
terapeuta e sexólogo
ARJUN DAS
OS SEGREDOS DE
Afrodite
DESVENDANDO OS MISTÉRIOS DA
SEXUALIDADE FEMININA
KANDAH
TANTRA
BRASIL



“O corpo é o inconsciente visível.”
-Wilhelm Reich

OS SEGREDOS DE

Afrodite

DESVENDANDO OS MISTÉRIOS DA
SEXUALIDADE FEMININA

Nota do autor

Esse *e-book* possui direitos autorais. Estão expressamente proibidas quaisquer outras formas de utilização ou reprodução tais como: editar, adicionar, reduzir e/ou praticar qualquer ato de comercialização.
A violação de quaisquer desses direitos exclusivos do titular acarretará as sanções previstas na Lei n. 5988 de 14/12/1973, artigos 184 e 186, do Código Penal e Lei de Direitos Autorais (Lei n. 9610/1998).

Agradecimento

Ao longo desses anos de experiência com o Tantra e com o Neotantra agradeço, em especial:
Mestre Ananda Prem
Aishivaran Deva
Tati Anahata
Gláucia Nogueira Santos
Laisa Rechenberg
Simone Regia

OS SEGREDOS DE

Afrodite

DESVENDANDO OS MISTÉRIOS DA
SEXUALIDADE FEMININA

Dedicatória

Este *e-book* é dedicado a você que busca conhecer mais sobre o potencial do próprio corpo e acredita no autodesenvolvimento.

As próximas páginas te ajudarão a responder algumas dúvidas sobre o corpo feminino e como desenvolver a energia sexual de forma positiva.

Através do Tantra e sua consciência transcendental, aprendi a amar a mim mesmo, a me valorizar e me aceitar com todos os defeitos e inseguranças e, assim, acendi a luz que esclareceu muitas das questões internas que em mim surgiam. Motivado por essa descoberta, venho compartilhar um pouco da minha experiência.

Um dos primeiros aprendizados que recebi no Tantra surgiu ao ouvir a seguinte frase: “quando você toca alguém, nunca toca apenas um corpo”. A visão limitante de que o corpo é somente físico nos condiciona a entendê-lo superficialmente e, por isso, é chegada a hora de irmos mais a fundo.

Ao interagir com uma pessoa, você não estará tocando apenas um corpo, pois, para além da carne, estará tocando memórias, traumas, rejeições. Existe um templo sagrado em cada um de nós e dentro dele estão as referências para melhor entendê-lo. Sejam bem-vindos à jornada de descobertas e curas através do contato sensível e consciente.

Sobre o Autor

Arjun Das é terapeuta corporal, comportamental e professor de Tantra. É especializado na abordagem do Tantra Ocidental, também chamado de NeoTantra, e terapias vibracionais.

Possui formação como terapeuta *neo-reichiano*, e como instrutor de *Yoga* formado pela Escola Humaniversidade Holística. É também formado em *Coaching* de Relacionamentos e Sexualidade, pela Satya Kali Brasil – Escola de Transformação Pessoal, é pós-graduado em Sexologia Multidisciplinar pela UNIFG Faculdades, mantenedora da FG Faculdade Global.

É discípulo do mestre Ananda Prem desde 2011, responsável pela formação, pós-graduação e iniciação em Tantra e Sexualidade.

Possui mais de doze anos de experiência em atendimentos com ferramentas corporais e energéticas de autoconhecimento, incluindo terapia tântrica falada, massagem tântrica, massagem *neo-reichiana*, massagem perineal e *white tiger* (técnica com ênfase na ejaculação feminina).
É criador da massagem *Infinity Sense* e da Terapia Tântrica Método Arjun Das de Terapia Tântrica
Fundador do Kandah Tantra Brasil – Escola de Tantra, Sexualidade e Expansão de Consciência, na qual ministra os seguintes cursos e workshops:

- Curso Livre de Massagem Tântrica
- *Afrodizyak – Workshop* Intensivo de Tantra para Casais
- Segredos de Afrodite (Método Arjun Das) – Desvendando os
- Mistérios da Sexualidade Feminina (turmas separadas para mulheres e homens)
- Segredos de Eros – Desvendando os Mistérios da Sexualidade Masculina (exclusivo para mulheres)
- Formação em Tantra, Sexualidade e Desenvolvimento Corporal e Tântrico

Primeiro contato com o tantra

Fazia seis meses que meu noivado tinha terminado e eu me encontrava em uma delicada situação quando, através de um amigo, fui apresentado ao Tantra. Sensações físicas e emocionais reverberavam em meu corpo de todas as formas, inclusive em relação à minha sexualidade.
Durante aquele período, uma imensa sensação de vazio se alargou dentro de mim, reduzindo o ânimo ao pó, deixando-me sem energia para fazer qualquer coisa. Eu sobrevivi à procura de tratamento em lugares que não tinham recursos para me ajudar como, de fato, eu precisava. Busquei médicos e terapias alternativas, mas nada daquilo surtiu efeito.
Após sete meses sem ereção, eu me permiti a experiência da terapia tântrica. Ao longo das sessões, o sentimento de frustração que me causava angústia foi diminuindo e meu corpo passou a reagir aos estímulos. Descobri que a sabedoria do Tantra, quando aplicada com profissionalismo, dedicação, amorosidade e entrega, poderia realmente

ajudar as pessoas.
Embora reúna ferramentas transformadoras, o Tantra, não raro, é apresentado de uma maneira distorcida.
Questões de disfunção sexual costumam ter a sua origem em uma raiz de desequilíbrio psicoemocional. De fato, foi o que aconteceu comigo. Fui abatido por um sentimento de rejeição tempestuoso com o término do relacionamento porque eu acreditava ter perdido a "mulher da minha vida". Essa sensação dominou meus pensamentos, reverberou nas minhas emoções e, consequentemente, afetou meu corpo e sexualidade.
Quando percebi meu próprio corpo imune aos estímulos sexuais, entendi que, de alguma maneira, tratava-se do inconsciente me protegendo de novas frustrações. Na verdade, é o que acontece com a maioria das pessoas.
Com o passar das sessões terapêuticas, senti-me inspirado em aprender as técnicas para realizar a massagem e compartilhar as benesses da sabedoria tântrica. Reenergizado e curado, no último dia do curso, depois de tantos estímulos e práticas de vivências, finalmente, um grito involuntário que eu desconhecia saltou de dentro de mim. Esse grito levou embora toda a negatividade e, de repente, o jeito de enxergar o mundo não era mais o mesmo.
Estava com uma mega ereção, meu corpo vibrava por inteiro, como nunca na vida havia sentido ou imaginado, e era apenas o começo. O melhor ainda estava por vir. Ao término da minha sessão *four hands* (a quatro mãos), experimentei um orgasmo seco.
Esse orgasmo é desconhecido pela maioria dos homens. É o tipo de orgasmo que tem uma potência muito maior que o orgasmo ejaculatório e, ao contrário deste, o corpo todo participa, preenchendo-nos de satisfação e energia. É a sensação mais fantástica que um homem pode alcançar.
Foi graças àquele momento transformador que eu decidi mudar completamente minha vida, aprofundando corpo e mente no Tantra e me especializando no corpo feminino. Em doze anos atuando como terapeuta, em tempo integral, tive a oportunidade de praticar mais de 5.800 (cinco mil e oitocentos) atendimentos.
Após inúmeras práticas, dedicação e entrega, desenvolvi um método próprio no qual as interagentes relatam resultados incríveis de resolução de traumas, desbloqueios, superação de abusos e conversão de crenças

distorcidas em relação ao prazer e à sexualidade.
Em minha trajetória como terapeuta tântrico, tive a oportunidade de descobrir diversos pontos de estímulo e prazer espalhados pelo corpo feminino e o potencial orgástico que as mulheres possuem.

Prefácio

Não posso negar que fiquei lisonjeado com o convite de Arjun Das para prefaciar sua primeira obra, especialmente porque dois debutantes, Arjun e eu, Ananda Prem, estaríamos lado a lado, ele em sua obra, eu neste prefácio.
Pois bem, vamos ao assunto: Tantra. Palavra pequena, de seis letras, que tem causado mais alvoroço do que silêncio nas últimas décadas, porque, tendo atingido desde os meios místicos e conservadores até os mais populares nas revistas dedicadas ao público feminino, continua sendo um grande mistério para muitos.
Desde sua origem tradicional, que ecoa e se perde na distância de um passado remoto no vale do Hindu, até os dias atuais quando chega em uma civilização completamente desconectada em sua essência, o Tantra percorreu uma linha perigosa e delicada entre a sexualidade e a transformação espiritual do Ser, arrebatando seguidores no mundo todo.
Neste trabalho, Arjun trata de uma forma direta e objetiva a aplicação prática das técnicas do Tantra enquanto terapia e massagem e, mais especificamente, da potência orgástica da mulher. E aqui está a chave: Os tabus que historicamente limitaram a expressão do sagrado são aqui desvelados em uma simplicidade singular de quem se apoia na vasta experiência com o corpo feminino e suas reações.
Assim, caro leitor, o que tens em mãos é algo raro e único.
Tens em mãos uma obra que surge da experiência direta, e não de leituras e releituras de teorias que não trazem sentido prático. As linhas que lerás a seguir serão de largo proveito, fonte essa de onde aprenderás como os conhecimentos contemporâneos de Lowen e Reich se fundem nas raízes inominadas do Tantra clássico para te fornecer um prato muito bem elaborado, que certamente apreciarás.
Este caminho do prazer como autoconhecimento poderá ser, para ti, o ingrediente que faltava para fortalecer a conexão entre teu corpo, sexualidade e as necessidades mais sutis do espírito.

Que seja bom, que seja útil e que a ti deixe, sobretudo, feliz.

Ananda Prem

Afrodite - o arquétipo da beleza e do amor

A Deusa Afrodite tem o arquétipo de infinita sexualidade, feminilidade, magnetismo, e pode ser invocada para a cura do feminino. Com seu carisma, tornou-se a Deusa da Beleza e do Amor, e na mitologia foi representada pela Deusa Vênus.

Segundo a Mitologia Grega, Urano, ao perder o seu reino, teve seu órgão genital decepado pelo filho Cronos, que caiu das nuvens, no mar, perto de Citera. Afrodite originou-se do esperma de Urano que caiu no mar, formando uma espuma, que dia a dia crescia. Ela nasceu na ilha de Chipre e sua passagem foi exultante. Lá brotaram as mais perfumadas flores e os pássaros entoavam cânticos em homenagem à mais bela deusa que nascera.

No Olimpo, sua beleza cativou os deuses enquanto personificação completa da divindade que impunha, com o seu encanto irresistível, proteção àqueles que realmente sabiam amar.

Representando o ideal perfeito entre Amor. Amor Supremo e o Amor Sagrado, a figura divina está relacionada ao amor da entrega, em primícia, entregar-se a si mesma: amar-se para além de entregar amor, exalar seu brilho interior, transformar-se pelo amor interno. Ser notável, por onde passar, pelo andar tranquilo e leve, feito da autoestima e auto amor.

Portanto, manifestar o arquétipo de Afrodite é evidenciar sua luz interior, que transborda amor, fazendo com que se torne alguém que vibra amorosidade.

O brilho do amor atrai olhares, pessoas na mesma vibração, trazendo empoderamento de dentro para fora, florescendo seu mais forte poder feminino. Regada pela água abundante que flui em sua essência, você floresce.

Dentro do Tantra, o ato de se despir é sagrado. Estar nu, diante de outra pessoa, evoca coragem por estar vulnerável. É nessa nudez que reside o indivíduo liberto, em nada profano como a sociedade se esforça em impor. Existe entrega, quando você entende o que é o Tantra. Você entra em conexão com um prisma de sentimentos e sensações que vem à tona em cada ciclo respiratório, e daí por diante você embarca em transformação.

Afrodite vem do arquétipo feminino de poder, e a terapia tântrica faz um convite a você, mulher, para experienciar algo que talvez ainda não tenha experimentado em sua vida.

O Método Arjun Das de Terapia Tântrica, te convida para uma vivência transformadora, e essa metamorfose fará você ser notada, sentir-se reenergizada, deleitar-se em seu eu profundo, empoderar-se e resgatar o amor por si mesma. Esse amor transbordará de forma natural e espontânea.

Afrodite, nua em uma concha, sendo levada pelos pássaros sobre o mar até Chipre, demonstra a pureza do amor desnudado, sem defesas, sem máscaras, sem couraças, a aceitação e valorização da sexualidade feminina. Este conteúdo mostrará o caminho para encontrar a essência da deusa Afrodite dentro de você, desnudando bloqueios, crenças limitantes e descobrindo o empoderamento do seu amor próprio através do corpo, da sexualidade, da sensualidade, do divino feminino.

1. Tantra e o Neotantra 16

2. Método Arjun Das de Terapia Tântrica 20

3. Técnicas e o Método Arjun Das 24

3.1 *Sensitive* Massagem 24

3.2 Massagem tântrica clássica 26

4. Como praticar e descobrir o corpo de sua parceira? 29

4.1 Tantra clássico 30

4.2 *Yoni* massagem parte I 34

4.3 *Yoni* massagem parte II (Abordagem neotântrica) 49

4.4 Autoconhecimento e Orgasmo 51

4.4.1 Orgasmo clitoriano 55

4.4.2 Extrusão clitoriana 55

4.4.3 Orgasmos Vaginais 57

4.4.4 Orgasmo Anal 75

4.4.5 Orgasmo pelos seios 76

4.4.6 Orgasmo sensorial 81

4.4.7 Orgasmo por estímulo nos pés 82

5. A Deusa e o Deus 82

6. A função do Orgasmo 92

7. Fisiologia e Orgasmo 95

8. Somatização 98

Sumário

1. Tantra e o Neotantra

Tantra é uma ciência de iluminação. É um termo em sânscrito que significa “uso, trama, tecer, teia”. A palavra Tantra é composta por duas raízes acústicas: “Tan” que significa expansão e “Tra” que tem o significado de libertação.

Tantra é uma sabedoria hindu, comportamental, tendo como principais características a matriarcalidade, a sensorialidade, o naturalismo e o trabalho reverso da repressão. O Tantra é, portanto, uma sabedoria matriarcal que promove a libertação de dogmas, couraças e bloqueios comportamentais, emocionais, corporais e energéticos. Para isso, utiliza métodos sensoriais e meditativos na busca da ativação da *Kundalini* e sua ascensão através dos sete *chakras* primordiais.

O Tantra é bem mais que uma prática comportamental. É uma sabedoria de vida, uma forma libertária de viver na qual toda manifestação é perfeita e tal excelência nos sugere a aceitação de tudo sem preconceitos ou comportamentos limitantes, bem como a sacralidade da vida.

Todos estamos ligados como uma teia, indicando, dessa forma, a ideia de fios entrelaçados, unidos, formando um todo. Como todas as energias do Universo estão conectadas, entrelaçadas, unidas entre si; a aliança de todas essas forças e aquilo que tudo une é o Poder Divino (*Shakti)*.

