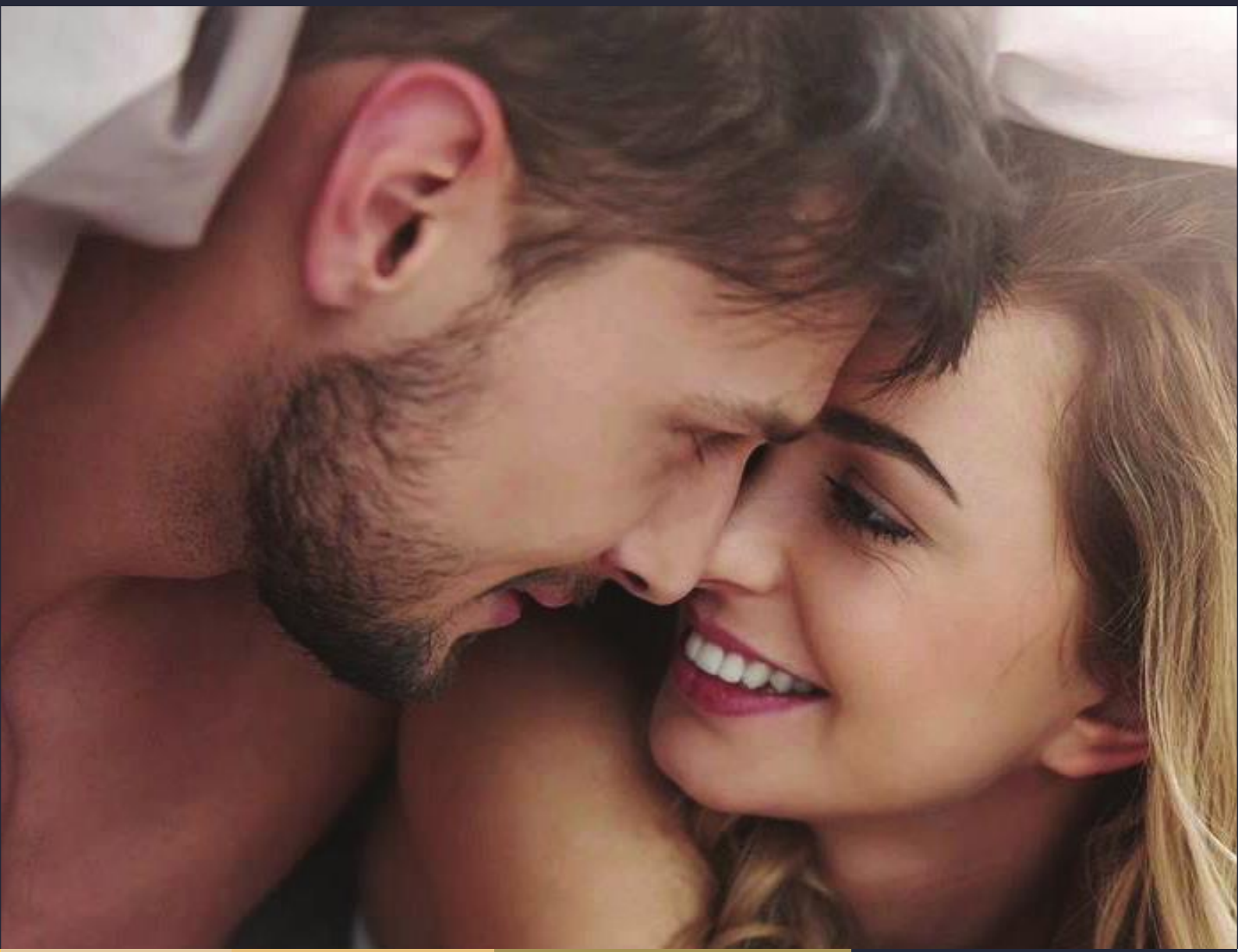
PAULA FERNANDA

O GUIA DA EJACULAÇÃO



CAPÍTULO I

INDRODUÇÃO

QUAL É O PROPÓSITO DESTE LIVRO?

Se você comprou este livro, significa que o sexo e o prazer são importantes para você. Ótimo, pois o meu propósito aqui é te ajudar a compreender a integração entre prazer e sexualidade, lhe oferecendo formas para regular sua energia sexual e ter momentos de intimidade mais intensos, vivos, sem inibições, frustrações ou receios com o seu corpo ou com sua parceira.

> *Sem prazer não há felicidade.*

No meu trabalho como terapeuta sexual e tântrica, assim como na minha vida pessoal, todos os dias eu experimento o poder curativo do prazer. Nas nossas vidas, o prazer, de forma geral, nos torna mais amorosos, tolerantes, mais criativos e felizes. Ele é a essência das nossas escolhas de vida, e não seria exagero dizer que ele nos expande em todos os níveis. Quando planejamos um final de semana, nossa prioridade é sentir prazer. Quando

escolhemos um curso de aperfeiçoamento profissional, nossa prioridade também é sentir prazer. Quando, ao contrário, temos de abrir mão dessa sensação em benefício de uma decisão difícil ou trabalhosa, equilibramos as vantagens do futuro e também pensamos no prazer que essa escolha nos trará mais adiante. Portanto, podemos dizer que: "Sem prazer não há felicidade."

Porém, essa sensação tem um grande inimigo: o medo. Ele nos torna mais fracos e menores do que realmente somos. O medo nos encolhe física, emocional, mental e energeticamente.

Pessoalmente acredito que uma sociedade capaz de viver sua sexualidade de forma livre, autêntica e honesta certamente será uma sociedade mais amorosa, criativa e feliz. E é este o tipo de sociedade que desejo ajudar a criar e, neste momento, minha missão está sendo realizada por meio de você, que comprou este guia para ter uma vida sexual mais plena. Com este guia, você se tornará uma pessoa mais feliz e realizada, capaz de contagiar com sua alegria as pessoas a sua volta, gerando uma sinergia positiva em que todos serão beneficiados.

PARA QUEM É DESTINADO ESTE TREINAMENTO?

Este livro é destinado para todos os homens que desejam alcançar uma vida sexual plena e feliz. Bem como para os que desejam extrair mais do prazer sexual e dessa forma viver a experiência do êxtase total, em que o corpo, a mente e as emoções se fundem em uma dança cósmica, na qual o sexo se torna uma porta para o autoconhecimento e para o infinito.

Vale lembrar também que a auto-estima sexual masculina é um elemento importantíssimo, pois é a partir dela que se moldam e se definem sua identidade e sua autoconfiança para se expressar em todas as áreas de sua vida.

A maior parte dos homens são muito bons ao falar de suas conquistas sexuais, das mulheres que tiveram e do quanto são bons na cama. Contudo, quando as coisas não vão muito bem, eles se calam e sofrem sozinhos, em um misto de medo e vergonha de pedir ajuda. Por causa disso apenas 15% dos homens buscam um médico para solucionar problemas sexuais.

> *A auto-estima sexual masculina é um elemento importantíssimo, pois é a partir dela que se moldam e se definem sua identidade e sua autoconfiança para se expressar em todas as áreas de sua vida.*

Então, não importa se o que você busca é melhorar o que já está bom ou solucionar um problema com sua performance sexual que está te gerando sofrimento. Tenha certeza que este treinamento irá te ajudar a conquistar a vida sexual que você sempre sonhou, mas não acreditava que fosse possível, por não saber como chegar lá.

QUAIS SERÃO OS TEMAS ABORDADOS?

A intenção deste treinamento é lhe ajudar a ter total controle da sua ejaculação por meio da regulação da sua energia sexual, assim como aumentar ainda mais suas possibilidade de sentir prazer. Dessa forma, irei abordar tanto a visão ocidental quanto a oriental, ou seja, irei te mostrar os mais recentes estudos da ciência moderna até a ciência antiga do Tantra, que cada vez mais, estão sendo comprovados os efeitos positivos de suas práticas.

A eficiência deste treinamento está em sua abordagem holística, por isso iremos ver, compreender e trabalhar com os aspectos físicos, emocionais, mentais e energéticos.

Durante todo o processo buscaremos a integração constante destes 4 aspectos através de práticas simples e acessíveis a qualquer pessoa, com efeitos rápidos e significativos.

Dessa forma, para atingirmos os objetivos propostos neste treinamento, iremos trabalhar com a musculatura pélvica e todo o seu corpo, com técnicas que usam a respiração, o som, o movimento e a imaginação.

Nesta jornada você será incitado a tornar-se um pesquisador de si mesmo, será instigado a descobrir através das experiências em seu próprio corpo, a como aumentar sua capacidade de sentir e perceber as emoções e o prazer. Tudo isso graças ao uso de técnicas comprovadamente eficientes que irão expandir sua capacidade de sustentar e regular níveis de excitação em seu corpo como você jamais imaginou ser possível.

Para aqueles que possuem uma abordagem mais ocidental, estarei explicando as técnicas por meio dos estudos mais recentes da fisiologia, neurociência e da psicologia. Assim você irá saber porque é importante fazer os exercícios recomendados, o que o motivará a realizar cada uma das etapas.

Já para você que tem uma busca espiritual e gostaria de unir a sexualidade a espiritualidade, irei abordar técnicas do tantra hinduísta e taoísta. Por este motivo, adicionei um capítulo especial, contendo informações básicas sobre o sistema energético, para que você possa fazer as práticas que englobam a movimentação da energia sexual por estes centros e vórtices energéticos.

E finalmente, para você que deseja expandir suas possibilidades com diferentes experiências sexuais, as técnicas aqui recomendadas poderão abrir toda uma gama de novas sensações, emoções e descobertas.

Em outras palavras, não importa onde você se encontra neste momento em sua jornada, certamente as técnicas deste treinamento irão acompanhá-lo por muito tempo, talvez, pelo resto de

sua vida. Pois, vejo nossa sexualidade como um processo que se desenvolve ao longo de nossas vidas, devendo ser reconhecidas e atendidas as necessidades dos nossos 4 grandes centros de ação neste mundo: o físico, o emocional, o mental e o energético. Por isso, ter coerência entre estes aspectos propicia uma vida plena, feliz e com muitas realizações.

Estas técnicas são para serem incorporadas ao longo de sua jornada por esta vida. Elas são transformativas, cumulativas e expansivas, isto é, todos os dias você poderá experimentar de uma forma diferente, aprender algo novo, reforçar os links cerebrais positivos, aumentar sua percepção de como você está e de como pode melhorar ainda mais.

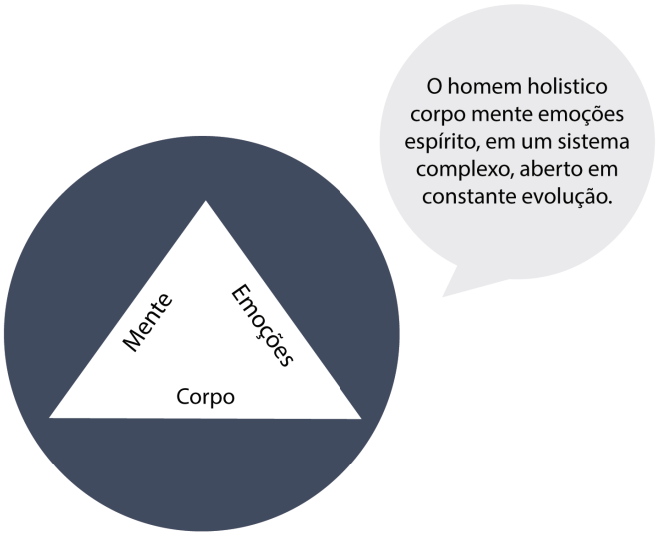
COMO TIRAR O MELHOR PROVEITO DESTE TREINAMENTO?

Este manual é essencialmente prático, mas também apresentará a teoria para que assim você possa compreender melhor a transformação que você irá viver dentro de si. Dessa forma, para tirar o máximo proveito deste treinamento, recomendo que você vá praticando todos os ensinamentos conforme for avançando pela leitura. Ou caso deseje, você também poderá ler todo o guia uma primeira vez e, em seguida, ler com mais calma enquanto coloca estes ensinamentos em prática.

Este treinamento está baseado em 4 pilares, por isso sua eficácia. Todos os 4 aspectos são importantes. Não subestime nenhum dos aspectos, isoladamente são poderosos, mas unidos, possuem uma força de transformação definitiva e poderosa, o que irá refletir em todos os níveis de sua vida, tornando-o sua melhor versão. Vale ressaltar que muitos treinamentos usam apenas 1 desses aspectos, que são os exercícios físicos, tipo contrai aqui, solta ali, faz isso ou aquilo; por isso que sua eficácia

é reduzida e muitas vezes, inclusive usando técnicas que causam a redução do seu prazer ou não sustentam a transformação ao longo do tempo.

Confira esse gráfico para entender melhor os 4 pilares deste treinamento:



Os exercícios propostos neste treinamento irão lhe trazer vários benefícios em todos os 4 aspectos, como por exemplo os seguintes:

NÍVEL MENTAL:

» Dissolver crenças limitantes,

» Instalar e fortalecer crenças positivas;

» Criar novos caminhos neurais;

» Romper hábitos mentais limitantes;

» Aumentar sua criatividade;

» Melhorar sua capacidade de resolver problemas de forma mais eficiente e com maior nível de acertos.

NIVEL EMOCIONAL:

» Reconhecer e lhe reconectar com suas necessidades emocionais;

» Dissolver emoções negativas como estresse, ansiedade e ressentimentos;

» Reconectar e expandir sua capacidade afetiva;

» Aumentar sua capacidade para encontros íntimos sem perder sua identidade.

> *"É a persistência e a prática diária que trarão a transformação que você deseja para sua vida."*

NÍVEL FÍSICO:

» Dissolver hábitos pobres e limitantes quanto ao prazer;

» Descobrir novas formas de sentir prazer;

» Expandir sua capacidade orgástica;

» Regular a energia sexual dentro do seu corpo.

NÍVEL ENERGÉTICO COMO HOMEM HOLÍSTICO:

» Canalizar a energia sexual para seu autodesenvolvimento;

» Usar a energia sexual para aumentar sua criatividade mediante a entrada em estados alterados de consciência;

» Possibilitar orgasmos energéticos.

É importante ressaltar que não existem milagres. A transformação acontece através da prática diária, assim sendo, quanto mais você praticar, mais rapidamente perceberá a transformação. É como aprender uma nova língua, por exemplo.

Se você começar a aprender inglês e for em apenas 1 aula, não estudar em casa e praticar um pouco todos os dias, provavelmente, você irá esquecer em poucos dias o que aprendeu. Aqui, você estará aprendendo a linguagem do seu corpo. Portanto, é a persistência e a prática constante que trarão a transformação que você deseja para sua vida.

Dessa forma, recomendo que você:

1) Leia cada capítulo

2) Adquira um caderno especial e tome notas do que mais lhe chamou atenção e dos passos referente a cada prática que acompanha o seu respectivo capítulo;

3) Pratique os exercícios logo em seguida, enquanto as informações ainda estiverem frescas em sua mente;

4) Tome notas do que aconteceu contigo, seu progresso, etc. Para isso, use seu caderno de anotações, as tabelas e os questionamentos propostos no capítulo (você poderá baixar via internet as tabelas).

Outra questão que desejo enfatizar: não pule as etapas. Eu sei o quanto pode ser difícil segurar a ansiedade de chegar logo de cara na etapa final, mas cada etapa é muito importante, ela foi desenvolvida para ir fortalecendo e preparando o seu corpo para exercícios mais complexos.

Essas práticas são cumulativas, complementares e, em sua maioria, devem ser inseridas em sua rotina diária. Elas irão aumentar sua criatividade, a resiliência frente aos desafios da vida, trarão mais clareza mental, poder de tomar decisões corretas, vitalidade, auto-confiança e, claro, uma vida sexual com muito mais prazer e realização.

Além das práticas terem este efeito cumulativo e complementar, você também precisará conhecer e dominar a base das técnicas, para só depois seguir para as práticas mais avançadas. Analogamente, primeiro você irá aprender o alfabeto, depois formar palavras, para depois formar frases e escrever um livro, se este for seu desejo. É a totalidade do processo, aplicado em sua vida que irá transformar sua vida.

As técnicas utilizadas neste manual incluem exercícios para treinar sua mente, seu corpo e suas emoções. Graças ao uso de mentalizações, diferentes ritmos respiratórios, movimentos específicos, sons, retenções, pompoarismo, imaginação, entre outras técnicas já comprovadas pelos novos estudos da neurociência, pelos resultados obtidos em meu centro terapêutico e com o feedback de centenas de homens que compraram e utilizaram este treinamento, você refinará a sua percepção de como a energia sexual movimenta-se em seu corpo. Esta é uma grande sacada para a expansão do prazer, saber como usar, direcionar, aumentar, abaixar, fluir, enfim adquirir a maestria de sua energia sexual.

Separadamente, esses exercícios podem parecer muito simples, mas unidos se tornam complexos e podem lhe confundir. Por isso, você vai aprender um de cada vez, aumentando o grau de dificuldade dos exercícios conforme avançarmos no nosso treinamento.

Jamais subestime nenhuma técnica, por mais simples que ela seja. Todas elas têm embasamento científico comprovado e são altamente eficientes, tanto isolada quanto conjuntamente.

Para facilitar, procurei explicar todos os exercícios com o máximo de detalhes, porém cada pessoa tem seu tempo e sua forma de aprender. Algumas pessoas preferem práticas guiadas com áudios e vídeos. Se este for o seu caso, ou se você encontrar dificuldades em compreender as práticas, por favor procure o meu Curso Online A Expansão Sexual do Homem. Nele eu guio a execução das técnicas mais complexas em áudios e vídeos o que irá facilitar e incentivar o seu progresso.

Por fim, segundo Livitin e Gladwell, dois renomados neurocientistas, a aprendizagem requer a consolidação da informação no tecido neural: "quanto mais experiências temos com uma ação específica, mais fortes tornam-se as conexões." De forma bem simplificada: a prática leva à perfeição.

QUAL É A MAIOR E MAIS COMUM DIFICULDADE SEXUAL DO HOMEM?

De todos os problemas sexuais, a ejaculação precoce ou antes do tempo é o mais comum deles, atingindo cerca de 30% ou mais de todos os homens. Esta dificuldade rouba prazer, intimidade e destrói a autoconfiança do homem, afetando toda sua vida.

> *A baixa autoestima sexual também pode afetar a sua força, sua garra para realizar sonhos, pode te impedir de ir mais longe, de ousar mais ou de conquistar os seus desejos.*

Essas dificuldades sexuais afetam não apenas sua autoestima, mas também seu próprio sentido de identidade. Com sua autoestima rebaixada, você pode desenvolver subprodutos emocionais perigosos para sua saúde mental, como o medo da traição, a ansiedade, o estresse, a depressão, a vergonha, a insegurança e

auto-segregação. Tais problemas afetam a forma como você se enxerga e, mais ainda, a imagem que você transmite para o mundo.

A baixa autoestima sexual também pode afetar a sua força, sua garra para realizar sonhos, pode te impedir de ir mais longe, de ousar mais ou de conquistar os seus desejos. Por fim, você pode acabar até mesmo evitando de se envolver em relações sexuais e se afastar da intimidade com outras pessoas, sentindo uma imensa solidão, a qual pode lhe levar a depressão.

Como você já deve ter percebido que para que o sexo torne-se bom e prazeroso, o homem precisa conseguir sustentar sua excitação por tempo suficiente para que sua parceira também tenha prazer, isso faz com que o controle da ejaculação seja um dos tópicos mais delicados para a sexualidade e para a autoestima masculina.

COM ESTE GUIA VOCÊ APRENDERÁ A:

» Conhecer e entender seu prazer sexual;

» Expandir sua capacidade sexual;

» Controlar sua ejaculação por meio de técnicas naturais, simples e eficientes;

» Manter sua autoconfiança sexual;

» Melhorar sua autoestima;

» Ajudar sua parceira a sentir mais prazer;

» Diminuir a necessidade de pornografia e a usar a pornografia de forma mais inteligente e saudável;

» Ter um estilo de vida mais apropriado e saudável;

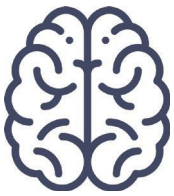
» Usar sua energia sexual para aumentar a saúde, a vitalidade e a criatividade;

» Usar sua energia sexual como combustível para sua vida;

» Descobrir a importância de conhecer seu propósito de vida;

Para te ajudar neste processo, abordarei o sexo de forma holística, integrando os aspectos:

Físico: com práticas e exercícios específicos para fortalecer seu assoalho pélvico e para melhorar sua capacidade de se manter em altos estados de excitação sem ejacular;



Mental: com técnicas para dissolver atitudes e crenças negativas que podem estar prejudicando sua sexualidade;

Emocional: com o reconhecimento das emoções que atrapalham a sua sexualidade e de como dar voz às suas necessidades emocionais;

Energético: com técnicas do Tantra e do Taoísmo para movimentar a energia sexual e acessar estados alterados de consciência. tais estados possuem a capacidade de trazer uma grande compreensão e transformação real em sua vida.

Os pesquisadores e neurocientistas descobriram que estes estados de consciência interrompem o fluxo das atividades corriqueiras em seu cérebro, permitindo assim a reprogramação acontecer, o que, inclusive, altera a própria estrutura do seu cérebro. Graças a essas descobertas podemos utilizar exercícios que permitirão que você reprograme o seu próprio cérebro.

As técnicas aqui usadas vêm de anos de estudo da sexualidade, com vários testes e aplicações práticas, que foram seguidas da verificação de seus resultados.

O que trago neste treinamento é uma fusão das técnicas milenares do Tantra e do Taoísmo juntamente com as mais novas

pesquisas científicas da neurociência. Ele também é baseado nos ensinamentos de dois grandes mestres: Charles Muir, com seus ensinamentos antigos do Tantra; e Joseph Kramer, criador do Sexological Bodywork, uma metodologia que se tornou referência e uma nova profissão já reconhecida nos EUA, assim como também já se espalhou pelo mundo por sua abordagem clara e eficiente quanto ao processo de educação sexual baseada no prazer.

Além disso, meus clientes e alunos me ajudaram muito através de entrevistas e depoimentos sobre o que realmente funcionou e o que não funcionou para cada um deles. Assim, para poder te oferecer o melhor, mais efetivo e mais rápido caminho possível, eu escolhi e formatei este guia com as técnicas que se mostraram as mais eficientes em prazos mais curtos e que não apresentaram retrocessos com o tempo.

> *Aprender a administrar sua energia sexual de forma positiva é aprender uma nova habilidade.*
> *Como toda nova habilidade, para dominá-la, é preciso tempo, disciplina, persistência, comprometimento e compaixão consigo mesmo.*

RUMO A VIDA SEXUAL MAIS PLENA E FELIZ

Para o sucesso deste treinamento você vai precisar dedicar de 10 a 30 minutos por dia em um local tranquilo, sem interrupções e com privacidade. Também precisará de um caderno de anotações, de lubrificantes íntimos e de uma atitude mental de abertura e receptividade para aprender sobre você mesmo e assim descobrir novas formas de prazer.

Esta atitude será importantíssima, afinal, apenas com ela você será capaz de superar as resistências mentais que poderão surgir quanto as novidades apresentadas neste e-book. Em um

primeiro momento, é possível que você ache que seu prazer está sendo reduzido. Assim como também é possível que você se frustre ou ainda que tenha a sensação de que as coisas não estão melhorando na velocidade que você gostaria e que você não conseguirá aprender. Por isso é importante manter-se receptivo, aberto e disposto a tentar o novo. Durante essa jornada, pode ser que seja necessário dar um passo atrás para poder adquirir hábitos mais saudáveis e reaprender sobre o prazer sexual.

Aprender a administrar sua energia sexual de forma positiva é aprender uma nova habilidade. Como toda nova habilidade, para dominá-la, é preciso tempo, disciplina, persistência, comprometimento e compaixão consigo mesmo a cada tropeço.

Dessa forma, esse processo exigirá algum tempo, objetividade, curiosidade e abertura para o novo, mas, ao final desta jornada, você terá conquistado uma energia sexual expandida e regulada, assim você conseguirá sentir mais prazer do que jamais imaginou e será capaz de moldar a forma como vê, é visto e como afeta a vida de todos ao seu redor.

VAMOS COMEÇAR?

Para começarmos nosso treinamento, por favor responda as perguntas abaixo com honestidade e clareza. Afinal, um diagnóstico correto é mais do que metade da cura.

Por isso, identificar o ponto de onde você está partindo é fundamental para que você possa compreender e mensurar o seu desenvolvimento. Sendo assim, responder a estas perguntas com honestidade lhe ajudará a ter uma visão real do seu ponto de partida e sua satisfação com sua vida sexual atual.

Além disso, é importante também destacar que não importa de onde você esteja partindo, neste manual você encontrará tanto a solução definitiva para o problema de ejaculação antes do

tempo, como para a insatisfação quanto a sua performance ou ainda para você que deseja expandir seu prazer sexual.

Neste manual eu te ensinarei diversas técnicas que, além de te ajudar a solucionar seu problema, irão te conectar com o potencial ilimitado de prazer que existe em seu corpo e que talvez você nem imaginasse que pudesse existir.

ESTABELEÇA AS GUIAS DE BASE PARA O SEU TREINAMENTO

» Em média, quanto tempo você consegue manter a excitação sem ejacular?

» Qual foi o seu maior tempo que você conseguiu manter a excitação antes de ejacular?

» Quão satisfeito você está com sua vida sexual em geral?

» Quanto autoconfiante você se sente em relação ao seu desempenho sexual?

Agora que você respondeu as perguntas, e já sabe qual é seu ponto de partida, vamos nos aprofundar no assunto e compreender melhor sobre os diferentes tempos e tipos ejaculação.

CAPÍTULO 2

DESCOBRINDO A RAIZ DO PROBLEMA

QUAIS SÃO OS TIPOS DE EJACULAÇÃO?

EJACULAÇÃO PRECOCE

Alguns homens manifestam a ejaculação precoce desde sua primeira experiência sexual. Já em outros, o problema só começa mais tarde, em função de problemas que podem ir desde estresse e ansiedade até desordens psicológicas, incluindo problemas interpessoais, problemas neurológicos e até problemas de saúde.

> *A média de tempo de penetração considerada normal para o homem é de 2 a 4 minutos.*

Segundo o Dr. Drauzio Varella: "considera-se precoce a ejaculação que ocorre logo após a penetração ou até mesmo antes, sem que o homem tenha controle desse evento. Para caracterizar o distúrbio, é preciso que o episódio se repita com frequência, em pelo menos 50% das relações."

A média de tempo de penetração considerada normal para o homem é de 2 a 4 minutos. Assim sendo, você tem ejaculação

precoce se você ejacula antes da penetração ou se ejacula antes de 2 minutos.

Veja que, mesmo que você esteja dentro da normalidade entre os homens, isto é, 4 minutos, isso ainda não é suficiente para a satisfação da sua parceira, pois as mulheres necessitam de aproximadamente 15 minutos de penetração para atingirem o orgasmo. Ou seja, mesmo que você não tenha ejaculação precoce ou rápida, aumentar o seu tempo de desempenho poderá ser extremamente interessante e saudável para a sua vida sexual com sua parceira.

EJACULAÇÃO RÁPIDA

A ejaculação rápida, diferente da precoce, é relativamente mais simples e fácil de resolver. Se você consegue penetrar e se manter sem ejacular por mais de 2 minutos, então você tem ejaculação rápida. Isso significa simplesmente que você ejacula antes do que gostaria e, provavelmente, que você deseja aproveitar um tempo maior de penetração antes de ejacular.

EJACULAÇÃO ANTES DO TEMPO (EAT)

Antes de seguir adiante, gostaria de adicionar um tipo de ejaculação que frequentemente não é abordada por não ser um problema, mas que também traz insatisfação sexual, por isso acho importante também adicioná-la a este tópico.

Muitos homens gostariam de curtir mais a relação sexual, mas não conseguem porque ainda não possuem total controle sobre o momento de ejacular. A EAT é quando a ejaculação acontece mesmo quando você gostaria de continuar ou quando você preferiria simplesmente não ejacular naquela relação e

manter a energia dentro do seu corpo para utilizá-la de outra forma em sua vida.

A EAT também pode causar insatisfação quanto a performance sexual, por este motivo achei apropriado abordá-la neste manual.

EJACULAÇÃO RETARDADA

A ejaculação retardada acontece quando o homem tem dificuldade em ejacular ou ter orgasmo mesmo quando deseja. Esse problema de ejaculação geralmente tem aspectos físicos, emocionais, mentais e energéticos envolvidos.

Dessa forma, as técnicas aqui descritas poderão ajudar da mesma forma como ajudam nos outros casos acima citados. Pois estamos falando de uma transformação sexual a partir da compreensão dos padrões sexuais adquiridos ao longo do tempo e da integração entre os 4 aspectos mais relevantes na vida de uma pessoa: fisico, emocional, mental e energético.

Esta dificuldade pode surgir a qualquer momento na vida de um homem. Ela também pode ser ativada pelo uso de medicamentos como por exemplo os anti-depressivos, a Viagra, etc; pelo uso indiscriminado da pornografia (tema que abordaremos neste treinamento); por ressentimentos quanto ao feminino; entre outras causas.

Se o seu caso for o uso de medicamentos, nenhuma técnica conseguirá ser mais potente do que a medicação. Mas você poderá aprender a aceitar e a navegar amenizando as frustrações que

acompanham esta dificuldade de potência orgástica, quem sabe vir a ter outros tipos de orgasmos a níveis físicos ou energéticos.

1. Fatores influentes nos problemas da ejaculação

Um dos primeiros passos que precisamos tomar é entender os fatores que farão você ejacular mais rápido do que gostaria.

Por isso, você deve aprender que é comum ejacular mais rápido nas seguintes situações:

» Se você passou muito tempo sem ter relações sexuais, então, provavelmente, em sua próxima relação você irá ejacular mais rápido do que de costume;

» Quando o sexo tem uma carga erótica maior do que a de costume;

» Quando você tem relação sexual com uma parceira nova;

» Quando você está em um ambiente em que se sente inseguro, com medo de ser interrompido;

» Falta de conexão com a parceira, quando você sente que sua parceira está ali somente por você, como um dever e não para o prazer dos dois;

» Quando você vê ou ouve sua parceira gemer e demonstrar ter muito prazer, eses estímulos ativam o sistema límbico e desencadeiam o orgasmo e a ejaculação.

Todos estes motivos e muitos outros, eventualmente, podem levá-lo a ejacular mais cedo do que desejaria. Mas se você perceber que isso está se tornando uma regra, então está na hora de agir!

DESCOBRINDO AS CRENÇAS SABOTADORAS

Para que você atinja um estado de controle e satisfação com sua potência sexual, é necessário analisar as crenças limitantes da sexualidade masculina e descobrir "a verdade por trás delas". Por isso, primeiro você precisa entender duas crenças comuns que são tidas como verdades e que causam grandes prejuízos aos relacionamentos íntimos e sexuais.

Logo abaixo coloquei algumas questões para você responder. Mas lembre-se: não existe certo ou errado, o objetivo dessas questões é identificar se existem sabotadores internos em você e quais são eles.

1.De 0 a 10, quão nervoso ou ansioso você fica antes de um encontro sexual? Sendo 0 para nada nervoso/ansioso e 10 para extremamente nervoso/ansioso.

2. De 0 a 10, quão responsável você se sente pelo prazer e orgasmo de sua parceira? (Sendo 0 para nada responsável e 10 para totalmente responsável.)

3. Quando sua parceira não atinge o orgasmo, você se sente:

a) Não me incomoda, o que importa é que eu tive prazer

b) Culpado;

c) Envergonhado;

d) Triste;

e) Chateado.

4. Você acredita que:

a) Sexo não se aprende, é algo natural que já nascemos sabendo;

b) Sexo é um conjunto de habilidades que pode ser desenvolvida como qualquer outra habilidade.

#1. PRESSÃO DA PERFORMANCE

Ao longo dos anos que venho trabalhando, percebi que muitos homens começam a ter problemas com o tempo para a ejaculação devido à insegurança relacionada ao ato sexual e com a ideia de serem eles os únicos responsáveis pelo prazer da parceira. Essa crença gera uma grande ansiedade que, por sua vez, é uma das principais causas tanto da ejaculação precoce quanto da ejaculação rápida.

Quando se entra numa relação sexual desta maneira, o homem se sobrecarrega com a responsabilidade de ter uma ereção instantânea, mesmo sem carícias adequadas, somente por ver sua parceira sem roupas. Quando isso não ocorre, ele se sente envergonhado, achando que não será capaz de proporcionar prazer. Além da esperada ereção instantânea, ele sente que deveria somente ejacular depois que sua parceira tiver tido pelo menos um orgasmo e estar sexualmente satisfeita.

Nesta situação, a saída mais rápida à disposição do homem é ejacular e dar fim ao problema naquele momento. Só que este reflexo inconsciente de proteção pode te levar a sentir vergonha, ou que não é bom o suficiente, um sentimento que pode reduzir sua autoestima, trazer inúmeros outros problemas para sua vida íntima e afetar até mesmo sua performance profissional.

Dentro deste mesmo aspecto, a noção errada ou falta de conhecimento sobre fatores que influenciam a sexualidade feminina também podem dificultar o seu desempenho na hora da relação sexual. Embora as mulheres tenham avançado muito

quanto a sua própria liberdade sexual, elas ainda recebem uma educação sexual repressiva. Ao mesmo tempo em que se espera, por exemplo, que ela nunca "seja fácil", é muito comum esperar que ela tenha orgasmos intensos e múltiplos. Nada contra esperar que a mulher não demonstre ser fácil, mas quanto menor a experiência, menor a chance de uma mulher ser assim tão orgástica.

Mesmo com todos os avanços conquistados, as meninas ainda não são estimuladas a terem curiosidade sexual, o que as leva a se desenvolver como mulheres sem intimidade com seu próprio corpo. Essa desconexão com o corpo faz com que a maioria das mulheres tenha muita dificuldade em atingir o orgasmo, pois elas não tem uma chave liga/desliga e a educação que receberam afeta muito sua capacidade de ter orgasmos. Sabendo disso, não é surpresa estudos estatísticos apontarem que 45% das mulheres não têm orgasmos com penetração e que apenas 12% das mulheres costumam ter orgasmos frequentemente durante as relações heterossexuais.

A questão é que uma relação sexual prazerosa acontece quando os dois são responsáveis pela relação ser boa, onde você dá 100% dos seus 50% e ela também consegue dar 100% dos 50% que cabem a ela. Assim fica muito mais fácil e justo. Mas, infelizmente, o homem entra na relação achando que ele deve dar os seus 100% e também os 100% dela. Isso pode transformar o encontro sexual em um desafio injusto para você, afinal você não pode fazer nada se sua parceira simplesmente estiver fechada em sua vergonha ou em seus medos internos.

> *A mulher atinge orgasmos com mais facilidade quanto tem preliminares de pelo menos 20 minutos.*

Também é importante saber que a mulher atinge orgasmos com mais facilidade quanto tem preliminares de pelo menos 20

minutos, tem o clitóris estimulado tempo suficiente para ter uma boa lubrificação antes que ocorra a penetração.

Compreenda que o tempo de uma mulher para chegar ao orgasmo varia muito de mulher para mulher e que, quando ela está com um homem, o grau de dificuldade para atingir o orgasmo é muito maior do que quando está sozinha. Para você ter uma idéia, na masturbação a mulher precisa em torno de 8 minutos para atingir o orgasmo, enquanto que em uma relação sexual, quando consegue ter um orgasmo, ela necessita de pelo menos 20 minutos.

Com tudo isso em mente, você já deve ter percebido que mesmo buscando mais habilidades manuais ou orais e mesmo que você consiga manter seu desempenho por horas a fio, você nem sempre conseguirá fazer com que sua parceira alcance um orgasmo verdadeiramente prazeroso se ela, pelos motivos citados, não conseguir se entregar ao prazer.

Quando conseguimos entender que o orgasmo é, antes de mais nada, a permissão dada para que a energia sexual transborde, nós tiramos boa parte do peso emocional da relação sexual, tornando-a muito mais leve e divertida e assim conseguimos desconstruir a ideia de que você é o único responsável pela construção do prazer.

#2. IGNORÂNCIA SEXUAL

A segunda crença comum que precisamos destruir é a de que sexo é algo que nascemos sabendo fazer, e que não há necessidade de aprender sobre ele, nem de trabalhá-lo ou desenvolvê-lo.

