



Quero sexo: Um livro de auto ajuda

Adquira o livro *Você também pode!*

[http://clubedeautores.com.br/book/161907--
Voce_Tambem_Pode?topic=familiaerelacionamentos#.VMKj6EfF-So](http://clubedeautores.com.br/book/161907--Voce_Tambem_Pode?topic=familiaerelacionamentos#.VMKj6EfF-So)

caritaceledonio@hotmail.com

www.youtube.com/watch?v=NLz0OpQ5pnU

videos de palestras e vivencias ..

caritaceledonio.blogspot.com/

<https://pt-br.facebook.com/.../Terapeuta-Carita-Celedonio/13778397591...>

• **Fale com a autora. (62) 81129707**

Sumário

- 5 Quero sexo**
- 6 Quem somos nos?**
- 12 Porque os homens fazem mais sexo que as mulheres?**
- 18 O que e ser fiel ?**
- 20 caça caçador.**
- 23 Cuidado com a segurança no casamento.**
- 27 Amor incondicional.**
- 28 Sexo tem que ser 100%?**
- 29 Um relacionamento resiste sem sexo?**
- 32 Comprometimento.**
- 33 Como agir em uma traição?**
- 37 Quer ser parceiro sempre disponível para sexo?**
- 38 Como posso alimentar esse ego?**
- 40 Com 40, lindas independentes e solitárias.**

Prólogo

Falar de sexo hoje pra mim é um tema fácil de lidar, Pois mesmo vivendo no século que estamos, ainda encontro muito desencontros sobre esse tema, mulheres que sofrem por não compreender a si mesmo, homem que não sabe lidar com seus extintos visando apenas seu bem estar.

e com isso a caminhada a dois vão se tornando estressante e cansativo.

Digo sempre que todos os médicos em suas consultas tinha que saber da vida sexual antes de fala dos sintomas e junto com a receita como obrigação já de cara receitava sexo 2 vezes por semana.

Se seu corpo necessita de água, de exercício físico, boa alimentação e muitos outros fatores que mantei seu equilíbrio, também vai precisar de sexo. Eu conheço muitas pessoas que não tomam água não pratica nem um exercícius físico e se alimenta mal. Não tenho duvida que um dia seu corpo vá cobrar tudo isso.

Assim e sexo.

Você pode ate fica sem sexo mas, seu corpo vai responder a falta dele.

Sua pele é áspera, seu humor oscila, seu estres é altíssimo, perde o animo e a vontade de ver a vida diferente, e com isso você lentamente vai contaminando seus órgãos do corpo com toxinas, e o primeiro órgão do corpo é ser prejudicado um deles é seu pâncreas, contraindo um diabete.

Quero sexo..

Carita Celedonio.

Quem não precisa recomeçar?

Novas lições fazem parte de nossa vivência e passagem sobre essa terra. Todos nós precisamos de grandes histórias, grandes aprendizados!

Às vezes fico pensando! E por muitas vezes falo com Deus....

E digo!!!!!! Ei, pode parar aí com a lição que já aprendi...
risos

Pois tudo o que coloco nesse livro são aprendizados, vivências e aceitações de minha própria limitação como mulher.

O título pode chamar a atenção, mas não se trata de uma leitura pornográfica, e sim da vivência de duas pessoas. Falar de sexo para mim é como falar de autoestima, de saúde e bem-estar.

Pois bem, hoje estou aqui com um tema bem fatídico e polêmico, mas nada para se assustar, pois uma parte de nossa vida se resume em SEXO!

Mas quem não gosta de sexo?

Tudo se resume em uma junção dessa energia da criação, que o homem deu o nome de sexo.

Eu adoro, e sei o quanto é bom para meu humor e meus dias de “*relax*”... Eu produzo melhor, falo de amor com mais energia, escrevo melhor, é como se minha alma levitasse e ficasse muito mais leve.

Mas pra algumas pessoas sexo não passa de algo simples.

Sem muito que pensar e às vezes sem prazer.

Esse livro foi resumido para a internet para que todos tenham uma leitura leve e rápida.

Quem somos nós ?

Infelizmente somos educadas para sermos mulheres maravilhosas, boas esposas, boas amantes.....

Nem sempre nossa Mãe nos diz como é ser uma boa amante para nossos maridos, pois nem ela sequer sabe também. E casamos com essa *ilusão* de boa moça, pronta pra ser uma boa esposa.

Se por um lado nossa educação nos leva a aprender coisas para que possamos fazer um marido feliz. Ele não foi educado para ser um Príncipe, mas sim um homem que possui seus deveres e responsabilidades.....

Hummm!!!!!! E aí começam os nossos problemas...

E nos frustramos com o casamento, porque percebemos que “o marido” não é o príncipe que sonhamos.... ***Culpa de nossas mães!!! É claro!!!!***

É um total desencontro de energias, e necessidades totalmente diferentes um do outro. Enquanto ele apenas pensa em cumprir suas responsabilidades materiais para com o lar a mulher busca maneiras para satisfazer e fazer esse homem feliz.

Mas agora vem o grande problema, essa mulher veio para esse casamento cheia de fantasias e sonhos com esse

príncipe. Mas esse homem não está focado em suas fantasias...

Mas até que no começo tudo é muito lindo - e esse começo dura apenas 6 meses - o fogo dele vai diminuindo e você fica a ver navios, perdida....

Ele vai à luta com seus afazeres, e você tem que crescer e entender sem reclamar e, ainda, tem que estar pronta na hora de dormir, quente e ferosa para satisfazer seus desejos....

Humm!!! Agora surge o detalhe importante dos *truques das mulheres*....

.AMOR HOJE NÃO! ESTOU COM DOR DE CABEÇA!

Agora você já sabe de onde surgiu essa tal de dor de cabeça. A falta de libido feminina – nesses casos - é uma resposta à frustração provocada pelas decepções que o homem provoca ao não suprir as expectativas de suas companheiras. O interessante é que, via de regra, o homem nem percebe o que fez, pois na cabeça dele está tudo bem. E nem adianta tocar no assunto, pois a maioria dos homens acham isso uma pura bobagem, frescura de mulher!

Ai, ai!!!! Sexo pra mim cura tudo!

Eu sempre digo em minhas apresentações uma dica: quando gostamos de sexo é uma questão de honra oferecer ao corpo esse prazer; caso esteja chateada por alguma

coisa, use o sexo como liberação de sentimentos para relaxar, pois eu quero, desejo e mereço sentir prazer, esquecendo assim, de meus problemas do dia a dia.

