www.ElArteDelOrgasmoFemenino.com

El Arte Del Orgasmo Femenino

El Arte Del Orgasmo Femenino

Por **Kevin Adams**

www.ElArteDelOrgasmoFemenino.com

El Arte Del Orgasmo Femenino

Secretos Revelados del Orgasmo Femenino

Por: Kevin Adams

www.ElArteDelOrgasmoFemenino.com
Todos los Derechos Reservados.

Creado por:
Kevin Adams, quien es autor de este Libro es
Terapeuta Sexual.
info@ElArteDelOrgasmoFemenino.com

DERECHOS Y COPYRIGHT
Este Material esta protegido por la ley internacional de derechos de autor.
La Información contenida en este libro electrónico está realizada con fines educativos. Todo el contenido refleja opiniones, experiencias y creencias del autor. No se garantiza de modo alguno, ningún resultado de uso de las técnicas aquí expuestas, por lo tanto, no se podrá imputar ninguna responsabilidad al autor de esta publicación, ni al editor de la misma por su uso.

DISTRIBUCIÓN DE ESTE DOCUMENTO
Queda estrictamente prohibido distribuir, vender o regalar copias de este libro sin la autorización previa del autor. Si la información contenida en este documento es distribuida sin autorización previa, se tomará plena acción legal.

© www.ElArteDelOrgasmoFemenino.com 2011

Libro El Arte del Orgasmo Femenino: Tabla de contenidos

Capítulo 1 – Introducción.....4

Capítulo 2 - Claves del Éxito.....7

Capítulo 3 - Anatomía Sexual Femenina / Zonas Erógenas.....13

Capítulo 4 - Plano del Orgasmo Femenino.....23

Capítulo 5 - Fase 1: Seducción – Deseo.....34

Capítulo 6 - Fase 2: La Sensación.....39

• Emoción-Masaje
Capítulo 7 - Fase 2: La Sensación.....51

• Estabilización
Capitulo 8 - Fase 3: Rendición-Más de Orgasmos.....67

Capítulo 9 - Fase 4: Reflexión.....73

Capítulo 10 – Rutinas.....76

Últimos Pensamientos.....85

Capítulo 1: Introducción

Me ha llevado mucho tiempo descubrir todas los conceptos, Técnicas, metodos y estrategias seductivas, para poder darle alas mujeres los mejores orgasmos mas excitantes y mas placenteros que jamas haya tenido. GARANTIZADO!

Despues de años de experiencia y practica e investigación, con parejas sexualmente activas, y un meticuloso estudio de la mente femenina, el cuerpo de la mujer y de la anatomia sexual femenina y de sus zonas erogenas que le producen mas placer y extasis. He creado un libro donde enseño paso a paso a los hombres a seducir y a darle a la mujer los mejores y mas intensos orgasmos femeninos del punto-g y clitoriales, y guiarlos por el camino exacto para hacer llegar a una mujer a tener un orgasmo o multiples orgasmos alucinantes, que la haran nublar su mente y que la haran gemir y gritar su nombre en el extasis de placer.

Mi misión es muy clara: quiero ayudar a tantos hombres como pueda para mejorar su vida sexual, y dandole a sus parejas una vida más placentera y exitante.

Tampoco puedo ofrecerle una poción mágica o una tactica para incitar a la lujuria y el deseo de cada mujer que conozca.

Pero, si usted hace un sólido compromiso con la lectura y practica de todas las tecnicas y consejos que encontrará en los próximos capítulos, Le puedo garantizar que la mujer especial de su vida gemira de placer y gritara su nombre en el extasis. Y estara mas ansiosa y disponible para un regocijo erótico con más frecuencia de lo que se puede imaginar.
Despues al poco tiempo, ella tendrá un gran concepto sobre lo genial que usted es en la cama y lo va a empezar a ver como un "DIOS DEL SEXO" y no se sorprenda si su pareja le cuenta a sus amigas de lo bueno que es usted en la cama.

Como verás, estoy en una misión en la vida para proporcionar las llaves necesarias para abrir las puertas a la satisfacción sexual de la Mujer, como el de muchos hombres por el deseo de poseerlas.

Usted y yo sabemos que el sexo y el clímax del orgasmo- ambos en bases regulares, son un elemento importante, aunque no fundamental, que forma parte de un ambiente sano y una vida normal. Eso es porque tener un orgasmo libera un poderoso coctel de sentimientos y emociones, entre otras cosas como:

- Reduce la tensión
- Limpia tu mente
- Te libera para concentrarte en otras cosas además que solo sexo
- Te hace sentir muy bien!

En cualquier realidad, el acto del orgasmo es la manera de la Madre Naturaleza de regular nuestra furiosa testosterona y nos mantiene cuerdos, felices y sonriendo.

Sin embargo, una vez que usted cruza el umbral de 72 horas sin un orgasmo, usted se convierte inquieto, ansioso, irritable, y con dolor en los testículos.

Suerte para los hombres, que alcanzar un orgasmo no es una ciencia. La mayoria de los hombre lo han estado haciendo desde la secundaria y para ahora, lo tenemos como un arte!

Pero para las mujeres, es una historia completamente diferente ...

El Elusivo Orgasmo Femenino

Sabiendo que, el hacer terminar a una mujer es supremamente satisfaciente, pero no tan maravillosa y sorprendente como el orgasmo que tu pareja está experimentando. Lamentablemente, es casi imposible de explicar.

Masters y Johnson, dos de las principales autoridades sexuales, después de innumerables entrevistas con las mujeres, describieron esto...

"Las mujeres a menudo describen las sensaciones de un orgasmo como principio un sentido de la momentánea suspensión, seguido rápidamente por un intenso placer que normalmente se inicia en el clítoris y rápido se expande en toda la pelvis. Las sensaciones físicas de los genitales se les suele describir como calientes, eléctricos u hormigueo, y estos suelen extenderse por todo el cuerpo. Por último, la mayoría de las mujeres sienten contracciones musculares en la vagina y la pelvis menor, a menudo descrito como "pulsación pélvica".

Pero, si usted pide a una típica mujer describir un orgasmo, y probablemente escuchara un montón de palabras y sonidos y descripciones que llevan a creer que el orgasmo femenino es místico, algo espiritual... Eso es!

¿Podría usted imaginar que a través del siguiente año, mucho menos cada año, sin que pueda usted tener un orgasmo? Imagine luego de

pasar por todos los movimientos, una y otra vez, sin tener un orgasmo.

Probablemente usted no pasaria mucho tiempo para tirar la toalla y decidir no mas sexo.
Usted estaría frustrado... y así es exactamente cómo una mujer que nunca ha experimentado un orgasmo se siente.

Por esta razón, muchas mujeres que tienen una relación a largo plazo no quieren tener sexo tan a menudo como antes. Ella esta frustrada, no experimenta el placer de tener relaciones sexuales, y trata a el sexo como una tarea mas.

Pero eso es exactamente lo que pasa en la vida de muchas mujeres. Algo tiene que cambiar, ¿Pero que?

El hecho es que, en su mayor parte, a usted le queda mucho que aprender acerca de cómo satisfacer sexualmente a una mujer.

¿Por Qué No Conocemos Más Orgasmos Femeninos?

La verdad del asunto es que la mayoría de chicos no tienen ni idea de los orgasmos femeninos.

La mayoría de los hombres simplemente no están recibiendo una educación sexual de calidad.

Si quieres ser un plomero, usted sólo tiene que ir a una escuela comercial, graduarse, y ipoof! - Es usted un plomero. ¿Por qué no es igual cuando se trata simplemente de ser un excelente y satisfaciente amante?

¿Dónde aprendes sobre sexo? ¿Susurrando con tus amigos mientras obtienes cigarrillos y alcohol? ¿Infiltrándote en las películas pornográficas y revistas playboy? ¿Las ridículas clases que te dieron en la escuela?
Echemos un vistazo a esta "educación"...
En primer lugar, mirando hacia atrás, es probablemente seguro asumir que al menos el 75% de las historias de sexo que le ofrecen sus amigos están incompletas, información inmadura, pura y simple.
En segundo lugar, la industria del porno no es "lo mejor". Las escenas están en guion, las mujeres pagadas para actuar y la mayoría de esos orgasmos son falsos (al menos por las mujeres). Claro, han aprendido algunas posiciones o técnicas de utilidad, pero si el porno es sólo su educación sexual, definitivamente necesitas de seguir leyendo.

La información (de escuela) de educación sexual, probablemente la mejor financiada (y exitosa) campaña de propaganda para convencer a los niños y adolescentes de todo el mundo no participar en la actividad sexual!

Sus profesores estaban demasiado ocupados amenazando con las posibilidades de embarazo no planeado y enfermedades sexuales y aburriéndote con complejos (y totalmente no-sexys), gráficos y diagramas.

Estoy dispuesto a apostar que nadie comparte los conocimientos del punto G, clítoris o la posibilidad de que la eyaculación femenina! Claro, es importante saber acerca de los preservativos, el control de la natalidad, el SIDA y el VIH, pero lo que realmente quieres (y necesario) escuchar es acerca del arte del sexo oral, dar orgasmos multiples y otros super-secretos consejos.

Y eso es lo que está a punto de aprender en este manual!

¿Qué Es Este Manual?

Este manual es una simple y sencilla, guía de instrucción para que la mujer tenga orgasmos. El Libro "El Arte del Orgasmo Femenino" es algo que puede consultarse una y otra vez.

He escrito esto con un lector masculino en la mente, pero la información en este manual es para ayudar a hombres, mujeres y parejas a alcanzar orgasmos femeninos y así tengan una relación sexual más satisfactoria.

La sección central (El Libro El Arte del Orgasmo Femenino) contiene detalles de orgasmos de las mujeres, junto con el "sistema" o "estrategia" que usted empleara. También he incluido algunas técnicas para ilustrar lo que hay que hacer, y cuándo.

Las otras partes del manual pueden ser consideradas como la "caja de herramientas" de técnicas. Usted encontrará una variedad de técnicas sexuales diferentes que puede utilizar para "emplearlas" en el sistema global.
OK, suficiente charla introductoria... vayamos al grano!

Capítulo 2: Claves del Éxito

Una de las principales cosas que hacen que este libro sea mejor que los otros libros de sexo es que voy a llevarlos a travez de un enfoque en dos etapas que se dirige a toda la experiencia sexual, en lugar de limitarse a solo una parte.

Los dos aspectos que este manual se va a centrar son:

1. Estrategia (la mentalidad y el marco general del orgasmo femenino)
2. Tácticas (Técnicas y el "Cómo")

El mayor error que puedes hacer es centrarte en el como sin prestar la debida atención a las mejores estrategias mentales del orgasmo femenino.

En realidad, las estrategias son la clave para desbloquear el poder de las técnicas. Usted comprenderá que, si bien las tecnicas por sí mismo pueden ser eficaces, el orgasmo de nublar la mente, ruido, humedad, dedo del pie, depende en gran medida en la estrategia que utilices a la hora de aplicar las técnicas.

Así, con el fin de sacar el mayor provecho de estas tácticas, debes de poner estricta atención y apegarte a las estrategias.

Clave # 1: Mentalidad

Su estado de ánimo (y el de su pareja) puede realmente hacer o deshacer las posibilidades de que haya un orgasmo ...

La Mentalidad Incorrecta

¿Cómo acercarse a los orgasmos de su amante?
Probablemente entrará en relaciones sexuales con la mentalidad y el objetivo de "dar un orgasmo."

Es este enfoque que lleva demasiados hombre en una salvaje persecución por lo "perfecto" golpes y técnicas. Te lleva a ciegas en busca de la punta y cada truco que hay, furiosamente las pruebas en tu amante.

Odio descartarlo, pero es equivocado pensar así si usted realmente quiere "dar" un orgasmo.

Suena contradictorio, lo sé. Pero es verdad, y aquí esta el porque...
Cuando se dirige al dormitorio con el objetivo de "dar" un orgasmo, está creando expectativas en las dos mentes. Este enfoque creará presión sobre usted y su pareja que deban buscar un orgasmo. Una vez que se añade presión para tener un orgasmo, es casi garantizado añadir algo de estrés negativo y ansiedad durante su tiempo juntos en la intimidad.

Y... conforme este estrés crece, se hace más difícil terminar para ella.

¿Ha visto alguna vez un jugador de fútbol o baloncesto "bloquearse" durante un juego?

Los fans, las multitudes, la competencia construye mucha presión para el atleta y que para desempeñarse bien y su concentración es desviada del juego a sus ansiedades.

Al final, terminan echándolo a perder. Demasiada atención y dirección de su parte para "dar" un orgasmo puede tener el mismo efecto sobre su pareja.

Si el estrés y la presión son demasiado altos, puede que ella quede insatisfecha. Y porque usted estableció esa "meta" para tener un orgasmo en primer lugar, y ahora que la meta no se consiguió, tanto usted como su pareja quedaran decepcionados.

Si este enfoque se mantiene, puede terminar con sentimientos de decepción en sus tiempos de intimidad física – llevándolo a su próxima relación sexual, aumentando aún más el "ansiedad de desempeño" de ella.

La Correcta Mentalidad

Esta es la paradoja...
Si desea dar un orgasmo, usted NO tiene que centrarse en el orgasmo!

En lugar de centrarse en el objetivo de lograr un orgasmo, inicie su atención centrada en el placer del proceso.

La clave es, si se centra en dar placer, y hacer que ella se sienta bien, el orgasmo llegara (sin intención.)

Clave # 2: Comunicación

No todas las técnicas servirán en todas las mujeres. Una mujer puede preferir en particular una caricia o un ritmo mas que la siguiente mujer.

Para saber lo que realmente hace que su mujer se estremezca, debe tener abiertas las líneas de comunicación. Usted necesita encontrar que le gusta mientras aplica una técnica. De esta forma, puede optimizar su ritmo, velocidad, acaricia etc. Para empatar lo que mejor le guste a ella.

Diríjase a abrir la comunicación verbal, pero si su pareja es tímida al decir lo que piensa (sobre todo cuando tu cara esta entre sus

muslos), puedes optar por métodos de comunicación no verbal, tales como apretar las manos o movimientos del cuerpo.

Comunicarse bien con su pareja puede hacer que se le de mucho placer, y, en última instancia, más y mejores orgasmos.

Clave # 3: Escalar

Uno de los mayores errores del hombre es moverse demasiado rápido, demasiado pronto. Funciona bien para nosotros, pero para una mujer, probablemente no esta lista aun.

Para hombres, podemos llegar a un orgasmo muy rápidamente. Los hombres básicamente necesitan estar excitados, estimulados, y listo.

Las mujeres, por otro lado, necesitan una progresiva escala para llegar al punto de un orgasmo.

Con cada una de las etapas de la respuesta sexual (esto lo encontrará en el próximo capítulo), la intensidad de estimulación se incrementa.

Clave # 4: Anticipación y Tensión

Anticipación (también conocida como "burla" y "emoción") es una potente y eficaz herramienta para usar. Con el fin de multiplicar los efectos de las técnicas sexuales, tendrá que añadir la anticipación en la mezcla. La anticipación la excitara mas, la llevara a tener un orgasmo y se centrara su mente en el placer que está experimentando.

Y... mientras creas anticipación, al mismo tiempo aumentas la tensión sexual también.

La tensión sexual tiene que liberarse (en forma de un orgasmo).

La clave para la creación de la anticipación es centrarse en las zonas que rodean el principal "objetivo" antes de que usted realmente llegue al objetivo.

Por ejemplo, usted puede hacer esto acariciando la parte interna de los muslos, las nalgas y caderas antes de tocar su vagina. Mientras está frotando las partes del cuerpo, ella se va a humedecer más y más, anticipando para ti el ir a la vagina. Al mismo tiempo, la tensión crece mas en ella y en algún momento, tendrá que ser puesta en libertad.

Nota: cuando está creando la anticipación en ella, se va a crear en ti también! Es trabajo tuyo mantener el autocontrol, y mantener la escala al mismo ritmo.

Clave # 5: Relajación

Una mujer tiene que estar completamente relajada para tener un orgasmo.

Si ella tiene su mente en su trabajo, Concentrada de cómo su cuerpo luce, tratando de tener un orgasmo, o cualquier cosa, ella no va a estar relajada. Ella va a estar tensa, y su cuerpo no permitirá que libere un orgasmo.

¿Tu trabajo?

Para ayudar a que esos problemas se fundan y desaparezcan (aunque
sea temporalmente) con tus palabras, el tacto, la actitud y los preparativos. Su amante debe estar total y completamente relajada y libre de tensión.
La única tensión que debe tener es la sensación de tensión sexual!

Clave # 6: Dar Antes de Recibir

Antes de recibir cualquier tipo de placer sexual de ella, usted tiene que asegurarse que ella lo reciba primero.

¿Por qué?

Esto demuestra que:

1) Usted tiene el control de sus deseos sexuales

2) Ella estará en un estado más "listo" para tener un orgasmo mientras tienen relaciones sexuales, y

3) Después de que ella tiene un orgasmo, ella estará dispuesta a corresponder con sus mejores habilidades!

En serio, si puedes comparar la calidad de sexo oral que ella da, el que se realiza sin experimentar primero su orgasmo, será, irónicamente, malo en comparación con el que da después de que ella recibe un orgasmo. Es lo mismo para el sexo...

Hazlo y lo descubrirás por ti mismo.

Consejos Para la Mujer en Tu Vida

Ahora me gustaría tener unos momentos para hacer frente a la mujer
especial en su vida. Usted puede invitarla a su pantalla, imprimir la página y enseñarla en su próxima conversación sexual...

1. Permítase dejarse llevar. No te sientas egoísta o facilón; distraído o indigno. No te domestiques o sometas. No retengan nada!

2. No sienta miedo a ser un poco verbales. Deja de morderte la lengua o detener el aliento. Déjate ir y gemir, quejarte o suspirar si lo deseas. No lo fuerces o seas dramática, pero el hombre en su vida amara escuchar los sonidos de su placer escapar de sus labios.

3. Si usted se encuentra en constante estrés por problemas de higiene como aroma o sabor o limpieza, trate de incorporar un baño o una ducha antes en sus planes para preparar y mejorar el nivel de comodidad. Inclusive mejor si lo invita a unirse!

4. Esforzarse por lograr una mayor comodidad con su cuerpo y que le excita. Tome la iniciativa para aprender lo que realmente la vuelve loca de deseo y luego aprender a comunicarlo con su hombre en la cama. ¿Cuáles son sus fantasías? ¿Qué realmente la excita?

5. Aprenda a creerle a su amante cuando él le dice que le encanta complacerla y hacerla terminar – Lo dice en serio! Y también dice la verdad cuando jura que le encanta comer su coño! Hay pocas cosas en este mundo que darán a un hombre un sentido de logro o satisfacción, el hacer que la mujer que quiere termine….

El Factor de Oxitocina

La oxitocina es una de las muchas sustancias químicas que juegan un papel significante en la respuesta sexual y el orgasmo. Es una hormona ocultada por la glándula pituitaria y guarda contracciones musculares y sensibiliza los nervios. Mientras la oxitocina juega un papel en nuestros orgasmos también, se cree que es siete veces más importante en el placer sexual de la mujer.

No es solo esta hormona que desempeña un papel importante en las contracciones que quedan en el útero de una mujer y paredes vaginales cuando ella eyacula, las investigaciones han demostrado que el aumento de producción de oxitocina en una mujer contribuye a un más poderoso orgasmo.

La oxitocina también juega una parte importante de un estado emocional de la mujer y estimula placer emocional y sentimientos de

intimidad. A menudo denominado "Hormona Abrazadora", ya que este químico inicia sentimientos de conexión, unión y la intimidad con tu pareja.

Orgasmos más fuertes y el cumplimiento emocional – no es sorpresa porque esta hormona química es tan vital para una respuesta saludable sexual en la mujer!

En capítulos posteriores usted descubrirá exactamente cómo liberar este químico para hacerla sentir más conectada con usted, y quiera tener relaciones sexuales con usted con más frecuencia.

Claves del Éxito en Acción

Estoy proporcionándole un poco de información. Esta bien y es buena si usted puede leer y recordar las técnicas y conceptos, pero si no las aplica, no debería perder su tiempo o dinero en este libro.

Haga un sólido compromiso de no sólo leer este libro, pero poner los principios que comparto con usted en práctica día a día en su vida sexual.

Haga equipo con su pareja y hágale saber que esta leyendo. Pidale trabajar con usted y convenzala a que acceda a darle retroalimentación en las nuevas cosas que usted esta empleando.

Créanme - ella dará las gracias por ello!

