

# Guia do Homem Bom de Cama

---



ratu

# Introdução

Conforme as mulheres vão descobrindo o prazer sexual, mais elas valorizam a figura do homem bom de cama. Como consequência, surgem mais homens curiosos sobre como dar mais prazer sexual. Nada é mais justo, afinal a plenitude sexual é muito importante na vida de todos.

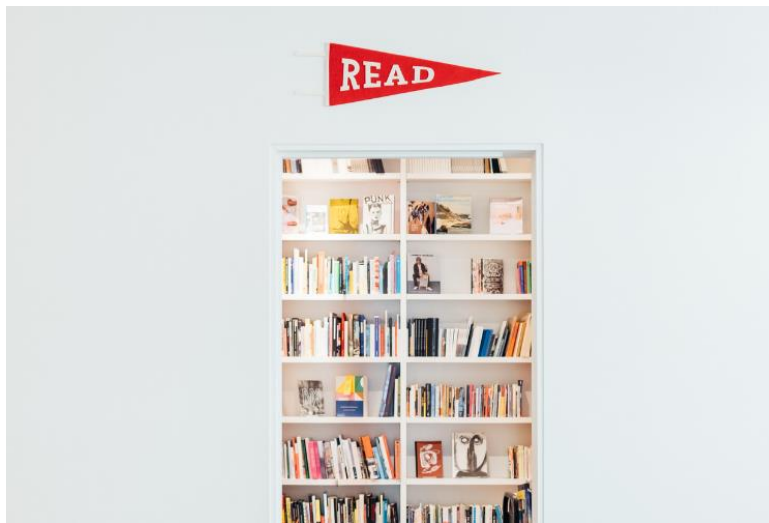
Se você sente que nem sempre consegue agradar as mulheres e sonha em ser um homem bom de cama, este tutorial é para você.

Todo mundo tem um amigo que parece não ter muitos atrativos, que não tem aquilo o que todo mundo acredita que atrai as mulheres, como beleza padrão ou dinheiro. No entanto, esse cara sempre se dá bem no sexo sem compromisso e nos relacionamentos.

Talvez o segredo dele esteja numa vasta sabedoria sobre a “arte de transar”. Calma, para aprender a ser um homem bom de cama você não precisa passar por uma saga espiritual. Na verdade, pode ser bem simples, isso eu vou provar neste passo a passo.

Texto por Natasha Vilarino

# INFORME-SE SOBRE SEXO



O conhecimento sobre sexo que nos oferecem na escola é de péssima qualidade. Aprendemos educação sexual e depois o assunto “morre”. Ao longo da vida, muitos homens se contentam apenas com a pornografia para completar sua formação sexual.

O fato é que quanto mais você se informa em boas fontes, maiores suas chances de ser bom de cama.

Que tal estabelecer uma meta ousada para sua vida: **cada vez que surgir aquela vontade de transar, você lê um artigo sobre sexo?** Pode ser algumas horas depois, no dia seguinte ou ler vários num mesmo dia da semana. Vale também ver bons vídeos e textos de redes sociais.

Seguem algumas excelentes fontes gratuitas, além do [blog da Rati](#).

Grupo da Rati no Telegram: <https://t.me/ratieducacao>

Instagram da Tha Radomile:

<https://www.instagram.com/thamyradomile/>

Instagram da Ana Canziani: <https://www.instagram.com/anacanziani/>

# MAIS 5 MINUTOS DE PRELIMINARES



Se você já leu um pouco sobre sexo, provavelmente entendeu que as preliminares são importantes, que você deve investir em um bom sexo oral e conhecer **técnicas de masturbação**. Mas quando a ereção surge e o tesão toma conta, muitos homens simplesmente não colocam esse conhecimento em prática.

Sim, nós sabemos o quanto a penetração é gostosa, aliás as mulheres também curtem! Mas a figura do homem bom de cama envolve muitos outros fatores além da penetração, da masturbação e do sexo oral, tais como: beijar sem afobação, acariciar várias partes do corpo dela, falar coisas safadas, gemer com sinceridade, testar coisas mais ousadas como o **beijo grego**, e dar pelo menos um orgasmo para ela.