Esse Poder está dentro e fora de cada um de nós. Penetrando em tudo, o Poder torna todas as coisas divinas. Porém, nosso modo comum de ver tanto o Universo como a nós mesmos não nos permite enxergar o sublime abundante que nos rodeia.

O Tantra, como prática, leva à transformação da pessoa, permitindo-lhe ver além das aparências e perceber a realidade divina em tudo.

De acordo com o Tantra, a vida sexual tem uma proposta tríplice. Alguns praticam-na para procriação, outros por prazer, mas as práticas tântricas

são para o *samadhi*, quando se atinge a suspensão do pensamento, compreensão da existência e a comunhão com o Universo.
O *samadhi* faz parte de seu *sadhana*, ou prática espiritual que leva à libertação do ciclo do renascimento e da morte e à iluminação espiritual.
Mas, para propostas espirituais, a experiência sensorial deve ser mantida. Ordinariamente, esse experienciar é perdido antes que alguém possa se aprofundar nele. Dominando certas técnicas, entretanto, esta prática pode se tornar contínua em todas as partes da vida diária. Assim, os centros silenciosos do cérebro são despertados e começam a funcionar a todo momento.
No Brasil, são utilizadas duas vertentes como técnicas de massagem.
A primeira, o Tantra Clássico ou Tantra Sutil, que são práticas mais próximas do Tantra original por trabalharem as energias dos corpos sutis, espirituais e os três *chakras* superiores. A segunda vertente, chamada Neotantra, utiliza as bases do Tantra, porém, com técnicas da Bioenergética e teoria do médico psicanalista Wilhelm Reich.
Reich menciona em seus estudos que as memórias de uma vida ficam armazenadas em todo o corpo e são acionadas através do toque, entre outras técnicas terapêuticas, operando, assim, os três *chakras* inferiores, corpo físico e emocional.
Há muita diferença entre essas duas ramificações, por exemplo, o Neotantra direciona o trabalho para o corpo físico e emocional, realizando, em um atendimento individual, a massagem *Yoni* (órgão reprodutor feminino) ou *Lingam* (órgão reprodutor masculino), com manobras e pontos específicos e terapêuticos que ativam memórias. Já nos trabalhos de grupos são feitas vivências que desenvolvem a quebra de couraças (teoria de W. Reich).
O Tantra Clássico visa o corpo energético e espiritual, não realizando a massagem *Yoni* e *Lingam* dentro da metodologia neotântrica. Há, somente, a imposição das mãos e deslizamentos nessa região; o objetivo é a ascensão da *Kundalini* através da extensão dos *chakras*, promovendo o seu desbloqueio e iluminação.
Ambas as técnicas proporcionam resultados positivos, porém, algumas pessoas preferem a forma sutil de abordagem do Tantra Clássico e outras as técnicas do Neotantra. A grandeza do Neotantra está em conhecer as práticas do Tantra, sem a necessidade da existência de uma relação entre

“mestre e discípulo”. Essa tradição, dentro do hinduísmo, recebe o nome de *parampará*.

Dentro da tradição do Tantra, o mestre escolhe seu discípulo; no Neotantra a pessoa busca uma escola ou espaço, pratica as vivências e, a partir da confiabilidade, escolhe o profissional de acordo com seus anseios e necessidades.

O Neotantra não tem uma teoria fechada, mas adapta-se à vida moderna, podendo ser praticado dentro de um consultório terapêutico ou em grupo de meditação. Dentro desse conceito são trabalhadas as disfunções sexuais e aumento da potência orgástica, levando o ser humano a um lugar mais profundo, sagrado, ajudando-o a superar traumas, abusos, crenças limitantes, couraças, dor no sexo, falta de libido e outros bloqueios.

O Neotantra vem nos mostrar que o sagrado não é algo tão distante. Cuidando da sua sexualidade há a possibilidade de o indivíduo atingir diversos orgasmos pelo corpo e até mesmo o hiperorgasmo.

2. Método Arjun Das de Terapia Tântrica

“Ensinamento e filosofia não podem transformar ninguém, apenas inspirá-los” – Sadhguru

A sexualidade é um tema amplo sobre o qual podemos encontrar teorias, filósofos e professores que escreveram diversos livros a respeito. Contudo, o Tantra valoriza menos o pensamento ou a racionalidade e sim o sentir, o experienciar.

Faço a seguinte pergunta: sobre tudo o que você “sabe”, ou “imagina saber”, ou “tudo o que você leu”, o que, na prática, você experimentou?

O Tantra proporciona o experienciar de uma forma plena, sem julgamentos ou preconceitos, e com muita amorosidade, cuidado, carinho e naturalidade respeitando, sempre, a história de cada um.

No início da atuação profissional como terapeuta tântrico, eu observava minhas interagentes e sentia que poderíamos chegar em algo mais profundo e intenso dentro do processo terapêutico. Não tinha ideia, ainda, sobre o potencial de amplitude que um corpo feminino poderia alcançar.

Eu costumo dizer que “o Tantra não é o que você quer, mas o que você precisa”.

Nosso corpo guarda memórias boas e ruins, portanto, sentimentos diferentes podem estar impregnados em nossa biologia.

Nesse sentido, o terapeuta tem que estar atento ao tocar um corpo, observando e identificando cada reação do seu interagente. Se forçamos alguma reação, quer seja em um toque sutil ou mais presente, se não respeitarmos o comportamento específico ou, ainda, não entendermos o que o corpo está nos dizendo ou tentando mostrar, o processo evolutivo da terapia pode ser comprometido.

Após anos de práticas, em atendimentos exclusivos ao público feminino, notei que a junção do Tantra clássico com o Neotantra poderia gerar uma nova abordagem de terapia para o desenvolvimento dos corpos físico, emocional, energético, psíquico e espiritual.

O início do desenvolvimento do Método Arjun Das de Terapia Tântrica se deu a partir de uma interagente de 23 (vinte e três)anos, chamada Lígia (nome fictício). Ela chegou até mim por indicação e trazia uma queixa de disfunção sexual.

Ligia se queixava de falta de libido, dor no sexo e de que nunca alcançara um orgasmo, além de outras questões. Falou um pouco sobre a criação rígida por um pai militar aposentado e como ela e os irmão cresceram em um lar “na rédea curta”.

Expliquei como funcionaria meu trabalho e ela aceitou experienciar a primeira sessão, naturalmente um pouco tímida. Pedi permissão para tocar o corpo dela.

No início ela estava trêmula, mas aos poucos seu corpo foi dando sinais de estar disposto a descobrir o prazer.

A cada sessão, novos conteúdos vinham à tona. Choro, gritos, raiva, consciência de decepções, rejeições e outras questões armazenadas no corpo daquela mulher por 23 anos.

Após algumas sessões, Lígia apresentou progresso evidente. O corpo dela estava muito mais livre, leve e solto. A energia fluía como uma dança, a cada estímulo. Arrepios e espasmos eram um sinal claro do aumento da libido nela. Lígia não apenas aumentou a vontade de ter relação sexual com um parceiro como, também, ampliou a vontade de viver.

Com tal evolução eu tive a certeza de que poderia aprimorar algumas técnicas de estímulo corporal e de que poderíamos trabalhar, em conjunto, aprimorando o desenvolvimento orgástico e do corpo como um todo, de modo a ser aplicado em outras interagentes.

Aos poucos, Ligia trouxe consciência da evolução que sentia e me relatou,

com entusiasmo, cada movimento, onde doía, onde sentia prazer, onde eu apertava e onde percebia o estímulo, e para onde essa energia ou sensação reverberava. Como é encantador o corpo feminino em comunhão consigo mesmo.

E assim o método começou a ser criado de uma forma simples e totalmente experimental: aplicava diferentes estímulos em Lígia, ela descrevia a sensação, e eu memorizava o ponto e o movimento que era feito na região.

Ao final das sessões, anotava minhas observações combinadas aos relatos das diferentes reações físicas e verbais que a interagente trazia, motivado pela criação em comunhão ao elemento criado.

A partir da resposta do corpo de Lígia, comecei a aplicar os estímulos em outros atendimentos. Eu conversava com as interagentes antes de fazer a manobra ou pressionar os pontos e observava suas reações. Ao final das sessões, elas relatavam as sensações corporais e os sentimentos que cada toque provocava.

O Método Arjun Das de Terapia Tântrica é diferenciado porque, além de ser inovador quanto aos pontos de estímulo, é aplicado em conjunto com a massagem tântrica clássica e com o respeito e a amorosidade necessária para que a interagente possa estar entregue e tranquila. É essencial o terapeuta ter o cuidado de observar o corpo e identificar o momento de estímulo ou pausa para não ir contra a resposta ou comunicação corporal.

Além da percepção apurada, o terapeuta precisa ter confiança em conduzir uma sessão de atendimento por mais desafiador que seja o processo individual de cada interagente.

3. Técnicas e o Método Arjun Das

3.1 *Sensitive* Massagem

O corpo humano é composto por aproximadamente 60% de solução salina, chamada na medicina de “soro fisiológico”, que é um composto condutor de eletricidade.

Através do toque sutil, com as pontas dos dedos das mãos, movimentamos essa energia pelo corpo do interagente. A salina é chamada na eletrotécnica de “solução eletrolítica” que, em contato com as células nervosas, gera bioeletricidade química.

Diversos processos do nosso metabolismo geram bioeletricidade:

batimentos do coração, queima de oxigênio e aumento de circulação sanguínea. Dentro desse processo, o núcleo reptiliano do cérebro fica em alerta e os estímulos externos vão criando concentrações de energia corporal. O toque feito na *Sensitive* Massagem estimula a produção de bioeletricidade no corpo. Com a condução do terapeuta, o interagente começa a sentir e conhecer o potencial bioelétrico, sua energia de vida. Durante o processo, é natural a expansão da capacidade respiratória, além de aumento da libido.
Benefícios:

- Aumento da sensibilidade no corpo como um todo;
- Sensação de "ondas de prazer" involuntárias, incluindo espasmos, percorrendo todo o corpo;
- Aumento nos níveis dos hormônios associados ao prazer e bem-estar como endorfina, serotonina e ocitocina;
- Orgasmos múltiplos para as mulheres e secos para os homens;
- Tranquiliza a mente e as emoções, harmonizando o espírito;
- Desenvolve a propriocepção (consciência do próprio corpo) e a sensibilidade.

É importante ressaltar que os benefícios são cumulativos, de modo que, ao longo de algumas sessões, o corpo e a vida da interagente é transformada.
Assim que ativamos a circulação energética e o pulso muscular, com a massagem com toques suaves, trazendo a energia para a pele, distribuindo os reflexos neuromusculares e as excitações dos lugares mais sensíveis para os mais adormecidos.
Esses fluxos de energias causam pequenos espasmos orgásticos, que vão se intensificando pouco a pouco, e seguem o caminho de canais sutis específicos ao longo do corpo, os chamados *nadis* na cultura hindu.
Esses fluxos permitem a liberação de tensões antigas, em geral memórias de contração, liberando a interagente de situações traumáticas, além de equilibrar seus *chakras* (centros de energia).
O corpo vai produzindo novas conexões neurológicas, promovendo aceitação das sensações, excitações e percepções não conhecidas, não admitidas ou não suportadas.
Por não ser uma massagem com toque no genital, o objetivo da *Sensitive*

não é chegar a um clímax ou um orgasmo focado nos genitais, e sim justamente quebrar o paradigma de que o orgasmo está exclusivamente vinculado a essa parte do corpo.
Trata-se de uma técnica profunda, pois todo o potencial sensorial do corpo é despertado.
Para algumas interagentes, em um primeiro momento, pode ser vista como algo banal. Mas, dentro de cada sessão, pode desencadear desde uma pequena lembrança de um carinho feito pela avó ou mesmo a sensação angustiante de um abuso sofrido no passado.

3.2 Massagem tântrica clássica

A massagem tântrica clássica difere de uma massagem relaxante convencional, cuja técnica consiste em movimentos curtos e rápidos com um certo grau de pressão e tem como objetivo a liberação das tensões corporais.
Na massagem tântrica clássica, o toque chega de uma forma suave e generosa, através do qual o terapeuta faz uma breve conexão com a interagente, trazendo consciência para sua respiração e criando entrega à experiência, sem perder o foco do seu papel, proporcionando toda a amorosidade para aquele momento presente. Quando você abre seu coração para doar, a graça do divino se instala em seu Ser.
Com um pouco de creme ou óleo, a massagem inicia pelos pés com um toque suave, porém com estado de presença, e vai se deslocando com movimentos longos e fluidos, uma perna por vez.
Seguindo as manobras com esse toque amoroso, o corpo da interagente vai entrando em estado meditativo e em um campo de entrega e confiança. Desta forma, a pessoa que está recebendo, muitas vezes, acessa um estado de enorme gratidão e amor próprio.
O toque permite que entremos no campo energético dos três *chakras* superiores. Neste momento, a interagente sente que seu corpo está sendo tocado por inteiro e não há conotação sexual.
Nessa massagem, o foco não está no genital (que pode ser tocado), e sim em proporcionar a sensação de que o corpo todo tem vida e diferentes sensações, possibilitando um campo de introspecção e divindade com seu Eu superior.
Algo incrível acontece ao término da sessão. É possível acessar uma

profundidade e intimidade muito grande consigo mesmo, acessando eventos ou crenças do passado com generosidade e superação. Quando isso acontece, a interagente pode transcender traumas ou bloqueios e chegar a um estado de *mahamudra* (seu vazio) e, talvez, algumas emoções venham à tona de uma forma leve e contagiante.

Com reverência ao Tantra Clássico, desenvolvemos e aperfeiçoamos técnicas de massagem neotântrica cujo foco de desenvolvimento energético e corporal são os três *chakras* inferiores.

Por meio de manobras exclusivas desenvolvidas por mim, o desenvolvimento do potencial orgástico feminino se torna possível e extremamente eficaz.

Dessa forma, o método integra as duas abordagens, unindo energeticamente os potenciais tanto dos *chakras* superiores do Tantra clássico quanto os *chakras* inferiores do Neotantra, fazendo com que a interagente tenha essa conexão com a sua criança interna e o seu Eu superior, por meio da ativação da sua própria energia sexual e ativação de seu despertar da consciência (*kundalini*).

Trazer à tona o Deus e a Deusa que existe em cada um de nós e que o Tantra tanto reverencia: o divino que existe em tudo.

Ligia foi uma interagente de total importância nesse processo de criação do método. Após algumas sessões ela se reconheceu, de fato. Havia se transformado em uma nova mulher, cheia de vida, alegre, de um sorriso fácil. Enfim, encontrou o prazer em viver que estava oculto por tanto tempo.

Converteu-se da mulher que tinha medo de se expressar sem que viesse à tona o choro, para o total empoderamento de sua Deusa interior, conseguindo florescer de uma forma encantadora.

Em seguida, ela conseguiu um intercâmbio na Europa, onde encontrou um companheiro que se tornou seu marido, e hoje vive feliz e realizada no campo sexual e afetivo. Seu processo terapêutico foi uma bela conquista. Mesmo tantos anos depois, ainda hoje, recebo novas interagentes por recomendação dela.

