

**ESPECIALISTAS**

**ELIANE PAIVA  
NATHAN PAIVA**

**SEXO** ♂  
+

**É IMPORTANTE NO  
CASAMENTO**





# O QUE É SEXO ?

O sexo refere a todas as ações que podem excitá-lo/a sexualmente. O sexo não é apenas a relação sexual. Também inclui beijos, carícias e sexo oral. Também pode ter sexo sozinho. A isto se chama masturbação.

A sexualidade é uma parte essencial da vida humana. Trata-se de um modo normal e positivo de se exprimir.

A sexualidade não envolve apenas sexo, mas também outros assuntos. Por exemplo: prazer sexual e intimidade, anatomia e ter filhos, bem como tabus e valores sobre a orientação sexual.

## MOTIVOS PARA TER SEXO

Pode ter sexo por diferentes razões. Por exemplo, porque deseja:

- ter filhos;
- experimentar prazer sexual;
- expressar o seu amor e outros sentimentos;
- experimentar intimidade;
- relaxar...
- Diferentes formas de ter sexo

Pode ter sexo de muitas formas diferentes:

- relações sexuais;
- carícias;
- abraços;
- beijos;
- estimulando as zonas erógenas do corpo.
- Pode ter sexo com outras pessoas ou com si mesmo (masturbação).

O sexo não só consiste nas técnicas corretas. Também é importante prestar atenção aos sentimentos e desejos da outra pessoa, partilhar intimidade e criar o ambiente adequado. Experimente e descubra o que você e o seu/a sua parceiro/a preferem. Fale com o seu/a sua parceiro/a sobre os seus desejos e sentimentos. Também pode experimentar com si mesmo. O sexo pode ser diferente em cada ocasião.





## DIFERENTES TIPOS DE RELAÇÃO E VIDA SEXUAL

As pessoas têm diferentes tipos de relação e de vida sexual.

Por exemplo: algumas pessoas têm sexo antes do casamento, outras não.

Algumas têm apenas 1 parceiro/a, outras têm vários/as, mas eu quero que você entenda que às possibilidades de fazer sexo são varias, somente depende de você e da sua imaginação,aprecie !

## CONSENTIMENTO SEXUAL

Cada vez que tem sexo, deve dar consentimento e sentir-se preparado/a.

O consentimento mútuo significa que ambas as pessoas pretendem ter contato sexual. Ambas as pessoas podem decidir parar a qualquer momento.

Ele precisa ser especial e prazeroso, faça no seu tempo e momento .

Não deixe que ninguém o/a force a ter sexo.

## OS PROBLEMAS E ÀS PREOCUPAÇÕES SEXUAIS NO CASAMENTO

Muitas pessoas, tanto jovens como mais velhas, vêm-se confrontadas com problemas sexuais ao longo da sua vida. Isto é normal.

A maioria dos problemas sexuais desaparecem espontaneamente após um curto período de tempo. Frequentemente, são causados por:

- stress;
- doença;
- cansaço;
- problemas relacionais;
- parceiros que têm expectativas diferentes da sua vida sexual.

Problemas sexuais comuns





## **PROBLEMAS SEXUAIS COMUNS SÃO:**

- ausência de desejo sexual ou desejo sexual diminuído;
- um dos parceiros tem menos ou mais desejo sexual do que o outro;
- vagina seca;
- ejaculação precoce;
- dificuldade em ter uma ereção;
- ausência de orgasmo ou um orgasmo demasiado rápido;
- demasiada tensão nos músculos do pavimento pélvico;
- dor durante a penetração.

## **VÍCIO EM PORNOGRAFIA**

Algumas pessoas tornam-se viciadas em pornografia.

Não é errado ver pornografia, eu respeito a opinião de cada um em ver, mas ver muita e com demasiada frequência pode tornar-se um problema.

Pode proporcionar expectativas pouco realistas do sexo.

Também pode afetar a sua vida social ou provocar tensões na sua relação.







# SOLUÇÕES PARA PROBLEMAS SEXUAIS

Fale com o seu/a sua parceiro/a sobre o seu problema sexual e sobre o que sente. Também discute do que gosta e não gosta na sua vida sexual.

Preste atenção a si mesmo e ao seu/à sua parceiro/a. Reserve tempo para fazer algo agradável juntos.

Mate o seu desejo sexual e o do seu/da sua parceiro/a:

- Discute com o/a parceiro/a como podem melhorar a sua vida sexual;
- Fale sobre as suas fantasias sexuais.
- Assegure-se de que ambos estão suficientemente excitados quando têm sexo.

Se achar que vê pornografia demasiado, tente controlar o seu comportamento. Por exemplo por:

- limitar a sua utilização diária da Internet;
- fazer outras atividades que lhe disponibilizam uma sensação agradável: desportos, passatempos, etc.

Fale com um especialista da saúde e bem estar do casal se não encontrarem uma solução juntos ou se o problema persistir.





# QUAL É A IMPORTÂNCIA DO SEXO NA VIDA DO CASAL?

Muitos dizem que a Igreja é meio do "contra" quanto ao "sexo", mas te dizemos ao contrário, ela é a que mais levanta a bandeira do "sim" ao sexo.

E dá a ele não só um lugar de destaque, como também, dá a dignidade de altar! É sagrado!

Dessa forma a vida sexual no casamento assume uma alta prioridade, ela é fonte e transbordamento do amor.

O sexo foi uma das melhores ideias de Deus para o casal, pois é por meio dele que, o homem se entrega totalmente para a mulher (assim deve ser) e a mulher se entrega totalmente ao homem (assim deve ser).

Deus se alegra quando os casais, no ato conjugal, chegam à plenitude do prazer. Porque ambos, de fato, deram-se um ao outro e estiveram ali inteiros.

Não é sem motivo que, Deus, conta com o sexo para continuar acreditando no ser humano, e assim, doando a vida humana..

## ATO SEXUAL

O ato sexual entre os casados é uma necessidade, e quero te dizer: sabia que o casamento só se consuma depois que o casal recém-casados, tem sua primeira relação sexual?

