

PATRÍCIA DINIZ

S3XO OCULTO PARA AS MULHERES



Básico

PATRÍCIA DINIZ

S3X0 OCULTO PARA AS MULHERES

O ânus é o último ponto íntimo onde os amantes costumam se aventurar, em muitos casos porque a mulher resiste a ser acariciada e penetrada anal, produto dos preconceitos que nossa cultura há séculos lança mão dessa prática, chamando esta pratica de antinatural.

No entanto, devido à sensibilidade da área e suas múltiplas terminações nervosas, é um dos prazeres mais intensos da sexualidade.

S3X0 OCULTO PARA AS MULHERES

Curiosidades

A região externa do ânus é uma outra parte do corpo altamente vascularizada e sensível, devido a inervação mas é um tabu, principalmente por parte dos homens cisgêneros, heterossexuais que questionam a sua masculinidade ao confundir prazer nessa região com a sua orientação sexual e afetiva.

Mas o fato é que, anatomicamente, nem todos os corpos possuem a mesma estrutura de terminações nervosas na região das nádegas e da área externa do ânus.

ENTENDA + O SEU CORPO

É importante conhecer e nomear as partes do corpo relacionadas às funções e características do sexo anal.

Estas partes são:

ÂNUS

O canal anal é a última parte do trato gastrointestinal, parte do sistema digestório. Ele possui cerca de 3 a 4 cm de extensão e encontra-se completamente retroperitoneal, ou seja, fora da cavidade peritoneal. Ele se inicia na junção anorretal distalmente à flexura perineal e termina no ânus. Ele encontra-se no triângulo anal do períneo, entre as fossas isquioanais direita e esquerda

RETO

Parte final do tubo digestivo, revestido por mucosa e está localizado acima do ânus; é uma zona menos sensível.

ESFINCTER ANAL

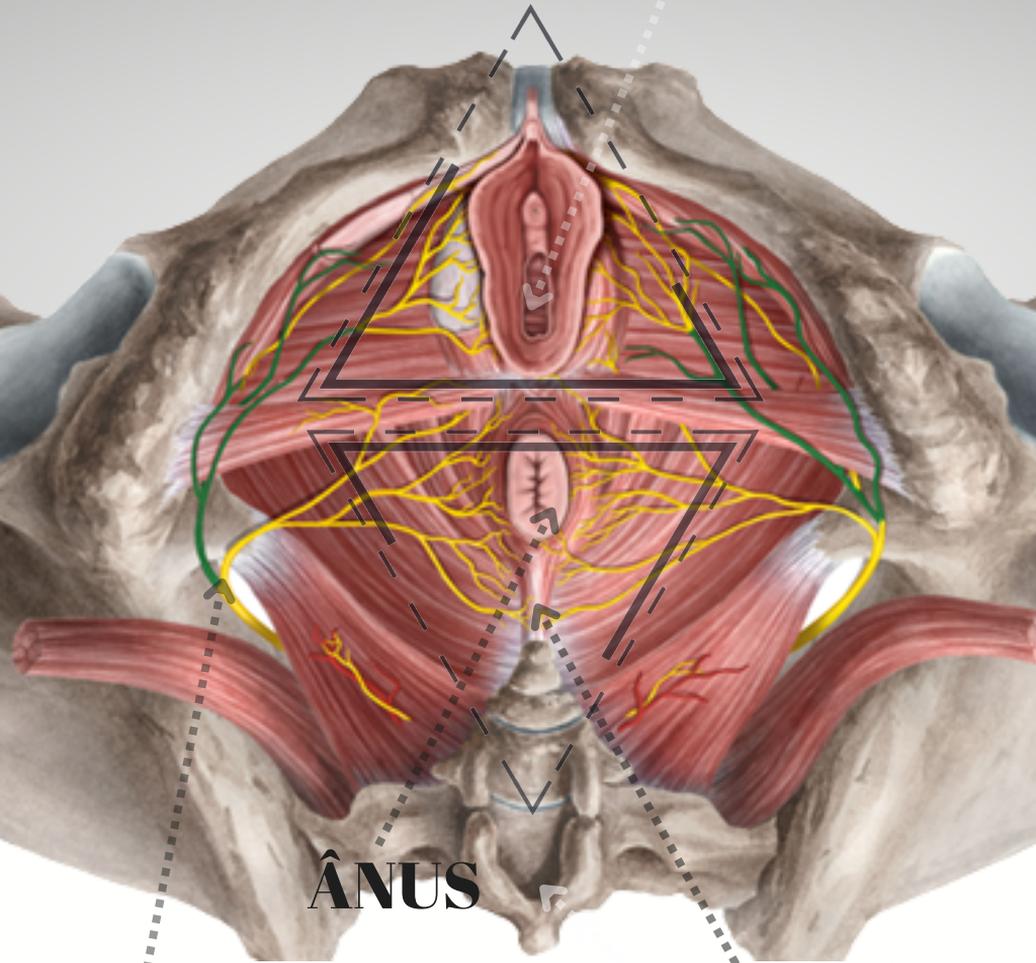
Anal muscular que mantém o ânus fechado, controlado por um sistema nervoso autônomo, mas é possível contrair-lo ou relaxá-lo voluntariamente