Gente quando brigamos com nosso marido só brigamos da cintura pra cima, pois da cintura pra baixo está tudo ok !!! Isso quer dizer que estamos prontas pra batalha...

Sei que existem problemas e problemas, não estou aqui afirmando que você tenha que fazer sexo com seu cônjuge depois de uma grande humilhação ou traumas e brigas que levou você ao extremo de sua autoestima...

Quando falo de brigas falo de coisas corriqueiras do dia a dia.

Todas as mulheres são obrigadas a ler tudo sobre sexo, falar sobre sexo e conversar com seu marido sobre sexo..

Uma vez em um seminário uma participante me disse que sentia dores há 10 anos quando seu parceiro fazia sexo oral com ela, ela me explicou que ele sugava com força, e isso lhe incomodava há muito tempo.. Isso era uma tortura, pois ele adorava fazer isso.....

Perguntei a ela porque ela sofria há muito tempo!!!!

Ela disse que não tinha coragem de dizer nada, pois ele gostava tanto.

Minha gente pelo amor de Deus homem não nasceu sabendo e nem tem uma bola de cristal com ele para adivinhar o que você está sentindo.....

Hum.. se ele tivesse essa bola de cristal mulher nenhuma poderia fingir um orgasmo.

Pois bem, voltando ao assunto!!!

Eu tive que dizer a forma que ela teria de conduzir esse sexo oral, pois os homens querem nos proporcionar prazer e não sofrimento..

Então disse que era pra ela na hora “H” começar a dizer da forma que ela queria, mais forte, mais devagar, pra direita, pra esquerda... e assim conseguiria ter um orgasmo bom. **Amiga se você tem mais de 30 anos aprenda uma coisa: você não tem que apenas dar prazer você tem o direito e dever de exigir que seu parceiro lhe dê isso e muito mais, mas para isso você tem que conduzi-lo, pois só você conhece seu corpo.**

As meninas mais jovens às vezes não estão preocupadas em sentir prazer, pois estão apenas preocupadas em doar, mostrar desempenho e que são maduras.

Por isso seja autêntica! Diga sempre como quer da forma que deseja, pois somente você pode se amar e saber onde seu parceiro pode lhe proporcionar mais prazer.

Então minha paciente me disse que em 10 anos nunca tinha sentido um orgasmo..... Eu não me assustei, pois eu sei que a maioria das mulheres nem passaram perto disso.

Primeiro: para uma mulher sentir um orgasmo a maioria delas tem que conhecer o próprio corpo, e muitas trazem

em seu íntimo paradigmas e preconceitos que não permitem.

Mulheres não podem sentir vergonha do próprio corpo, ela tem que se tocar se sentir, pois desta forma ela pode conduzir seu parceiro, e também não ter vergonha de experimentar várias posições para saber o que mais lhe convém, e avisar ao parceiro qual posição a deixa mais confortável... Foi na época da vovó que as mulheres não podiam se expressar, e que os maridos só avisavam que ia lhe usar.... Hoje os tempos mudaram, e falar sobre este assunto com seu amado é a melhor coisa para aprimorar o sexo.

Uma árvore em flor fica despida no outono. A beleza transforma-se em feiura, a juventude em velhice e o erro em virtude. Nada fica sempre igual e nada existe realmente. Portanto, as aparências e o vazio existem simultaneamente
[Dalai Lama](#)

P

OR OS HOMENS FAZEM MAIS SEXO QUE AS MULHERES?

Muitas mulheres devem estar pensando!!!!

Humm e por que são mais tarados??.....

Nada disso!!! Meninas, eles fazem mais sexo porque pensam em sexo todos os dias. Todos os assuntos que lhes rodeiam o sentido é o sexo... se uma secretária passa com uma saia mais apertada eles olham e pensam logo em sexo, na rua da mesma forma, com os amigos da mesma forma.

Minhas queridas amigas, sexo está na mente e não nos órgãos genitais, se você pensa em sexo com certeza sua mente vai se exercitar para o sexo, se você se recusa a pensar em sexo sua mente vai atrofiar e o motor vai demorar aquecer na hora que você precisar pôr ele para trabalhar. **Sexo é um exercício mental diário!** Pensem em sexo todos os dias, fale com as amigas sobre sexo, olhe

coisas sobre sexo, leia história/estória sobre sexo, não tenha vergonha de dizer que você gosta de sexo, ou não sabe sobre tal assunto, de vez em quando assista a um Vídeo com seu parceiro. Tudo isso ajuda você melhorar seu rendimento na cama.....

Para fazer nossos momentos rederem com satisfação, e deixar nossas mágoas de lado, esquecer nossos problemas e todos os dias recomeçar com prazer e alegria,

A pior coisa que vejo em todas as mulheres, é a dificuldade de esquecer o passado, e em cada briga voltar a reviver tudo.

A mulher é capaz de lembrar um assunto de 10 anos atrás, coisas que ele nem lembra mais..... Minha querida, homem mal consegue lembrar-se da comida que você fez ontem pra ele, como pode lembrar um problema de 10 anos, isso faz uma confusão na cabeça dele, que você nem imagina.

Então, quando falamos que queremos recomeçar, é pra esquecer mesmo, e não ficar revirando lixo cada vez que ele olhar torto ou der uma escorregada... problemas de ontem são pra deixar enterrados, caso você não dê conta de superar, separa ou procura ajuda de um terapeuta. Quando nos decidimos a perdoar, tem que ser de coração, e não porque você quer segurar seu casamento e depois fazer do relacionamento uma tempestade cada vez que você se sentir insegura. Se você tiver problemas quebre o

pau resolva de uma só vez, briga se tiver que brigar, separa se tiver que separar, mas faça de uma vez, e acaba com a “lenga lenga” de uma só vez..

Mas o fato de você perdoar isso não quer dizer que você já esqueceu. **Isso é impossível!** Esquecer algo que nos causou dor é só com o tempo. Perdoar é não permitir que o lixo que acumulamos em nosso íntimo nos faça infeliz, apenas isso...

Eu tenho um amigo que um dia disse-me assim, sobre sexo, eu achei fantástico e nunca me esqueci disso.

