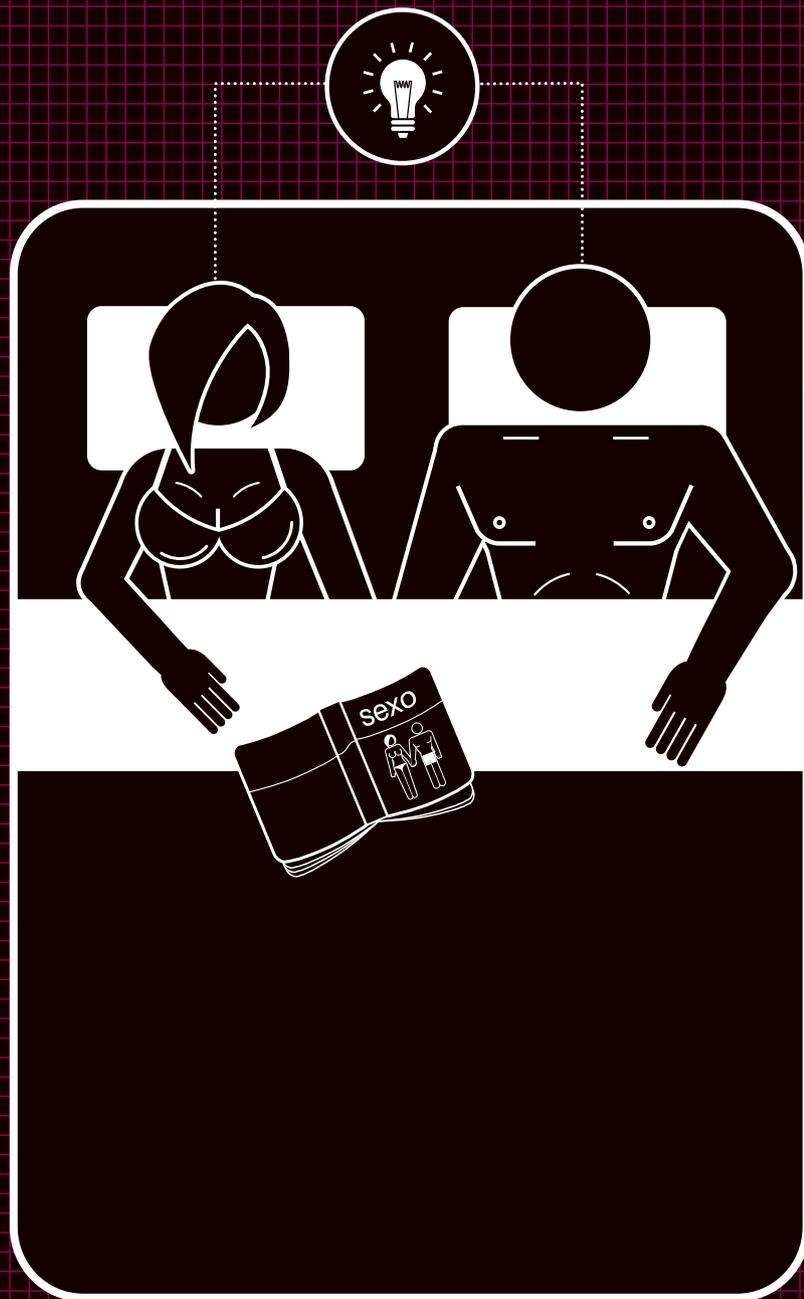


sexo
livro de instruções



sexo

livro de instruções

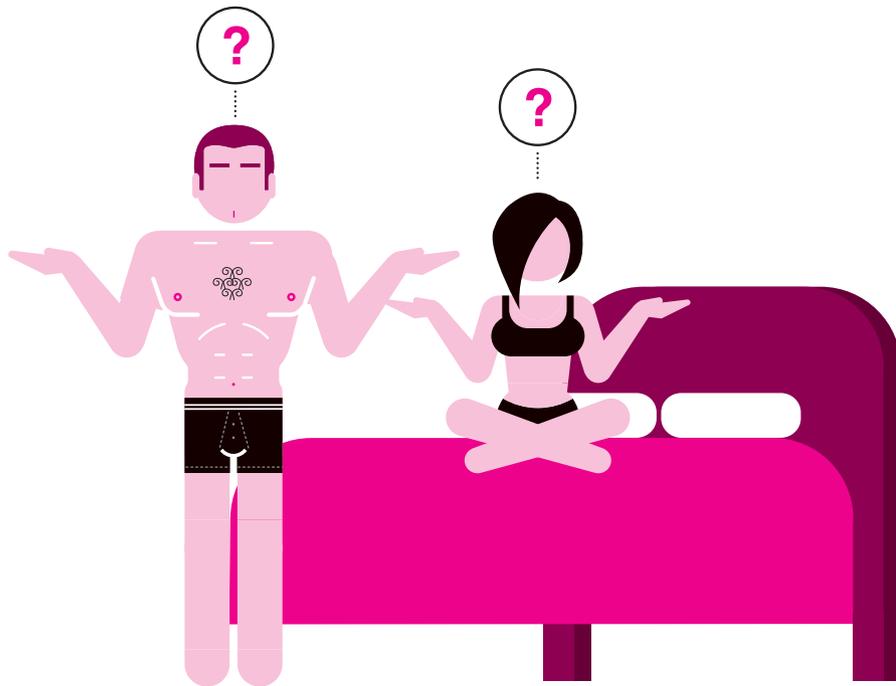
INFORMAÇÕES E TÉCNICAS ESSENCIAIS
À OTIMIZAÇÃO DO SEU DESEMPENHO

Felicia Zopoi

ilustrado por Paul Kepple e Scotty Reifsnyder


arteplural
edições

“Parece que alguém vai ter sexo! Quer ajuda?”



Lembra-se daquele clipe animado e interativo que aparecia no processador de texto com sugestões para ajudar a compor o documento? Nunca desejei a ajuda de uma coisa desse género no processo, tantas vezes confuso e por vezes até mesmo difícil, de copular? Se calhar não propriamente um clipe falante, mas uma fonte fiável, um manual, digamos, digno de crédito e que lhe faculte as sólidas instruções pormenorizadas de que necessita para potenciar ao máximo a sua atividade sexual... O livro que está a ler neste momento é justamente esse manual.

O sexo é uma das atividades mais excitantes, agradáveis e recompensadoras de que a raça humana dispõe – mas boa sorte para tentar encontrar informação fidedigna sobre o assunto. Para a maior parte das pessoas continua a ser um tabu, e por isso a nossa educação sexual vai aos tropeções, ora tentativa, ora erro, e com os eventuais enganamentos de um ou outro *site*.

