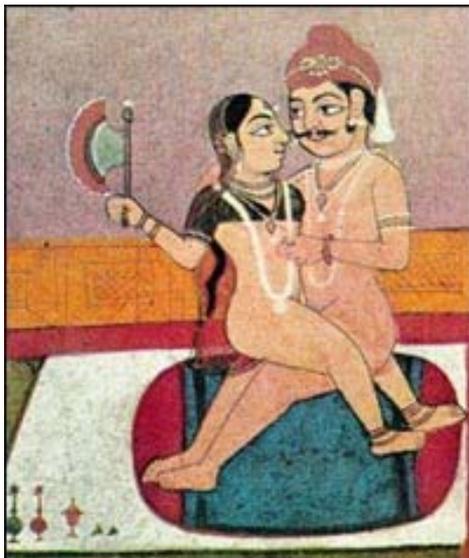


# KAMASUTRA – O LIVRO DO AMOR

O Kama Sutra é hoje o mais conhecido livro do amor. Embora seja um livro sobre sexo, é preciso considerar que o livro enfatiza a arte e os modos que uma pessoa deve praticar o sexo, envolvendo todos os cinco sentidos: audição, tato, visão, paladar e olfato, além da mente e da alma.



O seu nome provém da divindade masculina hindu Kama, que simboliza o desejo e o amor carnal, e Sutra, que significa conjunto de ensinamentos, no antigo sânscrito. Este manual indiano foi escrito no século IV pelo sábio e nobre, Vatsyayana, para a nobreza da Índia, e especificamente para os homens, embora as necessidades femininas não tenham sido ignoradas em suas páginas. Muito pelo contrário. O autor relata detalhadamente as instruções corretas para a excitação da mulher pelo parceiro, incluindo a importância do homem fazer a mulher atingir o orgasmo, seja pelo ato sexual em si, ou através de carícias.

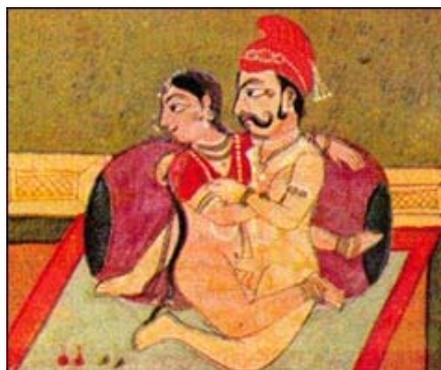
O Kama Sutra traz um conjunto de regras sobre a prática do amor, segundo os princípios da filosofia indiana, que eleva o sexo a uma experiência sexual magnífica. As exigências físicas para realização das posições do Kama Sutra o tornaram

famoso, pois algumas parecem perfeitas acrobacias e outras, lembram as posições usadas na voga.

O livro não é apenas um manual de posições. Além de descrever, detalhadamente, 64 formas de amar, consideradas essenciais, pretende também ser um guia para desenvolver o erotismo e sensualidade de ambientes, situações e pessoas. Velas e óleos aromáticos, comidas afrodisíacas, perfumes e músicas, fazem parte de todo o ritual. Nos próprios desenhos que ilustram o manual, é fácil perceber como estavam sempre enfeitados com tecidos leves, coloridos e sensuais e cheios de adornos como colares e brincos. Outros livros surgiram inspirados no Kama Sutra seguindo a mesma linha erótico-sensual, muitos séculos depois. Também na Índia, foi escrito o “Ananga Ranga” e seu autor, Kalyana Malla, acreditava que o maior motivo de separação entre um casal é a monotonia que surge nas relações sexuais, além do sentimento de posse. Ele ainda afirmava que mulheres e homens casados só acabam nos braços de estranhos porque precisam de prazeres variados. Esta foi a grande causa da criação de Ananga Ranga: manter aquecido o relacionamento de um casal. Ananga Ranga, que provavelmente quer dizer marido e esposa, é, na verdade, uma coletânea de obras eróticas e inclui, até mesmo, parte do Kama Sutra.



Outro manual que pretende ensinar a arte de amar é o árabe O Jardim das Delícias, escrito por Sheikh Nefzawi no final do século XV, que foi publicado no Brasil com o nome O Jardim Perfumado. Esta obra reflete bem a cultura da época, relatada com o tom um tanto machista do autor. A intenção seria manter o livro escondido das mulheres já que o domínio masculino era quase que total. Durante todo o livro, são relatados as experiências masculinas, e conselhos aos homens para atingir o prazer.



Para os dias atuais e com a liberação feminina, pode-se encará-lo como um manual interessante para uma leitura a dois.

Você vai conhecer agora, algumas das posições sexuais do famoso Kama Sutra, com ilustrações de seus desenhos originais, e também, fotos atualizadas com outros tipos de posições que compõem o Kama Sutra, o Ananga Ranga, O Jardim das Delícias, e do Tao que é o mais antigo de todos esses livros, mas que relata entre outras coisas, a necessidade das forças trocadas entre o homem e a mulher na relação sexual, para trazer equilíbrio e melhorar a saúde. Tudo isso está no livro de Anne Hooper, da Ediouro Publicações que foi realizado de forma a ter uma coerência com os dias atuais.

## *Prolongue o clima*



Após fazer amor, parceiros que se preocupam genuinamente um com o outro desejarão prolongar a intimidade que só o amor traz, ficando próximos, emocional e fisicamente. Alguns amantes descobrem que tendo acabado de reafirmar um contínuo vínculo íntimo ao fazer sexo, podem então falar mais facilmente de coisas que dizem respeito a ambos como casal e indivíduos.

É importante eles discutirem o que mais apreciam acerca de seu relacionamento sexual, e se sentirem livres para dizerem um ao outro se existe algo que gostariam de mudar na maneira de fazer amor. Alguns casais falam sobre essas coisas enquanto fazem amor, enquanto outros acham mais fáceis fazê-lo depois, quando

sabem o que lhes deu prazer e o que os decepcionou. Contudo, freqüentemente um casal quer repetir a dose. Nesse caso, a mulher deve masturbar o parceiro para provocar nova ereção. Se eles não pretendem retomar o ato, mas a mulher não conseguiu um clímax satisfatório, seu amante deve ajudá-la a atingir o orgasmo masturbando-a.

## *Reacendendo a Chama da Paixão*



### *Ajudando-a atingir o orgasmo*

Se a sua parceira não atingiu o clímax durante o ato sexual, ou se deseja ter mais orgasmos, mas você ainda não está pronto para fazer amor de novo, ajude-a usando seus dedos para estimular o clitóris, passando-os delicadamente pelas laterais e pela ponta.

### *Mantendo a Harmonia*

A maioria dos casais não deseja dissipar o cálido arrebatamento que se segue ao ato de amor simplesmente caindo no sono, ou fazendo qualquer coisa que exija esforço físico ou intelectual. Alguns gostam de ficar quietos nos braços um do outro, enquanto outros preferem uma massagem suave, mas não excessivamente sensual. Se escolherem levantar-se, podem querer manter a harmonia comendo juntos, ou realizando uma atividade que não exija muito, como ouvir música ou dar um passeio.



## *Sexo Seguro*

Embora as doenças sexualmente transmissíveis já existissem na época em que o Kama Sutra foi escrito, Vatsyayana não as menciona. As pessoas sempre tentaram evitá-las, mas a prática do "sexo seguro" é um fenômeno muito recente. Essa mudança no comportamento sexual foi provocada pela disseminação da AIDS (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida). O termo "sexo seguro" descreve a atividade sexual que não expõe os participantes à infecção pelo HIV (o Vírus da Imunodeficiência Humana), porque a relação sexual é o meio mais comum de transmissão do vírus. O modo mais eficaz de minimizar esse risco durante a relação sexual é usar uma camisinha de látex com espermicida.

## *Minimizando o risco*

Quando existe total confiança entre os parceiros, e ambos sabem o suficiente sobre a história sexual um do outro para estarem razoavelmente certos de que não existe o risco de infecção por HIV, o sexo seguro é irrelevante. Mas sempre há o risco de um novo parceiro sexual estar infectado. Novos parceiros deveriam sempre praticar o sexo seguro até se conhecerem bem o bastante para terem certeza de que a infecção é improvável.

## *Sexo sem Penetração*

Como os amantes sensíveis sabem, a penetração não precisa ocorrer sempre que cada um casal faz sexo. Abraçar, acariciar, massagear, tudo isso expressa intimidade, com risco mínimo de infecção por HIV. A masturbação mútua também pode ser utilizada, mas para maior segurança o parceiro ativo não deve permitir que os fluidos corporais entrem em contato com seus dedos ou mãos, devido ao risco apresentado pela presença de arranhões, cortes ou feridas abertas.



## *Camisinhas*

A camisinha é fundamental na prática do sexo seguro, porque reduz substancialmente o risco de infecção por HIV e oferece proteção eficaz contra outras doenças sexualmente transmissíveis (e contra a gravidez). As principais objeções ao seu uso são que colocá-las interrompe o fluxo do ato de amor e que as sensações do homem são menos intensas. A resposta para o primeiro problema é adquirir o hábito de tornar essa tarefa uma experiência erótica para ambos os parceiros e uma parte integral das preliminares. A segunda objeção é até certo ponto válida, mas em todo caso, uma pequena perda das sensações é sem dúvida um preço pequeno a pagar pela proteção contra o HIV e outras infecções como sífilis e herpes.