Ao longo dos anos praticando o estímulo nos pontos descobertos com minha generosa interagente, estou convencido que um corpo feminino, quando estimulado corretamente e com um pouco de paciência, tem plenas condições de se conscientizar para o prazer, não importa quão

desafiador seja seu histórico.
Assim, resolvi apresentar este trabalho, visando o autoconhecimento e o despertar do desenvolvimento corporal e orgástico de uma mulher, tanto por meio de um profissional de terapia tântrica quanto por meio de um parceiro dentro do relacionamento íntimo, nas páginas a seguir.

4. Como praticar e descobrir o corpo de sua parceira?

Juntos, mapearemos o corpo da mulher e aprenderemos os estímulos necessários para chegar com êxito nos diferentes tipos de orgasmos por mim identificados.
Como em toda relação amorosa e harmônica é primordial que haja conexão e comunicação entre o casal. Os exercícios e manobras aqui sugeridos deverão ser praticados diária ou semanalmente e, com desenvolvimento corporal da parceira, a mulher vai trazendo à tona sua melhor versão, ou seja, autêntica, consciente e segura do próprio prazer e da sexualidade como um todo.
Desta forma, a entrega e cumplicidade do casal serão intensificados, caminhando para uma nova etapa da vida conjugal: um relacionamento desejado pela maioria das pessoas, com realização sexual e afetiva.
Não tenha pressa em fazer sua parceira chegar aos múltiplos orgasmos, isso acontecerá, automaticamente, conforme vocês forem avançando nas práticas e seguindo os ensinamentos apresentados. Tenho certeza, não haverá erros.
É importante ressaltar que ao realizar essas práticas poderão ser desencadeadas sensações de cunho emocional, libertação de couraças, bem como de memórias inconscientes, tal como esclarece W. Reich ao afirmar que “... o êxtase cura o inconsciente...”
Por sua vez, seja qual for a natureza da experiência (medo, raiva, amor, ódio, agonia, etc.), isso tudo está acontecendo dentro de você.
Quando a mulher chega no ápice orgástico, algo nela é transformado de tal forma que, dificilmente, ela será capaz de ser a mesma pessoa que até então havia sido.
Há um empoderamento do “eu feminino” que transcende, transformando-a em uma nova mulher.
Essa ressignificação a torna forte, sensual, doce, companheira, decidida. A sua energia *yin* se equilibra.

A mais notável fase da vida da mulher é quando ela se aceita como é, empoderando-se da sua energia sexual, tornando-se notável e desejada.
Esse salto no escuro, essa entrega, confiança, e acima de tudo o "permitir-se", pode ocorrer com a ajuda de um terapeuta tântrico, assim como de seu parceiro.

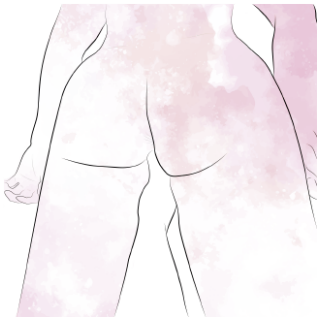
4.1 Tantra clássico

Quando falamos de Tantra clássico estamos nos referindo a sabedoria do corpo e dentro desse desenvolvimento é importante ter cautela.
Dentro dessa abordagem tântrica, tudo tem que ser de forma natural, não teremos ou não colocaremos em prática alguns atributos que, de fato, são necessários dentro da abordagem neotântrica (tal como o uso do vibrador e óleo com sensações, entre outros).
O Tantra clássico propõe comunhão com sua própria existência de uma forma genuína, inocente, tal como na satisfação de receber o toque sutil de uma massagem com creme, tendo a percepção do amor que está sendo redistribuído em toda as partes do corpo, mostrando o caminho para transformação em um novo ser.
Nessa linha, as partes íntimas, tão exploradas no sexo comum, não serão mais importantes do que sentir o corpo todo sendo tocado.
O contato íntimo ocorrerá quando houver um preparo para esta experiência, naturalmente, sem vibrador ou qualquer acessório, apenas no toque amoroso de acolhimento. Há uma harmonização quando o corpo se entrega e está aberto a esse toque íntimo, atrelado à respiração profunda e ao relaxamento mais intenso.
O seu parceiro pode, nesse momento, colocar toda mão direita em cima da vulva, acolhendo-a, sem pressa, respirando, e outra mão vai ao encontro do coração. Faça uma conexão pedindo licença ao campo energético espiritual de sua parceira.
Passando algum tempo nessa posição comece a mexer a mão lentamente espalhando pelo corpo dela a energia que está sendo criada entre vocês.
Nessa hora, faço um convite ao casal: sintam a conexão, de preferência, com a mesma sutileza no respirar. Por ser um momento tão sublime e mágico, por vezes é possível ter a sensação de que o tempo pode parar, para ambos.
Quando sua parceira estiver de barriga para baixo, faça o seguinte

movimento: ao deslizar suas mãos na parte interna da coxa, ao chegar próximo ao glúteo, sua mão irá deslizar para a virilha dela, onde os quatros dedos ficarão, enquanto o dedo polegar irá apoiar no músculo (pudendo lateral). Esse músculo faz parte de toda a região pélvica.
Você irá apoiar seu dedo polegar na lateral, próximo ao canal vaginal, o dedo não entra na vagina, apenas uma pressão na lateral na mesma linha do canal vaginal.



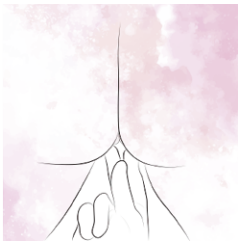
De imediato, por ser a primeira vez que sua parceira esteja recebendo esse estímulo, pode ser que haja no início um incômodo, mas logo você e ela irão sentir o canal vaginal pulsar, proporcionando-lhe prazer e, em muitos casos, orgasmos mesmo sem estímulo clitoriano ou introdução no canal vaginal.
Ainda com sua parceira de barriga para baixo, utilize o dedo indicador e o dedo médio em posição paralela para ir em direção ao clitóris de sua parceira. Posicione os dois dedos nas laterais do clitóris, aplicando uma leve pressão e fique por algum tempo parado, apenas respirando e observando a sua parceira.



O clitóris, nesse caso, estará entre os dedos. Não tenha pressa, pois logo sua parceira irá sentir um calor agradável e, em seguida, um prazer bastante intenso.
Muitas mulheres conseguem chegar a um orgasmo apenas com esse estímulo.
Após efetuar o estímulo, mantenha os dedos paralelos ao clitóris e leve o polegar a tocar a entrada do canal vaginal, formando uma tríade de

estímulos com os dedos.
Não há introdução do dedo na vagina nesse momento, apenas um estímulo externo com o polegar.





4.2 *Yoni* massagem parte I

Dentro da tradição tântrica, *yoni* é o nome dado para o órgão genital feminino (vagina) conhecido, também, como portal da vida ou templo sagrado.
Irei numerar as manobras para realização da massagem íntima feminina, abordada de uma forma simples, de modo a conduzir com clareza cada manobra, bem como a sincronização entre movimentos e suas continuidades.
Não seja automático ou mecânico, sinta a energia e a entrega de sua parceira. É importante que a mulher se sinta acolhida e segura com o parceiro.
Após ter tocado todo o corpo da mulher, aplicando as técnicas da massagem *Sensitive* e do Tantra Clássico (utilizando o creme), depois de toda a conexão existente, chega o instante de iniciar a massagem íntima.
Oriente a parceira para se deitar de barriga para cima. Sente-se entre as pernas dela, certifique-se que ela está em uma posição confortável e, em seguida, verifique se você está em uma posição confortável e se o seu corpo está livre para movimentação.



Primeiro movimento

Coloque um pouco de óleo de coco em suas mãos e acomode-as, cuidadosamente, sobre o monte de Vênus (região do osso púbico).

Neste momento é importante o parceiro trazer consciência para sua própria respiração, fazendo uma conexão com sua parceira. Certifique-se que ela esteja respirando de modo natural e relaxado.

Por incrível que pareça, muitas mulheres “param de respirar”, ou seja, limitam a entrada de oxigênio com o ciclo respiratório curto, levando-as a um lugar de controle e por isso, consequentemente, não é possível ativar os processos libertadores do Tantra.

A respiração profunda é fundamental para movimentar a energia sexual que está sendo estimulada.

Uma mão está sobre o monte de Vênus e a outra pode ser colocada na boca do estômago (3°*chakra*) ou entre os seios (4°*chakra*).



Intercalando as mãos, pode ser feito um deslizamento para cima em três etapas: o primeiro movimento vai da vulva até o umbigo; o segundo da vulva até a boca do estômago; o terceiro da vulva até o meio dos seios. Repita esse procedimento algumas vezes, sempre atento à respiração e expressão facial da parceira.

Em seguida, suas mãos realizarão uma leve drenagem na parte interna das coxas. Iniciando uma mão em cada perna, com movimentos do joelho para a virilha.

Então toque as duas mãos na mesma perna intercalando uma com a outra

(sempre do joelho para a virilha). Faça esse procedimento algumas vezes. Esse deve ser um toque sutil, prazeroso, que ajudará o corpo a trazer mais sangue para a região pélvica.



Segundo movimento

Agora as mãos irão tocar a vulva. O sentido do movimento é da perna passando pela parte íntima, com movimentos sutis e circulares em toda região.

Não tenha pressa e não foque no clitóris (ainda não é o momento). Massageie todo o monte de Vênus e a parte baixa da barriga, abaixo do umbigo, com os dedos polegares subindo, simultaneamente, do períneo para cima, logo após um movimento misto (enquanto o polegar direito sobe o esquerdo desce, sucessivamente).

Observe toda a movimentação corporal, a respiração e onde o toque é mais sensível. Isso tende a variar de mulher para mulher.

O Tantra tem de ser uma experiência mútua, momento em que ambos precisam estar conectados.



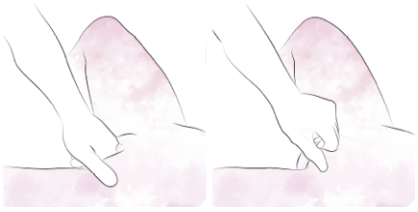


Terceiro movimento

Todos os movimentos devem ser feitos em ambos os lados, assim, se a mão direita massageia o lado esquerdo de sua parceira, a mão esquerda massageia o lado direito.

Lembrando que você estará sentado de frente para ela, entre as pernas.

Neste instante, o polegar irá se apoiar na virilha dela e o dedo indicador, voltado para baixo irá massagear os lábios externos (o polegar fica parado e o indicador desce e sobe por algumas vezes), faça de um lado e repita do outro, sempre.



Mão Esquerda

Mão Direita

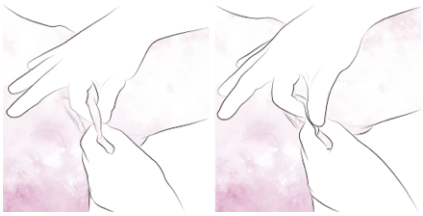
Não se esqueça que é importante deixar bem molhada toda a região com óleo de coco ou até mesmo com a secreção que sairá das glândulas de *Skene* e *Bartholin* (responsáveis pela lubrificação da vulva, que ocorre quando a mulher está com a libido saudável ou quando bem excitada).

Quarto movimento

Com o dedo indicador e o polegar deverá ser realizada uma massagem bem sincronizada na qual o polegar ficará na parte externa entre a virilha e os lábios externos (grandes lábios), e o dedo indicador ficará na parte interna dos grandes lábios.

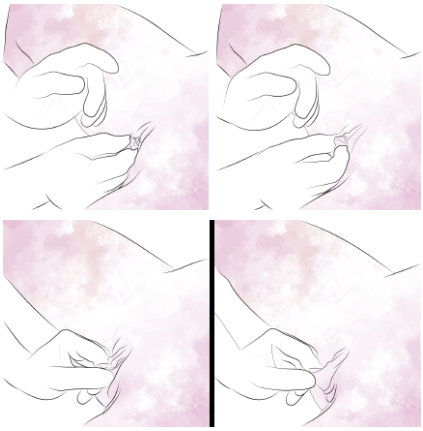
Ao massagear o lado esquerdo da mulher, a mão direita estará por cima; para o outro lado é necessário inverter as mãos, usando apenas os dois dedos das mãos como se fosse um “pinçar”, deslizando para cima. O movimento inicia no canal vaginal, subindo até ao lado do clitóris.

Faça algumas vezes, sem pressa, e observe a reação da sua parceira. Esse movimento irá fazê-la sentir pequenas sensações em suas pálpebras.



Quinto movimento

Ainda com os dedos em forma de “pinça”, estimule os lábios internos (pequenos lábios), um lado de cada vez. É preciso dar uma leve esticada e executar um movimento como se você estivesse contando dinheiro. Ambos os lados deverão receber este estímulo.



Mão Direita
Mão Esquerda

Sexto movimento

Com a digital do dedo indicador virada para cima, o movimento deverá ser feito do canal vaginal ao prepúcio do clitóris, massageando, desta forma, a glândula de *Skene*, e, também, enviando a informação para o clitóris, que será o próximo a ser estimulado.

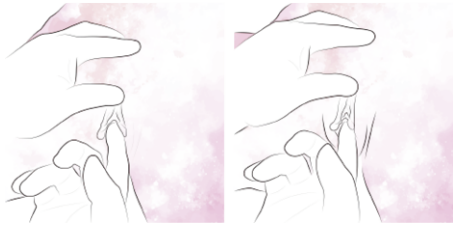
Sétimo movimento

Enfim, chegamos ao clitóris. O movimento que iremos aplicar será para intumescer (dilatar) a musculatura clitoriana.

Muitas mulheres têm o músculo clitoriano hipotônico, ou seja, a musculatura não está preparada o suficiente para receber carga orgástica e, assim, pode haver irritação ou incômodo quando estimulado de uma forma displicente.

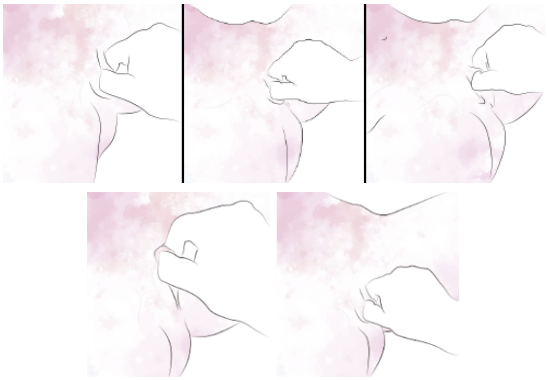
Para estimular esta região é necessário colocar o clitóris entre o polegar e a segunda falange do dedo indicador; o movimento será de alguns puxões, observando qual a reação da sua parceira. A pressão varia de mulher para

mulher.
Esses puxões seriam movimentos similares aos de “empinar pipa”, e devem ser realizados em todas as direções: para baixo, para cima, lado esquerdo e lado direito.