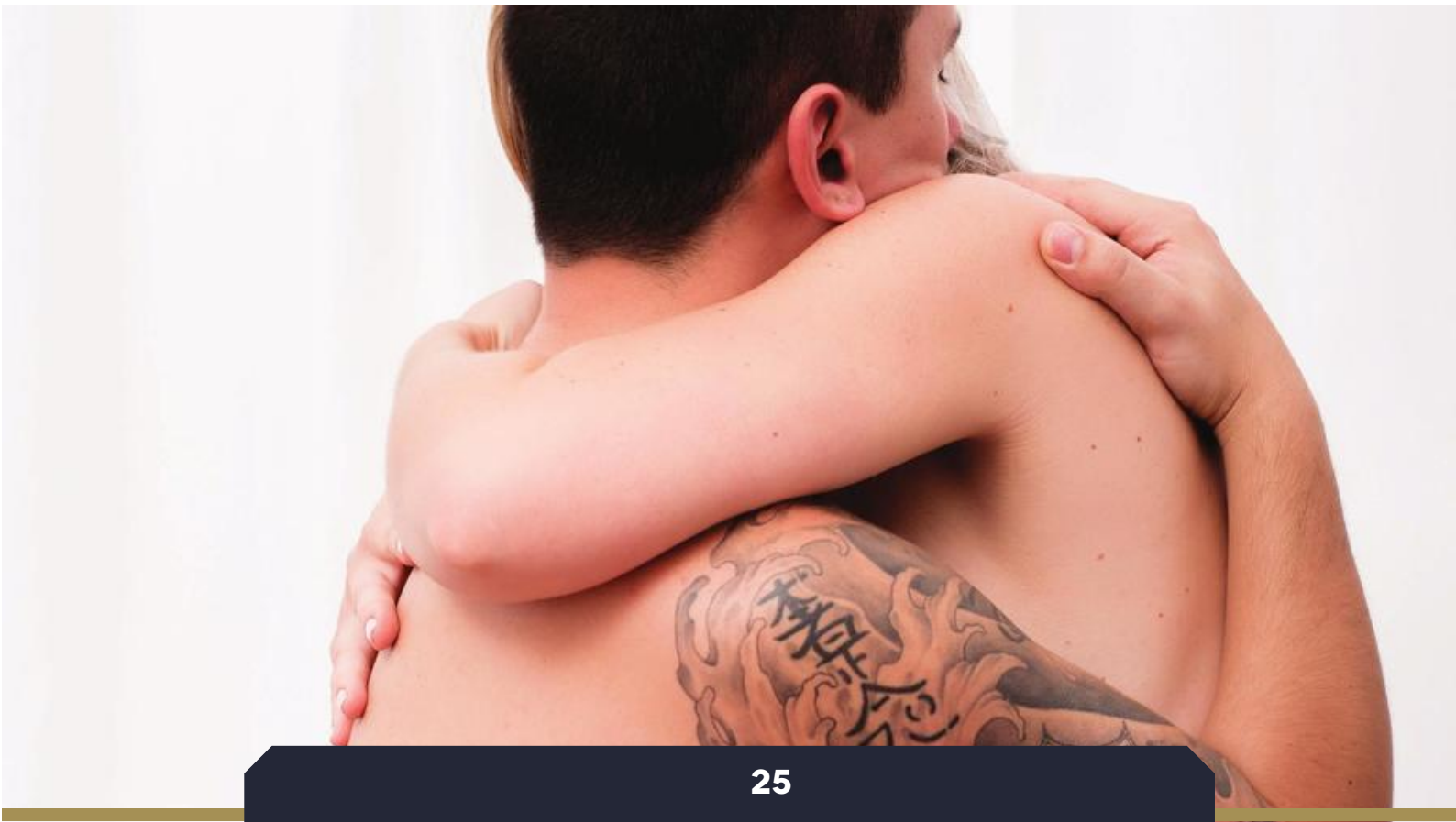
Sim, nós nascemos sabendo fazer sexo como qualquer outro animal, mas o sexo que sabemos por instinto é meramente procriativo. Ele tem o objetivo único de perpetuar a espécie,

portanto não se preocupa com o prazer da relação. É por isso, inclusive, que situações excepcionais fazem o homem ejacular antes do que gostaria: é uma resposta do organismo masculino para preservar a procriação, priorizando a liberação do esperma para garantir a fecundação.

Se você deseja mais do sexo do que a finalidade reprodutiva, você precisará investir tempo, energia e até mesmo recursos financeiros para desenvolver as habilidades certas para alcançar o máximo de prazer que um ser humano pode obter através do sexo.

Como você está lendo este guia, tenho certeza de que o prazer sexual é algo importante para você e que você está disposto a aprender. Assim como também já sabe que tem todos os recursos internos e externos necessários para desenvolver todas as habilidades necessárias para conhecer mais profundamente o potencial da sua energia sexual e se tornar um amante inesquecível.

Por isso, nos próximos capítulos lhe mostrarei como se libertar das crenças limitadoras e como mergulhar nesta grande aventura que é a descoberta de uma capacidade sexual ilimitada.



CAPÍTULO 3

COMO CRIAR A MENTALIDADE CORRETA?

O PODER DO "POR QUE" (INTENÇÃO CLARA)

POR QUE VOCÊ DESEJA CONTROLAR SUA EJACULAÇÃO?

"A intenção é uma ponte entre o momento presente e o próximo momento.

A consciência da intenção durante as sessões de prática repetida

provoca mudanças profundas no córtex pré-frontal

ligadas a altos níveis de bem-estar."

Ph.D Joseph Kramer (desenvolvedor do método de Sexological Bodywork)

Entender os motivos e desejos de você querer melhorar seu desempenho sexual é de fundamental importância para o sucesso deste treinamento. Por isso você deve responder a seguintes perguntas:

Você está desejando durar mais na cama para aumentar seu próprio prazer, para satisfazer sua parceira ou para falar sobre isso? O que te motiva? Qual é a sua intenção?

Se é para agradar sua parceira, talvez você se surpreenda com o que vou lhe falar agora: nenhuma mulher deseja ser penetrada como se estivesse dentro de um filme pornográfico. Tal atitude pode até mesmo nos machucar internamente. Por isso, falaremos sobre os desejos femininos na cama mais para frente.

Como já foi dito, esta é uma peça-chave para que o treinamento seja eficiente. Muitos treinamentos vão diretamente para as técnicas físicas e mecânicas, deixando de lado a base de sustentação, ou o "core", o centro de onde vem a energia necessária para você superar todas os obstáculos e resistências que encontrará em seu caminho.

Saber o seu "por que" nesta metodologia irá te ajudar a construir todo seu treinamento para a vida sexual que você sempre desejou. Mas mais do que isso, se você aplicar este conhecimento em qualquer um dos aspectos de sua vida, você perceberá a força que essa ação terá em sua carreira profissional e no desenvolvimento de seu potencial como ser humano realizado e feliz.

> *"Comece com o por que, e quando você tiver um por que forte o suficiente; o como e o que tornar-se-ão fáceis."*

Ao compreender porque você ejacula e porque você quer durar mais tempo ou ejacular menos, você começará a integrar sua sexualidade ao seu propósito de vida.

Simon Sinek, líder e empreendedor, diz o seguinte: "comece com o por que, e quando você tiver um por que forte o suficiente; o como e o que tornar-se-ão fáceis."

CRIANDO SUA INTENÇÃO. DESCOBRINDO O SEU "POR QUÊ."

BENEFÍCIO DAS INTENÇÕES:

» Dissolver resistências;

» Ajuda a atingir suas metas;

» Torna claro seu caminho;

» Alinha o poder pessoal à energia do universal da criação;

Duração: 2 a 3 minutos.

Quando: antes de qualquer uma das práticas, principalmente antes da prática de Yoga Orgástica.

Comece respondendo: Por que eu estou fazendo este treinamento?

#PEQUENO RITUAL PARA CRIAR SUA INTENÇÃO:

» Sente-se com a coluna ereta e trazendo seu sentido de presença;

» Inspire profundamente trazendo a energia da sua cabeça para o 1º chakra, região do períneo, na base da coluna, em seus genitais;

» Escaneie seu corpo;

» Respire profundamente pelo nariz e exale pela boca (3x);

» Vá para seu coração e pergunte a ele, o que você está necessitando aprender com a prática que está por vir;

» Deixe a resposta vir espontaneamente (pode ser em forma de pensamento, sensações físicas, emoções, etc.);

» Estabeleça uma intenção tornando clara a mensagem, em palavras simples, positivas, no presente;

» Visualize, usando sua imaginação e sinta que já é real, que já está acontecendo;

» Agradeça pela benção recebida, com um leve sorriso;

» Encerre seu pequeno ritual com um "namastê" (mãos frente ao corpo, em posição de prece).

#METAS.

Crie metas realistas e, conforme você for alcançando-as, expanda-as. Sempre um passo após o outro. Por exemplo, se você dura apenas 1 minuto, primeiro tente alcançar 5 minutos; depois passe para 10 minutos e vá aumentando aos poucos esse tempo.

Uma das formas mais frequentes de auto-sabotagem é criar metas, objetivos e expectativas inatingíveis. Por exemplo, se você começar colocando como meta atingir o desempenho de um ator de filmes pornográficos, enquanto você não consegue sequer penetrar sua parceira, você estará criando expectativas e metas hiper elevadas e inatingíveis.

O resultado certeiro será a frustração. Mesmo que você consiga ultrapassar a média de desempenho masculino, que consiga manter a ereção sem ejaculação por mais de 20 minutos na cama e que consiga com que sua parceira tenha

múltiplos orgasmos; você ainda estará se cobrando para atingir o desempenho de um ator de uma obra de ficção.

Por isso, entenda que os filmes pornôs não refletem a realidade de pessoas reais, eles foram feitos para excitar quem os assiste, no caso você. Nestes filmes, os atores têm folga entre as cenas, injetam e tomam inúmeros medicamentos para manter a ereção, tomam um respiro quando as cenas ficam muito intensas e o resultado final é um filme normalmente cheio de edições para mascarar isso tudo. Porém você vê apenas o filme finalizado, por isso é necessário saber diferenciar o que é real e humano e o que é irreal e forjado pela indústria pornográfica.

Outra coisa importante: como está sua saúde em geral? Não basta aprender a durar mais, você tem que ter pique para isso! Seu peso, sua musculatura, sua flexibilidade e seu fôlego são muito importantes para isso. Se você tem sobrepeso ou não tem um bom condicionamento físico, certamente sofrerá influências muito fortes em seu desempenho sexual e poderá ter que reduzir ou adaptar suas expectativas.

Considere estes pontos, deixe-os muito claros antes de começar sua jornada.

Todas as técnicas aqui ensinadas te levarão a quebrar os hábitos que estão atrapalhando sua vida sexual e te causando sofrimento. Por este motivo, é muito importante que você tenha comprometimento consigo mesmo.

A prática diária é mais eficiente do que práticas longas e espaçadas. A regularidade faz milagres, pois seu cérebro possui mecanismos de aprendizagem que necessitam de repetição para se desenvolverem. Dessa forma, essa repetição reforça novas conexões neurais que quando nutridas por meio das práticas diárias, mudam a própria estrutura do cérebro, em um processo chamado de neuroplasticidade. Este princípio afeta desde a

aquisição de novos hábitos alimentares até as técnicas que te ensinarei para alcançar o controle sobre sua sexualidade.

Por isso, se o sexo é realmente importante para você, reserve pelo menos 20 minutos do seu dia para se dedicar aos exercícios. Também é importante que você torne os exercícios divertidos, agradáveis e prazerosos. Seja curioso, use sua criatividade, músicas, yoga, sons, acessórios, tecidos e fantasias (sem se prender a elas, apenas para aumentar o nível de excitação). Libere-se e brinque com seu próprio corpo, explore-se. Além disso, tome nota de tudo que aconteceu, mantendo-se genuinamente interessado em sua sexualidade como um todo.

Para facilitar ainda mais o seu acompanhamento, criei uma tabela que está logo abaixo (você pode acrescentar informações se julgar necessário). Tal acompanhamento é importante, pois mensurar de forma clara e precisa o seu desempenho ao longo do caminho é fundamental para que você possa tomar as medidas cabíveis em cada situação, descobrir qual é a técnica mais eficiente para você, e se autoincentivar a continuar com suas práticas e a ser seu próprio guia nesta conquista de uma vida sexual mais completa. Use as tabelas abaixo como um guia pessoal.

COMO USAR A TABELA:

Na coluna "Dia", você poderá colocar data e hora das suas práticas. Quando analisar a tabela preenchida você conseguirá notar se fazer as práticas em determinadas horas é melhor do que em outras.

Nesta coluna "Estado inicial", você colocará seu estado físico, mental e emocional ao começar a prática. Para isso use a técnica de escaneamento dada no capítulo 3.

Na coluna "Intenção", torne clara sua intenção para aquela prática, por exemplo: ficar mais presente em seu corpo,

experimentar novas sensações, subir sua energia um determinado número de vezes, não ejacular, etc.

Em "Tempo de masturbação" você colocará quantos minutos você dedicou para seu prazer naquele dia.

Na coluna "Respiração" avalie o quanto você se manteve conectado com sua respiração, entre 1 e 10.

Em "Movimento", diga o quanto você se movimentou entre 0 e 10.

Na coluna "Som", informe o quanto de som você se permitiu fazer, entre 0 e 10.

Da mesma forma, na coluna "Nível de prazer", avalie o quanto de prazer você experimentou, entre 0 e 10.

Em "Distrações", diga o quanto de distrações você teve, como seus pensamentos tiraram sua concentração incluindo as fantasias, 0 é para poucas distrações e 10 é para muitas distrações.

Na coluna "Tempo", coloque o tempo que você demorou para ejacular. Aqui, é aconselhável cronometrar o tempo e ejacular apenas a cada 2 ou 3 práticas.

Para "Relaxamento", analise quanto você conseguiu relaxar entre 0 e 10 e pode acrescentar os minutos também. Eventualmente você poderá ter ficado 10 minutos com baixo nível de relaxamento e outras vezes apenas 3 ou 4 minutos, mas com alto nível de relaxamento e é interessante poder analisar isso.

E, finalmente, escaneie seu corpo novamente, veja o que mudou em seu estado físico, mental e emocional e preencha a coluna "Estado final" para que possamos analisar como as práticas estão lhe afetando.

Esta tabela será sua maior aliada. Você pode usá-la como um jogo de conquistas, se desafiando cada dia um pouco mais. Lembre-se de vibrar a cada vitória, por menor que ela seja, esta vibração ajudará a você obter resultados cada vez mais

rapidamente e te manterá motivado a seguir em frente. Tenha consciência de que este não é um caminho fácil, e de que mesmo as menores conquistas são de extrema importância

MUITO ALÉM DO CONTROLE DA EJACULAÇÃO.

As práticas aqui ensinadas, como já falei, tem como base o Tantra e o Sexological Bodywork, portanto elas vão muito além de uma vida sexual incrivelmente prazerosa, elas irão afetar sua vida como um todo. Assim sendo, é imprescindível eu te falar dos efeitos e do impacto que você sentirá em sua vida, pois dentro do Tantra existe a máxima de que "o homem que possui maestria sobre sua ejaculação, domina todos os aspectos de sua vida", pois possui muito mais controle e poder em sua forma de se expressar no mundo, suas palavras tem mais força e penetração e você começa a criar seu próprio destino.

> *"A emoção sexual é uma força irresistível contra a qual não pode haver a oposição de um corpo imóvel. Levados por essa emoção, os homens adquirem o dom do super-poder de ação."*
> *Napoleon Hill*

Napoleon Hill, em seu livro Pense e Enriqueça, diz o seguinte: A emoção sexual é uma "força irresistível" contra a qual não pode haver a oposição de um "corpo imóvel". Levados por essa emoção, os homens adquirem o dom do super-poder de ação. Compreenda esta verdade e você captará o significado da afirmação de que a transmutação sexual contém o segredo da capacidade criadora. E é sobre esta força criativa que você estará adquirindo a maestria, então você poderá perceber, ao longo do seu treinamento e em sua vida, alguns destes efeitos, tais como:

» Aumento da força de vontade;

» Poder e disciplina para abandonar vícios e padrões negativos de autossabotagem como a procrastinação de projetos;

» Maior controle sobre padrão de ter gratificações instantâneas em detrimento de sua saúde, de sua prosperidade e felicidade duradouras;

» Clareza de objetivos;

» Maior facilidade em atingir suas metas;

» Aumento da libido, vitalidade, criatividade e concentração;

» Melhora na memória;

» Melhora no sistema imunológico;

» Aumento da resiliência emocional;

» Orgasmo mais intensos e expandidos;

» Aumento do amor próprio e da autoconfiança;

» Reconhecimento do seu valor.

O QUE É SER HOMEM NO SÉC XXI?

O papel da mulher no século 21, tanto na sociedade quanto na instituição familiar e nos relacionamentos mudou muito. Atualmente, as mulheres vêm cada vez mais consolidando sua liberdade e sua autonomia, forçando os homens a redefinirem seus papéis e a se adaptarem a uma nova realidade.

Em épocas de crise de identidade como estas, onde os papéis são redefinidos, é normal ficar perdido ou confuso. Afinal de contas, o modelo antigo já não cabe mais nos nossos relacionamentos e, enquanto um novo modelo ainda está sendo criado, você pode se sentir sem parâmetros nos quais basear sua nova identidade e sem compreender o que significa ser masculino nos dias de hoje.

Eu ainda me lembro da polêmica em torno do jogador inglês David Beckham quando este apareceu depilado, de sobrancelha feita e lançando o movimento "metrosexual". Muitos dos meus amigos ficaram chocados, comentando que isso já era demais. Apesar do choque inicial, homens e mulheres começaram a aceitar e até preferir que os homens também dessem vazão à sua vaidade, cuidassem de seus corpos, demonstrassem suas emoções e suas vulnerabilidades sem que com isso perdessem a sua masculinidade e o seu poder. Muito pelo contrário, os homens se tornaram muito mais completos e cada vez mais preparados para o relacionamento com a mulher do século 21, que está mais segura de si e exigente em todos os sentidos, incluindo o sexo.

O novo homem que está nascendo é um homem mais maduro, mais centrado, que consegue ser protetor sem ser agressivo. É um homem capaz de entender que ao invés de construir muros e gerar conflitos, é muito melhor unir a todos em volta de um objetivo comum, onde todos ganham, tornando inimigos em aliados com sua inteligência e sua capacidade de liderança. Este novo homem atrai as pessoas mediante alianças baseadas em sua integridade e seu respeito às liberdades individuais, pois ele mesmo sabe que a liberdade é uma necessidade da alma humana. Este homem possui um alto nível de resiliência, portanto não colapsa, nem abandona sua missão mesmo quando pressionado.

> *Nós, as mulheres, podemos sentir quando um homem está ancorado em seu verdadeiro eu sexual, pois este homem é totalmente honesto consigo mesmo, e nada é mais excitante do que sentir que estamos com um homem em quem podemos confiar.*

Quando um homem compreende que a sua energia sexual é a fonte da qual emana o seu verdadeiro poder e aprende a usá-la de forma coerente com seu propósito de vida, ele se torna altamente magnético, atraindo situações e pessoas que apoiam seus projetos; "*são capazes de motivar e entusiasmar todos a sua volta além da*

compreensão lógica, pois este homem está enraizado no mais profundo fator impulsionador que uma pessoa pode ter acesso: seu poder sexual." (Napoleon Hill, Mais esperto que o Diabo)

Note: é extremamente perceptível quando um homem está ancorado em sua fonte de poder, isto é, em sua sexualidade, onde sua potência sexual e seu pênis tem papel determinante. Nós, mulheres, percebemos quando um homem é realmente seguro e autoconfiante, pois seu jeito de caminhar, olhar e até de cumprimentar é cheio de energia e vibração.

Nós, as mulheres, podemos sentir quando um homem está ancorado em seu verdadeiro eu sexual, pois este homem é totalmente honesto consigo mesmo, e nada é mais excitante do que sentir que estamos com um homem em quem podemos confiar. A quem podemos nos entregar totalmente, sem medo e sem restrições.

Muitas mulheres buscam homens do tipo "bad boys" ou "cafajestes" porque acham que assim poderão ser mais livres na cama. Porém quase sempre se decepcionam, pois este tipo de homem não consegue se conectar intimamente, trazendo a sensação de terem sido enganadas. Dessa forma, elas acabam descobrindo que a autoconfiança que estes homens demonstram é superficial, pois lhes falta o ancoramento no que é real: o corpo.

O maior desejo de uma mulher é ter um homem capaz de se conectar intimamente com ela, se mantendo presente, seguro e confiante para que ela possa se libertar de suas vergonhas e usufruir do prazer sexual em sua totalidade.

Durante esta jornada, você aprenderá muito sobre si próprio. Você será confrontado com inúmeros desafios, e falhará algumas vezes. Muitas dessas vezes não será fácil assumir a responsabilidade pelas pequenas derrotas, mas, por outro lado, você perceberá que suas conquistas são resultado de uma coragem que talvez você nem soubesse que tinha e de sua

capacidade de enfrentar estes desafios sem se abater. Assim você aprenderá que as quedas fazem parte do caminho, e que é através dos erros que se mensura a força de um homem, pois somente os homens fortes não desistem de suas metas e seus sonhos. Como nosso samba traduz a resiliência tão sabiamente "levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima".

A eficácia destas técnicas foram comprovadas cientificamente, inclusive muitas delas fazem parte do treinamento mental do SEALs (Elite Militar Norte-Americana). Elas foram desenvolvidas para o homem moderno, que deseja ser sua melhor versão, descobrir e explorar todo seu potencial sexual, aquele que está pronto para derrubar barreiras, ir muito além dos medos, dos tabus, dos preconceitos e das inseguranças para se tornar um ser total, seguro de si, de seu valor, de seu poder como homem e acima de tudo, se tornar mais humano.

VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA SE TORNAR A MELHOR VERSÃO DE VOCÊ MESMO?

Pegue seu caderno de anotações e responda estas perguntas antes de continuar:

Você vai precisar de 10 minutos para este exercício.

Sente-se confortavelmente, e

Fase 1: Comece a imaginar o pior cenário possível: se você não tomar nenhuma atitude pro-ativa para controlar sua ejaculação e adquirir a maestria sobre sua energia sexual, e se você abandonar o treinamento e não fizer os exercícios, como estará sua vida daqui há 5 anos?

Escreva todos os detalhes desta visão sobre este cenário, descreva toda a dor que você estará sentindo, tudo o que estará acontecendo de pior se você não tiver uma ação positiva, nenhum

comprometimento com seu futuro. Sinta os efeitos disso em toda sua vida, indo além dos relacionamentos íntimos e sexuais. Sua autoestima, seu amor-próprio, seu sentimento de valorização de si mesmo. Termine de escrever e leia o que você escreveu.

Fase 2: Alinhe sua coluna novamente, respire fundo e solte o ar pela boca, 2 ou 3 vezes. Agora, comece a imaginar o melhor cenário possível: se você se comprometer com seu treinamento, tomar toda a responsabilidade sobre sua perfomance e energia sexual para você, estando totalmente comprometido com suas práticas diárias, disciplinado, com seu propósito claro e firme em direção a uma vida sexual plena, sentindo-se realizado, autoconfiante e feliz. Imagine-se, sinta e saboreie. Como será sua vida daqui há 5 anos?

Sinta os efeitos disso em sua vida como um todo, indo muito além dos relacionamentos íntimos e sexuais. Sua autoestima, seu amor-próprio, seu sentimento de valorização de si mesmo. Termine de escrever e leia o que você escreveu.

Use este exercício sempre que você sentir-se desmotivado para manter sua prática. Use como um guia que estará te mostrando o que você irá perder se abandonar as práticas e que vida maravilhosa te aguarda se você se mantiver em seu caminho.

Esta atitude de comprometimento, disciplina e direcionamento de energia são as atitudes que tornam um homem irresistível para uma mulher e é essa a força de um verdadeiro líder.

AFINAL, O QUE QUEREM AS MULHERES?

Esta é a pergunta de 1 milhão de dólares.

Vou te responder com minha experiência profissional e como mulher.

É muito importante perceber que existem muitas incompreensões quanto ao que as mulheres realmente desejam de um homem na cama. Na verdade, nem elas mesmas sabem.

Uma coisa que elas definitivamente NÃO querem é ter um "penetrator man", tipo dos filmes de pornografia. O por quê? Simples: as paredes do canal vaginal são mais frágeis do que a pele do pênis, muita fricção traz desconforto e até mesmo dor. Além disso, se o pênis for mais comprido do que o canal vaginal e/ ou a mulher não ter recebido estímulos suficientes, o pênis poderá bater no colo do útero e causar muita dor, o que inclusive pode acabar machucando a mulher.

A maior parte das mulheres preferem que a penetração comece lentamente, para que elas possam relaxar e sentir os movimentos com mais intensidade. Depois de um tempo os movimentos podem se tornar mais rápidos, mas não necessariamente o tempo todo, é interessante intercalar diferentes intensidades, profundidades e velocidades durante a penetração.

Muitas mulheres já me relataram que só conseguem ter orgasmos depois que o homem ejacula, mas mantém o pênis dentro da vagina. Conforme o membro vai perdendo a ereção e saindo suavemente elas conseguem atingir o orgasmo, pois com o pênis muito duro, elas ficam muito tensas, se protegendo, na expectativa de serem machucadas e não conseguem relaxar a ponto de ter um orgasmo. Então fica a dica: não retire o pênis imediatamente somente porque você ejaculou, deixe que sua parceira saia. Você irá se surpreender com o quanto de prazer vocês dois poderão desfrutar mesmo depois da ejaculação e de seu pênis já estar flácido.

SURPRESO? AINDA TEM MAIS.

A mulher, para se soltar na cama e ter orgasmos, precisa se sentir segura. Se ela estiver preocupada com o próprio corpo, sentindo-se tensa ou envergonhada, ela terá muito mais dificuldades para relaxar e ter um orgasmo.

Dica: elogie algo que você realmente gosta no corpo dela, sejam os olhos, os seios, as coxas, os cabelos. Mas fale de verdade, pois lembre-se: temos o sexto sentido muito aguçado e percebemos quando um homem está mentindo. Se isso acontecer, será péssimo para ambos. Falar é mais importante do que você imagina. Enquanto os homens são mais visuais, as mulheres são mais auditivas, apreciam ouvir elogios e valorizam a expressão de sentimentos. Portanto, se você deseja deixar sua parceira mais relaxada, fale algo que você gosta nela.

> *Aprenda a escutar o corpo e as palavras da sua parceira. Quem sabe o que é bom para si é a própria pessoa.*

Mas só isso não basta. Também é importantíssimo que você aprenda a estar presente e em conexão tanto com o seu próprio corpo, quanto com o dela. Para a mulher, a pior coisa que pode acontecer no ato sexual é a sensação de estar sozinha enquanto um homem a penetra. Ter somente um corpo em cima de nós, mas a mente estar longe, em outro lugar. Acredito que para você isso também seja determinante. Imagine estar com uma mulher e perceber que ela está com a cabeça em outro lugar. Você só tem um corpo ali.

Estar presente em seu corpo, mente e emoções é fundamental para o prazer de ambos.

Infelizmente, a forma como muitos homens foram ensinados a controlar a ejaculação é através da desconexão do corpo. No começo, isso até pode ajudar, mas com o tempo isso pode fazer você ejacular sem nem perceber e perder o prazer de um orgasmo mais intenso, ou ainda pode te levar a perder a ereção e

não conseguir mais voltar a entrar no clima. Portanto, não vale a pena manter esta forma de controlar a ejaculação.

Estar presente não é apenas importante para sua parceira, mas também para você aprender a regular sua energia sexual e não ejacular antes da hora. Estar presente é a qualidade necessária para preencher todo o tempo e o espaço do momento com sua plena atenção, absorvendo qualquer experiência que esteja acontecendo, seja prazerosa ou desafiadora, sem julgar e sem fugir.

Traduzindo em uma sentença: *"Eu estou aqui, neste momento, sentindo todo meu corpo, minhas emoções e sensações, curioso, aberto e receptivo a tudo o que está acontecendo a mim e a você, sem nenhuma necessidade de mudar nada na situação, em mim ou em você."*

Quando você entra neste estado de presença, todos os sentidos se tornam mais aguçados, seu corpo se torna vibrante e vivo, e você sente uma enorme satisfação consigo mesmo, com sua parceira e com a vida.

Essa qualidade de presença é a base, a fundação onde será (re) construída a sua identidade sexual e a sua própria personalidade. É este estado de presença que te impedirá de se sentir em pânico ou envergonhado quando não tiver uma ereção instantânea, ou mesmo quando você ejacular antes do que desejava.

Aprenda a escutar o corpo e as palavras da sua parceira. Quem sabe o que é bom para si é a própria pessoa. A tendência das pessoas é fazer carinho da forma como gostam de receber, mas nem sempre esta é a forma como a pessoa que está recebendo gostaria de receber, então convide-a a te ajudar a dar prazer para ela. Estar aberto e receptivo à sua parceira, sem se sentir ameaçado como amante, é extremamente positivo para ambos.

Nos exercícios propostos nos próximos capítulos irei te ensinar a acessar e manter este estado de presença, pois esta é a chave do verdadeiro poder do homem, o poder que vem das suas vísceras, dos seus genitais e do seu coração, não somente da cabeça. Tenho certeza que conforme você for praticando, você irá compreender o que estou dizendo e poderá viver plenamente sua sexualidade, reintegrando-a em sua vida como um todo.

#O PONTO M

O Ponto M vem da sua Mente. É fundamental que você acredite em você, se você não acreditar que você merece ter uma vida sexual feliz e realizada, que você pode e consegue atingir seus objetivos, seu desenvolvimento será muito lento e talvez você nem consiga atingir suas metas, pois não terá a força necessária para chegar onde se propôs. Então, faça da sua mente sua aliada. Você vai ver que tudo é muito simples, mas não é fácil. Sua mente pode te dar suporte ou criar resistências. Por isso, é muito importante que você tenha controle sobre sua mente.

> *"Teus pensamentos tem consequências tão importantes que criam sua realidade".*
> *Joe Dispenza*

Sua mente cria sua realidade. Hábitos mentais negativos, criam ações ineficientes, com resultados ruins, criando crenças negativas que se reforçam enquanto perdurarem os hábitos mentais negativos. O neurocientista PhD Joe Dispenza fala em seu livro Deixe de ser Você, "teus pensamentos tem consequências tão importantes que criam sua realidade".

O ser humano evoluiu a partir de conexões neurológicas para prever o perigo, assim sendo a mente está programada para enfatizar o perigo e as experiências negativas. Para ser feliz, ter pensamentos e resultados positivos é necessário

disciplina e força de vontade. Ficar reclamando da vida, qualquer pessoa pode fazer; para mudar sua realidade, é necessário ter uma atitude deliberada e constante em prol de uma vida mais significativa e feliz.

O que eu quero falar com tudo isso? Sua evolução será muito lenta se você fizer apenas os exercícios físicos e manter sua mente sabotando seus esforços através de pensamentos derrotistas.

Os neurocientistas já comprovaram a força do pensamento. Já está mais do que provado que nossa mente, isto é, nossos pensamentos, têm o poder de mudar a própria estrutura do cérebro. Portanto, escolha bem seus pensamentos. Você pode, você consegue.

Nada melhor para finalizar este conceito do que esta frase de Henri Ford: *"Se você pensa que pode ou se pensa que não pode, de qualquer forma você está certo."*

Além disso, a falta de controle mental é responsável por roubar muito do seu prazer.

Um dos maiores sabotadores do prazer e do estado de presença são as distrações. Você está ali, com sua parceira, depois de ter desejado tanto este momento, feito todo um esforço, mas inúmeros pensamentos começam a assaltar sua mente, como por exemplo: Será que vou ter uma ereção? Será que vou ejacular? Ou, às vezes, simplesmente coisas relativas ao trabalho ou sem relação com aquele momento. Já aconteceu isso com você?

Outra forma que sua mente encontra para te autossabotar é tirar seu foco dos exercícios. Ela vai te convencer que "ah, depois você faz isso" pois agora você tem algo mais importante para fazer e, no final das contas, você gastou seu tempo e não fez nada. Ou ainda, a resistência do cansaço.

Sua mente é muito esperta e poderá criar muitas artimanhas para te sabotar. Por isso é importante recrutá-la como sua aliada.

Como fazer isso? A melhor forma é através de afirmações positivas e visualizações. É assim que atletas de alta performance fazem para melhorarem suas marcas. As afirmações devem ser feitas diariamente e repetidas várias vezes ao dia.

Vou te passar alguns exercícios para você poder olhar para sua mente e ver como seus pensamentos estão criando sua realidade. Vamos lá?

#TÉCNICA PARA ACESSAR INFORMAÇÕES SUBCONSCIENTES

Traga até sua mente a palavra "sexo". Escreva o que vier em seus pensamentos por 3 minutos, sem pensar, apenas escreva. Depois traga até sua mente a palavra "ejaculação" e repita o processo anterior. Vieram mais palavras positivas ou negativas? Olhe sem julgar, com a curiosidade de um cientista que está fazendo uma nova descoberta sobre suas crenças sexuais.

> *Seu inconsciente recebe como verdade tudo o que você projeta nele, então o melhor é projetar coisas positivas, que criem e reforcem habilidades que sejam positivas em sua vida.*

Agora transforme todas as palavras negativas em afirmações positivas, por exemplo: "eu não consigo controlar minha ejaculação" por "a cada dia que passa tenha mais controle sobre minha ejaculação, me sinto totalmente tranquilo e certo quanto a minha capacidade de sentir e dar prazer para minha parceira".

A dica de ouro para você construir sua afirmação positiva é: use frases e palavras positivas. Nunca use a palavra "Não" como em "não sou ansioso na cama", use "consigo manter a tranquilidade na cama". Esse é o maior cuidado que você deve

tomar. Fixe estas frases em vários lugares como em sua agenda, na tela do computador, na porta do seu armário... Cada vez que você ler e repetir, sinta como se já fosse real. Traga um leve sorriso em seus lábios e sinta a felicidade como se esta mudança já tivesse ocorrido.

Como já é sabido, a nível neurológico, visão é, para os homens, o maior dos estimulantes sexuais. Isso pode ser muito complicado, pois espera-se que o homem se sinta excitado apenas ao olhar o corpo nu de uma mulher. Esta expectativa, além de irreal, é danosa, pois o homem acaba entrando na relação com a ideia de que terá de apresentar uma ereção espontânea.

A maior parte dos homens com quem já conversei, mesmo dentro do Tantra, me confessaram não se sentirem confortáveis ao serem tocados nos genitais quando o pênis ainda está flácido. Se esse é seu caso, aqui vai uma linda meditação tântrica para fazer com sua parceira:

#TÉCNICA PARA ALTA PERFORMANCE SEXUAL

Você pode dar um esteroide para suas afirmações usando a técnica de visualização criativa utilizada por atletas de alta performance. A visualização criativa é simples e muito eficiente, é a técnica fundamental para você criar a realidade que deseja.

O treinamento de um atleta de alta-performance inclui esta técnica, pois ela ajuda a criar e reforçar conexões neurais como se ele já tivesse obtido o resultado almejado. Por exemplo, vamos pegar um atleta que faz ginástica olímpica. Ele, antes do treino físico, passa um tempo visualizando mentalmente cada movimento que deve ser feito, nos mínimos detalhes. Como se estivesse treinando naquele momento. Assim, na hora do treino, as conexões neurais relativas ao movimento já foram vistas e

treinadas, e mais rapidamente ele consegue atingir seus objetivos. No começo estas conexões são tênues, mas conforme você vai dominando esta técnica, estes caminhos irão se reforçando e é como se já fosse realidade. Inclusive, foi constatado 25% de aumento em acertos nos jogadores de basquete.

Seu inconsciente recebe como verdade tudo o que você projeta nele, então o melhor é projetar coisas positivas, que criem e reforcem habilidades que sejam positivas em sua vida. Lembre-se que cada vez que você começar a visualizar sua vida sexual como um desastre, você estará construindo esse desastre e que cada vez que você visualizar que sua vida sexual é simplesmente fantástica, você estará construindo caminhos para uma atingir mais facilmente este objetivo.

A visualização criativa irá te ajudar a usar seu foco mental para, conscientemente, imaginar, criar e atrair para você aquilo que você deseja experimentar em sua vida como realidade. Você está reprogramando seu subconsciente para te apoiar. Existem muitas formas de fazer esta reprogramação mental, mas em minha experiência, a visualização criativa é a mais eficaz, com capacidade de produzir resultados muito mais rapidamente e de forma duradoura.

A visualização criativa irá te ensinar a focar nas formas de solucionar as questões que trarão o resultado almejado, isto é, na solução do problema, não no problema em si. Essa mudança de foco é fundamental para gerar emoções positivas e abrir sua criatividade. Você poderá usar esta ferramenta em muitas outras áreas de sua vida e ver os resultados positivos se manifestarem em sua vida sexual, pessoal e profissional.

Mas fique atento, apesar de sua simplicidade, esta é uma ferramenta PODEROSA, mas ela sozinha não é o suficiente! Você também precisará agir em prol de suas próprias conquistas. Ela ajuda a abrir os caminhos neurais, mas você terá que caminhar para reforçar estes caminhos e conquistar seus objetivos.