Pois é! Assim mesmo. Porque ali na "cama", se assim podemos dizer em linguagem figurada (não vá se scandalizar), um se entrega ao outro como Cristo se entrega a nós no altar.

Há a alegria e o júbilo por tal entrega.

A Igreja leva tão a sério isso que, antigamente, antes do casal consumir o casamento no leito conjugal, o sacerdote ia a casa desse casal e abençoava a cama, pois de fato o que ali iria acontecer era um ato sagrado.

Não faça de sua vida sexual no casamento uma casualidade, ou um mero cumprimento de rotina, a relação sexual é fonte de saúde física, psíquica e espiritual para o casal.





# O SEXO É NECESSÁRIO PARA UM CASAMENTO FELIZ?

Como especialista da saúde e bem estar do casal, recebo muitos casais que vêm a mim com problemas sexuais.

As histórias que contam sobre suas dificuldades sexuais variam, mas a maioria delas é mais ou menos assim:

Ele quer mais sexo e ela não. Ele diz que precisa de sexo para se sentir próximo e ela não entende por que seu aconchego, carinho e tudo que ela faz em casa não suprem suas necessidades.

Ela diz que precisa sentir mais proximidade antes de ter relações sexuais e ele não entende por que o sexo não a ajuda a alcançar essa proximidade.

Ao fim do dia ela não entende por que o sexo é tão importante para ele.

Há tantas outras coisas que eles fazem juntos como um casal que faz com que seu relacionamento seja ótimo, que não é possível que o sexo seja tão importante assim.

Mas depois de um tempo, ela começa a se perguntar se há algo errado com ela por não querer sexo tanto quanto ele, e ele também começa a se perguntar se há algo errado com ele por querer sexo o tanto que ele quer.

Assim, o casal vai continuar se perguntando se há algo errado com um ou o outro, e eles se tornam mais e mais frustrados e distantes.

Assim, não é de admirar que muitos casais, e especialmente as mulheres, me perguntem se o sexo é realmente importante para um casamento feliz, porque parece apenas causar mais problemas.

Se ele pudesse aprender a viver sem, o problema estaria resolvido.





## **SEXO É DE VITAL IMPORTÂNCIA NO CASAMENTO ?**

A única coisa que você compartilha exclusivamente com o seu parceiro (a) e com mais ninguém é o sexo. Assim, esta é a única coisa que define vocês como mais que simplesmente amigos dividindo um quarto. É uma parte vital do casamento.

Além de definir vocês como mais que simplesmente companheiros de quarto, o sexo também requer um nível mais profundo de comunicação que você normalmente não tem com qualquer um.

Sexo exige que vocês falem um com o outro sobre coisas íntimas, de fundo emocional. Por exemplo, para ter uma experiência verdadeiramente íntima com seu parceiro, você precisa dizer a ele/onde gosta de ser tocada, e talvez pedir certas coisas. Isso exige que vocês tenham um nível de intimidade um com o outro que vocês nunca sentiram com ninguém antes. Requer que ambos se tornem vulneráveis ao pedir, dar e receber sexualmente. E isso exige que vocês cheguem a um nível tão profundo de confiança a ponto de saber que seu parceiro vai atender aos seus pedidos sem julgamento.

## **O SEXO TAMBÉM CRIA PAIXÃO E UMA CONEXÃO EXCLUSIVA**

Ser capaz de conversar com o seu parceiro de maneira vulnerável e íntima cria uma conexão única que você simplesmente não pode ter com outra pessoa sem que se torne algo sexual.

Esse tipo de conversa íntima e o contato físico criam a paixão no seu relacionamento também.

Essa intimidade diz a seu parceiro que você pensa nele ou nela como mais do que apenas um amigo. Você pensa em seu relacionamento como algo mais profundo.

Esta ligação única que os amantes têm cria vibração, paixão e romance entre os dois que não seria possível de qualquer outra forma que não sexualmente.

Quando os casais nos procuram para aconselhamento sobre suas dificuldades sexuais, ficamos às vezes surpresos que nós não coloque o foco na técnica ou o número de vezes em que eles têm relações sexuais por semana.

Se eles fazem sexo duas ou dez vezes por semana é irrelevante. O que realmente importa é que o sexo torne-se uma experiência íntima e de profunda conexão para ambos. Se isso não acontecer, o casamento não é muito feliz.





OUÇA AGORA!

# RELACIO NAMENTO

FORA DA  
CAIXA

podcast



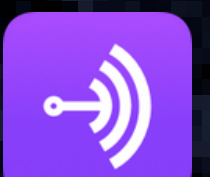
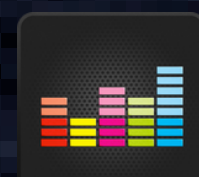
Pra casais que pensam fora da caixa!



MM ACADEMY  
INSTITUTO EDUCACIONAL

PRESENTE EM 46 PAÍSES

7ª Temporada





Então, ao invés de discutir sobre sexo e criar mais distância, os casais precisam aprender verdadeiramente a conversar e se comunicar sobre sexo.

Eles também precisam estar abertos para ouvir o que seu cônjuge quer, sente e precisa. Esta não é apenas uma receita para um sexo ótimo, mas para um ótimo casamento também.

## 6 RAZÕES POR QUE SEXO NO CASAMENTO É MAIS DO QUE PRAZER

Dentro de um casamento, existem diversos fatores que tornam a relação saudável:

Uma boa comunicação, o amor e a atenção são alguns dos mais importantes.

Entretanto, uma das características que tornam a relação ainda melhor é uma boa satisfação sexual entre o casal.

### 1-SEXO MELHORA A MEMÓRIA DE SUA ESPOSA

De acordo com cientistas do Canadá, o sexo pode ser considerado um exercício físico que favorece o relaxamento do cérebro, podendo combater a depressão e outros fatores que afetam nossa memória.

### 2- SEXO PODE ATÉ EXPELIR AS PEDRAS DO RIM DO SEU MARIDO

Transar de três a quatro vezes por semana pode ajudar você a expelir pedras nos rins.

