

TOMA REFRI ZERO E CONTINUA ENGORDANDO? DESCUBRA O PORQUÊ

Você, ainda melhor

Women's Health



Maio 2018
revistawh.com.br

**Conquiste
a Barriga
dos Seus
Sonhos**

**COM QUATRO
EXERCÍCIOS
CERTEIROS**

**PELE
E CABELO
LINDOS COM
PÍLULAS
DA BELEZA**

**GIOVANNA
LANCELLOTTI**

*“Não gosto de
ficar parada”*

SEXO
QUAL
O LIMITE
ENTRE
PRAZER
E DOR?

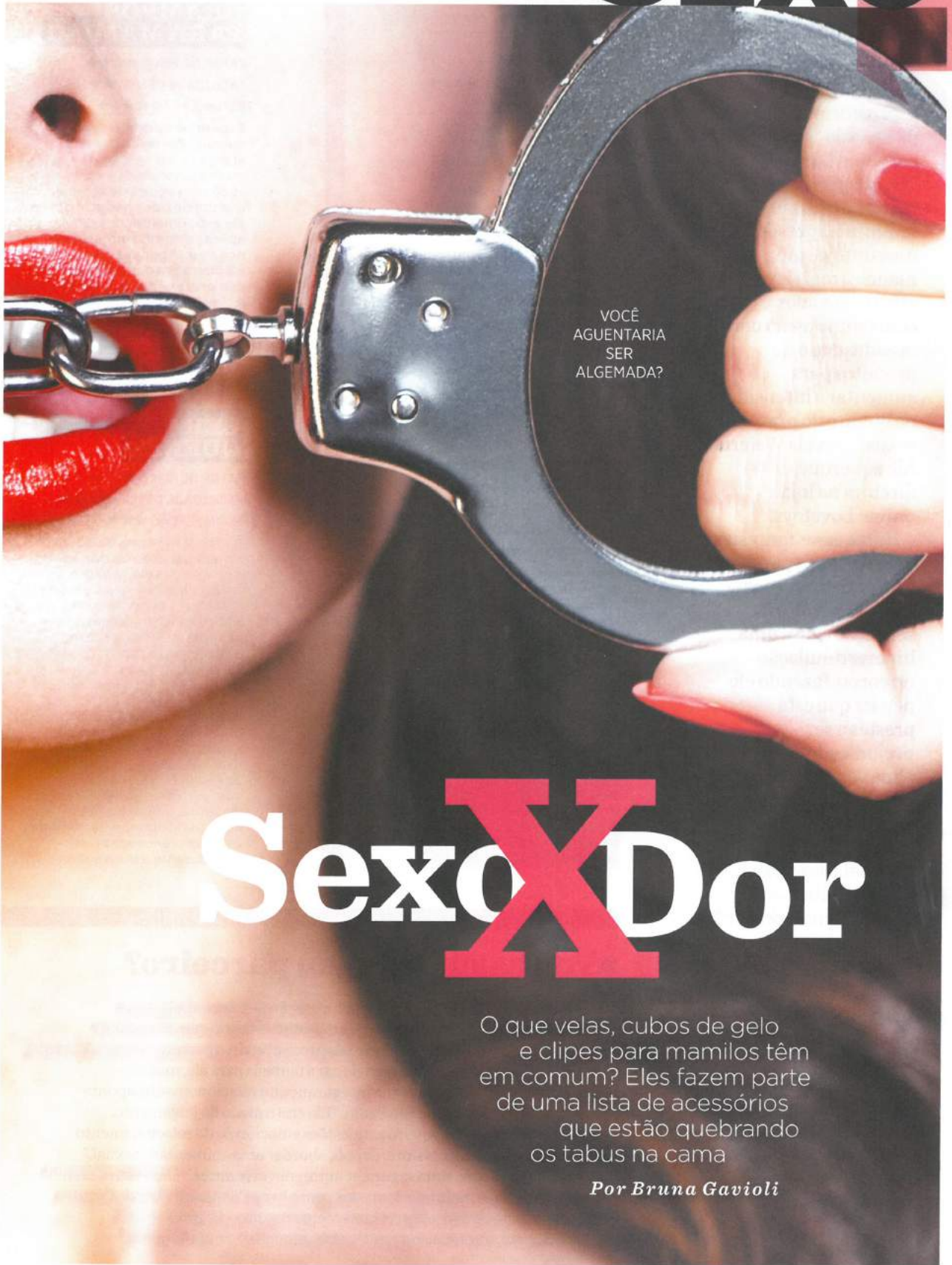
**WH
TESTOU**

**Uma
Semana
Sem
Alimentos
Processados**



EDIÇÃO 104 • R\$ 14,90

**ROCKY
MOUNTAIN**



VOCÊ
AGUENTARIA
SER
ALGEMADA?

Sexo **X** Dor

O que velas, cubos de gelo e cliques para mamilos têm em comum? Eles fazem parte de uma lista de acessórios que estão quebrando os tabus na cama

Por Bruna Gavioli

Nos últimos dez anos, o mercado erótico sofreu várias mudanças positivas. Entre elas, a transformação da ideia de “sex shop” em “boutique erótica”. “Isso causou uma revolução no público feminino, apresentando o assunto de uma maneira mais leve, ativa e inovadora, com fantasias sexuais ousadas e uso de produtos para aumentar a intensidade da libido e do prazer sexual”, revela Waléria Albuquerque, diretora na loja online Lovetoys.

Entre essas fantasias, uma das mais populares é a de misturar prazer e dor. “Esta última sensação causa uma hiperestimulação no corpo, fazendo ele pensar que está prestes a ser prejudicado. Uma vez que o cérebro percebe que pode eliminar o perigo, o que sobra é uma bela descarga de adrenalina, que proporciona o prazer”, explica o neurocientista australiano Jim Pfaus.