A proposta deste tópico é **manter as preliminares por mais cinco minutos a partir do momento em que você decidir partir para a penetração**. Pode parecer pouco, mas nesse intervalo de tempo você terá a chance de convencê-la de que o sexo foi inesquecível.

**Passo 2.1:** ler a descrição do curso **Dedo de Ouro - Língua de Diamante**.

# GANHE MINUTOS ANTES DE GOZAR



Se você perguntar para uma mulher qual foi a pior transa de vida dela, a chance é grande de obter como resposta uma história envolvendo promessas de um cara que na verdade acabou gozando em poucos minutos. Existe até uma pesquisa que confirma isso. Ao entrevistar 3 mil adultos sobre preferências sexuais, a empresa de produtos eróticos Lovehoney descobriu que o segundo item que as mulheres mais odeiam no sexo é uma transa muito rápida, com 29% delas tendo marcado essa alternativa como sendo a pior. Mas qual o fator mais odiado pelas mulheres? Isso você vai descobrir daqui a pouco...

Antes preciso falar que sobre um curso prático que pode te ajudar a demorar mais para gozar e ser um homem bom de cama. O curso Um Amante de Zero a 10 tem como foco principal um treino no qual o homem pode ganhar cada vez mais tempo antes de gozar. As aulas são ministradas pela camgirl Pocahontas, que conduz os alunos a uma jornada de treino intensa, baseada na técnica de punheta guiada.

**Passo 3.1:** ler [este post](#) sobre como prolongar a ereção.

# DEIXE-A SUPER RELAXADA



Na pesquisa mencionada no passo acima, apenas um item foi citado como mais odiado durante o sexo, sendo mencionado por 30% das mulheres: elas odeiam se sentir “encucadas” durante a transa. Isso pode acontecer por estarem preocupadas com a própria aparência ou o desempenho sexual. Sim, elas também se preocupam em impressionar, mas de um jeito um pouco diferente.

É seu papel reforçar o quanto você a acha bonita e sexy. Elogiar partes do corpo que não são óbvias pode te favorecer. Muitos homens podem pensar que a mulher vai ficar arrogante, mas para a maioria essa atitude é fundamental para conseguirem sair da zona de insegurança que atrapalha a transa.

Em relação ao desempenho sexual, não deixe de falar quando ela fizer algo que você estiver gostando. Uma das preocupações das mulheres é em conseguir gozar durante a penetração, o que nem sempre é muito fácil. Então se você perceber que ela está muito concentrada, até mesmo fazendo força, experimente falar sobre como ela te deixa com tesão ou até mesmo soltar alguns gemidos (gemidos sinceros, tá?).

# INVENTE UM ROLEPLAY

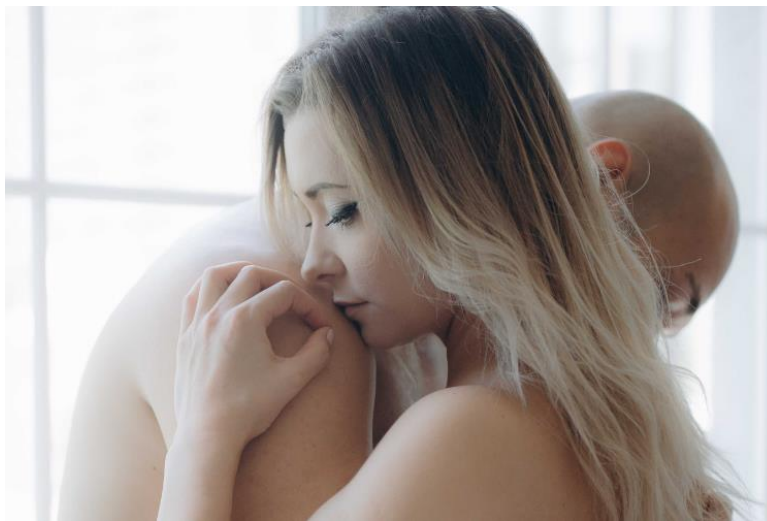


No roleplay sexual, os casais encarnam papéis diferentes, o que pode deixar o sexo bem interessante. Antes de te dar uma ideia prática de roleplay, é importante lembrar que para ser bom de cama, você precisa que se antecipe a algumas situações. Isso porque a maioria dos casais só busca brincadeiras sexuais para **apimentar a relação** depois que o sexo esfria. Então se você propuser algo ousado ainda nos primeiros encontros, existe uma grande chance de ela te enxergar como um homem bom de cama. E que no futuro não vai deixar nas costas dela todo o peso de buscar novidades na relação.