Capítulo 3: Anatomía Sexual Femenina y Otras Zonas Erógenas

En este capítulo aprenderá lo siguiente:

• Partes sexuales del cuerpo femenino que son cruciales para placer sexual, y dónde encontrarlas

• Otras partes del cuerpo vitales para la excitación

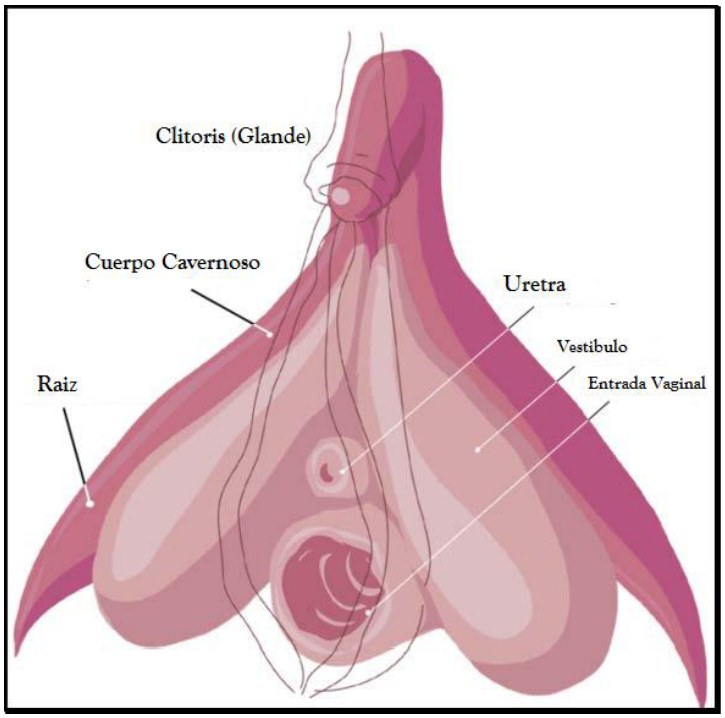
Los órganos sexuales femeninos comprenden uno de los más sensibles y complicados redes de los nervios en el universo, y es de usted descubrirlos.

En este capítulo, Pasaremos cerca y personal con detalles de la anatomía sexual femenina y su respuesta.

Voy a dividirla en dos formas diferentes: nombrada, la anatomía externa (vulva) y la anatomía interna (vagina). Empezaremos con las estructuras exteriores, ya que es aquí que encontraremos el

increíblemente sensible clítoris. La clave para, podría decirse, casi cualquier orgasmo que la mujer tiene.

Anatomía Sexual Femenina Exterior
El clítoris:



El clítoris es un pequeño órgano muy sensible que es muy importante para la respuesta sexual femenina. Usted puede pensar que es casi como un "mini-pene".

Hay 2 partes principales para el clítoris (externamente):

1. El eje
2. El glande (o cabeza del clítoris)

El glande es visible, que sale de una pequeña masa. El eje esaparece en el cuerpo debajo de la capucha del clítoris, que es una capa de tejido que pasa alrededor del clítoris.

El clítoris varía de tamaño en cada mujer, casi como el tamaño del pene varia en los hombres.

Las mujeres han sido bendecidos con un órgano sexual con fines no reproductivos - su única función es recibir pacer. Tiene más de 8,000 terminaciones nerviosas que complicadamente conectadas con los nervios en toda la región pélvica.

A pesar de que he marcado como un órgano "externo", la mayor parte del clítoris esta en realidad oculta en el interior del cuerpo.

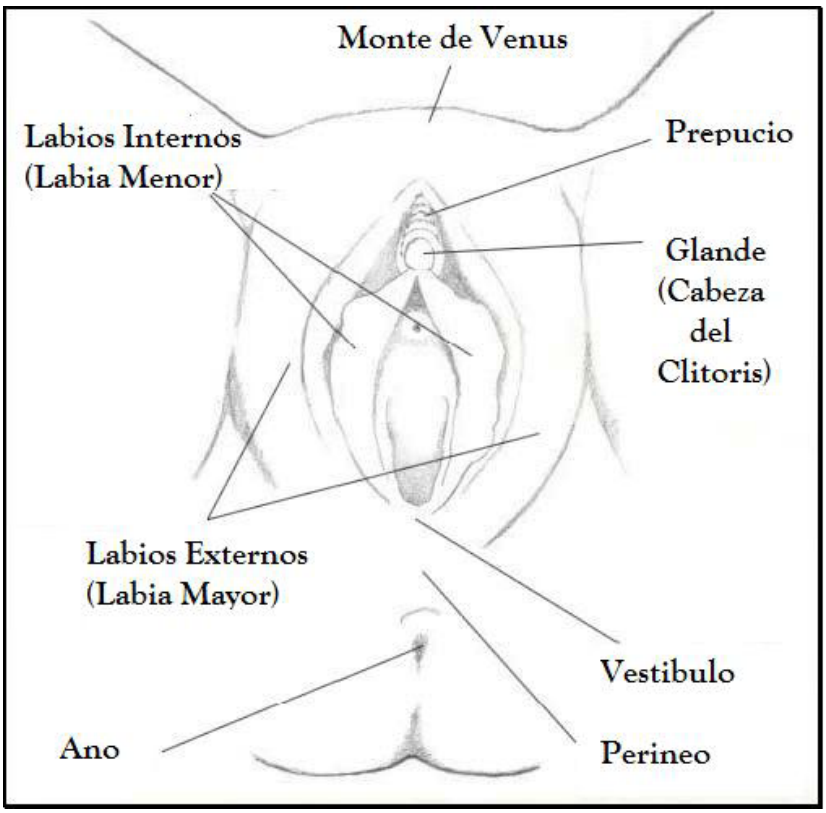
El eje del clítoris se extiende hacia el cuerpo, y después se divide en dos partes al revés de una forma en "V" (Las piernas del Clítoris) que se encuentran a ambos lados de la apertura vaginal.

Sin embargo, la característica clave de la porción interna del clítoris es el hecho de que el clítoris rodea la uretra (el espacio donde la orina sale de la vejiga).

¿Qué significa esto?

Esto significa que la agradable sensación de estimular el "Punto- G" (el área de la pared superior de la vagina, por debajo de la uretra) es a través del contacto con las partes internas del clítoris!

Además, esto puede explicar el "orgasmo vaginal" (el orgasmo a través de penetración vaginal), ya que las partes interiores del clítoris son estimuladas.



Monte de Venus:

El Monte de Venus es la almohadilla de tejido graso cubierto por bello púbico. Se encuentra en la parte superior del hueso púbico, y arriba en el interior de la estructura del clítoris.

Labios Internos (Labios Menores):

Los labios menores son los labios internos carnosos sin pelo que se encuentran a ambos lados de la entrada vaginal. El interior de los labios se juntan en la parte superior formando la capucha del clítoris.

Labios Externos (Labios Mayores):

El exterior de los labios se redondea de almohadillas de tejido graso recostado a ambos lados de la entrada vaginal.

Vestíbulo:

Lo encontrará en la parte inferior de la entrada vaginal donde los labios internos labios comienzan.

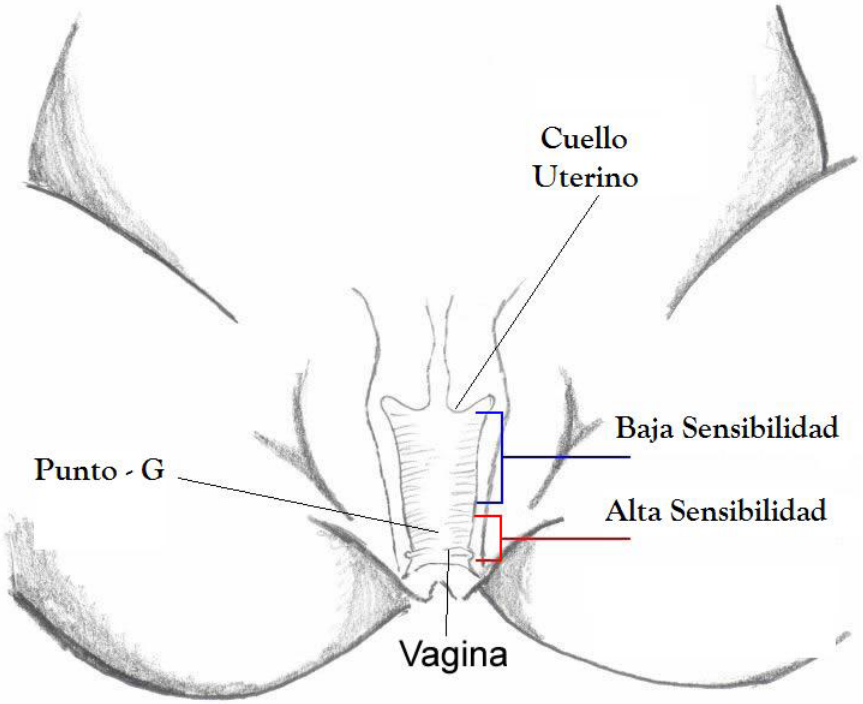
Perineo:

El perineo, más comúnmente conocido como la "mancha", es el área entre la abertura vaginal y la vagina.

Ano:

Aunque ella puede estar en desacuerdo con usted, el ano es una zona altamente erógena. Pero, para estimularlo no requiere penetración. El ano tiene una alta concentración de terminaciones nerviosas, y se puede sentir placer cuando es estimulado. No obstante recordemos, que cualquier juego anal requiere especial atención de higiene, ya que el ano y el recto contienen (y pueden expandirse) bacterias.

Anatomía Sexual Femenina Interior
Vagina



La vagina es un órgano con forma de tubo, donde el pene es insertado durante el sexo (todos lo conocemos a este!)

Pero lo que quizás no sepa es que la mayoría de los nervios surten a la vagina a 1/3, cerca de la entrada. En otras palabras, el área más sensible de la vagina de una mujer esta cerca de la parte delantera.

Por otra parte, el 2/3 de la vagina hacia adentro no contiene casi ninguna terminación nerviosa...así que... es insensible a la estimulación (aunque una mujer puede decir que tiene sentimientos de presión profundos).

¿Qué significa esto para usted?

Esto significa que, incluso si tiene un pene corto, usted puede de todas formas dar placer a su pareja mientras tienen relaciones sexuales, simplemente porque la parte de atrás de la vagina no es tan sensible como la parte delantera.

Cuello uterino

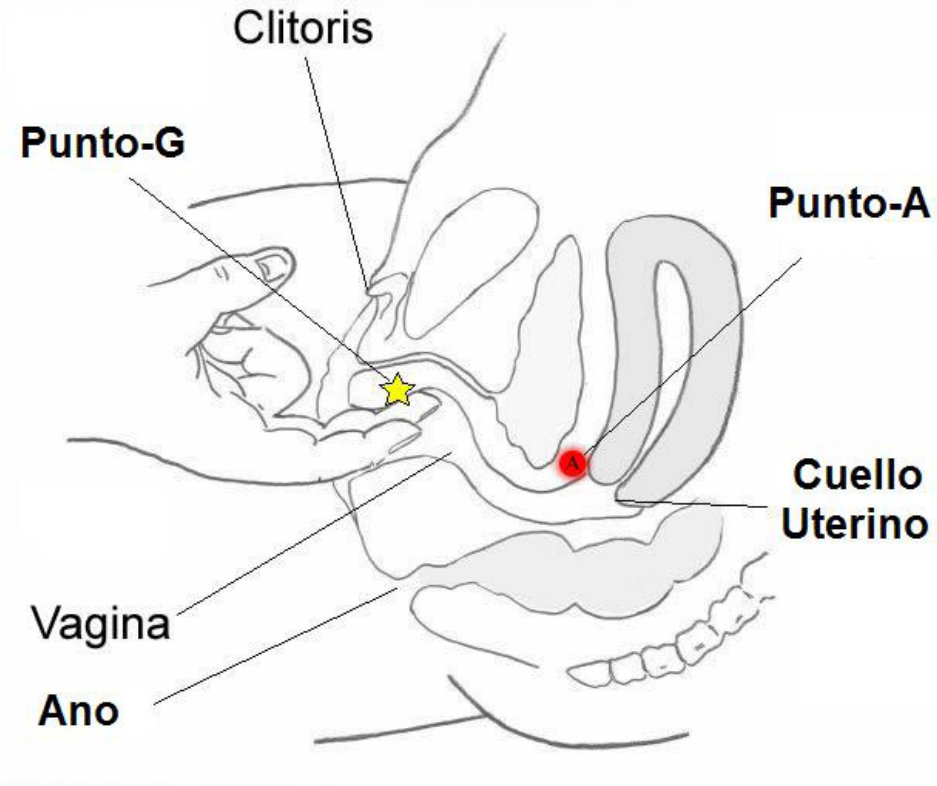
El cuello uterino se encuentra en la parte posterior de la vagina, y es la apertura al útero.

Aunque el cuello del útero no tiene función sexual, debe saber de el durante el coito. El cuello uterino es sensible a la presión, y usted podría maltratarlo durante el sexo si usted empuja demasiado duro!

Si tiene un pene largo, entonces las probabilidades es que usted golpee el cuello del útero cuando empuja. Algunas mujeres lo disfrutan mientras otras le dirán que es molesto. Si es el caso, puede que tenga que cambiar sus ángulos al penetrar o su posición sexual.

Punto G:

Localizando el Punto-G...

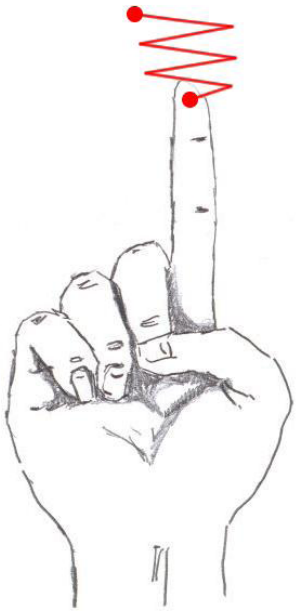


El Punto-G se encuentra aproximadamente de 4 a 5 centímetros arriba, en la pared previa (hacia el frente) de la vagina.

Al empezar sus exploraciones, comenzar con la inserción de sus índices suavemente dentro de ella, en curva y enganchándolo a el

hueso púbico, y luego moverlo hacia adelante, como diciendo "ven acá".

Ahora, con los dedos, muévalos en "zigzag". Esencialmente lo que está haciendo es la exploración del techo vaginal para su Punto-G.



Una vez que usted sienta un pequeño montículo de tejido esponjoso del tamaño de una moneda de centavo - y con textura dura diferente al del tejido alrededor – lo has encontrado.

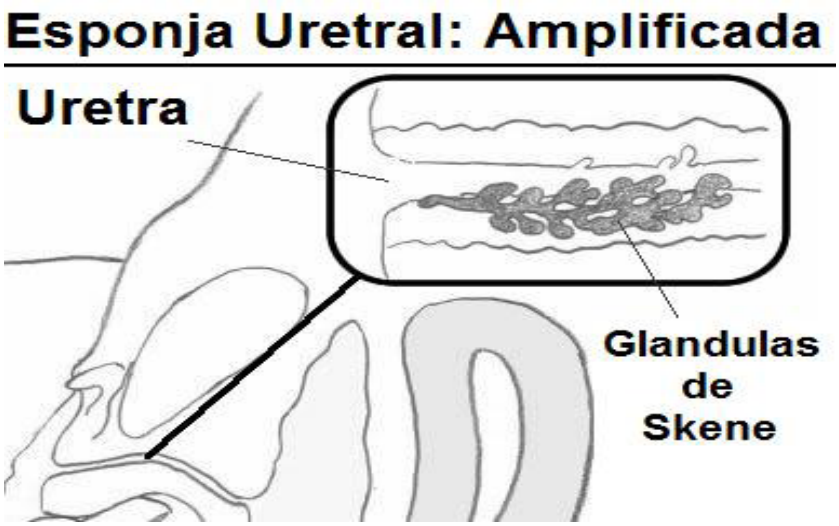
El Punto-G se hincha y crece entre mas excitación, así que si usted está teniendo problemas para encontrarlo, las probabilidades son que ella no este suficientemente excitada.

Más sobre el Punto-G...

Si usted puede lograr dominar los secretos de la estimulación del Punto-G, usted estará en gran forma con su pareja, probablemente aclamando el honor como uno de (si no el más) los sorprendentes amantes que la haya satisfecho.
Eso es porque los orgasmos del Punto-G tienden a sentirse en un mayor nivel y más intensamente que los orgasmos de clítoris. Además también ofrecen al atractivo adicional de poder terminar consecutivamente, sin "establecer" un límite máximo. Y si realmente lo realizas bien, podría incluso eyacular. ¿Y que podría ser mejor que hacer que su mujer se convierta en un aguacero?

Estos son los principales secretos que separan a los hombres de los niños. Lamentablemente, es en realidad una estimación segura que menos del 1% de la población del mundo de los hombres es capaz de encontrar repetidamente, y estimular de manera adecuada, el Punto-G de sus parejas.

Esponja uretral:



Algunas personas piensan que la esponja uretral y el Punto-G es lo mismo, mientras que otros piensan que son totalmente diferentes.

En cualquier caso, estimular esta zona puede estimular causar enorme placer y la eyaculación femenina!

La esponja uretral es un tejido esponjoso y rodea el canal uretral. Es importante debido a 2 razones:

1. Repleto de terminaciones nerviosas

La esponja uretral se llena de terminaciones nerviosas, por lo que estimularla será muy placentero para una mujer.

2. "Glándulas de Skenes"

Esta es la clave para la eyaculación femenina.

Cuando se estimula, las glándulas de Skenes (también conocida como la "próstata femenina") producen un fluido claro eyaculatorio que se libera cuando una mujer tiene un orgasmo.

Punto-A:

El Punto-A (a veces conocido como Zona Erógena Anterior a la Bóveda o Epicentro) es un parche de tejidos sensibles en el interior al fondo del tubo de la vagina entre el cuello uterino y la vejiga.

A diferencia del Punto-G, que se encuentra en la parte superficial de las profundidades de la vagina, el Punto-A se encuentra hasta el fondo. Penetrar a través de su dedo medio, maniobrando todo el camino hasta atrás. Lo encontrará justo en frente del cuello uterino, donde habrá un poco de carpa o esfera de las paredes de la vagina.

Asimismo, a diferencia del Punto-G donde la textura es áspera, la textura del Punto-A es lisa.

Para estimular el Punto-A, puede utilizar los dedos como se menciono anteriormente, o posiciones sexuales por la parte trasera, también de frente con las piernas hasta arriba donde haya penetración profunda.

La Apertura de las Líneas de Comunicación

Incluso si su pareja no se siente cómoda diciendo lo que quiere, donde lo quiere y por cuánto tiempo, los dos deben ser lo suficientemente cercanos y abiertos para ofrecer retroalimentación y animo.

Los orgasmos del Punto-G son notablemente diferentes de otros orgasmos, y es una buena idea preparar a su pareja por lo diferente que tal vez sea. Cuanto más la preparare, mas relajada y confortable va a entrar al reino de lo desconocido. Lo primero que debe proponer a su pareja es que vaya al baño e intentar orinar.

Algunas de las sensaciones causadas por la estimulación será la sensación de ella por orinar. Al seguir adelante y usar el baño antes de ir a la habitación, la prevendrá para no preocuparse por ORINAR. En caso contrario, ella no se soltara completamente, y si ella no se puede dejar ir, no probablemente no terminara.

Incluso haciendo del baño primero, Posiblemente este todavía preocupada de hacer del baño. Dile que no se preocupe, eso es perfectamente normal. Asimismo, asegúrese de dejarle saber que es fisiológicamente imposible para ella orinar cuando esta muy excitada. Sea su entrenador cuando la urgencia por orinar empieza a venir más a ella, que no luche por detenerla. Alértela de disfrutar el viaje, empuje contra el miedo. Si lo logra podrá obtener la recompensa al final – volar y caer, perderla con su tacto, su cuerpo entumecido tras una y otra ola de placer.

Otras Zonas Erógenas

Hay mucho más en su pareja sexual para excitar que solo lo que esta entre las piernas. Su cuerpo entero, a partir de sus dedos de los pies

hasta la parte superior de su placer oral, abundan oportunidades para darle placer. Sólo algunas de esas zonas erógenas incluyen:

El cuello

Sexy y delicado, el cuello es ideal para, Besos, acaricias, succión y lamer, así como mordisquear y masajear, son grandes maneras para ponerla en ambiente. Pero cuidado – No te atasques. Empieza despacio y luego aumenta su intensidad.

Sus orejas

El oído humano contiene muchas terminaciones nerviosas que hacen que aumente la sensibilidad. Empieza con masajearlos, besarlos, cosquillearlos con tu aliento y susurrar hasta volverla loca.