Ele disse que sexo tinha que ser algo obrigatório para o corpo, como beber água, fazer ginástica, cuidar da beleza, essas coisas são fundamentais para nossa saúde. Sexo tinha que ser um item de prioridade para as pessoas. Quer dizer, para algumas mulheres, pois são elas que mais recusam. Pois os homens ricos, ou pobres, ou com dor de cabeça, não perdem uma grande chance de fazer sexo, pois sabem separar essas coisas de seu cotidiano.

Não estou aqui querendo afirmar que as mulheres têm que sair e ter relações amorosas com todos e a todos os momentos, mas sim com seus parceiros.

Em uma pesquisa descobriu-se que o sexo é a oitava prioridade da vida da mulher brasileira, e para o homem é a terceira. Homens fazem sexo pra se sentir bem, e mulheres têm que se sentir bem pra fazer sexo....

Então mulheres, vamos melhorar isso, vamos fazer sexo para sentir bem....

A maioria das mulheres exige demais, escolhe muito, qualquer mágoa ou tristeza já é o bastante pra elas não

fazerem sexo. Isso se torna mais complicado quando você tem um parceiro que está sempre disposto.

Temos que aprender a separar as nossas mágoas do sexo. Se nosso parceiro já tentou resolver aquele assunto com você, então o que acha de terminar de resolver esse assunto na cama, tem mulher que trava a mente de tal forma que não consegue relaxar, pois estava magoada. Grande desperdício! Amiga esse momento é seu, ele lhe pertence. É bom para seu corpo, para sua pele, então se solte relaxe, se entrega de verdade, sinta, pois o orgasmo é só seu e de mais ninguém, e pare de pensar no ontem, nas palavras que foram mal colocadas na hora da briga, as atitudes dele, solte a mente, se tiver muito difícil pense em qualquer ator que você queria na sua cama (kkkk), não faz mal, pois seus pensamentos são só seus, mas definitivamente sinta, imagine que é uma academia bem cara e tem que fazer ginástica porque você já pagou. Na hora você pode estar um pouco sem vontade, mas sabe que na hora que seu corpo aquecer a sua vontade vai mudar, então deixe acontecer deixa seu corpo sentir prazer, pois no outro dia sua mente e seu corpo agradecerão, se você estiver com raiva do parceiro relaxa e deixa ele fazer o trabalho e exija competência dele, já que ele deseja muito, então tem por obrigação de fazer o serviço completo, depois disso pode continuar com sua raivinha, mas nessa hora tente trabalhar sua mente separando suas prioridades, creio que se você estiver com muito ódio, se sentir fome vai comer, se sentir sede vai beber água, então **dê para seu corpo sexo muito sexo,**

pois essa adrenalina, essa explosão de sensações vai ajudar curar todas as mágoas, você vai ficar mais leve, seu coração vai estar mais disposto a esquecer os problemas, e ainda mais se você sentir que seu amado gosta de fazer sexo com você. Eu sempre digo que fazer sexo para o homem é bem mais difícil do que para a mulher. O homem para fazer sexo tem que estar realmente com muita tesão, principalmente com uma mulher que ele já convive há mais de 10 anos, então minhas amigas se ele lhe deseja e tem uma bela de uma ereção e porque vale a pena deixar ele lhe proporcionar prazer. Talvez você esteja dizendo aí em sua mente que ele não é assim tão bom, ele é meio devagar, então a culpa pode ser sua também, pois podemos conduzir as coisas e tentando mudar lentamente a desempenho de nosso parceiro. Tente fazer isso depois de uma discussão é ainda mais prazeroso. Mas tudo tem uma condição para todos esses exercícios, pois tem situações complicadas entre duas pessoas que às vezes não vale a pena nem mesmo fazer sexo.....pois o outro nem merece que você tenha um orgasmo pra ele.... Então tudo é questão de saber seus limites..... e até onde você pode conseguir levar seu prazer como uma prioridade.

Eu sempre digo para as mulheres que quando um homem menospreza uma mulher, a diminui, ou a humilha com atitudes que ferem seu ego, isso é uma das principais coisas para fazer com que esfrie o desejo de uma mulher para com um homem.

O fato de fazer sexo com seu parceiro não significa que você está sendo conivente com as atitudes negativas dele. Deve ficar bem claro para ele que você consegue separar bem as coisas. Isso para o homem é o poder de autoestima da mulher, então use isso ao seu favor.

Outra coisa das mulheres: **Preguiça!!!** Algumas mulheres estão sempre cansadas e indispostas para fazer sexo...

Amiga.... Amada relaxa, o deixe começar, pois quando você estiver aquecida tudo passa! O problema é você deixar começar, depois você estará tão relaxada que seu corpo vai agradecer.....

Eu adoro fazer sexo depois de uma confusão, é uma sessão de adrenalina, de coisas resolvidas. Tem mulheres que não gostam, mas uma coisa eu aconselho, quanto mais rápido fizer sexo melhor será para o humor....

Em uma relação muitas coisas acontecem. Muitos homens não têm muita paciência em dar um bom rendimento na hora do sexo, pois seu instinto animal fala sempre mais alto.

Nem todos os homens misturam sexo com sentimento, pois cada um tem seu instinto de predador nato.

Instinto de caçador..

Por isso a traição é tão explícita na vida de um homem, quando um homem diz a uma mulher que sua escorregada

não significou nada!! É a pura verdade, pois foi apenas uma adrenalina...

Às vezes faz por pura necessidade de se auto afirmar, quando está nas rodadas de amigos, ou apenas de conquistar sua presa.

Esse desejo às vezes é tão grande que a maioria dele se esquece de que tem uma família e que sua brincadeira pode pôr tudo a perder por um mero prazer de momento...

Não quero mudar nada na cabeça de um homem, mas sempre digo que homens podem ter tudo, basta apenas ser inteligente, para fazer as coisas, pois uma família é mais importante do que uma escapadelas sem sentimento, por apenas prazer

Por isso digo sempre em minhas terapias, cada um de nós temos que ter sentido de responsabilidade e comprometimento para com o sentimento das pessoas.

Tem homem que fica tão empolgado, tão entusiasmado com as investidas de uma mulher que se esquece de apagar as mensagens no celular, e-mails, e permite que mulheres liguem a qualquer momento e horas da noite. Quando um homem permite isso ele já não tem respeito pelo sentimento de sua parceira

Nem todos os homens misturam sexo com sentimento, pois cada um tem seu instinto de predador nato.....Instinto de caçador ..