## *Colocando uma camisinha*



## *Tire o ar*

Quando colocar a camisinha na extremidade do pênis, tire o ar da ponta apertando-a um pouco.



### *Desenrole-a até a base do pênis*

Use a outra mão para desenrolar lenta e suavemente a camisinha até a base do pênis.



### *Retirada*

Lembre-o de como segurar a camisinha no pênis depois da ejaculação e de retirá-la antes que o pênis fique flácido.

### *Usando a Camisinha*

Torne a colocação da camisinha no pênis de seu amante um ato erótico e amoroso, e uma parte do ato sexual. Comece fazendo-lhe uma delicada massagem genital, e depois o masturbe gentilmente. Após retirar a camisinha da embalagem, tire o ar da ponta segurando-a entre o indicador e o polegar (o ar que fica preso pode provocar rompimento durante o uso). Depois, coloque-a com movimentos sensuais. Se o seu parceiro não é circuncidado, puxe o prepúcio para trás antes de desenrolar a camisinha.



## *Beijando o corpo*

Embora os lábios e os seios sejam especialmente sensíveis ao beijo, a maior parte do corpo, incluindo os membros, reage ao beijo; em geral, quanto mais próximo da genitália, mais intenso e irresistível é o prazer. Não há necessidade de nenhum parceiro ficar passivo, porque os beijos no corpo podem ser apreciados pelos dois parceiros ao mesmo tempo, principalmente se eles estiverem deitados lado a lado. O Kama Sutra, sem entrar em detalhes, diz que a intensidade de um beijo varia de acordo com o local do corpo em que é aplicado, e pode ser "moderado, contraído, pressionado ou suave".

### *Coxas*

Beijar as coxas provoca sensações muito eróticas

### *Costas e espinha*

Beije as costas de leve ou lamba toda a extensão da espinha de seu parceiro.

### *Acariciando e beijando*

Aumente o efeito de seus beijos combinando-os com carícias sensuais.



### *Beijo nos Seios*

Os beijos eficazes são aqueles dados de leve em toda a extensão dos seios, enquanto os mamilos devem ser sugados ou mordicados. Os mamilos merecem atenção especial, porque o seu estímulo é extremamente excitante para muitas mulheres. Um amante atencioso dedica carinho especial ao beijar e acariciar os seios da parceira, por trazer satisfação emocional e ser excitante. Se os seios são ignorados em favor da genitália, a mulher fica insatisfeita.



### *Beijando e Lambendo*

Preste uma atenção especial nas áreas sensíveis como os seios e os mamilos, a parte interna das coxas e a parte de trás dos joelhos. Quanto maior seu autocontrole em protelar o momento da penetração, maiores as recompensas quando isso ocorrer. Cobrir de beijos o corpo do parceiro, ou lambê-lo todo ("banho de gato"), é um ótimo modo de aumentar a expectativa do ato sexual.



## *Arranhando*

Embora reconhecendo que os amantes freqüentemente usam suas unhas para expressar paixão na partida, no encontro, ou na reconciliação depois de uma briga, o Kama Sutra afirma que o uso das unhas deveria se restringir àqueles que sentem prazer com isso.

Na Índia do Kama Sutra, como em outras culturas anteriores e posteriores, as marcas da paixão nos seios ou na garganta de uma jovem seriam para dizer ao mundo que ela era considerada sensual. Essas marcas provocam admiração. Vatsyayana explica que "quando um estranho vê ao longe uma jovem com marcas de unhas nos seios, enche-se de amor e respeito por ela". O mesmo ocorre com um homem com marcas de unhas. Segundo o Kama Sutra, as marcas também são feitas para os amantes se lembrarem um do outro quando estão separados: "Se não houver marcas de unhas para lembrar a uma pessoa dos momentos de amor, o amor será diminuído como quando o ato sexual não ocorre durante um longo tempo. Contudo, as marcas de unhas não devem ser deixadas em mulheres casadas, mas tipos específicos de marcas podem ser feitos em suas partes íntimas, para lembrança do amor. Vatsyayana conclui que "nada tende a aumentar tanto o amor quando os efeitos de marcas de unhas e mordidas".

## *Arranhando*

Embora o Kama Sutra não afirme que usar as unhas para marcar a pele um do outro seja do gosto geral, está claro que o considera uma arma útil no arsenal do amante. Se o ato de arranhar é baseado na paixão e não na raiva ou crueldade, os parceiros podem ocasionalmente achá-lo divertido.

## *Pressão das unhas*

Pressione o suficiente para deixar marcas, e não para lacerar a pele.



## *As Ritualizadas Pancadas do Amor*

O Kama Sutra descreve inúmeros estilos de espancamentos rituais inócuos que podem ser usados pelos parceiros para aumentar sua excitação antes e durante o ato sexual. Quatro tipos de pancadas são descritos: com as costas das mãos, com os dedos levemente contraídos, com os punhos e com as palmas das mãos. As pancadas são mais eficazes nos ombros, na cabeça no espaço entre os seios, nas costas, no diafragma e nos lados. Os amantes modernos bem que poderiam dar espontaneamente pancadas leves um no outro, mas a violência é um tabu em nossa sociedade - as pessoas a temem, e têm bons motivos para isso. E embora o Kama Sutra sugira que a mulher retribua as pancadas do homem, muitas mulheres temem ser rejeitadas por esse comportamento. Quem aprecia a violência ritualizada é estigmatizado em nossa sociedade, além de ser alvo de muitas piadas. Mas os aficionados do espancamento lhe dirão que uma leve pancada com a palma da mão não dói realmente, mas proporciona uma breve e excitante sensação de formigamento, e que se você receber pancadas suficientes, seu corpo ficará muito excitado. Há uma dimensão emocional também. Como o ato de bater, embora ritualmente é agressivo, muitas pessoas acham que o ato agressivo artificial pode ser suficientemente provocador para despertar emoções e irritá-lo a ponto de você revidar e dessa forma causar uma brincadeira de briga. Isso aumenta os seus níveis de adrenalina, e quando eles aumentam, você se excita.



## *Usando o cabelo*

O eterno fascínio que o cabelo de uma mulher exerce sobre o homem é reconhecido pelo Kama Sutra, que declara que uma das artes que a mulher deveria aprender é "compor o cabelo com unguentos e perfumes e trança-lo". O poder erótico do cabelo da mulher é retribuído quando, ao admirá-lo e acariciá-lo, o parceiro experimenta sentimentos de desejo por ela, que em seguida se incumbem de satisfazer. No tempo de Vatsyayana, o cabelo comprido era apreciado em mulheres e homens. Agora, como naquela época, é um grande trunfo no jogo do amor. Os pêlos púbicos também têm um papel importante nas preliminares do ato sexual, e para os amantes, ver e sentir os pêlos púbicos um do outro anuncia os prazeres do ato sexual. Mas o ato de acariciá-los não precisa ser limitado às preliminares, porque depois do ato sexual pode expressar ternura tão eloqüentemente quanto mostrar o desejo de fazer amor de novo. Deveriam ser tocados suavemente - acariciados, em vez de puxados.

## *Um Leve Toque*

Quando uma mulher cabelo comprido, ele pode cair distraidamente sobre o rosto e seios e esfregar-se suavemente contra o corpo nu do parceiro. Se for longo o suficiente, a mulher pode até mesmo envolver os ombros e peito do homem com ele. E se ela estiver por cima, pode posicionar-se de modo a passá-lo

provocantemente sobre todo o corpo do homem, inclusive o seu pênis, aumentando assim o desejo dele por ela.

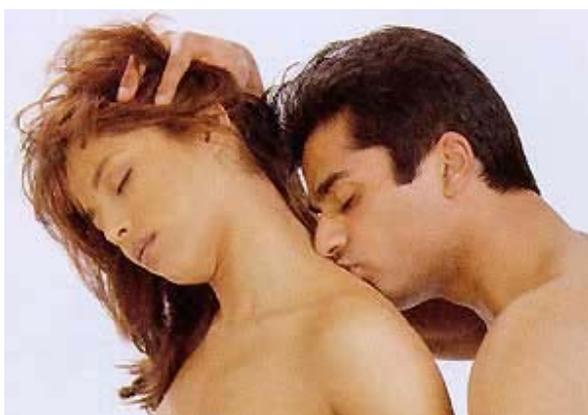
## *Toque controlado*

Afaste o seu corpo, para que apenas o seu cabelo toque na pele dele.



