

1ª edição | Dez 2022  
www.orientacao-equilibrio.com

# O LIVRO DOS HOMENS



**Elsa Ferreira**

**A mentora que  
transforma vidas!**

# O LIVRO DOS HOMENS

1ª edição | Dez 2022

## ÍNDICE

1.Ejaculação retardada

2.Curar ou melhorar a impotencia sexual

3.Um bom sexo não é só apenas penetração. Use e abuse nos preliminares

4.Experimente posições diferentes!

5.Um bom sexo não é só apenas penetração. Use e abuse nos preliminares.

6.Faça a sua parceira atingir o orgasmo sem penetração

7.15 posições que todos os homens deveriam experimentar com a parceira

8.Bônus: Alimentos que ajudam a aumentar a libido masculina

9.Conclusão



# O LIVRO DOS HOMENS

1ª edição | Dez 2022

## EJACULAÇÃO PRECOCE

Estudos revelam que 5% dos homens têm sérios problemas no ato de ejacular na hora que gostariam e isso tem um efeito enorme dentro da relação: primeiro com ele próprio e depois naturalmente com a parceira, gerando frustração, tensão e uma autoestima baixa (para ambos).

Poderá ser derivado a problemas circulatórios, emocionais, físicos, como o uso de medicação como ansiolíticos, hábitos pobres de masturbação usando excessivamente a visualização de pornografia, acabam por ter efeitos nocivos no processo.

Por exemplo, quando os homens estão a assistir pornografia estão totalmente desconectados do corpo e totalmente atentos ao que estão a assistir e isso faz com que segurem o pênis com uma pressão demasiado forte, o chamado “abraço da morte” que retira a sensibilidade do pênis e a verdade é que nunca vai conseguir com que tenha a mesma sensação no canal vaginal, próprio da anatomia de uma mulher.

E essa comparação e expectativa emocional dificultará imenso a ejaculação do homem.



# O LIVRO DOS HOMENS

1ª edição | Dez 2022

## CURAR OU MELHORAR A IMPOTENCIA SEXUAL

Saiba que não é o único homem do mundo que passa por essa situação. A impotência sexual afeta homens de todas as faixas etárias. Antes demais entender a causa é fundamental para o caminho da resolução do problema:

·Não sofra calado, consulte um médico urologista logo na fase inicial do problema, se o seu caso ocorre 6 em cada 10 tentativas. É hora de consultar um médico.

·Causas como a ansiedade atinge toda a faixa etária do homem, se for uma questão emocional, procure terapia sexual.

·Fatores orgânicos como diabetes uma doença progressiva, pode atingir a faixa dos 40 anos, um bom diagnóstico pode ajudar na solução:

- Tabagismo - parar definitivamente com o vício
- Hábitos saudáveis no dia-a-dia: uma alimentação com proteínas magras, gorduras não saturadas, e carboidratos de baixo índice glicêmico; praticar atividades físicas
- Estímulos: masturbação, carícias com gentileza, sozinho ou até mesmo com a parceira vai estimular conexão entre os dois e principalmente com o seu corpo.



# O LIVRO DOS HOMENS

1ª edição | Dez 2022

## CASADO OU SOLTEIRO? SAIA DA ROTINA! REACENDA A PAIXÃO!

A monotonia chegou? Não deixe que ela crie raiz na sua morada e continue a surpreender a sua parceira. Aliás, se está num relacionamento e sente que a sua parceira(o) o deseja menos, cada vez menos, experimente coisas diferentes para reacender o desejo novamente.

Lembre-se, além disso, de que suas próprias atitudes do dia a dia têm um papel importante nisso, talvez seja importante ter uma conversa sincera e tranquila. Às vezes, pequenos gestos são o suficiente para recuperar a atração.

Seja criativo, inove: experimente posições novas, lugares diferentes... além disso, é importante lembrar que a relação sexual não precisa ter uma ordem programada, muito menos um passo a passo fixo!



# O LIVRO DOS HOMENS

1ª edição | Dez 2022

## COMO SAIR DA ROTINA E APIMENTAR AS RELAÇÕES:

Agora, se realmente sente-se entediado em relação ao sexo e não sabe como vencer esse obstáculo, preparei algumas sugestões para o ajudar a sair da rotina:

1. Falar o que pensa todos os dias, converse com o seu parceiro sobre qualquer tema sem tabus. Aprenda a comunicar-se, tanto do que gosta e o que não gosta.
2. Elogie – o ser humano gosta de ser elogiado, faz bem para o ego, tanto para quem recebe e principalmente para quem faz o elogio, eu acredito em vibração energética.
3. Reserve um tempo para se dedicar inteiramente ao sexo: se você e a outra pessoa estão tendo dificuldade em encontrar um tempo para se relacionarem intimamente, está na hora de rever as suas prioridades!
4. Cuide do seu visual, beleza exterior sim! seja fora ou dentro de casa, use uma boa roupa, um bom perfume, estas duas combinações atraem bastante. Faça por si e pela sua relação.