#COMO APLICAR A TÉCNICA DE VISUALIZAÇÃO CRIATIVA:

Você simplesmente deve relaxar seu corpo, respirar profundamente e começar a visualizar a melhor relação sexual que você consiga imaginar, como se estivesse sonhando acordado. Sinta em seu corpo toda a gama de emoções positivas possível para você, como a alegria deste encontro, a sensação de contentamento com seu desempenho, consigo mesmo, com seu pênis, com sua parceira, você penetrando sua parceira. Coloque o máximo de carga erótica que você possa imaginar, veja e sinta sua tranquilidade, a excitação, sinta cada sensação de prazer percorrendo seus genitais, seu corpo... Você poderia ficar ali pelo tempo que desejasse, curtindo o prazer como se estivesse surfando uma onda, ora descendo, ora subindo pela parede da onda, com domínio e totalmente conectado com o prazer do surf, que no caso é o sexo em si. Perceba como está sua respiração, seu corpo... Qual a posição em que você se encontra? Como você está se sentindo?

> *Substitua a dúvida por pensamentos mais construtivos e apoiadores. Ensine seu subconsciente a criar uma nova realidade para você. Você pode, você consegue.*

Outra forma de usar a visualização criativa é sentir a felicidade da conquista do objetivo alcançado, por exemplo: Visualize-se caminhando depois de uma noite maravilhosa de sexo e prazer, com a parceira que você sempre desejou, super feliz e realizado com sua performance. Como você caminha? Qual a sensação em seu corpo? Sinta isso como se já fosse real.

Permita-se sorrir e sentir aumentar ainda mais seu contentamento com tudo o que você está visualizando. Cada vez que você sorri, uma quantidade enorme de hormônios do bem-estar tomam conta de todo seu corpo, aumentando a autoconfiança.

Substitua a dúvida por pensamentos mais construtivos e apoiadores. Ensine seu subconsciente a criar uma nova realidade para você. Você pode, você consegue. Não subestime este poderoso exercício por sua simplicidade. Para saber mais sobre este tema eu indico a leitura do livro "O poder do subconsciente", de Joseph Murphy.

Permaneça neste estado meditativo de sonho consciente por uns 10 a 15 minutos.

Este é o primeiro passo desta jornada rumo a uma vida sexual super realizada e feliz. Ele é tão importante quanto a fundação de uma casa, sem uma boa fundação sua casa vai cair ou não irá sustentar bem os andares construídos acima dela, que significam altos níveis orgásticos e um amor duradouro e verdadeiro como você deseja e merece.

Agora que você já conhece o primeiro passo e sabe o que é fundamental para conquistar estes estados orgásticos tão desejados, comece a nutrir seu corpo e suas emoções com pensamentos positivos. Faça isso agora mesmo, enquanto lê este capítulo. Cada vez que você tecer uma crítica ou duvidar sobre sua potência sexual, imediatamente, transforme-a em algo positivo. Sim, você pode, você consegue, você merece.

SIM,
VOCÊ PODE,
VOCÊ CONSEGUE,
VOCÊ MERECE.

CAPÍTULO 4

MÉTODOS DE CONTROLE DA EJACULAÇÃO

QUAL O MELHOR MÉTODO PARA CONTROLAR A EJACULAÇÃO?

Existem inúmeras formas pelas quais você pode aprender a controlar sua ejaculação. Algumas delas não são muito eficazes, outras são relativamente eficientes e outras que podem ser nocivas à sua saúde. Infelizmente ainda não alcançamos um patamar adequado de educação sexual e, geralmente, aprendemos na base dos erros e acertos, por vezes nos colocando em riscos desnecessários.

Os homens normalmente aprendem sobre sua sexualidade através da masturbação, que na maior parte das vezes é apressada e escondida, com medo de ser descoberto e passar por uma situação vista como constrangedora e vergonhosa.

> *Corpo, mente e emoções estão interconectados.*
> *É por isso que somente com uma abordagem holística você conseguirá resultados efetivos e definitivos.*

Algumas vezes, os rapazes trocam entre si dicas sobre como controlar ou adiar a ejaculação. Hoje em dia, com internet, inúmeras dicas que servem mais para confundir do que para esclarecer estão disponíveis com fácil acesso na rede. A mais comum que delas é pensar em desconectar a mente do corpo e do prazer pensando em coisas como futebol ou alguma coisa triste. Infelizmente, esse método reduzirá muito do seu prazer e com o tempo te levará a perder o tempo de orgasmo, a ejacular sem perceber ou mesmo a perder a ereção sem conseguir retornar ao clima.

Além disso tudo, esse método traz uma sensação de abandono para nós, mulheres. Sentimos que algo errado está acontecendo e não conseguimos identificar muito bem o que é. Como as mulheres têm o hábito de tomar a responsabilidade para si, sua parceira vai achar que algo está errado com ela e também se desconectará da relação.

ALGUNS OUTROS MÉTODOS INCORRETOS OU INADEQUADOS:

» **Uso de medicamentos antidepressivos, ansiolíticos, e outros.**

Para alguns homens tomar estes remédios poderá ajudar, mas existem inúmeros efeitos colaterais desagradáveis como a perda da libido e a perda da ereção que transformam esta opção em um método inadequado. Além disso, este tipo de remédios deve ser utilizado com muita cautela e sob orientação médica, ou você se colocará em risco de desenvolver problemas muito piores, tanto físicos quanto psicológicos.

» **Camisinhas contra sensibilidade.**

Existem camisinhas mais grossas que tiram ou reduzem a sensibilidade e que podem ajudar a não ejacular tão rápido, mas neste caso você tem que durar a tempo de colocar a camisinha e estará perdendo muito do prazer que a relação sexual pode trazer.

» **Pomadas dessensibilizantes.**

São pomadas que retiram a sensibilidade do pênis. Este método é extremamente inadequado, pois anestesia também as sensações vaginais de sua parceira, aumentando ainda mais a dificuldade para que ela atinja o orgasmo e sentir prazer com a penetração. Ou seja, mesmo que você consiga durar mais tempo, estará reduzindo o prazer de ambos.

» **Pressionar o ponto sem retorno.**

Esta é uma técnica muito eficaz e natural, mas tem 2 grandes problemas: 1- pode machucar o tecido erétil e acabar trazendo problemas de ereção. 2- encontrar o ponto, chegar nele e pressioná-lo no momento certo, antes da ejaculação acontecer.

Na verdade, este ponto não impede a ejaculação de acontecer. Apenas que a ejaculação torna-se interna. Acontece a intra-ejaculação que, com o tempo, pode vir a causar problemas urinários.

» **Interromper a penetração.**

É uma técnica também eficiente, mas nem sempre você vai conseguir que sua parceira também pare os movimentos. Eventualmente o movimento até cessa, mas sua parceira faz algum som mais excitante e você não segura. Além da tensão que gera a insegurança de interromper os movimentos a tempo. O que muitas vezes acontece é o homem acabar ejaculando fora do corpo da sua parceira.

» **Pompoarismo.**

O pompoarismo é uma arte milenar indiana que tem origem no tantrismo, cuja técnica consiste na contração voluntária dos músculos pélvicos. Esta é uma ótima técnica para desenvolver o controle sobre a ejaculação e a utilizaremos neste guia. No entanto, só o indico para quem já está em um nível intermediário de conhecimento corporal. Para iniciantes ou para quem não tem conhecimento sobre a técnica, ela não é recomendável.

Para que você possa controlar sua ejaculação e realmente APROVEITAR o sexo, você precisa olhar e abordar a questão de forma realista e por todos os ângulos. Não basta analisar apenas o nível físico, mas todos os aspectos emocionais e mentais que cercam a sua formação. Tenha convicção de que suas crenças e pensamentos podem gerar reações físicas, mentais e emocionais. Corpo, mente e emoções estão interconectados. É por isso que somente com uma abordagem holística você conseguirá resultados efetivos e definitivos. Este é um caminho de autoconhecimento, de consolidação de sua identidade como homem e de empoderamento da sua energia masculina a partir da sua essência: sua sexualidade.

CAPÍTULO 5

USO DA PORNOGRAFIA

HÁBITOS POBRES DE MASTURBAÇÃO X PROBLEMAS COM A EJACULAÇÃO

A grande maioria dos homens não sabe que os seus hábitos de masturbação são os maiores responsáveis por seus problemas com a ejaculação rápida ou precoce.

Praticamente todos os homens que ajudei apresentavam hábitos de masturbação muito pobres e nada criativos. Masturbavam-se da mesma forma desde que começaram a se masturbar, buscando ejacular o mais rapidamente possível. A única diferença, para alguns, e que ajudava a piorar ainda mais a situação, era o uso da pornografia virtual. Um de meus clientes comentou que conseguia ejacular em apenas 10 segundos! Ora, isso não é um treino para ser um ejaculador precoce?

Compreenda que sua forma de se masturbar faz conexões cerebrais que mudam a própria estrutura física do seu cérebro.

A neurociência já comprovou a plasticidade do cérebro e demonstrou que aprendemos através da repetição. Quando você repete algo constantemente, você cria sinapses cerebrais que vão se reforçando a cada repetição. Isso vai modificando a própria estrutura física do cérebro. É desta forma que seus hábitos pobres de masturbação intensificam o problema da ejaculação precoce. Os hábitos da masturbação inconsciente é uma verdadeira prisão para sua potência sexual e criatividade. Quando você muda seus hábitos de masturbação, você muda sua vida e começa a descobrir que estava limitando sua liberdade e seu prazer.

Antes de seguir adiante, descreva e anote os seus hábitos de masturbação. Olhe para eles, sem julgar; e veja como você poderia quebrar estes hábitos e tornar sua masturbação mais interessante e criativa.

Você está comprometido em mudar seus hábitos e descobrir como ser mais livre e orgástico? Agora é um bom momento para você reforçar sua intenção, seu por quê, assim, se você sentir alguma resistência, que é comum acontecer quando começamos a quebrar um hábito, você se lembrará do comprometimento com sua intenção.

OS EFEITOS DA PORNOGRAFIA

A pornografia cresceu muito nos últimos anos. Quem tem 50 anos ou mais pôde observar uma enorme transformação: desde as revistas masculinas, onde antes mostrava-se praticamente nada do corpo da mulher, deixando mais margem para a imaginação fluir em inúmeras direções, até os filmes pornográficos, que eram difíceis de encontrar e ficavam em uma sala reservada somente para adultos, dentro das videolocadoras. Inclusive, havia um certo constrangimento de entrar nessas salas especiais para buscar algo mais picante. Os filmes tinham muito tempo de história e

apenas uma pequena parte de sexo explícito.

> *Quando uma pessoa observa algo ou alguém com plena atenção, é como se ela mesma estivesse fazendo o que está sendo observado.*

Hoje, a pornografia entrou em nossas vidas definitivamente, seja de forma sutil ou mais agressiva. Qualquer pessoa tem acesso a quantidade e a variedade que desejar, na privacidade de sua própria casa, sem nenhum tipo de exposição, com filmes cada vez mais reduzidos e focando apenas nas partes de sexo mais intenso.

Infelizmente, nosso cérebro não foi projetado para a pornografia virtual. Esse excesso de informações, com altíssimo nível de estímulo, está causando um verdadeiro desastre para os relacionamento e principalmente, para a expressão sexual do homem, que está sendo muito mais afetado pelo vício em pornografia do que a mulher.

É impossível falar sobre a sexualidade masculina e não abordar este tema, principalmente quando tratamos do controle da ejaculação.

A pornografia tem alguns aspectos muito interessantes e contraditórios. Não trago aqui nenhum sentido de moralidade, mas é importante que você saiba o que acontece a nível neurológico, para que você possa decidir o quanto e como quer assistir pornografia.

O ser humano aprende através da observação e da repetição. Possuímos os chamados "neurônios espelho" que são os responsáveis pelo sistema de aprendizagem e empatia. Quando uma pessoa observa algo ou alguém com plena atenção, é como se ela mesma estivesse fazendo o que está sendo observado. Por exemplo, quando alguém boceja do seu lado, a tendência é você bocejar também, não é mesmo? Esses são os neuronios espelho em ação.

O que isso tem haver com a pornografia? Geralmente a pessoa que está assistindo filmes pornográficos dedica toda sua atenção ao filme, ficando totalmente desconectada do corpo. Isso faz com que somente o seu cérebro atinja níveis de excitação altíssimos. Um homem pode sair do nível 1 de excitação para o ponto sem retorno em poucos segundos, sem curtir o caminho que leva ao orgasmo.

Este estado de atenção plena, juntamente com a repetição da masturbação, começa a alterar a própria estrutura do cérebro. Já se sabe que inclusive ocorre perda de massa cinzenta entre os viciados em pornografia!

Outra coisa interessante é que a pornografia é estéril e "limpa", isto é, não tem uma pessoa real, com seus cheiros e gostos. Isso des-humaniza homens e mulheres, transformando-os em objetos e máquinas sexuais. Então, quando uma pessoa acostumada com o prazer através da pornografia vai ter uma relação sexual com uma pessoa real, percebe que não está acostumado com todos estes aspectos do corpo humano real. Assim, os cheiros e gostos, que deveriam criar uma química poderosíssima, muitas vezes, tem um efeito contrário, às vezes até de aversão.

É muito comum eu ouvir de meus clientes que eles sentem dificuldade com a ereção ou em atingir o orgasmo. Esses são outros efeitos colaterais, pois os níveis de excitação que a pornografia possibilita são praticamente impossíveis de serem atingidos em uma relação real. E é apenas uma questão de tempo para que o homem comece a preferir as facilidades da masturbação solitária através da pornografia a ter um encontro sexual real com uma pessoa real.

O aspecto chave do vício em pornografia é a desconexão do corpo. Esta desconexão faz com que o nível de sensibilidade nos genitais vá caindo gradualmente sem ser notado, então, depois de algum tempo, o homem começa a masturbar-se com

uma empunhadura cada vez mais forte, o que dessensibiliza ainda mais. Este tipo de empunhadura é conhecido como "grip of dead", traduzido como "abraço da morte".

> *Assim a indústria pornográfica impõe um padrão de beleza e masculinidade que são irreais, isso faz aumentar o nível de insatisfação consigo mesmo e com suas parceiras.*

Já foi constatado que homens que assistem pornografia são mais infelizes quanto ao tamanho do seu pênis e quanto a aparência de suas parceiras. Ora, a excitação do homem é muito visual, as mulheres que são escolhidas como atrizes nos filmes pornôs são escolhidas por sua beleza física, que vão desde a cor da pele, ao tipo de seios, bumbum, cor e tamanho da vulva, que se encaixam perfeitamente dentro dos padrões construídos para as fantasias masculinas.

Da mesma forma, os homens escolhidos devem possuir pênis maior do que a média e ter capacidade de manter a ereção por muito tempo, sendo que para que isso ocorra eles injetam remédios que reduzem a "vida útil" de um ator pornô para um período extremamente curto.

Assim a indústria pornográfica impõe um padrão de beleza e masculinidade que são irreais, isso faz aumentar o nível de insatisfação consigo mesmo e com suas parceiras.

Ao assistir filmes pornôs, querendo ou não, você está recebendo um tipo de educação sexual limitador e dessensibilizante. Você sai com a ideia de que as mulheres irão gemer, gritar, urrar de prazer, ter um vocabulário picante e gozar enlouquecidamente ao serem penetradas ou ao receber a ejaculação do homem no rosto, etc. O problema é que não é realmente assim que as mulheres funcionam. Aí, vem a frustração com suas parceiras quando você as compara com as atrizes dos filmes pornôs.

Mas bem, como disse, a pornografia tem aspectos interessantes e contraditórios. Vamos olhar agora alguns aspectos positivos da pornografia.

Os filmes eróticos tem o poder de aumentar a libido e de ir ao encontro dos seus desejos e fantasias mais profundas. É muito interessante notar os temas predominantes nos filmes que você prefere assistir: eles tem muito a falar sobre você.

Nossas fantasias sexuais vêm de um local muito profundo de nosso inconsciente. Geralmente transformamos situações passadas de impotência, desvalorização, vergonha e medos em algo com que possamos lidar e manter nossa saúde psíquica e emocional. Uma das formas é transformar estas dores emocionais em algo erótico. É muito comum as fantasias estarem vinculadas a jogos de dominação/submissão/humilhação ou a situações dolorosas do passado.

Quando você assiste a pornografia você encontra a afirmação positiva destes aspectos e, por alguns minutos, é como se você mesmo estivesse vivendo aquelas fantasias, curando feridas profundas que podem estar mais ou menos conscientes.

Segundo Stanley Siegel, em seu livro "Your Brain on Sex" (Seu cérebro no sexo), as fantasias de dominação/submissão, tem como sentimentos ocultos a vulnerabilidade, fraqueza, sentimento de impotência; fantasias que erotizam determinadas partes do corpo ou objetos como penis, vagina, pés, sapatos,... tem haver com sentimentos de vazio, de dormência; múltiplos parceiros, abandono, negligencia, rejeição, sentir-se invisivel; voyerismo, isolamento, solidão... Isso faz sentido para você?

PORN YOGA

Mas como assistir pornografia sem tantos efeitos colaterais? Para isso devemos abordar este problema em todos

seus aspectos: emocional, físico e mental. À nível emocional, pergunte-se: porque você assiste pornografia? Deixe a resposta vir de dentro de você. Faça uma lista de todos os porquês. Observe como você se sente quando está assistindo a pornografia. Tome notas sobre estas informações. Leia e compreenda o que te leva a assistir pornografia e quais as emoções que são geradas ao assistir pornografia.

Se for possível, faça uma desintoxicação da pornografia por pelo menos 30 dias, depois, quando retornar, use o passo-a-passo a seguir:

Ao retornar, comece com literatura erótica, passe para revistas e somente depois retorne aos filmes.

Coloque a tela em que você está assistindo ao filme, abaixo da linha dos seus olhos para que seu espírito crítico mantenha-se ativo. Quando a tela está acima da linha dos olhos, a mente recebe a informação com muito menos filtros.

Procure se masturbar em pé ou ajoelhado, movimentando seu corpo, enquanto assiste ao filme. Se estiver assistindo em pé, relaxe os joelhos e deixe sua pelve livre. Ajoelhado também procure deixar sua pelve livre para movimentar-se.

Use sua respiração para ancorar seu corpo. Respire profundamente em seu abdômen. Envolva todo o seu corpo no processo de respiração, deixe-o movimentar-se quando você inspira e exala.

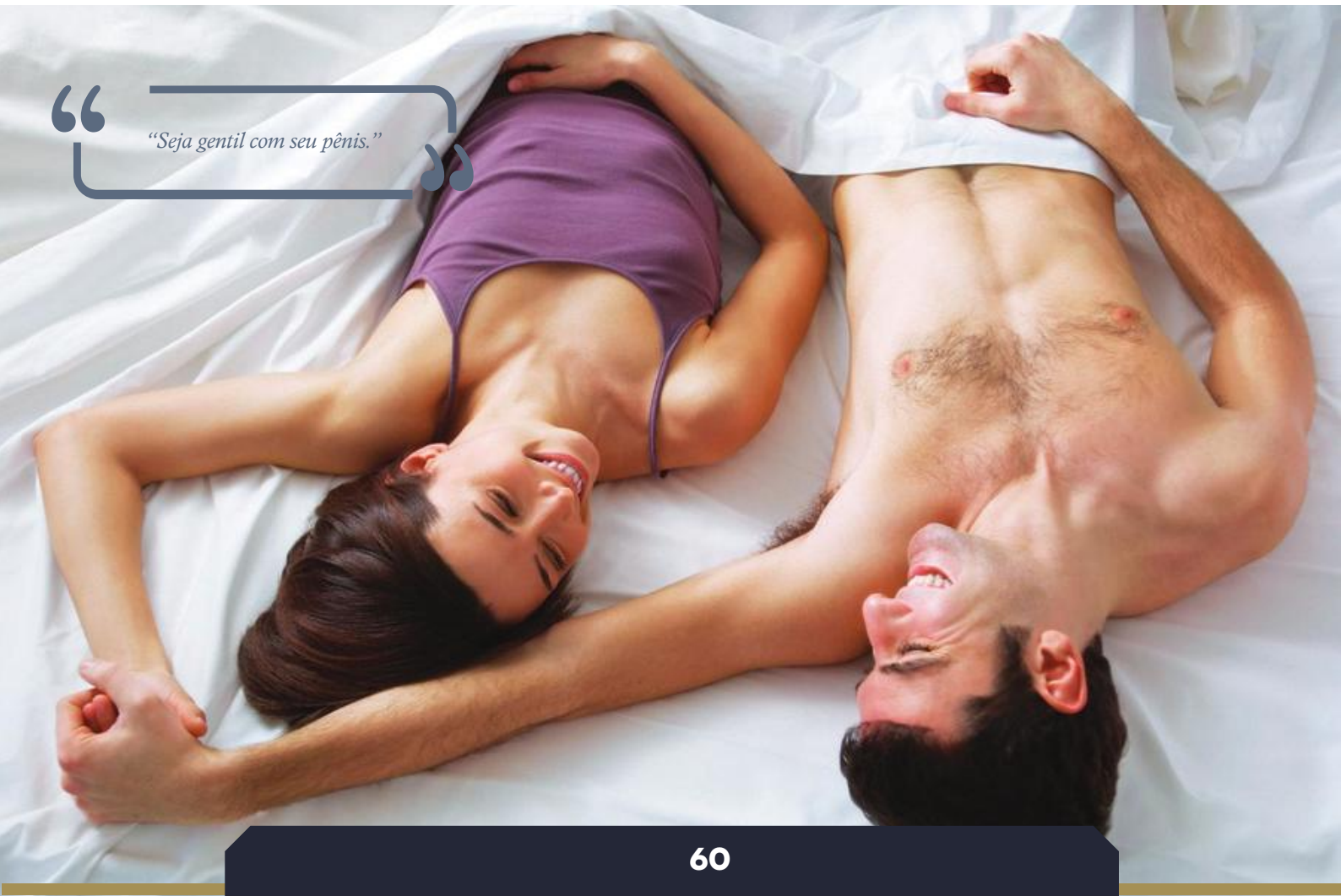
Eleve seu nível de excitação através do filme, quando chegar ao nível 7 ou 8, feche seus olhos, respire e sinta seu corpo. Se abaixar muito o nível de excitação, abra seus olhos novamente até voltar a subir a excitação, sempre usando todo seu corpo no processo. Depois feche-os, respire profundamente pelo menos 3 vezes, sentindo seu corpo. Vá intercalando o filme e a conexão com as sensações em seu corpo.

Perceba o que você está sentindo quando assiste ao filme. Qual sua emoção predominante?

Como está sua empunhadura? Quanto de pressão? Quais são as sensações? A grande dica de Loren Johnson, sexological bodyworker, é: "Seja gentil com seu pênis."

Intercale masturbação com pornografia e masturbação sem pornografia. Para cada sessão com pornografia, tenha pelo menos duas sem o uso de filmes ou imagens.

Da mesma forma que a palavra para uma vida saudável é a moderação no que você come, bebe, etc. A palavra chave para que você possa tirar o melhor proveito da pornografia também é a moderação.



CAPÍTULO 6

CONHECENDO O SEU CORPO

A RIQUEZA DA SEXUALIDADE MASCULINA

Quando você compra um carro novo, com nova tecnologia, você vai saber tudo sobre o funcionamento do carro para tirar o máximo de proveito dele e não danificá-lo, não é mesmo? Então leia com atenção o manual de funcionamento do seu corpo e como funciona seu orgasmo. Quanto mais e melhor você compreender o funcionamento do seu corpo, mais facilmente você dominará o seu prazer e conseguirá adquirir a maestria sobre sua ejaculação.

Existe muito material quanto ao prazer da mulher, mas o material sobre como o homem pode conquistar mais prazer ainda é muito precário. É como se o prazer masculino fosse muito simples e pobre, por isso não necessitasse ser abordado. No entanto, com todos os ensinamentos do Tantra e ao longo de todos estes anos trabalhando com milhares de homens, pude compreender que a sexualidade do homem não é tão simples como se supõe, pelo contrário, pode ser tão complexa quanto

a sexualidade feminina e muito rica em prazer.

> *Quanto mais e melhor você compreender o funcionamento do seu corpo, mais facilmente você dominará o seu prazer e conseguirá adquirir a maestria sobre sua ejaculação.*

Infelizmente, os homens estão comprando a ideia de uma sexualidade pobre e simples vendida principalmente através da pornografia, da qual se tornam dependentes. Esta dependência faz com que os homens sintam-se sempre com fome de mais excitação e serve apenas para alimentar uma indústria multibilionária.

Nossa sociedade coloca a sexualidade de forma horizontal. Essa visão empobrecida, apesar de abordar apenas a parte mecânica e uma mínima parte mental que ativam as fantasias sexuais, é tida como a "normal", mesmo sendo muito pouco para ambos homens e mulheres. Ela tem sempre como objetivo o orgasmo e quando ambos ou algum dos parceiros não o atinge, vem a sensação de frustração e muitas vezes, joga-se fora todo o tempo de prazer que ambos tiveram. Os filmes pornôs mostram claramente esta abordagem linear.

O Tantra propõe uma abordagem holística, pois leva em consideração e respeita todos os aspectos e a singularidade de cada pessoa, isto é, considera os níveis físico, emocional, mental, energético e espiritual. Além disso é a única religião, filosofia e ciência que conheço que utiliza a sexualidade como caminho para a espiritualidade.

» usar a respiração, o som e o movimento;

» equilibrar a fisiologia do seu corpo;

» adquirir total domínio sobre sua ejaculação;

» maestria sobre sua energia sexual;

» expandir seu prazer;

» aumentar sua vitalidade;

» trazer insights;

» estimular sua criatividade a nível sexual e para a solução de problemas;

» melhorar seu foco e concentração;

Nestas práticas, você aprenderá a:

Não abordarei a parte espiritual, mas certamente você poderá perceber uma profunda integração de todo o seu ser, o que inclui sua espiritualidade. Como diz o padre jesuíta e filosofo francês Teilhard de Chardin, "não somos seres humanos tendo uma experiência espiritual, somos seres espirituais tendo uma experiência humana."

A BASE DO PRAZER:

Estamos vivendo um tempo onde a capacidade intelectual está super valorizada e o corpo totalmente esquecido, chegando a tal ponto que os cientistas estão estudando o que chamam de amnésia sensorial causada pela descorporificação, isto é, o afastamento das sensações corporais.

O corpo é o veiculo onde dor e prazer se manifestam. Quando uma pessoa tem baixa sensibilidade corporal, necessariamente terá baixa percepção do prazer. Basta ver como o cinema evoluiu. Pegue uma cena de alto impacto de poucos anos atrás, e compare com uma cena de alto impacto atual. Antigamente, estas cenas de alto impacto eram realmente intensas, física e emocionalmente, hoje em dia, são praticamente insípidas. A mesma coisa aconteceu com os sabores, as comidas estão cada vez mais utilizando sabores fortes e artificiais que viciam o paladar. Assim as pessoas vão se tornando cada vez mais insensíveis e nem percebem, pois esta diminuição da

O corpo é o veiculo onde dor e prazer se manifestam. Quando uma pessoa tem baixa sensibilidade corporal, necessariamente terá baixa percepção do prazer.

sensibilidade é gradativa e generalizada, tornando-a natural e normal.

Só percebemos o quão insensível nos tornamos, quando conseguimos resgatar a sensibilidade novamente.

O escaneamento corporal ajuda a resgatar a sensibilidade, a reconectar com as sensações corporais e a treinar a mente a manter-se presente, com isso o prazer é intensificado a níveis inimagináveis, sem o uso de pornografia e/ou fantasias.

O escaneamento corporal deve ser feito diariamente, varias vezes ao dia. É uma prática simples, fácil e poderosa.

#EXERCÍCIO: ESCANEAMENTO CORPORAL

Tempo: 1 minuto ou menos

Benefícios:

» Aumento da sensibilidade;
» Maior presença;
» Estabilizar a mente;
» Reconectar corpo/mente/emoções;
» Aumento do prazer;
» Diminuição de compulsões.

Como fazer:

» Pode ser feito sentado, deitado, caminhando, ...
» Traga sua atenção para o topo da sua cabeça, desça até a ponta dos dedos dos pés, escaneando seu corpo;
» Observe sua respiração e permaneça com ela por alguns instantes;

» Observe as sensações físicas: tensão, relaxamento, dor, prazer, frio, calor;

» Retorne: dos pés até o topo da sua cabeça;

» Observe suas emoções: sem julgar, apenas observe a emoção predominante neste momento, nomeie, quantifique de 1 a 10;

» Quantificar é diferente de qualificar: não estamos julgando, colocando como boa ou ruim, positiva ou negativa, apenas nomeando e quantificando;

» Permaneça aberto, curioso, interessado, não crie resistências, nem tende mudar nada, tudo está perfeito assim;

» Termine com um sorriso, como forma de agradecimento e para manter-se aberto e fluindo com sua energia vital e criativa.

As áreas que vc tem maior dificuldade em perceber, são as áreas que vc tem menos consciência, fique um tempo um pouco maior ali ou abra seus olhos e visualize esta área, toque-a, para trazer mais consciência e percebe-la como parte de seu corpo fisico

ESCANEAMENTO AVANÇADO:

» Comece com o escaneamento inicial;

» Agora, observe a parte energética: escaneie novamente, percebendo se consegue perceber alguma eletricidade, formigamento, magnetismo... qualquer sensação mais sutil... este é teu corpo energético;

» Nomeie quantifique a energia percebida, da mesma forma como fez com as emoções, de 1 a 10;

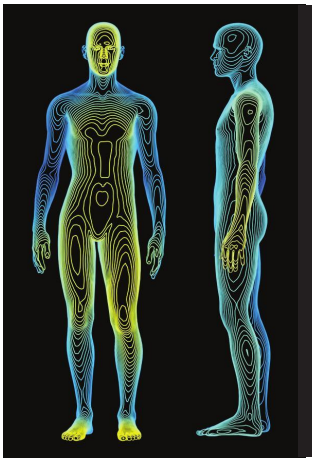
» Sempre mantenha-se aberto, curioso, interessado, sem resistências, tudo está perfeito assim;

» Termine com um sorriso, como forma de agradecimento e para manter-se aberto e fluindo com sua energia vital e criativa;

» Observe sua respiração e permaneça com ela por alguns instante;

» Repita este processo várias vezes ao dia, sempre que tiver um tempinho livre, não há necessidade de mais do que 1 minuto.

Isso trará maior conexão entre mente/corpo/emoções, resultando maior consciência e prazer.



Escaneamento Corporal

» Melhora a concentração

» Aumenta a percepção do prazer no corpo

» Conecta com a sabedoria interna

» Aumenta a compreensão de como o estresse afeta seu corpo

» Ensina a manter-se em estado de presença

CAPÍTULO 7

RESPIRAÇÃO, O COMEÇO DE TUDO!

A vida começa e termina com a respiração. Nossa primeira ação nesta vida, se fez quando inspiramos pela primeira vez e a ultima ação que faremos, será a exalar para partir.

Uma pessoa pode ficar vários dias sem beber água, sem comer (inclusive algumas pessoas vivem de luz), mas sem respirar não pode-se passar mais do que alguns poucos minutos.

A respiração é uma ponte entre seu mundo interno e o mundo externo. É a ferramenta mais poderosa para criar conexão com outras pessoas. Quem estudou um pouco de vendas, conhece a importância da respiração para criar o rapport correto com os clientes.

Hoje em dia, muitas pessoas sofrem com altos níveis de ansiedade, simplesmente porque respiram errado. E, a ansiedade, é um grande vilão para a performance sexual, ela é quem dispara o mecanismo da ejaculação. Mais a frente, iremos ver isso em detalhes.

Assim, você já deve ter deduzido que respirar certo é imprescindível para o controle da ansiedade, do estresse e para

regular a energia sexual, para que a ejaculação aconteça apenas quando você quiser, sem uso de medicamentos e de forma definitiva.

Vou te apresentar a primeira e mais importante técnica de respiração. Aqui você irá resgatar a respiração natural de um bebe, ou seja, a forma como você respirava quando criança. Esta técnica será utilizada durante todo este treinamento, portanto é fundamental que você a domine e a pratique corretamente. Não a subestime por sua simplicidade, na verdade, esta simplicidade é que a torna poderosa e transformadora, pois você poderá utiliza-la várias vezes ao longo do seu dia. E a prática faz a maestria.

Esta respiração apesar de ser muito simples é super poderosa e eficiente no controle da ansiedade, estresse e energização dos genitais. Certamente este é um excelente ponto para começar sua jornada rumo a uma vida sexual mais confiante, feliz e prazerosa.

#TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO ABDOMINAL 1:

Tempo: 30 segundos a 1 minuto, várias vezes ao dia

Benefícios:

» Diminuição da ansiedade e estresse;
» Energização dos genitais;
» Consciência corporal;
» Aumento da energia;
» Melhora na qualidade do sono.

Nas primeiras vezes, é melhor fazer deitado para que você possa observar melhor onde está respirando. Depois experimente sentado e em pé.

» Feche seus olhos, inspire profundamente colocando suas mãos sobre seu abdômen;

» Ao inspirar perceba que suas mãos se movimentam para cima e para baixo. Se você tiver duvidas se está fazendo certo, una os polegares e indicadores e perceba se quando você inspira eles estão se separando um pouco. Caso positivo, você realmente está respirando em seu abdômen;

» Exale soltando o ar pela boca, fazendo um leve som: aaaaahhhhh;

» Sinta seu abdômen retornar ao ponto inicial, que chamaremos de "ponto neutro";

» Faça algumas repetições de respiração longa e contínua, inspirando profundamente pelo nariz e exalando pela boca;

» Depois de alguns minutos, coloque sua atenção em seus genitais e sinta o efeito da respiração em seu assoalho pélvico. Você perceberá que ao inspirar, todo o seu assoalho

pélvico se abre e que, ao exalar, seu assoalho pélvico retorna ao ponto neutro;

» Use esta respiração abdominal várias vezes em seu dia para regular a energia interna em seu corpo.

#TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO ABDOMINAL 2:

Tempo: 5 a 10 minutos.

Comece com a técnica anterior e prossiga utilizando esta técnica.

» Inspire profundamente, sinta seus genitais se encherem de energia, faça uma pausa ao final da inspiração;

» Comece a exalar suavemente, fazendo uma suave contração do assoalho pélvico, deixando sua voz sair em um ahhhhh;

» Finalize a exalação com uma pequena pausa e máxima contração do assoalho pélvico;

» Sinta a energia de prazer percorrer suas pernas e subir por suas costas;

» Repita o processo por 5 a 10 minutos.

ESTRESSE X PERFORMANCE SEXUAL

Como já vimos, o estresse e a ansiedade são fatores que influenciam enormemente a performance sexual do homem e pode estar comprometendo a sua performance também. Que tal checarmos isso agora, antes de passarmos adiante?

#TESTE SEU NÍVEL DE ESTRESSE:

Você considera que sua concentração é:
1- Péssima
2- Ruim
3- Boa
4- ótima
5- Excelente

Como você tem dormido nos últimos 30 dias?
1- Muito mal
2- Mal
3- Não muito bem
4- Bem
5- Muito bem

Você tem tido dores de cabeça?
1- Sempre
2- Com freqüência
3- Às vezes
4- Raramente
5- Nunca

Como está seu poder de tomada de decisões?
1- Péssimo
2- Ruim
3- Bom
4- ótimo
5- Excelente

Você anda cometendo mais erros do que o habitual?
1- Sim
2- Não

Você tem perdido a paciência e sentindo-se irritado?
1- Sempre
2- Com freqüência
3- Às vezes
4- Raramente
5- Nunca

Você sente seu corpo tenso, dores na nuca ou na lombar, mãos frias e suadas?
1- Sempre
2- Com freqüência
3- Às vezes
4- Raramente
5- Nunca

7 A 14 PONTOS

15 A 21 PONTOS

22 OU MAIS PONTOS

Pontuação 7 a 14: você deve estar bastante estressado e isto está causando muitos problemas em sua vida como um todo. Super aconselho você reavaliar seu estilo de vida, compreender as causas do seu estresse e até mesmo procurar um profissional que possa ajudá-lo a manejar seu estresse, antes que você tenha alguma doença mais grave.

Pontuação 15 a 21: você está no limiar entre o estresse nocivo e o positivo. É importante você perceber quando entra na zona do estresse que afeta negativamente sua performance sexual e sua vida como um todo.

Pontuação acima de 22 pontos: PARABÉNS! você sabe manejar muito bem os desafios de sua vida. Provavelmente você consegue ter um equilíbrio entre lazer, trabalho, família e vida pessoal. Só tome cuidado para não cair na inércia.

As técnicas deste treinamento poderão te ajudar a encontrar um estado mental mais seguro e confortável em relação ao sexo e a sua vida, abaixando significativamente o nível de estresse e melhorando sua performance. Minha sugestão é: respire, acalme-se e analise todos os aspectos sugeridos com as perguntas acima e avalie qual o melhor caminho a seguir.

O PODER DA RESPIRAÇÃO

A respiração é a parte mais importante para você conseguir controlar sua ejaculação e expandir seu prazer. A respiração é a ligação entre o mundo interno e externo, ela une corpo/mente/emoções/espírito.

A respiração está intimamente conectada com seus estados emocionais e vice-versa. Estamos vivendo uma pandemia mundial

de crise de ansiedade e depressão, que poderia ser facilmente amenizada e até mesmo praticamente eliminada, se as pessoas aprendessem a respirar corretamente.