Sus labios y boca

Una vez que las cosas se empiezan a calentar, no abandone los besos. Bésela, profundamente, con pasión. Mordisquear sus labios de vez en cuando. Recordar los fajes puede encender el fuego erótico del jugueteo.

Su Cuero Cabelludo

Debido al escudo de pelo que más probablemente cubra el placer oral de su pareja, la piel del cuero cabelludo puede ser increíblemente sensible al contacto directo. Masajear su cuero cabelludo, corra sus dedos a través de su pelo, busque formas para complacerla de la misma forma.

Senos

Además de ser increíblemente sexys, los pechos son también muy sensibles. Hay algunas mujeres que pueden alcanzar el orgasmo de con solo estimulación de pechos! Golpeteos, caricias, besos, mordisquear y pellizcar los senos y pezones son sólo algunas maneras que usted quisiera dar a ambos con poco más de atención.

Sus Nalgas

Aquí estoy hablando de la carne de el trasero. La piel puede ser muy sensible, y nalgadas, o besar y acariciar suavemente morder la carne puede realmente hacer su abarquillamiento de dedos!

Otras zonas erógenas incluyen:

• Los pies y dedos de los pies

• La parte baja de la espalda

• Clavícula y hombros

• Su vientre - en especial la línea imaginaria que va del ombligo al clítoris.

Capítulo 4: Plano del Orgasmo Femenino

Lo que usted aprenderá en este capítulo:

• El plano del orgasmo... ¿Qué es?, ¿Cómo funciona?, ¿Y porque usted lo necesita?

• Los cambios que ocurren en una mujer paso a paso en la respuesta sexual.

El "Plano del Orgasmo" es la estrategia para los orgasmos femeninos. Es un "plan de batalla" de 4 fases destinada a liberar orgasmos en la mujer.

El plan se divide en 4 "Fases", y 5 distintas "Etapas".

Ellas son:

Fase 1: Seducción
Etapa 1: Deseo

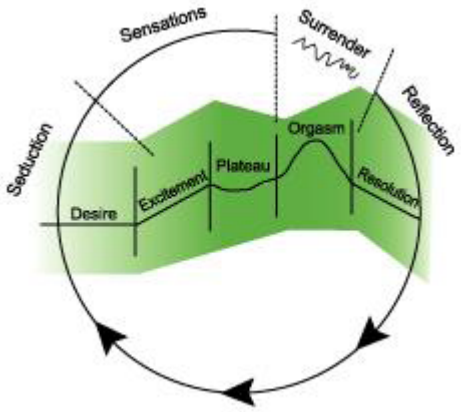
Fase 2: Sensaciones
Etapa 2: Excitación
Etapa 3: Estabilización

Fase 3: Rendición
Etapa 4: Orgasmo

Fase 4: Reflexión
Etapa 5: Determinación

Ahora, tengo que admitir, que no puedo tomar el crédito por todo lo "esquema" del plano. Este modelo se basa en el "Modelo Circular de

la Respuesta Sexual Femenina", desarrollados por la Dra. Beverly Whipple y la Dra. Karen Brash-McGreer.

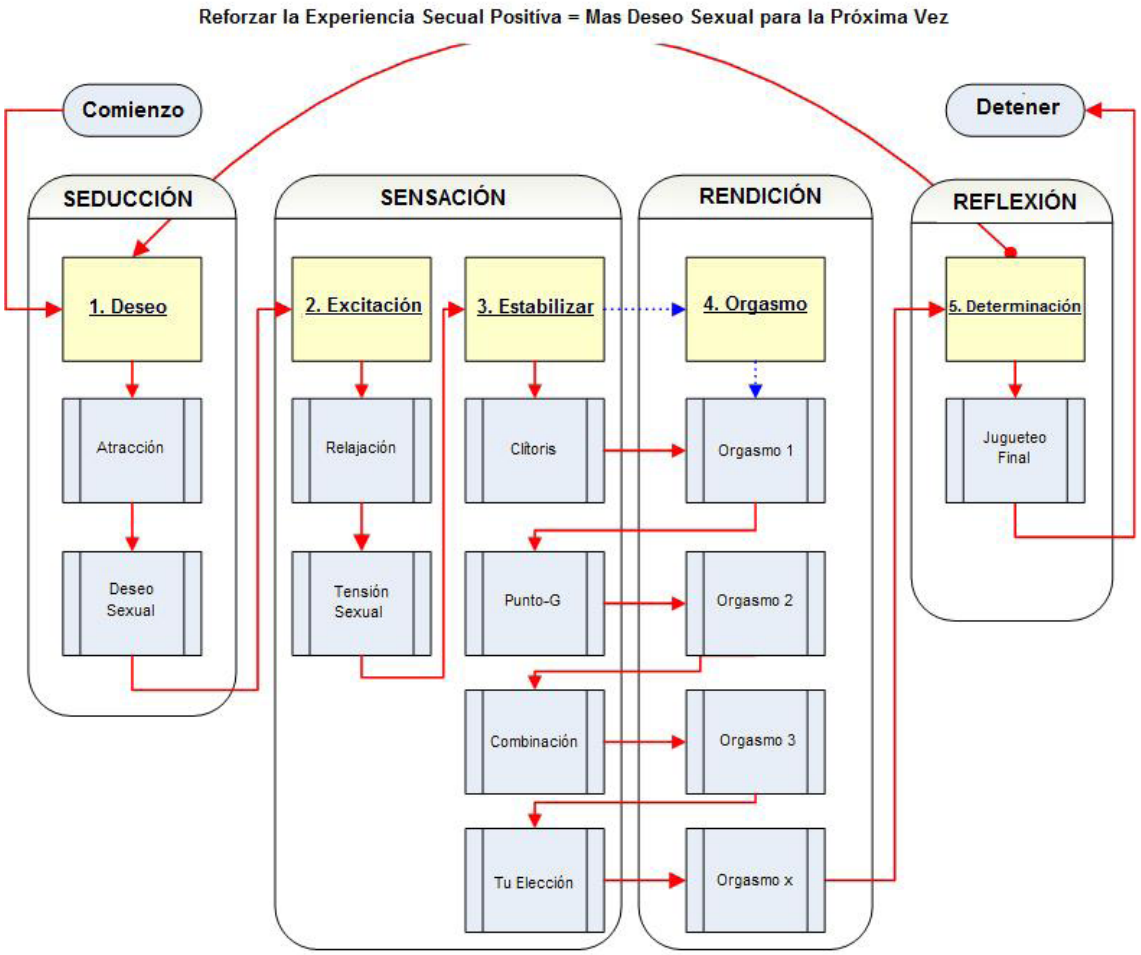


Como se puede ver en el diagrama anterior, parece impresionante e informativo, pero… carece de los pasos para lograr un orgasmo en primer lugar!

Por lo tanto, lo que he hecho es tomado este marco general, y añadido instrucciones de la práctica, técnica, meollo de cómo pasar de una etapa a la siguiente (y en última instancia un orgasmo). Ahí es donde vienen las técnicas sexuales en (como pronto lo averiguaran).

He aquí una versión modificada del modelo circular de la respuesta sexual femenina, que yo llamo la "El Plano del Orgasmo Femenino":

Plano del Orgasmo Femenino



Es probablemente un poco más fácil de comprender que el primer diagrama, pero estoy seguro de que tiene algunas preguntas acerca de el.

En primer lugar, lo que quiero hacer es dibujarlo a grandes rasgos y darte un panorama general de cada una de las fases y sus etapas.

Además, te mostraré lo que ocurre en el cuerpo de una mujer en cada una de estas secciones (y sabiendo esto, sabrás en que fase está ella, y saber si está teniendo un orgasmo real o o no!)

Los capítulos siguientes, nos pondremos a profundizar cada sección, y voy a enseñar las técnicas a utilizar en cada etapa del plano.

Y, por último, una vez que hayas repasado los detalles, te daré un plan paso a paso (usando este plano) que puedes utilizar para dar a tu pareja orgasmos.

Las 4 Fases

Fase 1: Seducción

Lo creas o no, el camino a los orgasmos femeninos comienza FUERA del dormitorio.

Para que una mujer tenga un orgasmo, ella tiene que estar caliente… y ponerse caliente, debe tener el deseo sexual en primer lugar… y para ese deseo de tener relaciones sexuales, tiene que atraerle usted.

Y ese es el objetivo de la fase de la "seducción"… obtener el deseo sexual de su pareja, de modo que está lista para la siguiente fase.

Etapa 1: Deseo

El Deseo se compone de 2 partes diferentes: Deseo Inical, y Deseo Sexual.

1. El deseo inicial (Atracción)

El deseo inicial es cuando una mujer está atraída hacia ti. Ella puede ser un total desconocido que se conozca en el centro comercial, y si hacen contacto visual, ella podría estar atraída por usted.

O… ella puede ser tu novia o esposa, y que por esa razón, ya esta atraída por usted (por desgracia, este no es el caso para todos los casos).

Ahora, por el alcance de este libro, estoy asumiendo que usted ya tiene una pareja sexual (o que fácilmente puede conseguir una) y ambos ya están listos y dispuestos a tener relaciones sexuales. En otras palabras, usted ya tiene alguien atraído a usted.

Debido a esto, estoy centrándome principalmente en el deseo sexual (que se examinara a continuación) y todas las demás cosas que suceden en el dormitorio.

Para cubrir totalmente el tema de atraer al sexo opuesto tomaría hacer otro libro!

2. El deseo sexual

La segunda etapa es el deseo sexual. El deseo sexual es cuando una mujer quiere estar con usted sexualmente… en otras palabras, está caliente!

Y cuando está caliente, va a estar abiertamente receptiva en dejarse tocar de una manera sexual. Además, su cuerpo estará más sensible a las técnicas sexuales que usted utilizara.

Fase 2: Sensaciones

Ahora que ella quiere participar en actividades sexuales con usted, estará lista para la Fase 2: Sensaciones.

Esta es una sección grande que abarca 2 distintas etapas:

Excitación y Estabilización.

Etapa 2: Excitación

Durante la fase de excitación, obtendrá que ella se relaje física y mentalmente (por lo tanto, será más fácil liberar un orgasmo), la creación de la excitación y la transición para crear anticipación y suficiente tensión sexual hara que pueda tener un orgasmo.

Los "instrumentos" que utilizara para obtener su relajación será un masaje, y masaje labial.

La mayoría de las parejas que he hablado ni siquiera consideran relajación o la tensión sexual al tener la relación.

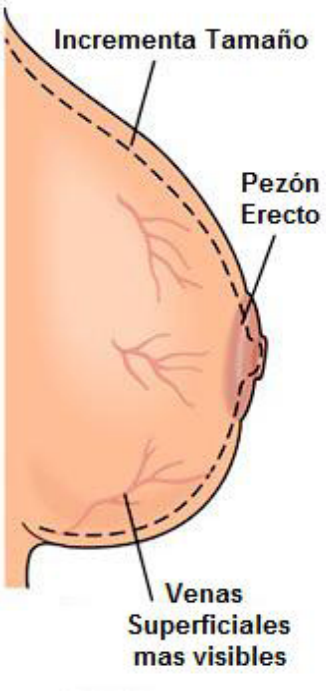
Gran error.

Si olvida estos 2 pasos, va a ser mucho mas difícil que tenga un orgasmo.

Lo que usted ve durante la Etapa de Excitación:

En general:
• Aumento de la frecuencia cardiaca
• Aumento de la frecuencia respiratoria
• Chapas y Senos, Manos, Plantas de los Pies y otras partes de su cuerpo pueden llegar a ser más rojas (no en todas)
• Aumenta el tono muscular se sentirá más tensa

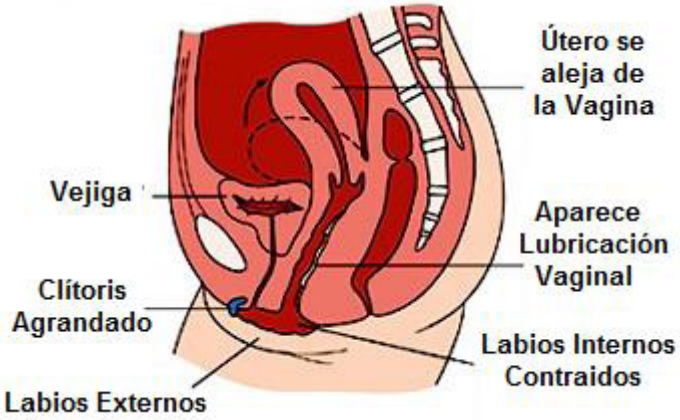
Senos:



- Leve aumento de tamaño del Seno
- Las venas son más visibles
- Se erecta pezón

Genitales internos:

- Vagina se lubrica
- 2/3 arriba de la vagina se expande
- El cuello del útero y el útero se contraen



Genitales externos:

• Labios internos comienzan a hincharse y abrir
• Labios externos se aplanan y se propagan hacia el exterior
• Clítoris se vuelve más grande y erecto

Etapa 3: Estabilización

La fase de estabilización es el momento cuando usted realiza la estimulación directa en sus genitales.

Usted empieza lento, y poco a poco eleva el paso hasta que ella alcance su máximo, y está lista para tener un orgasmo.

Lo que usted ve durante esta Etapa:
En general:

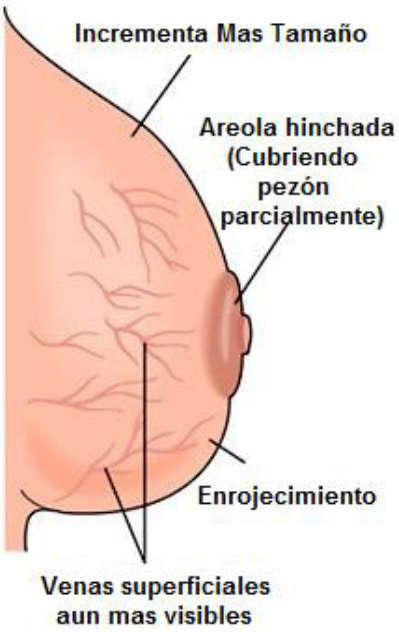
• Mayor incremento en la frecuencia de respiración y pulso

Genitales externos:

• El clítoris se retrae hacia arriba en el cuerpo, escondiendo bajo el prepucio

• Los labios se hinchan aún más, se vuelve más gruesos y los cambian a un color más oscuro.

Senos:

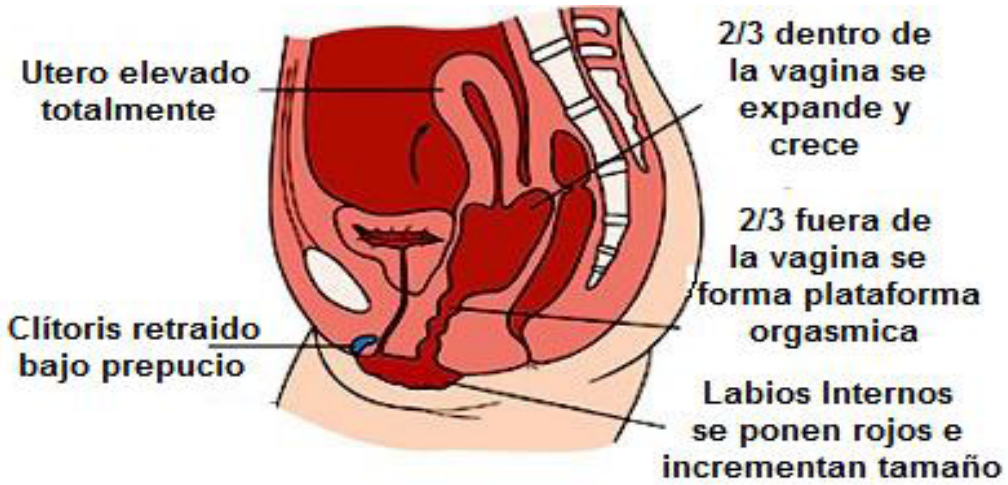


• Aumenta todavía más el tamaño de los senos

• La areola (el círculo oscuro que rodea el pezón) se hincha y se vuelvem más oscuro. Puede conducir a la apariencia de aplanamiento en el pezón

Genitales internos:

• Aumenta la lubricación
• Tamaño de la entrada vaginal se vuelve más pequeño. Se sentirá "apretado" al entrar en la vagina. (Sin embargo, 2/3 del interior de la vagina se ha ampliado, se sentirá un enorme espacio adentro)



Fase 3: Rendición

Continuando el proceso, la fase de "Rendición" es cuando una mujer tendrá un orgasmo. Ahora, sólo quiero hacer una observación porque este sistema está diseñado para lograr 3 orgasmos, estaremos en ciclo a través de las fases de estabilización y el orgasmo tres veces.

Etapa 4: Orgasmo

Pre-Orgasmo

El pre-orgasmo es el momento justo antes del orgasmo. Usted aprenderá qué hacer y qué no hacer para asegurarse de que ella tenga un orgasmo con éxito.

El Orgasmo

El orgasmo es cuando toda la tensión sexual que usted creo dentro de ella es finalmente puesta en libertad.

El "Ciclo de Múltiples Orgasmo"

Después del primer orgasmo, ella no tiene porque entrar en la fase de reflexión. He aquí por qué:

Para chicos, como ustedes probablemente saben, entramos en un "período de recuperación". Esto es cuando, después de tener un orgasmo, y no podemos excitarnos mas (y por lo general quieren dormir!) Hasta que cierto tiempo haya pasado.

Por otra parte, las mujeres no tienen período de recuperación, lo que les permite tener múltiples orgasmos.

IMPORTANTE: Ahora, aquí está la estrategia clave del Plano… ella va a través de todos los pasos y tiene un orgasmo antes que usted, y entonces… en vez de relajarse en la Fase de Reflexión… usted la llevara de nuevo a la fase de "Estabilización" y repetir el proceso de nuevo, dándole múltiples orgasmos (también puede elegir tener un
orgasmo usted durante el "Ciclo de Orgasmos Múltiples").

Lo que usted vera durante la Etapa del Orgasmo:
En general:

• Fuerte aumento en la frecuencia cardiaca y respiratoria

• Músculos contraídos en todo el cuerpo (incluyendo músculos de la pelvis, brazos, piernas, muslos, espalda, nalgas, manos y pies)

• Posiblemente dedos arqueados hacia delante

• Respiraciones sin aliento

• Temblor incontrolable de voz

• Ojos cerrados, fosas nasales amplias y si poder hablar

• Ojos en blanco, firme contacto de ojos antes de dejarse ir

• El orgasmo dura unos 15-20 segundos, y como norma general, por debajo de un minuto.

• Puede comenzar sudoración notable

Senos:

• Igual que la fase de estabilización

Genitales:

• Contracciones involuntarias del útero, el ano y vagina (si tiene el dedo o el pene dentro sentirá)
• Podría eyacular

Fase 4: Reflexión

La última fase del Plano del Orgasmo es la reflexión. Hay 2 aspectos importantes de esta etapa: una es psicológica (reflexión), la otra es física (determinación).

Reflexión:

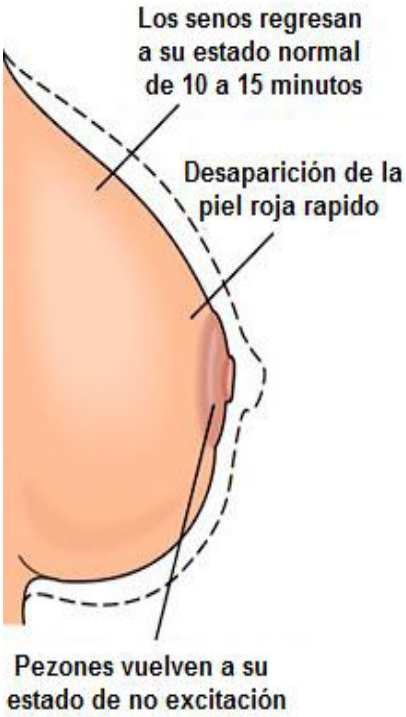
La fase de reflexión lleva a la fase de la seducción del próximo encuentro sexual. En otras palabras, lo que haga aqui tendrá un impacto en la próxima vez que decida tener sexo.

Psicológicamente, usted querrá reforzar el placer y satisfacción que ella acaba de tener, así que cuando el ciclo regrese a la Fase de "Seducción", ella va a pensar más en usted, estará mas atraída a usted, y querrá sexo más a menudo!

Etapa 5: Determinación

Físicamente, se viene abajo, y pasa a la etapa de "Resolución". Esto es cuando el cuerpo esta físicamente regresando a su estado original, y ella esta aterrizando del orgasmo.

