

# TANTRA

MANUAL COMPLETO

O sexo é a atividade mais natural e comum para o ser humano. Mas resultará em perversão de todos os aspectos da vida caso fique assombrado pelos pensamentos eróticos, que transbordam das frustrações.

A ênfase não está em entregar-se aos prazeres sexuais, mas a abstinência não irá ajudar também. Se a necessidade sexual não puder ser satisfeita da forma correta, será como se tivesse um distúrbio alimentar.

Primeiramente, tanto para os homens quanto para as mulheres, o desejo sexual deveria ser totalmente satisfeito com um bom parceiro, antes de mergulhar na prazerosa religião, indo a um aconselhamento ou meditando. Esse é um importante artifício.

### ***Qual o objetivo do Sexo ?***

Há um "fim" para a maturidade sexual. Há uma "linha", onde nada mais recai nesse tópico. É como se uma criança esquecesse do brinquedo, um dia. E, somente depois, os desejos sexuais não impediriam a meditação nunca mais.

Mas, normalmente, o interesse sexual segue as pessoas por toda a vida, até a velhice, quando as funções sexuais quase desaparecem. A maior razão para isso é que somente poucas pessoas experimentam a "satisfação total no sexo". As funções sexuais satisfeitas nunca contrariam os desejos.

Eles dizem: "os desejos sexuais não têm fim". Mas há um "fim", dependendo do tipo. Qualquer desejo tem seu ponto de maturidade ou o ponto de saturação, onde não há mais sentido pela busca posterior do objetivo. Portanto, o que é o ponto de saturação ?

Para as mulheres, é a experiência do orgasmo que as fazem ficar exaustas ou pararem. Contudo, há pequenas diferenças individuais. Uma mulher que atinge o orgasmo completo sempre se cansa e entra em um estado de sono profundo, por um tempo prolongado, após o espasmo. Logo após o orgasmo, há um ponto onde o mundo torna-se pálido e a consciência esvai-se rapidamente, ou abruptamente. E, mais ainda, o parceiro

## **Manual Completo de Tantra**

deveria quase naturalmente atingir o orgasmo simultâneo. Dizer "naturalmente", significa que também é possível ajustar o momento de seu orgasmo conscientemente. Seria ideal se acontecesse fora de qualquer esforço consciente, ou intenção, para atingir o orgasmo ao mesmo tempo que a parceira.

É claro que ele pode fazer isso intencionalmente, em certo grau. Se a parceira permitir que ele saiba, antes que ela atinja, o homem poderá adequar o momento de seu orgasmo. Mas isso pode ter alguns segundos de atraso. Porque o parceiro precisa de um pouco mais de tempo após o início dos espasmos femininos. O ápice do orgasmo feminino dura cerca de um minuto, e o parceiro pode ejacular dentro dessa duração. Mas nunca, o sentimento de total unificação, a "união" profunda será atingida dessa forma.

"Simultaneamente" significa fora de qualquer atraso. Portanto, os parceiros devem conhecer os hábitos um do outro muito bem. Todavia, às vezes é verdadeiro que o orgasmo feminino pode ser induzido pelo "ki" da ejaculação masculina.

### ***Primeiro, deixe-a atingir o orgasmo.***

Em qualquer caso, o parceiro deve ser capaz de permitir que sua parceira tenha de 4 a 6 orgasmos, durante uma sessão. E então, se metade desses orgasmos forem atingidos simultaneamente a satisfação sexual atinge o "ponto de saturação". Há um limite em produzir prazer, por melhor que seja feito. Se a parceira experimentar o prazer intenso por mais de 3 vezes, em orgasmos múltiplos, em uma sessão, tanto o corpo quanto o espírito não terão muito desejo por pelo menos 1 mês. Fácil de falar, mas para a mulher atingir o orgasmo completo leva, pelo menos, 20 minutos de coito frontal e 20 a 30 minutos de penetração. Portanto, leva mais de 4 horas, para 4 ou 6 vezes de orgasmos completos. Tanto o parceiro quanto a parceira teriam menos interesses em repetir tal experiência total do sexo. Infinitas entregas em devaneios sexuais e a masturbação freqüente é sempre o resultado da "frustração de uma combustão imperfeita", do sexo efetivo.