Os milagrosos remédios de ervas que prometem curar todas as variedades de disfunções sexuais e a famosa pornografia – na sua procissão de cenas grotescas e esquisitas – fazem mais para distorcer a percepção das pessoas em relação ao que é possível e desejável entre amantes do que mil daqueles espelhos que deformam as imagens. *Sexo – Livro de Instruções* é um antídoto contra todos os rumores e boatos congeminados pela nossa cultura de consumo. É um guia para maximizar o prazer, através do cuidado, da manutenção e da utilização adequados a prestar aos componentes, às ferramentas e às técnicas sexuais.

Para comodidade e facilidade no seu uso, este livro foi dividido em sete secções:

INSTALAÇÃO E PREPARAÇÃO (páginas 16-33) oferece-lhe conselhos para encontrar um parceiro adequado e preparar a sua casa e cama.

INÍCIO E PRELIMINARES (páginas 34-53) dá-lhe dicas para encaminhar graciosamente o seu parceiro até ao quarto e orientação nas cruciais primeiras etapas de fazer amor.

OPERAÇÃO MANUAL E ORAL DOS GENITAIS (páginas 54-97) apresenta uma série de atividades concebidas para estimular as partes mais sensíveis do corpo do seu parceiro, usando apenas os seus dez dedos e ainda os lábios, dentes e língua.

RELAÇÃO SEXUAL (páginas 98-151) explora as múltiplas variedades da interação sexual homem-mulher, com ilustrações de dezenas de posições.