¿Qué vas a ver durante la etapa de la Determinación? Básicamente, su cuerpo se regresa al estado normal, estado sin excitación, pasando por una inversión que se ha forjado durante las etapas previas.



Capítulo 5: Fase I: Seducción

Los objetivos de la "Fase de Seducción" son dos papeles:

1. Crear Atracción
2. Crear Deseo Sexual

En primer lugar, me gustaría referirme a la importancia de crear anticipación:

Creación de Anticipación

Crear anticipación para el sexo es un proceso en curso. Usted debe trabajar en ella constantemente, incluso fuera del dormitorio. Y aprender a hacerlo bien puede significar muchísimo sexo…

Crear anticipación puede comenzar tan pronto como usted se despierta por la mañana- inclusive si no viven juntos. Podría ser rápido sugestivo abrazo en la mañana, dejando notas eróticas obligando a encontrar lugares, o enviando mails traviesos. Llámala y déjale un pensamiento erótico para el día.

Si realmente examinas tu programa diario, te sorprenderás de tantas oportunidades que hay para crear anticipación y el deseo te llegara. Un amante inteligente sabe como tomar total ventaja de las opciones citadas.

Creo que es importante interrumpir por un momento para dirigirme a los lectores que se encuentran en una relación duradera: no crean que por el hecho de vivir juntos, casados o incluso con una familia que esta "bien" dedicar menos tiempo y atención a su esta fase de la respuesta sexual de su amante. Es una ruta que puede llevar a todo tipo de obstáculos y por calles-cerradas a una satisfactoria intimidad sexual.

Sólo porque su pareja haya estado durmiendo con usted durante años (o incluso décadas) no significa que ella perdió la necesidad de coqueteos y dulces tentaciones que ayudan a crear tensión sexual y frustración (de la buena!)

Cuanto más la trabajes ANTES de ir al dormitorio, más ansiosa y receptiva ella estara. De hecho, entre más largo el tiempo que ha estado con su pareja (y entre más de sus estupideces que haya tenido que soportar) es más importante es estar seguro que usted cubra esta base.

Cómo Crear Atracción (Sexual)

El primer paso en la fase de seducción es crear atracción.

NOTA: Dado que yo estoy asumiendo que ya tiene una pareja con quien tiene relaciones sexuales, no voy a sumergirme en el tema de "cómo atraer a las mujeres y salir con ellas" (usted puede encontrar útiles sitios web en mi sección de fuentes).

Pero los consejos de atracción que voy a compartir con ustedes pueden funcionar en cualquier mujer, pero está específicamente diseñado para su pareja.

Cómo usar Contacto Visual para Crear Atracción

La primera cosa que atrae la atención de su pareja es el contacto visual. Su respuesta al correcto contacto visual es automática: la atracción.

El nivel de atracción puede variar de una mujer a otra. El contacto visual simplemente puede provocar de una chispa de interés sexual a un deseo sexual completo, donde este físicamente excitada y quiera tener relaciones sexuales con usted.

En general, hacer contacto visual y mantenerlo demuestra que estás a gusto con la otra persona, y no intimidado. Cuando su pareja ve que esta haciendo y manteniendo contacto visual con ella, ella sentirá que estás seguro de ti mismo… y… las ruedas de atracción comenzarán a girar.

Consejos:

• Lo que usted quiere hacer es mirarla en los ojos al hablar, si ella pasa a un lado de usted, o cuando sea apropiado. (Usted no querrá verla constantemente a los ojos mientras estén viendo una película… sería raro).

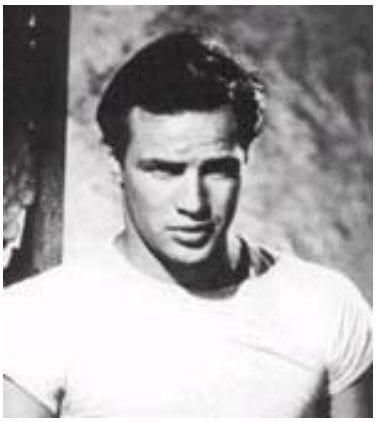
• Cuando esté en contacto visual con ella, no amplié la mirada (quiere ver un hombre confiado, no uno raro).

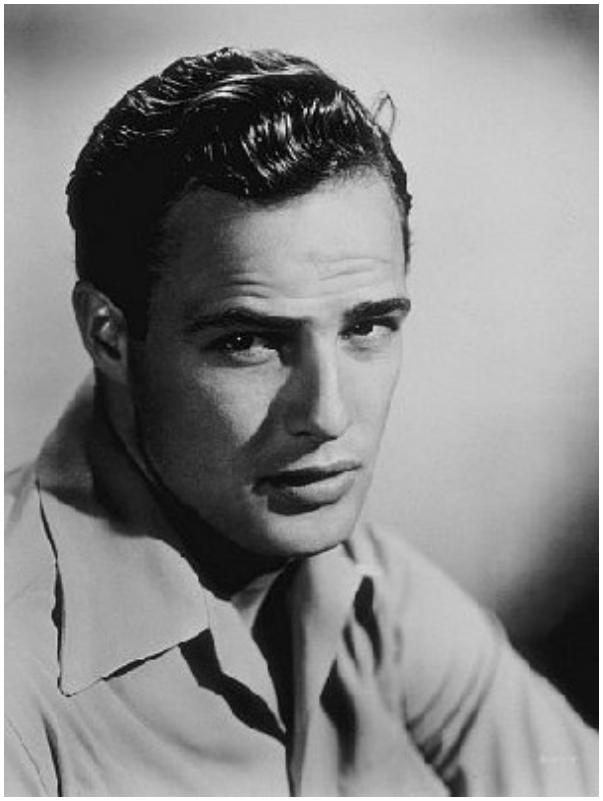
• En lugar de ello, querrá mirarla a los ojos.
Para hacer esto:

1. Abre tu párpados alrededor del 75%. Si están abiertos al 100% (es decir, que ha abierto los ojos lo mas posible), vas a tener una mirada que asusta. Si están abiertos poco, se vera cansado, o incluso en estado de embriaguez. El 75% es la "mirada" correcta. Usted tendrá esa "mirada seductora" que se pueden ver en cines.

2. Incline la cabeza ligeramente hacia abajo, de manera que la barbilla este cerca a su pecho. Esta leve inclinación de la cabeza comunicara que está sexualmente interesado… esto la excitara, y ella comenzara a sentir lo mismo! (Por otro lado, si su inclinación es hacia arriba, está expresando que la esta viendo hacia abajo, y ella pensara que eres un engreído. No lo hagas.)

He aquí algunos ejemplos de la mirada de ojos seductores:





3. Trate de no parpadear demasiado. Si es necesario, parpadeé despacio. Si usted está constantemente parpadeando mientras hace contacto visual, es un signo de nerviosismo, y sentirá esa "vibra" de su parte. Una vez que esto sucede, la atracción se perderá. No parpadear o parpadeando despacio es un signo de confianza.

4. Por último, no romper el contacto visual hasta que ella lo haga! Subconscientemente, ella pensara que tienes el control de la relación, y que usted es el "hombre".

Cómo Crear Deseo Sexual en el Dormitorio

Con contacto visual, ya creo el deseo sexual en su mente. En otras palabras, Ha empezado a hacerla pensar en sexo.

Pero yo voy a mostrar la forma de aumentarla aún más haciendo algunos pequeños cambios en su dormitorio.
La forma en que el cuerpo responde al medio ambiente (en este caso, la habitación) puede tener un enorme impacto en su nivel de excitación.

Además, el doble de beneficio del medio ambiente que vamos a crear es la relajación. Recuerda las claves del éxito, si está tensa y no relajada, va a ser casi imposible para ella tener un orgasmo. Habrá un poco de trabajo de preparación para esto, así que querrá hacer esto antes de iniciar cualquier actividad física.

Preparando el Escenario: Creación de un Ambiente de Deseo…

3 puntos principales que vamos a cubrir: la iluminación, el sonido y aromas.

1. Iluminación

Hacer el amor a plena luz podría ser atractivo para los hombres (y algunas mujeres), pero por la causa de la relajación (y terminar en orgasmo) las luces deben ser tenues.

Esto se puede lograr con velas, pero me personalmente prefiero una simple lámpara de cabecera con una bombilla incandescente (demasiada paranoia podría causar llamas!) Recientemente he experimentado con más instrumentos de iluminación mas elegantes, tales como lámparas de lava, lámparas de plasma, y lámpara de fibra óptica. Funcionan igual también (si no es que mejor) que una lámpara regular.

2. Música

Los sonidos y la música tienen una capacidad de invocar poderosas imagines y emociones. Si este es un aspecto que ha omitido en el pasado, simplemente se sorprenderá del potencial resultado.

Trabaje en la creación de una lista de apasionadas y sensuales canciones. Tengo los mejores resultados con musica ambiente, meditativa o sonidos naturales. Tormentas eléctricas, ritmos de la selva, o inclusive olas la llevaran a nuevas alturas.

3. Aromas

Por último, para añadir sabor atmósfera de excitación, usted utilizara fragancias.

Se trata de un potente (casi perverso) secreto cuando se utilizan correctamente… olores placenteros pueden cambiar el humor de una persona casi instantáneamente (especialmente cuando se combina con la tenue iluminación y música correcta)

Pero… aquí está el secreto: Lo que usted quiere hacer aquí es entrenar a su pareja para excitarla sexualmente cada vez que huele una fragancia asociando un olor particular con orgasmos. Lo que queremos hacer es construir un "recuerdo de olor" de la experiencia. Así, la próxima vez que se huela la fragancia, le traerán recuerdos lo suficientemente poderosos como para obtener una respuesta emocional… y sacar su libido al aire… instantáneamente!

IMPORTANTE: Asegúrese de que cualquier aroma que use, que lo utilicé UNICAMENTE al hacer el amor. De esta manera, será la única asociación que tendrá con el aroma.

Hay muchas maneras de usar aromas, pero el más populares son:

- Incienso
- Velas
- Aroma de Frascos
- Aceites Perfumados
- Espray para Habitación

¿Qué tipo de perfume usted necesita? En primer lugar, nada que sea repulsivo. Si está a disgusto por el olor, automáticamente ella se apagara totalmente, y su deseo se puede ir al desagüe.

Es posible que tenga que probar algunos diferentes aromas al principio, pero siempre y cuando su respuesta sea en general neutral, estará bien. Recuerde, que estamos tratando de "enseñarla" a que siempre que huela el aroma, signifique orgasmos!

Olores que puede probar:

- Vainilla
- Pachuli
- Coco
- Almizcle
- Jazmín
- Lavanda
- Pastel de calabaza
- Regaliz negro

Nota final del Deseo:

Puede aumentar su deseo sexual si tiene una experiencia sexual positiva previa con usted. En otras palabras, si tuvo un orgasmo con usted antes, entonces ella querrá participar mas en actividades sexuales con usted!

Por otra parte, su deseo puede disminuir si tiene una experiencia sexual negativa con usted. Ella querrá tener menos sexo con usted si esto sucede. Usted puede tener ya esta experiencia (que tal vez sea la razón por la que ha invertido en este libro)

Así que, básicamente lo que quiere hacer después de tener relaciones sexuales es reforzar la experiencia sexual positiva que ella tuvo, Aumentando su deseo sexual en el futuro. Vamos a cubrir el tema en un próximo capítulo.

Capítulo 6: Fase II: Sensación
Etapa: Excitación

El truco para ayudar a su amante en libertad un orgasmo bajo el control de usted es primero ponerla en un estado de relajación total. En esencia, usted tiene para ayudarla a relajarse.

Antes de que usted quiera aumentar la tensión sexual, primero necesita eliminar todo el estrés. Esto dejara libre a su pareja para centrar su atención en el placer que le esta dando en lugar del reporte que su jefe necesita el Viernes o su cita programada con el dentista al otro día.

La relajación es genial, pero tiende a resbalarse. Relajarla de más podría causar que se duerma. Pero no relajarla lo suficiente perderá su atención. Es por eso que es una gran idea encontrar formas para relajar que también enciendan sus pasiones. Uno de los mejores caminos para lograrlo es el arte del masaje.

El masaje se desglosa en 2 secciones: Masaje y Masaje Labial.

Uno de los muchos errores que los hombres cometen es, que cuando se trata a la dedicación de ella a "dar" un orgasmo se olvidan de tenerla completamente relajada.

Esto probablemente se debe al hecho de que tendemos a asumir que las mujeres operan con el mismo enfoque que los hombres.

Obviamente, los hombres no requieren un estado de tranquilidad para dejarse llevar. En momento de intenso estrés, nuestras parejas

pueden comenzar a acariciar el pene y en cuestión de minutos, estamos listos para volar.

E incluso si está vinculado con una pareja que no "requiera" el eufórico estado de relajación, no quiere decir que los resultados no sean iguales! Incluso las parejas más exigentes estarán INCREIBLEMENTE excitadas con tácticas de jugueteo que revelare a continuación…

Cubriendo las Bases: Las Etapas de Relajación

Las mujeres, de hecho(incluso los hombre) no cambian instantáneamente un estado de gran ansiedad al de una total relajación. Es un proceso. Y al igual que muchos otros procesos, existen etapas y fases que es necesario explorar…

Etapa 1: Relajación Física

Para que el cuerpo entre en un estado de relajación, respiración profunda combinada con un masaje puede empezar a alejar las múltiples tensiones que se acumulan en el día a día. La relajación física es el primer paso, y resulta importante. Pero hay más en la relajación total que solo aliviar las tensiones musculares...

Etapa 2: Relajar nuestro "Sistema Energético"

Llámese aura, un campo de fuerza, o nuestra electricidad natural, cada uno de nosotros jala una sutil red de energía que alimenta tanto nuestros cuerpos como nuestras mentes. Se han informado varias terapias alternativas que afirman que una gran cantidad de todas nuestras dolencias físicas se derivan de las perturbaciones en nuestras redes de energía personal.

Usted sabrá que está progresando a buen ritmo a través de estos pasos cuando su amante comience a sentir pesadez en sus extremidades y, a continuación, el resto de su cuerpo. En esta etapa, ayude a su amante a concentrarse en su respiración. Hágala imaginar hundirse en paz y tranquilidad con cada inhalación y soltar el estrés y la tensión al exhalar...

Etapa 3: La relajación de la mente y los sentidos

Una vez que haya pasado la segunda fase, deseara comenzar a trabajar en el estrés mental y emocional de su amante. Esto se puede lograr a través del tacto y la comunicación.

Durante esta etapa, su pareja puede notar una sensación de ligereza - tal vez incluso hasta el punto que se sienta que está flotando. En una inspección más cercana, probablemente notará que la longitud de cada exhalación ha crecido... Estas señales significan que ha llegado a un punto de profunda relajación.

Practicantes de yoga son un adicional de dos etapas de relajación, pero estos son más orientados a unirse a la conciencia universal en lugar de satisfacción sexual...

Masaje: Objetivos Inmediatos...

En primer lugar, recordar que no debe centrarse en el final, sino en lugar de los medios para llegar allí. En este caso, no se centran demasiado en el orgasmo (o incluso la relajación total, para el caso), sino totalmente sumergirse en el placer inmediato del momento.

Eso no significa sin embargo que no haya nada específico que debe seguir. Aquí están algunas sugerencias para ayudarle a sacar el mayor provecho del momento...

• Tratar de conseguir el estado de relajación mental y física, y empezar por darle un relajante y calmante masaje no erótico.

• Tratar de liberar la tensión de manera que el orgasmo es más fácil de alcanzar.

• No se olvide de la iluminación, la música y aromas mencionados en el capítulo anterior. Recuerde que si crea un ambiente de relajación en su habitación, será más fácil para ella estar relajada.

Los 3 Pasos para la Relajación

La fórmula para la relajación que siempre uso es cubriendo 3 pasos:

Paso 1: Establecer el escenario

Cómo crear un ambiente de relajación en su habitación fue cubierto en el último capítulo, así que no hay necesidad de cubrirlo de nuevo.

Pero, lo que queremos hacer es llevarla a la habitación por solo unos momentos... y luego... sacarla de la habitación!

Usted estará creando la anticipación para el sexo en su mente, y ella comenzara a sentirse excitada.

¿A donde la llevara después? Vea el Paso 2.

Paso 2: Ducha (o bañera)

Ambos van a tomar una ducha o un baño juntos. Probablemente una ducha es mejor, porque es más rápido que un baño y se puede pasar a un masaje rápido. A veces optar por un baño es mejor, pero realmente depende de que tanto estres se sienta en su pareja. Si ella no esta demasiado estresada, y ya está excitada por el sexo, es mejor la ducha. Si hubiera sido un día largo y agotador, es mejor el baño.

El objetivo aquí es de dos pliegues:

1) Relajación - no hay nada como una ducha caliente para conseguir un estado de relajación. También, la ducha (o baño) actúa como un periodo de transición entre las rutinas regulares de la vida cotidiana para hacer el amor.

2) Limpieza – Obviamente, la ducha eliminara el sudor, mugre y olores de los 2.

No se tu, pero lo ultimo que espero ver son pedacitos de papel de baño en su ano cuando este a punto de comérmela a besos. O probar/oler residuos de orina en su vagina. No es agradable.

También, si lo hacen en la tarde, probablemente fue al baño varias veces durante el día. Y si sabes algo acerca de sentarte en el inodoro, en algunos el agua salpica mucho, así que ya te das una idea.

Lo mejor para mi es estar limpio antes de tener sexo.

Paso 3: Masaje

Ahora, una vez que haya limpiado, regrese al dormitorio. Ella está lista para el masaje.

Nota: Establecer una toalla grande en la cama antes de empezar. Ya que vas a utilizar el aceite durante el masaje (puede usar aceite de pepitas de uva, aceite de bebé, o aceites de masaje), y no querrás restos de sus hojas en la cama.

Además, más adelante, cuando usted introduzca sus dedos en ella y tenga relaciones sexuales, ella puede eyacular, así que es una buena idea tener una toalla que cubre las sabanas de inmediato.

Si usted no tiene idea acerca de cómo dar un masaje, no se preocupe. Lo llevaré a través de cada paso a medida que vaya solo.

Además, usted no tiene que ser un masajista profesional para dar un masaje relajante. Con las técnicas básicas de masaje que usted aprenderá, y, más importante, la secuencia de dónde masajear, usted obtendrá su ambiente relajado y excitado sexualmente, incluso si nunca he dado un masaje en tu vida!

Cómo Dar un Masaje

En primer lugar, algunas sugerencias:

• Cuando masajee, sentir cualquier nudo. Se sentirán un tanto abultados en el músculo. Estas son zonas de tensión, y usted deseará "suavizarlas".
• Cuando masajee, siempre mantener el contacto con su cuerpo con las manos.
• Mantenga un ritmo lento y constante, rítmico.
• Digale que respire lentamente, pero inhalando por la nariz y exhalando por la boca. También, dígale concentrarse en su respiración. Si centra su atención únicamente en la respiración, hará olvidar las cosas estresantes en la vida, dejar ir sus angustias, por lo que es más fácil para que se relaje (y llegar a un orgasmo más tarde).
• La regla general para el masaje es un masaje hacia la dirección del corazón.
• Lo ideal sería que tu pareja debe experimentar su masaje como una larga serie de movimientos rítmicos.

Movimientos Básicos del Masaje.

1. Planear:

Mantenga sus dedos juntos y las manos se deslizan a lo largo de su cuerpo o las extremidades. La presión puede variar entre un pluma ligera hasta hacerlo firme.

2. Amasado:

Pellizque suavemente la zona con las dos manos y hacer una acción de amasado similar a la de amasar pasta en la cocina. Se trata de un trazo firme utilizado en un área específica para ayudar a liberar la tensión muscular.

3. Trazos de fricción:

Cada vez que te encuentras con un nudo, deseara utilizar este trazo. Usando su pulgar o los dedos, hacer pequeños movimientos circulares (lento) y aplicar presión firme.

Cómo y Dónde Masajear: Los Pasos

Ok, con el masaje, primero ella estará sentada en posición vertical, y se le masajea su cuero cabelludo. Ella podría estar sentada en sus piernas, o entre sus piernas. Estarás sentado detrás de ella en este punto.

Paso 1: Masaje de Cuero Cabelludo

Comience con el cuero cabelludo, doblando los dedos de ambas manos y con las yemas de sus dedos para hacer pequeños movimientos circulares suaves. Interrumpa el contacto con el cuero cabelludo de vez en cuando para hacer funcionar sensualmente los dedos entre el cabello.