O Que é ser fiel?

Fidelidade para mim é mais um comprometimento para com os sentimentos de alguém. Sabemos que determinada atitude pode levar ao caos de sofrimento da alma, pois a traição sempre vem das pessoas nas quais depositamos os melhores sentimentos. Dentro dessa roda há sempre muitas pessoas envolvidas e que sofrem com nossas atitudes impensadas.

Famílias, filhos, amigos, e depois nosso ego sofrendo pela culpa do que foi cometido, sabemos que depois vem a decadência por falta de comprometimento para com a parceira. Todas nossas atitudes nos levam a um resultado, por isso temos que saber bem o que desejamos, pois nossas fantasias não pensadas podem nos levar a um traumatismo mental.

Às vezes não sabemos a realidade que leva o outro a tamanha atitude.

Por isso, pensamos bem antes de tomar um passo, antes de deixar dúvidas, incertezas e dor. **Trair nunca será a melhor forma de equilibrar uma relação.**

Traição é um vazio que buscamos no outro quando não queremos resolver nossas próprias falhas.

Caça ou caçador

Os homens acham que sempre estão caçando as mulheres!!!!

Acho que não é bem assim.

O homem na maioria das vezes se aproxima de uma mulher quando ela deixa um sinal percebendo que a porta está aberta para ele aproximar dela.

Se um homem chega a uma mulher sem esperar seu sinal de positivo, corre o risco de levar uma resposta não desejada. Quando um homem quer conquistar uma mulher e percebe que a própria não deu nenhum sinal de interesse, ele tem que ser inteligente o bastante para poder se aproximar, tem que entrar no círculo de amizade dela, aproximar-se das amigas sem demonstrar mais interesse da própria, e lentamente vai deixando perceber o seu valor e conseguindo cativar a confiança dela.

Homens têm que aprender que mulheres não precisam ser cantadas, mas sim conquistadas.

Em uma noite em Angola fui convidada para ir com umas amigas a uma casa noturna para dançar, estávamos nos divertindo quando se aproximou um homem distinto, bem trajado e elegante. Iniciamos um conversa, e ficamos ali dançando e conversando ele bem animado falante, isso durou umas duas horas.

A noite já estava terminando, e logo o sujeito fez um convite. Que tal nós terminarmos essa noite juntos?

Ai,ai, aiaí foi o fim.

Olhei para ele e disse:..

Você consegue pelo menos lembrar meu nome?

Ele olhou-me sem jeito e disse: hummm não consigo lembrar!!!!!!

Você nem sequer conseguiu gravar meu nome? E quer dormir comigo??? Primeiro passo para me conquistar grave meu nome se quiser sair comigo. Dei a volta e saí. Nem todas as mulheres estão na noite para engates, e homens têm que ser inteligentes para saber os sinais e não atropelar as coisas.

Sabemos que na vida noturna encontramos de tudo um pouco. Há mulheres que saem para esse tipo de aventuras, assim como homens que só saem para ajeitar uma companhia em sua cama naquela noite, e talvez nem para uma companhia, mas para se aliviar.

Tenho uma amiga maravilhosa, ela tem 28 anos e foi muito maltratada em seu último relacionamento.

Ela já diz logo, não quero compromisso com ninguém, e todas as vezes que ela sai, e se conhece alguém, não perde tempo, pois o que ela deseja mesmo é apenas curtir o momento e, se possível, nem o número do telefone ela entrega, e também nem faz questão de pedir.....

Nunca queira sair para conseguir um namorado na noite, é muito difícil manter um romance com alguém que se conhece nas baladas. Na maioria dos casos, quando isso acontece, são pessoas do grupo que apresentam um amigo, sem isso é muito complicado um homem levar um relacionamento depois de uma balada...

Um bom relacionamento pode ocorrer em lugares mais inevitáveis, como restaurantes, shoppings, supermercado, trânsito, farmácia

Torne o resto da sua vida tão significativo quanto possível..
Consiste apenas em agir levando os outros em consideração.
Assim, encontrará paz e felicidade para si mesmo.
[Dalai Lama](#)

Cuidado com a segurança no casamento.....

Segurança de um relacionamento estável realmente faz diminuir a sedução entre os parceiros. O desejo pelo que já foi conquistado diminui muito e, com isso, os casais relaxam e começam a viver uma rotina onde o sexo passa a não estar entre as prioridades. "O outro está tão disponível que deixa de ter valor". A segurança do casamento leva a perda do desejo de conquista. O casal se sente tão seguro que passa a se tratar como irmãos, vão permitindo os problemas entrarem, as preocupações das metas, as mulheres deixam de ser sexy, param de seduzir, e quando percebem nem se beijando mais estão, e quando vêm os problemas eles já estão saturados por falta de paixão na relação e de sexo que estão fracos demais pra tentar resolver, percebendo que não sentem nada mais nada um pelo outro, e às vezes até se separem por coisas banais, e só depois de estarem longe descobrirão que se amam loucamente, pois o desejo

volta e ambos sentem falta um do outro.

Geralmente quem sofre mais na relação são as mulheres, porque elas precisam de estímulos para se sentir desejadas e com mais libido para o sexo. Elas necessitam que o homem estimule os cinco sentidos delas, como o olhar, o toque, a fala, o beijo, e o cheiro, e voltando lá atrás **vou repetir novamente a mulher que não tem a mente estimulada em sexo, não pensa em sexo, essa mulher sofre muito mais**, pois ela precisa constantemente ser estimulada. Por outro lado, a mulher que tem a mente ligada em sexo basta um beijo de seu amado que ela já esta pronta para uma noite de prazer, basta ele começar a tocá-la e ela já está excitada. Isso não quer dizer que os homens não façam o serviço completo, apenas seu corpo que está sempre pronto para o exercício... é como uma lenha bem inflamável, com apenas um assopro o fogo logo pega, é justamente isso.... Mulheres que exercitam a mente têm orgasmo mais rápido...

Sexo é prioridade no casamento!!!! Digo e repito novamente, para não esquecer.....

Beber água faz bem pra saúde? Muita gente não bebe água, mas um dia vai sentir as consequências da falta de água....

Fazer ginástica faz bem ao corpo?

Faz!! Muita gente vive uma vida sedentária, mas um dia vai sentir as consequência da falta de ginástica ...