Segundo o estudo, isto pode acontecer porque o ácido nítrico, que é produzido durante o sexo, ajudaria a relaxar o ureter, canal por onde passa a urina e as pedras nos rins quando existentes.

### 3- SEXO ORAL FAZ BEM PARA A SAÚDE DO CASAL

Quem faz e recebe sexo oral pode se beneficiar de uma potencialização na saúde.

De acordo com os pesquisadores, a prática diminui os níveis de estresse e ansiedade, melhorando a qualidade do sono. O estudo ainda revela que quanto mais você fazer, melhor será o bem-estar de sua relação.

Isto acontece porque durante a relação sexual, os hormônios ocitocina e DHEA são liberados, e acabam protegendo o corpo contra doenças cardiovasculares, além de terem propriedades sedativas, que proporcionam o relaxamento.





#### **4- SE VOCÊ TEM ENXAQUECA, FAZER SEXO COM SEU MARIDO OU ESPOSA PODE ALIVIAR**

Segundo estudos, o orgasmo libera substâncias, como as endorfinas, que atuam no sistema nervoso como agentes redutores de sensibilidade à dor, relaxando a musculatura e melhorando o humor, o que provoca o alívio da enxaqueca.

#### **5- QUER QUE O SEU MARIDO OU ESPOSA REJUVENESÇA? FAÇA SEXO!**

Pesquisadores do Reino Unido descobriram que quatro orgasmos por semana podem rejuvenescer o corpo em até sete anos. Isto acontece porque as relações sexuais liberam o hormônio GH, que torna a pele mais elástica.

#### **6- AMOR NO CASAMENTO DEIXA O SEXO MAIS PRAZEROSO**

Segundo um estudo realizado pela Universidade do Estado da Pensilvânia, o amor deixa o sexo mais prazeroso.

Para chegar a esta conclusão, os pesquisadores entrevistaram 95 mulheres heterossexuais com idades entre 20 e 68 anos, descobrindo que, para elas, o amor é capaz de proporcionar máxima satisfação em relações sexuais e no casamento.





# 9 VERDADES QUE NÃO TE FALARAM SOBRE RELAÇÃO SEXUAL

## 1- Orgasmo feminino não acontece automaticamente com a penetração.

Há quem pense que, para a mulher chegar lá, a penetração basta. “Grande parte das mulheres não tem orgasmo com a penetração mas, sim, com a estimulação do clitóris.

O orgasmo clitoriano ainda é o top do prazer feminino. Então, a penetração, anal ou vaginal, junto com a estimulação do clitóris, pode ser a dupla perfeita”.

## 2- Se não pedir o que você quer, pode ser que nunca tenha

A dificuldade em falar sobre as vontades aparece principalmente entre as mulheres, porque ainda hoje elas são reprimidas quanto à sua sexualidade.

Tudo pode em uma relação sexual, desde que seja com consentimento e desejo dos envolvidos.

Mas como fazer isso quando ainda há um bloqueio? “Na hora da relação, procure direcionar a mão do parceiro para o lugar que faz você sentir prazer, ou falar no ouvido, baixinho, o que deseja”.

## 3- Mulher também sente prazer com sexo anal.

O ânus tem muitas terminações nervosas e a sua estimulação pode ser agradável, desde que feita da maneira correta.

Como não há produção natural de lubrificação, como ocorre com a vagina, é preciso usar um lubrificante à base de água.

A camisinha também é indispensável, pois é uma região cheia de bactérias.

Mas, como ainda há muito tabu sobre a prática, muitas mulheres veem o sexo anal com receio ou nojo. Mesmo sem tentar.





**4- Fantasia sexual não é coisa de gente pervertida.**

A fantasia pode ser saudável, sim, desde que seja realizada com consentimento e que seja prazeroso para ambos os parceiros.

“As fantasias fazem com que o relacionamento não caia na rotina e na mesmice. As práticas passam a ser excessivas e perigosas quando começam a comprometer o relacionamento, quando colocam em risco a saúde física e emocional do parceiro, quando há desalinhamentos nos acordos e limites”.

**5- Tem que ter preliminar, sim!**

Ela é parte essencial do sexo. Primeiro, porque ajuda a fortalecer o relacionamento, graças ao momento de cumplicidade, carinho e desejo. Além disso, “para grande parte das mulheres, boas preliminares são fundamentais para atingir o orgasmo”.

Com as preliminares, descobrimos zonas erógenas pelo corpo todo, não somente nos órgãos genitais.

“O sexo não deve ser sinônimo de penetração, isso é restringir demais o prazer”

**6- Fazer várias perguntas durante o sexo não é legal**

Você até pode querer saber se o (a) parceiro (a) está curtindo, se está perto de gozar ou se quer trocar de posição, por exemplo. Mas é muito chato ouvir perguntas o tempo todo durante o sexo.

“Se estiver bom, você vai saber. Se ele (a) quiser trocar de posição, vai tomar a iniciativa. Se você quiser trocar, simplesmente faça. Deixe fluir a situação, deixe o instinto falar mais alto.

**7- Mas sexo oral bem feito é meio caminho andado para uma boa transa.**

O pênis é todo o conjunto, não apenas o glândula. “Os testículos e o corpo do pênis merecem receber a mesma atenção.

Use lábios e língua à vontade, mas cuidado com os dentes, pois eles podem machucar e acabar com a vibe. Já a dica para o sexo oral na mulher é: não tenha pressa.

Também é preciso tomar cuidado com os dentes. “Uma dica interessante é fazer um movimento de 8 com a língua, sendo o ponto central o clitóris dela.





## **8- Encanar na hora de tirar a roupa é normal**

Muitas mulheres e homens sentem uma certa insegurança sobre o que o outro vai achar do corpo deles - se vai julgar a celulite, a estria, o tamanho do pênis, dos seios ou da barriga.

“É inquestionável o papel da autoconfiança no sexo, pois ela passa pelo amor próprio e autoconhecimento.

Este conjunto faz com que a pessoa se sinta pronta e confortável. Não há gordurinha ou celulite que interfira nessa entrega” .

