



VIVA

NOVOS PRAZERES

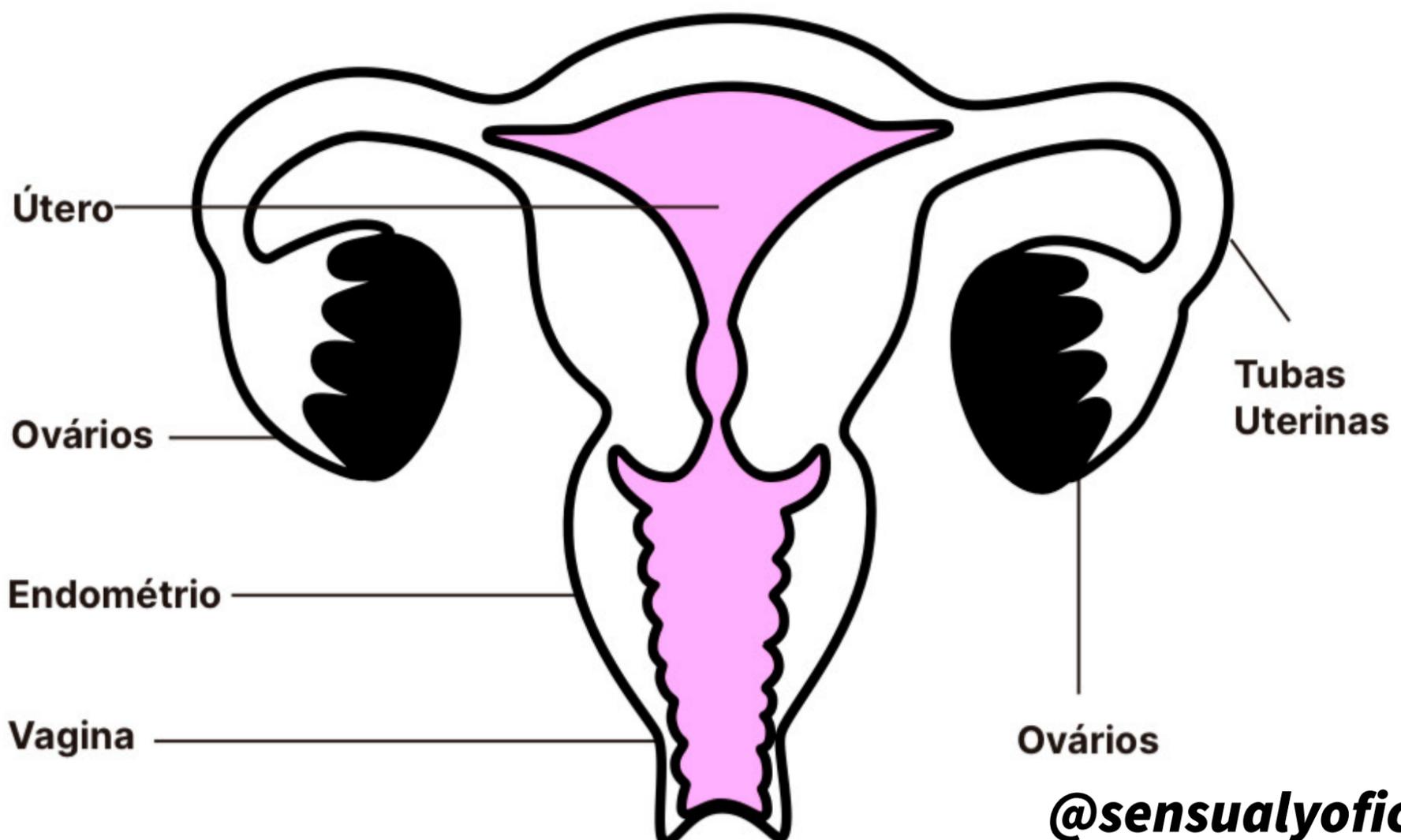