Então, tudo é importante em nossas vidas. Sexo é importante no relacionamento, pois isso exige toque, contato, troca de energia, e tudo que fazemos com sentimento é prazeroso. O sexo no casamento quando sabemos nos entregar a ele sem culpa, sem mágoas, e sem rancor, alivia as preocupações e ajuda a perdoar. Muitas mulheres por não saber lidar com as situações de mágoas preferem ceder e fazer sexo sem vontade a desagradar o parceiro, **"Relações amorosas por obrigação não favorecem a excitação. O homem percebe e se sente rejeitado"**, e afirmo ainda que **a diminuição do desejo não demonstra que o afeto está acabando.** "Amor e sexo são coisas distintas". E, claro, se é o homem o desinteressado, a mulher também nota.

É importante fazer um esforço para manter a criatividade e a excitação dentro de uma relação estável e longa. "A melhor maneira de não permitir que as coisas esfriem é entender que **o casamento exige um planejamento.** Não adianta acreditar que tudo vai durar para sempre. **É preciso alimentar a vida conjugal"**.

Valorize o encontro do casal. E isso não significa, necessariamente, ter dia e hora agendados para ir ao motel. "É importante se produzir, se preparar e criar uma expectativa. O casal pode ir a um restaurante, um cinema e entrar em um clima de sedução. **Lembre-se: é fundamental reconquistar o parceiro sempre e não**

transformar o sexo em uma atividade burocrática: que sempre começa e termina do mesmo jeito, no mesmo lugar, no mesmo dia da semana. Em uma relação não é necessário sexo acrobata e nem todos os dias, mas é primordial pelo menos duas ou três vezes por semana e que uma delas seja bem caprichada e com bastante fogo; as rapidinhas também têm seu charme na relação, elas não podem deixar de existir, homens adoram.....

Cérebros brilhantes também podem produzir grandes sofrimentos. É preciso educar os corações.
[Dalai Lama](#)

A mor incondicional!!

Acredito que no relacionamento não temos habilidades e nem sabedoria para viver um amor incondicional.

O amor entre casais não pode ser incondicional, pois **o amor não suporta tudo**. Pois amar incondicionalmente é dar um alvará afirmando que você suportará tudo, e infelizmente um relacionamento tem que ter regras.

Certa vez um paciente me perguntou o que era mais importante na relação se era o amor ou o sexo.

Eu apenas respondi que para viver a dois tudo era importante, tudo tinha que ser 100%.

Sexo tem que ser 100%?

Educação, carinho, parceria, amizade. Dentro do relacionamento tudo tem que ser 100%, não pode um item mais outro menos tudo deve ser equilibrado. Caso você goste muito de sexo saiba que toda mulher é auditiva, todos os estímulos de uma boa amante vêm do que ela escuta e não do que você faz. Presentes, passeios, tudo isso não passa de complemento, mas o grande segredo é o que você diz. Elogios, palavras de afeto, e muitas coisas que no decorrer da convivência você vai descobrindo e fazendo. Homens também gostam de ser estimulado, seu ego também é importante. Quando a mulher é sábia ela elogia tudo o que ele faz, reconhece seus esforços pelo trabalho, suas atitudes, e **o mais importante na intimidade e o que mais vale elogiar o desempenho sexual do parceiro**. Saiba que todos os homens são visuais eles gostam de ver, olhar e às vezes como forma de dizer **EU TE AMO!** a maioria compra coisas para sua amada. Para eles é uma forma de demonstrar seu afeto e amor, se cada um dos casais compreender esses detalhes no relacionamento, será melhor a convivência e o equilíbrio para ambos.

Um relacionamento resiste sem sexo??????

Essa eu posso dizer por experiência própria
relacionamento nenhum fica sem sexo.

Vou explicar isso!!! Não estou querendo afirmar que sexo é a coisa mais importante, mas ninguém fica com alguém muito tempo sem o sexo. Sabe por quê??? Não pelo sexo, mas sim pelo toque, pelo carinho, pelo contato que leva ao sexo. Quando um relacionamento tem pouco sexo tem também pouco carinho, não tem nada de beijos, não tem o olhar sedutor do parceiro, e com isso as relações se deterioram não por falta do sexo em si, mas sim por falta desse contato de duas pessoas que fazem muito bem para as renovações de energia do corpo. O homem e a mulher que não gostam muito de sexo evitam esses tipos de contato, pois uma coisa leva a outra e para evitar o sexo as pessoas se afastam para não ter que deixar o outro excitado....

Uma paciente minha relatou que estava com problema no relacionamento, pois o marido cobrava muito os carinhos da esposa, e estava ficando cada vez mais difícil a convivência, pois ambos discutiam muito.

Ela relatava que amava o marido, mas não gostava muito de sexo, tinha preguiça, e tinha dificuldade de sentir orgasmo, e por essa razão ela não se aproximava dele e nem dava carinho, pois todas as vezes que ela o beijava ou dava um carinho a mais, ele já estava pronto para fazer

sexo... E para evitar isso ela o rejeitava, tratava bem com carinho, mas a distância.....

Um relacionamento pode aguentar por muito tempo por várias razões, por traição, por intolerância, por brigas, e outras coisas, mas quando um relacionamento não tem sexo à queda da relação é mais rápida, porque a falta do sexo vem acompanhada de todos esses fatores. Um homem que aguenta viver em uma relação com uma mulher fria e sem sexo, busca fora a compensação dessa falha, mas a mulher não, pois seu instinto de carência é maior. Quando um homem gosta menos de sexo ele rejeita qualquer aproximação também, pois no caso dele é mais complicado porque necessita de excitação para completar o ato. Para a mulher é mais fácil, já que mesmo sem vontade ela acaba fazendo para satisfazer seu parceiro.....

Nunca alimente relacionamento que só traz sofrimento e masoquismo, isso atrapalha sua vida, nunca gaste vela com mal defunto. Se você estiver com um marido ou uma mulher que não esteja mais compartilhando, pense reflita, siga em frente, toda essa amargura de uma vida a dois de sofrimento apenas traz para você doenças somatizadas pela falta de perdão e mágoas. Tudo isso atrai para si câncer e muitas outras doenças de fundo emocional. Deixe o espaço livre, desapegue, creia na providência divina, deixe um espaço para recomeçar.

COMPROMISSO E COMPROMETIMENTO

São duas coisas muito distintas! Nem sempre os homens conseguem ter comprometimento na relação, pois todos eles foram educados para ter um compromisso na relação, mas nem sempre eles conseguem durante os primeiros anos de casados ter um comprometimento.....