# O LIVRO DOS HOMENS

1ª edição | Dez 2022

## COMO SAIR DA ROTINA E APIMENTAR AS RELAÇÕES:

5. Experimente novos brinquedos sexuais: os sex toys sempre podem enriquecer uma vida sexual saudável. Existem muitos e muitos acessórios e brinquedos no mercado, mas dê preferência aos produtos que consigam estimular os dois, para tornar a relação ainda melhor!

6. Explore fantasias e desejos: os seus e os da(o) parceira(o)! Felizmente fantasiar com diferentes práticas, estímulos, etc. não é mais um tabu como era antigamente. O importante é respeitar, conversar sobre consentimento e conhecer os limites um do outro.

7. Tenha uma vida pessoal, além do seu relacionamento. O outro não pode ser a sua única prioridade, continua com as suas amizades, atividades, façam coisas diferentes, é saudável enquanto ser individual que é.

8. Divirtam-se juntos! Tal como as atividades individuais, saborear a dois é importante, a rotina do casal é importante: jantar fora, irem ao cinema juntos, ir a um bar juntos, entre outros é fundamental para deixar o ambiente harmonioso entre os dois. E é um bom aperitivo para o que poderá vir a seguir...



# O LIVRO DOS HOMENS

1ª edição | Dez 2022

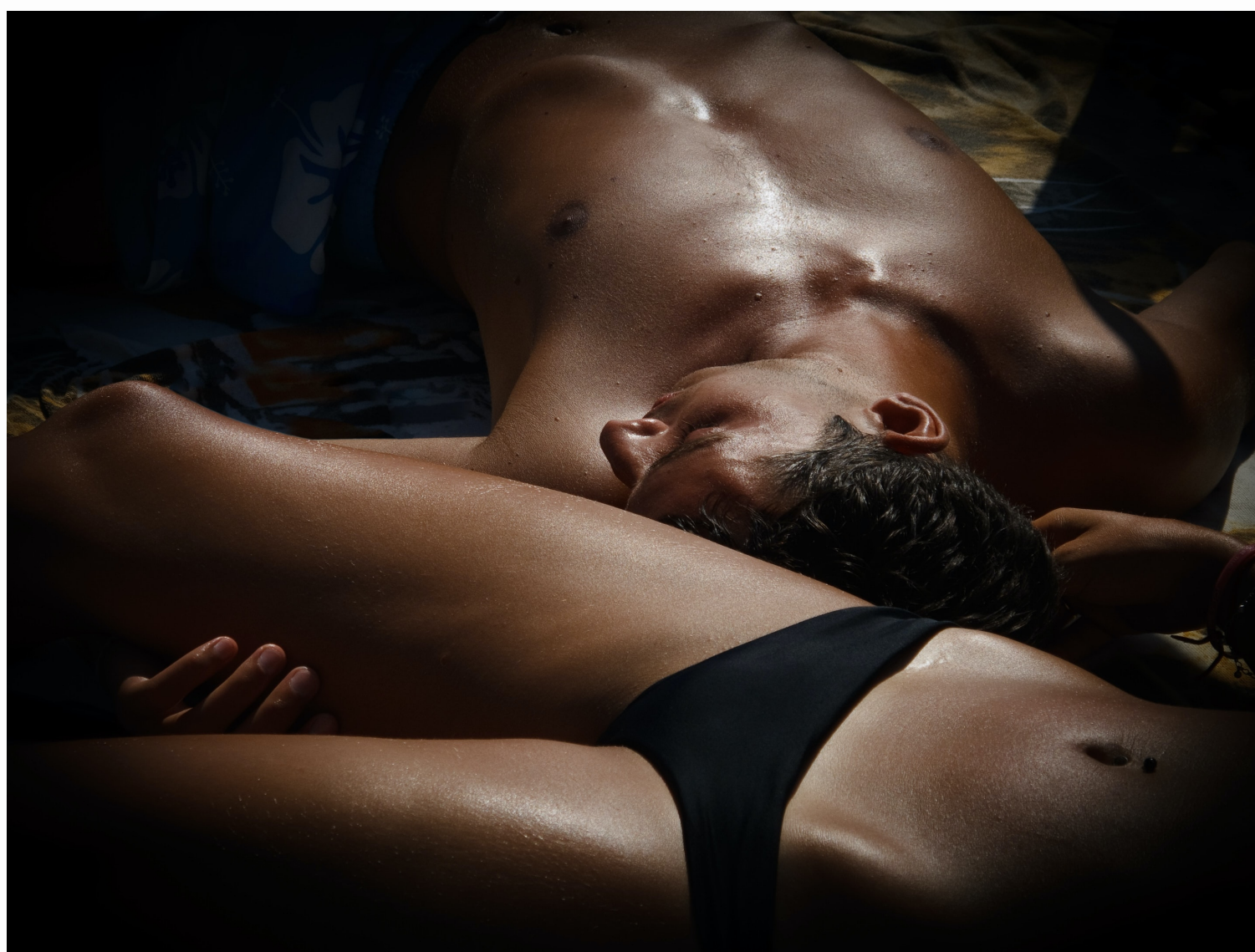
## EXPERIMENTE POSIÇÕES DIFERENTES!

