

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

# DESPERTAR A FEMINILIDADE COM PRAZER



**Elsa Ferreira**

**A mentora que  
transforma vidas**

# DESPERTAR A FEMINILIDADE COM PRAZER

1ª edição | Dez 2022

## ÍNDICE

- 1.Introdução - O orgasmo feminino
- 2.Liberdade em se masturbar | Use e abuse dela, pois só trás benefícios
- 3.A partir de que ponto é que deixa de ser normal o facto da mulher não conseguir atingir o orgasmo?
- 4.Qual o principal bloqueador do orgasmo feminino?
- 5.Qual deve ser o papel do Homem no orgasmo feminino?
- 6.Tem dificuldade em atingir o orgasmo?
- .7.4 Mitos sobre o Orgasmo
- 8.Amiga, o Orgasmo é seu por direito! SIGA os 10 conselhos
- 9.15 Posições que todas as mulheres devem experimentar com o seu parceiro
- 10.Terapia Tântrica é o método poderoso alternativo para a cura do vaginismo
- 11.Mais sobre a terapia tântrica
- 12.BÓNUS: Alimentos que ajudam a melhorar a saúde íntima feminina e aumentam libido

# DESPERTAR A FEMINILIDADE COM PRAZER

1ª edição | Dez 2022

## O ORGASMO FEMININO

O meu desejo é que todas as mulheres do mundo conseguissem atingir o orgasmo, os famosos 8 a 10 segundos de sensação explosivamente maravilhosa no corpo feminino, infelizmente só um terço de nós consegue atingir.

Primeiro falemos da importância de atingir o orgasmo, é o sonho de qualquer homem ou mulher no ato sexual (ou pelo menos deveria). Por isso, muitas mulheres fingem o orgasmo para que o parceiro fique feliz ou para que o ato sexual seja mais rápido, porque se sentem muitas vezes cansadas.



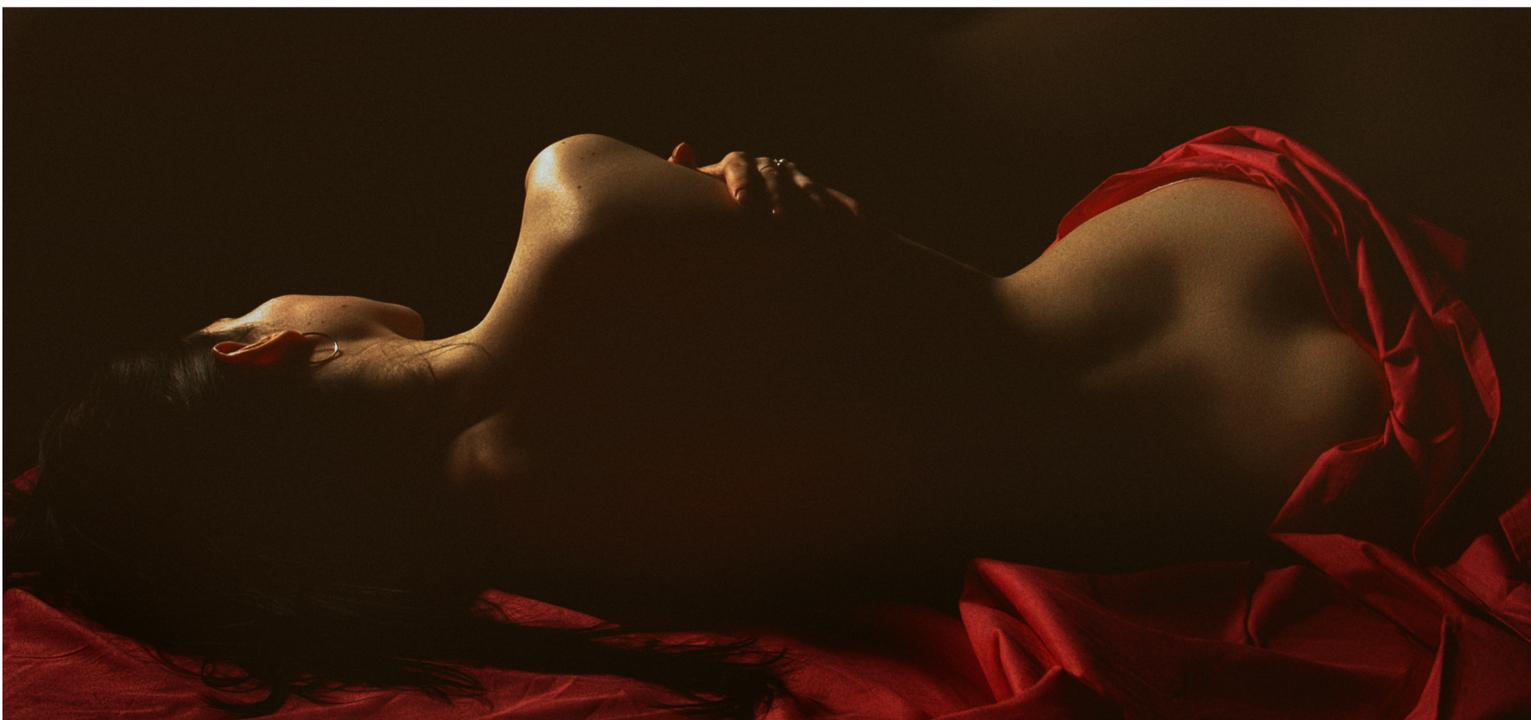
Tenho também recebido homens em consulta que querem perceber se a culpa da mulher não sentir desejo é, de alguma forma, sua e o que podem fazer para ajudar. Existe uma preocupação mútua, de solidariedade, em satisfazer o outro. Por isso, paradoxalmente, o facto de a mulher colocar a hipótese de fingir o orgasmo pode trair essa lealdade.