Paso 2: Lóbulos de las Orejas

Ahora, pase a sus orejas, masajeando suavemente la piel sensible con las puntas de los pulgares y el dedo índice. Una vez que haya terminado con sus orejas, recoger el pelo y amontonarlo arriba en la cabeza, intentando quitar mechones de cabello lejos del cuello y los hombros, donde utilizara el aceite de masaje.

Paso 3: Cuello y Hombros

Ahora, dígale que se acueste sobre el estómago.(posición boca abajo)
Al masajear el cuello y los hombros, usted debe utilizar un firme, amasando agarre, aplicando niveles más notables de presión.

Comience con el cuello, a continuación, el músculo entre el cuello y los hombros y luego los hombros. A medida que comience a notar que la tensión se drena de su cuello y hombros, usted puede comenzar a trabajar la espalda.

Paso 4: Volver

Por la parte de atrás, usted debe comenzar con abundante aceite, que debe tranquilizar a su piel con suaves deslizamientos. Una vez que su piel esté bien lubricada, puede comenzar la firme, presión de amasado. Empiece desde la parte superior de la espalda, y su forma de trabajo hacia la parte baja de la espalda.

Paso 5: Roce del Trasero

Desde su parte baja de la espalda, cambie el deslizamiento y ligeramente vaya a sus nalgas. Cada mano se debe colocar en una nalga por separado.

Ahora, posiciónese de forma para que pueda ver su vagina (recuerde mantener contacto con su cuerpo durante el masaje). En este momento, debe estar ya bastante húmeda.

Hacer uno o dos círculos grandes con la palma de sus manos, lo suficientemente firme como para separar sus nalgas...entonces ...las manos se deslizan lentamente hacia el interior de los muslos (rozando sus genitales) y pasar a la parte de atrás de las piernas, a sus pantorrillas, y finalmente hacia los dedos.

Ella deberá estar quedando excitada!

Paso 6: Masaje de pies

Amasar suavemente la zona carnosa en la parte posterior del pie. Iniciar de la zona más cercana a los dedos del pie, y trabajar hacia el talón.

Paso 7: Regreso a las piernas

Antes de pasar a la parte de atrás de las rodillas y las pantorrillas, buscar trazos sutiles pero perceptibles a través del perineo o los labios para construir una anticipación febril de la atención dedicada de su boca, lengua, dedos y manos.

Al masajear las piernas, trabaje ambas simultáneamente. Utilice el aceite de masaje con largueza. Cuando asista a la parte de atrás de las rodillas, el uso es suave, trazos tenues, pero no al punto de cosquilleo. Ella debe estar agradablemente incómoda (un poco inquieta, tal vez), pero no riéndose.

Aplique presión un poco más en las pantorrillas... que están utilizando una fuente de tensión (sobre todo si ella ha estado de pie o caminando durante todo el día).

Amasar la parte de atrás de las piernas, a partir de las pantorrillas, y lentamente el camino de regreso hacia el glúteo.

Paso 8: Glúteos

Ya has mirado su trasero, y por ahora ella probablemente querrá que lo toques.

Coge el aceite, y poco a poco llovizna un poco de aceite por todo su trasero, dejando que las gotas se deslicen hacia sus genitales y deslizarse sobre sus muslos. Ver el leve estremecimiento que sigue con estas atenciones...

Comienza con movimientos suaves, utilizando toda la superficie de la palma de la mano - los dedos abiertos, con una mayor presión sobre el talón de la mano contra las puntas. Luego comience con suavidad, aunque con mayor insistencia, apretando el trasero. Si responde bien a esta presión más firme, puede utilizar los nudillos - de su puño cerrado - para el amasado.

Después, haga que se de vuelta y quede sobre su espalda.

Una vez que está en su espalda, colóquese a su lado y tenga sus dedos y apunte hacia los pies de ella.

Paso 9: Arriba del Pecho

Agarre los músculos del pecho colocando los dedos en la axila, y sus dedos pulgares en la parte superior de su pecho. Con un lento movimiento circular de los pulgares, masajee el pecho. Usted querrá moverse desde el área justo debajo de la clavícula, y su trabajo hacia abajo.

Paso 10: Los Senos

Desde aquí, usted seguirá amasando sus pechos, dejando los pezones para el final. En el momento en que llegues a besar, lamer, pellizcar o amasar los pezones, ya estarán rígidos, de deseo - y muy sensibles. Usted notará que a medida que besar, lamer y acariciar su pecho y los pezones, la espalda hará un arco, esperando más. Usted también puede notar que tratara de tocarse - !No deje que lo haga!

Paso 11: Vientre

De los pechos, deslice sus manos hacia el vientre. Utilizando toda la superficie de su mano para frotar arriba y abajo de ella el abdomen, utilizando ligeros golpes de presión. Entonces, coloque sus manos para que los dos pulgares se queden frente al centro del abdomen, frotando hacia arriba hacia la caja torácica, siguiendo con las manos ahuecadas masajee hasta la parte inferior de los senos.

Paso 12: Deslizando y Regresando

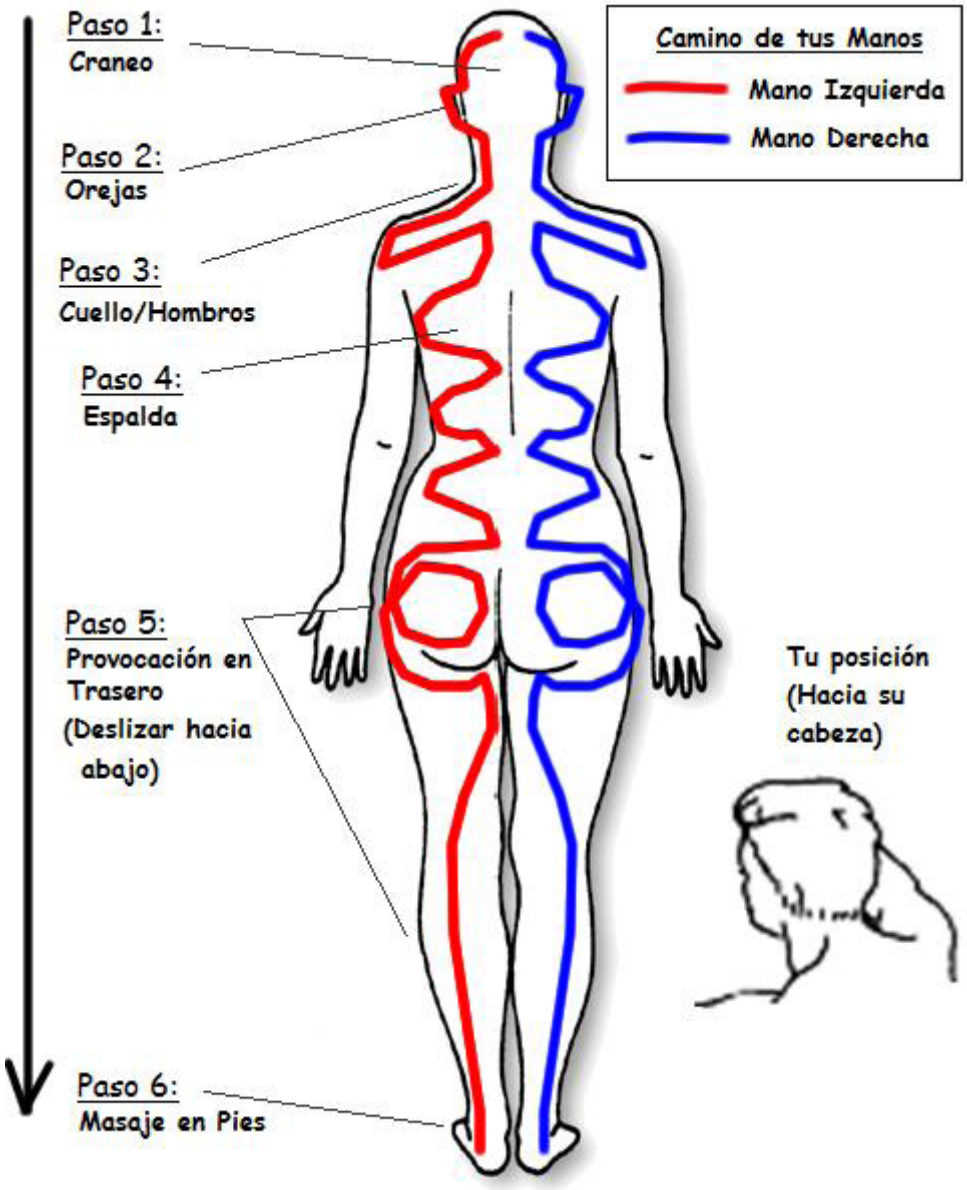
Ahora, sus manos se deslizan lentamente hacia su pubis, vaya alrededor de su vello púbico, hacia su interior de los muslos, y recorrer todo el camino abajo, hacia sus pies con un suave

movimiento. Usted querrá rodear sus genitales con el fin de provocarla, y construir más anticipación.

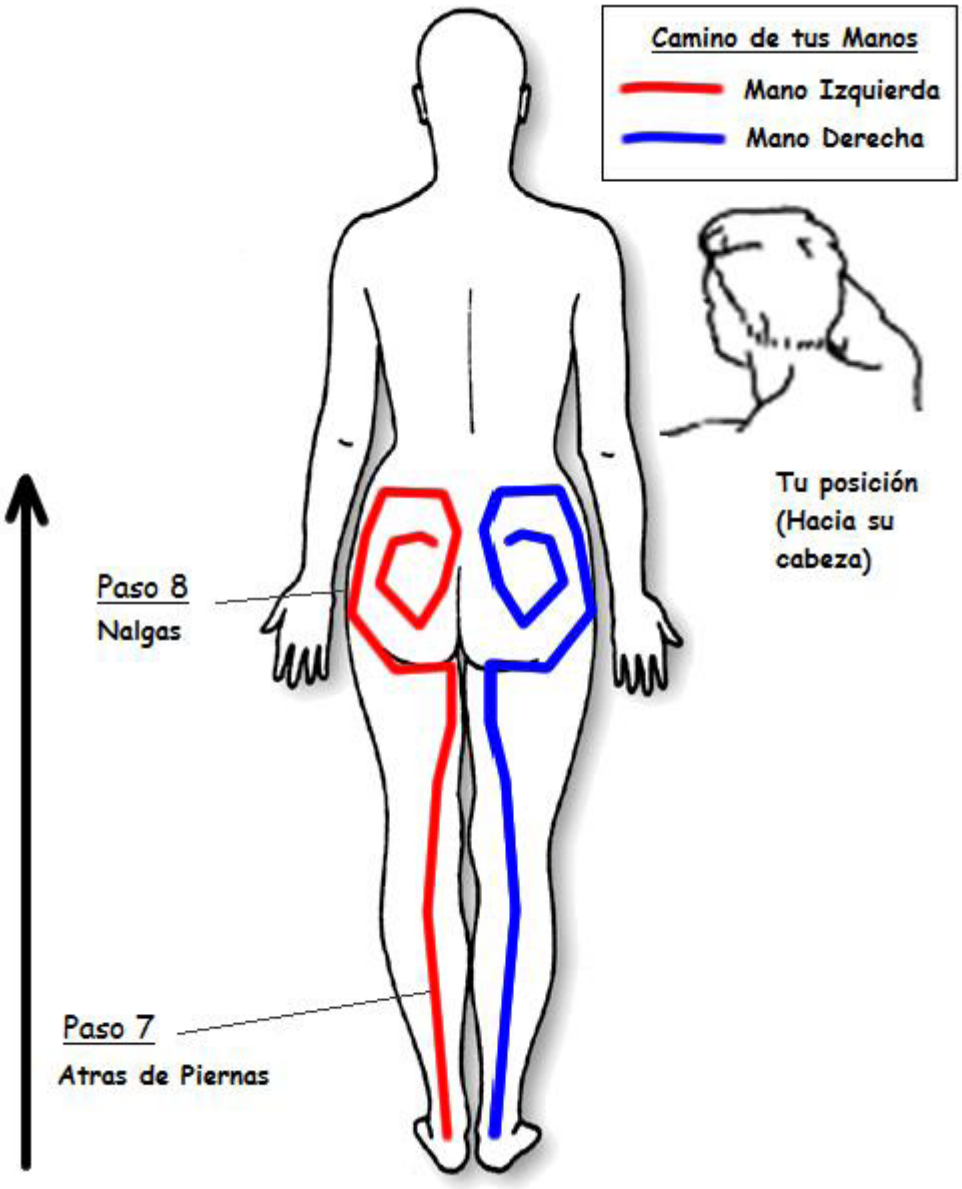
Deslizarse hacia arriba (se puede añadir en algunos trazos de amasar mientras estás subiendo las piernas, pero por lo general evitarlo) hasta que las manos están en su interior de los muslos de nuevo.

En este punto, el interior de sus manos deben estar en ambos lados de sus labios.

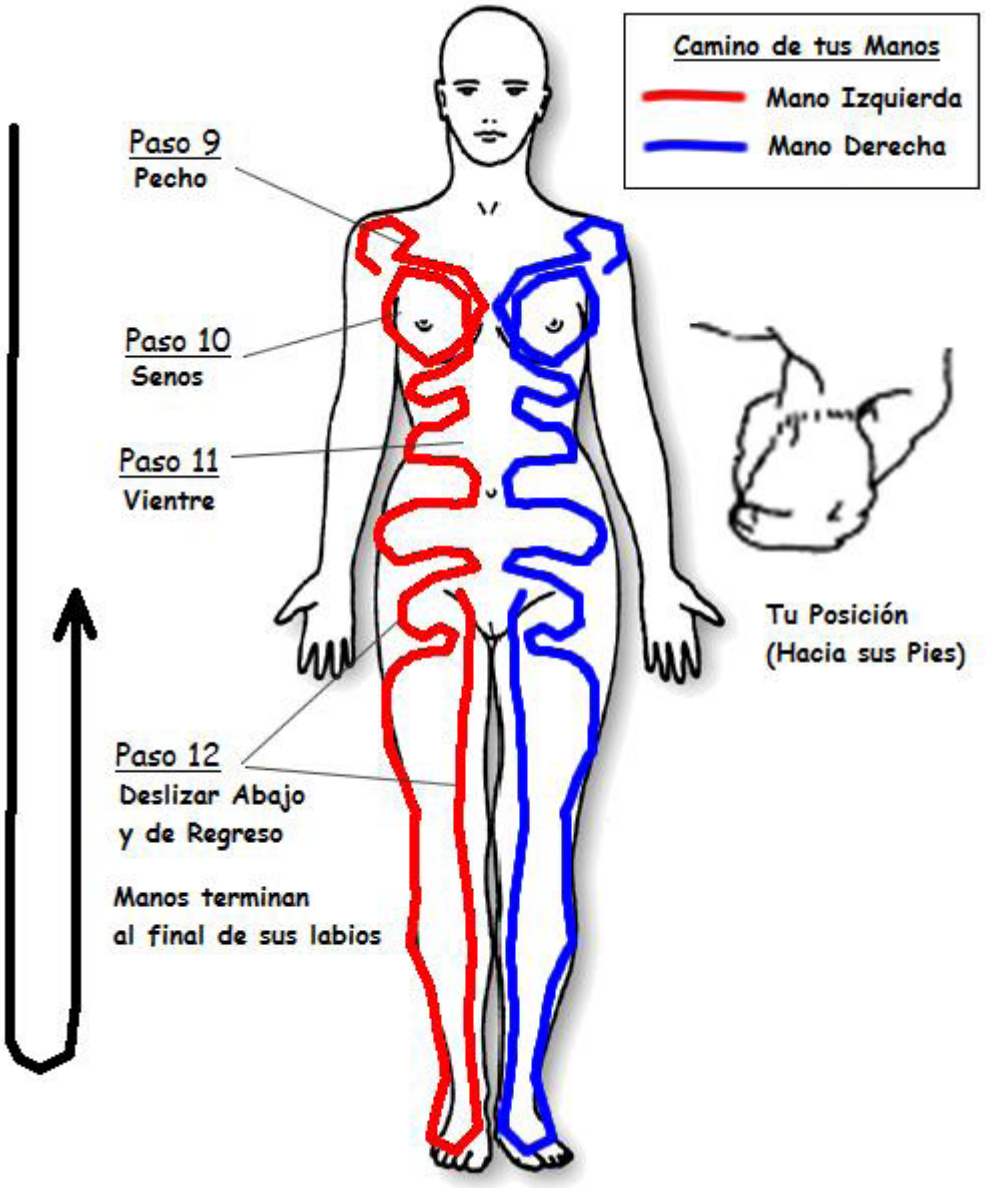
Masaje de Espalda: Los pasos 1-6 (Sentido de Bajada)



Masaje Espalda: Pasos 7-8



Masaje Frente: Pasos 9-12



Masaje Labial

Una vez que esté aquí, ella debe estar:

1. Excita sexualmente, su vagina debe estar bastante húmeda debido a la "provocación" que ha utilizado durante el masaje.
2. Física y mentalmente relajada.

Masaje de Labios

Una vez más, al igual que el masaje a su cuerpo, usted está buscado nudos. Esta vez, se van a sentir como pedazos pequeño de arroz incrustados debajo de la piel. Estos son los puntos de tensión pequeña, y usted dará un masaje para removerlos.

¡Advertencia!

Los condones normales de látex se rompen cuando se combinan con el aceite, así que si usted está utilizando aceite de masaje en los genitales, asegurarse de usar **Condones de Poliuretano.**

Paso 1: Masaje

Sus manos deben estar en ambos lados de sus labios mayores (labios exteriores). Los pulgares deben estar en la cima de su pelvis (por encima de la vagina), y los dedos deben estar apuntando hacia abajo al suelo.

Frote suavemente la zona como si fuera un masaje a alguien atrás del cuello con ambas manos.

Comience con los dedos a ambos lados de la abertura vaginal, y su forma de trabajo hacia la parte superior (pero asegúrese de no hacer contacto con los labios interiores. Sólo sus labios exteriores).
Sugerencia: La estimulación del clítoris indirecto con el masaje de labia, masajea sus labios con ambas manos, lo que puede hacer es captar el tejido graso de sus labios entre los dedos índice y pulgar, y hacer compresión de esta grasa que "aprieta" el clítoris. (!No lo haga demasiado duro! Usted no querrá hacerlo porque sera doloroso para ella).

En la posición de "pellizcado", mover sus manos hacia abajo, y luego de regreso arriba, por lo que, en esencia, le acariciara el clítoris con sus labios vaginales.

Paso 2: Monte de Venus

Utilice su pulgar o puntas de los dedos y masajear suavemente la zona (recuerde buscar cualquier nudo pequeño). Se sentirá su hueso púbico. Trabaje en la parte superior de la misma, y justo por encima del hueso púbico.

¡Terminado!

Ahora, el masaje esta ¡terminado! Este proceso de masaje debe tomar entre 10-20 minutos. No hay regla fija realmente no es por la cantidad de tiempo que necesita para gastar en cada paso del masaje. Realmente depende de su nivel de estrés.

Básicamente, usted quiere hacer que este relajada, que ha trabajado cualquier nudo, y que ella está realmente excitada.

Una vez más, en este momento, ella estará:

1. Súper excitada
2. Súper relajada
3. Lista (y probablemente suplicando) que toques la vagina.

Ahí es donde vamos a pasar al siguiente.

Capítulo 7: Fase II: Sensación
Etapa: Estabilización

En primer lugar, mientras usted lee esta sección, usted notará que las instrucciones llevan a los orgasmos. Si usted recuerda el plano, el orgasmo es parte de la fase siguiente (Fase 3: Entrega).

A propósito he añadido una sección sobre el orgasmo en este capítulo, porque pasara de la estimulación hasta el orgasmo, y luego de vuelta a la estimulación de nuevo (en otras palabras, los orgasmos múltiples).

Es más fácil seguir la secuencia si la estabilización y las etapas del orgasmo se quedan en un capítulo.

Sin embargo, la siguiente sección se sumerge más profundamente en el tema de los orgasmos.

Ok, ahora vamos a llegar directo a la estimulación genital. Pero primero, lea lo siguiente antes de comenzar:

Regla "3 Antes que Yo"

La Regla "3 Antes que Yo", básicamente, dice que usted quiere asegurarse de que tenga 3 orgasmos antes de comenzar a complacerse a usted. ¿Por qué "3"?

• La mayoría de las mujeres no tienen un orgasmo en las relaciones sexuales (al menos no de inmediato). Entonces, lo que vamos a hacer es "prepararla" para que una vez que tengan relaciones sexuales, será más fácil para ella llegar al orgasmo. Y aunque ella no tenga un orgasmo por relación sexual, porque ya experimentaron 3 de ellos con anterioridad, ella todavía estará satisfecha.