De fato, é arriscado propor logo de cara brincadeiras relacionadas a fetiches mais polêmicos, como **sadomasoquismo** e **ménage**. Uma brincadeira segura é vocês se encontrarem em um bar e fingirem não se conhecer. Vocês terão novos nomes, novos jeitos de falar e, quem sabe, até mesmo roupas diferentes do dia a dia. Você vai ver que abrir mão da própria personalidade pode diminuir algumas inibições. E, claro, render um sexo maravilhoso.

**Passo 5.1:** aprenda **aqui** técnicas do Kama Sutra.

# DOMINE A ARTE DE OUVIR NÃO



Você já deve estar mais do que ciente de que é “não é não”, ou seja, que é necessário respeitar os limites da parceira, não forçar situações e não avançar quando ela não tem capacidade de consentir. Isso tudo faz parte de saber evitar um **relacionamento abusivo**. No entanto, isso não pode te levar ao comportamento extremo oposto: ser passivo e incapaz de pedir o que você tem vontade.

Realmente, é mais raro mulheres tomarem a iniciativa e a muitas têm dificuldade em se soltar na cama. Isso porque somos levados a pensar que mulheres que tomam a atitude no sexo não prestam. Por isso, elas precisam se sentir seguras para ultrapassar certos limites.

O exercício aqui é este: se ela já te disse sim e vocês estão transando, **não desanime quando ela disser não a alguma proposta sua**. Mantenha o foco, afinal você já conseguiu boa parte do que queria. Respeite a negativa do momento e converse depois sobre suas vontades e fetiches. E, principalmente, tente entender o que ela não gosta e quais são as fantasias que quer colocar em prática. Vocês com certeza vão descobrir desejos em comum.

# OFEREÇA UM ORGASMO A MAIS

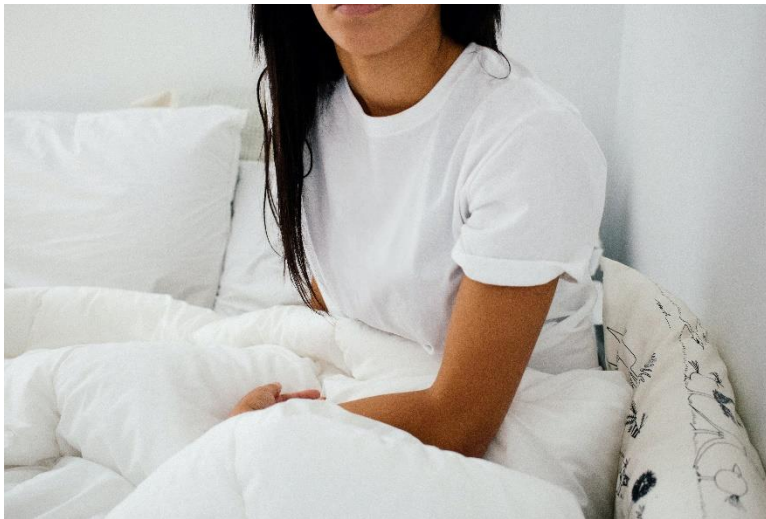


Vou te contar um segredinho: a chance de uma mulher se gabar para as amigas quando atinge mais de orgasmo na mesma transa é muito maior do que a de contar vantagem sobre o tamanho do seu pênis ou seu tempo de ejaculação. Isso porque as mulheres se sentem super poderosas quando gozam mais de uma vez por transa ou quando têm orgasmos múltiplos.

É como na vida profissional: homens proativos são mais valorizados. Ela pode até não querer gozar de novo, mas experimente oferecer. No mínimo você vai causar boa impressão.