### ***Os Requisitos para um Bom Parceiro***

Há alguns requisitos para os bons parceiros. Se estiverem no início de relacionamento, não é bom. Porque haverá muitos "cálculos mentais" para obter a aceitação do outro. Em outras palavras, deveria ser um tipo de relacionamento sem qualquer

## **Manual Completo de Tantra**

racionalização. Portanto, nesse sentido, o marido e a mulher poderiam ser bons parceiros, caso tenham uma boa relação.

A amizade mais íntima e "namoros" poderiam ser ideais. Podem ser amantes, concubinas, mas o fator importante é ter o sexo como um "meio" sincero de controlar a vida, e não como uma válvula de escape para os desejos.

Deve dominar cada exercício, um por um ( posições e movimentos ), e praticar técnicas de respiração e controle da ejaculação, para os homens. A parceira deve ser alguém que coopera voluntariamente em muitas situações, em outras palavras, ela deve ser alguém em que ele se sinta à vontade e pode transmitir qualquer coisa. Claro, o parceiro deve envolver as necessidades pessoais de sua parceira, e fazer um esforço sincero em satisfazê-las.

### ***Uma Fácil e Efetiva Preliminar***

1. A parceira deve deitar-se com as pernas esticadas e abertas. Agora, o parceiro coloca a palma da mão em seu baixo ventre, com os 3 dedos cobrindo o clitóris e a área genital, mas não coloque o dedo em sua vagina. Pressione por 3 a 5 segundos. Com a pressão, a parceira empurra o quadril, contraindo o músculo da coxa, ao mesmo tempo em que enche de ar os pulmões e abdômen. Depois, o parceiro suaviza a pressão gradualmente, por 3 a 5 segundos. Nessa hora, ela relaxa tanto o quadril quanto a perna e expira. Preferencialmente, ela irá expirar em direção ao alto da cabeça, como se o ar fosse sair pelo topo da cabeça.

2. Após vários minutos seguidos, observando o prazer e a secreção do amor, ele começa a estimular o clitóris dela com a ponta de sua língua e também os mamilos, com seus dedos. A coisa mais importante aqui é sincronizar perfeitamente a estimulação do clitóris com a língua e dos mamilos com as mãos. Se este ritmo não estiver sincronizado, a eficácia é perdida. A mulher pode sentir o máximo prazer quando esses 3 pontos ( genitais e seios ) são estimulados, num total ritmo sincronizado, já que há conexões energéticas entre eles.

Via de regra, ele poderia dar a ela, pelo menos, 20 minutos de preliminar, incluindo massagens e carícias por todo o corpo, antes da penetração.

## **Manual Completo de Tantra**

3. Quando ela não puder mais esperar pela penetração deve falar com ele sobre isso, e ficar em uma das posições e técnicas, para obter orgasmo. Contudo, durante as preliminares, você pode experimentar qualquer posição. Basicamente, as posições corporais em que a mulher alcança o orgasmo mais fácil são aquelas em que ela fica com as pernas alongadas, na posição frontal, ou algo similar.

### ***Regras Gerais para a Posição e Movimentos para o Orgasmo, Específico para as Mulheres.***

1. Para alcançar o orgasmo mais facilmente, ela deve esticar suas pernas, abrindo-as bem. Basicamente, é um coito frontal.

2. Quando o orgasmo estiver próximo, façam com que os corpos de ambos fiquem firmemente aderidos um contra o outro.

3. Ele não pode respirar rapidamente, mesmo quando ela intensificar o ritmo do quadril, puxando e empurrando rapidamente.

4. A coisa mais importante para ele é "receber firmemente" os empurrões pélvicos dela, mantendo a penetração profunda e a pressão do contato genital, usando o peso de seu corpo. Em outras palavras, nunca faça movimentos bruscos.