• Principal-Generalmente Reciprocidad, esto significa que si usted hace algo generoso para alguien, se sentirán obligados a hacer algo generoso para usted. En este caso, usted está dando a su pareja el don de los orgasmos femeninos, y ella va a regresar el favor. Lo que retribuye varía, pero usted encontrará que una vez que es el turno de ella para iniciar a estimularlo sexualmente a usted, va a ser BUENO.

• Probablemente va a ser el único tipo en su vida en dar 3 orgasmos en una noche. Y lo hará muy especial en su mente. Ella te amará absolutamente para ello, e... incluso ella podría presumirlo a sus amigas.

• Una vez que ella tiene 3 orgasmos, realmente no importa si usted no puede durar mucho tiempo al tener relaciones sexuales. A ella realmente no le va a importar si tu orgasmo es demasiado rápido... ella acaba 3 de ellos.

• Tome en cuenta que esta es una regla no estricta. No tiene que ser 3 todo al mismo tiempo, sino que podría ser de 1, 5, o incluso 30. Pero el principio general se aplica:

Complacerla PRIMERO antes que a uno mismo.

Los 3 orgasmos van a fluir a través de la secuencia:

1. El orgasmo del clítoris
2. Orgasmo del punto G, y finalmente
3. Orgasmos Combinados

Es importante que siempre empiece con el orgasmo del clítoris. El clítoris es muy sensible, y en primer lugar, va a ser el que más responda (y el más fácil de la parte del cuerpo para llevar una mujer a un orgasmo). Además, la estimulación del clítoris primero realmente "previene" el Punto G... en otras palabras, el Punto G será más sensible y más fácil de encontrar después de la estimulación del clítoris.

Una vez que ella tiene un orgasmo por la estimulación del clítoris, pasarás a estimular el punto G (y dando la cabeza del clítoris un "descanso"). En este punto, debe venir su orgasmo más rápido que el primero. Además, la "sensación" del orgasmo del punto G se sentirá diferente para ella que un orgasmo del clítoris. Se sentirá más profundo, y no habrá más contracciones involuntarias.

Por último, el orgasmo mezclado, será dirigido tanto a la cabeza del clítoris y el punto G. Este será el más intenso de los orgasmos... y... si eyacula con la estimulación del punto G, tal vez aquí podría.

Orgasmo # 1: Los Orgasmos del Clítoris

Recordar en este punto después de que haya un masaje a su pareja, está bastante excitada, y su clítoris puede estar erecto por ahora. A partir de aquí, vamos a pasar al sexo oral.

Por el momento, la mejor herramienta para estimular el clítoris es la lengua. Sin embargo, usted no va a febrilmente lamer su clítoris de inmediato... será a través de una serie de medidas destinadas a intensificar el placer una vez que se centran en su clítoris.

También, usted estará usando una técnica poco conocida que le permitirá utilizar sus dedos como una especie de "termómetro" para saber exactamente si está lamiendo el lugar adecuado para llevarla a un orgasmo.

La Posición Correcta para Sexo Oral

Antes de empezar, tienes que estar en la posición correcta para el sexo oral.

Hay muchas maneras diferentes que usted puede elegir para entrar en el sexo oral con su pareja, pero realmente ayuda a saber que vale la pena el esfuerzo. Cuando se trata de meterte en posición, necesita ser capaz de aplicar cómodamente y coherente, la presión rítmica sobre un período de tiempo prolongado. Ella, en cambio, tiene que colocarse de tal forma que ella sea capaz de relajarse en su excitación.

Tal vez una de las principales razones porque la mayoría de nosotros los hombres no bajamos en nuestros amantes tan a menudo como les gustaría es por el resultado de la tensión física y el dolor que se deriva de entrar en el sexo oral con la posición incorrecta.

Su cuerpo:

• Plena en la espalda (no arqueada)
• Las piernas separadas a una distancia cómoda (pero no demasiado amplio será más fácil para ella usar sus músculos pélvicos).

• Piernas dobladas de las rodillas.

• Su vulva y los labios deben ser dirigidos hacia arriba, en ángulo, hacia la boca.

• Ella debería estar completamente a gusto y relajada, sin nada que hacer, sino centrarse en el placer físico y mental que está a punto de traer a ella.

Tu cuerpo:

• La posición de su cuerpo de modo que este en línea recta con su cuerpo.

• Su nariz debe estar ligeramente enterrado en el monte de Venus.
• Descansando el labio superior en el borde delantero de su hueso púbico.

• Su labio superior debe estar por encima de la cabeza del clítoris.

• La lengua debe ser capaz de descansar en la entrada de la Vagina.

Una vez que ambos están en esta posición, aspecto que debe ser capaz el mirarse uno al otro a los ojos mientras que usted está realizando sexo oral a ella.

Si usted está encontrando que su cuello esta en esfuerzo en esta posición, lo que puede hacer es colocar una almohada debajo de las nalgas de ella. Esto elevará la pelvis, con lo que su vulva quedara más cerca de usted. Usted no tendrá que doblar la cabeza hacia atrás, como mucho, quitar la tensión de su cuello.

Solía usar una almohada todo el tiempo, pero he encontrado que una almohada se vuelve ineficaz y una molestia después de un rato, ya que se comprime, tuve que comprar constantemente almohadas nuevas porque estaban empapados de sus eyaculaciones, y normalmente me encontré sin una almohada por la noche.

Ahora uso un libertador, y sólo lo uso durante el sexo. Que es altamente durable, mantiene su forma, y es una gran inversión en general, no sólo para el sexo oral, pero también para optimizar los ángulos de la penetración durante el sexo.

Ahora que están en posición, vamos a empezar.

Paso 1: Primer Contacto

Querrás hacer que la primera lamida sea memorable. El montaje creará más tensión sexual y la anticipación por su primera lamida, y se va a quedar con ganas de más.

El Montaje

1. Realizar una serie de besos en el labio exterior de la izquierda, de arriba a abajo. Tómatelo con calma, y ¡No se apure!

2. A continuación, hacer lo mismo en el lado derecho

3. Realizar una serie de besos en el labio interior izquierdo,
de arriba a abajo.

4. A continuación, hacer lo mismo en el lado derecho

5. Aproximadamente 1 segundo por cada beso, y tratar de cubrir toda el área con tus besos (en otras palabras, usted no quiere besar en la parte superior, deja un gran vacío, y besar la parte inferior del labio)

La Lamida Larga
1. Coloque su lengua en el frenillo (la base de la vagina).

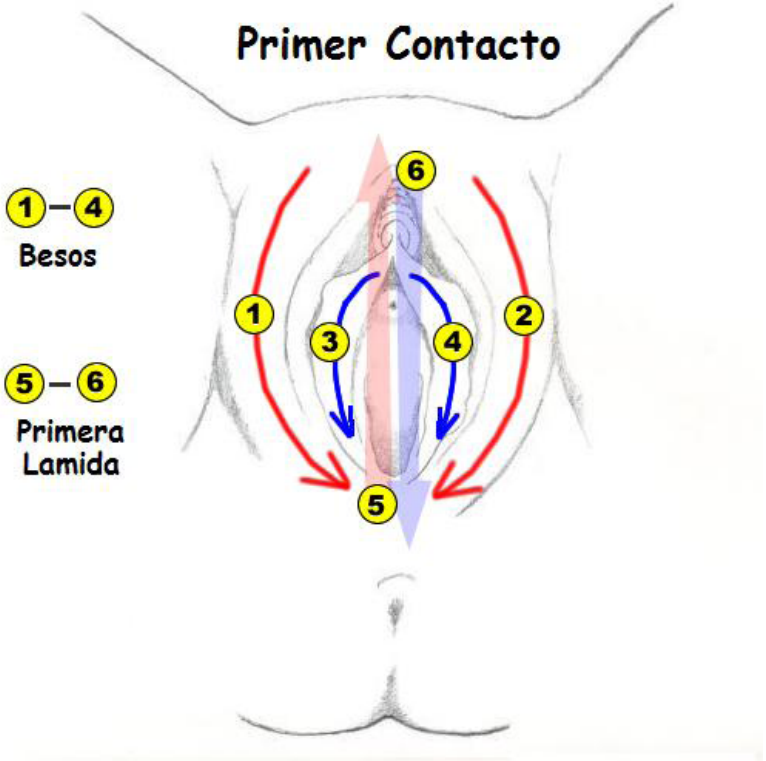
2. MUY LENTAMENTE, hacia arriba lamer, corriendo delante de su abertura vaginal, y los labios interiores.

3. A medida que pase de la cabeza del clítoris, aligerar la presión de su lengua.

4. Sigue subiendo hasta que la lengua está directamente encima de la capucha del clítoris. Usted debe sentir su eje por debajo de la capucha del clítoris con la lengua en este punto. Aplicar más presión en el eje, y lentamente mover la lengua en el lado izquierdo al lado derecho de la capucha del clítoris... estimulación leve, pero la vas a quitar.

5. Ahora mueva hacia abajo la lengua hacia la base.

6. Después de haber alcanzado el frenillo, descanse su lengua en toda la longitud de su entrada de la vagina y la vulva.



Punto clave a recordar:

• ¡No se apresure! Piense en su lengua como un caracol, se mueve muy lentamente a través de su vulva.
• El tiempo que se desea son aproximadamente 10 segundos hacia arriba, 2 segundos de pausa de la capucha del clítoris, y, a continuación 10 segundos hacia abajo.
• Consejo: mientras lame, contar 10s-2s-10s en su cabeza.

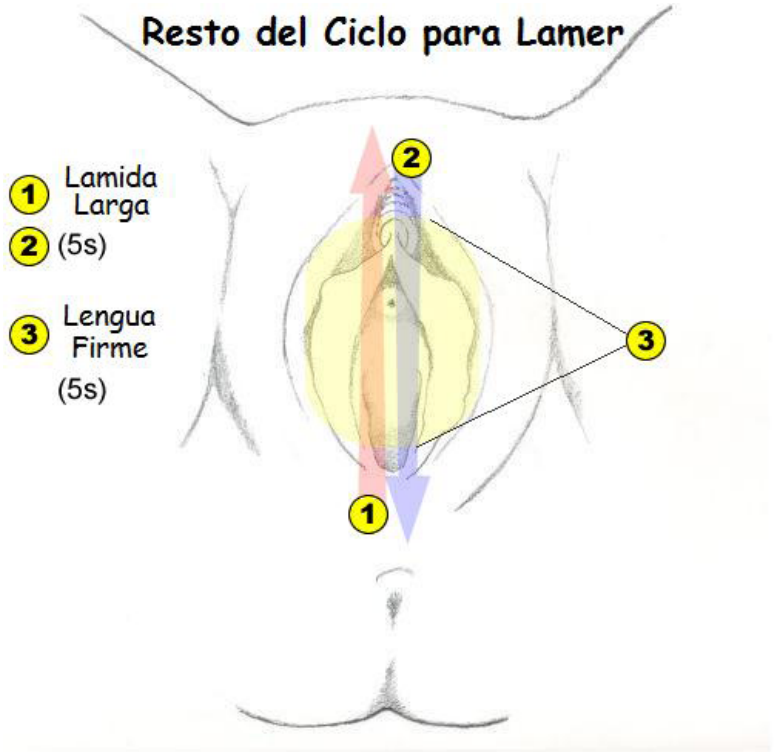
Paso 2: Establecimiento de Ritmo

Durante este paso va a trabajar con 3 patrones para lamer.

Modelo 1: Resto del Ciclo para Lamer

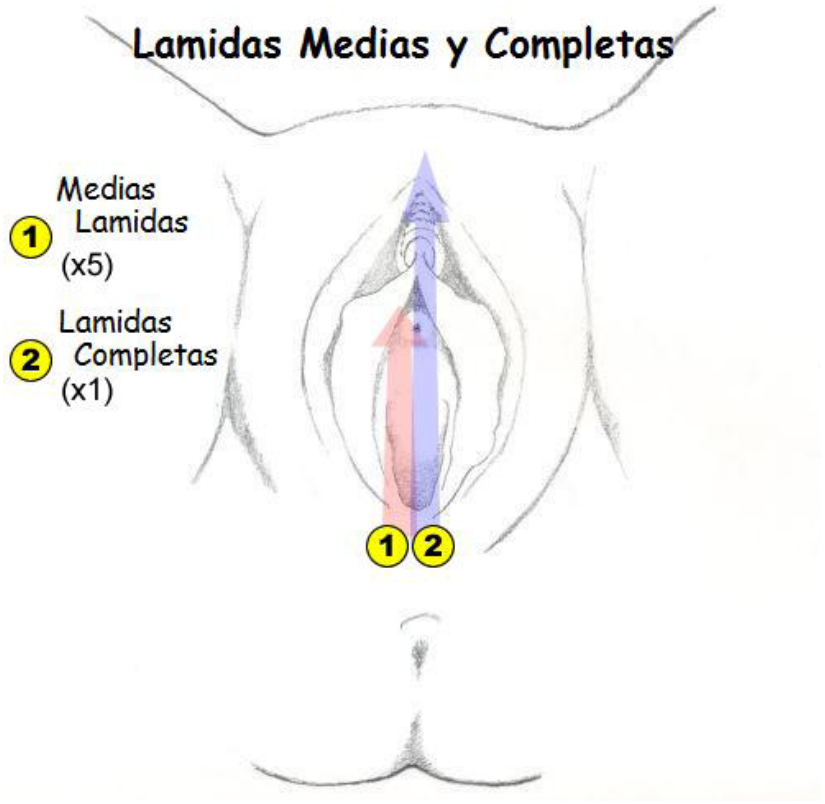
1. Partir con la lengua en la base de la entrada de la vagina, lamer lentamente hasta que haya pasado la cabeza del clítoris y llegar a la parte superior de la capucha del clítoris, y luego lamer hacia abajo a la posición inicial. Se deben tomar 5 segundos para completar una lamida.

2. Con una lengua plana y firme, se deja reposar sobre la vulva durante 5 segundos.
3. Repita estos pasos 20 veces.



Modelo 2: 5 Medias Lamidas, 1 Ciclo de Lamida Completa

1. Lamer a mitad de camino, y luego lamer hacia abajo. No llegara sobre el clítoris durante esta lamida. Repítalo 5 veces.
2. Añadir una lamida completa, pasando sobre el clítoris.
3. Repita estos pasos 20 veces



Modelo 3: Lamidas Medias y Completas al Azar

Esta vez, tu lengua se va a ir sobre la cabeza del clítoris de manera aleatoria. Esto la enloquecerá, porque el "patrón" de tu lamida debería ser ¡impredecible!

Cuando usted está en este patrón, sea juguetón, y realmente enfocarse a provocar su clítoris.

1. Lamer a mitad de camino, y luego lamer hacia abajo. Repita entre 1-10 veces
2. Añadir una lamida completa, pasando sobre el clítoris.
3. Repita estos pasos 20 veces

Ok, ahora la cabeza del clítoris debe estar dura y erecta. Con todas las provocaciones que ha estado dando ha creado la tensión suficiente para liberar su orgasmo, y estará lista para el próximo paso.

Paso 3: Método de Movimiento Secreto

Este método le ayudará a averiguar la ubicación exacta, velocidad y presión que a su mujer le gusta más. Una vez que encuentre la ubicación óptima, la velocidad y la presión, tendrá que mantenerlahasta que ella tenga un orgasmo.

Como he mencionado antes, las mujeres tienen contracciones involuntarias cuando llegan al orgasmo, pero lo que usted quiere buscar es la contracción de la vagina. Usted estará usando sus dedos para sentir las contracciones.

Usted "calibrara" un indicador a la vez, empezando por:

- La mejor ubicación en el clítoris, a continuación,
- La presión óptima de la lengua, y finalmente
- El velocidad de lamida correcta

Pasos

1. Lamer uno o dos de sus dedos (índice, o los dedos índice y medio) para lubricarlos.
2. Introduzca lentamente el dedo (s) en la vagina, cerca de 7 cm, con las palmas hacia arriba.
3. Encuentra el punto G. Será en el techo de la vagina, y tendrá una textura irregular a la misma. Una vez que lo encuentre, deje la yema de los dedos "en la base". No estimular esta área (todavía)

Ok, ahora que tus dedos están ahí, es para sentir las contracciones en la vagina. Se sentirá como la vagina está apretando los dedos momentáneamente. A veces la compresión es suave y apenas perceptible... así que tendrás realmente que poner atención.

4. Con tu lengua, lamer lentamente alrededor, en la parte superior, al lado de su clítoris. Lo que estamos tratando de hacer aquí es encontrar un "punto" que le haga apretar la vagina.

5. Una vez encontrado el lugar, se aplican diferentes presiones con la lengua. Encontrar la mejor presión que haga que apriete se vagina.

6. Por último, se aplican diferentes velocidades lamiendo en ese lugar, utilizando la misma presión.

7. Cuando hayas encontrado todas estas, mantener constante. No cambiar las ubicaciones, la presión o la velocidad (aunque ella lo diga). Mantener lo que estás haciendo, no importa que ella te pida que te retires.

8. Cuando está a punto del orgasmo sus músculos vaginales comenzarán a apretar duro alrededor de sus dedos, y mantendrán apretado mas tiempo.

9. Mantener un ritmo constante, el ritmo y la presión – en ningún caso, cambiar lo que está haciendo, o se corre el riesgo de tener que empezar de cero.

10. Justo antes de que ella tiene un orgasmo, ella se retuerce y quiere moverse... pero... su trabajo es mantener lo que está haciendo hasta que su orgasmo es completo.

11. Orgasmo # 1!
Una vez que ella tiene un orgasmo del clítoris, vamos a la transición del orgasmo del Punto G.

Orgasmo # 2: Orgasmos del Punto G

En este punto, sus dedos aún deben estar dentro de la vagina, y las yemas de los dedos estar todavía en su punto-G. Como usted acaba de comenzar a estimular el punto G, es una buena idea empezar más lento, trazos más ligeros, y poco a poco poner la velocidad y la presión.
En primer lugar, la transición en la posición correcta:

Su posición:

Pídale elevar las piernas de modo que sus rodillas están más cerca de su pecho. Ella puede mantener sus muslos con las manos.

Tu posición:

Usted debe cambiar su posición de estar sobre el estómago con la cabeza entre las piernas, a una posición vertical sobre una rodilla.

Sugerencia:

Para obtener más intimidad y una oportunidad de besar, puede estar a su lado mientras que estimula el punto G.

Técnicas

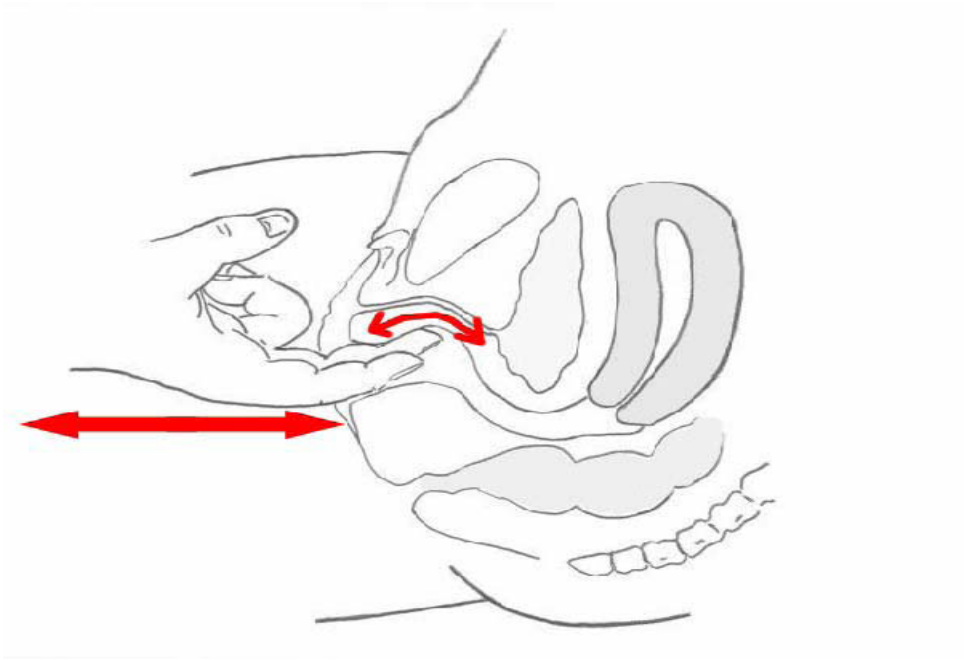
Usted verá que la forma en que trabaja el Punto G con sus dedos es como una montaña rusa. Usted comenzar lento y ligero, aumente velocidad y presión... luego... cambiar la técnica y repetir el proceso nuevamente.