O sexo é vital para a nossa saúde física e mental. Pode melhorar o nosso humor, deixa-nos menos stressados e facilita o sono. Portanto, se puder, e com a devida segurança, continue a praticar idealmente com novos estímulos.

Uma maneira ótima de aumentar o desejo sexual é introduzir alguma variedade na cama (ou fora dela), tentando diferentes posições de Kamasutra. Para o ajudar, separei 15 posições de Kamasutra para que experimente com a(o) parceira(o).

Por fim, resta-me esclarecer 2 coisas:

- Não, não importa o tamanho do pénis!
- Varie e adapte as suas posições dependendo do efeito desejado





# O LIVRO DOS HOMENS

1ª edição | Dez 2022

## FAÇA A SUA PARCEIRA ATINGIR O ORGASMO SEM PENETRAÇÃO

Se bem feito, praticamente todas as mulheres gostam de sexo oral! Sim! E o mais importante: isso pode fazer a sua parceira atingir um orgasmo muito facilmente.

E por quê?

Porque o clitóris é uma região particularmente sensível – a área mais sensível do corpo feminino. Ele tem cerca de 8.000 terminações nervosas; e se compararmos com a glândula peniana, tem “apenas” 4.000 terminações nervosas, por exemplo.

Eu não disse que era fácil, porque tem de se fazer direito! E por isso deixo algumas técnicas:

**A grande estrela do orgasmo feminino é o clitóris e deve ser mimado por si. Encontre a região que mais a excita!**

Se não sabe, pergunte, explore o corpo da sua parceira e fique atento às respostas através dos movimentos do corpo, palavras, gemidos, etc.!

Atenção que não é para sair a correr como um desesperado a tentar encontrar toda a vulva da sua parceira. Inicialmente, seja gentil a fim de encontrar a área que a deixa mais excitada, quando encontrar esse lugar, permaneça por lá, e assim vai levá-la ao orgasmo.

Acima de tudo não se esqueça de usar as suas mãos: acaricie o seu corpo, as suas nádegas, os seios, enfim...toque no corpo da sua parceira com delicadeza (alternando com firmeza se ela gostar) para deixá-la ainda mais animada. Aposte nesse sentido tão poderoso que tem... o tacto!

# O LIVRO DOS HOMENS

1ª edição | Dez 2022

## 10 POSIÇÕES QUE TODOS OS HOMENS DEVERIAM EXPERIMENTAR COM A PARCEIRA

1. A bicicleta



2. Cara a cara



3. O cachorro



4. A cadeira quente



5. Fechar o negócio



# O LIVRO DOS HOMENS

1ª edição | Dez 2022

## 10 POSIÇÕES QUE TODOS OS HOMENS DEVERIAM EXPERIMENTAR COM A PARCEIRA

6. Solução rápida



7. Presente embrulhado



9. Líbelula



8. Aranha



10. O chef



# O LIVRO DOS HOMENS

1ª edição | Dez 2022

## **BÔNUS: ALIMENTOS QUE AJUDAM A AUMENTAR A LIBIDO MASCULINA**

Amendoim - Rico em vitamina E zinco, o amendoim é um dos mais conhecidos entre os alimentos afrodisíacos que aumentam a libido do homem. É responsável por aumentar a potência sexual, reforçar a energia masculina e, por conter zinco, contribui para o desempenho sexual masculino com aumento da libido.

Banana - A banana é uma fruta que pode aumentar a libido masculina pois é rica em potássio, magnésio, zinco, vitaminas do complexo B e a enzima bromeliade. Ela também ajuda na circulação promovendo a vasodilatação. Esse é um fator muito importante para o homem manter a ereção. Além disso, contribui para a produção de serotonina. A substância que proporciona bem-estar e prazer, depende de alguns nutrientes como a vitamina B6, presente na banana.