Oitavo movimento

Para realizar este movimento é preciso que o dorso das mãos e o antebraço estejam bem umedecidos.
Com as mãos e antebraços bem umedecidos com óleo de coco, feche as mãos e realize movimentos curtos para baixo, intercalando as mãos, passando por toda a vulva entre três a quatro vezes cada mão, seguidos por um movimento longo pelo qual você passará a mão e punho por toda a vulva, em direção ao *futon* (ou colchão).
Com as mãos fechadas, intercale com movimentos para baixo, ora a mão esquerda, ora a direita.

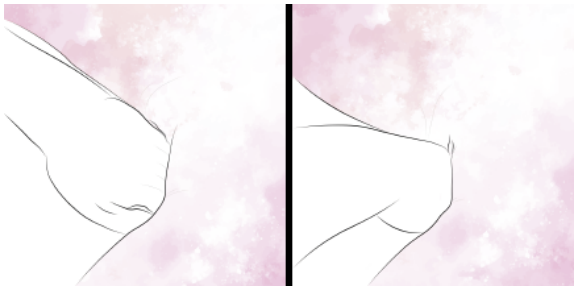


Movimento
Puxão

Nono movimento

Após algumas repetições, uma das mãos irá descer, passando por toda a vulva com o punho fechado, passando, também, o antebraço até a base dos dedos (com a mão fechada) chegar ao *futon*.
Feche as mãos e realize movimentos curtos para baixo, intercalando-as, passando por toda a vulva entre três a quatro vezes cada mão, seguido de um movimento longo que levará a mão, punho e antebraços por toda a

vulva em direção ao *futon*.
Quando as mãos fechadas chegarem no *futon*, deixe-as firmes e apoiadas. Faça uma leve rotação de forma que o antebraço possa fazer pressão no períneo/vulva de sua parceira e, com a outra mão, massageie de forma firme desde o monte de Vênus até os seios dela. Repita com a outra mão.



Mão Direita
Movimento
Mão Esquerda
A outra mão deverá subir do monte de Vênus até os seios.
De uma forma presente, envolva todo o seio. Nesta hora, o quadril da sua parceira irá se movimentar com leves “rebolados”, forçando a vulva no seu antebraço (este é o caminho certo).



Movimento braço esquerdo
Movimento braço direito
Em seguida, faça o movimento contrário, ou seja, subindo, passando seu

antebraço e dorso das mãos por toda a vulva. Utilizando os dois dedos, indicador e médio, faça uma pressão subindo entre os grandes e pequenos lábios.



Deixando os dedos entreabertos para que o clitóris esteja entre eles, quando o clitóris estiver bem exposto (pérola) com a outra mão você irá massagear a ponta do clitóris com a primeira falange do dedo indicador. Pressione com delicadeza e sinta a reação de sua parceira. Faça o mesmo movimento com a outra mão.

O parceiro pode tanto realizar com o dedo um movimento circular quanto um movimento de “vai e vem” sobre a pérola. Por ser uma região sensível, é importante que seja um toque suave, porém presente.

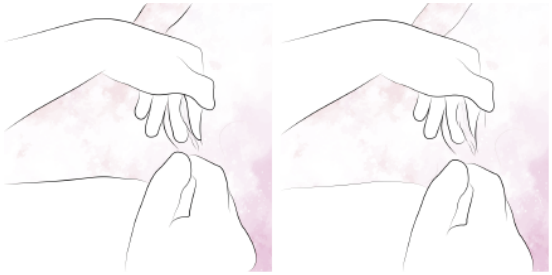
Repita tudo, do outro lado.

Décimo movimento

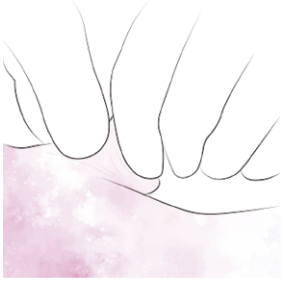
Os dedos médio e indicador irão realizar um movimento para baixo e para cima, descendo e subindo entreabertos para que ela sinta os dedos de quem realiza a massagem deslizando com o clitóris entre eles.

Décimo primeiro movimento

Os lábios internos deverão ser pinçados de maneira sutil, puxando-os em sua direção. Enquanto esticados por uma das mãos, faça movimentos para cima e para baixo com o dedo indicador e o polegar da outra mão, massageando o corpo do clitóris.



Movimento pra cima e pra baixo



Repetir com a outra mão.

Décimo segundo movimento

Com o polegar voltado para baixo, os movimentos serão feitos na lateral e na base do clitóris, fazendo com que o nervo fique de um lado para o outro.

Essa manobra, além de prazerosa, tem um ótimo benefício: auxilia no fortalecimento do músculo clitoriano.

Décimo terceiro movimento

Novamente iremos utilizar a conjunção do dedo indicador e o polegar, mas dessa vez no clitóris. Caso seja destro, o polegar ficará apoiado do lado esquerdo do músculo clitoriano e o indicador do lado direito.

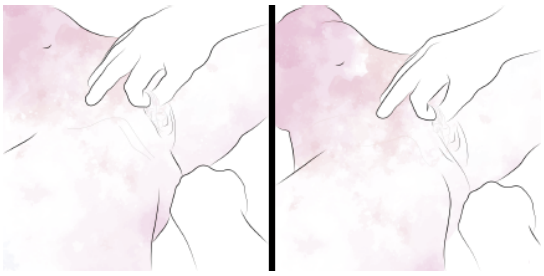
Lembrando que sua parceira estará deitada de barriga para cima, e você sentado entre as pernas dela, portanto os lados direito e esquerdo estarão opostos.

Movimento dedo polegar da direita pra esquerda



Com o polegar apoiado, você irá movimentar o dedo indicador puxando para cima, e deixando-o escapar. Repita algumas vezes e fique atento às reações do corpo e respiração de sua parceira.

Bem aplicado, esse movimento poderá levá-la a um orgasmo.



Movimento

4.3 *Yoni* massagem parte II (Abordagem neotântrica)

A segunda etapa da *yoni* massagem é focada no Neotantra.

Faz-se necessário a utilização de um vibrador de estímulo clitoriano, externo, portanto.

Um vibrador recomendado, que atende aos requisitos esperados na massagem, é o *Ultra Seven* (Ultra7), com sete velocidades. Normalmente são utilizadas as três primeiras.

O ideal é iniciar com a velocidade um, aumentado gradativamente, a depender da musculatura clitoriana de sua parceira. Caso ela não tenha uma musculatura firme, sem dúvidas, a terceira velocidade a machucará, ao invés de proporcionar prazer.

Observe a reação do corpo dela e seja gentil, não tenha pressa. Após ter feito todo o estímulo com as mãos, dá-se início ao estímulo com o vibrador.

Segurando a cápsula do vibrador com firmeza, com os dedos polegar, indicador e médio, encoste-o no “monte de Vênus” e desça a cápsula de uma forma lenta e sutil, mas com firmeza na mão, na lateral do clitóris, atingindo a parte interna, os lábios externos e o músculo clitoriano. Segure a cápsula como quem segura uma caneta.

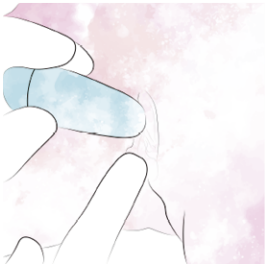
Observe o abdômen de sua parceira. Ao notar uma contração mínima, isso significa que foi encontrado o local correto onde o aparelho deve ficar na região clitoriana por mais tempo para que ocorra o estímulo.

É preciso ter paciência e manter firme o aparelho fixo no local pois, assim, a carga aplicada naquele ponto clitoriano, que está concentrada, expandirá para todo o corpo da mulher, sendo seguida de um orgasmo.

Wilhelm Reich afirma que o corpo precisa de quatro estágios para obter um orgasmo por completo: carga, seguida de contração, descarga (orgasmo) e relaxamento.

Quando falamos dos pontos de prazer no corpo feminino, o mais importante não é achar o ponto em si, mas descobri-lo em todo o

processo, desde a entrega, a experiência do toque, a sensação de cada ponto que está sendo explorado. Não se deve ir direto às partes íntimas. Seja paciente e não desista, com o conteúdo aqui descrito e persistência teremos bons resultados.



4.4 Autoconhecimento e Orgasmo

A mulher é fonte inesgotável de maravilhas e descobertas, e cada mulher é única. Ela pode atingir diversos orgasmos ao longo do corpo. Explicarei detalhadamente os pontos a serem explorados, mas é necessário ter atenção, pois alguns movimentos aqui apresentados (sucção mamária – quinto e sextos movimentos, extrusão clitoriana e introdução ao orgasmo anal), poderão ser realizados em um contexto de casal, porém não existe dentro da Método Arjun Das de Terapia Tântrica.

Há diversos tipos de orgasmos que a mulher pode sentir em seu órgão genital.

Abaixo, explicarei como atingir o êxtase em cada ponto a ser explorado.

Para que haja êxito e uma vida sexualmente saudável é essencial, além de conhecer o corpo e suas possibilidades, conhecer também a anatomia da parte íntima feminina.

Autoconhecer-se é primordial, pois jamais devemos delegar ao outro o prazer que é, antes de tudo, próprio e único.

Muitas mulheres nunca observaram a própria vulva ou sequer a tocaram, e isso, não raro, tem origem na criação familiar e educação conservadora, baseada em crenças religiosas.

Conhecer o órgão genital é primordial para a saúde, para que se alcance maior qualidade na relação sexual, para o pleno desenvolvimento corporal, para atingir excelentes níveis de atividade hormonal, entre outros benefícios. Acima de tudo, para usufruir melhor a vida.

Uma mulher consciente de seu corpo e da sua porção genital perceberá quando o corpo passar por alteração, tal como se o odor alterar, mudanças de pH e lubrificação, entre tantas outras.

Como exemplo, há uma diferenciação no odor próximo do término do seu ciclo menstrual, que fica mais “metálico”; outro exemplo perceptível é no período fértil, o cheiro fica mais acentuado e o gosto mais adocicado.

Surpreendentemente, a alimentação contribui bastante em relação ao sabor da vagina. Estudos indicam que é recomendado que a mulher coma uma maçã por dia para equilibrar o pH e deixar o sabor do líquido vaginal menos ácido e mais adocicado, além de melhorar a lubrificação natural.

Vamos falar da anatomia desse órgão?

A vulva é toda a parte externa da região genital feminina. Sua localização se estende desde a parte superior do clitóris (monte de Vênus) até a entrada do canal vaginal.

Os lábios externos (grandes lábios) estão localizados por toda a região externa, protegendo o músculo clitoriano e as partes internas do órgão sexual feminino, bem como o canal vaginal.

Os lábios internos (pequenos lábios), por sua vez, protegem o prepúcio clitoriano, a uretra, as glândulas de *Skene* e de *Bartholin*, bem como o canal vaginal.

Já a uretra (canal da urina) está localizada internamente bem no início do canal vaginal parte superior, e é por onde sai a urina.

As glândulas de *Skene* estão localizadas na parte abaixo do clítoris próximo ao canal vaginal. São duas pequenas aberturas semelhantes ao canal lacrimal dos olhos. São responsáveis por liberar líquido esbranquiçado ou transparente e, também, segundo alguns estudos, pela ejaculação feminina (*squirt*).

As glândulas de *Bartholin* são redondas, pequenas, localizadas em cada lado da entrada do canal vaginal. São mais profundas e, diferente das glândulas de *Skene*, normalmente não são visíveis.

Ciente da anatomia do órgão sexual feminino, há um exercício de autoconhecimento que toda mulher deve desenvolver: o contato visual com a vulva que, para tanto, necessita do auxílio de um espelho.

Em um lugar tranquilo e sozinha, coloque uma música de seu agrado para tocar, tire todas as peças de roupa e, com as mãos, toque seu corpo de uma forma carinhosa, amorosa e lenta.

Ao sentir seu próprio toque, respire profundamente, observando cada curvatura corporal, sentindo a sensação do toque por todo o corpo, mantendo o ciclo respiratório calmo e constante, evitando prender o ar.

Ao chegar na vulva, abra as pernas em uma posição confortável, posicione o espelho de maneira que seja possível visualizar toda a região.
Observe as características do órgão, contemple seus grandes lábios, toque toda a região, sinta os pequenos lábios, perceba o canal vaginal, encontre o clitóris e, nessa sincronia, observe, sinta, olhe, respire, permita-se conhecer e a promover prazer a si mesma.
Após o exercício de autoconhecimento, por meio da observação e estímulo corporal, traga consciência para os conteúdos que podem aflorar.
É possível que surjam pensamentos, ideias ou memórias associadas à sua região íntima.
Observe os sentimentos que esses pensamentos podem ter produzido. É possível que venham à tona questões relacionadas não somente ao prazer genital, mas também ao prazer de ser mulher e sua autoestima, aceitação do corpo feminino, memórias de culpa, abusos, ou mesmo repulsa da própria parte íntima.
Insisto na importância do autoconhecimento corporal para uma vida plena e realizada sexualmente, pois, infelizmente, muitas mulheres ainda se encontram condicionadas a reprimir sua sexualidade e prazer.



4.4.1 Orgasmo clitoriano

O clitóris tem milhares de terminações nervosas e, quando excitado, ele recebe um grande fluxo sanguíneo, aumentando de tamanho.
Podemos dizer que há dois tipos de orgasmos clitoriano: o tradicional ou masturbatório, e o de extrusão clitoriana. O primeiro conduz ao orgasmo de pico, para liberação de ansiedade, proporcionando um relaxamento momentâneo.
A prática da masturbação, para alcançar o orgasmo clitoriano, não pode ser com pressão em cima do prepúcio (como muitas mulheres fazem) e muito menos empurrando o clitóris para dentro. Essa prática tem de ser feita no músculo clitoriano de um lado para o outro, quando, a cada movimento lateralizado, há a possibilidade de sentir o nervo clitoriano “escapando” da

direita para esquerda e vice-versa. Aos poucos, perceba as sensações e a velocidade ideal para atingir o ápice do prazer.
Costumo dizer que este é um orgasmo de baixa qualidade porque há grande desgaste de energia e contração.

4.4.2 Extrusão clitoriana

*extrusão clitoriana - técnicas que poderão ser realizadas em um contexto de casal, mas não existe dentro do Método Arjun Das de Terapia Tântrica.
A extrusão clitoriana acontece através da sucção do clitóris com a boca do parceiro. Para este treinamento você necessitará de uma uva do tipo Niágara. É preciso remover a casca da ponta, colocar a uva nos lábios, sugando-a, passando a língua em variados sentidos.
A língua, por sua vez, deve estar relaxada e aberta (não dura e pontuda).
Repita o treino por, ao menos, 20 (vinte) minutos. Se ao final do tempo sugerido a uva estiver intacta, sem dúvidas, há a aptidão para a prática em uma mulher.
Outro exercício valoroso é o de sugar o lábio inferior da boca. Tal como um bebê mamando, sugue e solte a língua por dentro, ou seja, a língua passa empurrando o lábio inferior, para e suga para dentro, sem deixar ar entrar ou sair pela boca.
Há de se perceber que o lábio inferior projeta um movimento sincronizado, entrando e saindo sem perder a pressão estipulada pelo movimento.
No início, pode haver incômodo no maxilar. Não se preocupe, logo você irá se acostumar e sua parceira se sentirá muito grata pela dedicação tão especial a ela.
Após a prática dos dois exercícios propostos, peça para sua parceira deitar-se de barriga para cima, de forma confortável.
Ela irá apoiar os dois pés no colchão, deixando as pernas dobradas.
O parceiro, por sua vez, deitará de barriga para baixo, colocando os braços por baixo das coxas dela, apoiando nas laterais dos glúteos.
Deite-se de uma forma confortável.
A sua boca ficará fixa no clitóris pelos próximos 40 (quarenta)minutos.
Sinta o clitóris fazendo uma sucção leve, moderada, e então um pouco mais forte.
Olhe para o rosto dela e sinta qual das pressões proporciona mais prazer. Na dúvida, pergunte!