## *Revelando o Pescoço*

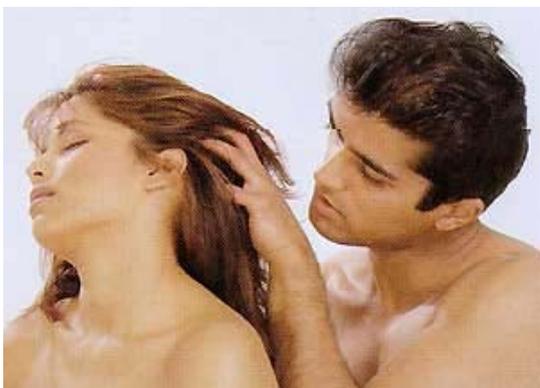
O cabelo limpo e lustroso de uma mulher pode ser um poderoso afrodisíaco, convidando o amante a brincar com ele, e enterrar nele o rosto e as mãos. Sua textura e seu brilho são por si só atraentes, mas quando ele é erguido e revela um pescoço macio e delicado, a alegria do amante é ainda maior. Às vezes o homem escolhe esse caminho para revelar seu desejo para a mulher, e as conotações animais desse tipo de aproximação por trás geralmente trazem mais excitação para ambas as partes.



## *Prazer Táctil*

O toque amoroso é uma das partes mais importantes de um relacionamento

íntimo, e correndo os dedos pelo cabelo de seu parceiro enquanto ele faz o mesmo com o seu, uma mulher pode aumentar muito o prazer táctil para ambos. Os amantes podem levar isso um pouco mais longe escovando os cabelos um do outro, ou massageando-os.



## *Massagem sensual*

Kama Sutra não faz menção à massagem, embora seja usada há milhares de anos como um meio de acabar com o cansaço e a tensão.

E, contudo, porque ligamos o toque ao sexo, tendemos evitar nos tocar temendo ser mal interpretados. Esse hábito pode até mesmo se estender, impropriamente, a nossos parceiros, de modo que nos concentramos na expressão puramente sexual, evitando qualquer toque sensual sistemático. Ignorando o poder da massagem, muitos amantes perdem uma fonte de grande prazer, assim como um meio de tornar o corpo muito mais receptivo e relaxado para o ato sexual. O objetivo da massagem sensual, seja ou não para terminar em sexo, é o relaxamento máximo, e por isso é importante criar um cenário confortável no qual aplicá-la. Uma cama grande com um colchão firme, ou até mesmo um lençol no chão, podem ser adequados. Coloque travesseiros ou almofadas debaixo do pescoço, das costas e dos tornozelos do parceiro. Certifique-se de que o quarto está aquecido e suavemente iluminado, com garantia de total privacidade. Você pode usar os movimentos de massagem individualmente, combinar dois ou mais deles, ou fazer uma seqüência completa, começando nos pés e chegando até a cabeça.

## *Costas e Coluna*

Trabalhe para cima a partir das nádegas, usando uma pressão gentil e erótica. Mantenha as mãos abertas e niveladas uma com a outra e com seus polegares avançando sempre a partir da espinha. Trabalhe até a base da nuca e daí para os ombros, e depois desça lateralmente até as nádegas. Repita essa massagem duas vezes ou mais, dependendo da vontade do parceiro.



## *Ombros e Cabeça*

Massageie a frente dos ombros, os lados do pescoço as bochechas e o maxilar, as têmporas e a testa. Depois passe levemente os dedos sobre o queixo, os lábios, os olhos e o nariz. Muitas pessoas também gostam que lhes seja massageado o alto da cabeça, em uma ação parecida com a usada na lavagem dos cabelos.



## *Pés e Pernas*

Comece massageando os dedos dos pés e as áreas entre eles. Em seguida, passe as palmas das mãos firmemente nas solas e nos peitos dos pés. Depois erga uma perna de cada vez e gire suavemente cada pé durante alguns minutos até relaxá-lo. Finalmente trabalhe nos tornozelos, nas panturrilhas e na parte posterior das coxas.

## *Sente-se perto*

Para evitar dor nas costas, sente-se perto do receptor para não ter de inclinar-se para frente.

## *Apoio*

Massageie a perna com uma das mãos enquanto a segura firmemente com a outra.

## *Posição*

É mais fácil massagear pés, tornozelos e panturrilhas se ela se deitar de bruços.



## *Nádegas*

Pressione firmemente e mova as mãos num rígido movimento circular sobre as nádegas - a maioria das pessoas gosta que esse local seja pressionado. Depois pressione leve e crescentemente até suas mãos estarem simplesmente escovando a pele. Termine amassando e pressionando uma nádega de cada vez.



## *Braços e Peito*

Trabalhe para baixo a partir da frente dos ombros para o peito e o abdome, e massageie levemente as mamas e os mamilos. Então massageie suavemente os braços, trabalhando novamente para baixo.

Depois suba pelas coxas fazendo movimentos circulares com as mãos (a mão direita no sentido horário, e a esquerda no anti-horário).

Massageie as coxas e virilhas, inclinando pressão suave na área pubiana e umbigo, onde ela é muito agradável. Suba para os quadris e depois passe as pontas dos dedos sobre os seios ou peitoral, massageando-os suavemente.

## *Movimento da mão*

Quando massagear a partir das coxas, faça movimentos circulares com as mãos.



## *Alto das Costas*

Na parte superior das costas, trabalhe primeiro nos músculos entre as omoplatas e a base do pescoço, depois desça as mãos e massageie o parceiro dos lados com a ponta dos dedos. Finalmente, pressione os ombros e, reduzindo a pressão, a nuca.



## *Usando o óleo de massagem*

A aplicação de óleo de massagem a frio em geral chega como um choque para a pele do receptor - todo óleo de massagem funciona melhor quando foi pré-aquecido ao ser esfregado por alguns segundos entre as mãos. Unte cada área da pele do parceiro pouco antes de massageá-lo, em vez de untá-lo de corpo inteiro primeiro: aplique uma pequena quantidade à parte que pretende massagear, e esfregue-a com toques suaves, mas firmes. Após a massagem, você pode deixar o óleo penetrar na pele do parceiro, removê-lo suavemente com uma toalha ou, de maneira mais eficaz, com álcool, embora por ser frio o álcool possa quebrar o encantamento.

## *Óleos de Massagem e Aditivos*

Você pode aplicar massagem no parceiro com as mãos secas, mas seus movimentos serão mais suaves e eficazes, especialmente se é inexperiente, se usar óleo de massagem ou loção. Existe ampla variedade de óleos adequados, muitos derivados de nozes (principalmente de coco) ou vegetais. Óleos naturais, como de amêndoa, oliveira, semente de uva e girassol, podem ser usados como óleos base, perfumados com acréscimo de óleos essenciais, entre os quais os

mais adequados são Patchuli, sândalo, Ilangue-ilangue, jasmim e rosa. Para produzir óleo suficiente para uma sessão de massagem, adicione 12 gotas do óleo essencial escolhido a cerca de 30 ml do seu óleo-base.

### *Frascos de óleo de massagem*



### *Massagem para Excitação Sexual*

Você pode fazer amor melhor quando seu corpo foi relaxado com uma massagem, mas se quiser usar a massagem para excitar, em vez de apenas relaxar, mude dos toques vigorosos para uma ação bem mais suave. Por exemplo, traçar uma linha de um lado a outro através do peito, das mamas e dos mamilos com a ponta dos dedos, pode ser mais excitante para ambos do que os movimentos mais vigorosos da massagem convencional.

Muitas outras áreas do corpo reagem a um insistente toque "plúmeo", incluindo o pescoço, o interior dos braços e das coxas, o umbigo, as nádegas, as panturrilhas e os dedos dos pés. Você não precisa se restringir ao uso das mãos; deite sobre o parceiro e esfregue o seu corpo contra o dele, ou use seus pés e dedos dos pés para explorar lugares ocultos e proporcionar a ambos sensações novas. Se existir a química certa entre um casal, quase todas as áreas do corpo serão muito sensíveis ao toque erótico e poderão ser estimuladas para dar prazer e aumentar a antecipação do ato sexual.

### *Os Toques Básicos de Massagem*

Você pode aprender muito rapidamente os toques básicos de massagem, e todos os atos a seguir são recomendados.

#### *Effleurage*

Deslize as palmas das mãos pela pele do parceiro, pondo o peso do seu corpo por trás do movimento. Esse ato deveria ser usado no início e no final da massagem em cada área.

## *Amassadura*

Curve as mãos gentilmente e amasse a carne com um movimento suave e regular.

## *Pétrissage*

Mova em círculos os nós dos dedos e polegares ao longo da espinha para suavizar a tensão muscular. Mas não massageie a espinha em si.

## *Entalhadura*

Mantendo os dedos relaxados, dê uma série de golpes enérgicos com a quina da mão, como Karatê, só que mais suavemente. Mantenha seus dedos relaxados, não rígidos.

## *Percussão e mãos em concha*

A percussão envolve batidas leves e rítmicas, enquanto as mãos em concha envolvem batidas no corpo alternando as mãos que estão em concha com os dedos juntos e os polegares dobrados para dentro. Seja qual for a técnica de massagem escolhida, sempre faça movimentos rítmicos, simétricos e completos. Use óleo apropriado e consulte o parceiro a respeito da pressão a ser usada, porque a massagem deveria ser sempre um prazer para ambos. Além disso, você deveria aprender a esquecer-se temporariamente de suas próprias necessidades e concentrar-se no prazer do parceiro. Dessa forma atingirá o objetivo desejado de conseguir dar e obter prazer plenamente.

