havia engravidado uma namorada. Embora as duas cirurgias sejam reversíveis, mudar de ideia depois pode ser perigoso e caro.

Se você for fazer isso você precisa estar certo. Meu amigo Mike, que estava realmente preocupado sobre gravidez indesejada, fez a operação e disse que não foi tão ruim. Ele saiu do hospital e estava bem uma semana depois.

Resumindo: Se você realmente confia na sua garota e ela está tomando a pílula ou outra forma de método contraceptivo hormonal, tudo bem. Se você acha que ela pode esquecer ou é uma garota que você acabou de conhecer e não sabe se ela tem DST, **sempre use camisinha.**

Evite DSTs: Eu odeio falar sobre DSTs, eu nunca tive uma, mas eu conheço pessoas que tiveram. Vamos falar do que importa e seguir em frente:

Algumas DSTs são muito sérias. AIDS é uma doença que causa risco de vida. Não pegue. Vamos tornar isso simples:

HIV: Se você colocar uma camisinha e esta não estiver furada, sua chance de contrair HIV é mínima. Mesmo que a camisinha fure, sua chance de contrair HIV é muito pequena. É muito mais fácil para uma mulher pegar HIV do que um homem.

A coisa mais estúpida que você pode fazer é transar REPETIDAMENTE com uma mulher que não fez exames.

Se a camisinha furar com uma mulher que por algum motivo você não sabe do passado sexual, vá o quanto antes fazer um exame para tudo e depois de novo para HIV 3 meses depois.

É um simples teste de urina para detectar Clamídia e Gonorreia. Você também consegue fazer um teste de HIV Oral e o resultado sai em 20 minutos. A menos que você tenha feito sexo anal desprotegido com prostitutas, você não deve ter problemas. **Só faça o exame para ter certeza.**

Outras DSTs além de HIV:

Existem vários tipos de coisas horríveis. Sempre pergunte a uma mulher sobre seu histórico sexual. Mesmo que seja um assunto sério, traga à conversa casualmente, mas de forma firme. **Isso é importante! É da sua vida que estamos falando!**

Camisinhas podem evitar a maioria das DSTs. Obviamente que o sexo é muito melhor sem camisinha, mas isso deve ser apenas com uma mulher com quem você está tendo algum relacionamento e que você sabe que não possui DSTs, assim como você.

Não vou listar todas DSTs; **se você sentir uma queimação ao mijar ou começar a ver pontos estranhos, você precisa ver um médico.**

Quais camisinhas são melhores:

A melhor camisinha é aquela que você coloca com facilidade, não aperta demais seu pau e ainda faz com que você consiga aproveitar o sexo. Com frequência os homens falam coisas como "Eu não consigo ficar duro de camisinha" ou "camisinha estraga o sexo".

Se você consegue ficar duro sem camisinha ou assistindo pornô, você consegue ficar duro com uma camisinha durante o sexo. Está tudo na sua cabeça. Leia sobre esse problema nas perguntas e respostas. Enquanto camisinhas tornam o sexo menos aproveitável, DSTs tornam a vida menos aproveitável.

As melhores camisinhas que já usei são Durex Love. Nunca as encontrei em lojas, mas sempre compro pela internet.

(Dica: Se você está preocupado sobre perder a sensibilidade ao usar camisinhas, você pode colocar uma gota de lubrificante dentro da camisinha. Irá simular o efeito molhado e afeta a camisinha.

Quando a camisinha fura:

Se você está colocando a camisinha corretamente, isso dificilmente acontece. Vamos rever como colocar uma camisinha. Se suas camisinhas estão furando com frequência, então você deve prestar atenção à essa revisão.

Quando um incidente ocorre

Quando as camisinhas furam, as coisas podem ficar bem tensas. Então vamos falar sobre o que fazer porque existem 2 problemas. Do ponto de vista da gravidez, se você gozou dentro dela e ela não está tomando nenhum método contraceptivo, você está com problemas.

Você terá que garantir que ela tome uma Pílula do Dia Seguinte. Isso diminui a chance de gravidez. Na maioria dos estados agora, o cara pode comprar a pílula. Deixe uma na sua casa e não entre em pânico, mas diga que você acha que ela deve tomar.