Ostras – afrodisíaco natural - Um afrodisíaco natural bem potente para os homens é a ostra. Isso porque o molusco é rico em zinco, mineral importante para a produção de testosterona. Muitos não sabem que a falta de zinco no organismo resulta numa diminuição na produção de testosterona, o que dessa forma também reduz a libido masculina. Por isso a importância de alimentos ricos em zinco.



# O LIVRO DOS HOMENS

1ª edição | Dez 2022

## **BÔNUS: ALIMENTOS QUE AJUDAM A AUMENTAR A LIBIDO MASCULINA**

Sementes de abóbora e linhaça - Sementes de abóbora são ótimas fontes de zinco, o que melhora os níveis de testosterona no organismo e aumenta a libido. A linhaça é rica em fitoestrógenos e ligninas, excelente para equilibrar os níveis hormonais e também aumentar o desejo sexual masculino.

Canela - A canela pode estimular a produção de testosterona no homem, oferecendo uma melhoria do desempenho sexual. As suas propriedades estimulantes vêm da sua capacidade em melhorar a energia, vitalidade e circulação sanguínea. Para além do poder afrodisíaco, a canela tem outras qualidades, como regular a insulina e conseqüentemente a glicose no sangue. Além disso, ela ajuda a controlar o apetite, sobretudo por doces, e no controle de peso e gordura corporal.

Abacate - Ter bastante energia e uma libido saudável são cruciais para uma vida sexual feliz, e o abacate pode contribuir em ambas características. Pois ele é rico em minerais e boas gorduras, que protegem o coração e diminuem o colesterol.

Fornece vitamina B6, importante para ter energia e desejo sexual e é uma grande fonte de ômega-3, que melhora o humor naturalmente. O abacate ainda é rico em ácido fólico (vitamina B9), que ajuda no metabolismo de proteínas, garantindo mais energia. Também aumenta a produção de hormônios masculinos e potássio, que aumenta a libido do homem e da mulher.



# O LIVRO DOS HOMENS

1ª edição | Dez 2022

## **BÔNUS: ALIMENTOS QUE AJUDAM A AUMENTAR A LIBIDO MASCULINA**

Sementes de abóbora e linhaça - Sementes de abóbora são ótimas fontes de zinco, o que melhora os níveis de testosterona no organismo e aumenta a libido. A linhaça é rica em fitoestrógenos e ligninas, excelente para equilibrar os níveis hormonais e também aumentar o desejo sexual masculino.

Canela - A canela pode estimular a produção de testosterona no homem, oferecendo uma melhoria do desempenho sexual. As suas propriedades estimulantes vêm da sua capacidade em melhorar a energia, vitalidade e circulação sanguínea. Para além do poder afrodisíaco, a canela tem outras qualidades, como regular a insulina e conseqüentemente a glicose no sangue. Além disso, ela ajuda a controlar o apetite, sobretudo por doces, e no controle de peso e gordura corporal.

Abacate - Ter bastante energia e uma libido saudável são cruciais para uma vida sexual feliz, e o abacate pode contribuir em ambas características. Pois ele é rico em minerais e boas gorduras, que protegem o coração e diminuem o colesterol.

Fornece vitamina B6, importante para ter energia e desejo sexual e é uma grande fonte de ômega-3, que melhora o humor naturalmente. O abacate ainda é rico em ácido fólico (vitamina B9), que ajuda no metabolismo de proteínas, garantindo mais energia. Também aumenta a produção de hormonas masculinas e potássio, que aumenta a libido do homem e da mulher.

Mel - É rico em vitaminas do complexo B (necessárias para a produção de testosterona e ajuda o corpo a metabolizar e usar o estrogênio). Alguns estudos sugerem que o mel também pode elevar os níveis de testosterona no sangue.

# O LIVRO DOS HOMENS

1ª edição | Dez 2022

## CONCLUSÃO

Para os Homens, o desejo e a atividade sexual são uma forma privilegiada de expressão e comunicação, em detrimento da comunicação verbal, ao passo que o desejo das mulheres não prescinde duma boa conversa. Quando um casal procura a minha terapia, ajudo-os a perceber as diferenças entre o desejo sexual dele e dela, costumo dizer muitas vezes que a mulher quer chegar ao sexo através do amor, e o homem quer chegar ao amor através do sexo. E com frequência há grandes desencontros.

O desejo masculino é mais facilmente ativado, e os homens predispõem-se mais para o sexo do que as mulheres. Por exemplo, os homens têm sexo para adormecer melhor, para aliviar o stress, para lidar com a frustração, ou para espantar a tristeza. As mulheres não, não se envolvem em atividade sexual se estiverem com stress, ou tristes, e muito menos se estiverem cansadas. Bem alinhados entre si, uma intimidade próspera é cimentada entre ambos.



Com carinho e estima,

*Elsa Ferreira*