## **9- Preliminar não é só sexo oral**

O sexo oral pode ser uma excelente preliminar, mas a vida sexual pode cair na mesmice se ele sempre for usado como o “esquenta” da transa.

Uma preliminar interessante é a massagem sensual, em que a pessoa toca delicadamente o corpo da outra, com a ponta dos dedos, em velocidade reduzida, explorando cada centímetro do corpo.

Beijar é outra forma de esquecer qualquer preliminar. Beijar a boca com intensidade, o pescoço, os seios, cada parte do corpo”.





# 10 MITOS E VERDADES QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O SEXO

O sexo é uma troca natural de afeto que deve acontecer entre as pessoas de forma consentida e agradável.

Mas infelizmente muitas vezes não é bem assim que acontece. Existem muitos mitos que inibem o casal e podem prejudicar a relação, da mesma forma, é sempre bom conhecer verdades que podem se tornar libertadoras.

Para que ocorra a satisfação total do prazer entre o casal é fundamental que haja diálogo, pois através de uma boa conversa é possível conhecer mais do outro e assim quebrar todos os tabus da relação sexual.

Confira alguns mitos e verdades sobre o sexo:

## 1- Aspectos psicológicos podem afetar o desejo sexual?

**VERDADE!** A falta de desejo sexual pode ter diversas causas, fisiológicas, mas também psicológicas. Alguns traumas ou situações vivenciadas podem gerar algum bloqueio que afeta a vida sexual dos indivíduos.

É importante buscar uma ajuda psicológica quando a pessoa não tem vontade de fazer sexo, quando não sente prazer, quando não se permite vivenciar esse momento, quando não se abre para o outro para entender o porquê desse bloqueio, independente de ser homem ou mulher.

## 2- Ausência de vitamina B12 pode ser a causa da infertilidade?

**VERDADE!** A vitamina B12 está associada ao metabolismo de diversas células no nosso corpo. As deficiências importantes de vitamina B12 podem sim interferir nos gametas feminino e masculino, isto é, óvulos e espermatozoides.

Não é exame fundamental para pesquisar se não houver outras queixas associadas ou uma infertilidade já estabelecida.

E se houver infertilidade no casal, o médico deve pesquisar tanto o homem quanto a mulher.

Vários são os exames necessários para o casal. É necessário buscar o foco do problema do casal, e esse deve ser resolvido em conjunto. A mulher procura seu ginecologista e o homem o urologista.





### **3- O diálogo é fundamental para uma vida sexual satisfatória?**

**“VERDADE!** Quanto mais aberto com o parceiro ou parceira, quanto mais você fala e expõe o que gosta e o que não gosta, melhor será a relação sexual.

A relação sexual é se permitir e quanto mais você conhece o outro e tem uma conversa aberta sobre sexo, a relação sexual fica mais gostosa, pois você vai saber o que o outro quer e espera.

### **4- O uso de anticoncepcional diminui a libido?**

**DEPENDENTE:** Alguns anticoncepcionais podem sim reduzir o desejo sexual, mas não todos. Converse com seu ginecologista para ele te esclarecer melhor o método que você já usa ou que vai usar.

Existem muitos anticoncepcionais no mercado, mais modernos, que tiveram essa preocupação de não interferir na libido.

### **5- Prender a ejaculação causa dor nos testículos?**

**“VERDADE!** Não ejacular pode causar dor testicular, pois quando ocorre a ereção aumenta o fluxo sanguíneo para a região íntima masculina e esse fluxo sanguíneo.

tanto na mulher quanto no homem, retorna ao normal mais rapidamente quando ocorre a ejaculação no homem e quando ocorre o orgasmo na mulher.

### **6- Coito interrompido evita gravidez?**

**DEPENDENTE:** O coito interrompido é considerado uma forma de contracepção, porém, não é o mais seguro, pois os homens também têm uma lubrificação durante o ato sexual e nesta pode haver espermatozoides.

O melhor é conversar com seu ginecologista para seguir métodos contraceptivos mais seguros.





**7- É possível ter relações sexuais durante toda a gravidez?**

**VERDADE!** É possível sim fazer sexo durante toda a gravidez, mas, claro, se a gestante tiver à vontade com o fato de ter a relação sexual.

Se não sentir dor, se não tiver sangramento ou nenhuma outra contraindicação pelo médico obstetra que a acompanha, não há motivos clínicos para evitar o sexo durante a gestação.

**8- Masturbação faz bem?**

**VERDADE!** É preciso conhecer seu corpo, suas preferências, o que traz prazer, para que assim você possa ter uma relação sexual prazerosa com outra pessoa.

O primeiro passo para quem não tem orgasmo é fazer a autoconhecimento para descobrir o máximo sobre o que gera prazer em você e isso inclui, sim, a masturbação.

**9- A mulher pode engravidar durante o ciclo menstrual?**

**MITO!** Durante a menstruação a mulher não engravida. Já que estamos diante do período fisiológico de descamação do endométrio (camada interna do útero).

A mulher engravida durante o período ovula tório e peri-ovulatório (dias antes e depois da ovulação).

**10- A gravidez aumenta a libido da mulher?**

**DEPENDENDE:** A gravidez pode, em algumas mulheres, exercer um efeito maravilhoso na libido, mas isso depende de como essa mulher encara a gravidez, o “estar grávida”. Se isso é bem-vindo, pode sim aumentar a libido





# CASAL PAIVA



ELIANE PAIVA  
NATHAN PAIVA

Especialistas da Saúde  
e Bem-estar do Casal

Acesse agora o Instagram





# 11 FATOS SOBRE SEXO QUE VOCÊ PRECISA SABER

## O sexo pode curar suas dores de cabeça

Antes de sair correndo atrás de algum remédio para a dor, você pode tentar uma cura mais natural. Um estudo feito pela Universidade de Münster, na Alemanha, descobriu que 60% das pessoas que sofrem com enxaqueca reportam que o sexo diminui as dores.