Encontrada a pressão satisfatória para sua parceira, fique um tempo com o movimento de sugar e soltar sem deixar a pressão no clitóris sair, em seguida comece a movimentar a língua. Faça movimentos para baixo e para cima e depois lateralmente.
Após 30 (trinta) minutos de extrusão, faça o movimento explicado no início, o de sugar e soltar a língua por dentro, mas, ao invés de usar seu lábio inferior, posicione o clitóris entre a boca e a língua e faça o mesmo movimento.
Espere o êxtase de sua parceira e a ejaculação feminina. Esse líquido sairá da glândula de *Skene* e tem um gosto levemente adocicado.
Compartilhe com sua parceira beijando-a.

4.4.3 Orgasmos Vaginais

Você sabia que dentro do canal vaginal uma mulher pode ter 11 (onze) tipos de orgasmos, com intensidades e prazeres completamente diferentes uns dos outros?
A entrada do canal vaginal está localizada próxima ao períneo, parte inferior da vulva, no final dos pequenos lábios, e é o canal onde ocorre a penetração.
É formada por várias terminações nervosas, uma área passível de muito prazer. Por falta de conhecer e explorar a região, muitas mulheres não atingem o orgasmo através da penetração.
Seguindo as orientações, você e sua parceira poderão desfrutar do desenvolvimento corporal e orgástico, juntos.
O canal vaginal é composto por três feixes musculares, ou três anéis vaginais com inúmeras terminações nervosas, e é composto de vários pontos reflexos que, se bem estimulados, ajudarão na estimulação orgônica.
A energia orgônica é algo que Reich descobriu na década de 30 e prediz que todo organismo se energiza de acordo com sua excitação. Na perspectiva da tradição *taoísta*, o canal vaginal tem pontos reflexos como em nossos pés, por exemplo, e ao estimularmos tais pontos ativa-se a energia local, levando ao prazer na região correspondente.
Em relação aos músculos vaginais, quanto mais essa musculatura for trabalhada, mais intensas serão as sensações e o prazer.
Caso você e sua parceira sintam muita entrada e saída de ar no canal

vaginal, ocasionando aquele barulho desconfortável, isso pode ser um indício de hipotonia vaginal (flacidez na musculatura dessa região).
A prática do pompoarismo se faz conveniente para um bom desenvolvimento orgástico.
Para os estímulos orgásticos internos utilizaremos o dedo indicador e o dedo médio. A única exceção será para a décima primeira manobra, quando se emprega o dedo médio e o anelar.
Apresentarei onze manobras na sequência que costumo seguir, porém, cada mulher é um mistério a ser desvendado.
Portanto, a arte da observação e o diálogo são primordiais neste processo.
Tudo se torna mais intenso quando os estímulos internos são realizados com a estimulação clitoriana manual ou com o uso do vibrador. Estimulados simultaneamente, potencializa-se a energia orgástica da região tocada.
De início, o toque deve parar em todos os pontos com pressão aplicada, para assim mapear a parte interna da vagina, entendendo em que estado se encontra e qual pressão ou ponto será estimulado em sua parceira.
Algumas mulheres sentirão prazer de imediato, outras não alcançarão o sublime tão fácil assim. Poderão surgir memórias de traumas e abusos, dores ou cólicas. O importante é estar atento, ter sensibilidade, muito cuidado e carinho com sua parceira.
Com o objetivo de identificar cada ponto a ser estimulado, alguns nomes foram sugeridos por mim, tornando mais clara a prática com a sua parceira e até mesmo para um terapeuta aplicar na interagente, dentro do desenvolvimento com a terapia tântrica.

1º Orgasmo: interno vaginal - “Do músculo pélvico”

Sente-se confortavelmente entre as pernas de sua parceira e coloque o vibrador na lateral do músculo clitoriano com a mão esquerda (caso seja destro) enquanto, com a mão direita, coloque os dedos indicador e médio com as digitais viradas para baixo na entrada do canal vaginal.
Não tenha pressa, observe o corpo de sua parceira, sinta a respiração de ambos, permaneça com os dedos no ponto indicado por alguns segundos.
Logo começarão as contrações do canal vaginal e os dedos, naturalmente, serão sugados para dentro da vagina. Neste instante, faça uma pressão para baixo e observe.

Há de se perceber se o ponto pressionado está negativo ou positivo para ser estimulado.



Caso haja dor, libere a pressão. Caso haja prazer, os dedos poderão ser introduzidos mais a fundo no canal vaginal.
Identificando o ponto a ser pressionado e todo o músculo pélvico, estique e dobre a segunda falange dos dedos, mantendo a pressão anteriormente mapeada.
Permaneça nesta posição o tempo necessário para que ocorra o máximo de estímulo para tanto alcançar um orgasmo ou apenas excitá-la.
Algumas mulheres precisam de algumas sessões para obter esse orgasmo, sentir o seu próprio corpo e permitir o desenvolvimento de algo novo.
Esse estímulo é diferente porque só pode ser obtido com os dedos, provavelmente nunca sentido antes.

2º Orgasmo: Anal através do estímulo interno vaginal

É possível chegar no orgasmo anal pelo canal vaginal, pois estes canais estão paralelos, e quando você colocar seu dedo mais profundo na musculatura pélvica, dentro do canal vaginal, é possível senti-lo.
Por esse motivo, quando uma mulher usa um *plug* anal, a tendência é sentir mais prazer ao ser penetrada na vagina.
O *plug* colocado no ânus pressiona a parede muscular da vagina, deixando o canal mais estreito, induzindo um maior atrito com o pênis, gerando, assim, mais prazer para ambos. Se você encontrar o ponto certo e a pressão ideal, sua parceira irá amar esta experiência.
Ao fazer a estimulação do músculo pélvico, prestando atenção no movimento, há de se observar várias contrações musculares no corpo de sua parceira.
Caso o dedo seja introduzido um pouco mais para baixo e direcionado para o ânus, a musculatura vaginal ficará um pouco menos rígida.
Ao identificar essa região, o movimento dos dedos irá mudar.
É preciso dobrar e esticar a primeira falange dos dedos indicador e médio.
Se você estiver no ponto certo, perceberá que as contrações diminuirão e o

movimento corporal também.
A partir deste momento foque na respiração conjunta e mantenha um ritmo harmônico para que, juntos, tenham o privilégio de compartilhar algo talvez nunca sentido pela sua parceira.



3º Orgasmo: “Lateral profundo”

O orgasmo lateral vem com facilidade quando estimulado de uma forma correta.
Para esse estímulo, poderão ser introduzidos por completo os dedos indicador e médio, virando-os para o lado esquerdo ou direto do canal vaginal.
No primeiro contato, há de se fazer uma leve pressão e observar a reação de sua parceira.



Sinta a região, as fibras musculares presentes e comece a movimentar a segunda falange dos seus dedos.
A pressão deverá ser sempre a mais confortável possível para sua parceira. Esse estímulo, acompanhado do clitoriano, poderá proporcionar um orgasmo forte e rápido.

4º Orgasmo: por estímulo do corpo (nervo) do clitóris

No clitóris há o prepúcio, também conhecido como a ponta do “iceberg” dos nervos, e sua lateral é conhecida como corpo do clitóris.
Para este estímulo e orgasmo, será preciso introduzir duas falanges dos dedos médio e indicador, porém o movimento deverá ser feito com a primeira falange desses dois dedos. Ao sentir o corpo do clitóris, acelere

um pouco o movimento com os dedos (como se estivesse chamando alguém) de forma a sentir o nervo “escapar” entre seus dedos, diversas vezes.



Esse orgasmo acontece com pouco tempo de estímulo e é bem diferente para a mulher porque é um movimento novo e um local que provavelmente ela nunca tenha sido tocada.

5º Orgasmo: Zona EFA
(zona erógena do fórnix anterior)

A zona EFA é responsável pela lubrificação vaginal e está localizada no fundo do canal vaginal.

Este estímulo tem de ser feito com os dedos indicadores e médio, a pressão de acordo com o prazer de sua parceira, preferencialmente uma pressão mediana.

O movimento varia um pouco, entre parar por um momento, alterar a intensidade e também a velocidade. Com o movimento da segunda falange, observe sua parceira.

O toque, quando não praticado de uma forma correta, pode ocasionar incômodo pela pressão errada ou por ser um ponto ainda negativo por falta de estímulo.



Ponto negativo é todo ponto que ainda não tenha sido estimulado ou que o indivíduo não tenha percepção acerca e, ao ser tocado, gera incômodo.

Ponto positivo é todo o ponto que, ao ser tocado, desperta percepção no

indivíduo e o faz reagir prazerosamente.
Caso o estímulo não esteja sendo prazeroso para sua parceira, o ideal é liberar a região e realizar outro estímulo.
Entre um ponto e outro, retorne ao local (zona EFA) e estimule novamente (serve de regra pra todos os pontos) observando a reação de sua parceira que, certamente, irá positivar a região e, logo, sentirá prazer e o consequente orgasmo de qualidade.

6º Orgasmo: "Estimulação do ponto G"

Esse ponto foi descoberto em 1940 pelo ginecologista alemão Dr. Ernest Grafenberg, mas só em 1980 ganhou o nome de PONTO G em homenagem ao médico.
O orgasmo através do ponto G é muito intenso e prazeroso, mas muitas mulheres resistem a ele devido a intensidade e a carga energética que o acompanha, junto de uma explosão de sensações inexplicáveis.
O estímulo deve ser feito pela parte interna do canal vaginal, ao longo da parede frontal superior da vagina.
A exata localização varia de mulher para mulher, mas todas podem alcançá-lo. Quem ainda não atingiu esse tipo de orgasmo, pode não ter sido estimulada da maneira correta ou ter algum bloqueio (consciente ou inconsciente) causado por experiências passadas.
Para atingir o orgasmo, coloque os dedos indicador e médio dentro do canal vaginal, cerca de duas falanges (isso dá uma média de 5 a 7 centímetros).
Ao sentir uma área "esponjosa", localizada atrás do clitóris, parte interna, comece com movimentos lentos (como você estivesse chamando alguém), dobrando a segunda falange dos dedos e varie com movimentos circulares, com pressão firme.
A intensidade para esse estímulo pode ser um pouco mais presente, sempre variando os movimentos: dobrar e soltar a segunda flange, segurar firme no ponto parado e movimentos circulares por algum tempo.
Logo você se encantará com a reação corporal de sua companheira.

7º Orgasmo: "Primeiro 1/3 do canal vaginal"

Um ponto de muito prazer e orgasmos fáceis está localizado na entrada da vagina, em sua parte superior, devido as inúmeras terminações nervosas localizadas no primeiro 1/3 (um terço) do canal vaginal.

Trata-se de uma pele macia que está em evidência na entrada da vagina e parece uma esponja fofa, tendo, assim, as mesmas características do ponto G, com este muito confundido.
Esse ponto deve ser estimulado pelos dedos médio e indicador, com as digitais viradas para cima, dobrando a primeira falange dos dedos.
Há de se perceber que nenhum movimento citado, até agora, foi o de "entrar e sair" dos dedos.
A intenção dos estímulos nos pontos orgásticos e execução de exercícios ensinados não é simular uma penetração, e sim trazer consciência ao desenvolver a potencialidade orgástica do corpo feminino de maneira harmônica.



8º Orgasmo: "Colo do útero"

O canal vaginal tem, em média, de 7 (sete) a 9 (nove) centímetros de comprimento. Quando a mulher fica excitada, ocorre uma retração no útero, criando espaço para mais 3 a 4 centímetros de profundidade.
O colo uterino é a porta de entrada para o útero. Lá se encontram inúmeras terminações nervosas e, quando devidamente estimulado, pode produzir um orgasmo de vale, pouco conhecido pelas mulheres. Esse orgasmo é bastante prazeroso e intenso.
Uma vez alcançado, o prazer é estendido por longo tempo ou até que o estímulo seja interrompido.
A correta estimulação está na introdução dos dedos médio e indicador, em paralelo, até o colo do útero, que possui um formato de cone arredondado.
Ao tocá-lo de uma forma bem sutil, deverá ser feita uma rotação com o punho direito para o mesmo lado, direcionando os dedos lateralmente, quando o dedo médio ficará em paralelo e abaixo do dedo indicador.
Nesse instante, dobre a segunda falange do dedo médio, apoiando-o na parede vaginal.
Por sua vez, o dedo indicador irá descer um pouco, mas ainda encostado

no colo do útero, movimentado a primeira e segunda falange na parte de baixo desse “cone arredondado” com uma pressão presente. Repita essa ação quantas vezes forem necessárias, sem pressa para finalizar, observando a reação de sua parceira, proporcionando-lhe um orgasmo maravilhoso e contínuo.

9º Orgasmo: “cervical (nervo hipogástrico)”

O nervo hipogástrico, nas mulheres, faz uma ligação direta do colo do útero ao cérebro, e nos homens interliga o cérebro até a próstata.

Está localizado no fim do canal vaginal ao lado esquerdo, colado ao colo do útero. Esse ponto é um pouco delicado porque pode causar algum incômodo ou cólica ao ser estimulado, uma vez que a intensidade do toque necessita ser maior do que os demais já apresentados.

Juntando os dedos indicador e médio, em paralelo, introduza-os até o fundo do canal vaginal.

Os dedos passarão pelo colo uterino e irão travar na parede vaginal, de uma forma tranquila e consciente.

Ao chegar ao ponto, o estímulo deverá ser feito com o dedo médio.

A pressão é presente o tempo todo. Uma vez introduzido o dedo, deve ser evitada a sua retirada.



Não é preciso dobrar a falange dos dedos, apenas o “mexer” no nervo; logo em seguida haverá uma expansão respiratória e, quando isso acontecer, será a certeza de que o ponto e os estímulos estão corretos.

Esse é um dos orgasmos mais difíceis de se obter. É conhecido, também, por orgasmo do nervo vago, justamente por conta da quantidade de ar inspirado e expirado próximo ao ápice orgástico.

Neste orgasmo, há direta conexão da garganta com a vagina, pois se trata de estruturas similares (compare olhando uma foto das partes do corpo humano).

Para obter esse orgasmo, sem ajuda de seu parceiro, é preciso utilizar um pênis de borracha.