INTERAÇÃO SEXUAL AVANÇADA (páginas 152-175) proporciona uma viagem pelas orlas da relação sexual. Faz uma breve introdução a muitos fetiches e *kinks* bem conhecidos hoje em dia.

ACESSÓRIOS SEXUAIS (páginas 176-187) apresenta alguns dos muitos aparelhos que as pessoas podem usar para aumentar o prazer e acrescentar diversidade aos seus encontros sexuais.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS (páginas 188-199) esclarece sobre os vários problemas técnicos de *hardware* e *software* capazes de arruinar a sua vida sexual.

Quando desempenhada adequadamente, a relação sexual pode proporcionar um sem-fim de gozo e intimidade, mas dominar esta arte requer anos de prática e paciência. Não é invulgar que na demanda pela satisfação sexual se passe pelo desespero, pela humilhação, pela solidão e pelo sofrimento. No entanto, estes sentimentos, que são normais, vão-se desvanecendo à medida que se torna um perito. Um dia, num futuro não-tão-distante-assim, o êxtase sexual vai parecer-lhe tão simples quanto mudar uma lâmpada, acender a televisão ou escrever no computador. E nessa altura vai perceber que domina a arte do sexo.

Agora, arregacemos as mangas e mãos à obra – há todo um caminho a fazer até desfrutar da sua nova vida sexual.

