

OS SEGREDOS DA BOA PRÁTICA DO SEXO

Dr. Florentino F. Fernandez Cue
Médico Urologista e naturalista

Prefácio de
Professor Doutor Carlos Mariano Manuel



Colecção: Biblioteca da Saúde
Sob a direcção do Professor Doutor Carlos Mariano Manuel

ÍNDICE

PREFÁCIO	9
INTRODUÇÃO	17
A SAÚDE E O SEXO	19
OS CINCO SENTIDOS, OS ESTÍMULOS SEXUAIS E AS FEROMONAS	21
O “SEXTO SENTIDO”, O ÓRGÃO VOMERONASAL (VNO) E AS FEROMONAS	25
FACTORES DETERMINANTES PARA UMA BOA ACTIVIDADE SEXUAL	27
ETAPAS DA FUNÇÃO SEXUAL	29
I – SEGREDOS PARA ERECCÕES COM MAIS POTÊNCIA E DURAÇÃO	31
TÉCNICAS PARA PROLONGAR A ETAPA DE EXCITAÇÃO NO HOMEM	31
TÉCNICA 1	32
TÉCNICA 2	34
TÉCNICA 3	36
O exercício JELQING ou «técnica de ordenha»	39
II – POSTURAS SEXUAIS RECOMENDADAS	43
III – SEGREDOS DA EXCITAÇÃO FEMININA	47
AS CINCO REACÇÕES FEMININAS ANTE AS ACÇÕES DO HOMEM, SEGUNDO SOU-NU:	51
OS DEZ SINAIS NA MULHER, QUE INDICAM OS PASSOS QUE O HOMEM DEVE SEGUIR:	51
COMO ESTIMULAR OS SEIOS E OUTRAS TÉCNICAS ORAIS	52
IV – ELEVAR O PRAZER COM OS AFRODISIACOS	55
AFRODISÍACOS	57
AUTORES E ESTUDOS CIENTÍFICOS CITADOS	61

“O melhor sexo é fruto do amor entre duas pessoas” indica a frase popular. Não obstante, algumas análises científicas mostram, que apesar do amor ser um grande afrodisíaco, existem outras formas de melhorar o prazer, que se sente durante o acto sexual.

Muitas vezes a mulher lamenta por o seu parceiro ser muito rápido e o homem fala da lentidão e da muito pouca iniciativa dela. “A mulher deve pensar de manhã e durante todo o dia, na relação que terá a noite”. A sua mente deve preparar-se com muito tempo antes...

“Arrendo-me dos pratos deliciosos rejeitados por vaidade, tanto como lamento as oportunidades de fazer amor que deixei passar para me dedicar a tarefas pendentes ou por virtude puritana, já que a sexualidade é uma componente da boa saúde, inspira a criação e é parte do caminho da alma... Infelizmente, demorei trinta anos para descobrir isto”. Isabel Allende “Afrodite: Contos, Receitas e Outros Afrodisíacos”

“...o único afrodisíaco verdadeiramente infalível é o amor. Nada consegue deter a paixão acesa de duas pessoas apaixonadas. Neste caso não importam os achaques da existência, o furor dos anos, o envelhecimento físico ou a mesquinhez das oportunidades; os amantes dão um jeito de se amarem porque, por definição, esse é o seu destino”. Isabel Allende “Afrodite: Contos, Receitas e Outros Afrodisíacos”