> *A respiração é a ligação entre o mundo interno e externo, ela une corpo/mente/emoções/espírito.*

Como você já sabe, o maior vilão causador da ejaculação antes do tempo e do estresse diária é ansiedade. Você tem o antídoto para esse problema dentro de você mesmo e totalmente gratuito: sua respiração.

A respiração pode acalmar e clarear sua mente, energizar seu corpo, aumentar sua resiliência emocional e intensificar seu prazer.

Observe onde está sua respiração neste momento. Ela está curta, em seu peito ou profunda, em seu abdômen? Aproveite e inspire mais profundamente soltando o ar pela boca. Sorria ao final. Sentiu o poder da sua respiração? Então vamos continuar. Procure a cada 20 minutos, pelo menos, respirar mais profundamente, soltar o ar pela boca, voltar para seu corpo. Isso fará com que você crie espaço para assimilar o que está lendo e/ou o que está vivendo no momento. Criando um hábito positivo que irá refletir na hora do sexo como mais prazer e controle sobre sua energia sexual.

FALANDO EM SEXO: VOCÊ SABE ONDE E COMO VOCÊ RESPIRA NA HORA DO SEXO?

Se você for como a maior parte dos seres humanos, sua respiração estará acontecendo pela boca, rápida e ofegante.

Este tipo de respiração é altamente energizante porque eleva o nível de oxigênio, aumenta o batimento cardíaco e o seu nível de excitação vai às alturas. Ela estimula o sistema nervoso simpático, aumentando a excitação até que você perca o controle.

Dessa forma fica muito difícil regular sua energia sexual e a ejaculação acaba acontecendo.

Infelizmente as pessoas não se dão conta de que a respiração é determinante para que possam ter mais controle em todos os aspectos de sua vida, incluindo o sexo. A falta deste conhecimento é a causa de muitos sofrimentos desnecessários, pois quando você reaprende a respirar corretamente, você aprende a regular seu sistema nervoso central, as suas emoções, o fluxo de pensamento e tudo isso tem influência direta sobre o prazer sexual e o orgasmo.

> *Quanto menos respiramos, menos sentimos.*

Até seus 2 anos de idade, certamente você respirava de forma natural e suas emoções fluíam espontaneamente. Quando suas necessidades físicas ou emocionais não eram supridas, você chorava e demonstrava que algo não estava bem, e quando você estava confortável em seu corpo, você expressava através do riso e da tranquilidade.

Mas durante o processo de socialização e educação nós passamos por muitas restrições. Um dos mecanismos de defesa que criamos para nos ajudar a suportar todos os "nãos" que recebemos foi aprender a restringir a respiração, pois quanto menos respiramos, menos sentimos; mas isso tem um preço bastante alto, pois as emoções ficam estancadas, param de fluir.

Com a repetição da experiência, a respiração vai tornando-se cada vez mais superficial e este padrão respiratório torna-se estabelecido como normal. A consequência disso é a criação de defesas para não sentir e nem perceber que você não está respirando, nem sentindo.

Assim é que criamos as doenças que mais matam na sociedade moderna: o estresse, a ansiedade e as doenças cardiovasculares. Todas elas estão interconectadas e poderiam

facilmente ser evitadas através de exercícios de respiração e alimentação saudável.

A nível sexual, a respiração é a chave mais importante para o controle da ejaculação e expansão sexual, pois ela ajuda a diminuir o estresse, a ansiedade, te conecta com suas emoções, seu corpo, te coloca no aqui e agora, ajuda a estabilizar a mente e a expandir seu prazer a níveis inimagináveis.

Além de tudo isso, sua respiração traz a qualidade que as mulheres mais desejam em um amante: a presença. A pior coisa que pode acontecer na cama para uma mulher não é você ejacular antes da hora ou brochar, é ela perceber que você não está ali, que está perdido em seus pensamentos, fantasias ou em qualquer outro lugar, menos ali, com ela. Para a mulher é fundamental ter um homem que esteja realmente junto, pois para ela, a presença é o maior sinal de desejo e amor.

Mas como re-educar a respiração e sair deste círculo vicioso? Simples: respirando de forma consciente. Isso ajudará que suas emoções voltem a fluir de forma harmoniosa e natural. Quando digo natural, não quero dizer que você expressará sua raiva agredindo física ou verbalmente alguém, nem que você perderá todo o controle sobre suas emoções. Quero dizer que você saberá reconhecer quando está com raiva e a canalizar este sentimento para resolver a situação, pois suas emoções sinalizam que algo está errado. No caso da raiva é sinal de que algo ou alguém está querendo invadir seu território ou que seu território já foi invadido e você tem que agir para reavê-lo. Isso é usar sua raiva de forma construtiva. Para isso, você tem que estar muito bem ancorado em seu corpo e respiração, para não destruir nada dentro ou fora de você.

Agora vamos começar a treinar sua respiração para que você possa entrar em contato com seu corpo e suas emoções. Quero enfatizar que esse treinamento é fundamental para o controle definitivo dos seus problemas com a ejaculação e para

a expansão do seu prazer. Certamente, você já percebeu que o efeito colateral é que todas as outras áreas da sua vida serão transformadas também. Você se tornará um homem com muito mais magnetismo sexual e pessoal, muito mais preciso em suas estratégias e na forma de atuar no mundo.

Cada vez deve estar ficando mais claro para você que sua sexualidade afeta todas as áreas de sua vida, e que a ejaculação não pode ser vista de um ponto simplista e localizado, pois é muito mais abrangente. A ejaculação antes do tempo seria apenas a ponta do iceberg ou a febre como sintoma de uma doença. Se você tratar apenas a febre, não estará resolvendo o verdadeiro problema. Por isso é tão importante esta visão global da sexualidade.

TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO PARA MELHORAR A PERFORMANCE SEXUAL

Existem muitas técnicas de respiração, vamos começar pela técnica básica, mas fundamental para você poder progredir. Não passe para outras mais avançadas enquanto você não estiver dominando totalmente esta técnica. Isso será fundamental para você controlar sua ejaculação.

PRIMEIRA TÉCNICA, PARTE 1: RESPIRAÇÃO ABDOMINAL CONSCIENTE

Tempo: 5 minutos

Nível 1: Deitado

Avançado: Em pé, caminhando, sentado,...

Deite-se com o abdômen para cima. Flexione os joelhos colocando as solas dos pés no chão, conforme a figura abaixo. Pouse uma de suas mãos em seu abdômen para observar se ela está se movimentando conforme você respira.

Inspire profundamente pelo nariz, deixe seu abdômen se expandir totalmente, como um balão, depois exale pela boca todo o ar de seus pulmões. Enquanto você exala, deixe seu abdômen descer novamente para a posição neutra. Se você sentir que ainda tem ar em seus pulmões, contraia levemente seu abdômen em direção a sua coluna, terminando de expulsar todo o ar.

Respire desta forma por 5 minutos.

Depois que você tiver dominado essa técnica, você poderá fazer esta técnica em pé, sentado, caminhando e em outras situações. Repita-a pelo menos 3 vezes ao dia, por pelo menos 1 minuto de cada vez.

Para acelerar seu processo de desenvolvimento: Traga um pensamento positivo, uma frase de empoderamento em sua mente, um leve sorriso e veja sua vida se transformar muito rapidamente.

SEGUNDA TÉCNICA, PARTE 2: RESPIRAÇÃO ACORDANDO E ATIVANDO SUA ENERGIA SEXUAL

Tempo: 10 minutos

Nível 1: Deitado

Avançado: Em pé ou ajoelhado

Comece com a respiração descrita acima, mas agora você dará um passo a mais. Mantenha uma mão no abdômen e leve a outra até seus genitais. Inspire profundamente pelo nariz, deixe seu abdômen se expandir totalmente, como um balão, e adicione a percepção do que acontece em sua pelve enquanto você respira. Traga a consciência e a respiração até seus genitais. Sinta o assoalho pélvico movimentando-se. Ele abre com sua inspiração e volta ao ponto neutro com a exalação.

Experimente contrair um pouco seu assoalho pélvico e movimentar seu quadril para cima e para baixo. Sinta as ondas de prazer aumentarem e fluírem para todo seu corpo.

Contraia apenas o suficiente para sentir um maior relaxamento nos seus genitais. Inspire e relaxe, exale e faça uma leve contração. Sinta o relaxamento ir até seu ânus, se for necessário, force um pouco o assoalho pélvico para baixo, como

se quisesse empurrar para longe do seu corpo, até sentir que a tensão pélvica se dissipou.

Mantenha este exercício por 10 minutos, contraindo e relaxando a pelve, deixando seu quadril livre para movimentar-se da forma como for mais agradável. Lembre-se de manter sua respiração sincronizada com a contração e relaxamento pélvico. Isso é muito importante.

Finalize relaxando por alguns minutos e absorvendo essa energia que gentilmente você movimentou. Tome consciência de como você está se sentindo neste momento.

Quando você tiver dominado essa técnica e sua respiração estiver fluindo livre e conscientemente, sem interferências, você sentirá que entrou em um espaço de paz, de não-julgamento, onde bom ou ruim, bem ou mal simplesmente deixam de existir. São nestes estados de relaxamento profundo que as informações chegam mais rapidamente ao seu subconsciente, assim sendo, é perfeito para você praticar esta respiração antes de começar sua visualização criativa.

Tenho que te avisar que talvez você sinta algumas sensações estranhas por não estar acostumado a respirar tão profundamente, estas sensações incluem tonturas, vibrações em seu corpo e até mesmo sensação de eletricidade, mas não se preocupe. Tudo isso passa e é totalmente inofensivo. Isso acontece porque seu corpo tinha disponível apenas o mínimo de oxigênio e energia para sobreviver e agora ele está recebendo muito mais energia, para você não apenas sobreviver, mas sim ter uma vida realmente vibrante e feliz.

Com a prática constante, você irá se acostumar a ter mais energia em seu corpo e verá sua vitalidade, criatividade e energia sexual crescerem exponencialmente.

PRÁTICAS DIÁRIAS ATÉ ESTA FASE E QUE DEVEM SER INCORPORADAS EM SUA ROTINA!

1. Respiração abdominal: 1 minuto, 3x ao dia;

2. Afirmações positivas: sempre que perceber pensamentos destrutivos invadindo sua mente;

3. Chacoalhar: 2 minutos, 1 vez ao dia (final do dia).

Bem simples, fácil e orgânico, não é mesmo? Isto é uma mudança de comportamento que irá trazer resultados positivos em todos os aspectos de sua vida. Você terá expandida sua capacidade de sentir prazer e maior consciência de suas ações. Agora vamos continuar a jornada através de técnicas corporais e energéticas.

CAPÍTULO 8

COMO FUNCIONA O ORGASMO MASCULINO?

COMPREENDENDO AS FASES DO ORGASMO MASCULINO

DESEJO SEXUAL (LIBIDO)

Aqui é onde tudo começa. O desejo sexual é uma experiência subjetiva, cada pessoa tem uma forma diferente de se conectar com o desejo sexual. O estímulo pode vir através dos sentidos, como um som provocante, a visão de algo sensual, ou um toque mais íntimo ou mesmo um cheiro especial. O desejo também pode ser despertado por pensamentos e até por emoções.

O neurotransmissor responsável pela manutenção da libido é a dopamina. Você consegue regular a quantidade deste neurotransmissor em seu corpo através de exercícios físicos regulares, meditação e sexo.

As técnicas do pompoarismo e a Yoga Orgástica, que serão dadas logo adiante, quando praticadas diariamente, farão com que seu nível de dopamina mantenha-se saudável e seu desejo sexual retorne sem a necessidade de, por exemplo, tomar medicamentos com efeitos colaterais indesejáveis.

Ajude seu corpo a manter-se equilibrado e a ter disposição para sua nova fase sexual, também colocando em sua rotina a prática de exercícios físicos moderados.

EXCITAÇÃO

Depois da fase do desejo, vem a fase da excitação, que é quando seu corpo começa a responder fisiologicamente aos estímulos recebidos. Geralmente, o pênis começa a enrijecer e os batimentos cardíacos aumentam. No homem, a excitação pode vir com ereção ou não. Um homem pode estar muito excitado sexualmente e mesmo assim não ter ereção, da mesma forma como pode ter uma ereção sem nenhum tipo de excitação. Aliás, a imagem de que um homem excitado sempre demonstra isso com a ereção é outra das ideias falsas que nutrimos em nosso inconsciente. A ereção e o orgasmo acontecem a partir de uma dança harmoniosa entre os sistemas nervosos simpático e parassimpatico.

O prazer sexual necessita desta integração entre o mecanismo de relaxamento e o de excitação. A maestria sobre este mecanismo, te possibilitará múltiplos tipos de orgasmos: desde os ejaculatórios até os energéticos.

É por isso que se você estiver muito ansioso e tenso irá ejacular mais rapidamente e/ou não ter uma ereção. E, se a relação for monótona demais, você poderá até ter ereção, mas não conseguirá atingir o nível de excitação necessário para ter um orgasmo.

Quando você aprende a explorar sua criatividade e abrir múltiplas possibilidades de prazer na fase de excitação, que podem ir muito além dos genitais, você descobre que todo seu corpo tem capacidade orgástica de sentir e proporcionar prazer, como você nunca imaginou ser possível sentir, além de tornar muito mais fácil a percepção da necessidade de aumentar a excitação ou o relaxamento.

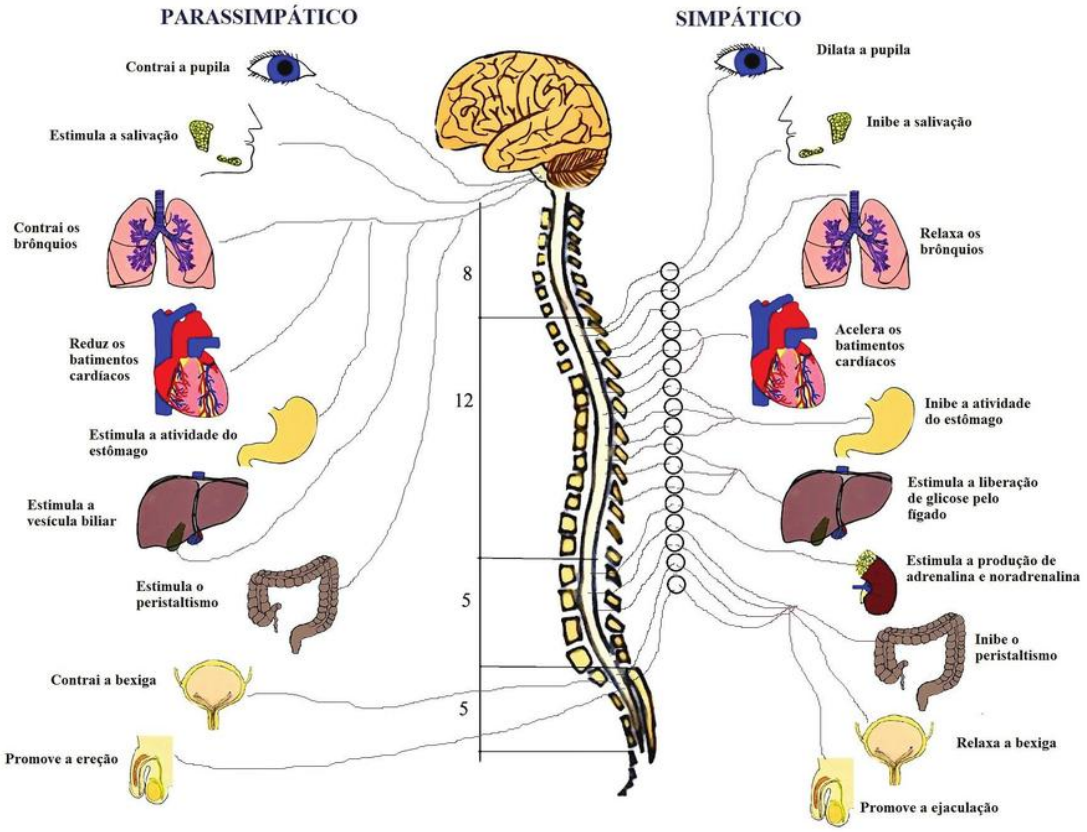
PLATÔ (ESTÁGIO AVANÇADO DE EXCITAÇÃO, GERALMENTE COM LUBRIFICAÇÃO)

Se os estímulos continuam o homem passa da fase de excitação para a fase de platô. São nestes dois estágios (excitação e platô) que focaremos nossa atenção: você trabalhará diretamente em sua capacidade de manter o foco no prazer e regular sua energia sexual dentro do seu corpo sem ejacular.

Aprender a manter altos níveis de excitação por longos períodos tem inúmeros benefícios para sua saúde como um todo,

traz uma profunda gratificação emocional, acalma a mente, expande sua capacidade criativa e te leva a estados de supra-consciência.

#ORGASMO X EJACULAÇÃO



Como já vimos, o orgasmo acontece através da interação do sistema nervoso simpático e do sistema nervoso parassimpático. Por esse motivo, alguns homens já experimentaram de forma espontânea o tão falado orgasmo seco que os tântricos já conheciam a milhares de anos.

> *O orgasmo é uma experiência mística, não depende de ereção, ejaculação ou mesmo de toques.*

É exatamente nesta dança energética entre os sistemas nervosos que colocaremos a maior parte de nossa atenção e

esforços durante os exercícios. Você aprenderá a manter o foco no prazer e a regular sua energia sexual dentro do seu corpo sem ejacular. Por isso é importante você conhecer o funcionamento fisiológico e neurológico do orgasmo. Mas, para não lhe cansar demais com a parte científica e não desviar do propósito deste manual, simplifiquei ao máximo estas informações, caso você deseje aprofundar este conhecimento você poderá encontrar facilmente no Google, inúmeros artigos acadêmicos sobre este assunto.

Então vamos entender um pouco sobre a fisiologia do orgasmo. O sistema nervoso simpático (SNS) e parassimpático (SNP) fazem parte do sistema nervoso autônomo. Ele é o responsável por estimular ações que permitem ao organismo responder situações de perigo e estresse, como a reação de lutar, fugir ou dissociar/congelar. Essas ações são: a aceleração dos batimentos cardíacos, o aumento da pressão arterial, o aumento da adrenalina e a queda da dopamina. Isso tudo acontece de forma automática, independente de nossa vontade, pela ativação do mecanismo de proteção. A ejaculação acontece quando existe excitação suficiente para ativar este mecanismo, e o seu objetivo é adiar o máximo possível esta ativação para que você possa usufruir de mais tempo de prazer.

O sistema nervoso parassimpático estimula principalmente atividades relaxantes, como as reduções do ritmo cardíaco e da pressão arterial, entre outras. O sistema nervoso parassimpático é o oposto do simpático. E é o responsável pela sua ereção, e o simpático é responsável pela ejaculação.

Mas e o orgasmo? O orgasmo é uma experiência mística, não depende de ereção, ejaculação ou mesmo de toques. Você pode atingir o orgasmo através da sua respiração, por exemplo. Inclusive, tenho um curso online onde você pode aprender a ter orgasmos com sua respiração.

Assim, você pode compreender que o aumento do prazer e o controle da ejaculação necessita tanto de estímulos, quanto do relaxamento. A melhor forma de equilibrar excitação e relaxamento é através de estímulos físicos e sensoriais aliados (SNS) a uma respiração profunda (SNP). Se acontecem apenas estímulos, você aciona somente o sistema nervoso responsável pela ejaculação e tem pouco prazer. Por isso muitos homens ejaculam com baixíssimo nível de prazer.

O prazer acontece através da excitação combinada com o relaxamento. Como uma musica, necessita de sons e de pausa para ser agradável.

Um dos problemas que podem afetar essa troca energética (neurotransmissores) entre os sistemas nervosos e complicar um pouco seu progresso, é quando você está preso a um nível de estresse contínuo. Vou dar um exemplo muito comum nos dias de hoje.

Se você percebe uma pessoa suspeita vindo em sua direção, você fica com todos seus sentidos e corpo em alerta, sente seu coração disparar, você está pronto para lutar ou fugir. Quando a pessoa suspeita simplesmente passa por você e vai embora, todo este mecanismo que foi acionado começa a se desativar com o fim do perigo eminente e volta para a sensação de segurança. Esse retorno ao estado normal é feito pelo sistema nervoso parassimpático. Mas, infelizmente, algumas pessoas não conseguem voltar totalmente ao estado de relaxamento natural e mantém este estado de alerta acionado, o que vai elevando gradativamente o estresse e dificultando essa troca energética (neurotransmissores).

Então, com o SNS já acionado e com dificuldade em relaxar para elevar a energia do SNP (relaxamento), qualquer estímulo a mais pode levar a ejaculação. Essa é uma grande sacada. Quando você compreende isso, você começa a entender melhor

o funcionamento fisiológico e neurológico que as técnicas deste livro te propiciarão.

A respiração exerce papel fundamental para regular estes 2 sistemas nervosos, ela une e equilibra o mundo interno ao externo e vice-versa, assim, se você respirar rápido e mais superficialmente, você estará ativando o SNS e a ejaculação. Quando você respira mais lenta e profundamente, você estará ativando seu SNP e, na medida certa, você estará aumentando o prazer e a intensidade do seu orgasmo.

As técnicas que serão abordadas neste manual servirão para que você aprenda a dominar e combinar a interação destes 2 sistemas nervosos. Você já deve ter percebido que este conhecimento irá trazer grande impacto em toda a sua vida... Além do controle da ejaculação, aprender a manter altos níveis de excitação sexual por longos períodos tem inúmeros benefícios para sua saúde e traz uma profunda gratificação emocional, melhora a intimidade e conexão consigo mesmo e com sua parceira, acalma a mente, expande sua capacidade criativa e te leva a estados de supra-consciência.

FASE ORGÁSTICA

Esta é a fase onde, geralmente, os homens ejaculam por atingirem o ponto sem retorno. Com o tempo, você conseguirá chegar nesta fase sem ejacular. Quando um homem aprende a regular sua energia sexual a ponto de chegar até esta fase e não ejacular, um novo universo orgástico se abre, oferecendo infinitas possibilidades e diferentes formas e intensidades de orgasmo.

Aqui alguns tipos de orgasmos que você poderá aprender a explorar através das práticas:

» Orgasmo seco;

» Orgasmo energético;

» Orgasmo prostático;

» Orgasmo no corpo todo;

» Orgasmo nos mamilos.

Claro que cada tipo de orgasmo tem sua peculiaridade. Se você buscar o mesmo tipo de prazer que a ejaculação te dá, talvez você nunca descubra que está tendo outros tipos de orgasmos. É muito similar às mulheres. Muitas mulheres não sabem identificar o orgasmo intravaginal (com penetração) porque são diferentes dos orgasmos clitorianos.

Abra-se para novas sensações e aproveite toda a gama de prazer possível em seu corpo.

RESOLUÇÃO

Esta é a fase que seu corpo, aos poucos, começa a retornar ao estágio inicial. Geralmente vem depois da ejaculação. É o tempo que seu corpo leva para estar energeticamente completo e preparado para um nova relação sexual. Esta fase pode durar alguns minutos ou até mesmo alguns dias, dependendo da qualidade da sua energia sexual e estilo de vida. Conheço muitos jovens que necessitam de dias e homens acima dos 60 que ainda tem uma energia sexual enorme.

Dentro do Taoísmo existe inclusive uma tabela com a quantidade de ejaculações que o homem deveria ter conforme sua idade. O Tantra acredita que a contenção da ejaculação faz com que o homem tenha mais energia para conquistar seus objetivos na vida, mantenha a força, aumente a longevidade e criatividade.

Um homem que domina sua energia sexual, domina qualquer outra esfera de sua vida e a própria criação de seu destino.

Intervalo entre as ejaculações para preservar a energia, conforme a idade, segundo o taoísmo:

Idade	Número de dias entre as ejaculações
20 anos	4 dias
30 anos	8 dias
40 anos	16 dias
50 anos	21 dias
60 anos	30 dias ou mais

Para cultivar sua energia sexual e fazer de sua potência orgástica uma aliada é necessário ter um estilo de vida saudável, cultivar bons pensamentos, ser fiel à sua missão e a si mesmo. Este é o caminho da verdadeira maestria sexual.

SEU CORPO ENERGÉTICO X ORGASMO

Orgasmo é energia sexual em movimento.

> *Orgasmo é energia sexual*

Tudo o que existe no Universo tem um campo energético, além do fisico. Este campo energético pode ser mensurado com aparelhos específicos como, por exemplo, o aparelho de foto Kirlian, entre outros aparelhos cada vez mais sensíveis e refinados.

A ciência antiga reconheceu e decodificou o corpo energético como um complexo sistema com diferentes canais, vasos e vórtices de energia que circulam em nossos corpos e são responsáveis pela nossa saúde física, mental e emocional.

Já que estamos falando de energia sexual, irei abordar a parte que mais nos interessa para que você possa regular sua energia sexual dentro do seu corpo com mais facilidade. Caso você não acredite na ciência antiga, simplesmente ignore esta parte, mas caso você acredite que sua energia sexual pode ser utilizada como combustível para sua vida e canalizada conscientemente para a plena realização de seu potencial máximo, aqui você encontrará um guia simples, acessível e com enorme poder de transformar energia sexual em energia criativa/espiritual.

De forma bastante simplificada, seu corpo energético é composto por chakras, palavra sanscrita* (*lingua indiana, conhecida como a linguagem pela qual os Deuses se comunicam com os humanos) que significa roda de energia; 72.000 nadis, que são linhas energéticas como se fossem canais ou vasos, mas que iremos utilizar apenas as 3 principais, conhecidas como Ida, Pingala e Sushuma e a energia sexual, que é conhecida como Kundalini.

Não se preocupe em decorar tudo isso, mas é importante você saber como funciona seu corpo energético para poder fazer os exercícios que te propiciarão grandes transformações em sua vida sexual, profissional e pessoal.

CAPÍTULO 9

TANTRA

O Tantra ficou conhecido no ocidente por ser uma arte sexual, mas na verdade o Tantra é muito mais do que isso, ele engloba a sexualidade. Sendo assim, ele é a única ciência que conecta o próprio ato sexual à espiritualidade.

Ultimamente novos estudos da neurociência têm embasado todas as práticas tântricas, trazendo o apoio da ciência moderna aos ensinamentos de mais de 5.000 anos.

A palavra Tantra, por sua vez, possui origem sânscrita, a língua sagrada do Hinduísmo. Ela deriva da raiz "TAN", que significa "expandir", "tecer", "mostrar" ou "manifestar" e "TRA", "instrumento". Assim, Tantra significa instrumento de expansão. Mas expansão do quê? Da consciência.

TANTRA = expansão da consciência.

O primeiro registro escrito do Tantra se chama Vigya Bhairav Tantra. Nele Shiva, um mestre iluminado que viveu na

Índia, há mais de 5.000 anos atrás, responde às perguntas de sua amada consorte, Parvati (Shakti), sobre Vida, Espiritualidade e Amor. Dessa forma, Shiva transmite a Parvati 112 métodos de meditação, com os quais ela poderia ter as respostas que estava desejando. Logo, o Tantra é uma experiência pessoal única e individual, mas muitas vezes, o que libera este estado de percepção é algo externo, que pode ser uma pessoa, um objeto ou sensação.

Algumas dessas meditações incluem o ato sexual e carícias, como um caminho para a liberação espiritual: isso significa que o Tantra inclui todos os aspectos da vida, inclusive o ato sexual. O conceito essencial do Tantra é de que tudo está conectado, em expansão e interligado. A forma que o Tantra utiliza para que percebamos tudo isso, se dá através de práticas que oferecem experiências vivenciais, pelas quais podemos aumentar nossa percepção do Divino, da nossa dimensão espiritual.

O Tantra utiliza a propriopercepção dos 5 sentidos como instrumento para aprofundar o conhecimento sobre quem realmente somos e assim percebermos que já somos perfeitos, neste exato momento, exatamente como somos. Por meio de sensações físicas conscientes e auto-observação, colocamos maior atitude e presença no que estamos realizando neste exato momento em nossa vida (trabalho, esportes, vida social, relacionamentos), e atingimos o domínio consciente da energia sexual.

> *O Tantra, antes de tudo, é uma experiência pessoal profunda*

O Tantra utiliza todas as ferramentas possíveis para expandir nosso nível de consciência sobre quem realmente somos. Ele não é simplesmente uma crença.

O Tantra simplesmente propõe métodos de meditação para fins objetivos. Ele pode te ajudar por meio destas técnicas meditativas a tornar-se mais livre, mais autêntico e mais honesto

com sua verdadeira essência. No Tantra, tudo começa em seu próprio corpo.

O Tantra, antes de tudo, é uma experiência pessoal profunda.

"A primeira coisa é o corpo. O corpo é a sua base, o seu terreno, é onde você está enraizado. Torná-lo antagonista em relação ao seu corpo é destruir a você mesmo, é torna-se esquizofrênico, é torna-se miserável, é criar o inferno. Você é o corpo. Claro que você é mais que o corpo, mas o 'mais' seguirá mais tarde. Primeiro, você é o corpo. O corpo é a sua verdade básica, então nunca seja contra o corpo. Sempre que você está contra o corpo, você está indo contra Deus. Sempre que você desrespeita o seu corpo, você está perdendo contacto com a realidade, porque o seu corpo é o seu contato, o seu corpo é a sua ponte. O seu corpo é o seu templo.

O Tantra ensina reverência pelo corpo, amor, respeito pelo seu corpo, gratidão pelo seu corpo. O corpo é maravilhoso, é o maior dos mistérios."

- Osho

VISÃO TÂNTRICA DO SEXO

O Tantra vê os genitais do homem como a energia mais masculina que um homem possui, são o próprio impulso criativo, o espírito de aventura que o move em direção às suas conquistas, a liberdade de ser ele mesmo e o poder de expressá-la de forma ativa no mundo. E é a partir desta energia que o homem constrói sua vida, portanto se esta energia está debilitada, todos os outros aspectos também estarão prejudicados.

O Tantra vai muito além dos benefícios do sexo convencional; carrega o potencial de aumentar a conexão consigo mesmo, com sua parceira e atingir a plenitude e a autorrealização através da energia sexual direcionada para os diferentes aspectos de sua vida.

Segundo o Mestre Indiano Osho:

"O Tantra é uma abordagem científica. O Tantra é alquimia; pode transformar os seus centros, pode transformar os centros (chakras) do outro, pode criar um ritmo e harmonia entre você e sua amada. Essa é a beleza do Tantra. É como trazer eletricidade para a sua casa. Então você pode ligá-la e desligá-la sempre que quiser. E você pode ter mil e um usos para ela; pode arrefecer o seu quarto, pode aquecer o seu quarto. Então é um milagre. Esses sete centros em você não são nada além de centros de eletricidade do corpo. Então, quando eu estou falando sobre o raio, não pense nele somente como um símbolo – Digo isso literalmente.

No seu corpo há uma corrente sutil de eletricidade, muito sutil. Mas quanto mais sutil ela é, mais fundo ela vai. Não é muito visível. Os cientistas dizem que se juntarmos toda a eletricidade que está no seu corpo, pode ser usada para acender uma lâmpada de cinco velas. Não é muito. Quantitativamente não é muito, quantitativamente o átomo não é muito, mas qualitativamente... Se explode, tem uma tremenda energia nele.

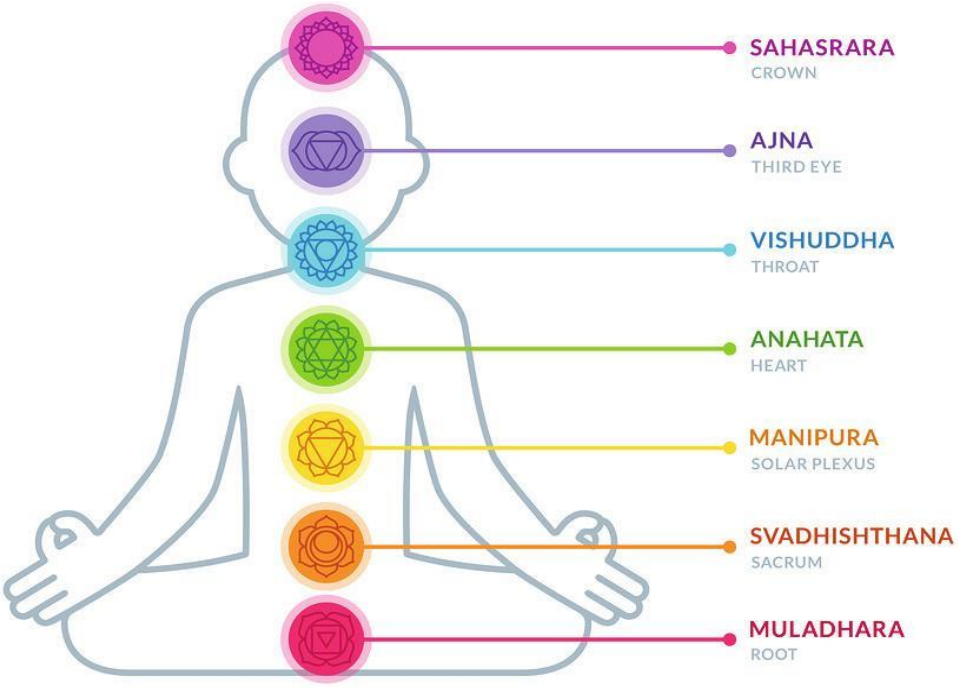
Esses sete centros, o Yoga e o Tantra têm falado destes sete centros há eras, não são nada além de cinco nós na corrente elétrica do seu corpo. Podem ser mudados; podem ser reajustados. Podem ser dados um novo formato, uma nova forma."

Osho, Philosophia Perennis, Vol. 1,

#CHAKRAS

Os chakras são centros de energia em forma de cone (chakra = roda, em sânscrito) no nosso corpo que vibram constantemente.

Temos 7 chakras principais, que estão localizados ao longo da nossa coluna. Eles estão conectados com uma determinada glândula endócrina e possuem um vórtice que se projeta para frente e outro para trás, com exceção do 1º e 7º, que são



CHAKRA UMBILICAL: SUPRA-RENAIS

CHAKRA PLEXO SOLAR: PÂNCREAS

CHAKRA DA COROA: PINEAL

CHAKRA BÁSICO: TESTÍCULOS

CHAKRA FRONTAL: PITUITÁRIA

CHAKRA GARGANTA: TIREÓIDE E PARATIREOIDE

CHAKRA CORAÇÃO: TIMO

Do ponto de vista espiritual, cada chakra traz consigo uma missão a ser cumprida, em diferentes esferas da vida, para que a pessoa possa realizar todo o potencial que um ser humano é capaz.

A vibração de cada um dos chakras também indica se a pessoa está bem ou não, quanto a sua saúde e em cada setor da sua vida. Um chakra que vibra em excesso está hiperativo, ou que vibra menos do que o normal, hipoativo, ambos estão em desequilíbrio.

1º CHAKRA

Seu nome em sânscrito é Muladhara, cujo significado é raiz, suporte; sua cor é o vermelho e sua localização é no períneo, músculo entre o ânus e a base do pênis.

O 1º chakra é o responsável pela absorção da energia telúrica e pelo impulsionamento de todos os outros chakras. Assim quando este chakra está hipoativo, não tem força para impulsionar a energia e todos os outros chakras também ficam enfraquecidos.

Ele está ligado às glândulas suprarrenais, que são as glândulas responsáveis pela nossa energia vital e pela liberação no sangue do hormônio adrenalina, que nos impele a preservar a nossa vida diante de situações de perigo e em tomadas de decisões. Este é o chakra do guerreiro, que necessita de força e de precisão em suas decisões. É aqui que começa o espírito de aventura.

Nos homens ele é ativo, enquanto nas mulheres passivo. Este é o chakra mais yang, isto é, a energia mais masculina que há nos homens.

Em desequilibrio: medo, insegurança, insatisfação consigo mesmo e com a vida de forma generalizada, problemas de autoestima.

Em harmonia: confiança na vida, segurança pessoal, satisfação, estabilidade, força e coragem interior, autoestima.

2º CHAKRA

Seu nome em sânscrito é Swadisthana, que significa, morada do prazer, a cor emanada é o laranja e fisicamente está ligado às gônadas – testículos (homem) e ovários (mulher). Ele é responsável pela reprodução e pelo prazer sexual durante o sexo.

O 2º chakra, é considerado o chakra sexual e da potência criativa. Ele é responsável por energizar toda a área genital e urinária, também cuida da filtragem e circulação de líquidos nos rins e por expelir todas as excreções do corpo.

Se o chakra sexual estiver saudável, ele estimula e ajuda no despertar da kundalini; assim a pessoa consegue aproveitar e apreciar os prazeres da vida com equilíbrio.

Sua localização é de quatro dedos abaixo do umbigo.

Em desequilíbrio: ciúme, possessividade, instintos reprimidos, tensão, tristeza, dores lombares, ciática, baixa libido ou excesso, problemas urinários.

Em equilíbrio: fluidez natural com a vida em todos os sentidos, entusiasmo, ações produtivas, franqueza, naturalidade.

3º CHAKRA

Manipura em sânscrito, este é o chakra do centro do poder pessoal, sua cor é o amarelo, e localiza-se acima do umbigo, na altura do estômago. Sendo o pâncreas sua representação física.