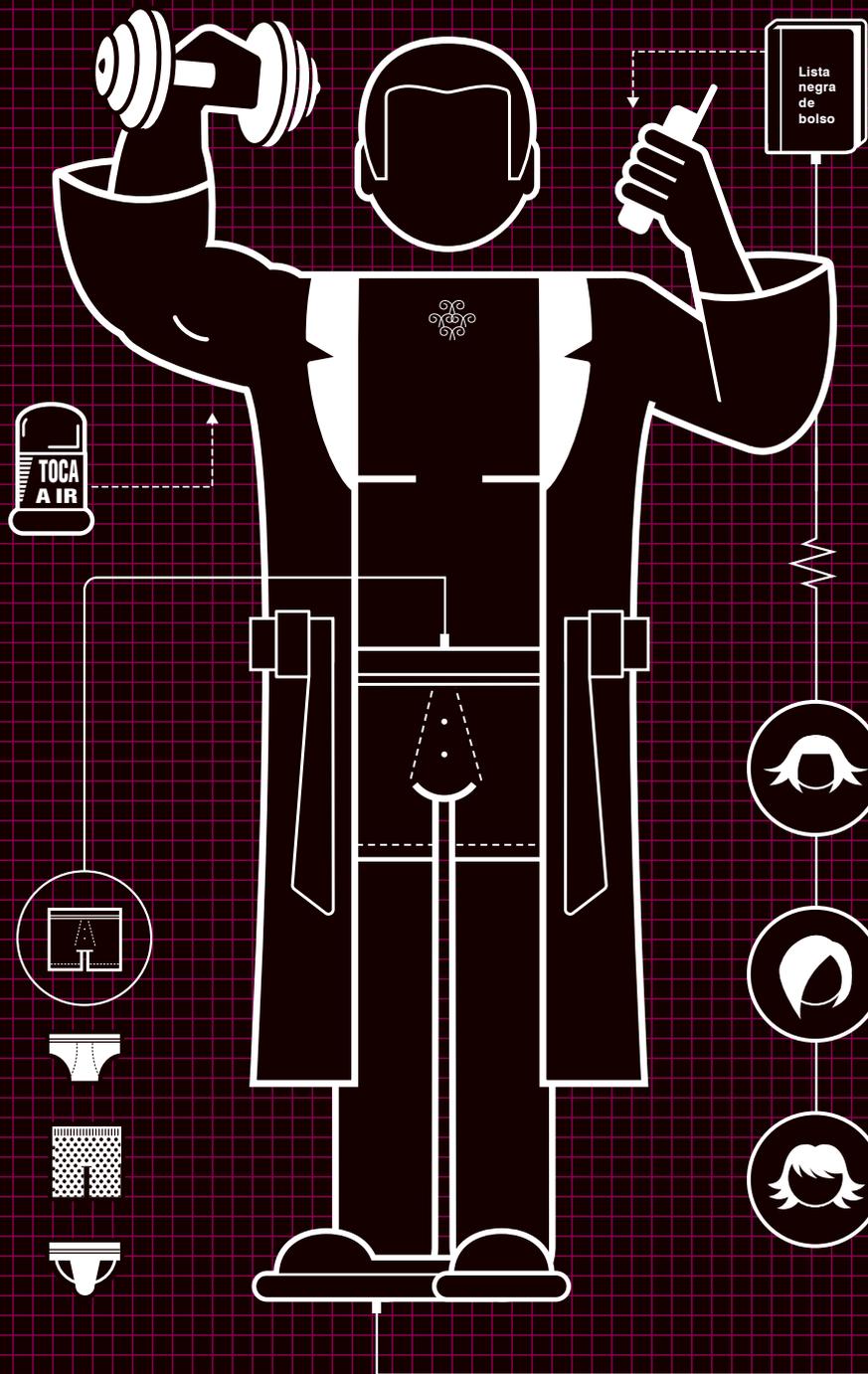
Lista de componentes

Parabéns! A não ser que tenha sido vítima de um desafortunado acidente com alguma máquina de lâminas afiadas, o seu corpo já vem equipado com tudo aquilo de que precisa para alcançar o prazer e a realização sexual. Fazemos uma revisão das partes do corpo que devem estar em condições antes de pôr a sua vida sexual em funcionamento. Se lhe falta a si ou ao seu parceiro uma ou mais das partes descritas, contacte um médico imediatamente.

A cabeça

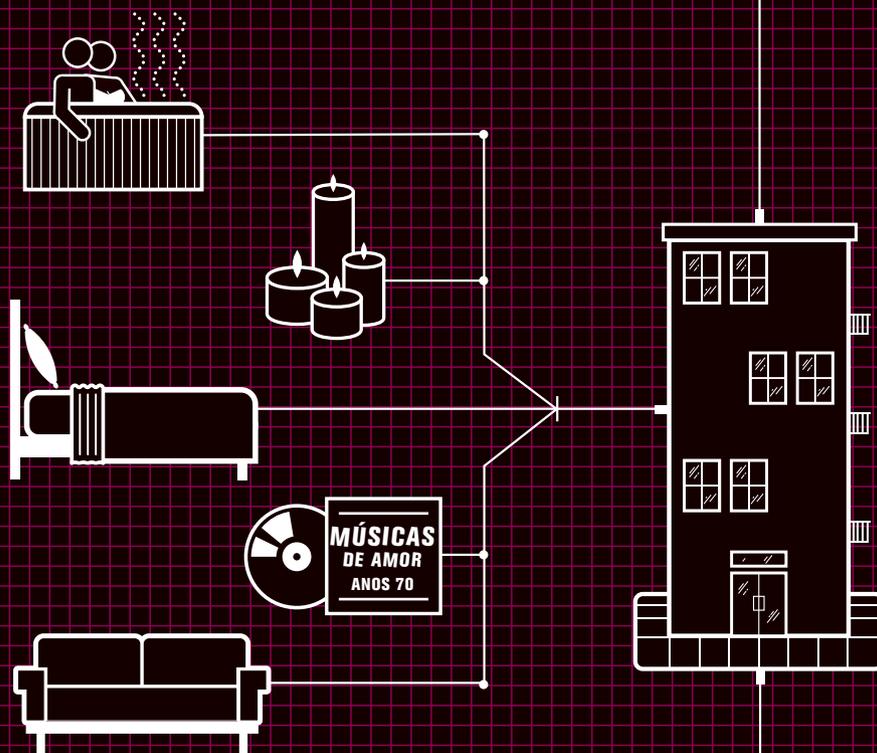
Cabeça: A cabeça é o centro da atividade sensorial e a área onde estão registadas as preferências e os comportamentos sexuais pessoais. A cabeça pode igualmente conter neuroses com o potencial de minar a interação sexual e a atração.

Cabelo: Não é presença garantida em todos os modelos. Os matizes e o volume são variáveis. Uma vez que os cabelos podem ser puxados durante a atividade sexual, é conveniente que aqueles que usam peruca garantam as condições de segurança desse aparato capilar antes de começar a interação.