## Muitas pessoas preferem café a sexo

Pesquisadores conduziram um estudo com mais de 7 mil pessoas e descobriram que 51% delas disseram que conseguiriam passar mais tempo sem sexo do que sem café.

Claramente eles não sabem como ter um orgasmo também é um ótimo jeito de acordar mais disposto – ou talvez eles realmente amem seus cafés. (Nós compreendemos.)

## Uma em cada cinco pessoas usam seus celulares durante o sexo

Sim, você leu certo. Durante o sexo. E são adultos entre 18 e 34 anos, de acordo com um estudo feito pela Harris Interactive.

## Sexo é um ótimo complemento à sua rotina de exercícios

Você provavelmente já ouviu por aí que transar conta como exercício – e depois ouviu que isso é balela.

É claro que não é como levantar peso na academia, mas pesquisadores do Canadá descobriram que os níveis de intensidade durante o sexo equivaliam a praticamente dois terços dos de exercício.

Ou seja, o suplemento perfeito para a sua atividade física semanal.

## Sexo pode levar a ciclos menstruais mais regulares

Se você tem problemas com o ciclo, o sexo pode estar no topo da lista de curas para a menstruação desregulada (tudo bem, melhor consultar um ginecologista).

Mas pesquisadores das Universidades de Oxford e Columbia descobriram que mulheres que transam pelo menos uma vez por semana tiveram ciclos mais regulares.





## **Viajar é uma ótima oportunidade para transar**

Uma pesquisa com 11 mil usuários sobre seus segredos sexuais de viagem e descobriu que 52% dos homens e 41% das mulheres transaram pelo menos uma vez enquanto viajavam.

## **Quase 31% dos homens já fingiram um orgasmo**

Uma pesquisa feita pelo Time Out New York descobriu que os homens também podem fingir um orgasmo. Hora de começar a questionar tudo o que você sabia sobre sexo.

## **O sexo reduz o estresse**

Além de todos os benefícios físicos, pesquisas descobriram que transar acalma os nervos, diminui a pressão sanguínea e reduz o estresse. Agarre seu parceiro antes daquela apresentação no trabalho – em um estudo, participantes que fizeram sexo antes de falar em público ficaram menos estressados. Ele pode fazer com que você se sinta melhor quando estiver doente. Estudos mostraram que a excitação e o orgasmo aceleram seu sistema imunológico. Mas por mais que isso significa que sexo pode ser bom quando você estiver se sentindo mal, saiba quando optar por caldo de galinha e uma boanoite de sono.

## **O amor aprimora o sexo**

Estudos descobriram que as melhores transas relatadas na pesquisa vieram de pessoas que estavam apaixonadas pelos seus parceiros.

## **O lubrificante facilita o orgasmo**

Se você está tendo dificuldades em gozar, seus problemas podem ser resolvidos com uma simples adição à cama: lubrificante.

Cerca de 50% dos homens e mulheres que usam lubrificante disseram que ele facilita chegar a um orgasmo, de acordo com um estudo feito pelo Indiana University's Center.

Falando de lubrificação, você pode usar óleo de coco para isso. Já sabemos que esse óleo pode ser usado para absolutamente tudo, certo? Pois pode acrescentar mais uma função: um ótimo lubrificante caseiro. É natural, dura bastante e é antifúngico. Quem diria?

## **O sêmen tem poucas calorias**

Uma colher de chá tem 36 calorias, para ser mais exata. Vai que isso era do seu interesse.







# LEMBREM-SE, CONSULTAR UM **ESPECIALISTA DA SAÚDE E BEM-ESTAR DO CASAL**

É PRIMORDIAL, TANTO PARA TE  
AJUDAR A DETECTAR POSSÍVEIS  
PROBLEMAS QUE ESTÃO AFETANDO  
SEU RELACIONAMENTO TANTO NA  
RESOLUÇÃO DOS MESMOS.



**MM ACADEMY**  
INSTITUTO EDUCACIONAL



# 8 HÁBITOS QUE ARRUÍNAM A VIDA SEXUAL NO CASAMENTO

A maioria dos casamentos não começa com uma vida sexual fria, sem interesse e atração de um cônjuge pelo outro.

No entanto, é o que acaba acontecendo depois de algum tempo em muitos relacionamentos.

E a verdade é que não dá para culpar apenas a chegada dos filhos – há hábitos que adquirimos que acabam com a vida sexual do casal.

“Hoje percebemos mais claramente que, embora o sexo venha de impulsos naturais, que em última instância caminham para a geração de uma nova vida, é não só possível, como necessário, que a razão atue para garantir que eles sejam vividos de uma forma satisfatória.

“Viver uma sexualidade saudável não corresponde só a dar vazão aos desejos, mas em conseguir vivê-los respeitando a si mesmo e com o equilíbrio necessário à vida em sociedade.

**Falta de comunicação:** o bom sexo começa com conexão emocional.

Os casamentos são prejudicados quando os cônjuges param de se comunicar pouco a pouco. “Compartilhem suas emoções, dores e medos.

Conversem com frequência sobre o seu relacionamento e sobre a sua vida sexual – do que vocês gostam e o que os excita.

Conversem durante o sexo. Nunca deixem de se comunicar, independentemente do que estejam fazendo.

**Falta de cuidado com seu corpo:** se alimentar de maneira saudável e se exercitar são fatores que têm impacto na vida sexual.

O mesmo pode ser dito de check-ups regulares. “Um amigo meu me contou que a esposa estava passando por uma fase difícil, que incluía uma libido baixa e depressão.

Indo ao médico, ela descobriu que o seu corpo não estava produzindo progesterona o suficiente. Um pequeno detalhe que conserta tudo.





**Negatividade:** pensar ou falar negativamente sobre você ou sobre seu cônjuge é como jogar um balde de água fria no desejo. Seja sempre gentil na hora de falar da aparência física sua e do seu cônjuge.

**Preguiça:** fazer sexo é como se exercitar. Requer energia, iniciativa e às vezes até planejamento, mas torna o seu casamento mais saudável quando acontece com regularidade.