PATRICIA DINIZ

**SEXO OCULTO
PARA AS MULHERES**

VAGINA



ÂNUS

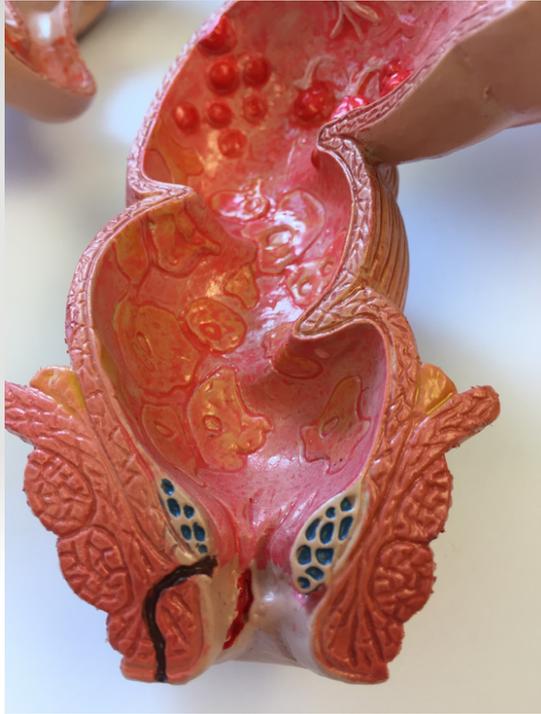
PERÍNEO

NERVO PUDENDO

CÓCCIX

PATRICIA DINIZ

**SEXO OCULTO
PARA AS MULHERES**



**IMPORTANTE SABER QUE O
RETO NAO É RETO**



Normal! Meninas botou no dito cujo, tem que esperar que vai sair pouco ou muito, mas o companheiro já sabe, tem nojo de tudo menos isto. Da mesma forma que vai colocar no canal vaginal e vai sair com alguma secreção do canal, que é o normal da secreção, da fisiologia da mulher. E é para isso também que a gente tem o preservativo.