## *O Abraço de Leite e Água*

Um abraço como uma "mistura de leite e água" é o que ocorre quando um homem e uma mulher "estão muito apaixonados e, sem pensar em qualquer dor ou mágoa, se abraçam como se estivessem entrando no corpo um do outro enquanto a mulher está sentada no colo do homem, ou diante dele, ou numa cama".



Esse abraço tem um nome evocativo de uma união total, e descreve como os amantes tentam fundir-se um no outro, principalmente físico.

## *A Subida da Árvore*

Quando a mulher, tendo colocado um pé sobre o pé do seu amante e outro sobre uma das suas coxas, passa um de seus braços ao redor das costas dele e outro sobre o seu ombro, canta em tom baixo, fala suavemente e faz menção de subir por ele para ganhar um beijo."



## *A Mistura de Gergelim com Arroz*

Quando os amantes estão deitados num leito e se abraçam com tanta força que os braços e as coxas de um se entrelaçam com os braços e as coxas do outro em uma fricção mútua".



O nome desse abraço evoca poeticamente a união total de corpos e membros, maximizando o contato pele-a-pele, que é descrito aqui.

## *O Enroscar da Trepadeira*

"Quando uma mulher se prende a um homem como uma trepadeira, baixa a cabeça dele para a sua com o desejo de beijá-lo e emite um som suave de sut sut, abraça-o e olha carinhosamente para ele."



Por essa descrição, parece que Vatsyayana presumia que a mulher seria mais baixa do que o homem, o que provavelmente era comum em seu tempo, como é hoje.

O sut sut a que ele se refere é o seu meio de tentar colocar sons indistintos em palavras.

## *O Abraço das Coxas*

"Quando um dos dois amantes pressiona fortemente uma ou ambas as coxas do outro entre as suas".

## *Plena excitação*

Nessa posição, os amantes passam naturalmente para o ato sexual, quando ambos estão plenamente excitados.



Além de unir imediatamente as coxas, esse movimento também pode colocar os amantes em contato com a genitália um do outro, ajudando a aumentar a excitação e o desejo.

## *O Abraço da Testa*

Quando um dos dois amantes toca a boca, os olhos e a testa do outro com os seus."



O carinho feito com o nariz, especialmente quando combinado com beijos, é um bom modo de aumentar a intimidade, a confiança e a excitação sexual.

## *O Abraço dos Seios*

"Quando um homem coloca o peito entre os seios de uma mulher e a comprime."



Este abraço estimula simultaneamente os mamilos de ambos, sendo uma alternativa excitante a de beijar os mamilos ou estimulá-los com as mãos.

## *Preparando o Corpo*

Na tradição hindu que produziu o *Kama Sutra*, o corpo humano é visto como um meio de expressar espiritualidade - no Ocidente durante muitos séculos, foi visto como algo pecaminoso. O sexo é celebrado como um sacramento, e as estátuas eróticas e os entalhes nas paredes vistos nos templos em toda a Índia são um testemunho dessa crença antiga. A tradição hindu afirma que o corpo merece ser tratado com respeito, e na parte que descreve a "vida de um cidadão" o *Kama Sutra* trata detalhadamente dos cuidados que deveria receber: "Depois de se levantar pela manhã e satisfazer suas necessidades fisiológicas, o chefe de família deve lavar os dentes, aplicar no corpo uma quantidade limitada de unguentos e perfumes, colírio para as pálpebras e os olhos, pintar os lábios com *alactaka* ( um corante ), e fitar-se no espelho. Depois de ter comido folhas de bétel e outras substâncias que perfumam o hálito, ele deve dedicar-se às suas atividades costumeiras. Tomará banho diariamente, untará o corpo com óleos em dias alternados, aplicará uma substância espumosa no corpo de três em três dias, raspará a cabeça ( inclusive o rosto ) de quatro em quatro dias e as outras partes do corpo a cada cinco ou dez dias. Todas essas coisas devem ser invariavelmente feitas e o suor das axilas também deve ser removido ."

Os hábitos culturais mudam, e os detalhes não são tão importantes como no princípio. Dois mil anos depois, a higiene continua a ser uma prioridade para quase todos os amantes, e para muitos o uso de perfumes melhora o ato sexual. Certifique-se de que o perfume que você usa em seus cabelos e seu corpo agrada a outra pessoa.

Sendo homem ou mulher, um perfume que não combina com você provavelmente desestimulará seu parceiro ou sua parceira - enquanto um que combina tornará o sexo ainda melhor.

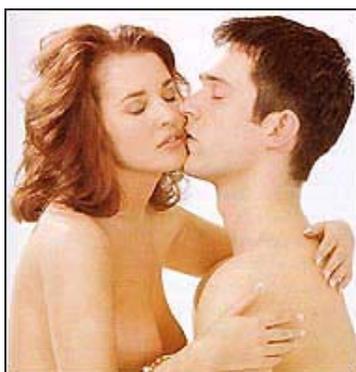
## *Banho*

Banhar um ao outro, ou tomar uma ducha juntos não só é higiênico e refrescante como também dá disposição para o amor. A banheira ou o boxe podem ser locais excitantes para fazer amor (cuidado para não escorregar), ou um prelúdio para a cama.



## *Perfumando o Hálito*

A paixão é facilmente amortecida pelo odor corporal, e isso combinado com mau hálito pode destruí-la por completo. Felizmente, desodorantes e refrescantes do hálito estão prontamente disponíveis no mercado e são provavelmente mais eficazes do que as folhas de bétel sugeridas por Vatsyayana.



Aqueles que sofrem de mau hálito frequentemente não têm consciência do problema - às vezes porque seus parceiros não querem mencioná-lo. Se você suspeitar que sofre de mau hálito, peça a seu parceiro ou sua parceira que use de sinceridade de você. Contudo, qualquer um que sofra de um grave e constante mau hálito deveria procurar aconselhamento médico, em vez de simplesmente disfarçar o problema.

## *Criando o Clima*

A cuidadosa preparação do quarto onde você vai fazer amor é muito importante quanto preparar o seu corpo. Agora, como no tempo do *Kama Sutra*, o modo como um casal se sente no cenário amoroso é de grande importância, e além de decorar o quarto com flores e usar perfumes, como sugere Vatsyayana, há várias outras coisas que você pode fazer para criar o clima certo.

Primeiro certifique-se de que no frio o quarto está suficientemente quente ( mas não abafado ) e que no calor está bem fresco. É uma boa idéia providenciar música ambiente - não muito estridente ou agitada, porque isso não levará a uma união sexual tranqüila, e não muito monótona, porque fará você sentir sono.

Os gostos musicais variam muito, mas é importante escolher algo que faz ambos os parceiros se sentirem relaxados e ao mesmo tempo alertas e atentos um ao outro. Naturalmente vocês não desejarão ser perturbados, por isso se não tiverem uma secretária eletrônica, é melhor desligar o telefone ou tirá-lo do gancho.

Talvez o desejo sexual e o abuso de comida e bebida estejam ligados à imagem popular da libertinagem, mas na prática essa combinação raramente funciona. Embora seja tentador preceder o seu encontro sexual de uma refeição farta, ou até mesmo pior, de um abuso de bebidas alcoólicas, isso não fará bem algum para nenhum dos parceiros, não importa se um ou ambos se excederam. O ato sexual costuma ser melhor com o estomago satisfeito, mas não muito cheio, e com a mente lúcida.

## *O Cenário do Amor*

Embora o mundo tenha mudado bastante desde os dias em que o *Kama Sutra* foi escrito, ao se preparar para o amor ainda vale a pena seguir o conselho de Vatsyayana, que recomenda que o quarto "fragrante de penetrantes perfumes deveria conter um leito macio, agradável à vista, coberto com roupa de cama branca e limpa, grinaldas e ramos de flores, e dois travesseiros, um à cabeceira, outro ao pé da cama. Deveria haver também uma espécie de banquetas, na qual seriam colocados os unguentos fragrantes para a noite, bem como flores, substâncias aromáticas e coisas usadas para perfumar a boca".

## *Perfumando o Quarto*

Use incenso, óleos essenciais aquecidos, ou cristais perfumados para dar a seu quarto um aroma exótico e sedutor.



## *Perfumando a Pele*

Quando você tomar banho, use óleos de banho delicadamente perfumados para amaciar a sua pele. Se preferir uma ducha a uma banheira, use gel perfumado para ducha.



## *Flores*

Decore e perfume seu quarto com flores frescas e fragrantes, tal como rosas.



## *Óleos e Loções*

Tornem as preliminares mais sedutoras passando em seus corpos óleos e loções de massagem perfumados. Para um efeito máximo, tentem fazer um no outro uma massagem sensual.



## *Champanhe e Seda*

Uma garrafa de champanhe bem gelada e roupa íntima ou de dormir de seda são dois ingredientes tradicionais de uma noite romântica, em casa ou em um hotel.