Várias garotas irão concordar imediatamente, outras podem não gostar. Você não pode forçar uma garota a tomar então simplesmente diga e ela o quanto se importa com ela (e com vocês dois). **Seja carinhoso, mas preocupado.**

Se ela não tomar, as chances são de que ela não engravide, mas não há muito o que você possa fazer exceto cuidar para não acontecer de novo.

Sobre pílulas, suplementos e aumentadores penianos

Atualmente eu não uso nenhum estimulante sexual além de algumas ervas naturais que eu encontrei e dos meus próprios exercícios estimulantes de testosterona. Mas para que eu possa te ajudar apropriadamente, eu testei tudo que consegui.

Vamos falar sobre isso rapidamente:

Viagra: Já tomei Viagra para ver como funciona. Muitos caras não precisam de Viagra, e permanecer duro é uma questão psicológica.

Mas se você acha que realmente precisa, então use. Use o menos possível só para sentir o benefício. (Na maioria das vezes o benefício é mais psicológico do que qualquer outra coisa).

Tente 25mg primeiro e veja se isso funciona.

Lembre-se, satisfazer uma mulher não tem nada a ver com o tamanho do pau. É tudo sobre usar as 4 variáveis do sistema e tudo que aprendeu nos DVDs.

O Viagra funciona melhor se você sabe que transará em 45 minutos-3 horas e precisa de um reforço. Se você realmente precisa de um reforço para um longo final de semana, então Cialis funciona melhor.

Cialis: tentei usei Cialis várias vezes e se você está indo viajar por um longo final de semana ou sabe que irá transar várias vezes nos próximos dias, isso pode ser uma boa opção para você.

De novo, uma vez que você que você dominar as técnicas, você terá as estratégias que precisa para fazer uma mulher gozar repetidas vezes. Por experiência própria, e de caras com quem falei, Cialis não te deixa tão duro quanto Viagra.

O que permite que continue ficando duro toda vez mesmo que você tenha acabado de transar.

Aumentadores penianos

Eu tentei um aumentador peniano quando estava desesperado. Machuca, eu quase estourei algumas veias e nunca mais usei. Se você está pensando em pegar um, não pegue. É uma perda de tempo e dinheiro.

Tamanho do pau não é o problema. A solução é aprender como ser um fantástico amante usando essas técnicas e emoções.

Não espere. Use meu sistema P.A.V.E

De que serve esse sistema se você nunca usá-lo?

Não se preocupe em usar TODOS aspectos desse livro. Vamos ver por onde começar.

Seja capaz de durar ao menos 10 minutos... se você consegue durar 10 minutos, você tem a energia necessária para fazê-la gozar durante a penetração.

Seja capaz de fazê-la gozar. Se você não consegue fazer sua amante gozar, esse deve ser seu próximo objetivo. Você não precisa ficar maluco. Lembre-se que primeiro você fará ela gozar através de estimulação digital.

Então siga em frente até que você consiga fazer com ela goze através da penetração, usando Emoção e Autoridade

Foque nas preliminares. Se focar nas preliminares é uma das formas mais rápidas de melhorar suas habilidades sexuais. Foque em dar a ela um orgasmo através das preliminares. Foque em fazer sua garota ficar tão excitada durante as preliminares que ela irá pegar seu pau e enfiá-lo nela.

Tente e passe o máximo de tempo nas preliminares tanto quanto transando. Acredite, isso a deixará louca.

Aumente a frequência de quantas vezes vocês transam. Enquanto suas habilidades sexuais tomam conta do quarto, você será capaz de transar mais e melhor com sua parceira. Você deve perceber um aumento na frequência em que vocês transam.

Assim que você estiver usando esses 4 passos, comece a incorporar estratégias mais avançadas. Veja as novas informações e comece a usar algumas loucas fantasias, dando a ela Orgasmos Impressionantes, e fazendo ela gozar simplesmente por comando.

Concluindo:

Estou empolgado que você tenha escolhido melhorar no quarto. Não é só sobre dar orgasmos a uma mulher, é muito mais que isso. É ser um homem de verdade, vivendo sua vida conforme suas regras, e sendo tratado com respeito por todas mulheres e homens que conhecer.

Habilidades sexuais realmente são o mais importante e as pessoas notam isso. Você tem agora uma vantagem que poucos caras têm coragem de adquirir.

Parabenize a si mesmo, bom trabalho cara, e veja meus outros produtos para chegar ao próximo nível e para ficar SELVAGEM!