PATRÍCIA DINIZ

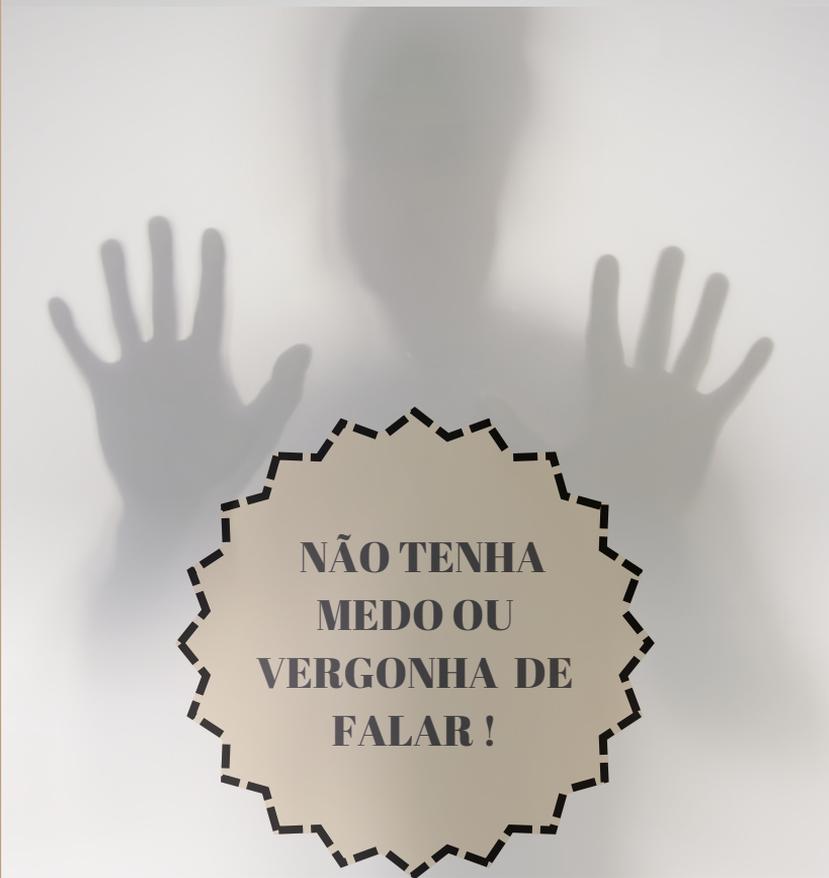
SEXO OCULTO
PARA AS MULHERES

PORQUE ALGUMAS PESSOAS SENTEM MAIS PRAZER TENDO RELAÇÃO ANAL?



Prazer anal em mulheres

Assim como nos homens, nas mulheres também existem estímulos sensitivos que implicam em prazer na margem anal e no canal anal. Contudo, pode haver prazer decorrente da pressão do pênis tanto na parede vaginal quanto da penetração no reto. A região do reto de maior prazer está em sua região anterior, em direção a vagina.



**NÃO TENHA
MEDO OU
VERGONHA DE
FALAR !**

Nas primeiras vezes, parece que vai evacuar e parece que você tá evacuando para dentro, é uma sensação muito diferente. As terminações nervosas estão bem na entradinha, então esses primeiros toques podem causar essa sensação meio estranha.

Tenha em mente que o sexo sempre envolve fluidos corporais e algumas pessoas podem ter medo de ficarem “sujas”.

Isso também se aplica ao sexo anal, mesmo com as medidas de precaução.

Tente criar um ambiente confortável conversando com sua parceria e se familiarizando com o que esperar.

CURIOSIDADES DO ÂNUS

- **O ânus não produz lubrificação natural**
- **Orifício de pequena dimensão**
- **Esfíncteres devem estar relaxados**
- **As zonas do ânus e do reto são particularmente sensíveis a fissuras e feridas**
- **É necessário uma *ótima lubrificação***

PATRÍCIA DINIZ

SEXO OCULTO
PARA AS MULHERES

CHACRASSEXUAIS

DITO CUJO

CHAKRA SEXUAL

NOME HINDU

Swadhisthana
Cidade do prazer

AFIRMAÇÃO

Eu sinto
Eu sou criativo

FUNÇÃO

Alegria,
Troca sexual

SENTIMENTO

Criatividade

PERGUNTE-SE: Eu tenho bloqueios criativos, problemas de intimidade, dificuldade em encontrar parceiros?



TRAZ A ENERGIA SOLAR PARA OS ÓRGÃOS, O QUE FORTALECE SEU ORGANISMO

- TOMAR SOL NO PERÍNEO PREVINE CONTRA O "VAZAMENTO" DE ENERGIA DO SEU CORPO. A PRÁTICA, NA VERDADE, SUSTENTA A SAÚDE E A LONGEVIDADE DO SEU CORPO FÍSICO.

- AUMENTA A CRIATIVIDADE.

- AUMENTA A LIBIDO SAUDÁVEL E EQUILIBRA A ENERGIA SEXUAL



Massagem Tântrica

O contato diário corporal, sensual e amoroso é de suma importância da perspectiva tântrica.

As massagens desempenham um papel transcendental, pois permitem despertar e *desbloquear* sensações corporais e energias presas em um ou mais pontos do corpo e ao mesmo tempo em que gera um tipo muito particular de comunicação entre o casal baseada em toques e no prazer físico, não necessariamente erótico.