O homem receberia esses empurrões do quadril e gentilmente faria movimentos alternados. E o movimento não deve exceder a frequência de 2 vezes por segundo. O ideal seriam movimentos bem lentos e firmes.

5. E, quando ela alcançar o orgasmo, ele continuaria a penetração, mas reprimindo a ejaculação, enquanto os espasmos dela acabam e começa a ficar imóvel. Também enquanto isso, ele contrairia seu quadril por aproximadamente 1 minuto, e depois continuaria a fazer movimentos de deslizar de um lado para o outro e entra e sai. O importante é sempre o homem manter a pressão e a estimulação sobre o clitóris da mulher.

### ***Controle da Ejaculação para Homens***

## **Manual Completo de Tantra**

Primeiro, ele não pode ejacular dentro de 5 minutos de penetração. Basicamente, requer, no mínimo 20 minutos, preferencialmente, 45 minutos de duração após a penetração. Contudo, há uma variação de uma pessoa para outra, e falando sob o ponto de vista do ciclo físico feminino, ela precisaria de 20 minutos de penetração após 30 minutos de preliminares, para alcançar o orgasmo pleno.

E se a posição do corpo for imprópria ou a técnica dele for precária, a mulher acumula frustração sexual a cada vez que não consegue ter orgasmo, mesmo que a penetração tenha sido bastante demorada.

Deve ser lembrado o fato de que é necessário, antes de fazer amor, ter um controle da ejaculação até que a mulher tenha e finalize seus espasmos. Geralmente, é importante notar que é melhor manter os músculos do períneo relaxados durante a penetração, enquanto experimenta a sensação. Se o homem movimentar, involuntariamente, com a excitação, ele sentirá mais estimulação e ejaculará logo. Se fizer amor, com os músculos relaxados e com calma, pode usar uma ou outra combinação dos seguintes métodos abaixo:

Contraia o músculo do períneo e o abdômen, inspirando vagorosamente, distendendo o tórax, por 7 a 9 segundos. Depois mantenha o períneo contraído, segure a respiração por 7 a 9 segundos. Finalmente, ainda com o abdômen e o períneo contraídos, expire por 7 a 9 segundos. Após expirar, relaxe. Segure o movimento do corpo, estando na penetração profunda, contraia e relaxe o períneo tão rápido quanto puder, por mais de 9 vezes.

Os 3 métodos mencionados anteriormente, foram para controlar a ejaculação quando a estimulação sexual for intensa.

Aqui, trataremos dos métodos para intensificar a ereção, quando não há muita energia sexual. Note que os homens inspiram com o baixo abdômen, nesse caso:

1. Relaxe o músculo do períneo e inspire o ar ao baixo abdômen.
2. Prenda a respiração enquanto o músculo do períneo continua relaxado.
3. Expire e contraia o músculo do períneo.

Há um aumento da ereção se você faz isso enquanto estiver movimentando-se ou mesmo parado. Use os métodos 1,2 e 3 se preciso for, já que a sensibilidade aumenta bastante.

Para algumas pessoas, esse método pode ser usado para o controle da ejaculação.

Usando esses métodos, o pênis torna-se menos sensível a estimulação sexual. Pela repetição desse método, o casal já terá gasto 15 minutos. Todavia, essas respirações

## **Manual Completo de Tantra**

suavizariam a ereção de alguma forma, prevenindo a excessiva estimulação, que levaria à ejaculação, auxiliando na penetração por um período prolongado.

Se ele sentir que a ejaculação está próxima, além de ter feito todos esses métodos, retire o pênis por alguns momentos. Enquanto relaxa, não esqueça de cobrir a parceira com carícias. Ele poderá penetrar novamente, quando a sensibilidade e a ereção estiverem prontas. Ele deveria mudar a posição do corpo a cada nova penetração, para evitar repetições a ela.