Seu amigo e incrível técnico sexual:

Cassio de Luca

Bônus Fundo e Forte

Pensando agora, eu posso rir sobre quão ruim foram minhas primeiras experiências sexuais. Mas na época, ser terrível me causou um monte de humilhação, vergonha e frustração. Eu até perdi várias garotas porque não era capaz de satisfazê-las sexualmente.

Quando você é ruim na cama, você basicamente diz a uma garota que não é o tipo de cara que outras mulheres querem na cama.... E não há forma mais rápida de perder atração.

Felizmente, como você está lendo isso, você sobreviveu a sua primeira experiência sexual. Mas até se você nunca transou, ou se você ainda está transando como um amador, onde não consegue durar mais que alguns minutos ou está tendo problemas para ficar duro, eu quero que você saiba que HÁ uma solução.

As 3 chaves para "Começar como um ganhão"

Quando você está começando a transar, pode parecer que há monte de coisas a se pensar. Como tirar as roupas dela, como toca-la, o que dizer, devo fazer barulhos, a lista continua.

Para a maioria das pessoas, tudo isso acontece ao mesmo tempo e suas mentes se enchem de medo, insegurança e inibições. Pode parecer impossível fazer tudo certo nas primeiras vezes que você estiver com uma garota.

É aí que eu entro. Eu listei essas 3 chaves que irão cuidar de 90% da sua experiência sexual, permitindo que você foque no prazer de vocês dois.

1) Relaxe

95% dos problemas de performance – gozar rápido demais ou não conseguir ficar duro – vem do mesmo lugar: nervosismo. Seu subconsciente está tentando evitar a experiência sexual ou terminando rápido demais ou nem sequer começando.

Mas conscientemente pensar sobre relaxar não ajuda em nada, pode até te deixar mais nervoso porque agora você só pensa nisso. Então você precisa de alguns truques simples para ficar calmo no momento.

2) Evite posições que exijam o alongamento dos músculos, particularmente os músculos do tronco

As piores posições são quando você está segurando o seu peso ou o dela nos seus braços. As melhores posições para relaxamento são ela em cima ou de quatro.

Se você está comendo ela, comece a comê-la de novo, mas mais devagar ou em uma posição diferente. Se ela estava te chupando, tire a cabeça dela e chupe-a.

3) Álcool

Normalmente eu não recomendaria usar álcool, mas se você irá beber, garanta que não seja demais ou muito pouco. A quantidade perfeita a se beber para relaxamento é duas cervejas.

Vários caras beberão mais que isso porque parece deixar mais relaxado, mas na verdade irá arruinar sua performance.

4) Tenha alguns movimentos prontos

Algumas vezes, quando se está começando, você pode se sentir pressionado e que "não sabe o que fazer". Para evitar isso, garanta que você tem alguns movimentos prontos para situações diferentes. Agora não é hora de tentar algo ousado, então fique no básico.

É, você deve ter algumas coisas prontas para falar caso o sexo comece a ficar estranho ou quieto. Pode até ser o básico como "Amor, isso é tão bom" e "Você gosta quando estou dentro de você?". Isso deve funcionar na maioria das situações.

Tente ser mais criativo se estiver confortável, mas tenha certeza que você manterá o aspecto físico. Se você está transando de forma repetida, com 2 ou 3 posições apenas (O que é normal na sua primeira experiência sexual!), você não deve falar sobre fantasias mais avançadas porque isso pode estragar a experiência.

Você também deve ter algumas técnicas de preliminares prontas. Eu vou dar todas a você no sistema completo. Você pode ligar e se informar sobre isso, até ouvir algumas de graça.

5) Passe mais tempo nas preliminares

Garanta que as preliminares durem. Isso irá ajudar você a se sentir confortável em estar sexualmente íntimo com sua parceira.

Também irá aumentar o prazer total dela e tornar a experiência maior, o que o ajudará a superar quaisquer problemas de durabilidade que você possa ter. Foque nessas três chaves e você terá cuidado de 90% dos problemas que todos iniciantes encaram.

6) Foque na sua respiração

Se você está transando, pare de enfiar. Se ela está usando as mãos ou a boca, deixe que continue. Respire fundo 3 vezes. Garanta que todos músculos no seu corpo estão relaxados, então continue qualquer coisa que estivesse fazendo de outra forma.

Cassio de Luca