NUNCA FAÇA ISTO

- **Comer logo antes da transa, assim como ingerir café, bebidas com cafeína ou grandes quantidades de álcool.**
- **Transar com dor**
- **Não esvaziar seus intestinos cerca de 30 a 60 minutos antes do sexo.**
- **Não esquecer de limpar as área antes ou depois.**

PATRICIA DINIZ

S3XO OCULTO
PARA AS MULHERES

SUGESTÕES POSIÇÕES



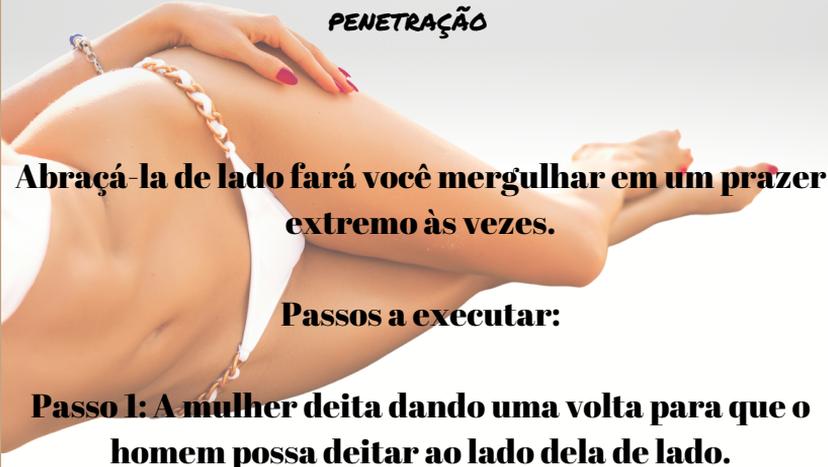
PATRÍCIA DINIZ

SEXO OCULTO
PARA AS MULHERES

POSICÕES PARA O DITO CUJO

DEITADA DE LADO

PODE SER TAMBÉM POR CONCHINHA, POSIÇÃO ESSA É MAIS INDICADA PARA A MULHER QUE ESTÁ TENTANDO O SEXO ANAL PELA PRIMEIRA VEZ. O MOTIVO DISSO É QUE, O DITO CUJO FICA MAIS RELAXADO, FACILITANDO A PENETRAÇÃO



Abraça-la de lado fará você mergulhar em um prazer extremo às vezes.

Passos a executar:

Passo 1: A mulher deita dando uma volta para que o homem possa deitar ao lado dela de lado.

Etapa 2: ela levanta a parte superior da perna para cima.

Passo 3: Agora é mais fácil para o homem ir mais fundo.

Etapa 4: O homem pode segurar a coxa da perna levantada com uma mão e com a outra ele agarra o seio.

Passo 5: Ambos agora fazem o caminho para o céu.

FASES SEXO ANAL

1 RELAXAR O DITO CUJO

HIPOTENSÃO: DIMINUI A PRESSÃO
ARTERIAL, VASODILATADORA. CÉFIS:
CIPRIETE, LAVANDA FRANCESA, LIMÃO
SICILIANO, MANTEIGOA, MAM SAO,
SÉLIA SCLAREO, OLÍBANO, PLANO-
FLANO.



INGREDIENTES NATURAIS, TEM AÇÃO BACTERICIDA E GERMICIDA

2 gel dessensibilizante

3 LUBRIFICAR

HIDRATA, CICATRIZA, VASODILATAR, LUBRIFICA E ESTIMULA



**NÃO ESQUEÇA DA
CAMISINHA**

SÃO TRÊS FASES PARA TER
PRAZER E SEM DOR NA
INTRODUÇÃO, SEM ESQUECER
DA CAMISINHA



POSICÕES PARA O DITO CUJO

Exposição controlada

Nesta posição, a pessoa que penetra fica por cima da outra que, por sua vez, mantém as pernas um pouco elevadas e o joelho flexionado. Embora relaxe, quem é penetrado não fica com o ânus tão exposto. Nesse ângulo, também é fácil afastar o parceiro, caso não esteja gostando da relação.

"Quando o pênis encostar no ânus, haverá contração. O ideal é permanecer encostado sem penetrar, para que o ânus relaxe, e só então continuar"...



POSICÕES PARA
O DITO CUJO

Fio terra

ASSIM COMO MUITOS ASSUNTOS QUE ENVOLVEM SEXO, O FIO TERRA AINDA É UM TABU. ELE CONSISTE NA INTRODUÇÃO DE UM OU MAIS DEDOS NO ÂNUS DO PARCEIRO. TAMBÉM CONHECIDA COMO "MASSAGEM DA PRÓSTATA", A PRÁTICA PODE PROPORCIONAR MUITO PRAZER SE O CASAL RELAXAR E PARTIR PARA A EXPERIMENTAÇÃO SEM JULGAMENTOS.