### ***A Chave no Movimento do Corpo***

Para não se super-excitar psicologicamente, o pênis torna-se menos sensível e pode conseguir um mínimo de 20 minutos de penetração, ou 45 minutos ou mais, em alguns casos. Dependendo das características sexuais da parceira, ela pode ter 2, 3 orgasmos completamente satisfatórios, durante esse período. Um sinal de orgasmo completo, para as mulheres, é entrar em um tipo de sono após o espasmo e seguido da perda de consciência.

Nenhuma mulher gosta de carícias sexuais violentas. Portanto, o homem deve sempre ter um toque suave. E, na verdade, não dá muito prazer para ela levar empurrões pélvicos, rápidos de entra e sai, como um cachorro.

Prendendo-se um ao outro, faça o contato genital profundo, repita permanecendo por um tempo, faça pequenas vibrações suavemente, ou um vagaroso entra e sai, movimentos circulares, roçando-se, para que ela atinja o orgasmo rapidamente.

Movimentos rápidos podem ser bons para as preliminares, para dar a sensação de uma união profunda. Mas a suavidade, para a parceira, é a chave. De qualquer forma, evite empurrões pélvicos brutos, pensando serem bons aqueles mostrados em vídeos eróticos.

O movimento mais efetivo feito pelo parceiro é feito intimamente, igualando seus movimentos aos da parceira, observando-os atentamente. E, para ter orgasmos, ela deve pressionar seu corpo firmemente ao dele, não levantando muito as pernas e mantendo seu quadril reto.

### ***O Orgasmo Feminino Primeiro, Depois Juntos***

Basicamente, o parceiro não deveria ejacular antes que a mulher alcançasse o orgasmo, pelo menos, por 2 vezes. Após isso, ele deveria ejacular no exato momento em

## **Manual Completo de Tantra**

que ela obtivesse orgasmos. Para fazer com que isso aconteça, ela deveria dizer a ele ou dar-lhe um sinal, quando estivesse próxima ao seu orgasmo. Os movimentos do corpo devem estar na mesma velocidade para que facilite a ela. E o homem deveria fazer essa respiração enquanto ejacula:

1. Ao primeiro espasmo da parceira, inspire ao baixo abdômen e contraia o músculo do períneo, e retenha a respiração.
2. Prenda a respiração por 7 a 9 segundos, depois solte e ejacule.
3. Fique dentro da parceira por 3 a 4 minutos.

### ***Como Manter-se em Forma ( para os Homens )***

Geralmente, as razões para a impotência, ejaculação precoce, são:

1. Pressão psicológica e desconforto
2. Irritabilidade
3. Baixa energia física, necessidade de sono.
4. Doença
5. Bebidas e drogas
6. Fatica nervosa e dos olhos, pelo uso prolongado do computador.
7. E, muitas vezes negligenciado, mas importante: descuidados hábitos de ejaculação.

Quer por masturbação ou com parceiros, nunca ejacule a menos que o pênis esteja em total ereção. Porque a ejaculação repetida em ereções medianas, torna-se um hábito. Portanto, ele poderia ejacular com a mínima estimulação vaginal. Da mesma forma, o pênis em ereção média, não teria muita energia orgânica vital, e não poderia dar a ela energia suficiente para obter orgasmos profundos. Portanto, não ejacule a menos que o pênis esteja rígido o suficiente e em ereção completa, quer seja no intercurso efetivo, ou na extração da ejaculação durante a feição.

### ***Conversando Juntos Sobre Sexo***

Essas técnicas básicas, para as preliminares e orgasmos, são geralmente efetivas para todos. Mas é somente um exemplo de muitos estilos diferentes. A comunhão sexual muda a cada dia, dependendo das condições físicas e mentais, e mais ainda, pode ser

## **Manual Completo de Tantra**

totalmente diferente com outro parceiro. Então, à priori, é necessário saber quais os tipos de posições e movimentos que são da preferência de cada um.

Especialmente, é muito importante para a mulher dizer o que ela quer ao homem, e ele deve escutar atentamente e agir de acordo com seus desejos. Claro, ela deve ser ativamente participante e ajudá-lo no treinamento.