Quando saudável propicia um bom entendimento emocional e conexão harmoniosa com as outras pessoas, bem como liderança responsável e bem exercida.

No homem: ativo.

Na mulher: passivo.

Em desequilíbrio: tendência a moldar tudo sob seu ponto de vista, egoísmo, inquietação, insatisfação consigo mesmo e com as pessoas, nervosismo, ansiedade, medo de rejeição, úlceras de estômago.

Em equilíbrio: autoestima saudável, sensação de paz e harmonia, aceitação da vida e do próprio crescimento, autoconfiança.

4º CHAKRA

Seu nome em sânscrito é Anahata Chakra, O Inatacável. Este chakra é o centro da essência divina, ele que equilibra os 3 primeiros com os 3 últimos. Sua localização é o centro do peito, a cor que o representa é o verde e sua glândula é o Timo.

Ele carrega a capacidade de perdoar, de amar de forma desapegada, o amor incondicional e a compaixão.

No homem: passivo;

Na mulher: ativo;

Em desequilíbrio: doação excessiva de si, desespero, ódio, inveja, depressão, angústia, indiferença e brutalidade, frieza.

Em equilíbrio: amor, compaixão, confiança, inspiração, esperança, generosidade, solicitude, calma, alegria, equilíbrio.

5º CHAKRA

Nome em sânscrito é Vishuddha Chakra, que significa O Grande Purificador. Este chakra é a fonte da expressão e comunicação criativa, sua localização é na garganta, na região do pescoço, a cor que emana é o azul celeste e está fisicamente localizado nas glândulas tireóide e para-tireóide.

O propósito que este chakra carrega é a expressão criativa, autentica e honesta do mundo interno para o mundo externo. É aqui que sela-se o destino, com o que se fala ou com a omissão. É sobre aprender a assumir a responsabilidade pelas suas próprias necessidades, comunicação e expressão.

No homem: ativo.

Na mulher: passivo.

Em desequilíbrio: dificuldade em mostrar-se, expressar-se, tomar decisões, insegurança, crítica, timidez, medo da opinião alheia, falta de autoridade, dor de garganta, aftas, deficiências da tireóide, laringites e problemas de voz.

Em equilíbrio: livre expressão de pensamentos, conhecimentos e sentimentos; criatividade na comunicação, voz potente e clara, eloquência, capacidade de ouvir com atenção e com o coração, honestidade interior e integridade.

6º CHAKRA (TERCEIRO OLHO)

Em sânscrito Ajna, ou Ponto de Comando. Este chakra é o centro dos poderes psíquicos, localiza-se entre as sobrancelhas. Sua cor é violeta, em algumas escolas ou anil, em outras escolas. A gllândula que o rege é a pituitária. Carrega como propósito o autoconhecimento, o descobrir e assumir quem você realmente é. Ele é o centro onde a intuição é decodificada em palavras, onde o conhecimento é transformado em sabedoria.

No homem: passivo.

Na mulher: ativo.

Em desequilíbrio: rigidez mental, racionalidade excessiva, vaidade em relação a própria inteligência, medo da verdade, pânico, confusão mental.

Em equilíbrio: agilidade mental, visualização desenvolvida, transcendência, abertura da intuição e visão interior, discernimento, inteligência emocional, conceito de realidade, capacidade de ver além das formas físicas.

7º CHAKRA

Seu nome em sânscrito é Sahasrara, ou Lótus de Mil Pétalas. Incrivelmente foi a visão dos antigos das sinopses cerebrais e como estas iluminam o cérebro. Este é o chakra que nos conecta com a energia divina, localiza-se no topo da cabeça, é representado pela cor branca ou violeta, dependendo da escola. Sua fisicalidade acontece através da glândula pineal. Traz o propósito da conexão para a espiritualidade e integração com o todo. É a capacidade de estar presente ao presente.

No homem: ativo.

Na mulher: passivo.

Em desequilíbrio: falta de propósito, perda da identidade, medo de estar sozinho, sentimento de separação do próprio "eu", transmitindo bloqueio aos demais chakras, problemas no sistema ósseo e pele e esgotamento crônico não associado com doenças físicas.

Em equilíbrio: descoberta do divino, facilidade para acessar diretamente o conhecimento superior a partir da conexão com o "eu universal", confiança, humanitarismo, habilidade para ver o todo no fluxo de vida, inspiração, valores, ética.

COMO EQUILIBRAR A ENERGIA DOS CHAKRAS:

Existem muitas formas para equilibrar os chakras, aqui estão alguns exemplos:

» Yoga;

» Respiração;

» Mantras e cantos em geral;

» Atividades físicas conscientes, incluindo o sexo.

É importante você compreender que para equilibrar os chakras, basta colocar a atenção nos hipoativos, quando estes se equilibrarem, os hiperativos também irão se regular naturalmente. Este é o mesmo princípio que rege o ayurveda.

TÉCNICA TÂNTRICA PARA EQUILIBRAR OS CHAKRAS

Tempo: 5 a 10 minutos, 1 vez por dia (pela manhã ou pela noite).

Benefícios:

» Todos os benefícios das praticas de respiração;

» Elevação da frequência energetica.

Se você deseja unir os ensinamentos do Tantra em suas praticas, utilizando o poder dos sons e do seu corpo energético de forma mais consciente, aqui vai a prática tântrica que ensino em meus cursos. Mas qualquer uma das 2 versões são eficientes.

O uso de mantras e canalização de energia é algo que você deve decidir baseando-se em seu mais forte "por quê".

COMO PRATICAR A TÉCNICA TÂNTRICA PARA EQUILIBRAR O CORPO ENERGÉTICO (CHAKRAS):

» Inspire profundamente, sinta seus genitais se encherem de energia, faça uma pausa ao final da inspiração e em uma única exalação, entoe os seguintes mantras relacionados aos 7 chakras principais;

» LAM, 1o. chakra, vermelho, períneo; VAM, 2o. chakra, laranja, 4 dedos abaixo do umbigo; RAM 3o. chakra, amarelo, plexo solar; YAM, 4o. chakra, verde, ponto centro do peito; HAM, 5o. chakra, azul, garganta; OM, 6o. chakra, ponto entre as sobrancelhas, violeta; silêncio, 7o. chakra, topo da cabeça, cristal por onde emanam todas as cores dos outros chakras;

» Ao final da exalação, mantenha seu períneo totalmente contraído, faça uma pequena pausa, antes de inspirar novamente;

» Repita o processo por 5 a 10 minutos;

» Finalize em silêncio, por 2 minutos, percebendo a energia de prazer percorrer suas pernas, subir por suas costas, a expansão de sua mente e o silêncio interno que você produziu em seu corpo com esta prática.

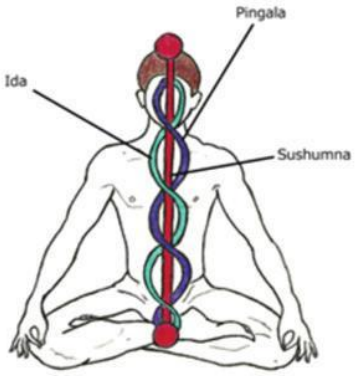
#Nadis:

A palavra Nadi também é originária do sânscrito, e significa "tubo", "vaso" ou "veia", estes canais conduzem a energia vital, conhecida como prana pelo nosso corpo. Temos 72.000 Nadis no nosso corpo.

Iremos nos deter apenas nas três principais nadis: Sushumna, Ida e Pingala. Abaixo está o desenho que representa estes 3 canais importantes canais energéticos.

Ida - É o canal da esquerda e condutor de energia feminina, tranquilizadora. Este canal começa do lado esquerdo do 1 ° Chakra e termina na narina esquerda. Quando a energia flui por Ida Nadi, tomamos consciência de nosso corpo e das nossas emoções. Podemos fazer um paralelo como sendo o sistema nervoso parassimpático.

Pingala - É o canal da direita e condutor de energia masculina, positiva, estimulante. Este canal começa no lado direito do 1° Chakra e termina na narina direita. Está relacionado com a energia intelectual e mental. Podemos fazer um paralelo como sendo o sistema nervoso simpático.



Ida, Pingla, Sushumna

Sushumna - É o canal central, que começa na base da coluna até o topo da cabeça, onde estão alinhados todos os chakras, do 1º ao 7º, e por meio do qual se processa a descida e subida dos impulsos bioelétricos da energia kundalini (energia sexual).

Mas eu vou falar sobre esta energia daqui a pouco, antes quero te dar algumas formas para você manter a energia em seu corpo fluindo e ter uma vida mais saudável, feliz e prazerosa. Afinal sem saúde, nossa capacidade de sentir prazer reduz drasticamente, não é mesmo?

Maneiras de equilibrar e purificar os Nadis: prática de yoga e pranayamas, meditação, reiki, mantras, cromoterapia, massagens que estimulem estes canais, sessões de bioenergetica, são algumas das técnicas eficientes.

#SOM

» Nada Yoga (Yoga do Som)

O som tem a capacidade de penetrar em várias camadas da pele e em nossas células. O som possui uma frequência muito poderosa capaz de trazer alegria e entusiasmo ou de provocar dor e desavenças. Cada palavra tem uma frequência energética e é capaz de selar nosso destino.

Usaremos o som em vários momentos deste treinamento, principalmente quando chegarmos na prática "Explorando os Picos dos Himalaias", onde utilizaremos os Bijas Mantras, que são os sons com poder de ativar a energia de cada chakra. Nesta técnica avançada do Tantra, você necessitará estar conseguindo fazer sons para elevar sua energia e atingir orgasmos incríveis.

Benefícios:

» Aumento do prazer sexual;
» Reduz a ansiedade;
» Ativa o sistema parasimpático;
» Aumenta a compaixão;
» Conexão corpo, mente, emoções;
» Maior conexão com o parceiro;
» Auxilia a entrada em estados alterados de consciência.

Como praticar:

» Inspire profundamente em seu abdomen, sentindo a energia ir até o 1º chakra, e abrir seu períneo;
» Exale entoando o som *AAAaaaaaa, este é o som da criação;
» Repita por 5 a 10 minutos.

*AUM = OM (A = Brahma, o Criador; U = Vishnu, o Mantenedor e M = Shiva, o Destruidor)

#KUNDALINI (ENERGIA SEXUAL)

Kundalini é uma palavra sânscrita que significa "serpente do poder". Dentro do Tantra nossa energia sexual é vista como energia espiritual mais criativa que existe. Sua morada é o osso Sacro,

na base da coluna vertebral. A palavra Sacro vem de Sagrado, então podemos deduzir que mesmo em nossa cultura, em algum momento, nossa energia sexual era considerada sagrada.

Os antigos sábios a viram como uma cobra enrolada 3 vezes e meia, na base da coluna, que, quando ativada, sobe pela coluna despertando todos os chakras, expandindo nossa percepção e trazendo um estado permanente de alegria profunda, conhecido como Iluminação ou Nirvana.

As meditações tântricas e yoguicas buscam a ativação desta energia através de técnicas específicas, que manifestam-se em experiências místicas e em vários graus de iluminação, tão bem estudadas pelos neurocientistas hoje em dia.

A energia kundalini é sentida como impulsos bioelétricos que percorrem nossa coluna, que acontece pela ativação dos nervos pélvicos.

Muitas técnicas deste treinamento irão ativar a energia kundalini, por isso que além de regular e expandir o prazer sexual, ela também aumenta a intuição, percepção do mundo, nos leva a

entender que fazemos parte de um todo que é muito maior do que nós, entendemos que não estamos sós e separados, mas somos realmente uma gota de um oceano gigantesco. Essa percepção traz calma e tranquilidade para lidarmos com os desafios que a vida nos traz e alegria para usufruirmos de forma mais aberta as bênçãos recebidas diariamente.

#O DESPERTAR DA SUA ENERGIA SEXUAL PRIMAL (KUNDALINI)

Iremos passar para alguns exercícios que irão acordar, ativar e conectar seus genitais ao poder da sua energia sexual (kundalini) usando a respiração, o som e o movimento.

Faça esta respiração somente depois que você estiver totalmente acostumado com o nível de energia da respiração abdominal. Pois ela é muito mais intensa.

A intenção desta respiração é chacoalhar todo o estresse, memórias físicas e emocionais, aumentar o estado de presença, acordar e ativar sua energia sexual.

> *A energia sexual tem a capacidade de desenvolver nas pessoas o poder da imaginação, da coragem, da força de vontade, da persistência e de uma incrível habilidade até então desconhecida.*

Assim sendo, é possível que emoções que você não tinha ideia que ainda estava carregando em seu corpo ressurjam em sua mente. Podem surgir memórias, imagens e algumas dores físicas como cãibras, formigamentos, dores de estômago ou cabeça. Mas não se preocupe! Tudo isso passará conforme seu corpo for se acostumando com esse novo nível de energia. É como quando começamos a praticar algum esporte ou fazer academia. No começo tudo dói, mas depois o corpo vai se ajustando àquela intensidade e sua capacidade física aumenta.

Caso surjam emoções mais desafiadoras, apenas as nomeie e quantifique-as dentro de um gradiente de intensidade de 1 a 10, sendo 1 para pouco intensa e 10 para extremamente intensa.

Não julgue ou analise as emoções que surgirem, simplesmente as aceite conforme elas forem se manifestando. Este estado de aceitação profunda é o que viabiliza a integração emocional e a respiração tem papel chave neste processo, portanto não interrompa sua respiração nem o chacoalhar. Você pode diminuir a intensidade, mas mantenha a respiração e o movimento do corpo fluindo, use sua voz para ajudar a integrar estas emoções, deixe os sons saírem livremente e sinta como ajuda a descarregar a pressão interna.

Ao criar este espaço de não-julgamento você permite que suas emoções verdadeiras venham a tona, porque o medo começa a desprender-se e a liberar o conteúdo emocional que está abaixo dele, pois o medo congela e detém todas as outras emoções de fluírem como deveriam.

Quando descongelamos o medo e liberamos toda esta energia contida, sentimos imediatamente uma força descomunal emergindo do mais profundo ponto de nossas entranhas. Esta energia é a mesma que faz uma pessoa normal, sem nenhum treinamento em levantamento de peso, por exemplo, ter capacidade de mover um carro de cima de outra pessoa para salvá-la, caso isso se faça necessário. Imagine canalizar toda esta energia em sua vida!? Não há limites para você! Como diz Napoleon Hill, "Você adquirirá super capacidades". Este é um dos homens mais influentes na área de realização pessoal: pesquisador e escritor de inúmeros best-sellers incluindo "Mais Esperto que o Diabo" ele dedicou um capítulo inteiro em seu livro para a energia/emoção sexual, onde afirma que a energia sexual tem a capacidade de desenvolver nas pessoas o poder da imaginação, da coragem, da força de vontade, da persistência e de uma incrível habilidade até então desconhecida. Este é o

poder da liberação e canalização da sua energia sexual que irei te mostrando aos poucos.

Dito tudo isso começarei a te explicar a segunda técnica de respiração consciente e integração de suas emoções.

Técnica: Liberação da energia sexual primal (Kundalini)

Esta técnica trará um relaxamento muscular e mental enorme, ela também é excelente para a liberação emocional. Tudo isso é fundamental para você conseguir controlar a ejaculação, pois esta tensão física, mental e emocional dispara o mecanismo da ejaculação. Você pode praticar esta técnica sempre antes de algum encontro sexual para ativar sua energia sexual e liberar a tensão pré-sexual simultaneamente.

Tempo necessário: 20 minutos.

Tempo mínimo, depois de dominada a técnica: 2 minutos.

Comece em pé, escaneando seu corpo da cabeça aos pés e retorne dos pés até a cabeça. Observe se existe tensão, onde ela está e qual é o seu nível. Qual a parte mais relaxada em seu corpo? Qual seu nível de relaxamento? Observe como você está emocionalmente, em seus pensamentos e responda estas perguntas antes da prática:

» Como você está se sentindo agora? Cansado, tenso, calmo, relaxado?
» De 1 a 10, sendo 1 baixíssimo de energia e 10 super energizado.
» Quanto de energia você tem em seu corpo?

» Qual a qualidade da sua energia emocional neste momento? Você está triste, feliz, deprimido, ansioso, estressado?

Esta técnica é feita em pé. Sinta seus pés firmes no chão, pernas afastadas na largura do seu quadril. Joelhos destravados e relaxados. Ombros e braços relaxados ao longo do corpo.

Comece a respirar apenas pela boca, isto é: inspire e exale pela boca, enquanto chacoalha seu corpo, como se quisesse retirar a sujeira. Você realmente estará retirando a "sujeira" energética e emocional que estão bloqueando sua energia sexual de fluir livremente pelo seu corpo.

Relaxe e deixe seu corpo todo chacoalhar, sentindo a energia vindo de seus pés. Deixe que o chacoalhar tome conta de você, não pense, apenas sinta e ajude seu corpo chacoalhar. É mais uma permissão do que um fazer. Seus olhos podem ficar abertos ou fechados.

Você pode usar sua voz e emitir sons como "Aaahhh", para ajudar a liberar a energia emocional e as tensões. Mas não force, permita-se. Se você chacoalhar com sua mente, você será o fazedor e o corpo apenas estará seguindo o comando, aqui a intenção é deixar o corpo chacoalhar.

No começo pode parecer um pouco complicado, mas é mais fácil do que você imagina e extremamente eficaz para liberar tensões e bloqueios emocionais, e assim ativar sua energia sexual (Kundalini). Sinta que o sacudir libera toda a rigidez de seu corpo, permita seu corpo tornar-se fluído. Depois de algumas práticas você poderá fazer a técnica do chacoalhar por apenas 3 minutos, mas nunca menos do que isso.

No nosso curso com o passo-a-passo online você encontrará o vídeo e áudio guiado desta meditação. Você poderá adquirí-lo por meio deste link: inserir o link aqui

Avalie sua prática, respondendo a estas perguntas:

» O que mudou em seu estado geral?

» De 0 a 10, sendo 0 nada de energia e 10 super energizado, quanto de energia você tem em seu corpo?

» O que mudou quanto a qualidade da sua energia emocional neste momento?

CAPÍTULO 10

CORPO EMOCIONAL

SEU CORPO EMOCIONAL X EJACULAÇÃO

Emoções não processadas, como tristeza, raiva e ressentimentos podem impedir sua energia e seu poder sexual de fluir positivamente. Assim, uma das formas de manifestação da tensão emocional é a ejaculação antes do tempo.

É necessário aprender a abrir espaço para sentir sem bloqueios todas as suas emoções de forma segura, não apenas as que você julga positivas. Cada emoção tem um propósito de existência. A raiva, por exemplo, ajuda você a proteger seus limites. O medo te ajuda a permanecer em estado de alerta para proteger sua vida de perigos.

O problema é que quando a pessoa não reconhece suas emoções e suas necessidades, essas emoções, que em si não são negativas e servem para alertar sobre algo que não está bem em sua vida, transformam-se em depressão, agressividade e outros sabotadores do seu poder sexual.

A palavra "emoção" vem de duas raízes do latim: o prefixo "e", que significa "para fora" e o verbo "movere", que significa mover. A palavra "emoção", portanto, significa mover para fora. Esta é a natureza da emoção. Se você não permite que suas emoções fluam de forma harmoniosa, elas certamente te sabotarão. Seja num rompante de raiva descontrolada, ou em forma de depressão, ansiedade, estresse e outras formas nem um pouco construtivas e que também afetarão sua sexualidade.

A energia emocional que bloqueia o impulso sexual já em sua fonte, no chakra básico, é o medo. Este medo pode vir desde a infância ou ter sido adquirido mais tarde. Uma das formas de sair do medo é através da ejaculação.

Quando um homem começa a sofrer com o problema de ejacular antes do tempo que ele gostaria ou a se sentir inseguro quanto ao seu poder sexual ele se fecha e se isola com vergonha de assumir esta questão, mas a vergonha por sua vez, se alimenta e cresce através deste silêncio.

Conforme o medo de falar sobre este assunto vai crescendo, a autoestima sexual do homem vai diminuindo e ele acaba se encolhendo mais e mais, começa a perder sua própria identidade como homem, o desejo por conquistar seu objetivos na vida e por fim, a evitar o sexo.

Para você ter uma ideia de como essas emoções podem fazer um verdadeiro desastre na vida dos homens vou te contar o caso de um cliente, cujo nome, obviamente por ética profissional, irei omitir.

Senhor X era um homem jovem e muito atraente. Tinha 32 anos e quando veio me procurar já estava há 3 anos sem ter um relacionamento sexual com uma mulher, apesar de ser muito assediado. Seus amigos até pensavam que ele era gay.

Ele era o vocalista de uma banda de sucesso, então imagina a quantidade de mulheres que o assediavam! O problema era que suas últimas relações sexuais haviam sido um verdadeiro

desastre. Ele havia ficado com sua última namorada por 4 anos, em um relacionamento cheio de brigas e ciúmes, mas sexualmente muito intenso. Apesar da intensidade, no final ele começou a ejacular muito rápido e isso afetou a relação. Depois de algum tempo eles terminaram.

Senhor X passou um tempo sem querer sair com outras mulheres por ainda ser obcecado pela sua ex. Quando finalmente começou a sair com outras mulheres ele percebeu que estava com problemas: a ejaculação precoce persistia. Havia algumas vezes que ele nem mesmo conseguia penetrar a parceira e já ejaculava. Isso começou a intimidá-lo e ele passou a se afastar das mulheres, pois sabia que poderia ser um fiasco e a cada vez ele se saia pior e pior.

No palco, ele compensava mostrando uma hipersexualidade, mas fora dele, ele se sentia como um impostor, sofrendo calado, pois não tinha coragem de contar para seus amigos sobre seu problema.

Com o tempo senhor X começou a beber mais do que o necessário e terminava as noites sozinho e bêbado. É claro que depois de alguns anos seu corpo e a banda começaram a cobrar dele uma atitude mais profissional. Além disso, ele estava apaixonado novamente por uma mulher incrível e que estava correspondendo. Mas isso estava deixando-o em pânico, pois em algum momento eles teriam que ir para a cama. Assim ele teve que encarar seu problema de frente e veio me procurar.

Nós fizemos 6 sessões, nas quais passei para ele exatamente as técnicas que vou passar para você neste ebook. Em 2 meses senhor X estava totalmente curado do seu problema de ejaculação precoce e muito feliz com sua nova parceira que também estava ajudando-o a se recuperar pessoal e profissionalmente.

Contei este caso para você compreender como o problema da ejaculação precoce pode afetar toda a vida de um homem, e

que isso pode ser rapidamente resolvido. Você não precisa sofrer com este problema.

Quando você conseguir liberar essas cargas emocionais antigas, você verá uma profunda transformação acontecer em você. Você sentirá seu poder retornando em forma de criatividade, motivação, direcionamento e propósito.

Responda: Quais são as emoções que você mais tem evitado? O que ela está querendo te mostrar? Como você poderia acessar e integrar esta emoção em sua vida e usá-la de forma mais construtiva?

VERGONHA NOS GENITAIS E/OU FALTA DE EREÇÃO INSTANTÂNEA

Dificilmente um homem passa pela vida sem passar por fases de baixa libido. No entanto, existe uma crença que não condiz com a realidade: a de que os homens estão sempre prontos para o sexo, que não sofrem com baixa libido, ou seja, que nunca estão em falta com o desejo sexual. Este é outro grande engodo. Se você estiver passando por esta fase, todas as técnicas oferecidas neste programa também servirão para reativar seu desejo sexual e fazer com que você volte a sentir a vibração em sua vida. Dê atenção especial para as práticas de pompoarismo e Yoga Orgástica. Pratique-as, dando preferência a não ejacular, pois cada vez que você ejacula, você descarrega toda sua energia sexual e irá demorar para recarregá-la novamente. Esta descarga energética e este período é conhecido como o período refratário, que quando se é jovem pode ser de apenas alguns minutos, mas que com a idade pode demorar dias para se restabelecer novamente, conforme você deve ter visto na tabela que coloquei anteriormente.

Muitos homens já me confessaram que sentem vergonha dos genitais. Esta vergonha nociva pode ter vários motivos, entre eles, falta de ereção, algum abuso sexual, brincadeira de mal gosto, por terem recebido algum comentário de desmerecimento quanto aos genitais para citar apenas alguns destes motivos. Tudo isso fica impresso como memórias e impedem que o fluxo de energia flua livremente causando problemas com ereção ou ejaculação antes do tempo.

A vergonha é uma das emoções mais nocivas que temos. Diferente da culpa é está em alguma ação que fizemos e tem haver com o externo, a vergonha é como se algo em nosso âmago estivesse errado. A vergonha nos torna menores do que somos e tem inúmeras formas para se manisfestar.

Para que você possa compreender mais profundamente o impacto da vergonha em sua fluidez sexual, citarei Dr. Gershen Kaufman The Psychology of Shame: Theory and Treatment of Shame-Based Syndromes, [A Psicologia da Vergonha: Teoria e Tratamento das Síndromes baseadas na Vergonha, um livro para terapeutas profissionais (Segunda Edição, 1996, pp. 4-7)]

"Vergonha também é agudamente perturbadora para si próprio. Na verdade, nenhuma outra emoção é mais profundamente perturbadora. Como uma ferida feita por dentro por uma mão não vista, vergonha interrompe o funcionamento natural de si próprio. Porque a vergonha é central para a consciência, indignidade, identidade e distúrbios no próprio funcionamento, essa emoção é a fonte de baixa autoestima, pobre visão conceitual ou corporal, insegurança, e diminuição da autoconfiança. Vergonha é a emoção que é a fonte de sentimentos de inferioridade. A experiência interior da vergonha é como uma doença interna, uma doença da alma. Se pudermos entender e eventualmente curar o que nos aflige, então precisamos começar pela vergonha."

Ainda segundo Dr. Gershen, "vergonha é o princípio do impedimento em todas as relações, sejam os relacionamentos

íntimos ou entre pai-filho, professor-aluno, ou terapeuta-cliente, ela viola tanto a segurança interna como a confiança interpessoal."

Em algum grau, todos nós sofremos com esta emoção invisível e altamente destrutível, por isso estou trazendo para este treinamento uma meditação super poderosa para romper com este ciclo da vergonha e curar qualquer ferida emocional ou crença relacionada aos seus genitais. Esta meditação irá te preparar para expandir seu poder orgástico.

Antes de começar o exercício, reflita como você se relaciona com seus genitais, quais são as mensagens que vem a sua mente referentes ao seu pênis, testículos, a sua masculinidade, ...

Agora comece as fases da meditação que irá dissolver a vergonha e reintegrar o relacionamento entre você e seus genitais.

CAPÍTULO 11

O PODER DA MEDITAÇÃO

Nos últimos anos, muitas pesquisas foram feitas sobre os benefícios da meditação e o aumento do bem-estar físico, emocional e social que elas proporcionam. Os neurocientistas constataram que apenas 10 minutos de meditação por dia são suficientes para que você consiga sentir esses benefícios. Esta transformação acontece muito mais rapidamente do que se imagina. Alguns grupos estudados conseguiram reduzir enormemente o estresse, ansiedade e problemas de relacionamentos com apenas 30 dias de prática diária.

Abaixo alguns dos principais benefícios que a prática regular de meditação pode trazer para você:

» Traz profunda paz interior;

» Proporciona maior sensação de bem-estar;

» Melhora a atividade cerebral e constrói novas conexões, aumenta o foco, a concentração, a criatividade, memória inteligência, clareza e qualidade dos pensamentos;

» Desenvolve a compaixão pelos outros, aumenta a empatia e melhora nos relacionamentos íntimos, profissionais e sociais;

» Possibilita uma visão mais positiva da vida;

» Desenvolve uma maior compreensão emocional;

» Relaxa profundamente o corpo e a mente, diminuindo níveis de estresse e ansiedade;

» Melhora seus níveis de energia;

» Aumenta a sua motivação interna;

» Ajuda a construir um sistema imunológico mais forte;

» Ajuda a manifestar seus verdadeiros desejos;

» Diminui dor crônica;

» Melhora os padrões de comportamento negativos e ajuda a libertar-se de vícios;

» Melhora a vida sexual e a libido;

» Melhora a propriopercepção;

» Desenvolve o estado de desapego.

Existem alguns excelentes aplicativos que poderão te ajudar a manter uma rotina de meditação. Eu uso e indico o Headspace, mas ele só existe na versão em inglês.

MEDITAÇÃO DEMOLIDORA DA VERGONHA (TÉCNICA TÂNTRICA PARA QUEIMAR AS INSEGURANÇAS QUANTO AO PÊNIS (TAMANHO, FLACIDEZ,...)

Tempo: 40 minutos.

Material: óleo de coco ou outro lubrificante.

FASE 1:

Tire suas roupas. Fique totalmente nu em frente ao espelho ou em frente a sua parceira. Pode ser em pé, deitado ou de joelhos. Conecte-se com seus genitais. Se estiver frente a um espelho, olhe para seu corpo e para seus genitais. Caso esteja com uma parceira, olhe nos olhos dela e leve sua consciência para seus genitais.

Respire profundamente e escaneie seu corpo do topo da cabeça até os dedos dos pés. Deixe seus pensamentos irem se acalmando conforme você usa a respiração abdominal.

FASE 2:

Deite-se com seu corpo nu, os genitais expostos e o pênis flácido. Sua parceira deverá olhar para o seu pênis em forma de meditação por 5 minutos e depois colocar as mãos sobre ele. Não deve haver nenhuma intenção de excitá-lo, mas sim, de demonstrar seu amor e aceitação para você. Enquanto isso, você deverá apenas respirar, relaxar e sentir todas as emoções que surgirem, seja a vergonha ou o medo. Observe como elas aparecem e desaparecem em seguida.

Repita esta meditação por algumas vezes, até que você se acostume com a situação e consiga se manter totalmente confortável com seu pênis sem ereção. Esta sensação de relaxamento e aceitação, tanto da sua parte quando de sua

parceira, irão ajudá-lo a não entrar em pânico simplesmente por não conseguir ter uma ereção instantânea.

FASE 3:

Comece a se tocar, massageando seus genitais. Mantenha a respiração abdominal, enquanto você mostra para sua parceira como você gosta de se tocar. Não se preocupe se tem ou não ereção. Foque no prazer e nas sensações físicas. Observe as emoções modificarem-se, sem nenhum apego. Você pode nomear a emoção em voz alta, mas sem tentar explicar ou compreender o porquê. Apenas observando o fluir natural das emoções e das sensações físicas.

FASE 4:

Agora que você está sentindo mais claramente a energia dos seus genitais, dê um nome para seu pênis. Traga a sua mente um nome empoderador, que reflita força, energia, rigidez, ... Dentro do Tantra, geralmente chamamos o pênis de Vajra, cuja tradução seria diamante, por sua pureza, dureza e brilho. Outro nome dado é Lingam, cuja tradução é Bastão de Luz (criatividade).

Assim que você tiver um nome, feche os olhos, mergulhe sua consciência dentro da sua pelve. Com os olhos abertos você se conecta com o mundo externo, com os olhos fechados você se conecta com seu mundo interno.

Dê voz e crie uma personalidade para seus genitais. Deixe que seus genitais se expressem através da sua voz. Não tente analisar, apenas deixe as palavras fluirem. Pergunte para seus genitais como é pertencer ao seu corpo, como foi para ele a 1ª vez que ele penetrou uma vagina, como ele estava se

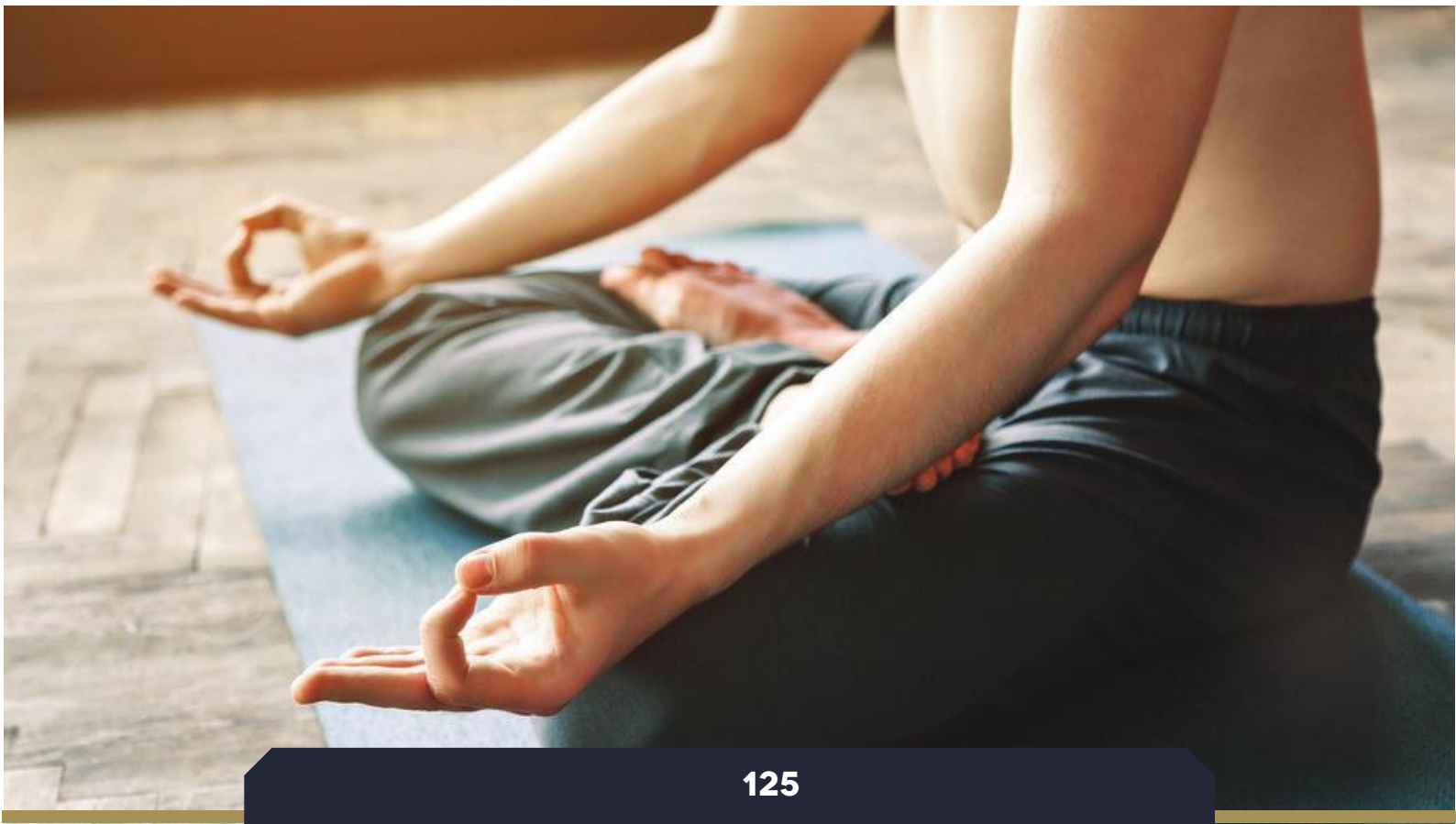
sentindo, quais foram as sensações, como é participar das suas experiências sexuais, como ele se sente em relação a você e a forma como você vive sua sexualidade. Pergunte a ele qual é a maior necessidade que ele tem, como sua energia poderia ser estimulada e expandida.

Deixe-se surpreender. Não fique angustiado caso as respostas demorem um pouco para surgir, mantenha sua atenção, a respiração e permita que a sabedoria do seu corpo torne-se acessível para você.

Finalize inspirando profundo, exale e abra seus olhos. Agradeça sua parceira por ter te escutado e ajudado a criar este espaço seguro de acolhimento onde você pudesse se expressar de forma honesta.

Chacoalhe seu corpo. Dê alguns pulos para retornar totalmente ao seu corpo.

Este exercício também possibilitará a você desenvolver uma linguagem íntima para expressar suas necessidades sexuais de forma honesta e amorosa, o que reduz a carga emocional em torno do sexo.



Este exercício acessa informações armazenadas em seu corpo e genitais que muitas vezes você não tem consciência.

O MELHOR PIOR E O MELHOR AMANTE DO MUNDO

Você tem dentro de você um mecanismo para mudar a compreensão da sua experiência externa: a consciência. Saber o que te leva a estados mentais e emocionais positivos e negativos já é quase tudo o que você necessita para transformar sua experiência. Trago aqui um conto Zen para que você entenda melhor o sentido do que estou falando:

OS PORTAIS DO PARAÍSO

Um orgulhoso guerreiro, chamado Nobushige, foi até Hakuin, e perguntou-lhe: "Se existe um paraíso e um inferno, onde estão?"

"Quem é você?", perguntou Hakuin.

"Eu sou um samurai!", o guerreiro exclamou.

"Você, um guerreiro!", riu-se Hakuin. "Que espécie de governante teria tal guarda? Sua aparência é a de um mendigo!"

Nobushige ficou tão raivoso que começou a desembainhar sua espada, mas Hakuin continuou: "Então você tem uma espada! Sua arma provavelmente está tão cega que não cortará minha cabeça..."