Al hacer esto, usted está construyendo más anticipación y la tensión sexual para el orgasmo. Además de eso, será más fácil en los dedos, las muñecas y antebrazos también. Digitar y bombear el punto G puede llegar a ser muy cansado en sus brazos, por lo que cambiar la intensidad le permite que sus músculos descansen.

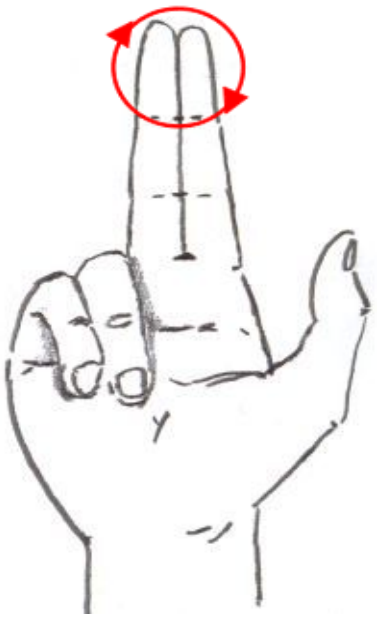
Vamos a cubrir 4 técnicas básicas aquí. Una vez que domine estas, se puede "añadir y realzar" algunas de las técnicas más avanzadas que figuran en el informe de digitación avanzada. Sólo recuerda que la técnica que utilice, comience lento y ligero y aumentar gradualmente la intensidad.

Paso 1. Trazos Adelante y Atrás

• Frote lentamente el punto G en un movimiento hacia adelante y hacia atrás con la yema del dedo (s).
• Trate con: 100 trazos lento/ligero, 100 trazos medios, y 100 trazos rápido/duro



Paso 2. Círculos



•Ahora, empieza a frotar muy ligeramente, trazando pequeños círculos leves.

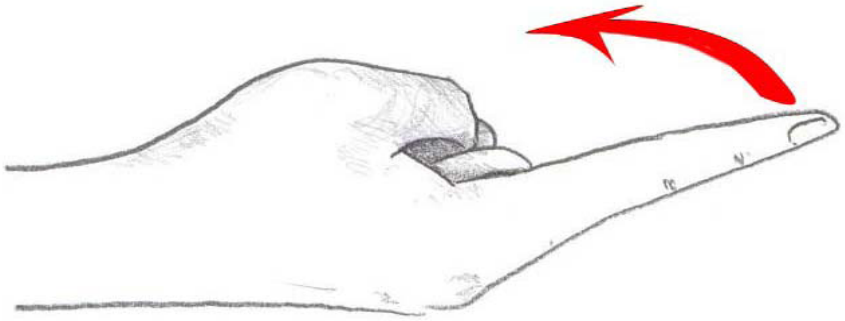
•Trate con: 100 trazos lento/ligero, 100 trazos medios, y 100 trazos rápido/duro

Paso 3. Ven Aquí

Usted puede hacer esto utilizando uno, dos, o incluso (si está preparada para ello...) tres dedos.

•Empieza a hacer el movimiento similar a decirle a alguien de "ven aquí". Las yemas de los dedos debe ejecutarse a través de su punto G con cada golpe. (tenga cuidado de no cavar sus uñas en el techo de sus paredes vaginales, lo que quiere es "frotar", ¡No "rasgar"!)

•Trate con: 100 trazos lento/ligero, 100 trazos medios, y 100 trazos rápido/duro



Paso 4: Toqueteo

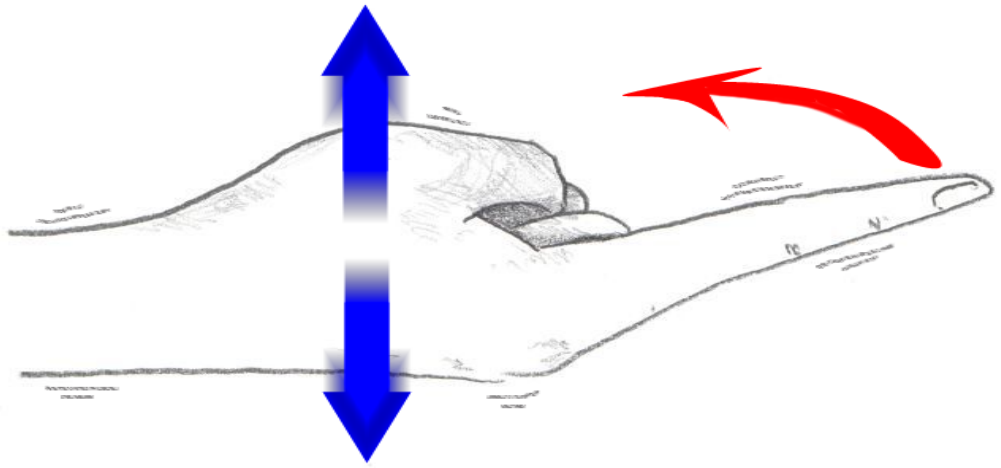
• Por último, se va a añadir un rápido movimiento "hacia arriba y hacia abajo" con sus manos mientras se realiza el trazo
"ven aquí", al mismo tiempo.

• Al hacer esto, estarás "bombeando" los brazos hacia arriba y hacia abajo, y en efecto, su cuerpo comenzará a saltar arriba y abajo también.

• Coloque su mano libre justo encima de su hueso púbico, y empujar hacia abajo para que no rebote demasiado.

• Trate con: 100 trazos lento/ligero, 100 trazos medios, y 100 trazos rápido/duro

• Esta vez, si es necesario, si todavía no ha llegado a su clímax, se remontan a los movimientos lentos y construir velocidad y presión de nuevo.



Orgasmo # 3: Orgasmo Combinado

La técnica "Orgasmo Combinado" combina la lengua y los dedos para darle un orgasmo del punto G y del clítoris.

Si los antebrazos están cansados, puede cambiar de brazo y meter los dedos de la mano opuesta. Vas empezar con oral, y luego añadir estimulación en el Punto G.

Posición:

Ella va a mantener sus piernas en el aire con las rodillas al pecho, mientras que su posición es la misma que la posición del sexo oral. Pasos:

Paso 1: Comience con el "Ciclo Resto por Lamer"

• Empezar con la lengua en la base de su entrada de la vagina, lamer lentamente hasta que haya pasado la cabeza del clítoris y en la parte superior de la capucha del clítoris, y luego lamer hacia abajo a la posición inicial. Se deben tomar 5 segundos para completar la lamida.

• Con la lengua firme y plana, se deja reposar sobre la vulva durante 5 segundos.

• Repita estos pasos 5-10 veces.

Paso 2: Ahora, encontrar el "Punto Clave" de nuevo utilizando el Método de Movimiento Secreto

• Lamer uno o dos de sus dedos (índice, o los dedos índice y medio) para lubricarlos.

• Introduzca lentamente el dedo (s) en la vagina, cerca de 6 cm, con las palmas hacia arriba.

• Encuentra el punto G. Será en el techo de la vagina, y tendrá una textura irregular a la misma. Una vez que lo encuentre, deje la yema de los dedos "en la base". No estimular esta área (todavía)

• Con su lengua, lamer lentamente alrededor, en la parte superior, al lado de su clítoris. Lo que estamos tratando de hacer aquí es encontrar un "punto" que la haga apretar la vagina.

• Una vez encontrado el lugar, se aplican diferentes presiones con su lengua. Encontrar la mejor presión que hará que apriete su vagina.

• Por último, se aplican diferentes velocidades lamiendo en ese lugar, utilizando la misma presión.

• Cuando hayas encontrado todas estas, recuerde mantener lo que estás haciendo, no importa qué.

• Una vez que hayas encontrado, mantener la estimulación del clítoris, y comenzar con el Punto G.

Paso 3: Añadir Estimulación al Punto G

Debido a que ya llegó a su clímax en dos ocasiones en este momento, realmente no hace falta mucho para llegar al orgasmo de nuevo. Incluso es posible el orgasmo antes de estimular el Punto G.

IMPORTANTE: Recuerde que mientras frote el Punto G, mantenga la estimulación oral igual en el clítoris. Puede ser duro al principio, porque debe tener coordinación.
Si usted está teniendo dificultades para la coordinación de la lengua y los dedos juntos, sólo use el trazo de “ven aquí”.

1. Trazos Adentro-Afuera:

• Frote lentamente el punto G en un movimiento hacia adelante y hacia atrás con la yema del dedo (s).

• Trate con: 100 trazos lento/ligero, 100 trazos medios, y 100 trazos rápido/duro

2. Círculos:

• Ahora, empieza a frotar muy ligero, trazando pequeños círculos leves.

• Trate con: 100 trazos lento/ligero, 100 trazos medios, y 100 trazos rápido/duro

3. Ven Aquí:

• Usted puede hacer esto utilizando uno, dos, o incluso (si está preparada para ello...) tres dedos.

• Empieza a hacer el movimiento similar a decirle a alguien de "ven aquí". Las yemas de los dedos debe ejecutarse a través de su punto G con cada golpe. (tenga cuidado de no cavar sus uñas en el techo de sus paredes vaginales, lo que quiere es "frotar", ¡No "rasgar"!)

• Trate con: 100 trazos lento/ligero, 100 trazos medios, y 100 trazos rápido/duro

4. Toqueteo

• Por último, se va a añadir un rápido movimiento "hacia arriba y hacia abajo" con sus manos mientras se realiza el trazo "ven aquí", al mismo tiempo.

• Al hacer esto, estarás "bombeando" los brazos hacia arriba y hacia abajo, y en efecto, su cuerpo comenzará a saltar arriba y abajo también.

• Coloque su mano libre justo encima de su hueso púbico, y empujar hacia abajo para que no rebote demasiado.

• Trate con: 100 trazos lento/ligero, 100 trazos medios, y 100 trazos rápido/duro

• Esta vez, si es necesario, si todavía no ha llegado a su clímax, se remontan a los movimientos lentos y construir velocidad y presión de nuevo.

... ¡Eso es todo! Ella ha experimentado orgasmos de Clítoris, Punto G, y Mezclas.

Ahora, lo que viene después depende de usted. Se podrían incluir (pero no limitados a):

• Detenga la sesión de hacer el amor y vaya al "después de jugar" (más sobre esto adelante)

• Ella lo complace

• Tener relaciones sexuales (echa un vistazo a las "Mejores Posiciones Sexuales" informe especial para esto.)

• Darle más orgasmos (por vía oral, los dedos, una combinación de ambos, o por medio de relaciones sexuales).

Capítulo 8: Fase III: Rendición
Más Sobre Orgasmos

Has creado un ambiente relajado, le dio un masaje, masaje labial, sexo oral, Punto G, Mezclados... y llevarla a por lo menos 3 orgasmos.

Desde que ya hemos tocado el tema de las técnicas "Como Hacer" para llevar una mujer a un orgasmo en el capítulo anterior, este capítulo se centrará en algunos de los detalles más finos del preorgasmo, y el orgasmo.

Pre-Orgasmo: ¿Qué Esperar y Qué Hacer?

Justo unos momentos antes de que ella tiene un orgasmo, te darás cuenta de que su respiración se hace más profunda, empieza a sudar, las contracciones de la vagina con más frecuencia, y su cuerpo comienza a tensar y relajar.

Esta es la transición de la etapa de Estabilización, donde está la creación de la tensión sexual al orgasmo, donde ella está a punto de liberar la tensión.

El "pre-orgasmo" es donde, creo, la mayoría de la gente llega. Han construido la tensión sexual hasta el punto donde está a punto de tener un orgasmo... pero de repente, se va.
Éstos son algunos puntos muy importantes de recordar para garantizar con éxito que tendrá un orgasmo:

¡Mantener la Estimulación!

Todo lo que estamos haciendo hasta este punto, se mantiene constante y mantener lo que estás haciendo… ¡No cambies! Mantener el contacto, velocidad, ritmo, presión, etc.

Muchas veces las parejas van más rápido o más lento, o se detienen por completo cuando están cerca de tener un orgasmo. Pero... el truco de que si se está funcionando ya, no cambies nada. El orgasmo tomara lugar si mantiene lo que ha estado trabajando hasta ahora.

¡No cambiar de posición!

Ya sea que esté realizando sexo oral, digitación, o relaciones sexuales, justo antes de un orgasmo, ella podría tener la tentación de moverse. ¡No la dejes!

Lo que está haciendo es, literalmente, dando un enorme placer físico. Es casi como que hay demasiada tensión sexual que se inyecta en ella, y ella la quiere liberar de alguna manera. Lo que queremos es esa tensión que se libere como un orgasmo, pero a veces, las mujeres pueden retorcerse, y moverse.

Si se mueve a una posición diferente, lo que sea que estás haciendo, no se sentirá tan bien sexualmente. Esta acumulación de la tensión sexual y el placer se ha detenido, y ella ya no se siente abrumada por el placer físico... pero... ¡Esto no es lo que usted (o ella) quieren! Queremos cruzar el borde.

Mentalidad-Ella Tiene que Dejarse

Cuando usted sabe que ella está muy cerca de tener un orgasmo, es necesario alentar a ella que se deje ir, y no atrapar esos sentimientos.

Podría incluso darse el caso de que ella tiene miedo de orinar por estimulación del punto G (más sobre esto más adelante). Si esto es así, ella se tensa como si estuviera sosteniendo su orina, y lo probable es que no sea capaz de experimentar un orgasmo. Ella tiene que estar relajada, y sentirse cómoda, incluso si expulsa un poco de líquido de su cuerpo (no será orina)

Asegúrese de que Ella No Está Aguantando la Respiración

Por último, hacer una comprobación rápida para asegurarse de que no está conteniendo el aliento. Ella tiene que respirar con el fin de terminar. A pesar de que no te des cuenta, mediante la celebración de su aliento, ella sin querer esta reteniendo su orgasmo. Si usted nota que contiene la respiración habitualmente, puede ayudarla a que tome algunas pequeñas y profundas respiraciones.

Orgasmo: Lo Que Necesita Hacer

Una vez que ella está teniendo un orgasmo, los principales indicadores que verás son espasmos o contracciones involuntarias de su cuerpo, y lo más importante, sus músculos vaginales.

Una vez más...

¡Mantener lo que estás haciendo!

Las técnicas que has utilizado te han traído hasta aquí y desearas "exprimir" hasta el último momento su orgasmo como sea posible.

Además, con la estimulación continua durante el orgasmo, ella tendrá un orgasmo más intenso a diferencia de si simplemente se detuvo.
La única vez que usted debe parar es cuando el orgasmo es completado, y las contracciones involuntarias del cuerpo han cesado.

¿Cómo Saber si Está Fingiendo su Orgasmo?

Los orgasmos femeninos son fáciles de fingir a alguien que no sabe qué buscar. Hemos visto a mujeres fingiendo orgasmos en películas porno, y que podríamos haber tenido una mujer fingiendo un orgasmo nosotros mismos.

¿Es Ella Demasiado Vocal?

Normalmente, las mujeres que fingen el orgasmo tienden a ser muy ruidosas (obviamente tomada de las escenas climáticas de películas para adultos). Si ella está gritando, gimiendo, en un tono en el que no suena como que su voz está temblando... o... si ella está diciendo cosas que suenan "claro" (por ejemplo: "Oh Dios mío!" Vs "Ooooh- D-i-i-i-o-s… M-i-i-i-o-o-o…!"), entonces eso es una señal de que está fingiendo.

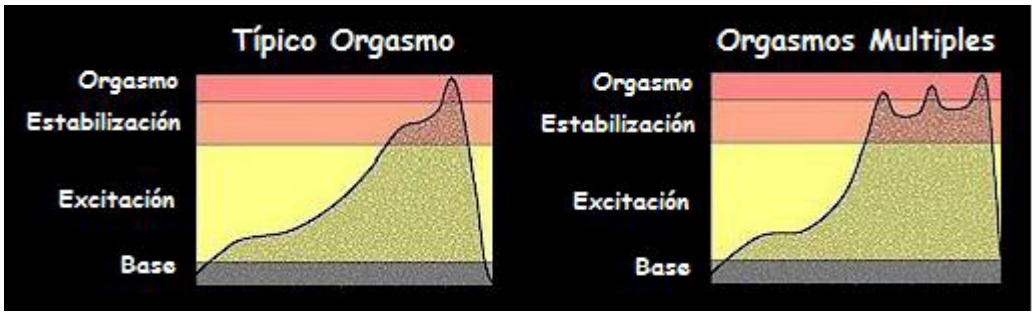
Contracciones y Otras Señales Físicas

Durante los orgasmos, la vagina y el ano se contraen. Durante un orgasmo real, la vagina se contrae fuertemente alrededor de 1 contracción cada 0.8 segundos. Una mujer puede simular una contracción vaginal fuerte, pero para hacerlo a ese ritmo es muy difícil.
Otros signos de que está fingiendo:

- No tiene el "Rubor del Sexo" (piel roja)
- Su ano no se está contrayendo
- Tamaño de la pupila no se ha dilatado

Las posibilidades de fingir los espasmos de todo el cuerpo, las contracciones vaginales, la voz temblorosa, el color rojizo del sexo, junto con el sudor, la lubricación vaginal y otros indicadores físicos son casi nulas.
OrgasmoFemenin

Orgasmos Múltiples



Múltiples orgasmos pueden ser un tema difícil de manejar porque muchas mujeres piensan que no son capaces de tenerlos.

La verdad es que todas las mujeres tienen la capacidad biológica inherente a tenerlos. Es sólo que no todas tienen la experiencia o reconocen el potencial natural.

Una vez que su pareja tiene su primer orgasmo, debería ser más fácil (y más íntimo) para su mantenimiento y aumentar su excitación por la transición en un tiempo de enfriamiento de enlace de caricias y besos, antes de pasar a estimular el Punto G con relaciones sexuales o continuar la estimulación manual.

Dicho esto, hay algunos puntos de venta muy buenos en relación con los orgasmos múltiples. En primer lugar, es realmente más fácil para su amante la experiencia del segundo (o tercero o cuarto) orgasmo porque sus máquinas ya están preparadas.

Ella está relajada, excitada, sexualmente sensible y receptiva.

Como ya he mencionado, la mayoría de las mujeres son naturalmente
(y muy a menudo inconscientemente) múltiple orgásmicas. Si ella puede terminar una vez, casi de manera afirmativa puede hacerlo otra vez (algunas mujeres pueden tener tantos como 50 orgasmos consecutivos)

Inmediatamente después del orgasmo, el clítoris va a ser muy sensible, por lo que desea asignar unos momentos de "descanso" antes de estimularlo de nuevo. Además, mantener las cosas lentas puede ayudarle a enfriarse un poco y le ayudará a durar más tiempo y recuperar algo de su fuerza y resistencia.

En este punto, pasar a caricias y besos, donde los dos pueden tomar un descanso de la acción… pero… mantener la palma de las manos

cubriendo su área genital completa. Mientras se están besando, puede comenzar a frotar su vulva lentamente con la palma.

Si ella te rechaza, entonces, es demasiado pronto para volver a empezar.

Sin embargo, si gime, pensiona sus genitales contra las palmas, o cualquier otro signo que lo que estás haciendo es que se sienta bien, entonces usted sabe que puede volver a estimular de nuevo.

Eyaculación femenina

A veces, cuando una mujer tiene un orgasmo, que en realidad puede eyacular. Esto es especialmente cierto para los orgasmos como resultado de la estimulación del Punto G.

Esto sucede debido a que las glándulas parauretrales, que es una versión femenina de la próstata de un hombre. El fluido que las glándulas de la parauretra produce es similar al que produce la próstata masculina y, como en el hombre, pasa a la uretra - y en algunos casos puede pasar a la vagina. Las glándulas se llenan de líquido durante la excitación sexual y se puede sentir a través de la pared vaginal.

Muchas personas que experimentan un orgasmo eyaculatorio piensan que este líquido es orina, o incluso lubricación vaginal, pero los estudios del líquido eyaculado por la uretra han mostrado una composición química diferente a la orina… es claro, y si en realidad huele, no huele a orina! (No huele a nada en realidad).

Para minimizar la cantidad de orina que podrían venir, hacer que orine antes de comenzar su actividad sexual. También tener algunas toallas en la cama para absorber cualquier líquido que sale.

¿Y si Ella está Realmente Preocupada que pudiera Orinar?

Las mujeres a veces tienen la sensación de la necesidad de orinar cuando el área del Punto G es estimulada. Esto es perfectamente normal, sin embargo, el problema viene cuando se convierte en inquietud y preocupación por mojar la cama.

Esto puede conducirla de un estado de excitación y relajación, hasta el punto de estrés y ansiedad. Si esto ocurre, no podrá ser capaz de tener un orgasmo. Si ella está concentrada en contener, y no está centrada en el placer sexual que usted esté dando.