"POR CAUSA DA ETERNA NECESSIDADE DE AUTOAFIRMAÇÃO MASCULINA, A PRÁTICA FICA SENDO, PELAS MULHERES QUE PROPICIAM E PELOS HOMENS QUE A RECEBEM, UM ATO QUE PODE SER ASSOCIADO À HOMOSSEXUALIDADE".



1. Vai doer?

Se for a primeira vez ou houver medo, vai sim. Afinal, em ambos os casos, a reação mais comum é a de contrair a musculatura. Para evitar incômodo e curtir altas doses de prazer, é preciso basicamente estar relaxado e consentir o ato. Ai, não tem erro, nem dor

2. Devido a prática do sexo anal, o esfíncter externo está muito largo quando relaxo...

É muito importante passar em consulta com o proctologista para avaliar o grau de hipotonia do esfíncter; essa avaliação pode também ser complementada com um exame chamado manometria anorretal.

Existe fisioterapia específica para o fortalecimento da musculatura anal, que deve ser indicada pelo especialista.

3. Tenho medo do odor e restos de fezes

Então tem que lavar antes de usar? Preferencialmente, sim! Água e sabão, além da duchinha, é o suficiente.

Esse processo ajuda a eliminar qualquer resquício de fezes e tira o mau cheiro. Feito isso, não há com o que se preocupar na hora H, E seu parceiro normalmente não se preocupa com isto

4. Vou ficar com hemorroida?

É raro, mas pode acontecer principalmente se tiver anismo.

Sem relaxamento e lubrificação suficiente, a fricção provoca fissuras, que podem virar hemorroida. Se um vaso hemorroidário já estiver inflamado, as chances também existem, pois eles dilatam com o atrito.

5. É PRECISO USAR CAMISINHA ?

Use sempre preservativo! Sexo seguro sempre! Os pequenos traumas na região podem facilitar a transmissão de infecções sexualmente transmissíveis, então o uso do preservativo ajuda a prevenir essas infecções!

Dicas quentes para dar o dito cujo

Mas antes de ir para qualquer nova posição ou truque que você não tenha feito antes, você deve manter algumas coisas vitais em mente. Então, diante dessa necessidade, vamos listá-los aqui:

- **Sempre experimente um brinquedo sexual sozinho primeiro e compartilhe o feedback com seu parceiro para que ele possa usá-lo de maneira eficaz.**
 - **Sempre mantenha a segurança sua e do parceiro em mente. Especialmente ao tentar algumas poses avançadas.**
 - **Sempre tente ir devagar, pois a essência do bom sexo é sempre ir devagar.**
 - **Faça sexo mais alto e com gemidos fortes de vez em quando. Aumenta seus desejos.**
 - **Tente envolver conversas sujas antes e durante o sexo. Ele funciona.**
- Não se esqueça de abraçar seu parceiro depois de terminar.**
- **Faça uma lista de reprodução erótica e, se quiser, toque enquanto o faz.**
 - **Fique de olho na sua flexibilidade e na de seu parceiro antes de tentar alguns movimentos sexuais acrobáticos específicos.**
 - **Sempre acredite que machucar seu parceiro durante o sexo não é uma boa ideia. Então, seja gentil.**
 - **Priorize o nível de conforto de ambos os parceiros sobre qualquer outra coisa durante o sexo.**
 - **Se você sabe que é necessário, mantenha-o à mão. Sim, estou falando de lubrificantes.**
 - **Use um óleo próprio**