[Capítulo 1]

Instalação e preparação



Preparar a casa

Antes de uma tentativa de interface sexual, certifique-se de que a sua casa tem uma área especial adequada para esta atividade tão particular. Esta área servirá como ensaio para o crucial processo de transição entre início (também conhecido por “sedução”), preliminares e interface sexual total. Todos e cada um dos aspetos desta localização devem contribuir para a envolvência e o ambiente pretendidos.

Sofá ou lugar do amor

Avalie o assento de forma a ter a certeza de que este tem o tamanho adequado, a localização apropriada e um bom nível de conforto.

Tamanho: O sofá deve ser largo o suficiente para acomodar duas pessoas, mas não tão largo que permita que se sentem com mais de um braço de comprimento entre si.

Localização: Coloque o sofá numa área de fácil acesso mas que fique fora dos percursos principais da casa (por exemplo, porta da rua-quarto, porta da rua-cozinha, cozinha-casa de banho). Se partilhar casa, o sofá deve ser colocado numa área mais recôndita, onde seja possível dar continuidade ao estádio inicial sem a preocupação com a inesperada chegada de alguém.

Conforto: O sofá deve ser confortável e proporcionar descontração. Experimente antecipadamente as almofadas para que não aconteça elas serem tão moles que vocês se enterram nelas, limitando assim os movimentos. Essa imersão excessiva pode sabotar a agilidade das manobras e a fluidez das respostas durante a sedução e os preliminares.

Outros componentes necessários

Centro de preparação de bebidas: Uma bebida alcoólica ajuda a relaxar e permite uma maior recetividade ao processo de sedução, diminuindo o stresse e atenuando as inibições. Prepare uma mesa ou um armário com diversas bebidas espirituosas (vodca, uísque, gim, rum) e ainda cerveja e vinho. Inclua complementos para as bebidas, como gasosa e sumos, sendo que podem servir como alternativa para quem não consome álcool.

Mesa: Coloque uma mesa baixa e estável à frente ou ao lado do sofá para pousar as bebidas ou outras coisas.

Aparelho de música: As vibrações da música podem ajudar a criar ambiente e deixar a pessoa mais descontraída, uma vez que abafam os sons provenientes do exterior da casa, que podem ser um foco de distração. Selecione e deixe preparada uma grande variedade de músicas, de forma a cobrir um vasto espetro de gostos musicais.

Iluminação: Ponha de parte os candeeiros ou as lâmpadas com luz demasiado intensa ou muito direta. Este tipo de iluminação pode paralisar ou tornar a pessoa excessivamente autoconsciente. Substitua as lâmpadas de alta voltagem por lâmpadas de baixa voltagem e reconfigure o posicionamento dos candeeiros de forma a emitirem uma luz suave e indireta, criando assim um ambiente descontraído.