No puedo hacer suficiente hincapié en que para que estos consejos funcionen, su amante tiene que estar relajada y completamente cómoda con usted. Esto significa que usted necesitará un fuerte vínculo emocional suficiente para que ella se sienta segura para "dejarse ir". Si se siente cohibido, probablemente no será capaz de eyacular.

Junto con la precaución de orinar antes de que cualquier actividad sexual, otro factor clave en la eyaculación femenina (y los orgasmos) es la relajación. Por ello, se incluyen los pasos de masaje y de un ambiente relajado se incluyen en este sistema.

Ella necesita estar completamente relajada, y perfectamente cómoda si pasa a la eyaculación. Si se tiene la sensación de que tiene que hacer pis, hagale saber que ella puede "liberar todo". Ella no orinara la cama, pero estara muy mojada despues que la eyaculación brota.

Si todavía está preocupada, puede intentar estimular en la bañera por lo que cualquier fluido que salga no moje la cama.

Entrenamiento de Eyaculación Femenina

Un truco que puedes utilizar para "entrenar" a tu pareja para estar más cómoda con "dejarse ir" es ir con ella al baño siempre que este orinando.

Si no ha orinado con usted en la misma habitación, ella podría sentirse ansiosa, y tienen dificultad para orinar. Que se sienta cómoda con usted hasta el punto en que puede fácilmente hacer pipi mientras estás allí.

Una vez que libera los músculos PC y empieza a orinar, tranquilizarla y consolarla diciendo: "Buena Chica" (o cualquier línea que desee utilizar). La asociación de las palabras de aliento a lo largo con su presencia le permitirá sentirse cómoda como para dejarse ir al

orinar. Haga esto hasta que ella está perfectamente cómoda con usted estando ahí cuando está orinando.

Ahora, cada vez que está estimulando su Punto G, decir "Bueno Chica" (o cualquier línea que se utiliza en el baño). Dado que ya ha entrenado hasta el punto donde se siente relajado orinar en su presencia mientras que usted está animándola, no tendrá lugar antes de las inhibiciones, y va a terminar "dejarse ir" y posiblemente, eyacule!

Capítulo 9: Fase IV: Reflexión
Secretos para Conseguir que su Mujer quiera tener Sexo todo el Tiempo

Físicamente, durante esta fase, su cuerpo se está enfriando y volviendo a su estado normal, estado de no excitación.

El tamaño de sus senos, el clítoris, los labios interiores y exteriores vuelven al tamaño normal, y el rojizo "rubor del sexo" está empezando a desaparecer… esta es la Determinación.

Psicológicamente, va a venir abajo a su mentalidad normal… pero… es en su mente en la que usted "cierra el trato" y garantizar que ella va a querer más de ti en el futuro. Demasiados hombres están atrapados en el examen del desempeño de cuántas veces (y que tan fuerte) ella termino que pierden de vista una de las fase más críticas de la respuesta sexual de la mujer – La Reflexión.

Y, para cualquiera de ustedes que pueden creer lo contrario – esto no es una elección, es su plan de estudios básico. Las mujeres lo desean y necesitan. Y los hombres que entienden esto, y toman ventaja de esta, han descubierto un secreto que se habló anteriormente en este libro:

El placer y la satisfacción durante una experiencia sexual no terminan después del punto del orgasmo. Los amantes inteligentes saben que se puede continuar y conducir a la fase de seducción de su SIGUIENTE encuentro íntimo.

Si, durante el período después del sexo, la experiencia no parece ofrecer su placer y satisfacción, ella ni siquiera querrá dar la oportunidad de la "revancha"… en otras palabras, si el sexo no era bueno para ella, tanto física como psicológicamente, no hay razón para querer tener sexo la próxima vez.

Para una mujer, es durante el espacio de tiempo después de que hayas terminado que muestra lo que realmente eres- si estás atento, compasivo, íntima o románticamente, o si solo eres un egoísta que, minutos después de un orgasmo, ya estás dormido roncando.

¿Cuáles son mis opciones?

Cuando se trata de actividades posteriores a tu clímax, tienes tres opciones listas, cada una con sus propias consecuencias y recompensas. Es cierto que, cada una de estas opciones tiene su propio tiempo y lugar, pero cuando se trata de decidir la opción que usted elija para ser su "norma", considere cuidadosamente…

1. Voltearse y Dormir

Una opción tentadora, lo sé - especialmente si usted ha pasado la última hora heroicamente tendiendo a las necesidades sexuales de ella. Pero, antes de darse vuelta y dormir, es mejor analizar sus opciones…

Recompensas: Bueno, ya dormir un poco, y una cierta relajación, pero eso es todo. Claro, hay veces que esta bien. Después de un maratón, si ambos están gastados, puede ser ideal. Pero incluso cuando escoge esta ruta, pruebe a acurrucarse un poco (aunque sólo sea por unos minutos) antes de comenzar realmente a roncar.

Consecuencias: Cuando se trata de su amante, se trata de la peor segunda vía que se puede elegir. Definitivamente, no desea hacer de esta su rutina normal. Si lo hace, o bien perderá su respeto o sus atenciones.

2. Levantarse y hacer otra cosa

Otra opción, aunque quizá no tan tentador como una buena siesta, es correr a "aprovechar el día" en los momentos de su orgasmo. Para ser justos, esta respuesta se asocia con la forma en que nuestros productos químicos y las hormonas reaccionan después del orgasmo.

Una vez que terminamos, finalmente podemos PARAR de pensar en el
sexo y volver a las cosas más mundanas de la vida. Y aunque puede ayudarle a conseguir sus objetivos cumplidos, ella es más que probable quedar menos que satisfecha.

Recompensas: El ego aumenta al hacer que su amante termine, sumado a la satisfacción de su propio orgasmo puede ser fantástico combustible para salir y "Continuar el dia!"

Tendrá un poco de incremento en su estado de ánimo y su humor mejorar pero quizá no el de ella…

Consecuencias: ¿Recuerda cómo le dije que la última opción, para conciliar el sueño, fue la segunda opción peor?
Bueno, por lo que se refiere a su amante, ésta es la peor opción.

¿Por qué? Para algunas mujeres, pararse rápido, vestirse y salir corriendo puede hacerle sentir menos como amante y más como un mero "acoston". Claro, si ambos ya saben que tienes planes para el día, o estás llegando tarde a una cita, puede pasar. Pero, de lo contrario, por su bien, elija una de las siguientes dos opciones.

3. Después del Sexo

¿Quiere que su amante se mantenga loca y totalmente enamorada de
usted?

Entonces no escatimar cuando se trata de que hacer DESPUES del sexo! Para una mujer, lo que hace después del sexo realmente muestra lo que eres. Las pequeñas cosas dan indicaciones pequeñas sobre qué tipo de hombre eres (y lo que ella piensa que usted piensa de ella).

Tómese el tiempo para un poco "Después del Sexo" y disfrutar de su "bajón". Usted se sorprendería de lo que unos quince minutos pueden lograr, así que no tomar esta oportunidad por sentada. Así que, prepárate para acurrucarte, compartir unos cuantos besos y pasar un rato hablando, sonriendo y tocándose juntos.

Esto le permite estar "conectado" y la fuerza de los lazos emocionales que conducen a una relación sana, sexual, emocional y de otra manera.

Aprovechando esto, y darle la atención y el respeto que se merece significa que usted tendrá la clave para que ella quiera (y quiera dar) más sexo en la próxima ocasión.

Simplemente acariciándola, hablándole, y "estar" con ella física y emocionalmente después de hacer el amor… combinado con el hecho de que ella piensa que usted es responsable de sus orgasmos es como hacer pequeños depósitos en la cuenta del "deseo".

Cuanto mejor se sienta sobre su experiencia sexual con usted en esta ocasión, creará más ganas de estar con ustedes la próxima vez.

Así que recuerda que psicológicamente durante esta etapa, tendrá que reforzar la experiencia sexual positiva que acaba de tener, así que cuando el ciclo regrese de nuevo al "Deseo", ella pensara en usted más, sentirse más atraída por ti y querer sexo más a menudo.

No es un mal negocio para un extra de 15 minutos de tu tiempo, ¿No te parece?

Capítulo 10: Rutinas

En esta sección, te voy a presentar algunas de las rutinas que yo uso regularmente. Las he dividido en "Inicial", "Intermedio" y "Avanzado".

Usted encontrará que las líneas generales de todas las rutinas son las mismas. Siguen las diferentes fases (Seducción, Sensación, Rendición y Reflexión) y etapas (Deseo, Excitación, Estabilización, Orgasmo y Resolución) del plano. En otras palabras, la "estrategia" general para el orgasmo femenino es la misma, mientras que las "tácticas" pueden variar.

También te darás cuenta de que dentro de cada sección de las rutinas del principiante, intermedio y avanzado, muchos de los "qué hacer" son los mismos. Por ejemplo, las rutinas tienen la misma secuencia de masaje. Se han hecho igual a propósito, porque trabajan en la consecución de los objetivos de cada sección.

Sin embargo, esto no significa que siempre tienes que usar exactamente lo que está en la lista. Siempre y cuando logres el objetivo general de cada sección, usted estará bien. Por ejemplo, usted quiere asegurarse de que está físicamente relajado antes de cualquier fuerte contacto sexual. He esbozado una secuencia de masaje básico, pero se usan otras técnicas de masaje en lugar de lo que he escrito. Mientras ella este físicamente relajada, estarás listo para seguir.

Los elementos principales que son diferentes en las rutinas del principiante, intermedio y avanzado son técnicas sexuales que usted utilizará.

Usted puede encontrar todas las técnicas en los informes especiales de Secretos del Sexo Oral, Técnicas de Digitación Avanzada y Mejores Posiciones Sexuales.

Por último, quiero utilizar estas rutinas como un modelo para la creación de rutinas personalizadas. Usted puede "añadir y aplicar" diferentes técnicas y posiciones diferentes en cada sección, creando

una experiencia diferente para usted y su pareja cada vez que haga el amor. Sin embargo, sólo asegúrese de que usted se apega a la "estrategia" global, y sólo el cambio en torno a las técnicas.

Es un poco como hacer un rutina de ejercicios, donde usted tendrá:

1) calentamiento, 2) entrenamiento principal, y 3) enfriamiento.

Siempre se puede calentar en una bicicleta fija para obtener el ritmo cardíaco y la sangre fluye a través de los músculos y usted puede refrescarse tomando una caminata. Sin embargo, el entrenamiento principal siempre puede ser diferente, integrado por diferentes ejercicios, peso, repeticiones y series. Lo que haces en tu entrenamiento es diferente, pero siempre tendrás el calentamiento, entrenamiento principal, y enfriamiento.

Ahora, vamos a entrar en la rutina!

Rutina Principiante

Fase I: Deseo

Contacto en los ojos
Ambiente
• Iluminación
• Música
• Aromas

Fase II y III: Sensación y Entrega

Etapa I: Excitación

Paso I: Masaje

A. Ducha / Baño
A1. Masaje de relajación

Sentada en posición vertical:
• Cuero cabelludo
• Lóbulos de las orejas

Boca Abajo
• Cuello y Hombros
• Espalda
• Provocación en trasero

• Pies
• Posterior de las piernas
• Nalgas

Boca Arriba
• Inicio del pecho
• Senos
• Vientre
• Deslizar sus manos hacia abajo, y una regresar para que sus manos descansen a ambos lados de sus labios

A2. Masaje Erótico

Paso II: Masaje Labial

• Masaje de Labios
• Masaje en monte de venus

Etapa II: Estabilización y Orgasmo

B. Orgasmo 1: Oral

Primer Contacto

• Besos alrededor de sus labios
• Lamidas largas

Estableciendo Ritmo

• Ciclo Resto de Lamida
• 5 Lamidas a la Mitad, 1 Lamida Completa
• Lamidas Medias y Completas Aleatoriamente
• Movimiento Secreto

C. Orgasmo 2: Dedos en el Punto G

• Trazos Adentro-Afuera
• Círculos
• Ven aquí
• Toqueteo

D. Orgasmo 3: Orgasmo Mezclado

• Ciclo Resto de Lamida
• Movimiento Secreto para encontrar "puntos calientes" con la lengua
• Trazos Adentro-Afuera (mantener estimulación de clítoris con lengua)
• Círculos (mantener estimulación de clítoris con lengua)
• Ven Aquí (mantener estimulación de clítoris con lengua)

• Toqueteo (mantener estimulación de clítoris con lengua)

E. (Su turno para complacerte, y/o Sexo)
Fase IV: Reflexión

• Pasar mínimo 15 minutos de caricias, hablar, y "estar" con ella (de modo que se refuerza la experiencia sexual positiva que acaba de tener, aumentando su deseo por usted y por el sexo).

Rutina Intermedios

Fase I: Deseo

Contacto en los ojos
Ambiente
• Iluminación
• Música
• Aromas

Fase II y III: Sensación y Entrega
Etapa I: Excitación

Paso I: Masaje

A. Ducha / Baño

A1. Masaje de relajación

Sentada en posición vertical:

• Cuero cabelludo
• Lóbulos de las orejas

Boca Abajo
• Cuello y Hombros
• Espalda
• Provocación en trasero
• Pies
• Posterior de las piernas
• Nalgas

Boca Arriba
• Inicio del pecho
• Senos
• Vientre
• Deslizar sus manos hacia abajo, y una regresar para que sus manos descansen a ambos lados de sus labios

A2. Masaje Erótico

Paso II: Masaje Labial

• Masaje de Labios
• Masaje en monte de venus

Etapa II: Estabilización y Orgasmo

B. Orgasmo 1: Oral

Primer Contacto

• Besos alrededor de sus labios
• Lamidas largas
• Aliento Refrescante

Estableciendo Ritmo

• Ciclo Resto de Lamida
• 5 Lamidas a la Mitad, 1 Lamida Completa
• Círculos en Clítoris (Alrededor del Clítoris)
• Círculos en Clítoris (En el Clítoris)
• Lengua Frigida
• Movimiento Secreto

C. Orgasmo 2: Dedos en el Punto G

• Ponerla en Posición de "Perrito"
• Trazos Adentro-Afuera
• Círculos (Dirección Reloj y Al Contrario)
• Cambio 3 Dedos (2-3 Cambios)
• "Golpeando" Punto G
• Ven aquí
• Toqueteo

D. Orgasmo 3: Orgasmo Mezclado

• Ciclo Resto de Lamida
• Movimiento Secreto para encontrar "puntos calientes" con la lengua
• Círculos (mantener estimulación de clítoris con lengua)
• Cambio 3 Dedos (2-3 Cambios)
• Ven Aquí (mantener estimulación de clítoris con lengua)
• Toqueteo (mantener estimulación de clítoris con lengua)

E. (Su turno para complacerte, y/o Sexo)

Fase IV: Reflexión

• Pasar mínimo 15 minutos de caricias, hablar, y "estar" con ella (de modo que se refuerza la experiencia sexual positiva que acaba de tener, aumentando su deseo por usted y por el sexo).
.

Rutina Avanzados

Fase I: Deseo

Contacto en los ojos
Ambiente
• Iluminación
• Música
• Aromas

Fase II y III: Sensación y Entrega
Etapa I: Excitación

Paso I: Masaje

A. Ducha / Baño

A1. Masaje de relajación

Sentada en posición vertical:
• Cuero cabelludo
• Lóbulos de las orejas

Boca Abajo
• Cuello y Hombros
• Espalda
• Provocación en trasero
• Pies
• Posterior de las piernas
• Nalgas

Boca Arriba
• Inicio del pecho
• Senos
• Vientre
• Deslizar sus manos hacia abajo, y una regresar para que sus manos descansen a ambos lados de sus labios

A2. Masaje Erótico

Paso II: Masaje Labial

- Masaje de Labios
- Masaje en monte de venus

Etapa II: Estabilización y Orgasmo

B. Orgasmo 1: Oral

Primer Contacto

- Besos alrededor de sus labios
- Aliento Caliente
- Lamidas largas
- Aliento Refrescante
- Lamida Larga
- Punta de la Lengua

Estableciendo Ritmo

- Sostener Labios
- Succión de Clítoris (Mantener 3 segundos)
- El Alfabeto
- Succión rápida x 20
- Combo Lamer y Meter
- Círculos + Trazar
- Meter la Lengua
- Movimiento Secreto

C. Orgasmo 2: Dedos en el Punto G

- El Destapa corchos
- Cambio 3 Dedos (2-3 Cambios)
- Lado a Lado
- Cambio 3 Dedos (2-3 Cambios)
- Adelante y Atrás
- Cambio 3 Dedos (2-3 Cambios)
- Circulos
- Cambio 3 Dedos (2-3 Cambios)
- Tecnicas con 2 manos, Movimientos alternativos
- Ponerla en Piernas Abiertas
- Ven aquí
- Toqueteo

D. Orgasmo 3: Orgasmo Mezclado

- Ciclo Resto de Lamida
- Aliento Refrescante

• Movimiento Secreto para encontrar "puntos calientes" con la lengua
• Revolotear Dedo (mantener estimulación de clítoris con lengua)
• Cambio 3 Dedos (2-3 Cambios)
• Círculos (mantener estimulación de clítoris con lengua)
• Cambio 3 Dedos (2-3 Cambios)
• Ven Aquí (mantener estimulación de clítoris con lengua)
• Cambio 3 Dedos (2-3 Cambios)
· Toqueteo (mantener estimulación de clítoris con lengua)

E. (Su turno para complacerte, y/o Sexo)

Fase IV: Reflexión

• Pasar mínimo 15 minutos de caricias, hablar, y "estar" con ella (de modo que se refuerza la experiencia sexual positiva que acaba de tener, aumentando su deseo por usted y por el sexo).

Rutina – Plantilla

Fase I: Deseo

Contacto en los ojos
Ambiente
• Iluminación
• Música
• Aromas

Fase II y III: Sensación y Entrega
Etapa I: Excitación

Paso I: Masaje

A. Ducha / Baño

A1. Masaje de relajación

Sentada en posición vertical:
• Cuero cabelludo
• Lóbulos de las orejas

Boca Abajo
• Cuello y Hombros
• Espalda
• Provocación en trasero
• Pies
• Posterior de las piernas

• Nalgas

Boca Arriba
• Inicio del pecho
• Senos
• Vientre
• Deslizar sus manos hacia abajo, y una regresar para que sus manos descansen a ambos lados de sus labios

A2. Masaje Erótico

Paso II: Masaje Labial

• Masaje de Labios
• Masaje en monte de venus

Etapa II: Estabilización y Orgasmo

B. Orgasmo 1: Oral
Primer Contacto

• Besos alrededor de sus labios
• Lamidas largas
Estableciendo Ritmo

• _____
• _____
• _____
• _____
• Movimiento Secreto
C. Orgasmo 2: Dedos en el Punto G

• _____
• _____
• _____
• _____
D. Orgasmo 3: Orgasmo Mezclado

• _____ (Técnica Oral)
• Movimiento Secreto para encontrar "puntos calientes" con la lengua
• _____(mantener estimulación de clítoris con lengua)
• _____(mantener estimulación de clítoris con lengua)
• _____(mantener estimulación de clítoris con lengua)
E. (Su turno para complacerte, y/o Sexo)

Fase IV: Reflexión

• Pasar mínimo 15 minutos de caricias, hablar, y "estar" con ella (de modo que se refuerza la experiencia sexual positiva que acaba de tener, aumentando su deseo por usted y por el sexo).

Pensamientos finales

En primer lugar, quiero felicitar a usted por terminar este manual!

He derramado mi cerebro sobre la mesa para usted, y ahora sabes todo lo que sé.

Las estrategias y las técnicas del Libro "El Arte del Orgasmo Femenino", literalmente, puede mejorar su relación en todo, dar a las mujeres la sensación física y emocional más maravillosa que jamás haya podido experimentar… y… ofrecerle la comodidad y la satisfacción de saber que usted tiene la capacidad de hacer a la mujer en su vida muy, muy feliz.

Ahora usted sabe, y tiene las estrategias y las herramientas. Lo único que queda para ti es ponerlo en acción.

Cuando usted y su pareja prueben este sistema y tengan éxito, no dude en dejar su testimonio.(sera totalmente 100% confidencial su nombre)

Me encantaría saber de ti… y… si los demás hombres, mujeres y parejas conocen tu experiencia, usted podría tener un impacto en su decisión de cambiar su vida amorosa, tal como usted lo hizo.

Por último, quiero darle las gracias por leer este manual en su btotalidad y esperamos que tengan una mejor vida sexual satisfactoria durante mucho, mucho tiempo.

Que estén bien,

Kevin Adams