Introduza o pênis na vagina até aquele ponto bem profundo.

Ao sentir a prótese no fundo do canal, verifique o ponto que lhe causa a melhor sensação.
O acessório deve tocar levemente o colo do útero e não se chocar contra ele. A prática te levará ao êxtase, surpreendendo com a intensidade desse orgasmo.



10º Orgasmo: “Ponto U”

Para esse orgasmo, deve-se introduzir os dedos médio e indicador voltados para cima, passando o ponto G na parede vaginal superior.
Movimente a primeira falange dos dedos com a ponta dos dedos fixa na parede vaginal.
Não se trata, portanto, de fazer o movimento de “chamar”, ou “vai e vem”, uma vez que enquanto a falange dos dedos se move, a ponta dos mesmos se encontra fixa na parede superior vaginal.

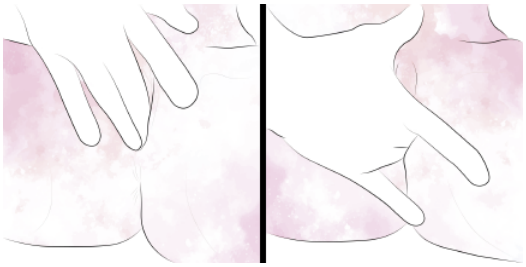


Se for feito o movimento de “chamar” e “vai e vem” é possível que a mulher fique estimulada para urinar ao invés de sentir prazer.

11º Orgasmo: *Squirt*

O *squirt* (ejaculação feminina) alcançou fama através dos filmes pornográficos. Muitas mulheres acreditam que é impossível alcançá-lo.
Dentro das técnicas descritas neste livro, posso garantir que todas as mulheres não apenas podem chegar ao *squirt* como poderão usufruir de todos os tipos de orgasmos, a depender da correta aplicação dos estímulos aqui propostos, bem como com a aceitação e entrega a tais experiências.
Dentro da Terapia Tântrica Método Arjun Das, o terapeuta poderá auxiliá-la na dinâmica de desenvolvimento corporal.

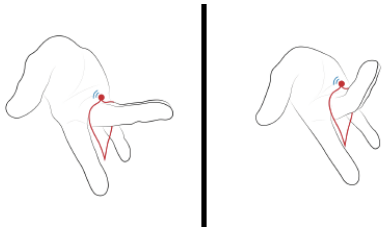
Naturalmente, o parceiro ou parceira também goza de plenas condições para aplicar os estímulos.
Nesta manobra deveremos trocar o dedo indicador pelo anelar, diferentemente dos dedos utilizados nas demais manobras.



Reforço que é possível chegar a este orgasmo sozinha ou com a ajuda de seu parceiro, para tanto é preciso paciência, conexão e atenção às reações corporais.
Enquanto há estímulos, a vagina libera secreção a todo instante, e este é o fator crucial para medir o êxito das técnicas aplicadas.
Quando o corpo está apto para liberar o *squirt*, a zona EFA produzirá uma secreção mais espessa, e este é o sinal para que a ejaculação ocorra.
Há alguns fatores importantes para que a manobra seja feita sem dor ou incômodo para a mulher. Portanto, atente à possibilidade de ser a primeira vez da liberação da ejaculação, pois ela pode vir acompanhada de uma ardência.
Há uma falsa ideia de que o líquido secretado é urina. É preciso estar ciente de que não é.
Caso haja retenção da ejaculação, seja por vergonha ou por pensar que não irá aguentar a explosão orgástica, ou ainda por medo, entre outros motivos, isso ocasionará um incômodo e até mesmo uma cólica forte, permanecendo por alguns dias.
Sentado entre as pernas da sua parceira, com os dedos médio e indicador com as digitais para cima, intercale o toque entre o ponto G e zona EFA. Ao identificar que a mulher está pronta para ejacular, encaixe os dois dedos no ponto G aplicando pressão e, em seguida, levante-se e posicione-se lateralmente.
Com a perna direita (ou esquerda, para quem é canhoto) puxe a perna da sua parceira um pouco de lado, sem tirar o dedo e sem parar o estímulo. A locomoção tem de ser sutil.
Caso esteja realizando simultaneamente o estímulo clitoriano com

vibrador, a mão direita deve pressionar o ponto G e segurar o vibrador enquanto troca de posição.
Também, há de se ter uma leitura rápida do corpo feminino e identificar se a região pélvica está direcionada para baixo, se está no meio ou para cima.
Nesse momento, a mão que servia de apoio para alteração de posição segura o vibrador e a mão direita, que estava pressionando o ponto G, é rapidamente tirada e os dedos são trocados. Os dedos médio e anelar que agora estão introduzidos permanecem com as digitais para cima.
Para obter sucesso no *squirt*, os dois dedos entrarão retos. Ao introduzir duas falanges, a mão deverá virar um pouco para a direita em direção à zona EFA. "Imagina um relógio, no qual o número 12, que está no meio, equivale ao dedo reto. Para encontrar o ponto exato, você irá direcionar o seu dedo anelar e do meio na posição entre o número 10 e 11 horas".
O ponto do *squirt*"está no meio, entre a Zona EFA e o ponto G.
Com os dedos semidobrados, a segunda falange será movimentada, e toda a mão e antebraço estarão para cima. Há de ser feita uma pressão dentro do canal vaginal.
A estimulação é constante, porém não há movimento bruto.
Importante observar que, caso haja estimulação com os dedos retos, atrás do clitóris, provavelmente sairá urina, porque o canal da uretra e a bexiga estão exatamente nesse ponto.
Em qual momento as pessoas que praticam essas técnicas erram?
Destacamos primeiramente a ansiedade e a pressa. O ponto do *squirt* deve ser estimulado com continuidade, portanto com paciência.
Muitos homens acreditam que todas as mulheres são iguais e, portanto, não dedicam a devida atenção às reações peculiares da mulher que está sendo estimulada. Por conta disso, não interpretam a energia em trânsito e tendem a repetir sempre as mesmas coisas de forma mecânica, sem conexão com a parceira.
No *squirt* é muito importante observar o direcionamento da região pélvica de sua parceira. Caso esteja direcionada para baixo, o movimento deve ser pausado para não a machucar.
Quando a região pélvica dela estiver na horizontal, bem acomodada no colchão, com o dedo bem encaixado, significa que está na posição indicada.
Se houver qualquer projeção para baixo, cesse o movimento. Se a região

estiver apontando para cima, os dedos anelar e médio estarão automaticamente encaixados no ponto exato, assim, a manobra poderá ser realizada sem medo.
Se, a qualquer momento, a contração do corpo dela projetar a região pélvica para baixo, o movimento precisa ser interrompido.
Seguindo esses passos, vocês irão se surpreender com o resultado e o *squirt* deixará de ser uma fantasia de filme pornô ou um privilégio de um pequeno número de mulheres.



4.4.4 Orgasmo Anal

Penetração e orgasmo anal poderão ser realizados em um contexto de casal, não existe dentro do Método Arjun Das de Terapia Tântrica.
Essa modalidade de orgasmo é um dos mais polêmicos pois o sexo anal não agrada a todas as pessoas. Apenas uma pequena fração do público feminino é capaz de alcançar o orgasmo através do sexo anal, no entanto, ele é um catalisador para outros tipos de orgasmos.
Assim como a vagina, o ânus é repleto de terminações nervosas, e onde há nervos pode haver orgasmo! Especialistas acreditam, em paralelo, que o orgasmo anal se deve à proximidade, do ponto de vista anatômico, entre o ânus e canal vaginal, o que ocasiona, automaticamente, mais sensibilidade na região.
O sexo anal pode promover imenso prazer quando praticado com calma e entrega, ainda que seja considerado um comportamento muito arriscado pelos médicos e, por esse motivo, reforço aqui as precauções devidas.

- O fino revestimento do reto é mais propenso a permitir a infecção pelo vírus HIV e DST;
- Nunca faça sexo anal embriagado ou sobre efeitos de drogas, o tecido anal é delicado e pode sofrer com fissuras anais;
- Certifique-se de que o preservativo esteja colocado corretamente e que o ânus esteja bem lubrificado.

Exercício:
Lubrifique bem a região, já que o ânus não tem lubrificação natural como a vulva e a vagina. De preferência, utilize um lubrificante à base de água. Ao tocar o ânus, perceba a contração involuntária, permaneça com o toque e sinta as reações. Aos poucos, adquira a consciência do toque, relaxe a musculatura anal e, quando perceber o total relaxamento, introduza o dedo.
Caso haja contração involuntária, não force o dedo, fique com ele parado e traga consciência para a região, respire e relaxe.
Com paciência, reinicie a tentativa à princípio com um dedo, gradativamente introduza dois dedos e, quando existir tamanha consciência do relaxamento anal, poderá treinar com uma prótese de borracha.
Sempre com muito cuidado e sem esquecer de lubrificar bem a região.
Após o exercício, a região está apta a receber a penetração do parceiro.

4.4.5 Orgasmo pelos seios

O orgasmo pelos seios, ou das mamas, ocorre durante um pico de estimulação.
Uma das partes mais importantes para a autoestima e reconhecimento da mulher está nos seios.
Na transição entre a infância e a adolescência, o crescimento das mamas, talvez, seja o primeiro momento em que a menina se percebe de uma forma diferente e se conecta com o próprio corpo, um corpo de mulher.
O primeiro sutiã traz consigo a simbologia do empoderamento e da essência feminina.
É comum atestar que grande parte das mulheres não conhecem o potencial do próprio corpo, principalmente na região mamária. Nem todas sentem sensibilidade nos seios e auréolas, enquanto outras sentem o prazer, mas não sabem que podem chegar a um potente orgasmo através deles.
Os mamilos se conectam ao sistema nervoso e genital feminino quando estimulados. Essa estimulação deve ser feita no sentido dos seios para os mamilos, observando qual pressão causa maior resposta, de modo a encontrar a execução mais excitante. Durante o estímulo, a mulher pode sentir contrações pélvicas involuntárias e, então, chegar ao orgasmo.

O autoconhecimento é a melhor forma para uma mulher adquirir consciência corporal e então usufruir dos prazeres que seu corpo pode proporcionar.

Para as mulheres que não têm sensibilidade nos seios, o indicado é, durante o banho, passar a bucha vegetal em toda a região, incluindo a auréola. Já as que têm hipersensibilidade podem fazer o auto toque para que, aos poucos, conheçam a si mesmas com profundidade e, junto ao parceiro, descubram os melhores estímulos e as formas de usufruir do prazer.

Diversas mulheres indicam que esse orgasmo é provocado pela estimulação mais forte das mamas e auréolas, incluindo pequenos beliscos. Mulheres com *piercing* nos mamilos normalmente têm mais facilidade em atingir esse tipo de orgasmo, já que o prazer e a dor, muitas vezes, caminham lado a lado.

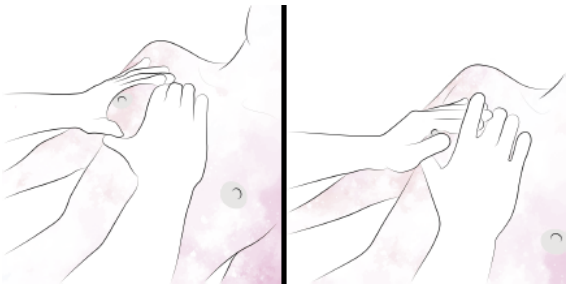
Como praticar com seu parceiro? Lembrando que devemos respeitar a evolução corporal. Cada pessoa atingirá um desenvolvimento de acordo com a entrega da relação.

Seu parceiro irá massagear toda sua mama iniciando da base dos seios ao mamilo. Toda a massagem deve ter um conjunto de seis movimentos.

O tempo de aplicação é de até 30 (trinta) minutos. O uso de óleo de coco ou mesmo a saliva do parceiro podem ajudar na estimulação dos seguintes movimentos:

Primeiro movimento

Utilizando as duas mãos firmes, uma em cada mama, suba das costelas para os seios finalizando o movimento nos mamilos.



Segundo Movimento

Ainda com uma mão em cada mama, repita o primeiro movimento. Ao chegar nos mamilos é necessário colocar uma pequena pressão. Observe a reação de sua parceira, sua respiração e movimentação corporal.

Terceiro movimento

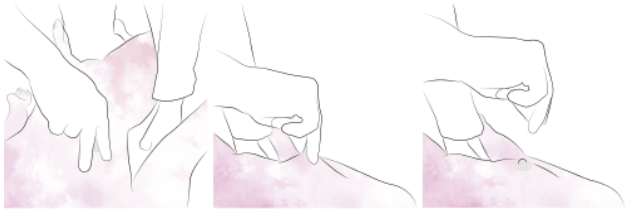
Com uma das mãos segure com firmeza o seio e, com a outra mão, com os dedos em formato de pinça, faça de leves a moderados beliscos no mamilo.



Observe a reação de sua parceira e, se tiver alguma dúvida, questione-a!
O resultado pode ser um orgasmo, porém o mais importante é a profunda conexão entre o casal.

Quarto movimento

Com as mãos umedecidas com óleo de coco, molhe bem o dedo indicador, dedo do meio e o polegar.
Agora você poderá optar por movimentos simultâneos ou explorar uma mama por vez. É preciso pinçar da base dos mamilos para a ponta, observando qual a pressão mais excita a sua parceira.



*Mamária – quinto e sextos movimentos, poderão ser realizados em um contexto de casal, não existe dentro da Terapia Tântrica Método Arjun Das.

Quinto movimento

Segurando os seios de forma firme e com a boca bem aberta, abocanhe-os e os chupe, com intensidade e pressão, de acordo com prazer de sua parceira.

Sexto movimento

Fazendo uma sucção com a boca no mamilo, pressione-o com a língua e a parte superior dos lábios e movimente a língua sem deixá-la escapar.

Esse orgasmo é um dos mais profundos do corpo feminino. Quando você está estimulando os mamilos de uma mulher, além de liberação de hormônios como a ocitocina, há a sensação de conexão emocional e, em paralelo, o terceiro músculo vaginal começa a ter contrações involuntárias levando-a a um orgasmo uterino.

4.4.6 Orgasmo sensorial

Esse tipo de orgasmo não é tão comum, mas algumas mulheres, quando tocadas em qualquer região do corpo, conseguem alcançá-lo. Para que ocorra, a pessoa deve estar tranquila e aberta às novas sensações e, ao perceber algo diferente, apenas sentir e se entregar ao desconhecido.

As mulheres que conseguem sentir esse orgasmo têm maior sensibilidade ao toque. Outra situação recorrente, é quando há liberação da tensão comum do dia a dia no instante de receber uma massagem e, de tão prazeroso o estímulo, pode resultar em um orgasmo.

Nosso corpo pode ter pequenos orgasmos sensoriais o tempo todo. Esses orgasmos, assim como os demais aqui elencados, estão dentro de cada um, basta estarmos abertos a senti-los. Podemos direcionar a energia até de um simples calafrio ou espirro para um micro orgasmo, para isso precisamos estar em total conexão com nosso corpo. “Conhecer a si mesmo é o começo de toda a sabedoria”.