# DESPERTAR A FEMINILIDADE COM PRAZER

1ª edição | Dez 2022

## A LIBERDADE EM SE MASTURBAR

A masturbação e o prazer feminino são, ainda nos dias de hoje são cercados de algum tabu. Por isso para mim, falar sobre este tema é essencial, pois isso estimula as mulheres a se conhecerem melhor e a priorizarem as suas próprias necessidades. Esta prática trás bastantes benefícios para a saúde mental, física e sexual. Posto isto falar sobre a saúde da mulher sem falar de masturbação para mim não faz sentido. Conto-lhe os benefícios por detrás desta prática maravilhosa:



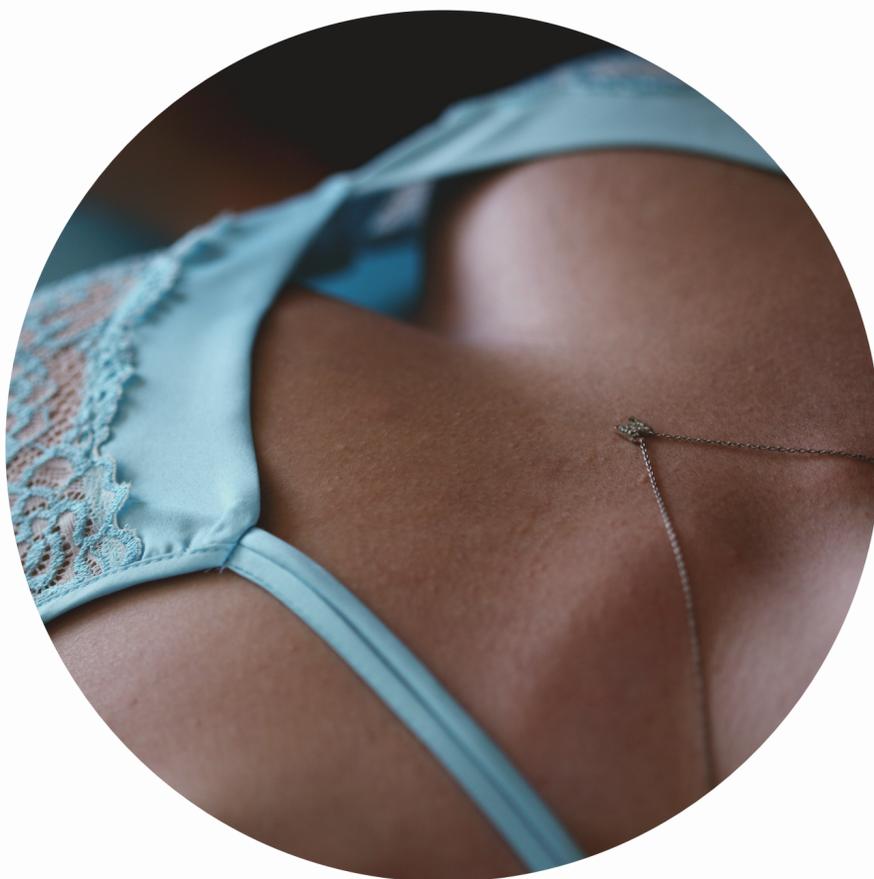
## USE E ABUSE DELA, POIS SÓ TRÁS BENEFÍCIOS:

- Alivia cólicas e dores
- Melhora o humor
- Melhora a qualidade do sono
- Auxilia no desempenho sexual
- É seguro
- Trabalha a imaginação do sexo
- Favorece o autoconhecimento e independência

# DESPERTAR A FEMINILIDADE COM PRAZER

1ª edição | Dez 2022

## A PARTIR DE QUE PONTO É QUE DEIXA DE SER NORMAL O FACTO DA MULHER NÃO CONSEGUIR ATINGIR O ORGASMO?



Em termos clínicos, considera-se que existe uma disfunção quando a situação se mantém além de seis meses e podendo provocar ansiedade à mulher ou ao casal.

Essa incapacidade poderá dever-se a problemas a nível físico ou psicológico, aconselhando-se uma consulta de ginecologia. A primeira observação terá foco na questão orgânica e, caso não se identifique qualquer problema, analisam-se outras possibilidades, como a terapia.

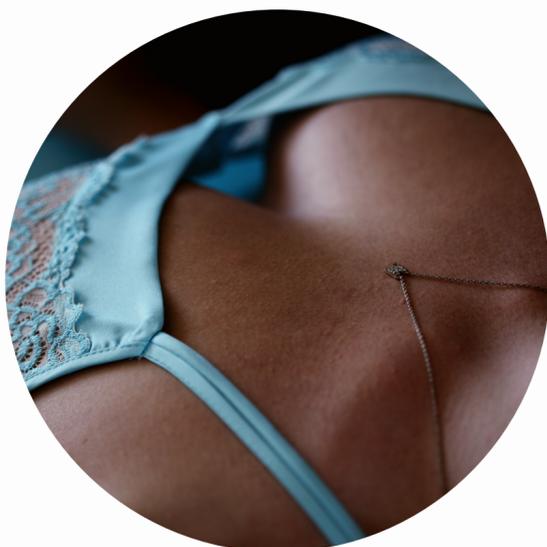
Já agora, conhece a terapia Tântrica? Mais à frente neste e-book falamos um pouco sobre esta prática que tanto nos beneficia mulheres a vários níveis, desde a cura até à potencialização do nosso ser e estar na sexualidade.

# DESPERTAR A FEMINILIDADE COM PRAZER

1ª edição | Dez 2022

## QUAL DEVE SER O PAPEL DO HOMEM NO ORGASMO FEMININO?

Os homens devem entender que é essencial elogiar a parceira. Isso melhora a autoestima e favorece a intimidade e a relação. Assim como o carinho e o afeto não se devem restringir aos preliminares. Assim como a mulher deve ter a liberdade de dizer e demonstrar do que mais gosta, o homem deve entender os sinais, dicas e mostrar-se disponível para concretizar o desejo da mulher. Cada um tem o seu tempo e é necessário respeitar isso.



**Recomendo que a mulher oriente o parceiro demonstrando aquilo que lhe dá mais prazer, por exemplo faça-o valorizar e brincar muito bem com o seu clitóris...**

# DESPERTAR A FEMINILIDADE COM PRAZER

1ª edição | Dez 2022

## QUAL O PRINCIPAL BLOQUEADOR DO ORGASMO FEMININO?

O útero e a vagina acumulam as memórias celulares de todas as experiências da vida de uma mulher. O problema é que quando essas situações geram algum tipo de trauma, medo ou dor, isso repercute negativamente na nossa vida sexual e relacionamentos. É fundamental mergulhar na cura destes bloqueios, acompanhado de um foco e entrega total ao prazer. E não ter medo de perder o controle.