Vou explicar como!

O compromisso do homem na relação é básico, ter uma casa, um bom salário que possa responder às expectativas do lar, usar uma aliança de compromisso, transar com sua parceira sempre, tudo isso é o que ele entende como compromisso sobre uma vida a dois. O resto que ele sabe sobre comprometimento são palavras que ele ouve, somente no dia do casamento, pelo padre, ou pelo mestre de cerimônia, que será amar e zelar dela com muito carinho, tratá-la bem, e viver plenamente uma vida de casado...

Aquelas palavras às vezes entram no ouvido e saem pelo outro, como palavras normais.

Uma mulher foi educada para ter sempre o comprometimento à vida a dois, ela sempre aprendeu que a mulher tem que ser boa mãe, boa esposa, ser boa dona de casa, para deixar sempre seu marido bem disposto e feliz, ser boa amante, carinhosa, dedicada, estar sempre pronta para ele, e às vezes até muito mais, pois muitas se calam

para os problemas para ter que continuar uma relação mesmo que nada esteja saindo de acordo com suas expectativas....

O que é ter comprometimento para o homem na relação, pois sabemos que a maioria falha nesse aspecto..

C OMPROMETIMENTO

O que é ter comprometimento????

É um estado de espírito, é a soma da dedicação e excelência com as quais você vivencia seus compromissos.

Homens comprometidos com o relacionamento querem fazer o melhor, superar a si mesmos. Quando estamos comprometidos não vemos o tempo passar, nem as falhas e sentimos muito mais prazer em proporcionar ao outro mais felicidade.

Quando estamos comprometidos nos dedicamos por inteiro àquilo que estamos fazendo, **nos dedicamos de corpo e alma.**

Homens comprometidos no relacionamento são homens mais felizes e conseguem driblar mais os problemas. O casal comprometido com sua vida conjugal tem maior facilidade em lidar com as diferenças, pois sabem perfeitamente equilibrar os problemas quando vão surgindo, ambos sabem que quando o casamento entra em rotina os dois têm capacidade de trazer para o relacionamento truques e novidades para apimentar a relação....

Comprometimento e compromisso formam aliança perfeita de uma relação. Um casal em harmonia consegue detectar isso sempre.

Os dois testes mais duros no caminho espiritual são a paciência para esperar o momento certo e a coragem de não nos decepcionar com o que encontramos.

[Paulo Coelho](#)

Como agir em uma traição

Meu marido me traiu? fazer o quê agora????

Boa pergunta essa!!!!!!

Digo sempre em minhas terapias, que a traição é responsável pela maioria dos divórcios/separações. Se você estiver desconfiada pense muito bem antes de ir atrás para pegá-lo em flagrante, pois se você fizer isso e constatar a traição tem que tomar uma atitude mais grave ainda..... **A separação.....**

Jamais faça isso se você não estiver pronta pra dar uma lição nele....

Se você pegar seu parceiro no flagra, fizer um escândalo e não tomar nenhuma medida drástica deixando tudo acabar em pizza...Hummm além de você não esquecer o episódio, ele não vai parar por aí, sempre vai dar suas escorregadas e vocês vão levar o relacionamento a um desgaste que não vale apenas para o dois.

Se você tiver mesmo a certeza de um adultério, dê uma lição bem dada nele.

Pois homem só aprende depois de uma grande perda, ele tem que sentir o quanto você é importante pra vida dele, o quanto a família é valiosa. Dê um castigo de uma separação de 3 meses, e espera para ter um novo marido pois ele vai pensar 3 vezes antes de fazer outra besteira, e se por acaso esse homem não voltar amiga, é porque ele já não gostava de você e achou um alívio essa decisão, e quem ganhou foi você também pois se você ficasse nessa relação quem iria sofrer era você, mal amada, desiludida, um sexo por obrigação, você ia se tornar uma mulher amarga e sem brilho! Hummm ai você pensa!!! Pois você também tem medo de perdê-lo, pois gosta muito dele, pois nessa situação ele vai perceber que você é uma presa fácil e sempre vai repetir a dose, pois você não deu pra ele tempo pra perceber o quanto importante é a família dele, já que ele pisou na bola, dê-lhe de presente um desafio mental, deixe-o sofrer, homem só aprende na dor, mas se ele não voltar mais você tem a oportunidade de ser amada e experimentar um sexo de subir nas paredes, coisa que você não sentia há muito tempo com o antigo.

Outra coisa muito **importante quem procura acha!** Então você tem que estar preparada pra tomar suas atitudes.... Pois se você acha algo dele, e levar uma vida de brigas e desconfiança não vale a pena... um relacionamento com desentendimento não vale a pena viver desta forma....

Está desconfiada, seu sexto sentido diz algo? Fica esperta!!!! Dê seu recado sempre, pra ele perceber que você não é nenhuma boba. Deixa-o com medo de lhe perder, diga sempre a ele se você pegar algo dele você separa, pois você não tolera adultério.... Comentários,

fofocas, email, mensagens, recadinhos, isso não é motivo de separação, adultério só se você pegar, caso isso aconteça tente resolver com um diálogo... pois em alguns casos adultério em um relacionamento é problema causado pelos casais, nunca um problema em uma relação é causado por apenas uma pessoa, sempre uma causa se desencadeia por ambas as partes, nunca comece uma diálogo do relacionamento em casa ou na cama, mulher tem mania de querer falar de coisas desagradáveis depois do sexo, não estrague seu clima, não toque em assunto desconfortante depois de coisas tão boas como sexo..

Se você tem algo pra resolver, convide seu parceiro pra jantar fora. Lá no restaurante aborde o assunto.. Comece sempre falando das qualidades dele... dizendo o quanto você o ama, dizendo o quanto ele é importante pra você, depois você diz o que se passa, pergunte aonde estão suas falhas como mulher, o que você pode melhorar para fazê-lo mais feliz, pois você também não está se sentindo feliz, e deixa-o falar..... Apenas escuta, falar isso em lugar público é muito bom porque cada um de vocês mantém a classe e o tom de voz baixo.

Geralmente em minhas terapias de casais eu sempre pergunto para as mulheres que reclamam de seus parceiros, trazendo alguns problemas..

O que seu parceiro mais reclama de você na relação?