4.4.7 Orgasmo por estímulo nos pés

Os pés guardam alguns mistérios e fetiches para muitas pessoas. Se você juntar os dois pés de uma mulher perceberá que eles se parecem com uma vulva, e a separação entre eles lembrará o canal vaginal.

Combinando a massagem com o estímulo oral, os pés podem proporcionar sensações orgásticas por todo o corpo da mulher.

O orgasmo por estímulo nos pés se inicia com contrações involuntárias no primeiro 1/3 do canal vaginal (“primeiro anel vaginal”).

Espontaneamente, o nervo clitoriano se contrai, desencadeando um orgasmo completamente desconhecido para a maioria das mulheres.

5. A Deusa e o Deus

O corpo é um templo e a Divindade está dentro dele.

Sob a perspectiva tântrica, referimo-nos à mulher como uma Deusa e ao homem como um Deus. Portanto, quando tocamos um corpo, estamos tocando algo sagrado.

É essencial o empoderamento divino dentro de nós. Ou seja, é necessário sentirmos, no nosso próprio corpo, que somos sagrados e sagradas e, por isso, é primordial a cura do feminino e do masculino dentro de nós.

No Tantra trilhamos um caminho da cura divina do masculino e do feminino, as duas polaridades sagradas que são universais para a experiência humana. À medida que essas energias entram em equilíbrio e respeito mútuo, o indivíduo acessa o grande poder, em estado de presença e com efeitos de cura, tanto no plano da carne como no plano da alma.

O processo do sagrado relacionamento das energias do Divino Masculino e do Divino Feminino, em sua própria alma, produz uma grande cura. Esse é o caminho espiritual avançado do Tantra. Trata-se da conexão entre o corpo e a alma. O efeito deste relacionamento divino é a iluminação genuína da mente e do corpo.

O corpo passa a ser reverenciado como um templo sagrado de luz, amor e vitalidade. Essa incorporação pode ser vivenciada quer seja em movimento, quer seja em imobilidade profunda, assim como na vitalidade e na tranquilidade.

Percorrer esse caminho com autenticidade é a escolha de viver em dedicação ao sagrado, que nos ensina sobre o poder criativo que pode vir da cura entre as consciências masculina e feminina dentro de nós e também em nossos relacionamentos.

Alcançar o equilíbrio entre dar e receber, entre direcionamento e fluxo, entre compartilhar e desfrutar da solitude. Aprender a sentir-se o mais confortável possível com sua própria natureza, que é tanto sexual como espiritual, observando que elas se complementam e não competem uma com a outra.

No Tantra, que é de origem hinduísta, as deidades ou consciências que representam a unificação das duas polaridades, são *Shiva Nataraja* como a energia masculina, e *Shakti Kundalini* como a energia feminina.

No sistema das divindades hindus, *Shiva* e *Shakti* se entrelaçam num estado constante de paixão divina, representando a regeneração eterna das forças do Universo. Elas também representam as polaridades universais dentro de todos nós: *Shiva*, a força sem limites da consciência

pura, e *Shakti*, a energia primordial da criação.
Quando *Shiva* e *Shakti* se unem, *Shiva* dá poder ao potencial inerente de *Shakti*. A união deles cria todos os níveis de manifestação e realização do eterno estado de estar no coração e, também, a morte e o renascimento de um novo ser com uma nova consciência.
Então, vamos ao conto de *Shiva* e *Shakti*.
Primeiro, eles se encontram no *Anahata*, o lugar do coração. *Shakti* reside na base da chama. Por sua vez, *Shiva* reside na coroa (topo). *Shiva* está contente e, a sonhar no seu próprio domínio, sendo regente de tudo o que o rodeia, declara-se à *Shakti*.
Quando é permitido fluir com segurança, a paixão nos traz a dádiva da alegria. É o néctar dos deuses.
Compartilhar a alegria é um sacramento potente, e é como uma bebida nutritiva que leva a energia para os *chakras* superiores, abrindo o coração onde as duas energias se encontram, formando um casamento alquímico de expansão do tórax, trazendo união e graça. Neste instante, o corpo fica arqueado.
Por isso, o Tantra não se preocupa somente com o equilíbrio da mente no momento presente ou com as energias dos *chakras*, mas, também, com o corpo, com a alimentação, com sua forma de viver e lidar com a vida.
Tudo está ligado, como uma teia.
O corpo é sagrado e dentro de nós há uma Deusa pronta para despertar.
Viva as energias Masculina e Feminina, *Shiva* e *Shakti*, *Aminus* e *Anima*, Sol e Lua.
Todos possuímos energias femininas e masculinas dentro de nós. Se pudéssemos mensurar esta fórmula, poderia-se dizer que as mulheres essencialmente femininas têm 70% (setenta) porcento masculina.
No caso dos homens, o oposto, ou seja, 30% (trinta) porcento de energia feminina e 70% (setenta porcento) de energia masculina, para que saibam lidar corretamente com a criatividade e a intuição.
O Sagrado Feminino é uma energia associada à criação – *Shakti*; o Sagrado Masculino, um energia de realização – *Shiva*.
Para os hindus, *Shakti* é a deusa detentora do poder de gerar a vida. Ela é consorte de *Shiva*, que é a força masculina criadora, onde reside a semente da vida.
Aos olhos da filosofia chinesa, é o grande *Yin* e *Yang*.

Na visão da psicologia analítica de Carl Gustav Jung, *Animus* e *Anima*. Na visão da *Wicca*, a Deusa Lua e o Deus Sol, no Xamanismo, Mãe Terra, Pai Céu, assim como Eros e Psique, Afrodite e Ares, Ísis e Osíris, entre outros.
E assim, as duas forças estão presentes em toda a natureza.



Yoni - Templo Sagrado

Yoni é uma palavra do sânscrito que significa "passagem divina", "lugar de nascimento", "fonte de vida", "templo sagrado" e, ainda, o órgão sexual feminino.
É considerada igualmente um símbolo de *Shakti* e de outras deusas.
A *Yoni* é sagrada, bem como o restante do nosso corpo, e é o principal centro do despertar da energia sexual.
Em toda a relação sexual há troca de fluídos entre os parceiros e nela nasce um vínculo espiritual que não pode ser rompido, exceto por um processo de purificação.
Se não compreendermos nossos impulsos sexuais, poderemos nos tornar escravos dos desejos e prisioneiros nas amarras cármicas, por onde continuam a fluir sentimentos entre as pessoas conectadas.
Essas trocas de energias podem causar feridas emocionais na *Yoni*, assim como comprometer sua energia sagrada. É necessário criarmos uma consciência sexual de amor, isto é, essa relação sexual só será energeticamente favorável se feita com amor.
Esse amor só é amor quando não se espera nada em troca, deixa-se fluir e sentir com entrega total.

Lingam – Bastão de Luz

Lingam ou *Linga*, em sânscrito, significa "bastão de luz" e muitas vezes é usado como representação da divindade hindu *Shiva* para orações em templos hindus *Shivaistas*.
Na sociedade tradicionalista indiana o *Lingam* é visto como símbolo da energia e potencial de Deus ou do próprio *Shiva*. É o falo do Deus, o símbolo do órgão sexual masculino.

A ejaculação masculina é pura energia vital que por sua vez é desprendida do homem através do *Lingam* e muitas vezes depositada na *Yoni*.
No Tantra Branco, essa energia não pode ser desperdiçada pois, quando isso ocorre, a energia sexual é perdida com a ejaculação, não possibilitando o objetivo de ascender a *kundalini*.
O *Lingam* é comumente representado em fusão com a *Yoni*.
A união do *Lingam* (*Shiva*) e da *Yoni* (*Shakti*) é chamado de *Shiva Lingam* e representa "a indivisibilidade do homem e da mulher, o espaço passivo e o tempo ativo a partir do qual toda a vida tem origem". É a união de *Shiva*, a força destruidora, com *Shakti*, a força de manifestação e nutrição. Morte e renascimento.

Kundalini

Kundalini é a força representativa do nosso poder maternal de uma consciência sagrada de criança.
"Energia sexual é energia criativa que move a vida, nossas vontades e desejos", disse Carl Gustav Jung.
Essa energia dorme profundamente, enrolada em nosso primeiro *chakra*, chamado de *muladhara*, representada por *Shakti*, na região do períneo.
Essa energia permanece enrolada três vezes e meia, o que leva à associação com uma serpente de energia que, quando despertada, sobe através dos *chakras* até se encontrar com sua força complementar, que é *Shiva*.
Esse encontro ocorre no centro dos *chakras*, especificamente no *chakra* cardíaco, chamado de *Anahata*.
"O Tantra aceita tudo. Seja o que for, é aceito de todo o coração." É por isso que o Tantra pôde aceitar o sexo totalmente. Por cinco mil anos, o Tantra tem sido a única tradição que aceitou o sexo totalmente, a única em todo o mundo. Por quê?
Porque o sexo é o ponto onde você está e qualquer movimento vai ser a partir do ponto onde você está. Se você está no centro sexual, a sua energia está no centro sexual. E a partir desse ponto, ela pode se mover para cima, muito além. Se você rejeitar o próprio centro, você pode continuar se enganando que você está se movendo, mas você não pode se mover. Então, você está rejeitando o único ponto onde o movimento é possível. O Tantra aceita o corpo, aceita o sexo, aceita tudo.

O Tantra diz: “a sabedoria aceita tudo e transforma tudo; somente a ignorância rejeita. Somente a ignorância rejeita – a sabedoria aceita tudo.” “Mesmo um veneno pode se tornar um medicamento, mas através da sabedoria. O corpo pode se tornar um veículo para aquilo que está para além do corpo, e a energia do sexo pode se tornar uma força espiritual.” (*Osho, The Book of Secrets*, Capítulo 20)

É a energia criadora, a força mais poderosa dentro do ser humano e do Universo. A energia *Kundalini*, pode ser ativada através do estímulo sexual. Esta força, se sabiamente utilizada, pode libertar o homem, conectando-o ao universo, a sua fonte divina.

Portanto, se você tiver consciência das energias que estão vibrando em seu corpo nesse momento, você poderá identificar o quanto pode evoluir.

Abaixo descreveremos algumas características de um homem com seu masculino saudável e uma mulher com seu feminino saudável.

Algumas características do masculino saudável:

O poder da *Kundalini*

Características de um masculino com baixa energia:

1. Tem postura
2. Proporciona segurança
3. É disciplinado
4. Honra seus compromissos
5. Tem objetivos
6. Não se abala facilmente
7. É confiante
8. Não tem medo de correr riscos
1. É competitivo
2. É frio e distante
3. Leva tudo para o lado pessoal
4. Critica muito a si mesmo e ao outro
5. Não sabe ouvir os outros
6. Está sempre com a razão
7. É agressivo
8. Evita conexão

Características de um feminino saudável:

Característica de uma energia feminina baixa:

1. É receptiva
2. É acolhedora
3. Sabe pedir ajuda e recebe com amorosidade
4. Permite-se ser vulnerável
5. É autêntica
6. Não tem medo de abrir seu coração
7. É amorosa
8. É graciosa
9. É intuitiva e sabe ouvir seu sexto sentido
10. Exerce sua criatividade com liberdade
11. É confiante em relação ao seu corpo e sua feminilidade
12. Exala beleza e sensualidade

1. É insegura quanto ao próprio corpo e a sexualidade
2. Procura validação em todas as decisões que precise tomar
3. Carente em seus relacionamentos
4. É extremamente crítica com seus entes queridos
5. Sempre emotiva
6. Tende a ser manipuladora
7. Se sente desesperada por amor
8. Se sente vítima em tudo
9. Não assume sua parcela de responsabilidade
10. Não é autêntica
11. Vive seguindo padrões externos
12. Não se sente atraente e se cobra muito

Tabela com alguns atributos das energias feminina e masculina:

ENERGIA DE *SHAKTI* (*Yin*/Feminina)
Receptiva
Entrega
Acolhimento
Beleza
Abertura
Detalhamento

Qualidade/Seletividade
Introspecção)
Escura (extensa e profunda)
Nutrição
Bem estar
Força de Resistência
Intuição
Sensorial
Noite
Portal da vida
Yoni (espaço sagrado)
Conexão com a Lua
Conexão com Vênus
Propósito (amplitude)
Espontaneidade
Elemento água
Elemento terra
Criativo
Frio
Húmido
Outono e Inverno
Calma e paciência
Repouso e entrega
Lento e profundo
Sensualidade
Maternidade

ENERGIA DE *SHIVA* (*Yang*/Masculina)
Transmitivo
Direcionamento
Desbravamento
Organização
Assertividade
Eficiência
Quantidade/Maximização
Extroversão
Claro (preciso e concreto)
Proteção
Confiança
Força de direcionamento
Razão
Mental
Dia
Coluna de sustentação
Lingam (bastão de luz)
Conexão com o Sol
Conexão com Marte
Missão (foco)
Ordem
Elemento fogo
Elemento ar
Executivo

Quente
Seco
Primavera e Verão
Pressa e agitação
Ativação e sustentação
Rápido e superficial
Sexualidade
Paternidade

Fonte: Aishivaran Deva

Pare por alguns instantes e respire observando o próprio corpo, trazendo consciência para o seu comportamento. Permita-se identificar em qual polaridade você está vibrando mais.

6. A função do Orgasmo

W. Reich diz que temos couraças musculares que nos limitam energeticamente e sexualmente, e que necessitamos dessa energia fluindo em nossa vida. Precisamos desse pulsar (a energia sexual tem esse efeito sobre nós) para a vida. Muitas pessoas não se permitem sentir, ou fluir, por conta das repressões, crenças limitantes, religião, castração, etc.

Durante a vida, é comum observar que podemos permanecer presos emocionalmente, por indeterminado espaço de tempo. Ao não conseguir expressar os sentimentos, reprimindo-os, uma inquietude cresce no indivíduo. Quando isso acontece, o instinto de autopreservação se esforça para construir um muro ao redor da pessoa, afetando não apenas seus relacionamentos mas, com o tempo, a saúde como um todo.

As emoções, tão necessárias e úteis, permitem que os indivíduos deem forma às comunicações que o ser transmite de dentro para fora.

São elas que formam a ponte que nos conecta a quem realmente somos, de forma a entender o que está acontecendo e o que realmente queremos. O processo pode levar anos.