# DESPERTAR A FEMINILIDADE COM PRAZER

1ª edição | Dez 2022

## TEM DIFICULDADE EM ATINGIR O ORGASMO? LEIA ESTE CONSELHO...

A imaginação é também outro fator desbloqueador e, nesse campo, os brinquedos sexuais podem ser uma mais-valia. O casal deve pesquisar e perceber os que mais se adequam aos seus gostos. Pesquisar lojas eróticas pode apimentar muito a relação, pois apresentam inúmeras soluções criativas, adaptadas para qualquer necessidade. Explore!



Para além do bom entendimento a dois, eu aconselho vivamente que a mulher se estimule a si própria durante a penetração. E isso não deve ser entendido como uma incompetência da técnica masculina, mas, sim, uma prova do conhecimento dos seus ritmos e zonas erógenas.

# DESPERTAR A FEMINILIDADE COM PRAZER

1ª edição | Dez 2022

## AMIGA, O ORGASMO É SEU POR DIREITO! SIGA ESTES 10 CONSELHOS:

1. Primeiro que tudo decida se vai querer fazer sozinha ou acompanhada, não existe certo ou errado, mas o mais indicado é sempre fazer da forma que combina mais consigo.
2. Entender que a relação sexual passa por 4 fases, elas são: 1. Desejo 2. Excitação 3. Orgasmo 4. Período refratário (no caso das mulheres o período é mais curto que os homens) -ou seja, depois de ter o 1º orgasmo, passado pouco tempo está pronta para ter outro. Yes!!
3. Saber que o orgasmo nunca é o mesmo, independente do parceiro, tipo de relação, terá sempre diferentes intensidades, durações, etc...
4. Pare de comparar os seus orgasmos (se existem ou não) com o das amigas. Foque-se em si, na sua anatomia e experiência.
5. Prepare o ambiente, para a relação a dois e comece a relaxar
6. Lubrificação: não existe orgasmo sem lubrificação! Existem 2 jeitos para isso: natural, se tem dificuldade pode usar um gel à base de água, silicone.
7. Conheça-se a si mesma, o seu mapa erógeno. Toque-se, sintá-se. Perceba se gosta rápido, lento, para cima para baixo, esquerda, direita
8. Explore as várias fases. Com o autoconhecimento, masturbação aprenda mais sobre si, decida numa fase mais avançada se pretende um brinquedo, vibrador por exemplo
9. Ensine ao seu parceiro como afinal de contas gosta de ser tocada, ele ficará grato pelas dicas
10. Explore as suas fantasias, entre 4 paredes pode tudo!

# DESPERTAR A FEMINILIDADE COM PRAZER

1ª edição | Dez 2022

## 10 POSIÇÕES QUE TODAS AS MULHERES DEVEM EXPERIMENTAR COM O SEU PARCEIRO

1. cow girl invertida



2. A comandante



3. David Coperfield



4. De gatas



5. Conchinha



# DESPERTAR A FEMINILIDADE COM PRAZER

1ª edição | Dez 2022

## 10 POSIÇÕES QUE TODAS AS MULHERES DEVEM EXPERIMENTAR COM O SEU PARCEIRO

### 6. Conchinha cara - a - cara



### 7. A montanha



### 8. A aranha



### 4. Torpedo Suíço



### 10. 69



# DESPERTAR A FEMINILIDADE COM PRAZER

1ª edição | Dez 2022

## 4 MITOS SOBRE O ORGASMO:

1.A mulher só tem orgasmo com penetração, a maioria das mulheres não atinge o orgasmo apenas só com o sexo vaginal. Existem mulheres que apenas “se vêm” com a estimulação do clitóris, afinal, este órgão é uma das maiores fontes de prazer para nós mulheres.

2.Masturbação dificulta ter orgasmo no sexo, a convicção de que a masturbação atrapalha o sexo com o parceiro também não está certa. Isto é, as mulheres devem se masturbar para conhecer o próprio corpo bem como a melhor forma de estimulação sexual.