## *Beijos*

A Boca está entre as partes mais sensíveis do corpo, e as mais versáteis - você pode usar os lábios e a língua para beijar, lambe, chupar, focinhar ou morder qualquer área do corpo do parceiro. Beijar é uma arte em si, e o Kama Sutra reconhece seu poder de expressão ao descrever detalhadamente vários tipos de

beijo e sugerir quando um é apropriado. Qualquer que seja a sua intensidade, um beijo nos lábios combina os três sentidos de tato, paladar e olfato, cada qual podendo produzir uma forte resposta emocional. Os beijos variam de um contato rápido a uma penetração profunda com a língua, quando o ritmo da penetração pode ser equiparado ao do ato sexual simultâneo. Existem muitas variações. Talvez o *Kama Sutra* descreva tão detalhadamente os tipos de beijos porque em sua época eles eram freqüentemente tão esquecidos como o são agora.

## *O Beijo Inclinado*

Quando as cabeças de dois amantes se inclinam uma para outra e eles se beijam, esse beijo é chamado de "inclinado".



Um dos modos mais naturais de beijar é com a sua cabeça ligeiramente inclinada para um lado, o que permite o máximo contato labial e a penetração profunda da língua. É um ótimo modo de expressar paixão durante as preliminares e de aumentar a excitação do ato sexual.

## *O Beijo Lateral*

Quando um deles vira o rosto do outro o segurando pela cabeça ou queixo, isto é chamado de "beijo lateral".



A gentileza e a ternura são as principais emoções despertadas por esse tipo de beijo, que é ideal quando você está fazendo amor lentamente numa posição face a face, de pé ou sentado, ou no início das preliminares.

### *O Beijo Pressionado*

De acordo com o *Kama Sutra*, em uma versão deste beijo "o lábio inferior é pressionado com muita força". Uma segunda variação, que é mostrada aqui, é o "beijo fortemente pressionado", no qual um amante segura o lábio inferior do outro, toca-o com a língua e depois beija-o "com grande força".



Esses não são realmente beijos, mas um prelúdio erótico para os beijos.

### *O Beijo Direto*

Quando os lábios de dois amantes entram em contato direto, isso é chamado de "beijo direto".



Quando os amantes se beijam assim, com as cabeças inclinadas muito levemente de parte a parte, a penetração da língua não é prática.

Por isso, o beijo direto não é um meio de expressar paixão intensa, mas uma maneira gentil de demonstrar afeição e exibir os estágios iniciais do desejo. É o tipo de beijo que novos amantes freqüentemente usam nos primeiros momentos de seu relacionamento físico. **Use as mãos;** Ao se beijarem, usem as mãos para acariciar, bater e afagar um ao outro.

### *O Beijo do Lábio Superior*

Segundo o Kama Sutra, quando um homem "beija o lábio superior de uma mulher,

enquanto ela, em retribuição, beija o lábio inferior dele".



Nesta descrição do beijo, o Kama Sutra descreve a retribuição da mulher ao beijo do homem - ele tem a iniciativa - e o nome se refere ao lábio superior dele enquanto poderia muito se referir ao lábio inferior dela.

Isto implica que o homem inicia o beijo, porém mais tarde, em sua descrição da arte de beijar, o livro deixa claro que os beijos podem ser também iniciados pelas mulheres. Esse princípio deveria aplicar-se a todas as partes do ato amoroso: as mulheres não deveriam temer tomar a iniciativa. **Sensualidade crescente;** Beijar sucessivamente o lábio superior e inferior do parceiro torna o beijo mais sensual.

**Posições;** Como a maioria dos beijos, este pode ser dado sentado, de pé ou deitado.

## *O Beijo de Fechadura*

O beijos de fechadura é o que acontece quando um dos parceiros "toma ambos os lábios do outro entre os seus". Uma mulher, todavia, "só recebe este tipo de beijo de um homem que não tenha bigode". E na ocasião desse beijo, se um deles tocar nos dentes, na língua e no palato do outro com a sua língua, isso é chamado

de "duelo das línguas". Do mesmo modo, os dentes de um podem ser pressionados contra a boca do outro.



Aqui, o Kama Sutra descreve o que chamaríamos hoje em dia de "beijo de língua", e o autor deixa claro que a mulher, tanto quanto o homem, pode tomar a iniciativa de dá-lo. É claro que nesse tipo de beijo uma higiene oral escrupulosa é essencial.

### *O Beijo que Acende o Amor*

Como seu nome sugere, esse é um beijo que uma mulher pode usar para excitar seu amante quando ele está adormecido e ela sente desejo: "Quando uma mulher olha para o rosto do amante adormecido e o beija para demonstrar sua intenção ou desejo, isso é chamado de "beijo que acende o amor".



Por sua descrição desse beijo e do "beijo de virar a cabeça", está claro que Vatsyayana não fazia qualquer objeção à mulher iniciar o ato sexual. Contudo, quase dois mil anos depois, muitos homens ainda acham difícil aceitar que a mulher faça isso. Mas dar beijos sedutores é freqüentemente um modo muito eficaz de despertar o amante e excitá-lo, principalmente de manhã. Se surtirá ou não efeito se ele dormiu depois de fazer amor é outra questão.

## *O Beijo que Desperta*

Segundo o Kama Sutra, este é um beijo para o homem dar na parceira tarde da noite, quando ela está adormecida, "para demonstra-lhe seu desejo. Em tal ocasião, a mulher pode fingir estar adormecida quando o parceiro chega, sabendo assim as intenções dele".



*Use as mãos;* Faça carícias aumentar o afeto do beijo.

*Onde beijar;* Beije gentilmente as costas, nuca, orelhas, faces e lábios da amante.

## *O Beijo de Virar a Cabeça*

Quando uma mulher beija o amante que está trabalhando, discutindo com ela ou olhando para outra coisa, com o intuito de distraí-lo, isso é chamado de "beijo de virar a cabeça".



Um ou mais beijos quentes e prolongados podem rapidamente afastar a mente de uma pessoa de outras coisas e, como "o beijo que acende o amor", conduzi-la a pensamentos de amor. Se o seu parceiro é um daqueles homens que acha que o seu papel sexual é ser ativo, e que acha difícil relaxar e deixá-la dar-lhe prazer, você pode vencer a sua resistência seguindo os seus beijos de uma massagem sexual. Depois passe para uma atividade mais diretamente sexual, como massagear a sua genitália ou até mesmo o sexo oral, e qualquer relutância da parte dele logo desaparecerá.

# *“Posições do Kama Sutra”*

---

## *1) A Posição Gaiotas ao vento*

Na maioria das posições com o homem por cima, o pênis penetra por baixo na vagina, mas aqui o pênis e a vagina estão paralelos, por isso para ambos os parceiros as sensações são um pouco diferentes.

### *Fique com as costas retas*

Ajoelhe-se entre as pernas da parceira e fique com as costas retas para manter o ângulo de penetração correto.

### *Pés no chão*

Deite com as nádegas apoiadas confortavelmente na beira da cama e, se sua altura o permitir, os pés no chão.



Há algo de abandono no modo como a mulher escorrega metade do corpo para fora da cama enquanto o homem arremate vigorosamente. Mas embora seu ângulo de penetração seja diferente, o clitóris recebe ainda menos estimulação do que de costume. Para a mulher tirar o máximo de prazer possível desta posição, o clitóris deve ser estimulado pelo parceiro ou por ela.

## *2) A Posição O Pinheiro*

Esta posição é ideal para o homem que tem o pênis curto, porque possibilita a penetração profunda. Usando suas pernas entrelaçadas, a mulher pode movimentar-se para cima e para baixo seguindo o ritmo das investidas do parceiro.

### *Segure-o*

Use ambas as mãos para segurar a cintura dele.

### *Pés cruzados*

Passa as pernas ao redor da cintura do parceiro e cruze os pés atrás das costas dele.

### *Apóie-se*

Afaste-se do corpo de sua parceira apoiando-se com as mãos e joelhos.



Esta é uma versão da básica posição papai-e-mamãe em que a mulher mostra seu entusiasmo pelo homem enroscando-se nele.

### *3) A Posição A Obstrução*

Juntando as paredes vaginais e empurrando o colo do útero para frente, esta posição - parecida com a Posição de Prensa do Kama Sutra - torna a penetração difícil, e uma vez inserido, o pênis pressiona o colo do útero. Há uma intensidade de sensação correspondente - tanto que o Sheik Nefzawi avisa que a posição é dolorosa para a mulher. Ele sugere que só deve ser tentada por um homem com um pênis curto ou macio.

#### *Apoio para as nádegas*

Deite de costas com uma almofada sob as nádegas

#### *Posições da mão*

Segure os ombros da parceira ou passe as mãos sob os braços dela ao penetrá-la.



Em sua descrição desta posição e de seus efeitos, o Sheik Nefzawi demonstra uma grande compreensão da anatomia sexual. Acho que seria uma boa idéia prestar atenção ao seu aviso. Tenha muito cuidado ao tentá-la.