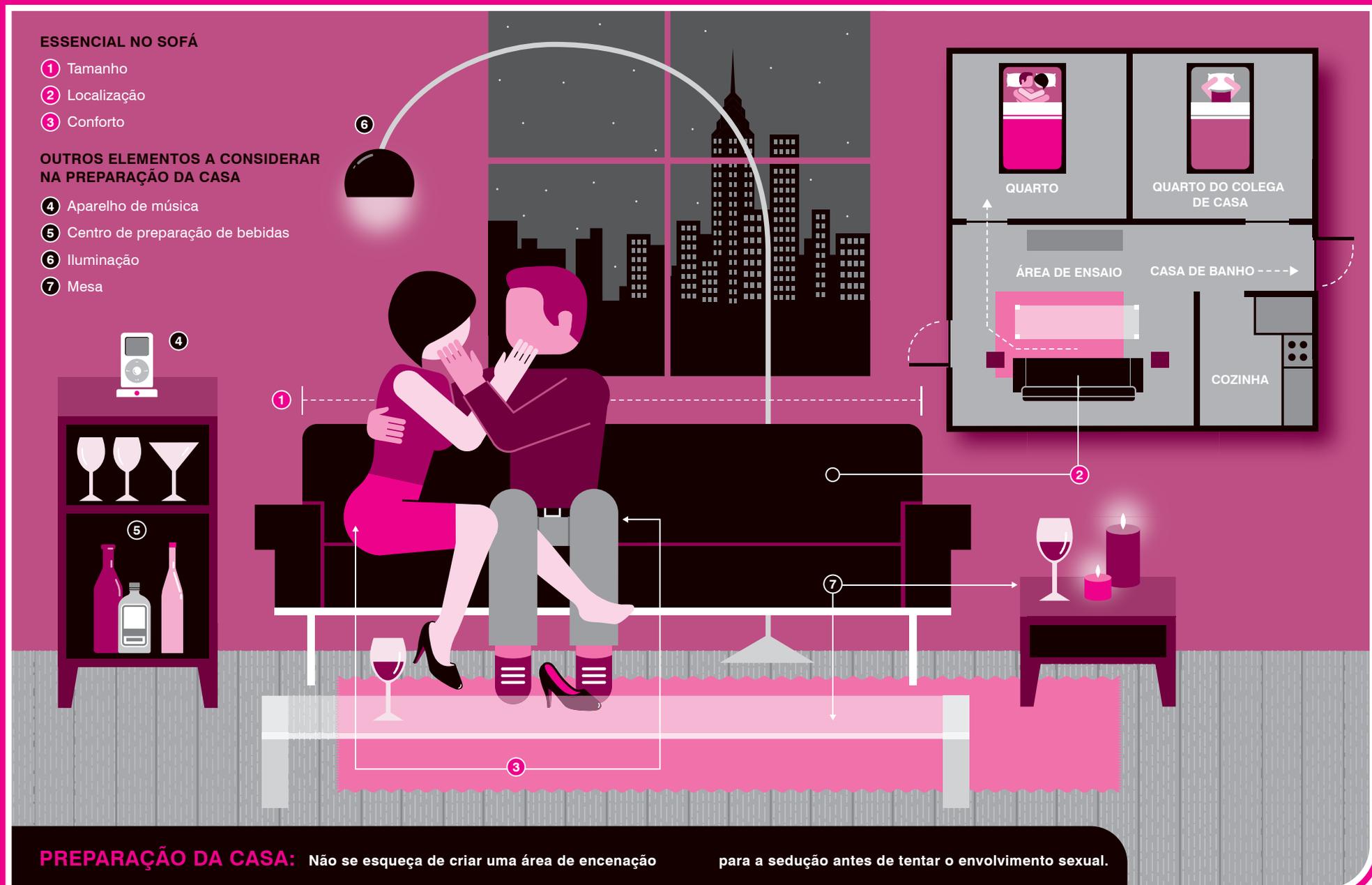
DICA DE ESPECIALISTA: Equipe a sua área de sedução com atividades lúdicas alternativas, como jogos ou televisão. Há quem tenda a ficar constrangido quando os esforços de sedução se tornam demasiado diretos. Fazer outro tipo de coisas por uns momentos após a chegada pode ajudar a aliviar a tensão, deixando ambas as partes mais dispostas ao contacto sexual.

ESSENCIAL NO SOFÁ

- 1 Tamanho
- 2 Localização
- 3 Conforto

OUTROS ELEMENTOS A CONSIDERAR NA PREPARAÇÃO DA CASA

- 4 Aparelho de música
- 5 Centro de preparação de bebidas
- 6 Iluminação
- 7 Mesa



PREPARAÇÃO DA CASA: Não se esqueça de criar uma área de encenação

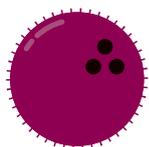
para a sedução antes de tentar o envolvimento sexual.

Auxiliares de sedução consumíveis

Conhecidos na linguagem corrente como afrodisíacos, certos comestíveis adquiriram a reputação de intensificadores sexuais. Apesar de a veracidade dessas asserções ser difícil de comprovar cientificamente, é possível que a simples oferta desses consumíveis tenha um efeito benéfico na sedução.



■ **Ostras** Têm desde há muito a reputação de serem afrodisíacas. Segundo a lenda, Casanova comia dezenas delas todas as manhãs. Embora a maioria dos investigadores considere o seu efeito meramente psicológico, o seu potencial não deve ser desvalorizado. Posto de uma forma simples: muita gente diz que as ostras se parecem com genitais.