Brinquedos eróticos

MERCADO AQUECIDO DOS BRINQUEDOS ERÓTICOS, SE FOI A ÉPOCA EM QUE O INTERESSE POR PRODUTOS ERÓTICOS ERA RESTRITO À UMA PARCELA PEQUENA E SIGILOSA DA POPULAÇÃO FEMININA. É NOTÁVEL QUE ATUALMENTE AS MULHERES PASSARAM A PRIORIZAR E INCLUIR MAIS A SEXUALIDADE EM SUAS CONVERSAS, SEJAM ELAS DENTRO DE CASA, COM A FAMÍLIA, AMIGAS E AMIGOS, PARCEIROS E PARCEIRAS, E TAMBÉM EM SUAS ROTINAS DE AUTOCUIDADO. ESSE BRINQUEDINHO AJUDA A DESMISTIFICAR UMA DAS ÁREAS MAIS ERÓGENAS QUE AINDA GERA TABUS E POLÊMICAS NUMA SOCIEDADE PATRIARCAL E CHEIAS DE REGRAS E PRECONCEITOS TOLOS DEMOCRÁTICO, DIVERTIDO E CAPAZ DE TRANSFORMAR O SEXO E O AUTOCONHECIMENTO SOBRE NOSSOS CORPOS.

MAIS PREPARADAS PARA ATENDER AS CLIENTES DE FORMA HUMANIZADA E DIDÁTICA. SEGUNDO A ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DO MERCADO ERÓTICO (ABEME), O COMÉRCIO DE OBJETOS SEXUAIS TEVE UM CRESCIMENTO DE 12% EM 2020. SÓ AS VENDAS DE VIBRADORES TIVERAM UM INCREMENTO DE 50% NAQUELE ANO, COM O EQUIVALENTE DE APROXIMADAMENTE 1 MILHÃO DE UNIDADES VENDIDAS NO BRASIL. PRATICAMENTE QUADRUPLOU DE TAMANHO DE VENDA NOS TRÊS PRIMEIROS MESES DA PANDEMIA. LIDERADAS POR MULHERES, AMBAS AS EMPRESAS ACREDITAM QUE HÁ MUITOS FATORES QUE CONTRIBUÍRAM PARA QUE O SEGMENTO TENHA CRESCIDO EXPONENCIALMENTE ENTRE 2020 E 2021 E ENXERGAM NO COMÉRCIO ELETRÔNICO A POSSIBILIDADE DE MANTER ESSA CATEGORIA EM ASCENSÃO PELOS PRÓXIMOS ANOS.



Escolha alguém de confiança: se não for o seu parceiro ou parceira, só troque SUAS INTIMIDADES eróticas com alguém de confiança. Assim, você vai se sentir mais segura e à vontade.

Não se identifique: converse com a pessoa para que não sejam falados os nomes durante o sexting e evite ser identificada.

Por exemplo, ao enviar uma foto, certifique-se que não está aparecendo uma tatuagem ou algo que possa identificá-la.

Não force nada: só faça o que você sentir vontade. Não se sinta forçada ou obrigada a fazer algo que não queira.

Esteja sóbria: evite praticar o sexting quando tiver bebido. É importante estar sóbria e consciente na hora da prática.

Nada de desconhecidos: não pratique o sexting com desconhecidos. Nós nunca sabemos quem realmente está do outro lado da tela.

**Os dois tem
que
querer**



PATRICIA DINIZ

S3XO OCULTO
PARA AS MULHERES



EXERCITA A RESPIRAÇÃO NORMAL, MAS SEJA CONSCIENTE DURANTE OS CICLOS RESPIRATÓRIOS, LOGO EM SEGUIDA SE CONCENTRA NO ESFÍNCTER. INSPIRE DEVAGAR POR CERCA DE QUATRO SEGUNDOS. DEPOIS, EXPIRE POR 7 SEGUNDOS. FAÇA ISSO ENQUANTO SE CONCENTRA NA SENSACÃO DO SEU ESFÍNCTER. AOS POUCOS, ELE VAI RELAXAR DO MESMO JEITO QUE OUTROS MÚSCULOS DO SEU CORPO.

FINJA QUE VOCÊ ESTÁ TENTANDO SEGURAR UM PUM, PARECE BOBEIRA, MAS ISSO VAI CONTRAIR O SEU ESFÍNCTER ANAL.

TALVEZ SEJA MAIS FÁCIL SE CONCENTRAR NO SEU ESFÍNCTER SE VOCÊ CONTRAIR E RELAXAR O MÚSCULO DE PROPÓSITO ALGUMAS VEZES ANTES DE FAZER OS EXERCÍCIOS DE EXPIRAÇÃO PROFUNDA.