Há quase uma total carência ( no caso dos parceiros tradicionais ), desse tipo de solicitação, nas relações sexuais, da mulher ao homem, e os homens tendem a ter má vontade para escutar também. Mas é tão mais simples agir de acordo com a avaliação egoísta de cada um ! O mecanismo sexual feminino é tão delicado e refinado para se fazer "estimativas".

Deve haver uma atitude de sinceridade e seriedade direcionada à vida sexual do outro, como ter uma conversa antes e depois sobre o que eles querem e como seria para o parceiro, apesar de serem casados, amantes, etc.

### ***Outras Informações Úteis***

Para ter mais prazer na vida sexual, use óleos e lubrificantes. Misturando óleo de sementes de uva com Óleo Johnson's Baby, em partes iguais, faz um econômico óleo para todo o corpo. Trocando as misturas, você pode achar a estrutura certa para seu tipo. Também pode ser usado na área genital. Se já usou bastante o óleo, tente o talco para bebê. Dá uma sensação suave e inteiramente diferente.

Para fazer sexo, é preciso acender a luz. Muitas vezes é considerado que a escuridão seria mais romântica. Mas, para absorver a energia da luz dentro do corpo, a claridade é melhor. Falando nisso, é melhor fazer sexo durante o dia ( há mais energia ao longo do dia ).

Os humanos não são animais noturnos, e seus corpos têm a tendência a repousar quando a noite chega. Realmente, não é uma boa hora para o sexo. Geralmente, os animais fazem sexo durante o dia, quando o corpo e a natureza ao redor estão cheios de energia, para garantir um herdeiro forte.

"O Amor Divino" é mais excitante do ponto de vista da lei natural. A razão pela qual somente o humano faz amor à noite, poderia ser cultural, como segue:

1. Tirando toda ou a maioria das roupas quando dorme, ficando despido.
2. De alguma forma, o sexo tem sido associado à cama ( não há razão para justificar que temos que fazer amor na cama ).

## **Manual Completo de Tantra**

3. Pelo estranho modo de pensamento, o sexo é considerado algo constrangedor, e deveria ser feito à noite, quando os outros estariam dormindo ou, pelo menos, veriam menos o que acontece.

### ***Qual o Ambiente Ideal Para fazer Amor ?***

O quarto com arremates naturais é bom para o sexo. Por exemplo, mesmo nas construções modernas, o tradicional estilo japonês com tapetes é melhor que o estilo ocidental. E é bom fazer sexo sob a luz do sol, em um ambiente externo natural, ou no quarto onde a luz do sol penetra. Mais ainda, a iluminação ideal do quarto é a luz branca incandescente, que reproduz a luz solar natural, mais que as luzes fluorescentes.

### ***O Importante Efeito do Cheiro Natural do Seu Corpo***

Já que o interesse é a área genital, você deve limpá-la muito bem. Mas o odor natural do cabelo e do corpo é um fator importante para instigar os desejos sexuais instintivos. Portanto, não lave muito o seu corpo e cabelo com sabonete e xampu. Você deve deixar algum odor da pele e cabelo para o funcionamento normal dos desejos animais.

Você pode lavar a área genital com sabonete neutro e somente enxágüe bem o seu corpo com água morna, o máximo possível. Claro que seu corpo e cabelo não devem ter o mau cheiro da falta de higiene. Deve ser limpo o suficiente, mas não uma limpeza artificial.

### ***Seqüência de Posições Sem Interrupções***

Os mais experientes têm técnicas para trocar a posição de seus corpos durante a penetração. Colocarei a seqüência de trocas que podem ser feita sem interromper a penetração.

#### **Seqüência da Posição Sentada à Frontal ( homens por cima )**

1. Penetração na posição sentada. Movimente-se, mas o objetivo principal aqui é a carícia.

## **Manual Completo de Tantra**

2. Da posição 1, ela deitará, alongando seus braços sobre a cabeça e apóia suas costas nos pés dele. Ele acariciará seus seios, inclinando-se para frente. Caso ele tenha dificuldades para retornar, pode continuar com movimentos laterais.