#### *4) A Posição O Aperto com os dedos dos pés*

O homem é incapaz de arremete livremente nesta posição, que é boa para expressar ternura e como um intervalo no ato sexual mais vigoroso. A mulher deita de costas e o homem a penetra ajoelhado entre as coxas dela. Ele se firma apertando a cama ou o chão com os dedos dos pés.

#### *Apoio das mãos*

Ponham as mãos atrás do pescoço um do outro

#### *Aperto das pernas*

Use as pernas para aperta a cintura do parceiro e puxá-lo em sua direção



Esta é uma das posições em que o homem pode variar o ângulo da penetração simplesmente inclinando-se para mais perto ou mais longe de sua amante.

## *5) A Posição De Pernas para o Ar*

Juntando suas coxas, a mulher pode aumentar a agradável pressão sobre o membro do parceiro. Quando a tensão entre a vagina e o pênis for grande, o homem deve alternar investidas leves com outras mais vigorosas.

### *Erga as pernas dela*

Mantenha as pernas dela juntas, erga-as e apóie-as em seu peito

### *Coxas*

Aperte as coxas dela com as suas enquanto a penetra gentilmente



Esta é uma posição excelente para o homem mais que precisa de muita fricção no pênis para atingir o orgasmo. Contudo, como não estimula muita a mulher, outros métodos - como o sexo oral ou masturbação - devem ser usados para dar-lhe prazer.

## *6) A Posição O Rabo da Avestruz*

O homem pode simplesmente arremeter, ou variar as sensações de ambos levantando ou abaixando a mulher para mudar a profundidade e o ângulo de penetração. Se fizer isso, deve segurá-la com suas mãos sob seus rins.

### *Erga as pernas da parceira*

Ajoelhe-se aos pés da parceira, erga-lhe as pernas e coloque-as em volta do seu pescoço antes de penetrá-la

#### **Posição vertical**

Somente sua cabeça e seus ombros permanecem na cama



Esta posição tem mais a ver com as fantasias masculinas do que com a satisfação sexual feminina. Se a mulher ficar feliz em agradar ao parceiro com o que é quase um fetiche (afinal de contas, está praticamente de cabeça para baixo!), então tudo bem. Mas tenha em mente que isso pode causar danos à espinha e ao pescoço dela.

## *7) A Posição As Voltas do Dragão*

Esta posição permite a máxima penetração possível, por isso o homem não deveria tentá-la antes da parceira estar plenamente excitada e com a vagina alargada.

### *Pernas para cima*

Mantenha as pernas juntas e o mais retas que puder

### *Manipulação*

Use uma das mãos para empurrar as pernas da parceira para trás o máximo possível e a outra para guiar o pênis para dentro da vagina



Esta posição é um modo bastante impessoal do homem satisfazer-se. O contato visual é bloqueado pelas pernas levantadas da mulher, cujo esforço para mantê-las assim torna a experiência desconfortável para ela, e o fato de suas pernas ficarem juntas não permite que o clitóris seja estimulado pelo pênis. Eu a vetaria.

## *8) A Posição o Bicho da Seda fazendo um casulo*

Deitada de costas na cama, a mulher ergue e abre as coxas para expor o clitóris a uma forte estimulação.

### *Seja receptiva*

Ponha as mãos nos ombros dele, cruze os pés por trás das costas dele e faça movimentos para cima e para baixo em resposta aos do parceiro.



Um dos grandes benefícios para a mulher é que ao manter as pernas abertas ela pode imaginar que a vagina é uma flor. Então, quando estiver estimulada, poderá imaginar a flor se abrindo até atingir o clímax. Esse tipo de imagem mental pode ajudar muitas mulheres a atingir o orgasmo.

## *9) A Posição Dois Peixes*

Como um par de peixes se reproduz colocando suas caudas ao redor uma da outra, os amantes deitam lado a lado. Depois da penetração, o homem põe as pernas da mulher sobre as dele.

### *Mude a tensão*

Use a mão livre para pôr as pernas da parceira sobre as suas, mudando a tensão entre o pênis e a vagina.

### *Posição das pernas*

Mantenha as pernas juntas e apóie-as nas dele.



Para o ato sexual lado a lado ser satisfatório, o homem precisa ter um pênis longo; caso contrário, apenas uma pequena parte permanecerá na vagina, e poderá facilmente escorregar para fora.

## *10) Uma Fênix Brincando em uma Caverna Vermelha*

A imagem clara do nome desta posição sugere a profunda penetração que permite, mas pode ser cansativa para a mulher se levar muito tempo. O homem deve esperar a parceira ficar completamente excitada antes de tentar a penetração.

### *Posição da perna*

Puxe os joelhos na direção de seu peito e use ambas as mãos para segurar os pés juntos



Este é um nome muito sugestivo para uma posição em que a mulher ergue as pernas para apresentar a "caverna vermelha" para o pênis do amante "brincar" dentro. Como ela não pode se mover muito, o homem deve primeiro usar seu pênis como um vibrador, esfregando-o para cima e para baixo em seus pequenos lábios ou no clitóris. Esta é outra posição que permite uma penetração profunda. Erguendo as pernas, a mulher muda o ângulo de entrada do pênis. Por isso, comparada com a básica posição papai-e-mamãe, esta possibilita uma estimulação mais intensa para ambos os parceiros.

### *Pressão suave*

Incline-se um pouco para frente de encontro às coxas dela, sem fazer uma pressão muito forte.

### *Posição da perna*

Erga as pernas e passe-as sobre os braços do parceiro

### *Sustente as pernas dela*

Segure a cintura da parceira e sustente as pernas dela com os antebraços.



Colocando as pernas sobre os braços do parceiro, a mulher torna-se literal e figurativamente muito vulnerável. Muitas mulheres se sentiriam incapazes emocionalmente de assumir esta posição, a menos que estivessem muito apaixonados. Portanto, há um significado profundo envolvido nela, assim como uma sensação física intensa.

## *11) A Posição a Corrida do Pênis*

Na versão básica desta posição, que foi inspirada no ato de montar a cavalo, o homem deita com uma grande almofada sob seus ombros e puxa para cima os joelhos dobrados. Suas coxas assumem uma forma de V dentro da qual a mulher, de frente para ele, se abaixa e introduz o pênis na vagina. Para esta versão mais avançada, o homem puxa os joelhos dobrados na direção de seu rosto e a mulher monta em suas coxas para "cavalgá-lo".

### *Flexione os joelhos*

Flexione os joelhos (mulher) para mover-se para cima e para baixo com o pênis na vagina



Para o Homem que é curioso para saber como é fazer o papel da mulher (e de fato alguns gostam disso), esta posição experimental é interessante.

## *12) A Posição Aquela que Permanece em Casa*

A mulher ergue repetidamente as nádegas com um movimento suave e depois as abaixa de novo em uma série de movimentos abruptos. Enquanto faz isso, seu amante acompanha seus movimentos, tomando cuidado para seu pênis não escorregar para fora da vagina e, como recomenda o *Sheik Nefzawi*, "grudando-se como cola e ela".

### *Costas retas*

Tente manter as costas retas para acompanhar os movimentos para cima e para baixo da parceira

### *Erga o corpo*

Apóie suas mãos em almofadas ou travesseiros para erguer o corpo bem acima da cama



### *Mantendo contato*

Movam seus corpos em unísono para que o pênis não escorregue para fora.



Esta técnica provavelmente só é eficaz quando usada de vez em quando - o ato sexual consistindo em nada mais do que isso logo se tornaria menos excitante e muito cansativo.

## *13) A Posição O Encaixe*

Um suave movimento oscilatório em vez de uma investida fornece a estimulação nesta posição incomum. Segurando os braços um do outro, os amantes balançam para frente e para trás, tendo o cuidado de manter um ritmo agradável para ambos. O *Sheik Nefzawi* (cujas descrições do ato sexual geralmente presumem que está ocorrendo no chão) recomenda que o casal mantenha ritmo exato "com a ajuda de seus calcanhares apoiados no chão".

### *Pernas entrelaçadas*

Sente com a perna direita sobre a coxa esquerda do parceiro, e a perna direita dele sobre a sua coxa esquerda.

### *Suave balanço*

Segurem os antebraços um do outro e balancem gentilmente



Esta posição fascinante deve ter sido criada para os artistas, porque o entrelaçamento das coxas agrada muito àqueles que vêem tudo em termos estéticos. Não há absolutamente nenhum motivo para você não gostar de fazer sexo dessa forma, tendo prazer em criar uma obra de arte viva composta por você e sua amante.

## *14) A Posição O Sedutor*

A atratividade de uma posição face a face combinada com os prazeres da penetração profunda torna esta posição agradável para ambos os parceiros. Há duas versões: na primeira a mulher põe as suas pernas ao redor da cintura do parceiro, e na segunda que possibilita uma penetração ainda mais profunda, põe suas pernas sobre os ombros dele.

### *Carícias e apoio*

Use uma das mãos para acariciá-la enquanto se apóia na outra.

### *Puxe-o para você*

Cruze os pés atrás do parceiro e puxe-o para você enquanto ele arremete.