Dica:

Usa uma toalha de rosto na região perineal, facilita a reconhecer a região anal



PATRÍCIA DINIZ

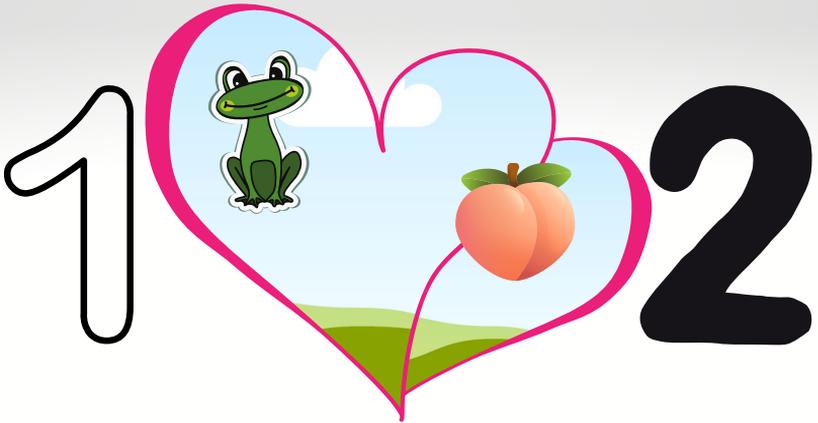
SEXO OCULTO
PARA AS MULHERES

Dica mais importante de todas

Nunca deixe fazer

no dito cujo  e

depois na ppk4 



**SEJA SEU GRANDE
AMOR**

PATRICIA DINIZ

SSXO OCLUTO
PARA AS MULHERES



EU SEMPRE FUI REGIDA POR AMOR A MINHA PROFISSAO, E SEI COMPREENDER, AO LONGO DO TEMPO AS DORES E DIFICULDADES DAS MULHERES, DESFRUTAR DE UMA VIDA PRÓSPERA E FELIZ, ASSIM ATENDI MUITAS MULHERES E HOMENS E CASAIS, DE VÁRIAS IDADES E STATUS DIFERENTES QUE JÁ ATENDI E/OU AJUDEI ATRAVÉS DAS PALESTRAS, MENTORIAS E CONSULTAS. QUANDO HÁ QUINZE ANOS COMECEI A ESTUDAR SOBRE O UNIVERSO DOS CASAIS, SEXUALIDADE HUMANA, EU TIVE ALI A CERTEZA DE QUE AS FERRAMENTAS CIENTÍFICAS ALIADAS A CONSCIÊNCIA SERIA O MELHOR CAMINHO PARA AJUDAR OS CASAIS.

RESUMINDO A MINHA JORNADA, TRABALHEI NA VTI E NESTE MEIO TEMPO ME FORMEI EM INICIEI O RPG, AONDE DESCOBRI QUE ESTAVA GRAVIDA NO CURSO ESPECIAL DE RPG PARA GESTANTE ACUPUNTURA E COM ESPECIALIDADE EM GESTANTE, ENTREI NO UNIVERSO UROGINECOLOGIA NA UNIFESP DURANTE LONGOS CINCO ANOS INICIANDO A ÁREA ACADÊMICA COMO PROFESSORA, NA UNASP E UNIB ACADEMICA E DE ESTÁGIO NO AMPARO MATERNAL, DANDO INÍCIO AO ATENDIMENTO A MULHERES DE TODOS TIPOS, DURANTE MEUS ATENDIMENTOS COMO FISIOTERAPEUTA UROGINECOLOGICA E ALI, PERCEBI QUE PRECISAVA IR ALÉM PARA RESOLVER OS CASOS QUE CHEGAVAM A MIM D ALGUMA FORMA, OS CASAIS ME LEVARAM A FAZER OUTRAS ESPECIALIZAÇÕES COMO SEXUALIDADE HUMANA E EM SAÚDE E BEM ESTAR DOS CASAIS.

AMO TUDO O QUE SOU E FAÇO ME SINTO EXTREMANTE FEMININA, ENTENDO O QUE SER MULHER E HOJE EU ENTENDO O HOMEM COMO ELE É.

PATRICIA DINIZ



**S3XO OCULTO
PARA AS
MULHERES**

<https://patriciadiniz.com.br>

contato@patriciadiniz.com.br

[instagram.com/drapatriciadiniz_oficial](https://www.instagram.com/drapatriciadiniz_oficial)

WhatsApp (11) 985463441