3. Primeiro, traga o corpo dela de volta para a posição 1, será a chance que ele terá de ficar por trás. Ela estenderá suas pernas num ângulo aproximado de 60 a 90 graus. Seria bom se ele fizesse movimentos de sobe e desce, num ritmo fixo.

4. Depois, ela colocará seus pés nas costas dele, como ele fez na posição 2. Aproveite a penetração profunda para se movimentar bastante.

5. Da posição 4, ele trará seu corpo verticalmente a esta posição. Ela esticará suas pernas para sair e colocará seus braços sobre a cabeça. É bom combinar movimentos circulares e para frente e para trás, num ritmo suave.

6. Essa posição com as pernas dela curvadas na altura do peito é para a estimulação do Ponto G. Mantenha a penetração superficialmente para isso. O objetivo principal é estimular 2 a 4 cm, dentro da vagina, com a glândula do pênis. Em todo caso, mantenha a penetração superficial e use principalmente movimentos de entra e sai, com alguns movimentos circulares. Você pode se movimentar no padrão de sua escolha.

7. Nesta posição, ele imprime algum peso, alongando suas pernas e sustentando seu corpo com os cotovelos. Ela colocará as pernas ao redor do corpo dele. Similar a posição 6, use movimentos de entra e sai superficiais. Contudo, é bom penetrar profundamente na décima vez.

8. Ela junta as pernas e as prenderá entre as pernas dele. Ele se apóia nos cotovelos, enquanto coloca os braços sob os ombros dela e segura sua cabeça gentilmente. Movimentos circulares, bem devagar, são bons aqui.

9. Primeiro, ela alongará suas pernas colocando-as juntas, os dois irão unir as mãos. Nesta posição, é melhor colocar o travesseiro sob o quadril dela. Ela fará movimentos ativos de entra e sai enquanto ele os mantém firmemente. Também ele pode fazer lentos movimentos circulares.

10. Quando ela estiver próxima ao orgasmo, juntem as mãos sobre a cabeça e pressionem firmemente todo o corpo, um contra o outro. Ele conduzirá o movimento, mantendo o tipo entra e sai, sem modificar o ritmo. Ao sinal do orgasmo dela, ele não pode fazer movimentos rápidos. Acelere aos poucos. Continue o movimento até ela acabar os espasmos.

## **Manual Completo de Tantra**

11. Variação da posição 10: ela cruzando as pernas, o pênis dele será pressionado. Faça pequenos movimentos rápidos de entra e sai.

### Seqüência de Posições Livres ( frontal, mulher por cima )

1. Posição normal da mulher por cima. Aqui, ela irá conduzir o que quiser ou ele pode tomar a liderança. Experimente movimentos circulares, para frente e para trás, movimentos laterais, tanto o quanto isso agradar. Ele não deve esquecer de massagear os seios dela e outras partes também.

2. Depois, ele junta suas pernas e alonga. Ela entrelaça suas pernas nas dele. É melhor deixar que ele conduza os movimentos aqui.

3. Troque para posição da mulher por cima, com ambos esticando as pernas. Ela conduzirá os movimentos enquanto ele responde a isso impulsionando sua pélvis firmemente em direção a ela. Vá para a próxima posição quando ela estiver próxima ao orgasmo.

4. Ela juntará as pernas e as alongará. Ele prenderá as pernas dela por fora, com suas próprias pernas. Em todo caso, não prenda muito forte senão ela não será capaz de se movimentar o suficiente. Ele empurrará sua pélvis ao mesmo tempo que ela. Deixe-a ter espasmos o máximo que puder.