O samurai retirou a espada num gesto rápido e avançou pronto para matar, gritando de ódio. Neste momento Hakuin gritou: "Acabaram de se abrir os Portais do Inferno!"

Ao ouvir estas palavras, e percebendo a sabedoria do mestre, o samurai embainhou sua espada e fez-lhe uma profunda reverência.

"Acabaram de se abrir os Portais do Paraíso." disse suavemente Hakuin.

Da mesma forma que o guerreiro, você pode determinar sua experiência através do que está acontecendo dentro de você. Mas como fazer isso? Compreendendo o que faz você se sentir mal, no inferno, e o que lhe faz sentir bem, no paraíso.

Vou te propor um exercício bem simples, mas que poderá fazer muita diferença em sua vida sexual. Vamos lá?

PORTAL DO INFERNO

Sente-se, relaxe e lembre-se de sua pior transa. Aquela vez que nada deu certo. Como você estava se sentindo emocionalmente? Não importa o que estava sendo feito a nível exterior, nem quem era sua parceira. Talvez você estivesse ansioso, tenso, oprimido, sentindo-se em total desconexão com sua parceira, com seu corpo... Qual era seu estado emocional? O que o levou a chegar neste estado emocional?

Agora perceba a nível externo. O ambiente tinha algo que dificultava a expressão da sua sexualidade? Não importa onde, mas a parte subjetiva que aquele ambiente te proporcionou. Talvez este local não fosse confortável, ou não houvesse privacidade e segurança suficientes... Qual o tipo de ambiente que tira o suporte de sua plena expressão sexual?

PORTAL DO PARAÍSO

Mantenha o relaxamento. E agora lembre-se da melhor transa que você já teve em sua vida. Volte até este momento.

Respire profundamente e veja como você estava se sentindo. Perceba que o principal não é saber o que estava sendo feito, quem era sua parceira, nada disso é relevante. O que realmente importa é saber o estado mental e emocional em que você se encontrava, pois é exatamente isso o que você necessita para ter uma experiência perfeita a nível sexual.

> *"Paraíso e Inferno não são locais geográficos, são locais psicológicos.*

Talvez você estivesse se sentindo relaxado, descontraído, sem expectativas, conectado com sua parceira... Qual era seu estado emocional? O que te levou a estar chegar lá?

Agora procure lembrar de sua percepção do nível externo. O que o ambiente tinha de especial? Novamente, não importa o local, mas a parte subjetiva que aquele ambiente te proporcionou. Talvez este local tivesse conforto e segurança, talvez um pouco de adrenalina... Qual o tipo de ambiente que dá suporte para sua plena expressão sexual?

Deixe estas informações o mais claras possível. Este é seu caminho para o paraíso.

Saiba que você pode mudar estes estados emocionais através da sua consciência. Este estado de consciência positivo é conseguido através do estado de presença, ou seja, de atenção plena ao que está acontecendo, sem julgamentos, sem tentar mudar nada. A respiração e o relaxamento paradoxal são fundamentais caso você se veja dentro do seu Inferno, sem chances de mudar o externo. Quando você muda seu mundo interno, a realidade externa também muda. Falaremos mais sobre essas técnicas ao longo deste ebook.

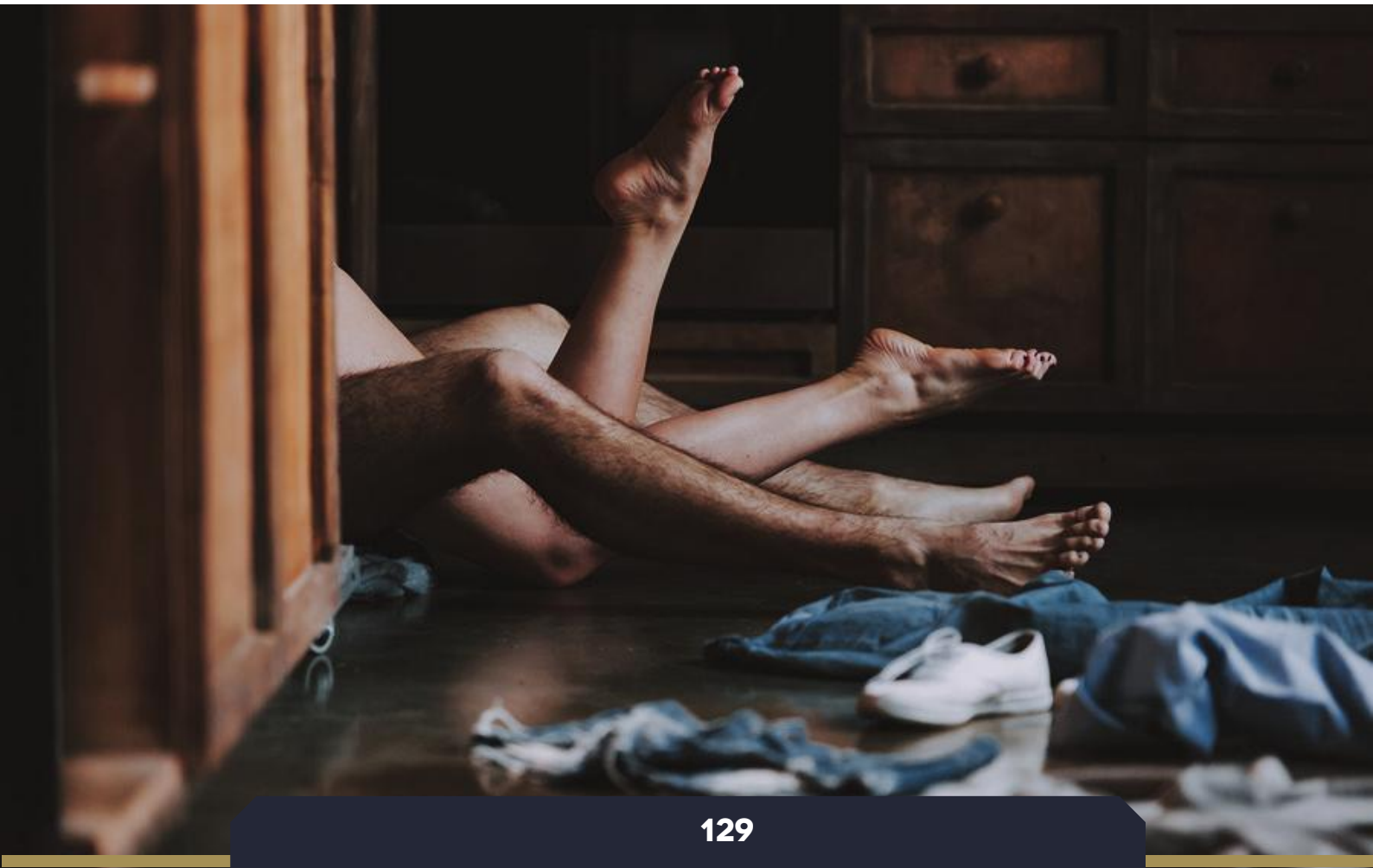
Quero finalizar com as palavras do Mestre indiano Tântrico Osho:

"Paraíso e Inferno não são locais geográficos, são locais psicológicos.... A cada momento os portões se abrem. A cada

momento você está cambaleando entre o Paraíso e o Inferno. É uma questão que se coloca a cada momento, é urgente. Em um único momento você pode se mover do Inferno ao Paraíso, do Paraíso ao Inferno.

Ambos estão dentro de você. Os portões estão muito próximos um do outro: com a mão direita você pode abrir um deles, com a mão esquerda você pode abrir o outro. Com uma simples mudança de sua mente, seu ser se transforma do Inferno ao Paraíso, do Paraíso ao Inferno. Sempre que você age inconscientemente você está no Inferno, sempre que age com completa percepção, está no Paraíso."

É sobre este potencial de você desenvolver suas capacidades físicas, emocionais, energéticas e mentais para tornar-se um homem realizado em todas as esferas de sua vida que estamos desenvolvendo neste treinamento.



CAPÍTULO 12

POMPOARISMO MASCULINO

BENEFÍCIOS:

» Melhora a qualidade da ereção;
» Maior controle sobre a ejaculação;
» Aumenta a libido;
» Ativação da energia kundalini;
» Aumento do prazer sexual;
» Ajuda na prevenção de problemas com a próstata;
» Ajuda na recuperação de incontinência urinária e/ou fecal.

ADVERTÊNCIAS:

» Pode induzir a ejaculação antes do tempo.

Aqui está um exercício fantástico para aumentar seu poder sexual, sua libido, melhorar sua qualidade de ereção, aumentar a intensidade do seu orgasmo e facilitar os orgasmos múltiplos. Tudo isso em apenas um único exercício!

Ter um assoalho pélvico forte e responsivo será extremamente útil durante as práticas que virão na sequência. Também são imprescindíveis no caso de você optar passar muito tempo sem ejacular, pois a ejaculação massageia a próstata, o que a manter saudável por mais tempo. No caso de reter a ejaculação para manter a energia em seu corpo, você deve fazer os exercícios de pompoar para massagear a próstata.

Mas nem tudo são flores. Eu estava em dúvida se colocava este exercício antes ou depois do Yoga Orgástica. No fim, decidi que seria importante colocá-lo antes, mas tenho que fazer algumas ressalvas.

RESSALVAS IMPORTANTES

Estas técnicas são muito eficientes e poderosas para todos os homens. Possuem enormes benefícios, mas para alguns pode acionar o gatilho disparador da ejaculação. Se este for o seu caso, pule esta parte, faça os exercícios de Yoga Orgástica e, somente depois de já ter adquirido o domínio sobre sua ejaculação, retorne para estas práticas novamente.

Antes de começarmos irei falar um pouco mais sobre este exercício maravilhoso conhecido há milênios pelos tântricos de vários países como Índia, China, Tailândia, Arábia e Egito, que utilizavam a energia sexual para aumentar a vitalidade, longevidade, criatividade e potência sexual de seus soberanos, além de preparar os praticantes do Maithuna, ritual de sexo sagrado, para poderem passar dias copulando com a finalidade do êxtase espiritual.

> *O que poucos homens sabem é que estes exercícios podem fazer milagres para a vida sexual do homem.*

Aqui, no Ocidente, estes exercícios foram desenvolvidos pelo Dr. Arnold Kegel, em 1952, inicialmente para o fortalecimento dos músculos pélvicos das mulheres que estavam enfrentando

problemas com incontinência urinária, mas estas mulheres relataram efeitos colaterais fantásticos como a melhora da libido e orgasmos muito mais intensos e rápidos.

O que poucos homens sabem é que estes exercícios podem fazer milagres para a vida sexual do homem também. Na China, os homens o usam dentro de práticas de Kung Fu Sexual e chegam a levantar mais de 200kg com a força da musculatura pubococcígea, famoso músculo PC. Não se assuste com o nome, é bem fácil de achar esta poderosa musculatura.

Como qualquer outra musculatura, o assoalho pélvico também envelhece, fica flácido e perde a força. Esta flacidez afeta a qualidade e a potência da ereção, pois é uma das responsáveis pela sustentação da ereção.

Estes exercícios irão ajudar a aumentar o volume e a rapidez de sangue que chega em seu pênis, pois você estará literalmente bombeando sangue para seus genitais. É o mesmo mecanismo de quando você vai tirar sangue e abre e fecha as mãos, bombeando sangue para as veias do braço. Só que você estará trazendo todo este sangue para sua pelve.

Este exercício também é perfeito para você identificar uma gama maior de sensações de prazer, dominar esta musculatura pélvica, adquirir o domínio da ejaculação e aumentar a potência da ereção.

A prática diária irá trazer alguns maravilhosos efeitos colaterais como o aumento da vitalidade e da libido. Inclusive alguns dos meus clientes me relataram que sentiram um crescimento em seu pênis. Eu acredito muito nisso, apesar deste não ser o foco. Considere que quando você usa uma musculatura ela tende a se fortalecer e aumentar o volume. Se você fortalece o músculo que dá sustentação para sua ereção, seu volume

“A prática diária irá trazer alguns maravilhosos efeitos colaterais como o aumento da vitalidade e da libido.”

deve aumentar, afinal é um músculo. Com o crescimento deste músculo, seu pênis será empurrado mais para fora, além disso acontecerá um aumento na irrigação sangüínea e isso fará com que você perceba que seu pênis está maior, e isso é real, porque ele estará aparecendo mais, com mais força e poder. Isso irá aumentar ainda mais sua autoconfiança sexual e você entrará num círculo virtuoso que irá trazer resultados benéficos para toda sua vida e seus relacionamentos.

Para que você sinta os resultados mais rapidamente você deve colocá-los em sua rotina diária. Seus resultados serão muito menores e menos duradouros se você fizer muitas repetições em apenas um dia e depois passar vários dias sem se exercitar. É a mesma mecânica de ser um atleta de final de semana e ser uma pessoa que faz exercícios todos os dias para a manutenção da sua saúde como um todo. Portanto, é muito melhor você acordar e já fazer os exercícios, pois já é comprovado que quando queremos inserir uma atividade nova em nossa vida, o melhor é colocar nas horas iniciais do dia, até porque você estará mais descansado.

Outra dica que fará você atingir seus resultados mais rapidamente é aproveitar e praticar em outros momentos do seu dia, por exemplo, quando está no trânsito, esperando o elevador, em alguma fila, assistindo televisão ou na academia. Você pode fazer em qualquer lugar e a qualquer hora, ninguém irá perceber que você está treinando. Além disso, treinar de diferentes formas trará resultados mais rapidamente, irá ajudá-lo a dominar esta musculatura em situações e posições diversas, o que fará bastante diferença na hora do sexo.

Apesar deste exercício ser fantástico para tudo o que coloquei acima, cada homem reage de forma diferente na hora de reter a ejaculação. Tem homens que estão condicionados a ejacular quando contraem a musculatura pélvica e outros não. Se você for o tipo de homem que ejacula quando contrai, o melhor exercício será o de Kegel invertido, que explicarei mais abaixo. Você deve

estar se perguntando qual é o seu tipo. Para você compreender todo este mecanismo, o exercício de Yoga Orgástica ou seja, a masturbação consciente é fundamental.

COMO E QUANDO USAR O POMPOARISMO?

Você deve praticar as contrações juntamente com a respiração. Descubra como fica melhor para você, se inspirar e contrair no final da inspiração ou se contrair na exalação. Não tem uma regra, você deve descobrir o que funciona melhor para você.

Mais adiante, você aprenderá algumas técnicas onde poderá usar o pompoarismo de várias outras formas, por exemplo, durante o auto-toque consciente da Yoga Orgástica e as Pequenas Retenções a cada vez que alcançar o nível 8 ou 9 de excitação.

Com a prática você conseguirá chegar muito próximo ao ponto sem retorno e fazer a contração, isso já será suficiente para controlar sua ejaculação e atingir orgasmos secos quantas vezes você quiser. Você só irá ejacular quando e com quem desejar. Sem nenhum remédio, sem se desconectar do seu prazer e da sua parceira, simplesmente porque você adquiriu total domínio sobre seu prazer sexual!

EJACULAÇÃO RÁPIDA ACOMPANHADA DE DISFUNÇÃO ERÉTIL.

Se este é o seu caso, primeiramente você deve observar se é melhor para você começar com os exercícios da Yoga Orgástica e só depois passar para esta etapa quando já tiver dominado o problema com a ejaculação antes do tempo, ou se é melhor começar com estes exercícios antes. Somente a prática consciente poderá te dar esta informação.

Digo isso, pois como já mencionei acima, estes exercícios poderão ativar o mecanismo inconsciente e automático do reflexo ejaculatório. Alguns homens sentem que quando seu pênis é estimulado ou acontece alguma contração nos testículos, esses estímulos disparam a sensação de excitação e bimba, a ejaculação acontece.

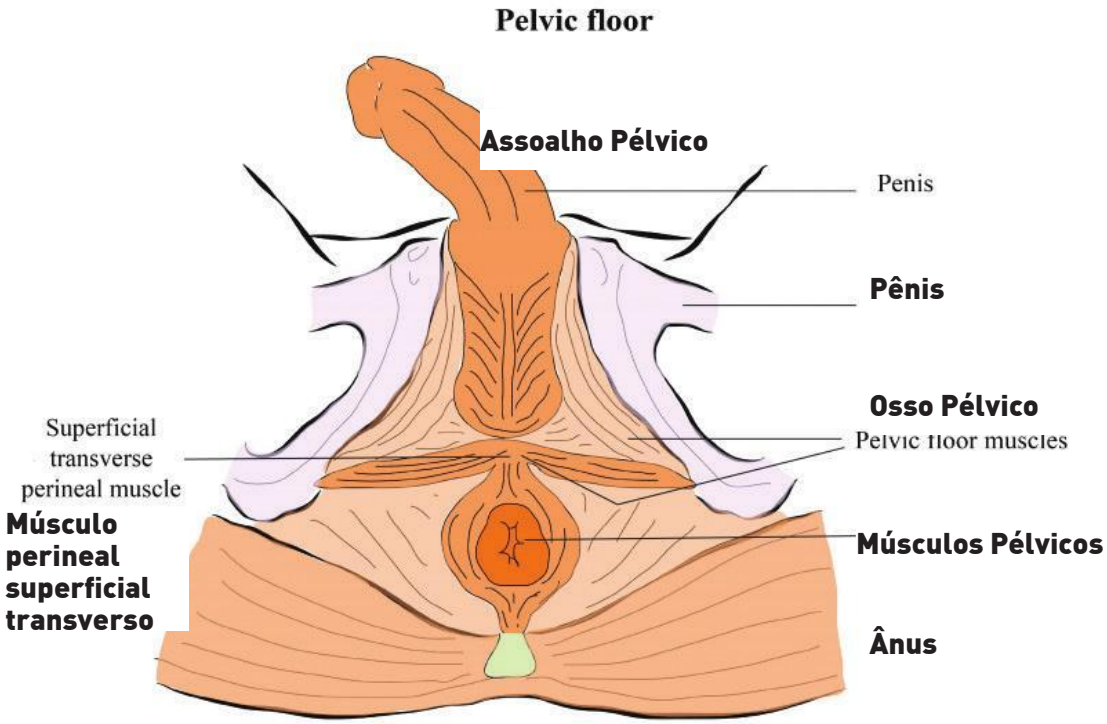
Se isto acontecer contigo, é porque esta resposta é um dos condicionamentos adquiridos quando você começou a se masturbar, pois provavelmente você contraía bem forte o seu assoalho pélvico para que seu orgasmo viesse mais rapidamente e você pudesse sair daquela situação sem ser pego.

Depois de alguns anos usando a mesma técnica ela tornou-se automatizada. É como quando você aprende a dirigir: no começo você tem que pensar nas marchas, freios, e movimento, depois de algum tempo você simplesmente automatiza os processos e pode prestar atenção apenas na estrada. Por isso é importante, nestes casos, primeiro, que você aprenda a dominar essa vontade de ejacular a cada vez que sente um espasmo no pênis e no ânus antes de começar a praticar o pompoarismo.

3 TÉCNICAS DE POMPOARISMO

Antes de começar a praticar:

Primeiro você deve localizar seu músculo PC. A melhor maneira de você localizá-lo imaginar que você está urinando. Vá ao banheiro e comece a urinar, então pare o fluxo da urina. Perceba qual a musculatura e a força que você está fazendo para interromper o fluxo da urina. Este exercício deve ser feito apenas 1 vez para você identificar toda esta musculatura e como contraí-



Anote o tempo e a força que você precisou exercer para interromper o fluxo da urina, quantificando e qualificando através da escala de 1 a 10. Esta é a saúde do seu assoalho pélvico.

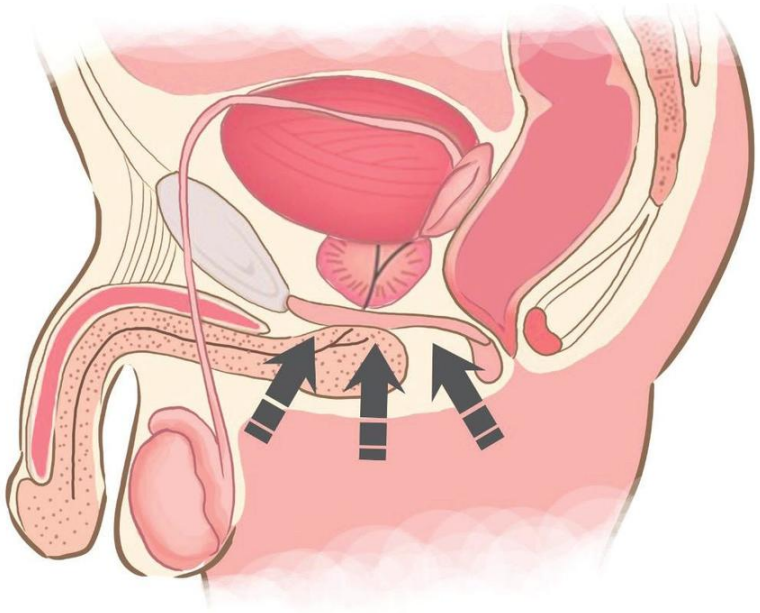
Identificada a musculatura, vamos para o exercício:

POMPOAR 1

Tempo: 2 a 3 minutos, pelo menos 2 vez ao dia.

Contraia esta musculatura que você localizou. Em um primeiro momento você sentirá contrair junto às nádegas, as pernas e o abdômen, isso é normal e natural.

Com a prática, tente relaxar o abdômen, as pernas e as nádegas e permanecer focado apenas na musculatura pélvica. Sinta que todo seu músculo pélvico está se elevando quando você contrai. Você deve perceber seu pênis e testículos se elevarem quando você faz as contrações.



Segure a contração firme, por 2 a 3 segundos. Solte e relaxe. Repita o ciclo mais 30 vezes, e aos poucos vá aumentando para até 300 vezes/dia. Parece muito? Sim, é bastante, mas com a prática e espaçando ao longo do dia, isso se tornará muito natural, orgânico e prazeroso. Você estará em contato com seus genitais, isso aumentará a libido, a sensação de prazer, relaxamento, dopamina, ... você terá incorporado em sua vida e em sua rotina sem nem perceber.

RESPIRAÇÃO E POMPOARISMO:

Ao unir a respiração aos exercícios pélvicos, você ganhará muito mais poder sobre seu prazer, domínio sobre a ejaculação e capacidade de direcionar sua energia pela sua coluna vertebral, atingindo picos de êxtase sexual. A técnica Explorando os Picos dos Himalaias, que será explicada mais adiante, necessita desta capacidade de respiração unida a força e percepção do assoalho pélvico.

Existem muitas formas de unir a respiração às contrações. Irei te ensinar várias. Recomendo você usar um pouco de cada, até perceber qual delas é a melhor para você. Também pode ser que em um determinado dia, uma respiração seja melhor e, em outro dia, outra respiração seja mais eficiente. Seu corpo está sempre em processo de mudanças e ajustamentos, aprender a escutar o próprio corpo é uma peça fundamental para adquirir a maestria sexual e em sua própria vida.

Vamos começar com as diferentes possibilidades de respiração. O mais importante é você manter a respiração fluindo, independentemente da técnica utilizada. Respire utilizando todo seu corpo, isto é, movimente seu quadril e sua coluna criando mais espaço para a respiração e a energia fluir. Quanto mais espaço, mais prazer você consegue sentir com menos pressão para ejacular. Você está ativando seu sistema.

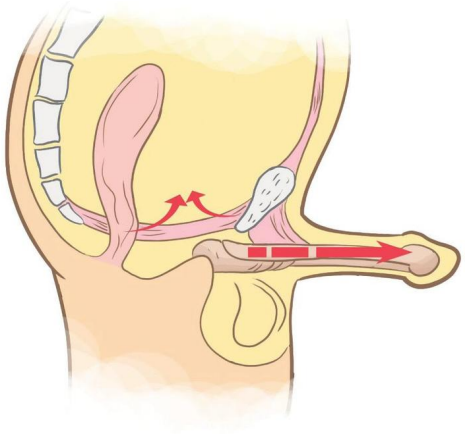
» 1- Inspire, expandindo seu abdomen, ao final da inspiração, contraia o músculo pubeo-coccígeno (PC). Exale, relaxando a musculatura pélvica. Repita pelo menos mais 30 ciclos. Mantenha sua respiração o mais profunda possível.

» 2- Inspire relaxando o assoalho pélvico, exale e vá contraindo lentamente sua musculatura pélvica. Termine a exalação com contração máxima. Inspire novamente, vá relaxando os músculos e sentindo seu assoalho pélvico se abrir novamente. Repita pelo menos mais 30 ciclos.

» 3- Oposto do anterior. Inspire e vá contraindo o assoalho pélvico. Máximo de contração ao final da inspiração. Exale e relaxe. Repita pelo menos mais 30 ciclos.

» 4- Inspire e exale rapidamente, pode ser pela boca ou pelo nariz, contraindo e relaxando muito rapidamente o assoalho pélvico. Coloque sua atenção na exalação e na contração. A inspiração vem por si mesma. Este é um treino de força, agilidade e rapidez. Aqui movimenta-se muita energia e

ganha-se controle sobre os altos estados de excitação.
Repita pelo menos mais 30 ciclos.



No começo você poderá ter alguma dificuldade, mas é normal, você está aprendendo algo novo, não desista, não se critique, tenha paciência consigo mesmo. Um sorriso e palavras de incentivo irão ajudá-lo a aprender mais rapidamente. Você está aprendendo a ser um amante de alta performance. Ajude com a visualização criativa.

Qualquer que seja a técnica de respiração utilizada, mantenha a contração por alguns segundos. Para começar, mantenha a contração e conte até 4 e solte, contraia novamente, conte até 4 e solte. Este é um ritmo inicial, depois você pode brincar com contrações mais intensas, mais longas, mais rápidas, alternar entre intensas e rápidas, contrair rápido e soltar devagar, contrair aos poucos, percebendo cada etapa da contração, tipo elevador.

Repita o exercício escolhido, pelo menos 2 sessões com 2 ciclos de 30 contrações, para iniciantes e vá até onde for confortável para você.

Sempre que você fizer uma prática mais intensa de pompoarismo, relaxe e integre por 2 minutos. Isso irá acelerar o processo de aprendizado somático.

Este é o passo-a-passo simplificado, a respiração você escolhe.

» Contraia musculatura PC;

» Mantenha a contração por alguns segundos;

» Relaxe soltando a musculatura PC;

» Repita.

Torne estes exercícios interessantes e desafiadores. No meu canal do YouTube você encontrará alguns vídeos com algumas dicas com estes exercícios. Você pode acessá-lo com este link: https://www.youtube.com/watch?v=BunaviMFAaE&index=3&list=PLwBWhXsOmJuys_tsaOdcDmWQvHYMEE9ik

Você deve estar se perguntando: Com que freqüência devo praticar? Em quanto tempo começarei a sentir os resultados?

Veja que os músculos do assoalho pélvico, são como qualquer outra musculatura, assim sendo, o pompoarismo é como qualquer outro exercício. Se você praticar diariamente, certamente seus resultados aparecerão mais rapidamente. A prática diária está diretamente relacionada ao resultado.

Mais importante do que a quantidade de repetições é a prática diária. Existem também aplicativos que você pode usar para te ajudar a se desafiar e ter mais disciplina. Busque em seu celular na área de aplicativos App Store ou Google Play a palavra Kegel e você encontrará vários aplicativos interessantes. Mantenha uma planilha atualizada com suas práticas e resultados. Se você praticar diariamente, em apenas 4 semanas você já estará sentindo os resultados.

#AQUI ALGUMAS DICAS PARA VOCÊ COMEÇAR:

Nas primeiras semanas: faça 2 séries com 30 contrações ou o quanto se sentir confortável. Mantenha a contração por 3 segundos, aproximadamente. No começo, talvez esta série seja bem desafiadora. Lembre-se de sempre respeitar o seu limite e também de desafiar-se um pouco. Com a prática você irá adquirir mais controle e experiência o que irá facilitar muito a inserção

deste exercício durante o ato sexual para trazer mais prazer a você e sua parceira. Acompanhe seu progresso anotando seus resultados.

Depois das primeiras 3 semanas provavelmente o pompoarismo já estará fazendo parte de sua rotina. Você poderá praticar o quanto tempo você desejar. Continue garantindo a prática principal no mesmo horário que você vinha fazendo, apenas acrescente um tempo a mais em outras oportunidades como enquanto você está na academia, ou no trânsito. Esta é a fase onde você pode se tornar altamente criativo, se desafiar, brincar com seu assoalho pélvico incluindo na hora da sua Yoga Orgástica como treino para o controle da ejaculação. Continue acompanhando o seu progresso e anotando seus resultados.

Atente-se: nunca exceda seus limites, vá somente até onde você se sente confortável. Desafie-se, mas não imponha o rompimento de seus limites, ultrapasse-os apenas se estiver confortável para fazê-lo. O mesmo critério que é usado para exercícios físicos deve ser usado para esta musculatura. Da mesma forma que você não começa direto a correr uma maratona para não sobrecarregar e machucar seu corpo, você não deve exigir mais do que o que é confortável para sua pelve. Trate-a com o cuidado que você e ela merecem.

Aumente o nível de dificuldade:

» Faça os mesmos exercícios com o pênis ereto.

» Faça os mesmos exercícios usando pesinhos

Dia	Número de repetições	Respiração	Como você se sentiu depois dos exercícios?	Comentários

OBS.:

1) Respiração: coloque o tipo de respiração que você usou (rápida, lenta, pela boca, abdominal, curta...)

2) Como você se sentiu? Cansado, revigorado, cheio de energia...

3) Algo te chamou mais a atenção? Comente... aumento da libido, melhora na potência da ereção....

#COMO USAR ESTA TÉCNICA DURANTE O SEXO PARA ENLOUQUECER SUA PARCEIRA?

Você poderá surpreender sua parceira com sua nova habilidade durante o sexo. Durante a penetração, ao invés de apenas ter o movimento de vai e vem, experimente ficar parado, apenas contraindo e soltando seu assoalho pélvico. Seu pênis dará pequenas cabeçadas sobre o ponto G e ponto A, levando sua parceira a ter sensações incríveis. Se sua parceira também souber um pouco sobre o pompoarismo feminino, vocês dois poderão ter muito mais prazer ainda, o que inclui a possibilidade de terem orgasmos energéticos e simultâneos durante a penetração.

POMPOARISMO INVERTIDO

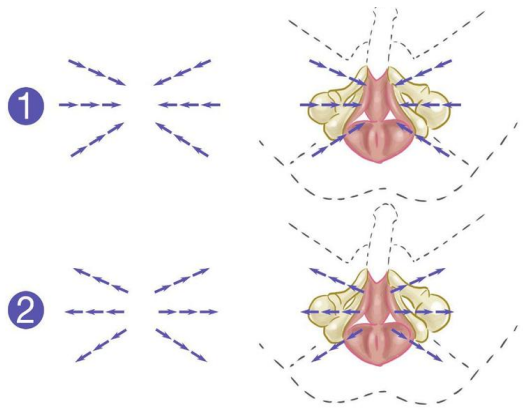
Se para você, por algum motivo, a primeira técnica de pompoar te levou a disparar o mecanismo de ejaculação, aqui você tem uma excelente opção. Ela é eficiente e relativamente fácil. Basta algum treinamento que você logo estará conseguindo ter mais controle sobre a ejaculação.

A principal diferença do pompoarismo invertido para o normal é que no invertido você terá que dar ênfase para o relaxamento do assoalho pélvico. Você deve usar a respiração durante o relaxamento. Geralmente é melhor relaxar o assoalho pélvico ao inspirar.

#COMO PRATICAR

- **Primeiro passo:**

Da mesma forma que você identificou o seu músculo PC parando a urina, você vai identificar como relaxar essa musculatura ao urinar.



Vá ao toalete e comece a urinar. Sinta como você tem que relaxar a musculatura para que a urina possa fluir para fora. É isso aí! Você já aprendeu a relaxar sua musculatura pélvica. Se você contrair para parar o fluxo, você estará fazendo o pompoarismo normal, se você relaxar, você estará fazendo o pompoar invertido. Simples assim.

Agora que você já sabe como, comece a fazer o exercício sem urinar.

Você pode praticar em pé, sentado ou deitado. Primeiro treine com uma de suas mãos para entender o mecanismo, depois você irá repetir o mesmo movimento que fizer com suas mãos usando seu músculo PC.

- **Segundo passo:**

Inspire e relaxe sua mão, exale e faça um punho usando 25% da sua força, somente o suficiente para sentir que na próxima vez que você inspirar você conseguirá sentir o relaxamento de forma mais clara ainda. Repita algumas vezes para aprender. Primeiro com sua mão, pois pode ser um pouco mais difícil com o assoalho pélvico, já que você pode estar carregando muita tensão sem se dar conta. Depois de ter compreendido o mecanismo de funcionamento do relaxamento você começará a fazer com seu assoalho pélvico.

Comece exalando e contraindo com aproximadamente 25% de força o músculo PC. Inspire e relaxe totalmente, empurre um pouco para baixo e para fora seu ânus, para deixar mais claro ainda este relaxamento. Exale e contraia novamente com aproximadamente 25% de força o músculo PC. Inspire e relaxe.

25% força de contração

De forma bem simplificada:

Inspire e relaxe;

Exale e faça uma leve contração;

Repita por pelo menos 20 vezes ao dia.

- **Terceiro passo:**

Relaxe o máximo possível

Use a respiração abdominal e circular, acrescente o auto-toque consciente da Yoga Orgástica sem as Grandes Retenções e, cada vez que alcançar o nível 8 ou 9 de excitação ou sentir que seu músculo PC está se contraindo muito, inspire mais profundamente e relaxe-o. Você pode usar suas mãos para puxar seu saco escrotal para baixo e relaxar ainda mais.

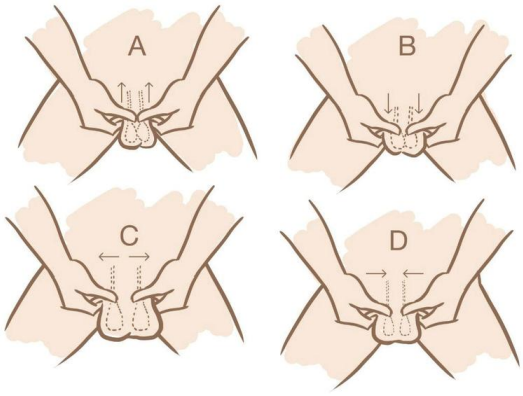
Com a prática, você conseguirá chegar ao ponto sem retorno e relaxar seu assoalho pélvico sem necessidade de puxar o saco escrotal para baixo e com muito mais tranquilidade. Lembre-se sempre de respirar em seu abdômen.

Quando você estiver dominando esta técnica, certamente você só irá ejacular quando e com quem desejar, sem nenhum remédio, sem se desconectar do seu prazer e da sua parceira, simplesmente porque você aprendeu a técnica correta para você.

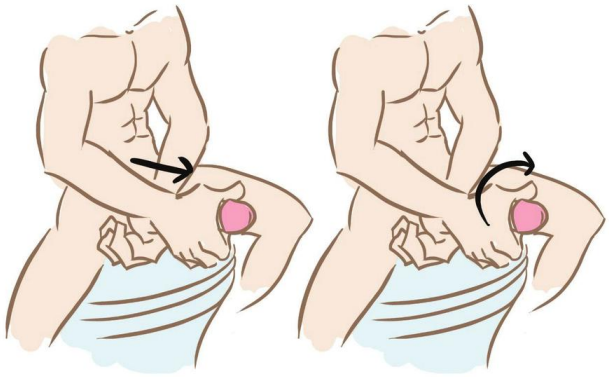
Se o teu caso é o pompoarismo reverso, com o tempo vá passando para as técnicas que utilizam o pompoarismo normal e a Grande Retenção. Assim você passará a ter maior domínio sobre seu prazer sexual. Vá no seu ritmo e no seu tempo, em menos tempo do que imagina você será capaz de atingir os estados de orgasmos secos, energéticos e múltiplos.

MASSAGEM PENIANA E ESCROTAL

Depois das suas práticas de pompoarismo, ou pelo menos 1 vez por semana, faça uma massagem no saco escrotal, testículos e pênis. Conforme as imagens abaixo. Elas irão dissolver as tensões pélvicas, alongar a musculatura, trazendo o pênis mais para fora e aumentando o fluxo sangüíneo. Você terá a sensação de aumento peniano. Na verdade, não que tenha aumentado, mas estará com muito mais energia, sangue e em seu poder natural.



Aos poucos, a tensão pélvica, vai contraindo os músculos que elevam o pênis, quando você alonga e solta esta musculatura, seu pênis irá retornar para seus tamanho natural. Ao longo de anos de prática, isso pode causar um aumento peniano, mas a intenção aqui é a saúde, a fluidez da energia e de seu poder sexual. Para entender melhor o que estou falando, é como uma pessoa depois de uma sessão de alongamentos, ela sente que está maior, mais alta, e está, mas o que aconteceu é que ela retornou ao seu tamanho real, sem as tensões que a tornam menores.