A terapia tântrica pode ajudar a superar tais bloqueios através de valiosas sessões guiadas. Quando reprimimos nossas emoções, cria-se um fardo tão pesado que nos confunde a consciência e, de repente, estamos doentes fisicamente, emocionalmente, energeticamente, mentalmente e

espiritualmente.
Reich deixa claro que se a pessoa tiver um orgasmo intenso, pleno, eu costumo dizer um orgasmo de qualidade, as couraças poderão ser desfeitas porque é o prazer que sustenta a fluidez da vida. E isso ocorre quando o indivíduo goza de corpo inteiro.
É nesse momento que o Neotantra entra com toda sua generosidade.
Se a necessidade de sentir prazer não puder ser expressa através do orgasmo ou da sexualidade, ela irá se expressar de outra forma como, por exemplo, dor, tristeza, depressão, doenças físicas, doenças psíquicas, excesso de trabalho, compulsão, etc. A terapia tântrica proporciona o desenvolvimento corporal integral.
Conhecer o próprio corpo é fundamental para termos uma vida sexualmente saudável. Toda parte do corpo feminino é importante, não apenas o clitóris. E a sexualidade não envolve apenas sexo, mas todo um aspecto comportamental, inclusive afetivo. Ela se expande para todos os relacionamentos e para os prazeres da vida.
O orgasmo tem uma função biológica, psíquica, espiritual e uma comunicação extrassensorial. No caso das mulheres, é capaz de transformar e libertar o ser como um todo, em um nível muito mais profundo que no dos homens.
Não existe nada mais incrível do que um corpo feminino de bem consigo mesmo, pleno com sua própria beleza, e nada mais belo e completo do que um corpo orgástico.
Uma mulher orgástica é mais criativa e inteligente porque o orgasmo atua nas sinapses neurais e isso potencializa a inteligência.
O orgasmo tem uma função biológica incrível. Ele libera dopamina e endorfina (hormônios do prazer), ocitocina (hormônio do amor), serotonina (hormônio da alegria) e baixa o nível de cortisol (hormônio da vigília, ligado ao stress).
Portanto, com acompanhamento médico, ele pode substituir os ansiolíticos e antidepressivos.

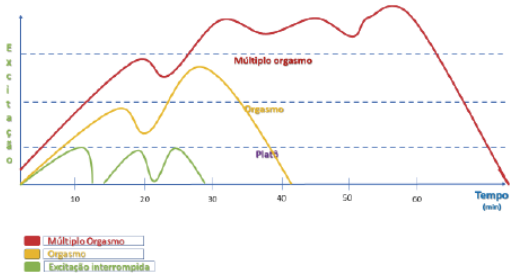
7. Fisiologia e Orgasmo

A fisiologia do homem é bem diferente da mulher. Quando observamos a sexualidade, a do homem é como o fogo, rápido no aquecimento e na explosão. As mulheres, por outro lado, são como a água, que se aquece de

forma mais lenta e se mantém quente por mais tempo. Por que isso acontece? Devido a diferença de energia que o corpo mobiliza para o ato sexual.

Para que um homem tenha uma ereção completa, seu corpo necessita de aproximadamente 78 (setenta e oito) mililitros de sangue e, em média, de 5 a 15 (cinco a quinze) minutos para alcançar seu pico orgástico. Já a mulher precisa deslocar para a parte íntima cerca de 800 (oitocentos) mililitros de sangue para que tenha todas as funções aptas em sua região pélvica, vulva e vagina. A mulher, em média, demora de 15 a 20 (quinze a vinte)minutos para que o corpo faça essa logística sanguínea de modo a iniciar o prazer.

Diagrama Orgástico Feminino



Quando uma mulher começa a se sentir excitada, ela precisa chegar até o nível de excitação chamado de platô. Uma vez atingido o nível de platô, para que seja possível chegar ao orgasmo, o estímulo deve ser sustentado por algum tempo para a maioria das mulheres. Se a estimulação for interrompida, a mulher retorna ao estágio anterior e, para se sentir excitada novamente, terá que recomeçar do zero.

No entanto, se ela ultrapassar esse nível e continuar sendo estimulada, ela chegará ao orgasmo, mas é nesse momento que muitos homens colocam tudo a perder.

Quando a mulher está entrando no estado de excitação orgástica, a temperatura corporal sobe, a respiração fica mais profunda e há uma aceleração de seus batimentos cardíacos. Em seguida, a respiração vai ficando ainda mais ofegante e é nesse momento que o homem precisa continuar o ritmo da estimulação ao trazer consciência para sua própria respiração.

Ocorre que a maior parte dos homens se perde no processo, diante da reação da parceira. O mais frequente é o homem aumentar o ritmo e a

intensidade da penetração, gozando muito mais rápido e terminando a relação muito antes do que a parceira precisaria, deixando a mulher com vontade e, naturalmente, frustrada.

O homem, às vezes, quer de qualquer jeito fazê-la ter um orgasmo, mas, por sua vez, não respeita as preliminares e o tempo que o corpo feminino precisa para fazer a logística sanguínea. Sempre que a mulher começa a sentir as ondas orgásticas, o homem, a ponto de "explodir" no seu próprio prazer, interrompe o movimento levando-a ao seu estado normal, além de questionar a todo momento se a parceira gozou ou está próxima de gozar.

Nesse momento, muitas mulheres mentem e fingem orgasmos.

Para que não ocorra esse tipo de problema, exponho a seguir algumas considerações relevantes para o homem observar na relação sexual com uma mulher.

Durante um orgasmo em si, o corpo da mulher se contrai, os dedos dos pés se contraem, os mamilos enrijecem, surge uma leve pigmentação no rosto e colo, também uma coceira na região do colo, há uma arqueadura nas costas fazendo a energia subir gerando gemidos mais altos. O músculo da vagina, do ânus e da região pélvica se contraem.

Algumas mulheres sentem dificuldades em se soltar e não conseguem chegar ao orgasmo devido a algumas questões emocionais, aspectos psicológicos ou fisiológicos. Assim, por algum motivo, acabam por fingir seus orgasmos e gemidos, enganando namorados e/ou maridos para lhes preservar da verdade.

Mais vantajoso é ser sincera, primeiramente com ela mesma, e procurar ajuda profissional. Felizmente, a terapia tântrica é uma realidade moderna que pode fazer muito por você, mulher.

A principal diferença entre o orgasmo masculino e o feminino está na profundidade e na entrega, fatores primordiais para um orgasmo feminino. Com os devidos estímulos e tranquilidade, ainda que leve mais tempo para atingir o ápice orgástico, uma vez naquele ponto a mulher pode desfrutar de muitos orgasmos, orgasmos múltiplos, hiper orgasmos e *squirt* (ejaculação). Quanto mais estímulos, mais elas tendem a se sentir satisfeitas.

O nível altíssimo de excitação exige certo tempo para o corpo voltar ao estado normal, em nada se assemelhando ao orgasmo clitoriano superficial, provocado, por exemplo, por um estímulo manual.

Ao contrário do homem que ao ejacular necessita tempo para ter uma nova ereção (período refratário), a mulher poderá continuar atingindo vários orgasmos, de maneira contínua.
Essa é a divindade do corpo feminino que vai ao encontro de suas emoções e prazer!

8. Somatização

Sentimentos mal resolvidos causam dor no sexo, infecção urinária, cistite, candidíase e doenças ainda mais graves.
Você já tentou disfarçar aquela cara de insatisfação? Esforçou-se para segurar o choro, mas ainda assim a lágrima acabou escorrendo ou ficou clara sua vontade de chorar? O corpo é a expressão da nossa alma.
Nesses 12 (doze anos) de atendimentos e mais de 5.800 (cinco mil e oitocentos) interagentes do sexo feminino, pude perceber que há algo muito comum nas mulheres. Cerca de 97% (noventa e sete porcento) procura a terapia tântrica após ter tentado diversos outros métodos convencionais. E muitas vezes estão sob uso de medicamentos psiquiátricos.
A culpa, talvez, seja da sociedade que primeiro julga para depois tentar entender.
Nós, terapeutas tântricos, que trabalhamos e vivenciamos essa sabedoria em nosso dia a dia, temos dificuldade de ganhar mais visibilidade devido a tantas distorções no entendimento das pessoas e, principalmente, por conta de profissionais sem qualificação que usam o nome do Tantra e do Neotantra sem o devido respeito.
Após tantas vivências, práticas, estudos, iniciações e atendimentos, descobri que, ao contrário do que muitos pensam, a mente não pode curar a mente. Nossos pensamentos, muitas vezes, não sabem o que há no subconsciente e a mudança real não é um processo mental.
O estímulo corporal pode desencadear muitos processos involuntários.
É possível acessar memórias do inconsciente ocorrido na vida do indivíduo como na em infância, por exemplo. Conforme a terapia vai se desenvolvendo, o próprio corpo demonstrará o caminho a seguir, saindo do estado anestésico, trazendo mais clareza e consciência a si mesmo.
A interagente começa a entender os porquês, as razões do seu comportamento ou das ocorrências ao seu redor.

Ela é capaz de sentir um orgasmo, múltiplos orgasmos e até mesmo o *squirt* (ejaculação feminina).
No Método Arjun Das de Terapia Tântrica, ensino passo a passo como chegar ao encontro com você mesma, o toque corporal consciente que conduz ao prazer e ao seu poder pessoal. Pode, ainda, levá-la a um lugar que você jamais foi ou sentiu, porque ainda não havia parado para sentir, entregar-se ou experienciar livre de qualquer controle.
Infelizmente, predomina a tendência de vestir armaduras e construir barreiras ao nosso redor, tornando a vida uma repetição no automático: casa, trabalho, obrigações, cobrança consigo mesma e com as pessoas ao nosso redor.
Isso, consequentemente afeta a sexualidade, sendo a falta de libido ou, ainda, a dor durante o sexo sintomas de que estamos distantes de nosso potencial e plenitude.
Contudo, o uso de estímulos terapêuticos que ativam corpo e emoções, de uma forma integrada, conduzem ao processo de cura. Reich esclarece: o êxtase cura o inconsciente.
Mesmo com tantos anos de experiência, os resultados ainda me surpreendem e impressionam.
Durante a terapia, a interagente entenderá muitas coisas, e depois que toda a dor for expressa e sentida, ela se transformará e florescerá de uma forma que todos ao seu redor perceberão.
Vou compartilhar o caso de uma interagente que exemplifica a profundidade a qual a terapia tântrica pode guiar.
”Margarete” (nome fictício) era uma mulher calada, séria, misteriosa, bem-sucedida e muito desconfiada. Eu a conheci em um espaço onde atendia com massagens convencionais. Na época, já atuava como terapeuta tântrico.
Ela passava por atendimento comigo, semanalmente, com massagem relaxante. Eu sempre fazia uma energização nos *chakras* dela. Toda vez que eu posicionava minha mão no segundo *chakra* (*swadhistana*), na altura do umbigo, ela segurava minha mão com intensidade e chorava muito.
Assim foi, por cerca de três a quatro anos. Eu ficava ali, segurando a mão dela, perguntava se precisava de alguma coisa ou se gostaria de conversar. A resposta era sempre não, balançando a cabeça, enquanto enxugava as lágrimas.

Margarete precisou viajar e ficou um tempo sem ir às sessões de massagem.
Nesse meio tempo, eu havia montado meu espaço na Vila Leopoldina e, no intervalo entre um atendimento e outro, recebi uma mensagem de um número desconhecido perguntando se havia horário livre no fim da tarde. Olhei minha agenda e deixei confirmado. Para a minha surpresa, era Margarete.
Pela primeira vez, ela falou comigo, o que me deixou surpreso. Disse-me que precisava de ajuda e talvez o Tantra poderia ajudar.
Expliquei passo a passo como era feito o procedimento, como faço até hoje, e dentro da conversa ficou claro, para ambos, que naquele caso caberia a terapia tântrica.
Ela relatou sobre seu casamento, sobre seu corpo, a falta de libido, sobre a obrigação de viver. Fez terapia convencional por 15 (quinze) anos e, naquela época, havia uma equipe multiprofissional composta por ginecologista, psicólogo, sexólogo e fisioterapeuta pélvico cuidando do caso dela.
Contudo, nada, até então, tinha tido sucesso e, por esse motivo, ela criou coragem em me procurar devido aos relatos de minhas interagentes publicados no *Instagram*.
Iniciamos a sessão com uma massagem tântrica clássica, o corpo dela estava anestesiado, não tinha prazer em nenhum estímulo. A respiração estava totalmente desconectada, mas, aos poucos, a orientei e algumas partes do corpo dela começaram a reagir e demonstrar sensações.
Ao tocar o ponto do *chakra* básico, ensinado pelo meu mestre Ananda Prem, ponto esse usado para trazer à superfície memórias e identificar medos ou traumas, ela esboçou incômodo. De fato, é comum que exista desconforto ao se evocar lembranças doloridas, embora já tenha atendido uma interagente que sentia prazer com tal manobra.
Após algum tempo nesse ponto, finalizei a massagem, pois era o bastante para uma primeira sessão.
Finalizamos a sessão dentro do previsto, e ela estava um pouco desconectada do momento presente, o que é uma reação corriqueira e esperada no processo.
Passadas algumas horas, meu celular tocou. Ao atender, um médico se identificou como responsável da equipe que realizava o tratamento de

Margarete e pediu maiores detalhes sobre o procedimento por mim realizado.
Coloquei-me à disposição e ele me explicou que Margarete deu entrada no hospital com dores na região genital, além de um leve sangramento.
Posicionei-me como terapeuta e dei minha opinião sobre o caso dela, sem muitos detalhes por conta do sigilo entre paciente e terapeuta. Já havia notado a mesma questão em outras interagentes.
Comentei sobre Margarete, que o corpo dela estava apresentando reações de algum trauma, sobre o qual deveríamos olhar com cuidado.
Ele, com certa arrogância, disse que não havia cabimento, pois nunca houve nenhum relato de trauma por parte da paciente em 15 (quinze) anos de terapia e que a equipe que dela cuidava nada havia notado.
Margarete seguiu com as sessões de terapia tântrica, sem grandes surpresas, até que na quarta sessão o monstro que a corroía por dentro apareceu em um grito assustador, um grito da alma. Depois dela se acalmar, tudo ficou mais claro.
Vieram à sua mente lembranças felizes, lembranças de sua avó, de como sua infância foi linda até a ocorrência do trauma experienciado. Ela reviveu a cena onde foi abusada pelo próprio pai.
Com essa história verídica, resguardando o sigilo da interagente, venho através deste livro demonstrar que o método terapêutico Arjun Das trabalha diretamente no desenvolvimento corporal, energético, emocional, psíquico, hormonal e espiritual, sendo uma junção do Tantra com o Neotantra.
Ao se empoderar da Deusa que aí dentro habita, há uma mudança de postura, de essência; há a percepção que tudo o que faz, é por você: caminhar, movimentar o corpo, dançar ou vestir um salto, fazer por si mesma e para o próprio prazer.
O novo descobrir, após sentir o potencial da energia *kundalini*, que flui em você, estará cheio de vida, pulsando. Ao olhar no espelho, você se sentirá charmosa, poderosa e sensual, sem perder a sensibilidade de ser mulher.
Quando você for tocada, sentirá toda a sua energia fluindo e isso será uma experiência incrível, porque não haverá inseguranças ou incertezas, apenas a entrega no experienciar.
O Tantra não busca, apenas, o prazer ou o sexo em si. Pelo contrário, busca o potencial pleno da saúde, o significado de ser mulher, e faz isso por meio

do prazer. Nesse caso, o prazer, a sensualidade e a sexualidade se tornam um medicamento.
Ao se permitir experienciar o que o Tantra tem a ensinar, o resultado é libertador.
Método Arjun Das de Terapia Tântrica: Viva o que há de melhor em você!