### *Sustentação das nádegas*

Sustente as nádegas dela com as suas coxas.



Pondo as pernas ao redor da cintura do homem, a mulher lhe dá mais apoio durante as investidas. Sempre recomendo aos amantes que ao assumirem esta posição, a mulher deve guiar o pênis para a vagina. Isso lhe dá uma oportunidade de massagear o pênis antes da penetração, fornecendo a seu parceiro uma estimulação extra.

## *15) A Posição de Abertura Ampla*

Com a cabeça abaixada, a mulher arqueia as costas e eleva o corpo, abrindo bem as pernas e fornecendo um ângulo de entrada que garante a penetração profunda.



O contato genital oferecido por essa posição tende a ser mais satisfatório para a mulher do que para o homem, porque expõe totalmente o clitóris à fricção do ato sexual, mas ele pode não ter a sensação que ela lhe proporciona quando fecha as pernas, comprimindo o seu pênis.

## *A Posição do Caranguejo*

Nesta posição muito agradável, que contrai a vagina ao redor do pênis, a mulher encolhe as pernas e descansa as coxas no estômago dele, como um caranguejo retraindo as pinças. O homem arremete de joelhos.



A diversão é uma parte importante das primeiras fases de qualquer relacionamento, e o sexual não é uma exceção. Quando temos um comportamento divertido, como, por exemplo, assumindo posições como essa, aprendemos muito uns sobre os outros.

## *16) A Posição dos Pés Erguidos*

Deitada de costas, a mulher dobra as pernas e as encolhe, nas palavras do *Ananga Ranga*, "até os seus cabelos". Ele a penetra de joelhos.

### *Acaricie os seios*

Como suas mãos estão livres, você pode usá-las para acariciar a parceira.



Como o homem está ajoelhado, não precisa das mãos para apoiar-se ou equilibrar-se, por isso pode usá-las confortavelmente para acariciar o corpo e os seios da parceira.

E erguendo os quadris dela com ambas as mãos, pode penetrá-la em um ângulo que permite ao pênis estimular a parede vaginal da frente, ao longo da qual está localizado o altamente sensível ponto G.

## *17) A Posição Envolvente*

Segundo Kalyana Malla, a Posição Envolvente é "muito adequada para aqueles que ardem de desejo". Deitada de costas, a mulher levanta um pouco os pés e cruza suas panturrilhas de modo a que suas pernas tomem a forma de um diamante. Então o homem deita sobre ela e a penetra, como na básica posição papai-e-mamãe.

### *Grande excitação*

Como suas pernas parecem apontar para a sua vagina e emoldurá-la, esta posição pode ser muito excitante para ambos.

### *Apoio das mãos*

Apóie-se com as mãos para evitar exercer muita pressão sobre as pernas da parceira.



Para ela esta posição lembra um ato de servidão, talvez pelo fato de a pélvis estar bem aberta e o clitóris exposto, o que é bastante sensual para a relação. A penetração não é muito profunda, mas a posição é prazerosa para ela.

## *18) A Posição Escancarada*

O ato sexual que começa com o homem por cima e ambos os parceiros com as pernas estendidas (a posição básica papai-e-mamãe) com frequência evolui naturalmente para a Posição Escancarada, em que a mulher ergue as coxas e conserva-as abertas.



A barreira apresentada pelas coxas da mulher nessa posição não permite uma penetração muito profunda e é improvável que seu clitóris receba muita estimulação. Contudo, esse inconveniente é compensado por seu inegável erotismo. A visão da genitália da mulher e o fato dela se sentir indefesa nessa posição podem ser muito excitantes.

## *19) A Posição Escancarada Alternativa*

Uma penetração muito profunda e intensamente agradável é possível com essa variação da posição escancarada. Devido à extrema profundidade da penetração, a mulher deve ser muito excitada, com sua vagina plenamente dilatada.



Essa é a posição que você tende mais a adotar, com um certo alívio, depois da Posição Escancarada. É muito mais satisfatória porque combina o conforto da posição clássica papai-e-mamãe com uma maior penetração e um elemento erótico derivado do fato das pernas da mulher estarem erguidas no ar.

## *20) A Posição Fechadura*

Essa posição é na verdade mais um abraço do que uma posição para o sexo ativo, mas o entrelaçamento entre as pernas cria uma sensação de intimidade especial. Quando o homem fica por cima, deita sobre a mulher que está deitada de costas.



Durante a última parte do século XX, devido ao fácil acesso ao controle de natalidade, os amantes ocidentais em geral deixaram de lado o prazer das preliminares e passaram a se concentrar no ato sexual. Pelo menos dois terços do prazer proporcionado pelo sexo foram perdidos dessa forma, e por isso hoje temos mais necessidade de adotar as posições de fechadura do que tivemos durante séculos.

## *21) A Posição Intata*

Deitada de costas, a mulher ergue e dobra suas pernas, de modo a que se apoiem no peito do parceiro quando ele se ajoelha entre suas coxas. Antes de penetrá-la, ele coloca suas mãos por baixo das nádegas dela e a ergue ligeiramente.

### *Estimulação extra*

Depois da penetração coloque-a sobre suas coxas para ter as mãos livres para estimular seu clitóris ou acariciar-lhe os seios.



A posição intata é outra posição sexual em que a mulher é tratada como um pacote, e o homem faz os movimentos. Se o controle e a fragilidade forem aspectos importantes do seu relacionamento, tal posição pode ser muito excitante emocionalmente, embora em termos sexuais não seja particularmente satisfatória para a mulher.

## *22) A Posição do Nível dos Pés*

Nesta posição, a primeira *uttana-bandha*, o homem ergue o corpo de sua parceira, apoiando-se nela, e coloca uma das pernas da mulher estirada sobre os ombros. Se o tamanho dos parceiros for compatível, ela pode apoiar suas nádegas na cama. Embora isso seja menos cansativo, também é menos estimulante para ambos.

### *Posição das pernas*

Coloque as pernas dos dois lados do pescoço do homem e apóie as panturrilhas nos ombros dele.

### *Aumente a pressão*

Junte suas coxas para aumentar a agradável pressão sobre o pênis.



Os casais que preferem a penetração profunda apreciam as posições *uttana-bandha*, que proporcionam ao homem uma sensação de controle, porque ele pode mover facilmente a mulher de acordo com a sua necessidade de penetrá-la, enquanto ela tem uma sensação de fragilidade que pode ser muito erótica.

## 23) *A Posição O Abraço Invertido*

O homem deita de costas, a mulher deita em cima dele e introduz em sua vagina o pênis. Pressionando seus seios contra o peito do parceiro e agarrando a cintura dele, ela move seus quadris em todas as direções.



Como as outras posições com a mulher por cima mostradas aqui, o Abraço Invertido coloca a mulher no controle dos movimentos do ato sexual. A sensação de poder que isso proporciona pode aumentar a excitação dela - assim como o prazer do homem pode ser aumentado se ele não tiver medo de abrir mão do controle.

## 24) *A Posição O Papel Invertido Orgásmico*

*Kalyana Malla* equipara a postura da mulher nesta posição à de uma "grande abelha" e afirma que ela "se satisfaz totalmente". A mulher se agacha sobre as coxas do homem, introduz em si o pênis, fecha bem as pernas e se remexe vigorosamente.



-Devido à liberdade de movimentos que esta posição dá à mulher, ela pode controlar a velocidade, o ângulo e o ritmo em que move a sua pélvis em círculos de um lado para outro. Também pode mudar as sensações variando a profundidade da penetração.

## *25) A Posição O Par de Tenazes*

O homem fica deitado de costas, a mulher montada nele, encarando-o, com as pernas dobradas. A seguir, guia o pênis para dentro de si e segura-o firme por um longo tempo, comprimindo-o repetidamente com os músculos vaginais. A penetração é profunda.



Esta posição é talvez a mais prática das três posições em que a mulher fica por cima. Usando seus músculos vaginais, a mulher pode estimular o seu homem e ao mesmo tempo excitar-se. Algumas mulheres usam as vibrações vaginais para dar prazer, e combinar isso com alguns movimentos pode ser um modo agradável de obter satisfação sexual.

## *26) A Posição Plácido*

Segundo o Ananga Ranga, esta posição recebeu seu nome de poetas antigos e era "uma forma de ato sexual muito em voga". A mulher se deita de costas e o homem, de joelhos, ergue as nádegas dela e a penetra. Cruzando seus tornozelos atrás das costas do parceiro, a mulher pode aproximá-lo de si e aumentar a sensação de intimidade.

### *Mãos no pescoço*

Erga os braços e ponha as mãos no pescoço dele.

### *Apoio para as costas*

Incline-se para frente e ponha as mãos por trás das costas dela.



O principal sentimento associado a este movimento é o de grande ternura, porque inclui um abraço puro em que ela coloca seus braços e suas pernas ao redor de seu amante como uma expressão de amor e confiança.

## *27) A Posição dos Pés Erguidos*

Em vez de apoiar as pernas nos ombros do parceiro, como na Posição Nível dos Pés, a mulher as coloca em ambos os lados da cintura dele. Isso permite uma penetração profunda, e pode haver uma maior estimulação se o homem usar suas mãos para erguer as nádegas da mulher.