Simplificando: as tensões dificultam a passagem da energia e do sangue; relaxamento da musculatura favorece a passagem da energia e do sangue... mais irrigação e consciência (energia) maior percepção do prazer e controle da ejaculação.

CAPÍTULO 13

YOGA ORGÁSTICA

A Yoga Orgástica é a técnica de masturbação consciente, e é composta por várias técnicas simples e eficientes, para que as pessoas desenvolvam seu potencial orgástico. Esta metodologia foi desenvolvida pelo Ph D Joseph Kramer.

A Yoga Orgástica é uma técnica que te permitirá reaprender a ter prazer sexual e a dissolver hábitos pobres de masturbação. Esta é a principal técnica deste treinamento, ela engloba:

» Intenção clara;
» Mentalizações positivas;
» Respiração, som e movimento;
» Auto-toque erótico;
» Percepção da energia sexual e do PSR;
» Pompoarismo;
» Transe erótico.
» Aumento da vitalidade, memória e poder de concentração;
» Conexão entre genitais/emoções/mente;
» Entradas em estados alterados de consciência;

» Abre a criatividade sexual.

Nesta altura, você já está trabalhando com sua mente e suas emoções, praticando o pompoarismo e técnicas de respiração.

> *O Yoga Orgástica é que irá treinar sua mente, suas emoções e seu corpo a sustentar níveis elevados de excitação.*

Mantenha suas práticas de respiração abdominal, afirmações positivas, alivio do estresse com pelo menos 2 minutos de chacoalhar por dia e a partir de agora iremos começar a incluir todo um conjunto de técnicas que passarei a te ensinar, pois você já está preparado e dominando as técnicas que também serão utilizadas nos próximos passos, que irão te ajudar a reaprender a sentir prazer e a regular sua energia sexual para ejacular apenas quando desejar, abrindo a possibilidade de orgasmos múltiplos, energéticos...

Cada homem tem uma história única. Suas experiências passadas, sua vida, seu jeito de pensar, sua forma de olhar a vida e aprender são únicos. Considerando sua singularidade, eu darei 2 técnicas diferentes, com variações, para que você possa escolher qual a que mais você se identifica e a que traz melhores resultados.

Todas as técnicas são comprovadamente eficientes, mas existe a possibilidade de você achar mais fácil e orgânica uma determinada técnica em comparação com outra.

Eu super indico que você experimente as 2 técnicas e suas variações, para ver qual é a melhor técnica para você.

Mas, embora você possa escolher qual a melhor técnica para regular a energia em seu corpo, existe uma técnica que é a base de sustentação das técnicas finais. Somente no final esta prática irá se bifurcar, isto é, no momento que você escolhe explorar a GR ou os Altos Picos dos Himalaias.

É importante você saber que, se você utilizar somente as técnicas finais de regulação da energia sexual, sem dominar a

técnica básica que é de Yoga Orgástica, você estará construindo um prédio sem sustentação.

Eu quero enfatizar que não importa qual a técnica final de regulação da energia sexual, a base inicial deve ser feita sempre para que você alcance os resultados almejados.

> *A intenção principal da Yoga Orgástica é fazer com que você aprenda a conhecer e perceber cada fase do seu ciclo de excitação.*

O Yoga Orgástica é que irá treinar sua mente, suas emoções e seu corpo a sustentar níveis elevados de excitação. Estes níveis elevados de excitação é como um músculo que deve ser exercitado para ficar forte, flexível e responsivo. Quanto mais você praticar, mais rapidamente adquirirá a maestria sobre sua energia sexual.

Para que as práticas nas quais entraremos tornem-se mais eficazes, seria melhor que você desse um tempo para você, uma espécie de desintoxicação para quebrar seus hábitos sexuais. Sendo mais clara, seria ótimo se você pudesse evitar ter relações sexuais e assistir pornografia pelos próximos 21 dias. Sei que o que estou pedindo é bastante desafiador, mas este comprometimento consigo mesmo valerá a pena. Além disso, também procure evitar ejacular a cada exercício. Tornando mais clara a informação: a cada 7 práticas de Yoga Orgástica, ejacule em 2 e mantenha sua energia nas outras 5.

Estas técnicas te ajudarão a compreender e vivenciar a arte do êxtase sexual em sua vida. Você irá aprender a abrir e manter altos estados de excitação sexual. Quando você mantém estes altos estados de excitação sexual você está fazendo conexões entre seu corpo físico, os estados emocionais e links neurológicos importantíssimas que irão enviar estímulos incríveis por sua coluna até seus genitais e vice-versa, os genitais reforçarão ainda mais estes estímulos, até que você perca a noção de tempo e espaço, entrando no estado de supraconsciência, conhecido como êxtase sexual ou nirvana.

Estes estados de alta eroticidade e prazer trazem coerência e harmonia entre suas emoções, suas crenças e seu corpo físico. Você sentirá uma expansão de todo o seu potencial amoroso e criativo, uma incrível sensação de bem-estar físico e emocional que perdurará por dias.

Um profundo contentamento com você mesmo irá melhorar sua autoestima sexual e isso trará reflexos positivos em todos os aspectos de sua vida.

A intenção principal da Yoga Orgástica é fazer com que você aprenda a conhecer e perceber cada fase do seu ciclo de excitação. Assim você poderá regular e expandir a energia sexual sem ejacular. Você aprenderá a manter-se perto da ejaculação o maior tempo possível. Então você será capaz de separar seu orgasmo da ejaculação.

Antes de começar a entrar nas técnicas propriamente ditas, você deverá já ter feito o exercício de identificação do Ponto Sem Retorno (PSR) conforme foi descrito anteriormente.

Uma vez identificado o PSR, entre na 1a. técnica do Yoga Orgástica que possui:

5 fases na versão clássica, como foi desenvolvida, mas que pode ser modificada a partir da fase 3, para a versão do tantra hinduísta.

AS 5 FASES DO YOGA ORGÁSTICA (YO):

1- Intenção;

2- Auto-toque erótico com PR (Pequena Retenção); *)

3- GR (Grande Retenção); **

4- Saborear a energia em relaxamento final (integração);

5- Avaliar e mensurar a experiência.

(*/** você pode substitui a PR e a GR pela técnica Explorando os Picos dos Himalaias).

PRÉ-TREINO

Mas antes de começar a te explicar mais detalhadamente sobre as fases da YO, vou te falar sobre o Ponto Sem Retorno. Este é o pré-treino.

IDENTIFICAÇÃO DO PONTO SEM RETORNO:

Em seu 1o. dia de prática, você irá começar a se masturbar prestando atenção nas sensações de todo seu corpo. Esteja presente em todo o processo. Seja um pesquisador de sua sexualidade.

Nesta primeira prática, a intenção é identificar o ponto sem retorno. Em qual nível de excitação acontece a ejaculação? Qual o nível de prazer você sentiu? Sentiu vergonha ou outra emoção mais desafiadora? Antes, durante ou depois da ejaculação?

Identifique qual parte do seu pênis você sente mais quando vai ejacular: testículos, base do pênis, corpo do pênis, glande? Qual o tipo de sensação você sente? Vibração, eletricidade, calor?

Responda a estas perguntas e faça anotações na sua tabela de registro do progresso:

1) Onde você sentiu o ponto sem retorno em seu pênis? Marque com um (x) a localização das sensações pre-ejaculatórias no desenho abaixo.

2) De 1 a 10, qual a intensidade do seu desejo de sempre ejacular quando se masturba. (Sendo 1 baixíssima necessidade e 10 tenho que ejacular sempre que me masturbo).

3) Qual o tempo entre o início e fim de sua masturbação?

4) De 1 a 10, em qual nível de excitação acontece a ejaculação?

5) De 1 a 10, qual o nível de prazer você sentiu?

6) Sentiu vergonha ou outra emoção mais desafiadora? Antes, durante ou depois da ejaculação? De 1 a 10, qual a intensidade destas emoções?

7) Como você está se sentindo agora?

Agora que você já conhece seu PSR, vamos começar com as fases do seu treinamento:

FASE 1 INTENÇÃO

> "A intenção é uma ponte entre o momento presente e o próximo momento. A consciência da intenção durante as sessões de prática repetida provoca mudanças profundas no córtex pré-frontal ligadas a altos níveis de bem-estar."
>
> Ph.D Joseph Kramer (desenvolvedor do método de Sexological Bodywork).

Estabeleça uma intenção para sua prática.

Duração: 2 a 3 minutos.

Quando: antes da prática de Yoga Orgástica, solo ou com parceiro.

Benefícios das intenções:

» dissolve resistências;

» ajuda a atingir suas metas;

» torna claro seu caminho;

» alinha a vontade pessoal com a energia do Universal da criação.

Como fazer:

» sente-se com a coluna ereta. Perceba seu sentido de presença;

» inspire profundamente trazendo a energia da sua cabeça para o 1o chakra, na base da coluna, em seus genitais;

» escaneie seu corpo;

» respire profundamente pelo nariz e exale pela boca (3x);

» vá para seu coração e pergunte a ele, o que você está necessitando aprender com a prática que está por vir;

» deixe a resposta vir espontaneamente (pode ser em forma de pensamento, sensações físicas, emoções,...);

» estabeleça uma intenção tornando clara a mensagem, em palavras simples, positivas, no presente;

» visualize, usando sua imaginação e sinta que já é real, que já está acontecendo ou repita "toda a energia que será criada

neste exercício será direcionada para _____" (nomeie sua intenção);

» agradeça pela benção recebida, com um leve sorriso;

» encerre este pequeno ritual de intenção com um "namaste" (mãos frente ao corpo, em posição de prece).

FASE 2: YOGA ORGÁSTICA

Desenvolvimento da sua Inteligência Sexual

A segunda fase é para você desenvolver sua capacidade de sustentar o prazer, aprender a absorver a excitação e regular sua energia sexual dentro do seu corpo, sem ejacular.

Nesta fase você poderá utilizar tudo o que você aprendeu até agora: respiração circular conectada, respiração abdominal, diferentes técnicas do pompoarismo, as pequenas retenções, afirmações positivas, visualização criativa, sex toys, ...tudo o que possa ampliar sua capacidade de sentir prazer e entrar nestes espaços de transes eróticos, de não tempo.

Já que a intenção é não ejacular, defina um tempo para esta fase. 45 minutos é um bom tempo, mas se você não tiver tanto tempo disponível, pelo menos 20 minutos, sem limite máximo.

Desafiando os limites da excitação

Procure não usar pornografia, caso você não consiga ficar excitado sem o uso da pornografia, veja o capítulo referente a pornografia para aprender como utilizá-la sem tantos danos para sua sexualidade.

Nesta fase você irá aprender tudo sobre o funcionamento da sua energia sexual. Uma vida sexual prazerosa e plena é um processo para a vida toda. A cada etapa da sua vida seu corpo irá mudar. Seu nível físico, suas emoções, sua vitalidade e sua

vida sexual também estarão mudando, isso não significa menos prazer, muito pelo contrário, você pode ter muito mais prazer conforme amadurece. Estas técnicas servem como um ótimo guia para o processo de amadurecimento sexual.

Aprender a respeitar os limites do seu corpo é fundamental. Para isso você deve se conhecer, saber o caminho do seu prazer e do seu orgasmo. É isso que você irá começar a desenvolver agora: sua inteligência sexual.

Quanto mais você aprender sobre como seu corpo reage com altos níveis de excitação, maior será o domínio sobre a ejaculação. Aqui te convido a experimentar e desenvolver seu total potencial sexual, isto irá abrir infinitas possibilidades de prazer para você e sua parceira.

Nesta fase você também poderá enviar mensagens positivas para seu pênis. Entenda que ele não precisa estar sempre ereto e nem precisa resistir indefinidamente a incontáveis estocadas. Não é isso que fará de você um amante inesquecível. O que o torna um amante inesquecível é seu poder de presença. E esta prática irá te possibilitar isso.

Nesta fase, o ideal é você conseguir se sentir confortável com seu corpo, sensações e emoções em altos estados de excitação, sem ejacular, por pelo menos 30 minutos. Para isso use sua respiração o tempo todo para subir ou reduzir seu nível de excitação. Não crie resistências, elas são desnecessárias e contra-produtivas.

Se for necessário, use o relaxamento paradoxal, quando estiver sentindo grande necessidade de ejacular, simplesmente observe e reconheça esta necessidade do seu corpo sem tentar lutar contra. Pode inclusive colocar em palavras: “meu corpo está muito excitado e estou sentindo muita vontade de ejacular”.

Não esqueça de usar a respiração profunda e de relaxar as nádegas, o esfíncter e de manter a atenção na vontade de ejacular. Se a vontade aumentar muito, use a Pequena Retenção (PR).

Use todas as ferramentas que aprendeu até agora, como a visualização criativa com cenas de muito erotismo como treinamento para o controle da ejaculação, afirmações positivas, diversos padrões de respiração, PR... Torne sua prática prazerosa e interessante.

Comece tocando seus genitais para conhecer melhor suas zonas de alta, de baixa e média sensibilidade. Observe se tem algum ponto em específico que dispara a vontade de ejacular. Use sua respiração abdominal o tempo todo. Pode ser a respiração pelo nariz, soltando pela boca ou a circular. Experimente e veja qual a melhor forma de respirar para você.

Quando estiver em nível 7 de excitação, mantenha uma mão na região genital e com a outra explore outras partes do seu corpo. Você pode fazer isso com os olhos fechados ou em frente a um espelho.

No nível 8 de excitação você já está muito próximo do ponto sem retorno, observe se você está contraindo suas nádegas, se existe tensão em seu abdômen e em sua pelve. Seu pescoço está relaxado? Mandíbulas? Onde e como está sua respiração? E a vontade de ejacular? Coloque em escala de 0 a 10 a necessidade de ejacular e o nível de tensão pélvica, abdominal e anal.

O que mais você está percebendo em seu corpo, mente e emoções? Perceba todos as aspectos da sua excitação que vão além da área genital. Como estas ondas de prazer acontecem em todo o seu corpo? Seus mamilos aumentaram de sensibilidade e estão rígidos?

Saiba que você pode ter orgasmos em qualquer parte de seu corpo. Experimente tocar e explorar seu rosto, boca e dentes? Você leu certo, você pode ter orgasmos em qualquer parte de seu

corpo, não somente nos seus genitais. Os tântricos conhecem muito bem estes orgasmos em outras partes do corpo. Como isso é possível? Seus dentes, braços, olhos, órgãos... são feitos com as mesmas células de seus genitais. O orgasmo nos genitais acontece porque você aumenta a freqüência energética na base da fricção. Se você aumentar a freqüência energética de outras partes de seu corpo, ou melhor, de todo o seu corpo, você poderá sentir orgasmos em diferentes partes e em todo seu corpo. Você aumenta esta freqüência energética usando a respiração, o som e o movimento. Surpreso? Isso já está comprovado e documentado cientificamente*.

Seja curioso, teste toques em locais novos, toque seus testículos e seu ânus de forma erótica. Não tenha medo de se tocar em novos lugares. Lembre-se: Deixe todos os preconceitos de lado e não associe toques em seu corpo com a redução da sua masculinidade. Muito pelo contrario, aqui você está celebrando seu corpo, abraçando sua sexualidade e incorporando sua masculinidade. É preciso coragem e muita masculinidade para explorar seu próprio corpo sem receios. Coloque toda sua atenção nas sensações de prazer que você está tendo. Perceba suas emoções. Existe tensão, ansiedade, tédio? Como você está lidando com estas emoções que estão se manifestando? Aprenda a usar diferentes níveis de respiração para lidar com estas emoções e deixe-as fluir sem ficar estagnado em nenhuma delas. Use novamente o relaxamento paradoxal e pratique a aceitação sem julgamento.

Cada área de seu pênis tem diferentes sensações de prazer, pois tem diferentes terminações nervosas. Descubra-as. Sinta as diferentes sensações de prazer em seus testículos, região anal e pélvica, toque seus braços, seu torço, seus mamilos, coxas e nádegas.

Use o movimento do seu corpo, dos seus quadris, do peito. Use sua voz. Coloque uma música energizante. Fantasie, mas não

fique preso às fantasias, sempre atento ao seu corpo. Procure não usar movimentos repetitivos em seu pênis. Mude a intensidade, a direção, a empunhadura, a mão e a sua posição, ora em pé, ora deitado, ora sentado, de joelhos. Use sua criatividade e perceba como cada posição te traz um tipo diferente de prazer e de sensações. Segundo meu professor e minha experiência, quando você muda sua masturbação, você muda muitos aspectos de sua vida e torna-se muito mais criativo.

Brinque com diferentes níveis de excitação. Por exemplo, eleve sua excitação até o nível 6, depois abaixe novamente até o nível 4. Eleve seu nível de excitação até o nível 7, depois traga novamente até o nível 5, eleve seu nível de excitação até o nível 8, depois reduza novamente até o nível 6. Vá sentindo estas diferenças em seu corpo e em seus genitais.

Cada vez que sentir sua excitação crescer muito rapidamente e sem controle, faça uma pequena retenção ou crie nível de excitação maior com toques mais estimulantes e com a respiração mais intensa pela boca, eleve até o nível 8 o seu grau de excitação, então faça a PR com apenas 3 segundos. Sinta a energia fluindo para todo o seu corpo. Talvez seu grau de ereção caia um pouco, pois a energia se espalhou para outras partes do seu corpo, mas não se preocupe. A ereção retornará em alguns segundos e com mais força ainda. Quando você estiver mais acostumado com a técnica, você não perderá mais tanto a ereção, somente irá diminuir a necessidade de ejacular. O tempo de duração da retenção irá diminuir conforme você for adquirindo a maestria sexual. Dica importante: nunca fique sem ar em seus pulmões.

Não se critique se você, por acaso, acabar ejaculando durante o exercício. Afinal você está aprendendo e se você se criticar demais criará muita resistência em continuar suas práticas. É como um pai que está sempre criticando seu filho quando ele está começando a aprender algo diferente. Simplesmente aceite

com um sorriso e diga para si mesmo que da próxima vez você conseguirá. Não seja duro demais consigo mesmo, mas também não seja muito displicente.

Caso você não consiga simplesmente parar o exercício sem antes ejacular, tenho que te informar que isso é o indício de um vício e, como qualquer outro vício, você necessitará de força de vontade para conseguir seguir adiante. Neste caso, experimente ir parando aos poucos, a cada 3 masturbações conscientes sem ejacular, na quarta você ejacula com estes detalhes a mais:

» Masturbe-se em pé;

» Não se preocupe em buscar algo para limpar ou segurar seu líquido ejaculatório, forre o chão com uma toalha;

» Abra seu peito, seu coração, seu corpo todo estará aberto no momento da ejaculação.

» Geralmente, os homens se fecham, curvando o corpo para frente, tencionando os músculos abdominais, com isso acabam distraindo-se do prazer em busca de algo para limpar a ejaculação. Coloque toda sua atenção no prazer das sensações do orgasmo. Sinta a liberdade que acompanha este movimento.

» Se você não ejaculou, use a técnica da GR para encerrar a prática antes do relaxamento final.

» Relaxe por alguns minutos para integrar toda a energia que você movimentou e permitir a estabilização das novas redes neurais.

Avalie sua prática usando a escala de 1 a 10 para você poder mensurar seu nível de excitação, sendo 1 baixíssimo de excitação e 10 quando a ejaculação já começou.

Quanto tempo você explorou seu corpo no nível de 1 a 3, o nível do desejo?

Quanto tempo você explorou seu corpo no nível de 4 a 7, o nível de excitação médio?

Quanto tempo você explorou seu corpo no nível de 8 a 9, o nível de excitação elevado, onde começam a acontecer os orgasmos secos e energéticos?

COMO FAZER A PEQUENA RETENÇÃO (PR):

Inspire profundamente em seu abdômen relaxando as nádegas, o assoalho pélvico e enchendo de ar seus pulmões em seu máximo. Ao final da inspiração, retenha o ar e contraia todo seu corpo, a partir do assoalho pélvico, por 1 a 5 segundos. Quanto mais você treinar, menos tempo de retenção necessitará. Pare por um momento o estímulo. Exale, suavemente relaxando todo seu corpo e continue com os estímulos.

No caso de você estar com o pênis ereto, é normal cair a potência da ereção, pois a PR faz com que a energia que estava concentrada em seus genitais se espalhe-se por todo seu corpo. Possibilitando picos de prazer e orgasmos secos.

Simplificando:

» Pare os estímulos por um momento;

» Inspire profundamente;

» Retenha o ar e contraia todo seu corpo, principalmente o assoalho pélvico;

» Exale e relaxe;

» Continue os estímulos.

A partir daqui você pode optar em seguir a versão clássica ou ir para a hinduísta.

FASE 3 – GRANDE RETENÇÃO

A terceira fase é a GR, onde você expandirá para todas suas células a energia orgástica que você cultivou, poderá sentir ondas de prazer, ter insights, etc Esta fase também é importantíssima para não ter dores nos testículos por excesso de energia nos genitais, a famosa "blue balls".

COMO FAZER A GR:

A GR é o Grand Finale da prática de Yoga Orgástica. Ela deve ser feita apenas no final, como encerramento da sua prática, quando você não ejaculou. É uma técnica muito poderosa. Esta técnica transforma a energia sexual em energia espiritual/criativa.

Esta técnica é muito importante para que a energia que você gerou não fique estagnada nos genitais causando, inclusive, desconforto fisico, como dores nos testículos (blue balls).

Esta técnica utiliza a respiração consciente circular conectada. Nesta respiração você irá inspirar e exalar apenas pela boca. A sensação será de estar respirando atrás da sua garganta.

A respiração deve ter o mesmo comprimento de inalação e exalação, isto é, se você precisar de 4 segundos para inspirar, use 4 segundos para exalar.

Outro ponto importante: este exercício não tem intervalo. Isto é, você deve começar a exalar assim que terminar de inspirar e vice-versa, imediatamente depois de ter terminado de exalar, comece a inspirar novamente, assim ela se tornará circular, sem intervalos.

Na inspiração existe um pequeno esforço, mas a exalação não deve ter esforço algum, apenas permita o ar sair de seus pulmões. Seja gentil com seu corpo, é esta gentileza que permitirá seu corpo relaxar, se abrir para suas emoções e ativar sua energia sexual.

Deite-se com os joelhos fletidos, voltados para o teto. Sola dos pés no chão, coluna acomodada no chão ou em um colchão firme. Não use travesseiro. Se necessitar de algo para proteger sua cervical, utilize uma toalha enrolada. Sua coluna deve estar alinhada da pelve à cabeça.

Inspire pelo nariz e exale pela boca de 3 a 4 vezes, sentindo sair toda a tensão de seu corpo. Comece a respirar pela boca, profundamente, em seu abdômen. Contraia e solte a musculatura do assoalho pélvico sentindo as ondas de prazer se espalhando por seu corpo.

Respire suavemente, mas um pouco mais intensamente do que você costuma respirar por 5 minutos. Comece então a acelerar um pouco mais sua respiração, mantendo a inspiração e a exalação somente pela boca e as contrações do assoalho pélvico. Você pode movimentar sua pelve da forma mais prazerosa para você.

Vá empurrando a energia sexual para cima, em direção ao seu coração. Acelere um pouco mais sua respiração. Ela ficará mais curta e rápida, como se você estivesse pronto para ter um orgasmo. Lembre-se de continuar respirando somente pela boca. Mantenha esta respiração por mais 2 minutos. Bem intensa, mas sem tensão.

Agora faça 2 respirações longas e completas. Inspire mais uma vez, retenha o ar dentro dos seus pulmões por 30 a 40 segundos. Enquanto isso você deve contrair todo seu corpo com o máximo de força possível, começando a contração em seu assoalho pélvico, ânus, descendo para pernas e pés e subindo

para seu abdômen, peito, garganta, pescoço, cabeça, braços e mãos. Tudo muito tensionado e a respiração presa. Não solte.

Exale depois de 30 - 40 segundos. Solte todo o ar de seus pulmões e relaxe todo seu corpo de uma única vez. Sinta a energia fluir por todo seu corpo.

Você acabou de fazer a Grande Retenção, uma técnica importantíssima do taoísmo que será usada muitas vezes neste processo e cujos passos, portanto, você deve memorizar.

Eu sei que é um pouco complicado seguir as instruções escritas, às vezes é mais fácil ser guiado ou assistir à uma demonstração. Se este for seu caso, existe um curso online no qual eu explico em vídeos e áudios esta técnica e muitas outras que estão neste manual. Interessado? clique no link e adquira o curso de Respiração Orgástica.

Avalie sua prática:

1. Como você está se sentindo agora?

2. Você se sente mais energizado?

3. Você percebeu emoções que não sabia que estavam armazenadas em seu corpo?

Caso você não tenha conseguido fazer as respirações ou tenha falhado em atingir o efeito delas, não se preocupe! As vezes é necessário repetir algumas vezes para alcançar os benefícios desta prática.

Simplificando:

» 2 minutos de respiração rápida e intensa pela boca (respiração circular, conectada);

» 2 inspirações longas com exalação total pela boca;

» 1 inspiração longa, pela boca;

» retém o ar nos pulmões e contrai, simultaneamente, todo seu corpo;

» exala e relaxa todo o corpo, simultaneamente;

» relaxamento final.

FASE 4 SABOREAR, RELAXAR E INTEGRAR:

Tempo: 2 a 10 minutos

Benefícios:

» integração neural.

» estabilizar um novo modus operandis baseado no prazer e na alegria;

» absorver a energia movimentada.

Como fazer e o que não fazer:

A quarta fase, é sobre a absorção e saborear a energia. É um momento muito importante, onde seu cérebro estabiliza as novas conexões neurais. Nesta fase você irá apenas relaxar por pelo menos 5 minutos.

FASE 5 AVALIAR:

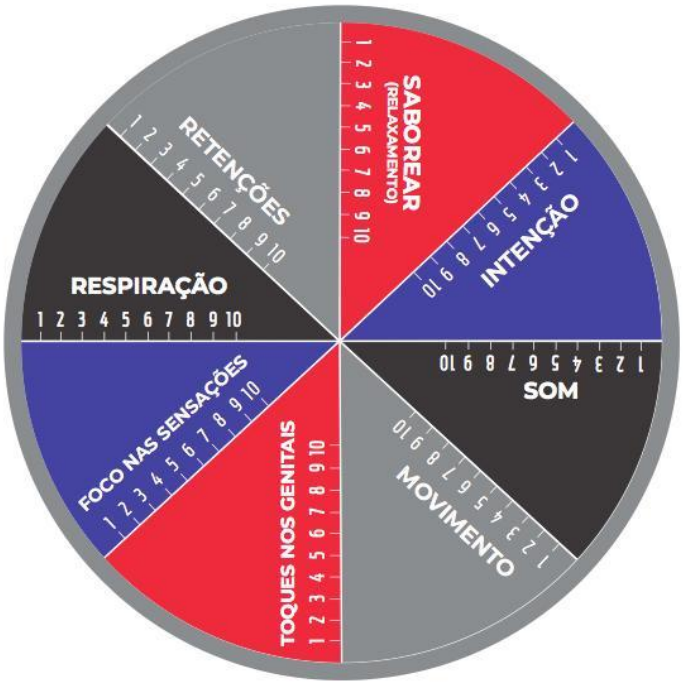
A quinta fase é para você mensurar seu desenvolvimento. Também fundamental para você acompanhar seu desenvolvimento e saber onde pode melhorar.

Duração: 1 a 3 minutos

Como avaliar suas práticas:

Avaliar e mensurar sua prática é fundamental para você compreender seus padrões e hábitos pobres que estão afetando sua vida sexual.

Para isso é importante você fazer o escaneamento corporal e emocional antes da prática, mensurando e nomeando as sensações e emoções, e logo após sua prática reavaliar. Para tanto sempre mantenha a objetividade, clareza e evite julgamentos. Nomeie e quantifique o que sentiu e aconteceu. Use a escala de 1 a 10, sendo 1 para níveis muito baixo e 10 alta intensidade. Use o círculo abaixo para te ajudar em sua avaliação.



Fique tranquilo, pois tudo é bastante simples, orgânico e acessível, mas é importante seguir cada fase e não pular etapas.

É importantíssimo que durante esta fase você não cobre muito de si mesmo. Mantenha seu bom humor e a disciplina.

Você necessitará de um tempo para (re)treinar seu cérebro, suas emoções e seu corpo a não ejacular sempre que sentir algum nível de excitação. Nestes exercícios você irá reprogramar seu cérebro para concentrar-se no caminho, curtir cada momento, cada toque, cada sensação em todas as partes do seu corpo. O orgasmo deixa de ser o ponto principal, deixa de ser um objetivo a ser alcançado.

Estas práticas irão propiciar a você cultivar sua masculinidade, abraçar sua sexualidade, desenvolver seu potencial orgástico e a tornar-se mais criativo sexualmente.

Para alguns homens é fácil e rápido, para outros demanda algum tempo e um pouco mais de esforço, mas em todos estes anos, todos meus clientes obtiveram resultados fantásticos e tornaram-se homens muito mais satisfeitos e realizados sexualmente. Tenho certeza que você também será um desses homens.

Vamos lá?

CAPÍTULO 14

MÉTODO TÂNTRICO

EXPLORANDO OS PICOS DOS HIMALAIAS

Este método é muito bom para ser utilizado tanto em sua prática de YO como durante o sexo, o único inconveniente é que necessita de privacidade auditiva ou que seus vizinhos não se incomodem com seus sons, gemidos e urros.

É uma técnica muito simples, poderosa e eficiente, mas você deve estar dominando a técnica de respiração abdominal e conseguir emitir sons, A finalidade é direcionar a energia dos genitais até o 7o. chakra, através das Nadis Ida, Pingala e Sushuma, possibilitando o controle da ejaculação, a expansão do prazer sexual e a entrada em estados alterados de consciência.

COMO FAZER:

Cada vez que você atingir nivel 8 ou 9 de excitação ou estiver muito próximo ao PSR, inspire profundamente, sinta seu assoalho pélvico abrir-se, exale, sem contrair, apenas soltando

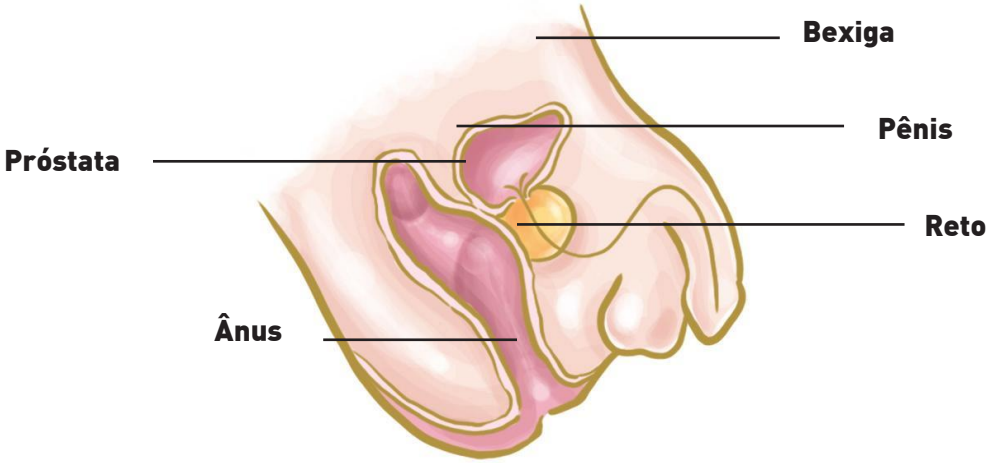
o som e deixando a energia subir e fluir. É como se você estive voando sobre os picos dos Himalaias, a cada vez que você respira e emite os sons, é a possibilidade de um orgasmo acontecer. Assim você permanecerá em altos picos de prazer e excitação, sem cair nos vales, que decorrem da ejaculação e necessitam de um tempo de repouso para retornar a energia necessária para a próxima escalada.

Novamente, a prática te trará a maestria.

CAPÍTULO 15

EXPLORANDO NOVAS SENSAÇÕES

O PONTO P (PONTO SAGRADO) – INTENSIFICAÇÃO DO ORGASMO MASCULINO



A próstata é uma glândula, do tamanho de uma azeitona, que está situada logo abaixo da bexiga e é atravessada pelo canal uretral. Ela pode intensificar o prazer do homem, inclusive é muito comum e normal o homem ter orgasmo quando

tocado de forma firme e delicada neste ponto tão íntimo e pouco explorado sexualmente.

Dentro do Tantra, a próstata do homem é considerada como o Ponto Sagrado, é como se fosse o Ponto G da mulher. Este ponto é sagrado por guardar a energia mais íntima e interna do homem, bem como muito de suas emoções não vividas. Não é de surpreender que o câncer de próstata seja tão comum em nossa sociedade ocidental e tido como processo natural de envelhecimento. No entanto, se você observar outras culturas verá que esta afirmação não é verdadeira.

Infelizmente, praticamente tudo o que se fala sobre o ânus e a próstata é de forma jocosa ou preconceituosa. Para esconder o desconforto ao abordar este tema tão importante para a saúde física, mental, emocional e espiritual do homem, levando a pessoa para um espaço de medo e vergonha deprimente. É necessário desmistificar e esclarecer alguns pontos quanto ao prazer anal e, principalmente, mostrar todos os benefícios que você pode conseguir ao incluir o ânus em suas práticas.

TABU 1 – QUEM GOSTA DE TOQUE ANAL É GAY

Grande erro. Muitos homossexuais não gostam de ser penetrados, enquanto muitos heterossexuais apreciam os toques internos no ânus. Prazer com o toque anal interno não depende da orientação sexual.

#TABU 2 – SE EU COMEÇAR A EXPLORAR MEU ÂNUS E SENTIR PRAZER, ME TORNAREI GAY

Este é um mito que assombra os homens e os afasta de uma das zona erógena com maior potencial de prazer. Orientação sexual é algo intrínseco ao desejo. Não tem como mudar. Ninguém é homossexual por opção, da mesma forma como ninguém é hétero por opção. A atração sexual é definida na infância, quando a criança ainda não compreende as questões relativas ao sexo, ao gênero e à afetividade. Portanto, não importa se é você ou sua parceira quem o toca, a excitação é sua e depende apenas de você mesmo, não de quem o está tocando.

TABU 3 – NÃO SINTO NADA NA REGIÃO ANAL E EXPLORAR O ÂNUS NÃO VAI AUMENTAR MEU PRAZER

O ânus possui mais de duas mil terminações nervosas o que o torna altamente sensível ao toque. É uma zona erógena agradável de ser estimulada tanto em homens quanto em mulheres, além de possuir uma carga erótica imensa, já que é considerada uma zona proibida. A falta de sensibilidade pode estar relacionada a duas questões básicas: vergonha e falta de estímulo. Se você se tocar, focando nas sensações, em pouco tempo começará a sentir os tecidos e inervações acordarem e com isso terá conquistado mais uma área de prazer em seu corpo.

TABU 4 – É SUJO.

Para esta preocupação basta você fazer uma boa higienização, para que você esteja preparado e sentindo-se confortável e seguro para receber toques seus ou de sua parceira.

BENEFÍCIOS DE TOCAR E MASSAGEAR O ÂNUS E A PRÓSTATA

Antigamente, tocar o ânus era uma forma de ter prazer muito comum, mas com a Igreja ditando as normas relativas à vida íntima das pessoas e colocando o sexo apenas como procriação, o prazer anal tornou-se condenável por ser relacionado apenas ao prazer. Isso criou tabus, vergonhas, medos, traumas e outros aspectos psicológicos que inibem uma pessoa de desfrutar de todo o potencial de prazer erótico que esta área pode oferecer.

Tocar o próprio ânus é excelente para liberar vergonhas e memórias referentes a fase anal, que, segundo Freud vai de 1 a 3 anos de idade. Nesta idade muitas crianças tornam-se fascinadas pelas próprias fezes e descobrem o prazer anal. Infelizmente, é a partir dos 2 anos de idade que muitos pais começam a educar seus filhos a controlarem seus esfíncteres, mesmo que uma criança nesta idade ainda não disponha de todas as conexões corpo/cérebro maduras suficientes para este fim, o que leva a criança a criar barreiras em relação a região anal. Nesta fase, recebemos mensagens de que o ânus é vergonhoso, sujo, etc. Estas mensagens acabam tornando-se inconscientes e transformando-se em padrões, compulsões e distanciamento do corpo.

Tendo isto em mente você já deve ter percebido que o ânus está intimamente relacionado à autoestima, pois se existe uma área do corpo negada é o ânus. A partir do momento que uma pessoa começa a trazer mais consciência e aceitação para esta área, ela começa a sentir que não tem mais nada vergonhoso

ou a esconder em seu corpo. Isso afeta de forma sutil, porém profunda a sua autoestima.

Esta falta de consciência na região anal, faz com que muitas pessoas guardem muita tensão ao redor e dentro do ânus, o que causa desconforto e pode, inclusive, gerar enfermidades como hemorróidas e dores pélvicas que não possuem diagnóstico claro.

Benefícios físicos, mentais e emocionais que você pode obter simplesmente começando a tocar seu ânus

Nível físico:

» Maior presença em seu corpo, no aqui e agora;

» Aumenta a sensibilidade pélvica e nos genitais;

» Possibilita novas zonas de prazer;

» Melhora a atividade peristáltica, auxiliando no processo de evacuação;

» Ajuda na prevenção de hemorróidas;

» A massagem na próstata ajuda a manter a próstata saudável;

» Entre muitos outros benefícios.