■ **Coco** Ganhou a fama de intensificador sexual, sobretudo nas Caraíbas. Os estudos indicam que inclui componentes que impulsionam a ação da testosterona.



■ **Trufas** Fungos comestíveis altamente apreciados, produzem androsterona, uma feromona almiscarada presente na saliva dos javalis. Isto explica a excitação que produzem nos porcos – mas e em relação aos humanos? Talvez tenha a ver com o estatuto que adquiriram pelo seu preço elevado e a sua lendária dificuldade de extração.



■ **Durião** Fruto muito comum no Sudeste Asiático, é considerado um afrodisíaco na Indonésia, onde os aficionados apregoam que o efeito do durião é fazer as saias subirem. Poderá, no entanto, optar por oferecer este mimo em pequenas doses, visto que o seu cheiro e sabor fazem lembrar couve podre.



■ **Cantárida** É um pó com sabor amargo e desagradável feito a partir de escaravelhos triturados. Se isto por si só não o fizer pensar duas vezes, tenha em consideração que a cantárida provoca priapismo (ereções enormes e dolorosas sem fim) e pode causar danos nos rins e até levar à morte. Apesar disto, durante séculos foi subtilmente acrescentada a bebidas, pela fama de ser o suprassumo no que toca a quebrar o gelo pré-orgia. Atualmente, a cantárida é ilegal em quase todo o mundo, portanto, o que quer que adquira não passará muito provavelmente de pimenta-de-caiena numa cápsula.

Outros comestíveis com fama de afrodisíacos

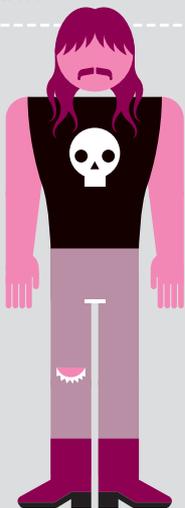
- Rúcula
- Alga kelp
- Mexilhões
- Alcachofras
- Chocolate
- Cebolas
- Ovos de tartaruga

UM BOM PACOTE:

Aparências físicas atraentes são vitais para a interação sexual.

PACOTE ESTEREOTIPADAMENTE NÃO ATRATIVO

HOMEM



MULHER

**PACOTE ESTEREOTIPADAMENTE ATRATIVO**

HOMEM



MULHER



NOTA:
Imagens baseadas
em estereótipos
– toda a gente
tem o seu gosto
pessoal.

Preparar o corpo para otimizar o desempenho

O seu corpo é de extrema importância no que diz respeito à interação sexual. Cuidar bem de si e apresentar-se num pacote desejável e atraente facilitará as investidas de sedução sobre o seu parceiro.

Exercícios

As oportunidades de interação sexual podem surgir quando menos as esperar. Na maior parte dos casos, não terá tempo para fazer estes alongamentos imediatamente antes, por isso, faça-os com regularidade em casa. Eles ajudam a manter a flexibilidade e a preparação necessárias para alcançar um desempenho ideal no quarto.

Pescoço: Baixe o queixo até ao pescoço e mantenha-o assim durante 30 segundos. Incline o máximo que conseguir a cabeça para trás, com o queixo na direção do teto, e mantenha a posição por 30 segundos. Encoste a orelha direita ao ombro direito durante 30 segundos, e a esquerda ao ombro esquerdo também durante 30 segundos. Repita as séries 5 vezes.

Virilhas: Sente-se no chão, com as plantas dos pés juntas e os joelhos a apontar para fora. Pouse os cotovelos sobre os joelhos e empurre-os devagar em direção ao chão até onde conseguir. Mantenha o alongamento por 20 segundos; repita 5 vezes. Estique as pernas em V à sua frente. Lentamente e em simultâneo afaste-as uma da outra até onde lhe for possível sem causar desconforto. Permaneça assim durante 20 segundos; repita 3 vezes. Incline o tronco na direção do chão até onde conseguir e mantenha a posição durante 15 segundos; repita 5 vezes.