**Falta de sono:** para um casal com filhos, o único tempo que resta para si mesmos é depois que as crianças vão dormir.

É tentador ficar acordado até mais tarde e dormir pouco. Mas a falta de sono aumenta a ansiedade e prejudica a produtividade – e a mesma queda acontece com a libido.

**Rotina:** o sexo pode se tornar muito previsível ao longo do tempo. É fácil cair no hábito de fazer sempre o mesmo.

O importante é se conectar e se aventurar juntos e, para isso, muitas vezes será necessário sair da rotina.

**Dormir junto com as crianças:** não tem problema que, lá de vez em quando, o filho durma no quarto de vocês.

Se ele está tendo um pesadelo ou está com medo de uma tempestade, tudo bem dar a ele um senso de segurança. Mas isso se torna um problema quando vira um hábito.

“O quarto de vocês deve estar reservado para você e seu cônjuge.

**Pornografia:** há quem diga que assistir a conteúdo pornográfico juntos faz bem para a vida do casal, mas não há dados que apoiem isso.

Ao contrário, o consumo desse tipo de material está na raiz de uma boa parcela dos divórcios.





# 16 DICAS PARA MELHORAR A RELAÇÃO SEXUAL

1- Leve em consideração que o mais importante na relação sexual não é o tempo de penetração ou quantas vezes conseguiram chegar ao orgasmo, mas sim passar um tempo juntos, com intimidade.

Aproveitem cada parte da relação sexual, sem pular etapas, pois uma não é mais importante que a outra.

12- Outro ponto a ser considerado é que orgasmo não é o fator mais importante na relação sexual e muito menos o único motivo pelo qual as pessoas fazem sexo.

Saiba valorizar o momento, o prazer pode vir de diversas maneiras, mas não virá se vocês ficarem pensando apenas no orgasmo.

3- É importante lembrar que se a penetração ocorre antes dos dois estarem bem excitados, é possível que isso cause algum desconforto ou que a relação não seja tão boa quanto poderia ser.

Perceba os sinais do seu parceiro e também saiba dar sinais de que está pronta para o ataque.

4- Para deixar seu companheiro ainda mais excitado, não apague todas as luzes. Deixe o ambiente um pouco iluminado para que ele possa ver suas curvas e assim o clima esquentará ainda mais.

5- Deixe seu parceiro mais à vontade mostrando que você também tem interesse por assuntos relacionados ao sexo. Sugira posições diferentes.

6- Use aquele momento após a relação sexual para ficarem abraçados em silêncio. Não precisam conversar neste momento, o silêncio fala por si nessas horas.

Ficando juntos vocês já estão demonstrando amor, cumplicidade e respeito um pelo outro.

7- Tenha sempre alguns itens necessários por perto. Isso inclui lubrificantes, camisinhas tradicionais ou diferentes, vibradores e outros produtos que achar interessante.

Vá até um sex shop e se divirta comprando apetrechos para apimentar sua vida íntima.





8- Abuse da criatividade e faça sexo em lugares diferentes. Pode ser em um ambiente diferente da casa ou ainda em outro lugar que não seja sua casa ou o motel. Só tome cuidado para não ter uma relação sexual em público, pois isso é proibido.

9- Varie as posições sexuais para descobrir pontos diferentes de prazer. Se você não gosta muito do sexo, pode ser que a culpa seja da posição que vocês fazem sexo.

Mudar as posições pode fazer vocês se entenderem melhor na cama. Que tal experimentar algo novo?

10- Algumas brincadeiras sensuais ajudam a desenvolver a sexualidade do casal e a deixá-los mais à vontade.

Uma opção legal é brincar com o dado strip tease ou com outros brinquedinhos e jogos sensuais que podem ser encontrados em sex shops.

11- Tenha autoconfiança. A mulher segura é sexy. Mesmo quando está fora de forma ou com uns quilinhos a mais, para o homem, o que conta mesmo é a sensação que você faz ele sentir.

Se ambos estão envolvidos na sensualidade, sem dúvida o sexo será ótimo.

12- Não tenha um dia específico ou hora marcada para a relação sexual. Isso aumenta as chances de frustração, pois ninguém tem hora para sentir desejo. Deixe acontecer, sem pressão.

13- Outra dica é usar velas para massagem. Estas velas deixam o ambiente com um aroma gostoso e ao derreter elas se transformam em óleo para massagem. As velas também dão um ar mais sensual ao ambiente.

14- A massagem também é uma alternativa muito interessante para apimentar o clima entre o casal. Ela pode começar ainda no banho, com espuma ou sabonete e continuar na cama com óleos para massagem.

15- Capriche no que vai usar. Escolher a lingerie certa pode salvar uma noite entediante. Você pode também ousar e colocar uma fantasia para vocês se divertirem ainda mais juntos.

16- Outra dica é usar velas para massagem. Estas velas deixam o ambiente com um aroma gostoso e ao derreter elas se transformam em óleo para massagem.

As velas também dão um ar mais sensual ao ambiente.





# COMO LEVAR SUA MULHER AO ORGASMO: 6 DICAS FUNDAMENTAIS

## # DIÁLOGO SINCERO

Se as dicas anteriores não darem conta do recado, essa é a hora de abrir o jogo com ela e ter um diálogo sincero.

Peça um feedback. Pergunte se ela quer experimentar algo diferente nas transas para ajudá-la a gozar.

Apenas tome cuidado para não pressiona-la, beleza? Vá com calma na conversa. Porque é importante a mulher estar relaxada e confortável para atingir o clímax.

## # DEIXA-A EM CIMA

Uma dica útil? A posição que mais leva as mulheres ao orgasmo é quando elas ficam em cima, porque aí podem controlar a velocidade e profundidade da penetração. Lembre-se disso.

## # CAPRICHE NA PRELIMINAR

As mulheres precisam de mais “aquecimento” do que nós, homens, para chegar no ponto do orgasmo. Segundo uma pesquisa, o tempo ideal de preliminar é em torno de 20 minutos. Não pule essa etapa do sexo jamais.