Nível emocional e mental:

» Melhora a autoestima como um todo;

» Alivia medos e compulsões de todos os tipos;

» Clareia a mente;

» Dissolve pensamentos compulsivos, torna a mente mais estável e concentrada.

Nível espiritual:

» Libera e estimula a energia kundalini para sua subida

» Estimula a pineal possibilitando visões e insights

COMO A TENSÃO PÉLVICA E ANAL INTENSIFICA O PROBLEMA DE EJACULAÇÃO PRECOCE E RÁPIDA?

A pelve tem papel fundamental no desempenho sexual e, além disso, é responsável pela sua forma de mover braços e pernas, ou seja, afeta seu jeito de caminhar e se expressar.

Nossa sociedade está passando por uma amnésia pélvica. As pessoas estão muito conectadas com suas cabeças pensantes e praticamente esqueceram do corpo, principalmente da pelve e do ânus.

A tensão e o estresse crônicos tem consequências a nível emocional, mental e também físico. No caso do físico a pelve e o ânus começam a se tencionar e a pessoa nem percebe esta tensão acontecer e se intensificar. Isso acontece de forma inconsciente quando nosso sistema nervoso identifica e reage contra uma ameaça real ou imaginária, pois nosso inconsciente não sabe identificar o que é real do que é apenas imaginação. Para ele, tudo é real. Esta reação desencadeia a resposta instintiva de lutar, fugir ou congelar. Uma das partes desta resposta é contrair o ânus. Assim como os cachorros fazem quando estão sofrendo alguma ameaça, quando literalmente colocam o rabo no meio das pernas, nós humanos também temos resquícios do que foi a cauda de nossos antepassados, que cujo resquício genético hoje é o cóccix.

Com tensão pélvica é muito difícil de perceber e relaxar, o que pode causar transtornos como dificuldade para defecar,

problemas na próstata, dores na lombar e durante a relação sexual ou no pós-coito, nos testículos e outros problemas.

Quando a pelve e o ânus ficam muito tensos fica muito mais difícil para você perceber os espasmos que antecedem a ejaculação. Assim, qualquer espasmo já pode ser suficiente para disparar a ejaculação, pois tem pouco espaço para que estes espasmos se expandam. Por sua vez, esta falta de expansão dos espasmos diminui sua capacidade de sentir prazer. Esta tensão pélvica permanente também pode causar problemas para atingir a ereção plena, porque a tensão muscular acarreta menor fluxo de sangue. Por consequência as ereções tornam-se menos potentes e reduz sua duração.

Os malefícios da tensão pélvica não param aqui: ela alimenta um fluxo constante de estresse e ansiedade, pois manda sinais de tensão para o cérebro, que percebe que não pode confiar e relaxar, então envia sinais de mais tensão. Isso forma um círculo vicioso e negativo que se retro-alimenta. Tudo isso está fazendo sentido para você?

O ânus faz parte do assoalho pélvico. Ainda é um tabu para muitos homens falar sobre seu ânus, mas teremos que abordar este tema, pois o ânus está mais intimamente relacionado com seu orgasmo e ejaculação do que você possa imaginar. Desconstrua seus eventuais preconceitos e perceba que o ânus é apenas mais uma zona erógena do seu corpo, que não faz nenhum sentido associar uma parte de seu corpo a um tabu ou restrição e abra sua mente às novidades que apresento.

Você já deve ter percebido que sua musculatura pélvica engloba a região anal também e quando você contrai ou solta a tensão pélvica, você também está contraindo e relaxando o ânus externamente e internamente. Acima, também falamos sobre o cóccix e como ele se recolhe como o rabo de um cachorro.

O ânus é praticamente esquecido nos textos que falam sobre a ejaculação precoce, mas a tensão anal como vimos pode acelerar a ejaculação.

POR QUE É TÃO IMPORTANTE RELAXAR A PELVE E O ÂNUS?

A liberação anal ajuda a pessoa a nível físico, mental e emocional. A nível físico aumenta a sensibilidade pélvica e nos genitais, possibilita novas zonas de prazer, melhora a atividade peristáltica, auxiliando no processo de evacuação, ajuda na prevenção de hemorróidas, entre outros benefícios. A nível emocional e mental ajuda a pessoa a se tornar mais presente em seu corpo, no aqui e agora, desativa o mecanismo de resposta automática inconsciente de tensão crônica; a nível mental acalma e clareia a mente do excesso de pensamentos, tornando-a mais estável e concentrada. E finalmente, a nível espiritual, libera a energia kundalini, que é a energia sexual para usá-la como combustível para sua vida

O ânus possui mais de duas mil terminações nervosas que, estimuladas de forma suave, tem o potencial de trazer muito prazer, auto-aceitação e relaxamento.

Espasmos anais acontecem quando temos um orgasmo, por isso é muito importante a massagem anal para quem tem dificuldade em ter prazer e em atingir o orgasmo.

A auto-massagem anal diária ajuda a aumentar a capacidade de receber e perceber as sensações pélvicas como um todo e os espasmos que antecedem a ejaculação, além de intensificar o orgasmo.

3 EXERCÍCIOS PARA RESOLVER A TENSÃO PÉLVICA E ANAL

Existem alguns exercícios para a liberação da tensão pélvica e anal. A prática constante destes exercícios trará inúmeros benefícios além de facilitar o controle da ejaculação, mas os 3 mais eficazes são esses:

1. Relaxamento Paradoxal:

Existe um paradoxo na resposta corporal quanto aos comandos mentais. Quanto mais você mandar sua pelve relaxar, mais tensa ela se tornará, pois você está focando no problema. Quando o enfoque é no problema, cria-se mais tensão e não se soluciona o problema. Já falamos sobre isso na visualização criativa, mas aqui será um pouco diferente o mecanismo. O nome deste exercício é relaxamento paradoxal. Vamos usá-lo em outros momentos, por isso é importante você dominar esta técnica que consiste em simplesmente aceitar a tensão, sem tentar mudar nada. Apenas reconheça que existe tensão, diga "sinto que meu assoalho pélvico e ânus estão um pouco tensos", e mantenha sua atenção passiva na tensão, isto é, não tente relaxar, nem julgue o que está acontecendo, apenas respire por alguns minutos, por mais paradoxal que seja, a tensão irá diminuir por si só.

2. Respiração:

Respiração com contrações suaves e relaxamento, aliados ao relaxamento paradoxal: aqui você pode unir os 2 exercícios que você já aprendeu. O de respiração abdominal consciente no

qual você inspira e solta toda a tensão, e exala fazendo uma leve contração na pelve e no ânus, com cerca de 25% de força, depois repete novamente. Faça-a por 10 minutos. Lembre-se que o relaxamento é sem esforço, apenas deixe acontecer. Observe a tensão, a respiração e deixe que o relaxamento aconteça por si.

3. Auto-massagem anal:

Massagem 1: este é um exercício muito eficaz que deve ser feito durante o banho. Ao tomar banho, unte seu dedo indicador com óleo, massageie suavemente seu ânus, pelo lado externo, sinta as sensações, relaxe. Depois, lentamente, introduza a ponto de seu dedo no ânus. Inspire, relaxando o ânus, exale fazendo uma leve contração. Repita 10 a 15 ciclos de respiração completa com contração e relaxamento anal. Quando você estiver se sentindo totalmente confortável com o toque anal, passe para a 2a. fase desta técnica.

Massagem 2: Na seqüência da auto-massagem anal 1, comece a massagear o esfíncter interno, sentindo-o se soltando e relaxando. Mantenha sempre a respiração e o relaxamento. Faça a automassagem anal todos os dias durante o banho e veja como sua tensão anal e pélvica irão diminuir, enquanto que seu prazer irá se intensificar. Com esta auto-massagem, você está ativando o nervo hipogástrico, um dos mais importantes nervos pélvicos, responsável por levar os impulsos bio-elétricos da pelve para o cérebro, estes impulsos bio-elétricos também são conhecidos como energia Kundalini.

Receba, se possível, pelo menos 1 vez por mês, massagem em seu ânus e próstata com a finalidade de relaxar as tensões pélvicas e anais. Certamente a massagem prostática fará muito bem para sua saúde física, mental, emocional e sexual.

CAPÍTULO 16

MAESTRIA SEXUAL

MESTRIA SEXUAL: ENVOLVENDO SUA PARCEIRA

Este é um momento em que você colocará em prática tudo o que treinou sozinho. Seja paciente e compassivo consigo mesmo. Tenho certeza de que tudo dará certo se você fez todo o treinamento como foi explicado.

Em qualquer situação de exposição pública, os primeiros minutos são os mais complicados e também é assim com os relacionamentos sexuais. No sexo com outra pessoa toda nossa vulnerabilidade, inseguranças e medos surgem com mais intensidade.

Meus clientes que passaram por este treinamento me disseram que a parte mais tensa da relação são os 3 primeiros minutos e que, quando conseguem passar por estes minutos iniciais sem ejacular, a confiança cresce e flui de forma natural e prazerosa.

Perceba que toda a tensão do momento vem de sua própria mente, tem muito pouco haver com seu corpo. Sua mente pode estar enviando sinais de tensão para seu corpo, mas seu corpo

tem mais poder do que sua mente. Veja que nosso corpo possui 4 canais que enviam informações para a mente, enquanto a mente possui apenas 1 canal pelo qual passa informações para o corpo. Esta relação é de 80% corpo/mente e apenas 20% mente/corpo. Então ancore-se em sua respiração e nas sensações de seu corpo. Confie na sabedoria do seu corpo e em sua capacidade de dar respostas novas e mais satisfatórias.

Se for possível, converse com sua parceira sobre seu treinamento. Essa conversa preliminar tem pontos bastante positivos como conseguir que sua parceira seja sua aliada e abrir espaço para que ela também declare as suas necessidades. Isso aumentará ainda mais a cumplicidade, intimidade e conexão entre vocês. Além disso, sendo honesto com ela, o risco de frustrações se algo não der certo é muito menor. E para você, a nível de resposta automática e inconsciente, ela será vista como uma aliada ao invés de uma "inimiga" com capacidade de julgá-lo positiva ou negativamente. É ganha/ganha para ambos.

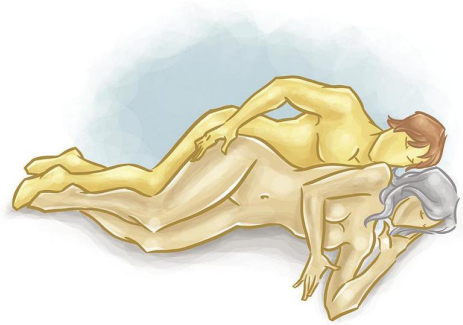
Lembre-se que um poderoso antídoto para a tensão é o riso. Traga a brincadeira para a cama. O riso é o melhor remédio na cama também, pois se algo não sair exatamente como vocês planejaram, vocês poderão rir da situação, evitar a tensão e continuar.

O riso traz alívio para as tensões, acalma, aumenta a intimidade, libera hormônios do prazer e bem-estar, transforma situações de constrangimento em situações positivas de empatia e, além de tudo isso, é um poderoso estimulante sexual para ambos, pois relaxa a pelve e libera um gás chamado óxido nítrico, que é o mesmo composto químico do viagra. O riso é o viagra natural tanto para homens quanto para mulheres. Uma boa dica antes de irem para a cama é assistir uma comédia ou fazerem alguma brincadeira juntos.

Agora vocês já conversaram e riram juntos. Chegou a hora de colocar em prática tudo o que você treinou. Então vamos para o passo-a-passo com sua parceira.

Lembre-se de manter a respiração em seu abdômen. Nunca deixe seus pulmões vazios. Aprenda técnicas de toque e, se você gostar, descubra novas técnicas de sexo oral. Deixe-a muito excitada e até permita que ela tenha um orgasmo inicial, assim ela estará mais receptiva para a penetração e já terá tido um orgasmo ou estará pronta para tê-lo.

Agora é a hora de penetrar sua parceira. Melhor começar em uma posição que você tenha o controle da velocidade, do ritmo e da profundidade da penetração. Isso pode ser na posição de missionário ou ajoelhado com ela deitada na lateral ou de frente. Veja as posições abaixo.



Se você sentir que já vai ejacular nas primeiras estocadas, lembre-se de respirar mais profundamente, mantendo sua respiração sob controle e em seu abdômen, relaxe suas nádegas. Pare um pouco; se necessário, retire seu pênis de dentro dela para ganhar um tempo extra para abaixar um pouco o nível de excitação.

Aceite a necessidade de ejacular usando o relaxamento paradoxal, inclusive você pode falar para ela que precisa diminuir

a velocidade porque está com vontade de ejacular naquele momento, de preferência com um sorriso e em tom de brincadeira para relaxar a pelve.

Você irá perceber que depois que passar esta primeira urgência de ejacular, tudo ficará mais fácil. Você já está no controle. Sua energia sexual já está fluindo, não está mais bloqueada na pelve. A partir deste momento, comece a movimentar seu corpo todo, não somente a pelve. Mantenha a respiração. Se quiser trocar de posição, escolha posições que te dão maior domínio quanto ao ritmo e poder das estocadas para que você possa controlar o grau de excitação mais facilmente. Evite a posição do cachorrinho, esta posição é super estimulante, pode te remeter a um nível de (in)consciência mais primitivo, onde o controle da ejaculação pode se tornar bastante difícil.

Sempre que você sentir que está prestes a ejacular dê um tempo, pare o movimento, respire, esfrie um pouco e compartilhe sua sensação com sua parceira. Se você já tiver dominado a Grande Retenção, use-a por 2 ou 3 segundos.

Lembre-se: o que quer que esteja acontecendo, mantenha o foco nas sensações de prazer, curta o caminho, não se force a ter uma super performance, isso é totalmente desnecessário e contra-produtivo. Uma dica é interromper a penetração e presentear sua parceira com uma nova sessão de toques nos genitais ou sexo oral, ou ainda com um beijo demorado. Lembre-se também de prestar atenção às sensações de sua parceira. Mostra à ela que está presente e atento às necessidades dela. Este estado de presença é o maior presente que você pode dar para sua parceira. Olhe-a nos olhos, sorria, diga algo que faça com que ela sinta que você está gostando de estar com ela.

Certamente, depois de algumas vezes, sua autoconfiança estará maior e todo este processo se tornará natural para você. E não será mais necessário controlar sua ejaculação, você terá aprendido a curtir o caminho, a fluir com sua energia sexual e

com seu prazer, então seu prazer se tornará ilimitado. Você terá adquirido a maestria sexual e o domínio de todas as ferramentas que te possibilitarão sentir muitos outros tipos de orgasmos como orgasmos no corpo todo, secos, orgasmos nos mamilos, anais, prostáticos e energéticos.

#COMO TORNAR-SE UM AMANTE INESQUECÍVEL?

Vamos inverter a pergunta agora: o que você busca em uma amante inesquecível? Note que, da mesma forma que os homens buscam uma mulher que aceite e acolha a expressão livre e autêntica da sua energia sexual, uma mulher também deseja isso em um homem, esta capacidade de recebê-la e sustentar a fluidez natural da sua energia sexual, seja esta suave ou selvagem, sem julgá-la ou criticá-la.

A nível sexual homens e mulheres são mais similares do que você imagina, muitas vezes a cultura nos faz crer que homens são de Marte e mulheres são de Vênus, no entanto todos somos terráqueos, com as mesmas necessidades físicas, emocionais, mentais e espirituais. Nestes tempos de transição, o sexo tornou-se mais um fazer, uma performance constante, como se homens e mulheres fossem alheios aos outros aspectos da sexualidade, como robôs. Já é mais do que hora de (re)humanizarmos o sexo.

A pornografia tem influenciado muito a forma como as pessoas fazem sexo, principalmente para homens jovens, que tiveram sua educação sexual baseada na pornografia. Como vimos anteriormente, as mulheres reais estão muito longe de agir da mesma forma como as dos filmes pornográficos. As mulheres reais necessitam de muito mais tempo de carícias preliminares, muitos beijos e toques por todo o corpo para abrirem-se sexualmente. As mulheres se excitam e tem orgasmos muito

mais através do estimulo do clitóris do que através da penetração. Portanto, não tenha pressa em penetrá-la. Isso será ótimo para você, pois te dará mais tempo para também ir relaxando.

Saber criar este espaço e respeitar o tempo para que sua parceira sinta-se segura para explorar as infinitas possibilidades eróticas é o que faz de você um amante inesquecível.

Sentir e dar prazer é uma arte. Eu costumo dizer que sexo pode ser como ir ao fast food ou a um restaurante gourmet. O fast food, como o nome já diz, é comida rápida, isto é, preparada rapidamente para ser devorada da mesma forma. Este tipo de refeição irá matar sua fome momentaneamente, mas não terá todos os nutrientes necessários para que seu corpo tenha o máximo de potência. Além disso, da mesma forma como o fast food pode viciar por causa dos produtos químicos adicionados neste tipo de alimentos, o sexo rápido e a pornografia também são viciantes. Agora, se você optar por um restaurante que preza pela qualidade de seus produtos, preferindo produtos frescos e orgânicos, em uma refeição preparada com consciência, por profissionais que amam o que fazem e você comer sem pressa, saboreando cada bocada, certamente adquirirá todos os nutrientes físicos e energéticos que seu corpo necessita para trabalhar em sua capacidade máxima. Que tipo de amante você é hoje: fast food ou gourmet?

Seguem algumas características que minhas alunas disseram ser as mais importantes para um amante tornar-se inesquecível.

» Presença: estar totalmente presente no aqui e agora.

» Confiança: é saber seu real valor, quem você é, sua missão, o que você quer da vida

» Conexão: estar totalmente conectado, sem medo da intimidade, nem que seja apenas por algumas horas, estar

aberto, receptivo, atento ao que está acontecendo com a parceira.

» Criatividade: da mesma forma que os homens, as mulheres também necessitam de variedade para manter sua libido e a chama acesa. Um amante inesquecível tem que desenvolver a imaginação para criar ambientes, introduzir novas e excitantes ideias, saber abrir espaço para conversarem sobre suas fantasias e verem formas de realizá-las quando ambos assim o desejarem, enfim, ajudar a não deixar a relação cair na monotonia.

» Afetuosidade: não ter pressa em penetrar, nunca comece tocando diretamente nos genitais de sua parceira. Comece com caricias pelo corpo, sempre vindo de fora para dentro, aprenda técnicas para aperfeiçoar o seu carinho. ou algumas técnicas de toques no corpo e nos genitais, pois isso também abrirá sua imaginação para o sexo oral e anal, caso você goste.

Dê atenção a sua parceira, o que inclui o antes do sexo, ajudando nas tarefas da casa, ou falando algo agradável/estimulante/excitante, etc. O sexo para a mulher começa em ouvir palavras que a façam se sentir bonitas, desejadas, etc. Curiosidade: perguntar como poderia ficar melhor, escutar os pedidos de sua parceira sem se sentir ameaçado e/ou se fechar.

Finalmente, o que realmente faz de um amante inesquecível é, em primeiro lugar, suas qualidades internas e sua atitude. Não a quantidade de estocadas que você é capaz de fazer nem a rigidez de seu pênis ou o tempo de penetração, mas sua personalidade e a forma como você interage com sua parceira.

As técnicas deste manual tem o potencial de trazer todas as qualidades que o tornarão o melhor amante que uma mulher pode ter, pois em primeiro lugar trará para a superfície o humano que está em você, trazendo coerência entre sexo, emoções,

mente e espiritualidade. Seguir corretamente as instruções deste ebook resgatará sua autoconfiança através do seu corpo, onde seu magnetismo sexual irá jorrar de dentro para fora como uma fonte inesgotável para o resto de sua vida.

Segundo o Tantra, quando um homem aprende a regular sua energia sexual a ponto de ejacular apenas quando assim o desejar, ele torna-se senhor de sua vontade e domina todos os aspectos de sua vida. Este é o verdadeiro poder sexual de um homem.

#PERFORMANCE SEXUAL VS. ESTILO DE VIDA

Para o taoísmo, nascemos com uma quantidade limitada de energia e morremos quando esta energia vital for totalmente utilizada. Esta energia vital é a própria energia sexual que pode ser transformada em outras energias mais elevadas e como o próprio combustível da sua vida. Infelizmente esta energia vai se gastando conforme vamos vivendo até esvair-se totalmente e nosso corpo tornar-se inanimado, morto.

A qualidade e quantidade desta energia é determinada pelo nosso estilo de vida, pelo tipo de alimentação, pela respiração, pelos nossos pensamentos e a forma como agimos no mundo, assim sendo você deve ter um estilo de vida que dê suporte para que você se transforme em sua melhor versão e faça diferença no mundo.

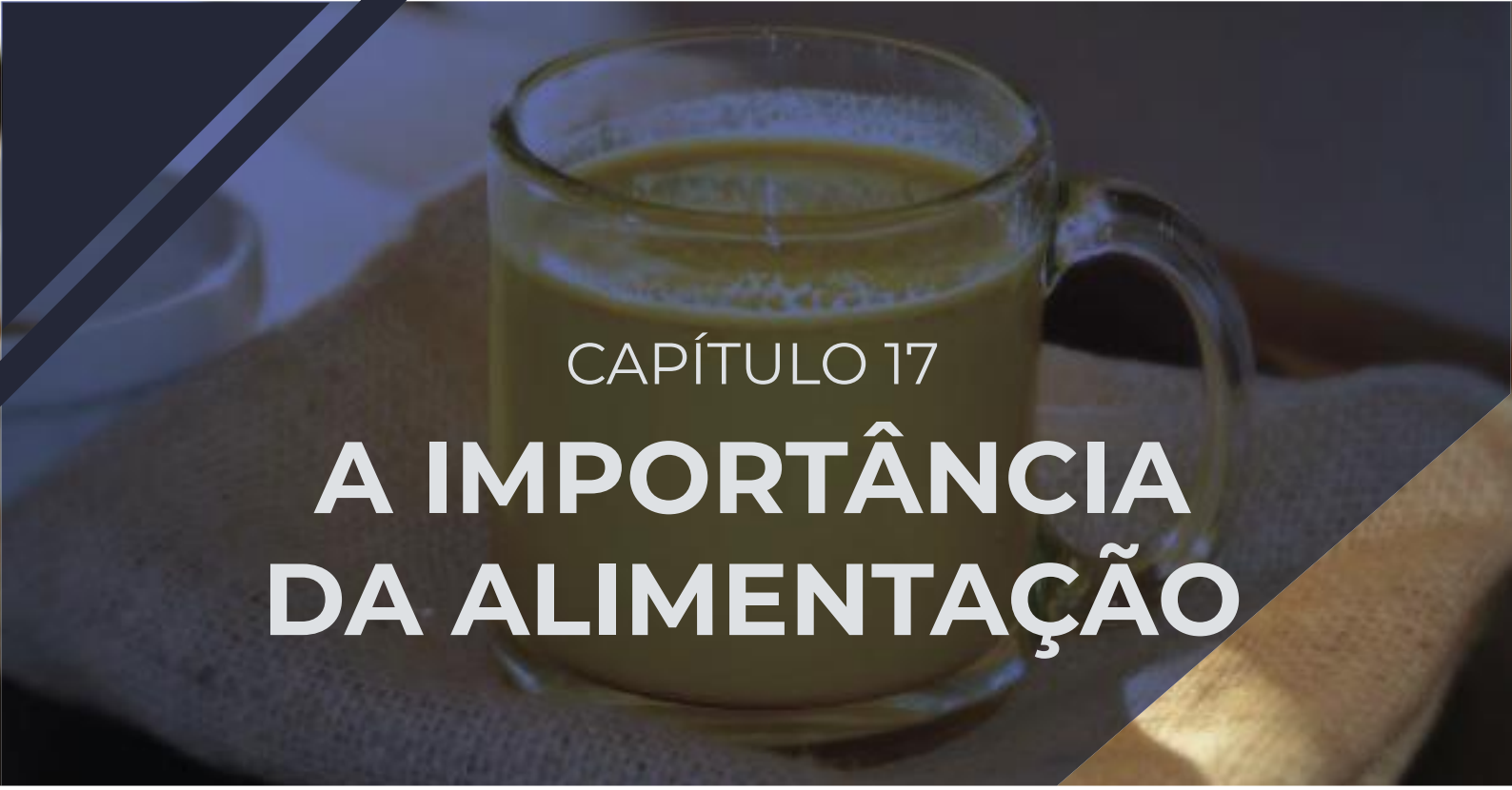
Assim sendo, observamos cada um dos aspectos do seu estilo de vida e por isso te trouxe técnicas e dicas capazes de melhorar a qualidade e a quantidade de sua energia vital e usufruir dos prazeres e benefícios da sua sexualidade até o final da sua vida, agora é com você.

YOGA E PERFORMANCE SEXUAL

A prática regular de yoga acalma, traz maior flexibilidade e consciência do seu corpo, mente e respiração. As práticas de yoga chamadas asanas, ou seja, determinadas posturas acompanhadas de estados de propriopercepção e respiração melhoram a irrigação sanguínea de todo o corpo e da pelve, ajudam a liberar a tensão pélvica que é muito importante para sua saúde sexual e controle da ejaculação. O yoga também ajuda a reduzir a ansiedade e o estresse, ajuda a estabilizar a mente.

Ledo engano se você pensa que a yoga é muito parada para você ou que não tem a intensidade que você gosta. Existem vários tipos de yoga, desde as práticas mais suaves até as mais intensas. Se o seu perfil é de práticas suaves e relaxantes, busque por Hatha Yoga. Se você deseja práticas mais intensas e desafiadoras, busque por Ashtanga Vinyasa Yoga. Além dessas, que seriam extremas, ainda existem a Kundalini Yoga e Swásthya Yôga, como as mais conhecidas.

Ter um corpo forte e flexível é fundamental para sua vida sexual ser mais satisfatória. A yoga é perfeita para que você tenha mais condicionamento físico para aguentar este tempo extra que você irá durar na cama. Acredite, sexo de qualidade é bastante exigente e para que tudo flua bem é necessário ter coerência entre corpo, mente, emoções. Quanto maior sua capacidade de conectar-se com você mesmo, maior sua capacidade de conectar com sua parceira. A conexão começa, em primeiro lugar, em você mesmo.



CAPÍTULO 17

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO

Finalizando, trago algumas últimas dicas que podem ajudá-lo a melhorar sua saúde como um todo. Ter um estilo de vida saudável é fundamental para a vitalidade, longevidade e qualidade da sua vida sexual e saúde. Uma alimentação saudável, de acordo com as necessidades do seu corpo, é fundamental para que você possa ter uma vida sexual maravilhosa.

O excesso de comida com baixa qualidade nutritiva, cheia de antibióticos e hormônios, com produtos químicos como conservantes, espessantes, aromatizantes, realçadores de sabor que alteram o paladar estão causando um dano imensurável a sua saúde e a saúde pública, o mais visível é a obesidade e problemas do coração que podem ser considerados epidêmicos.

A obesidade e os problemas cardíacos são os grandes inimigos da sua performance sexual e podem ser evitados através de uma boa alimentação, exercícios físicos e boas noites de sono.

Já está cientificamente comprovado que dormir pouco abaixa a testosterona em até 20%, que os problemas cardíacos afetam diretamente a capacidade de ereção e a obesidade torna seu corpo muito lento e pesado, o que dificulta os movimentos

durante o sexo, portanto seu estilo de vida está diretamente ligado a qualidade da sua vida sexual.

Para uma boa alimentação não devemos apenas calcular as calorias ingeridas, mas sim observar a qualidade dos alimentos, pois um alimento cheio de resíduos de agrotóxicos e toda essa química que é utilizada, não tem capacidade de trazer a vitalidade que você necessita. Observe a qualidade dos produtos e os nutrientes que seu corpo necessita de acordo com seu estilo de vida e a quantidade de exercícios que você faz todos os dias.

Prefira consumir alimentos orgânicos e frescos dos quais você conheça a origem. Dê preferência aos alimentos que foram cultivados perto do local onde você vive e que sejam da estação. Eles carregam maior carga nutritiva e energética.

ALIMENTOS AFRODISÍACOS

Na antiguidade não havia comida tão fácil e abundante, uma boa alimentação era difícil e muito importante, pois aumentava os níveis de fertilidade e vigor sexual em homens e mulheres, assim sendo, os povos começaram a associar tipos de alimentos que lembravam os genitais, com a fertilidade e com a libido.

Pesquisas recentes têm comprovado que muitos destes alimentos realmente liberam substâncias que têm efeitos ligados a melhora da vida sexual, principalmente as que ajudam o corpo a liberar as endorfinas, dopaminas, oxitocinas e outros neurotransmissores relacionados ao relaxamento e que trazem bem estar ao corpo como um todo.

Tudo o que ingerimos produz alterações fisiológicas e está ligado, em última instância, a procriação e manutenção da espécie. Através de uma alimentação saudável, podemos manter o fogo da paixão acesa. Note que é necessário manter uma dieta

equilibrada sempre, não apenas no dia em que estiver querendo aumentar a libido ou melhorar sua performance sexual.

Aqui estão algumas dicas de alimentos que irão aumentar sua vitalidade e disposição sexual.

Consuma diariamente pequenas porções de nozes e outras sementes oleaginosas, como as amêndoas que são símbolos de fertilidade desde a antiguidade, ricas em óleos que ajudam a proteger o coração e seu aroma estimula a libido.

Frutas, como o abacate, melancia (para os homens, a semente da melancia, é conhecida por ser um viagra natural). Abacaxi, figo, banana, morango, possuem propriedades afrodisíacas, digestão fácil e deixa o corpo com cheiros agradáveis.

Porções generosas de vegetais como brócolis, cenoura, aspargos; podem fazer milagres em sua alimentação.

Prefira consumir peixes de águas frias e frutos do mar, como o salmão e as ostras, as ostras são ricas em Zinco, mineral que eleva a testosterona, aumentando a libido e o salmão é rico em ômega 3, de preferência grelhados ou crus; se você é vegetariano, as sementes de abóbora é um excelente substituto para a ostra e para o peixe, pois é rica em Zinco e em Ômega 3.

Insira ervas e especiarias nos pratos como gengibre, anis, pimentas vermelhas e manjericão, elas trazem cheiro agradável a boca e ao corpo, incluindo os genitais.

Uma pequena porção de chocolate preto, meio amargo, possui propriedades fantásticas para o coração e estimula o corpo a liberar endorfinas e dopaminas; a baunilha pode estar na sobremesa ou em favos no quarto para estimular o sentido do olfato, ativando áreas no cérebro que induzem ao relaxamento e a sensualidade.

Tome cuidado apenas com a manjerona, esta erva possui ação anafrodisíaca.

Outros cuidados que você deve tomar para não colocar seus esforços água abaixo:

Regra de ouro: Prefira comidas leves e de digestão fácil, estômago cheio demais é anafrodisíaco. O mesmo acontece com o vinho tinto ou qualquer outra bebida, apenas 1 cálice é suficiente para descontrair e acompanhar a refeição.

Existem alimentos, que são afrodisíacos, mas alteram os odores do corpo e dos genitais.

» Cebola e alho: são afrodisíacos, mas fazem o corpo exalar um odor mais forte e alteram o hálito.

» Aspargos: aumenta e muda o odor nos genitais, deixando-os com cheiro mais forte. Deve-se comer com cuidado.

» Ostras podem causar alergias, deve-se tomar cuidado.

» Agora eu vou te passar um tônico que irá aumentar sua vitalidade e é um poderoso estimulante sexual.

TÔNICO AYURVÉDICO PARA AUMENTAR A VITALIDADE E POTÊNCIA SEXUAL:

Ingredientes:

» ½ xic. de leite (prefiro substituir por leite de arroz ou de coco);

» ½ xic. de água;

» 3 amêndoas sem pele (deixe por algumas horas de molho na água que a pele se solta facilmente);

» 1 colher de sobremesa de Maca Peruana;

» 1 colher de chá de ghee (manteiga clarificada indiana);

» ¼ colher de chá de gengibre em pó;

» 3 fios de açafrão (tem que ser em fios, não é o açafrão brasileiro ou cúrcuma como é conhecido);

» Mel a gosto.

Modo de fazer:

» Deixe as amêndoas de molho na noite anterior. Tire a pele na manhã seguinte;

» Aqueça o leite. Coloque tudo no liquidificador, bata. Tome morno, todas as manhãs.

CAPÍTULO 18

DICAS EXTRAS

#PARA VOCÊ SURPREENDER SUA PARCEIRA.

É permitido brincar! Que tal usar a comida para apimentar sua relação?

Trazer a brincadeira para o relacionamento íntimo tem benefícios incríveis, como aumento da confiança, da sensualidade, da criatividade e da conexão entre o casal; também ajuda a tornar a comunicação mais clara e amorosa, que, por sua vez, aumenta a intimidade e o relaxamento, ingredientes mais do que bem-vindos durante a relação sexual.

Quando os dois parceiros estão envolvidos em algo lúdico, empolgados com novas sensações e descobertas, novas áreas no cérebro são ativadas, possibilitando novas sinapses. Além destes benefícios, o que considero ainda mais importante, traz mais presença e foco nas sensações, aumentando significativamente o sentimento de segurança e de percepção do prazer.

Então, que tal convidar seu parceiro/a para brincar com a comida?

Seguem algumas dicas e sugestões para aguçar a criatividade de vocês.

Parceiro "A" pode ter os olhos vendados, enquanto parceiro "B" oferece um alimento ao parceiro "A" de forma brincalhona, atiçando a sensibilidade do parceiro "A" que, antes de comer, será convidado a cheirar, sentir nos lábios, na pele do rosto e do corpo a textura e temperatura do alimento oferecido, poderá tentar descobrir do que se trata e, finalmente, na boca para sentir o sabor e degustá-lo lenta e conscientemente.

Segure o alimento em seus próprios dentes ou lábios; leve-o até a boca de seu parceiro/a com a sua boca.

Espalhe mel/champagne/chocolate/chantilly, entre outros, em alguma parte do seu corpo e ofereça para que o outro parceiro/a usufrua de ambos.

Experimente brincar com temperaturas e texturas diferentes, como quente, frio; suave e áspero;

Converse com seu parceiro/a, criem, inventem, divirtam-se juntos. A própria preparação pode se tornar um ritual estimulante para os 2, além de trazer uma melhora significativa quanto a comunicação entre vocês.

Apenas fique atento a esta regrinha: evite tudo o que possa causar danos a pele, como sucos cítricos, molhos muito quentes, e não deixe o sal alcançar a área genital. Pergunte se seu parceiro tem aversão a algum gosto ou alergia a algum alimento.

Divirtam-se. O riso traz a energia para o coração.

Para saber mais sobre o Tantra acesse o site: www.paulafernanda.com.br

Desejo que sua jornada seja direcionada para o seu bem e sua felicidade, bem como para o bem e felicidade de todos os seres e de nosso planeta.

PASSO A PASSO PARA SUA TRANSFORMAÇÃO SEXUAL

1- Os hábitos pobres de sua rotina determinam a regulação da sua energia sexual, qualidade de vida e nível de felicidade.

2- A troca de hábitos necessita de disciplina, determinação e treinos diários.

3- A transformação efetiva e consistente acontece de forma gradativa, isto é, quanto mais inserida em sua rotina as novas habilidades, mais resultados você terá, maior sua capacidade de sentir e dar prazer.

14 HÁBITOS DIÁRIOS PARA UMA VIDA (SEXUAL) PLENA E FELIZ

1- Respirar profundamente pelo menos 5 vezes ao dia, em horários diferentes, basta apenas 1 respiração profunda por vez (10/15 segundos)

2- Escanear seu corpo sempre que tiver uma oportunidade, por exemplo, enquanto aguarda elevador, em um semáforo, ... (30 segundos)

3- Faça contrações do assoalho pélvico várias vezes ao dia: na academia, caminhando, ... Insira em diferentes momentos, basta 1 ou 2 minutos.

4- Cultive pensamentos positivos a seu respeito

5- Ao final do dia, chacoalhar o corpo para eliminar o estresse (2 a 3 minutos)

6- Yoga Orgástica: 15 minutos dia ou 30 minutos: 2 x semana, nesta prática, use a respiração circular, a contração do assoalho pélvico, movimente a energia, procure subir e descer a energia sexual pelo menos 2 vezes antes de ejacular, saboreie e integre as sensações de prazer e alegria

7- Quando assistir pornografia, assista em pé

8- Faça exercícios diariamente

9- Evite cigarro e álcool em excesso

10- Cuide do seu peso

11- Tenha clara sua missão de vida e o passo que você dará para alcança-la todos os dias

12- Use a visualização criativa todas as noites, antes de dormir, para programar seus sonhos e seu inconsciente para que apoiem suas conquistas

13- Saboreie as conquistas para integrá-las em seu sistema neural (felicidade é uma conquista diária)

14- Lembre-se: você se torna naquilo que você acredita.

PAULA FERNANDA

INFORME-SE SOBRE

CURSOS PRESENCIAIS:

WWW.PAULAFERNANDA.COM.BR