3.Todas as mulheres têm orgasmos, outro mito que pode diminuir a autoestima. Mulheres que não conseguem chegar ao clímax ou encontram dificuldades não devem se sentir mal. Existem algumas explicações para isso, como o uso de medicamentos contínuos, como os antidepressivos, dispareunia, histórico de trauma, disfunção hormonal, vaginismo, entre outros.

4.Mulheres que não têm orgasmos, têm transtorno mental, embora os transtornos mentais tenham tendência a influenciar a vida sexual tanto de homens quanto de mulheres, este nem sempre é o caso. O orgasmo feminino pode acontecer com ou sem a presença de um transtorno.

# DESPERTAR A FEMINILIDADE COM PRAZER

1ª edição | Dez 2022

## TERAPIA TÂNTRICA É O MÉTODO PODEROSO ALTERNATIVO PARA A CURA DO VAGINISMO

O Vaginismo ainda é o principal motivo para a adesão das minhas sessões de terapia tântrica. Esse é o nome dado aos espasmos involuntários nos músculos de entrada da vagina ao início da penetração. Eles ocorrem sem causa aparente, causando dor e desconforto. É um problema relacionado normalmente a traumas e bloqueios mentais que a mulher vivenciou ao longo da sua vida.

A massagem tântrica ajuda no combate ao vaginismo exatamente por sensibilizar o corpo todo.

O prazer proporcionado antes mesmo da penetração promove o relaxamento, evitando assim as contrações dos músculos.



# DESPERTAR A FEMINILIDADE COM PRAZER

1ª edição | Dez 2022

## MAIS SOBRE A TERAPIA TÂNTRICA...

A terapia tântrica é indicada para homens, mulheres e casais que desejam melhorar a disposição, desenvolver criatividade, autoconhecimento, autoconfiança, sensibilidade da pele, conhecer os limites do seu próprio corpo e sua sexualidade.

Como funciona? A terapia tântrica é trabalhada através dos sentidos, como meditações, massagens, exercícios de respiração consciente, mantras, aromaterapia, cada etapa com a sua função.



# DESPERTAR A FEMINILIDADE COM PRAZER

1ª edição | Dez 2022

## BÔNUS: ALIMENTOS QUE AJUDAM A MELHORAR A SAÚDE ÍNTIMA FEMININA E AUMENTAM LÍBIDO

- Pimenta, é um dos alimentos mais poderosos, pois aumenta a frequência cardíaca e provoca uma série de reação no corpo semelhante a um orgasmo.
- Vinho tinto, para além de deixar uma pessoa mais "sociável", a bebida facilita à circulação sanguínea e tem substância que ativam a libido. Mas fique sempre atento à quantidade ingerida. O alto consumo do álcool pode fazer o efeito inverso.
- Canela, estimula a ação hormonal e a circulação de sangue nos órgãos sexuais. Experimente adicioná-los nos seus sumos e doces.
- Salmão, Rico em ômega 3, o alimento favorece à circulação sanguínea, além disso aumenta a disposição física.
- Banana, a fruta, com seu alto teor de potássio e vitamina B, ajuda na formação de hormonas sexuais.
- Oleaginosas: Castanhas, nozes, amêndoas e pistaches favorecem a circulação sanguínea, aumenta a lubrificação feminina e prolongam a ereção masculina.
- Chocolate, além de dar mais energia, o alimento aumenta a produção de serotonina, hormônio que produz a sensação de prazer e bem-estar.



# DESPERTAR A FEMINILIDADE COM PRAZER

1ª edição | Dez 2022

## CONCLUSÃO

Como conclusão é importante referir que a intimidade começa na Mulher, na primeira pessoa, na sua capacidade de se amar verdadeiramente, sempre em busca de autoconhecimento e consciência interior, com foco na resolução dos seus temas pessoais.

Tome nota que 70% da satisfação sexual feminina é promovida por si mesma e complementada pelo Homem. Por isso, assumo a sua verdade, conheça-se em primeiro lugar e tome partido das maravilhas que a natureza lhe oferece.



Com carinho e estima,

*Elsa Ferreira*