## # CLITÓRIS, O MELHOR AMIGO DO HOMEM

Antes de mais nada, é importante saber que 3 em 4 mulheres precisam de estímulo clitoriano para gozar, segundo estudos. Apenas 25% delas atingem o orgasmo com a penetração sozinha. Em outras palavras? Os nossos dedos e língua são mais eficientes do que o pênis para proporcionar o clímax a uma mulher.

## # MUITA ATENÇÃO AOS SEIOS

Essa é uma zona erógena poderosíssima, que atinge a mesma região cerebral ativada pelos toques na vagina: o córtex genital sensorial. Então capriche.

## # SEXO ORAL

Chupe com vontade. Com saliva. Com apetite. Se lambuzando. Sem se preocupar com o tempo. Você gosta de receber um sexo oral caprichado e demorado dela, não? Retribua a gentileza.





# 6 Melhores posições para apimentar a sua relação

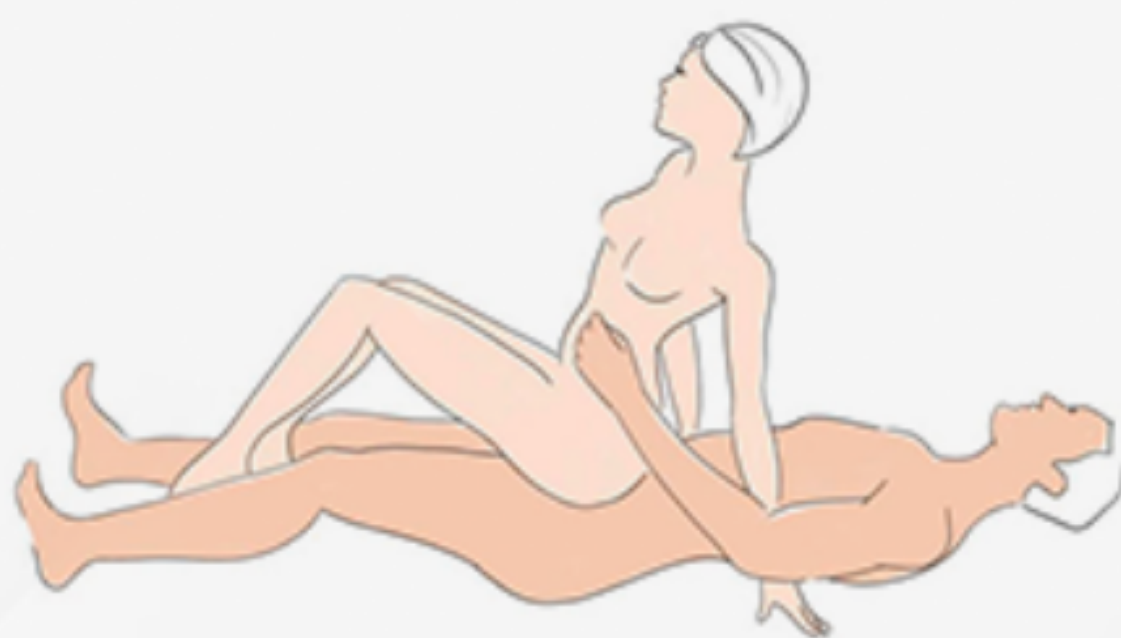
**GARANHÃO  
PROFUNDO**



**DANÇAS DAS  
BORBOLETAS**



**TRONO DE  
PRINCESA**



**CADEIRINHA**



**CACHORRINHO**



**FRANGO ASSADO**





# 6 MELHORES POSIÇÕES SEXUAIS PARA APIMENTAR O SEXO

## Antes do sexo, invista nas preliminares

Quer ter uma noite incrível de sexo com ela? Então você precisa investir em preliminares.

A nossa dica é comprar um bom óleo de massagem corporal para deixar sua parceira à vontade e muito mais apta a receber e dar prazer Existe uma infinidade de óleos para massagear, géis para sexo oral e até lubrificantes para facilitar a penetração.

## 1- Garanhão Profundo

mulher abre as pernas para fora ou para trás, encurtando a distância vaginal, enquanto o homem penetra de maneira mais profunda.

penetra de maneira mais profunda.

Embora seja uma posição mais difícil para as mulheres chegarem ao orgasmo, serve para uma variação em dias de sexo mais quente, para provocar os homens, que gozam mais fácil com ela.

## 2- Trono da princesa

Ela se agacha com as pernas fechadas e encaixa em cima do homem, esta que esta deitado e com as pernas abertas.

## 3- Cachorrinho

Uma das posições preferidas das mulheres, ela permite uma penetração profunda.

A parceira apoia-se na cama ou sofá e empina a bunda. Por trás, você penetra, segurando pelo quadril. Tente nos dias que ela quiser um sexo mais pegado.

## 4- Dança das Borboletas

Essas posição tem uma pegada mais romântica, onde ambos envolvem o parceiro com as pernas e trocam beijos e carícias durante o sexo.

## 5- Cadeirinha

De pé, ele pega a parceira no colo e penetra com vigor. Entre as melhores posições, é preciso muito preparo do homem para manter essa posição por muito tempo.

## 5- Fango assado

Essa posição é muito parecida com a de papai e mamãe , a diferença é que o homem fica ereto e a mulher com as pernas bem abertas.





# PROFISSIONAIS AJUDAM GRATUITAMENTE CASAIS EM TODO O MUNDO

Especialistas da Saúde e do Bem-estar do Espaço Novo Dia ajudam gratuitamente casais em todo mundo a melhorarem seu relacionamento e vida afetiva.

Muitos casais experimentam conflitos diários em seu relacionamento; seja por conta do estresse do dia a dia, da rotina de trabalho, dos filhos, entre vários outros motivos.

Esses conflitos podem prejudicar substancialmente o bem-estar do casal e seu relacionamento familiar.



**Espaço Novo Dia**  
Saúde e Bem-estar do Casal

Se você está se perguntando como realmente é essa profissão, o que faz um especialista de saúde e bem-estar do casal, como ele se prepara para ajudar em um relacionamento e como trabalha, este artigo é para você!