Geralmente homens falam pouco, então preste bem atenção no que eles estão reclamando... Às vezes somos muito egoístas vendo sempre os problemas somente do nosso ângulo, nosso sentimento, e não percebemos as coisas simples que também podemos mudar para melhorar as coisas.

Em umas de minhas palestras no dia dos namorados havia na plateia um casal comemorando 54 anos de casados. Eu

perguntei a eles qual era a receita de viver tanto tempo juntos, ele pensou, e respondeu com uma sabedoria de quem sabia o que estava falando....

Ele contou que no início da relação ambos eram muito diferentes e que cada um trazia personalidades completamente opostas, viveram alguns anos com muitas brigas, mas um dia ambos tiveram uma ideia, e começaram a por em prática, ele disse que ambos adotaram a seguinte regra...

Quando um estivesse com um problema ou chateado com alguma coisa, falava e o outro ficava em silêncio, somente quando se acalmava ou em outra ocasião o outro abordava o assunto e o outro ficava em silêncio, então faziam sempre assim quando um falava o outro ouvia e refletia e assim foi levando a vida até um compreender o outro. O nosso maior problema é justamente isso, queremos sempre falar mais alto do que o outro, como se nossa verdade fosse mais importante do que a verdade do outro, **saber ouvir é a maior dádiva de viver a dois, quando um estiver nervoso o outro se cala e assim vai levando.**

Quer seu parceiro sempre disponível para sexo com você??????

Use o ponto fraco dele ao seu favor!!!!!!

Todos os homens têm um ponto fraco, e este ponto chama-se EGO esse item tão pequeno faz uma diferença enorme para um homem...

Nem todas as mulheres sabem utilizar isso! Geralmente, as mulheres sabem brigar, perturbar, cobrar, mas não sabem ser delicadas, e inteligentes. Todos os homens estão sob o comando de uma mulher, quando pequena é a mãe quem manda, vai pra escola é a professora que ordena, cresce, e passa a ser comandado pela mãe... mas tem um, porém, a maioria das mães mimam, tratam bem, cuidam, zelam, mas tem tudo que deseja de um filho, depois esse mesmo filho se apaixona e casa, e nos primeiros seis meses de casado tudo são flores, essa mulher acaba o romantismo e passa a cobrar, a exigir, e deixa de alimentar o ego desse homem que para ele é o único combustível que faz ter força para aguentar as diferenças de um relacionamento....

Como posso alimentar esse ego?????

Há muitas formas de uma mulher comandar o homem. Basta usar a inteligência! Nenhum homem que ser manipulado ou admite uma mulher mandona em casa, pois a maioria foge da casa da mãe para fugir do comando dela...

Então, a esposa tem que ser inteligente para conduzir o homem na relação. Ele deve fazer os gostos da mulher de uma forma espontânea e satisfatória...

Primeiro item: ser carinhosa, sempre usar os elogios, nunca deixe um homem sair de casa de manhã sem seu toque, e seu elogio de como ele está lindo com aquela camisa, mesmo que seja a mesma camisa surrada de sempre...

Um ou dois telefonemas para saber se ele almoçou e se está tudo bem, dependendo do homem pode ligar até mais ou apenas uma vez, mande mensagens sempre, e algumas vezes picantes para aquecer para mais logo à noite.... Dê sempre motivos para seu parceiro voltar para casa o mais rápido possível..

Se você sabe que ele gosta de ficar até mais tarde bebendo com os amigos depois do expediente, não brigue, não diz nada, troque as brigas por jantares e comidas que o agrada....

Sempre dizer que o ama, que ele é importante.

Diga sempre que ele é lindo, amável, carinhoso.....sempre diga coisas construtivas e boas para alimentar a relação ..

Já disse lá no início não fale dos problemas em casa chame para um jantar fora.....

E na hora H e o mais importante, esse ponto é o que mais funciona, **nunca faça sexo calada**, diga que está sentindo, fale pra ele o tanto que ele é bom, gostoso, maravilhoso, use palavras, e abuse de palavrões que só vocês sabem. **Deixe-o usar a imaginação!** Todos os homens gostam de ouvir que o rendimento dele está sendo bom, mesmo que seja naquele dia um sexo básico diga que foi bom, perfeito, fale do órgão genital dele de como você gosta dele, coloca apelido nele, chame de apelidos carinhosos, pois em suas mensagens você pode abusar de detalhes....**homens não gostam de mulheres que fazem sexo em silêncio.**

Para cultivar a sabedoria, é preciso força interior. Sem crescimento interno, é difícil conquistar a autoconfiança e a coragem necessárias. Sem elas, nossa vida se complica. O impossível torna-se possível com a força de vontade [Dalai Lama](#)

Apreendi que não posso exigir o amor de ninguém...
Posso apenas dar boas razões para que gostem de mim...
E ter paciência para que a vida faça o resto... [William Shakespeare](#)

Com 40 lindas independentes e solitárias..

Há muito mais mulheres do que homens e cada vez mais mulheres para concorrer com o espaço chamado solidão. Hoje as vitrines de mulheres bonitas estão cada vez mais sendo expostas para a busca sexual dos homens. E, conseqüentemente, mais *Mulheres* ficam sozinhas!

Ao curtir a vida noturna é perceptível que existem mais de 10 mulheres para cada homem, e ainda, que há mulheres tentando se igualar nesse mundo de macho brincando de viver sua liberdade e tentando competir com eles.

Percebo também que as mulheres de 40 estão sendo deixadas para trás, uma vez que os homens estão perdendo a forma da conquista.

Conquistar para quê?????

O mundo está tão mudado, que o homem de hoje já não “*perde tempo*” em conquistar, pois ele pode escolher sem se dar ao trabalho. O homem não precisa se esforçar porque são tantas opções, tantas mulheres, que ele pode dizer: *essa não, essa eu quero, essa fica pra depois...*

Tal atitude masculina é reflexo da atual postura das mulheres que assumem o rótulo de objeto sexual e, com isso os papéis estão se invertendo: o homem está perdendo

o *instinto de caça* e se tornando presa fácil nas mãos das mulheres.

Às vezes, costumo dizer aos homens que eles ensinaram tão bem às mulheres, que elas estão fazendo “*pior*” ou “*melhor*” que eles.

Mas nessa guerra de sexo não há ganhador e nem perdedor, apenas pessoas que estão ficando vazias e quando acordarem vão perceber que não estão sendo valorizadas como deveriam.