**Passo 7.1:** conheça as posições facilitam o orgasmo feminino [neste post](#).

# MAIS 10 MIN. DE ATENÇÃO NO PÓS



A total falta de atenção depois do sexo pega mal até para as mulheres mais independentes. Alguns homens acabam sendo mal-educados porque não querem passar a impressão de que a relação pode evoluir para algo mais sério.

O fato é que adotar uma postura extremamente fria só aumenta suas chances de nunca mais conseguir nada. E de quebra sair com fama de péssimo de cama, pois a grosseria pode anular as lembranças de qualquer prazer obtido no sexo.

A proposta aqui é dedicar mais dez minutos de atenção à parceira após a transa. **E você não precisa ficar abraçadinho nem ser romântico para isso.** Pergunte se ela curtiu, comente sobre alguma notícia ou meme, veja se ela está com sede ou com fome...

Tudo isso é sinal de educação e não de dependência emocional. Deixe para outros momentos qualquer pista que você queira dar sobre a situação do relacionamento de vocês.

# FIQUE CALMO SE DER ERRADO



Esta é a única notícia ruim deste tutorial, preparado? Mesmo se você for um homem bom de cama, às vezes o sexo não vai dar certo. Pode ser que você esteja louco de tesão e ela simplesmente não queira, mesmo sabendo quanto prazer você pode proporcionar. Ou você pode estar num dia ruim e não render tão bem. Em outras vezes, seus conhecimentos podem não funcionar naquela ocasião. Enfim, são muitos os fatores envolvidos na dinâmica sexual.

O mais importante é que você não perca a calma, afinal quem perde a calma, sempre perde. Diante de um dia de sexo fracassado, muita gente corre para se culpar ou culpar o outro. Isso não vale a pena, a não ser que a situação esteja se repetindo sistematicamente.

Não fique preocupado em dar justificativas muito detalhadas, mas também não seja evasivo. Algo como “desculpe, prometo que da próxima vez vou tentar fazer melhor” resolve a situação. Em seguida, tente partir para algum assunto ou tarefa agradável, como uma massagem nas costas. Isso vai te ajudar a construir sua reputação blindada de homem bom de cama.

# E AGORA, O QUE FAZER?



Enlouquecer a mulher na cama ficará bem fácil se você seguir os passos que te dei. No entanto, diante de tantas dicas, pode ser que você esteja com a sensação de que não conseguirá seu objetivo. A dica mais importante é: vá com calma e nunca desista.

Que tal adotar um passo de cada vez? Não importa muito a ordem, escolha aqueles que parecem mais acessíveis a você.

Se você estiver se sentindo sozinho nesse processo, compartilhe com um amigo que tem a mesma meta que você. A troca de experiências pode te motivar a persistir.

Tenha um bom treino!

# CURSO UM AMANTE DE ZERO A 10

**Se você é ambicioso e quer ir além do que este tutorial oferece, conheça agora mesmo o curso Um Amante de Zero a 10.**

**Ele te oferece maior controle da ejaculação + técnicas para enlouquecer as mulheres na cama.**

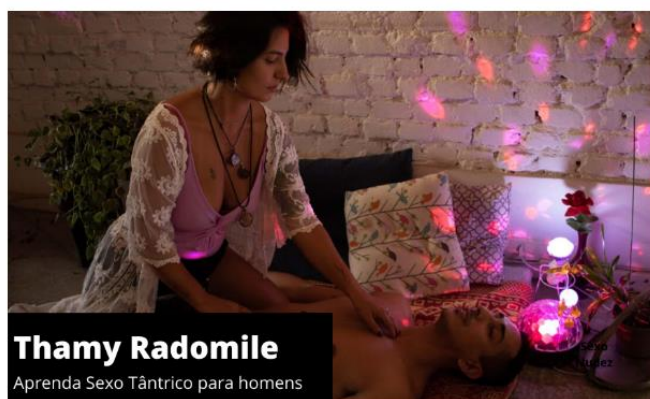
**ACESSE  
AGORA**

# Obrigada!

Quase esqueci de falar algo muito importante: o processo de ser um homem bom de cama pode ser bem divertido mesmo diante das dificuldades que podem surgir.

## Deseja aprender novas técnicas?

Descubra com os nossos cursos, como fazer sexo pode tornar sua vida íntima mais saudável



[ACESSE AGORA](#)

rati