# É POSSÍVEL RESOLVER CONFLITOS COM AJUDA DE UM PROFISSIONAL

Segundo fonte da Exame.com em reportagem publicada no site do Instituto Educacional MM Academy:

“Um dos principais problemas dos relacionamentos amorosos modernos está na falta de conversa e compreensão do outro - de forma que surgem, constantemente, muitas comparações com os casais à moda antiga.

E, como em todo relacionamento, a resposta para uma convivência feliz é quase sempre a maneira de conversar e argumentar.

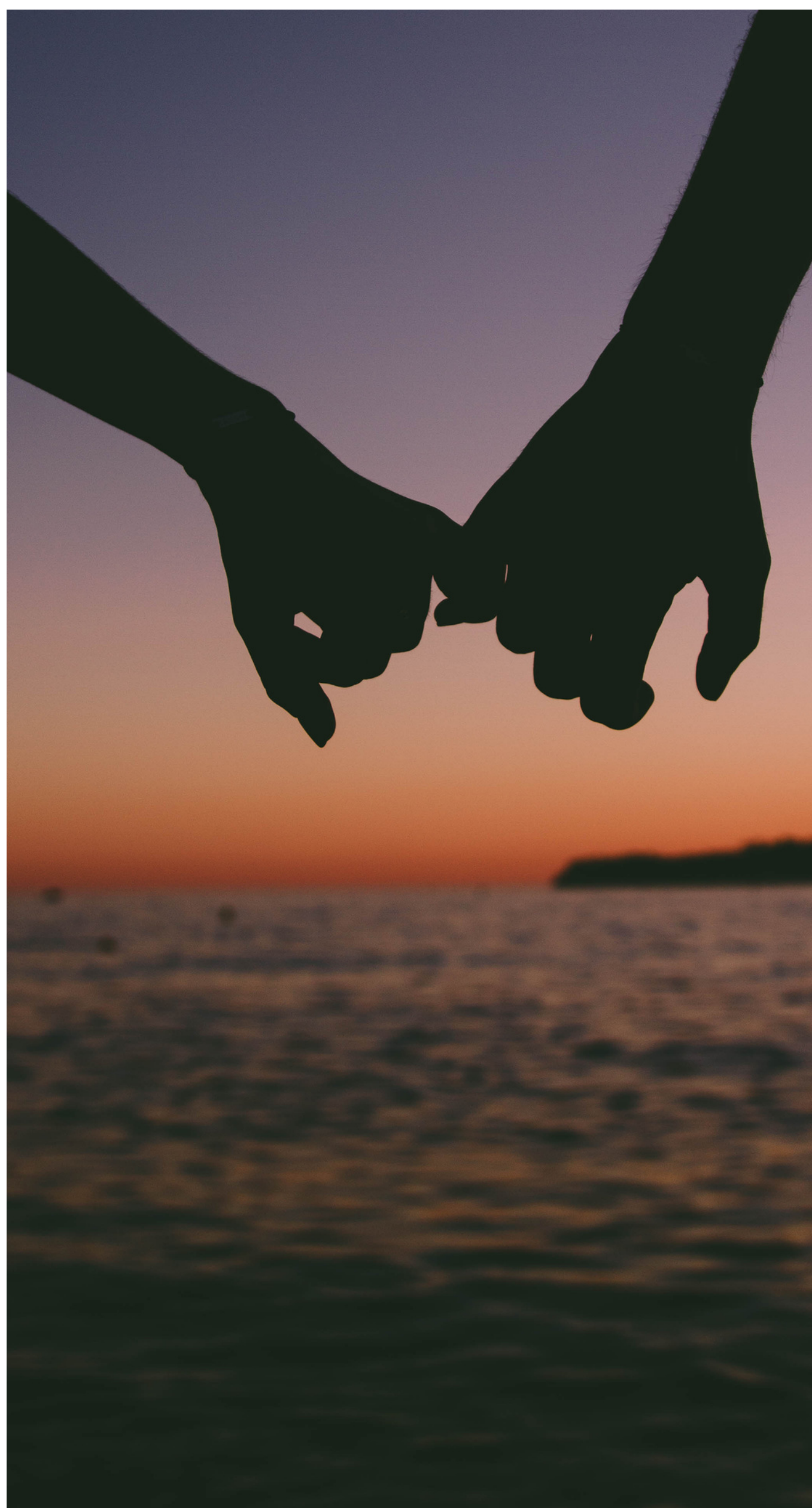
Pensando nisso, psicólogos da Universidade do Tennessee, nos Estados Unidos, estudaram casais que estão há muito tempo juntos e como eles costumam resolver suas discussões”.

Nesta pesquisa publicada pelo site, foi concluído que os casais são mais felizes quando priorizam suas individualidades.

Realmente, manter a saúde do relacionamento em dia nesse mundo louco e corrido que vivemos não é tarefa fácil - Lidar com a rotina não é fácil.

Os casais tem que aprender a lidar com a monotonia, com as preocupações domésticas, estarem disponíveis para o diálogo. Isso tudo vai esgotando o relacionamento.

[Página Oficial](#)







OUÇA AGORA!



**ELIANE  
PAIVA**

ESPECIALISTA DA  
SAÚDE E BEM-ESTAR  
DO CASAL

CRS Nº: 10.113-21/E

**NATHAN  
PAIVA**

ESPECIALISTA DA  
SAÚDE E BEM-ESTAR  
DO CASAL

CRS Nº: 10.112-21/E



**ACESSE A  
PÁGINA OFICIAL  
E CONTEÚDOS  
EXCLUSIVOS**

**Página Oficial**

Eliane e Nathan Paiva - Especialista da Saúde e Bem-estar do Casal e Mentores de casais - e criadores do método 7 pilares para ter um relacionamento duradouro e feliz que ajudou mais de 450 casais e Ancoras do Podcast Dica do Especialista presente em 46 países, e moderadores do clubhouse relacionamento perfeito .

**BAIXE OUTROS LIVROS DE ESPECIALISTAS**



**MM ACADEMY**  
INSTITUTO EDUCACIONAL