### *Acaricie o peito dele*

Levante o braço e acaricie o peito, os ombros e os mamilos dele.



Quando ele erguei-lhe as nádegas, poderá fazer uma leve pressão para afastá-las do ânus e do períneo. Isso dará à mulher uma sensação erótica extra.

## 28) *A Posição Reversa*

Para esta variação da Por Cima, o Kama Sutra sugere que o homem deite com as costas arqueadas. Contudo, isso só é viável se ele é forte o suficiente, e mesmo assim é improvável que consiga ficar nessa posição durante muito tempo. É mais prático para o homem deitar-se ou como aqui, apoiar-se em seus braços.



A versão original da Reversa, como é descrita no Kama Sutra, não é realmente uma opção prática, e há uma chance real do homem machucar as suas costas. A versão mostrada aqui é totalmente segura.

## *29) A Posição Roda de Kama*

O homem se senta com as pernas estiradas e afastadas e a mulher se senta sobre seu pênis, estirando suas pernas sobre as dele. O homem então passa seus braços ao redor do corpo dela, mantendo-os em linha reta. Dessa forma, completa o padrão de membros que dá nome a essa posição.

### *Face a face*

Esta posição lhes permite se beijarem e olharem um para o outro.



A Roda de Kama mostra a dimensão da sexualidade que a maioria de nós não pratica e provavelmente acha difícil entender. É uma dimensão que permite que o sexo, como uma espécie de meditação, nos leve a um nível elevado de consequência e desejo e a uma maior sensação de bem estar. O objetivo da Roda de Kama não é provocar uma sensação erótica ou um orgasmo, mas obter um equilíbrio mental que faz os parceiros se sentirem livres de restrições, calmos e felizes.

### *30) A Posição União Suspensa*

O homem se apóia contra uma parede enquanto a parceira põe os braços em torno do seu pescoço. Ele então a suspende segurando-a pelas coxas ou entrelaçando as mãos sobre as nádegas dela.

#### *Firme-se com as coxas*

Aperte a cintura dele com as coxas e empurre seus pés contra a parede.



Esta é uma posição que exige muita força do homem. Mas se a mulher for leve, ele pode ser capaz de sustentá-la com um só braço ao redor da sua cintura, usando a outra mão para acariciá-la.

## *31) A Posição União de uma Vaca*

O forte simbolismo dos animais se acasalando pode aumentar a paixão de muitos casais. Nesta variante da posição mais comum em que a mulher fica de costa para o homem, ela se apóia em suas mãos e seus pés e seu parceiro monta nela como um touro. Esta posição torna possível a penetração profunda e permite ao homem controlar a força de suas investidas.

### *Sincronização*

Segurando os quadris ou a cintura da parceira, você pode empurrá-la e puxá-la em sincronia com seus próprios movimentos.



Lembrando o acasalamento dos animais pela penetração por trás, esta posição pode ser prazerosa para os dois. Apesar de ser mais difícil para a mulher atingir o orgasmo, o homem pode massagear o clitóris (talvez com o mesmo ritmo da penetração) e proporcionar erotismo ao ato. Também a sensação de pressão nas nádegas, bem próxima ao períneo e ânus instiga a sensibilidade feminina.

## 32) *A Primeira Posição*

Uma posição simples com o homem por cima, a Primeira Posição é considerada pelo *Sheik Nefzawi* particularmente adequada para um homem com pênis longo.

### *Controle das investidas*

Depois de penetrá-la, apóie-se nas mãos e aperte a cama com os dedos dos pés para ajudá-lo a controlar o ritmo e a profundidade de suas investidas.



Eu acho que o *Sheik Nefzawi* está de muitos modos mais perto de ser um terapeuta sexual do que os outros autores antigos mencionados neste livro. Sensatamente, ele leva em conta as diferenças físicas entre homens e mulheres. Aqui, por exemplo, escolheu uma posição clássica em que um homem com pênis longo pode controlar a sua investida para não machucar a sua parceira. Essa é uma consideração muito real, pois o homem e a mulher têm constituições físicas muito diferentes.

### 33) *A Segunda Posição*

Esta posição dificilmente pode ser considerada confortável para a mulher, mas o *Sheik Nefzawi* a recomenda para o homem cujo "pênis é curto".



Ter o pênis curto é algo que envergonha muito um homem, e as empresas que afirmam poder aumentá-lo ganham fortunas. A Segunda Posição é um método muito prático de tornar o ato sexual possível para o homem mal dotado, mas eu suspeito que a maioria das mulheres a acharia muito difícil ou desconfortável. De qualquer modo, o casal deve pensar em alternativas satisfatórias para ambos os parceiros. Elas incluem a masturbação solitária, a masturbação mútua, o sexo oral e o uso de objetos sexuais.

## *Beijo Genital*

Quando você faz sexo oral com sua amante, um bom modo de criar um lento mas altamente erótico crescendo de excitação é beijar e lambe seu abdome, o baixo-ventre e o interior das coxas, trabalhando lentamente na direção da genitália. Depois beije e lamba o seu monte púbico, os lábios externos da vagina e o clitóris. Uma abordagem gradual desse tipo, talvez até mesmo começando em seus seios e mamilos e depois indo na direção de baixo, ajuda a aumentar a tensão sexual, e também é útil se ela estiver um pouco em dúvida a respeito do sexo oral e precisar de uma introdução ao beijo genital.



## *Lábios e Vagina*



## *Beijando os Lábios*

Passa a língua ao longo e no meio dos grandes lábios da vagina, e beije-os.



## *Movimentos de Penetração*

Passa a língua na parte rasa e mais funda da vagina, movendo-a para cima e para baixo, bem como para dentro e para fora.

## *Estimulação do Clitóris*

O clitóris é provavelmente a parte mais sensível do corpo de uma mulher, e reage melhor à estimulação suave dos lábios e da língua. Posicione-se de modo a poder golpear para cima sobre o corpo e a glândula do clitóris.

Sua parceira pode estar de pé, sentada ou deitada de costas; se for uma das muitas mulheres que pode ter uma série de orgasmos com um estímulo prolongado do clitóris, em geral se sentirá mais confortável deitada.

Estimule cada lado do clitóris sucessivamente, sempre a partir de baixo, usando golpes leves na glândula e chicoteando a parte inferior do seu corpo de um lado a outro com a ponta da língua.

## *Clitóris e Périneo*



## *Lambendo o Clitóris*

Lamba em movimentos ascendentes, e seja sempre gentil porque o clitóris é muito sensível.



## *Lambendo o Périneo*

Usando a ponta da língua, dê golpes leves para cima e para baixo de seu périneo.

## *Estimulação e Lubrificação*

Quando uma mulher está sexualmente estimulada, sua vagina produz um lubrificante natural. A cunilíngua é um dos melhores meios de estimulá-la, e a lubrificação resultante, além de permitir à vagina receber sem desconforto um pênis totalmente ereto, torna o toque genital mais agradável e sensual para ela. A estimulação não precisa concentrar-se exclusivamente na vagina, e o método mais erótico de lubrificar uma mulher é através de preliminares excitantes. As mulheres incapazes de produzir lubrificação natural suficiente deveriam usar cremes e geléias hidrossolúveis especialmente formulados como lubrificantes vaginais. Os cremes e as geléias são baratos e podem ser encontrados em qualquer farmácia.

### *Relaxe*

Deite-se, relaxe e aproveite o prazer erótico que ele lhe dá.

### *Estimulação manual*

Use as mãos para aumentar a estimulação.



### *Inserção da Língua*

Para aumentar a estimulação após beijar e lambe o clitóris e o períneo de sua parceira, faça um movimento de vaivém com a língua, em sua vagina. Comece usando apenas a ponta da língua, em seguida use a língua inteira e depois alterne toques superficiais com a ponta da língua. Um dos segredos da cunilíngua é variar os movimentos para proporcionar-lhe sensações variadas. Não faça durante muito tempo o mesmo movimento, a menos que ela lhe peça isso.

## *Felação A União do Corvo*

Segundo o Kama Sutra, "quando o homem e a mulher se deitam em posições invertida, a cabeça de um na direção dos pés do outro, e praticam essa união, isso é chamado de (união do corvo)".



Essa breve descrição do sexo oral simultâneo é na verdade a do clássico "sessenta e nove", em que os parceiros praticam simultaneamente a felação e a cunilíngua. Esse pode parecer um arranjo ideal que garante o prazer mútuo, mas na prática pode ser difícil de fazer e menos satisfatório do que praticar alternadamente a felação e a cunilíngua.

## *O Ponto G*

Uma área supersensível na parede vaginal da frente, o ponto G se localiza a meio (ou dois terços) do caminho de entrada. Se pressionado firmemente (pelo pênis ou por um dedo), proporciona uma sensação muito erótica. As pesquisas indicam que nem todas as mulheres possuem ponto G, mas muitas das que o possuem sabem que é capaz de provocar orgasmos.