Mas, calma, não estamos falando de chicotadas – ainda. *WH* separou algumas táticas mais “leves” se você quiser experimentar uma nova brincadeira entre quatro paredes:

CUBOS DE GELO

FATOR DE RISCO ★

FACILIDADE DE USO ★★★★★

ESTIMULAÇÃO ★★★★★

Uma boa razão para manter seu freezer bem abastecido... O frio intenso cria sensação de formigamento, já que a súbita mudança de temperatura desencadeia o estreitamento dos vasos sanguíneos. Então seu corpo libera o hormônio noradrenalina, entorpecente da dor. O que vem a seguir é um orgasmo intenso.

Dica: Não use no início, mas quando as coisas já estiverem esquentado na cama. Deslize um pouco de gelo ao longo dos lóbulos das orelhas do seu parceiro (onde a maioria dos termorreceptores estão).

ELETRODOS

FATOR DE RISCO ★★★★★

FACILIDADE DE USO ★★

ESTIMULAÇÃO ★★★★★

Quando você aplica uma corrente a um nervo motor, o músculo se contrai, como um miniorgasmo. Ao estimular os nervos sexuais, você pode multiplicar o seu climax. Mas nada de desencapar os fios da parede... Existe uma gama de brinquedos com os quais os casais podem se divertir que usam eletrodos ou correntes elétricas. A sexóloga Virginia Gaia, de São Paulo, salienta que é uma brincadeira de muito sucesso, porém deve ser evitada por aqueles com problemas cardíacos.

GRAMPOS PARA MAMILO

FATOR DE RISCO ★★★★★

FACILIDADE DE USO ★★

ESTIMULAÇÃO ★★★★★

Experimente primeiro nos mamilos femininos, já que eles são mais sensíveis que os masculinos e só você conseguirá determinar o limite de dor – nada de deixar ele experimentar nos dele e aplicar a mesma intensidade nos seus. Apenas se lembre: é a liberação dos grampos que cria prazer – não a pressão em si. Restringir temporariamente o fluxo sanguíneo cria uma inundação de sensações quando o sangue flui de volta para a pele, maximizando as sensações.

CERA QUENTE

FATOR DE RISCO ★

FACILIDADE DE USO ★★★★★

ESTIMULAÇÃO ★★★

A ideia é a mesma da do gelo: a mera previsão da dor, vendo a chama da vela, já leva o corpo a liberar noradrenalina. Quando essa dor não vem, a liberação de adrenalina que se segue cria prazer sexual, que tem a ver com suspense e expectativa, não dor física. Use a cera 10 minutos após o início das preliminares: você ficará excitada para uma intensidade maior quando a penetração começar. E se lembre de usar velas de massagem adequadas. Elas são feitas com cera de soja ou manteiga de karité, que se transformam em líquido quando derramadas e podem ser usadas como óleo durante a massagem.

» Vou assustar meu parceiro?

“Por mais que tenhamos avançado na superação de tabus, ainda vejo um padrão de comportamento em que o assunto é falado com as amigas na mesa de bar, mas não com quem mais precisa ouvir: o parceiro”, revela Virginia.

Se você se sente insegura de mencionar a fantasia para ele, mas não para as amigas, isso é sinal de uma insegurança no relacionamento, aponta a sexóloga Rosely Salino, de São Paulo. “Ela cria o medo do julgamento. O ideal seria trabalhar primeiro as questões emocionais do relacionamento que fazem você se sentir assim e, depois, abordar uma apimentada sexual.”

E, mesmo se você se sinta segura, sempre converse antes. “Uma vez eu atendi um rapaz cuja namorada teve fantasias com o livro *Cinquenta Tons de Cinza* e, em vez de combinar com ele previamente, de repente chegou na cama com um chicote, o que causou um constrangimento”, conta Virginia.

Arsenal do prazer

SUA
CAMA
VAI PEGAR
FOGO

» Todo cuidado é pouco

Mesmo que você goste da sensação de dor durante a penetração, o ato agressivo pode gerar desconfortos, provocar cólica após o sexo ou até causar machucados no colo do útero. O ginecologista Élvio Floresti Junior, de Santo André (SP), explica que, na posição de quatro, por exemplo, o pênis atinge mais facilmente o útero, causando maior desconforto. Isso é somado ao tamanho uterino, à espessura e comprimento do pênis e à intensidade da relação sexual. Ou seja: não existe uma fórmula "segura". Cabe à mulher direcionar se perceber que o sexo está causando mais dor que prazer. A única regra que vale para todas: camisinha. "Mesmo ao alternar do sexo vaginal para o anal, deve-se trocar o preservativo", alerta o ginecologista Rodrigo da Rosa Filho, de São Paulo.

FiFi2,

Intt, R\$ 434

O vibrador de clitóris é ergonomicamente projetado para o contato máximo, e a pinça com pontas de silicone transmite vibrações silenciosas, mas poderosas, onde quer que seja colocada.



Algemas em verniz com fivela de metal,

Luxury Fetish, R\$ 67

Forradas com espuma, vão apimentar sua sessão de sexo sem fazer cortes nos pulsos.



Vela beijável sabor uva,

Inside, R\$ 21

Perfuma o ambiente e se transforma em um relaxante óleo de massagem ao ser derramada no corpo.



Grampos para mamilos com choque,

Lolla, R\$ 119

Com controle para determinar a intensidade dos choques. ■



ONDE ENCONTRAR

INSIDE lovetoy.com.br
INTT lojaintt.com.br
LOLLA lolla.com.br
LUXURY FETISH lovetoy.com.br