Na realidade, existe uma perdedora: *A mulher que em razão dessa busca pela liberdade sexual (ou curtir a vida sem compromisso) deixou de ser uma peça fundamental do sonho do homem, tornando o sexo vulgar e banal, permitindo que ele a coloque na prateleira da vida.*

Por outro lado, as *mulheres de 40* que procuram prosperar em seus trabalhos, conquistar cada vez mais seu espaço de liderança material, *vão ficando em segundo plano na vida de um homem*. Falando em homem, existem dois tipos deles no mercado, **o primeiro** é o homem simples com vida material comum que não consegue manter um relacionamento com uma mulher bem resolvida materialmente, por se sentir diminuído perante a sociedade, **o segundo** é o homem bem resolvido materialmente, com mais de 40 anos, mas que apenas deseja se relacionar com garotinhas para se autoafirmar.

Diante dessa realidade, as mulheres têm pequena e remota possibilidade de encontrar o **meio termo** (*um homem que busca além de aparência e que está bem resolvido na vida*). Tudo isso por causa da mulher que aceitou a preguiça imposta pelo homem ao não querer “perder tempo” em conhecê-la, em saber de suas capacidades intelectuais, tornando tudo mecânico e descartável.

O homem não quer “perder tempo” com uma mulher inteligente e que sabe o que quer, pois esse tipo de mulher é difícil de ser manipulada. E para quê se esforçar se o homem pode encontrar nas vitrines da vida mulheres que só querem fazer o mesmo jogo que eles. Curtir e fazer sexo!

Sendo assim, o homem não tem que pensar, e nem “perder tempo” com saídas, presentes, jantares e conquistas. Ele não tem que se esforçar intelectualmente para estar na companhia dessa mulher linda e inteligente, que o força a sair de sua zona de conforto.

Então vivemos nessa de um dia por um acaso da vida encontrar um homem que ainda esteja na mesma busca e sintonia que essa mulher capacitada e capaz de querer ser feliz nesse mundo de modernidade.

Hoje o mundo está na onda de sexo casual, ou de ficar sem compromisso. E com essa caminhada vai se tornando desleal.

Mas mesmo assim vejo mulheres reclamando de falta de respeito, falando que os homens não querem nada, mas como pode um homem querer algo com uma mulher que bebe mais que ele, como pode um homem querer uma mulher se ela se veste com roupas para se tornar símbolo e desejo sexual de seus amigos, como pode um homem querer amar uma mulher e levar até um altar ou apresentar a família se ela não se der ao respeito.

E ainda vejo jovens mulheres reclamando desses homens. Um dia um homem em meu consultório me disse que jamais apresentaria para sua família uma mulher que se vestisse seminua nas noites ou se comportasse mal, mas ele a queria apenas para seu jogo de sedução e suas brincadeiras.

Outro dia um amigo disse-me sobre as que vão para as academias com cada malha que é de parar o trânsito, mas essas mesmas são alvo de conversas entre eles sobre suas formas, seu corpo, e tudo isso são desejos para os homens. E os comentários são cada vez mais terríveis cada um tenta uma forma de levar pra cama. E quando um conseguiu logo todos ficam sabendo. E depois é passada de mão em mão. Enquanto isso elas vão apenas para deixar os homens excitados, seu lema é provocar. E algumas ainda reclamam quando são cantadas de formas grosseiras. Infelizmente os homens não estão prontos para essa tal liberdade corporal das mulheres. *Infelizmente elas ainda encaram como mulheres levianas!*

Hoje ainda me assusto com as fotos e poses nas redes sociais. Cada um tem que viver da forma que deseja, mas tudo tem seu preço, pois nossas atitudes um dia voltam para nós mesmos. Tenho pena dessas mulheres, pois tudo que aqui escrevo são palavras dos mesmos homens que as acham lindas e maravilhosas, mas apenas para um objetivo: **Sexo!** Mas sei que algumas não querem apenas isso, acham que estão brincando e que o mundo mudou e que somos todos livres para fazer o que desejamos. Eu concordo que somos livres e que temos o livre arbítrio para tudo, mas um dia essa mesma menina de hoje vai querer ter uma família e vai ser mãe, e quem planta colhe.... Mas infelizmente são levadas pela tendência da moda ou pela ocasião, e hoje tudo pode ser leve e lindo, mas amanhã tudo isso vai contar, pois os anos passam. E apenas vocês mulheres vão colher o que plantaram.

Muitos homens jovens estão à procura de mulheres mais velhas, e cada dia crescem mais essa busca, os jovens estão em busca de outros conteúdos de outras vivências, pois eles sabem que são com as mulheres mais velhas, que

podem por em pratica seus instintos de caçador, pois, é isso que os homens desejam: *conquistar algo que dê prazer e não uma mulher que está em sua frente a dizer em sua testa me come, por favor. E!!!! ele vai comer mesmo.*

Mas o que vai dar mais prazer ao homem é aquilo que custar mais tempo para ele conseguir. Essa é a razão de muitos jovens estarem com mulheres mais velhas, pois essas mulheres não estão disponíveis, não estão na vitrine para ser escolhida a qualquer momento, essas mulheres vão proporcionar a esses homens um *desafio mental*.

Mulheres que estão disponíveis não dão esse desafio a eles. Essas mulheres são presas fáceis e logo eles perdem o interesse.

O verdadeiro homem gosta de conquistar, pois isso faz parte de sua essência, sua energia, sua criação, muitas mulheres por não saberem lidar com essa liberdade sexual, estão sem saber atrapalhando e deixando esse macho ficar extinto no planeta. Algumas dela falam que cedem logo, pois têm medo de ficar sozinha porque a concorrência é muita. *Enorme erro! Agindo assim, ele logo passa para próxima da lista.*

Homem de verdade gosta de desafio, de saber que ele está conquistando, e quanto mais difícil for sua conquista mais saborosa vai ser sua vitória amorosa.

Não se preocupe se ele foi embora é porque ele só queria mesmo levá-la para a cama.

Lembre-se a concorrência sexual é muita, mas a concorrência para o amor ainda não esta...

Você esta carente de quê??? se for de sexo você pode ter quando quiser.

Mas se estiver carente de amor tenha calma que logo chega...

Não coloque o sexo na frente da sua carência de amor nem sempre os dois andam perto um do outro, se alguém realmente lhe quiser ele vai lhe conquistar....

Fim

Carita Celedonio