### Seqüências de Posições Livres por Trás ( mulher por cima )

1. Ela sentará um pouco afastada dele para que haja a penetração. Ele pode fazer movimentos leves, mas não muito. Deixe que ela se movimente como quiser. Ele deve acariciar os seios dela, pescoço e costas. Ela iniciará a troca para a próxima posição, quando o orgasmo estiver próximo.

2. Ela se deitará sobre sua barriga e alongará seu corpo. Ele também irá alongar seu corpo sobre ela. De agora em diante, ele não movimentará por completo sua pélvis. Permaneça assim até acabar os espasmos dela. Nesta posição, ela deverá alcançar o orgasmo primeiro. Para ele ejacular, mude para a próxima posição.

3. Quando os espasmos dela terminar, ele trará seu dorso verticalmente e fará movimentos para frente e para trás, e laterais.

## **Manual Completo de Tantra**

4. Ele sentará sobre seus joelhos, com suas pernas um pouco afastadas. Ela alonga e afasta suas pernas um pouco também. Ele segura sua mão gentilmente. Movimentos rápidos de entra e sai e laterais são bons aqui. Ele pode ejacular aqui ou na próxima posição.

5. Com uma penetração mais profunda, ele agarra as pernas dela que estão curvadas e movimenta-se para frente e para trás.

### ***Variações na Posição Por Trás***

1. Posição por trás normal. Movimentos circulares lentos.

2. Variação: ela estica uma perna enquanto dobra a outra até encostar os joelhos no peito. Essa posição do corpo muda o ângulo da união, estimulando mais o pênis. Mas ele deve ter um bom controle da ejaculação.

3. Ela estica um pouco a perna. Movimentos rápidos, entra e sai ritmado, com penetração superficial. Quando o orgasmo estiver próximo, vá para a próxima posição.

4. Ela juntara as pernas e esticará. Ele prenderá as pernas dela por fora. Depois, ele pressiona seu corpo firmemente nas costas dela, penetrando profundamente, mantendo o movimento para frente e para trás.

### ***Posições Em Pé***

1. Posição de Pé Frontal. Como preliminar, simplesmente movimente o corpo livremente, com bastantes carícias.

2. Posição de Pé Por Trás. Ele acaricia os seios dela, enquanto ela abraça a cabeça dele. Para as posições de pé, é melhor usar algo como uma parede para apoiar o corpo. Dará uma melhor aderência aos corpos. Também, sem qualquer apoio, você pode perder o equilíbrio quando as pernas dela não estiverem tão firmes no auge da excitação.

### ***Posição Original do Mummyorian***

1. Coloca-se um travesseiro sob o calcanhar, não debaixo do quadril. Colocando sob o quadril pode melhorar o ângulo de conexão quando a parceira tem sua vagina fora do centro pélvico. Tem um termo em japonês que se assemelha a "encaixar", especialmente descrevendo essas mulheres. Mas, a grande desvantagem desse método é a incapacidade que ela teria de movimentar a cintura. Então, se coloca um travesseiro sob os calcanhares,

## **Manual Completo de Tantra**

fica mais fácil de mover o quadril. Tente essa técnica quando tiver dificuldades em ter orgasmos na posição frontal.

### ***Variações***

1. Na posição de pé frontal, ajoelhem-se. Na penetração profunda, juntem firmemente seus troncos e ventres, podendo experimentar todos os tipos de movimentos.

2. Na posição de pé por trás, abaixem seus corpos. Ele acaricia os seios dela, enquanto movimenta bastante o corpo. Ele pode ajoelhar ao invés de sentar sobre os calcanhares.

3. Ela pode dobrar as pernas na altura dos ombros. Ele fará movimentos profundos e lentos.

4. Ela esticará as pernas e afastará um pouco. É bom para fazer movimentos circulares lentos e empurrões profundos.

5. Na posição frontal livre, ela se entrelaça nas pernas dele e irá mover-se da forma que mais lhe agrada. Ele irá arquear o corpo para trás e ela prender-se-á ao corpo dele, para obter orgasmos.

# ***TANTRA***

Manual Completo

Autor: Houzan Suzuki // Tradutora: Yasmim