Guia

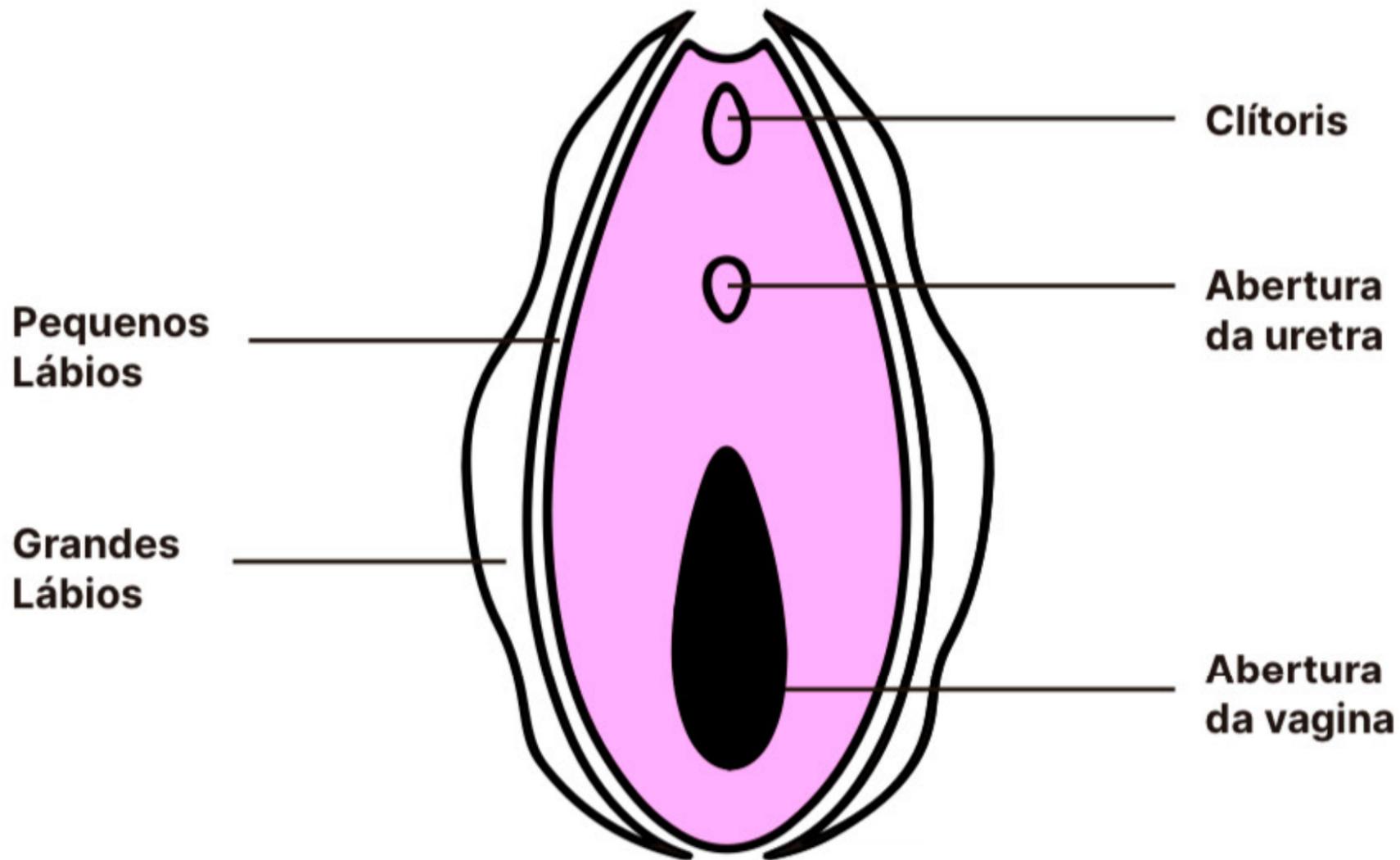
# Como usar o meu primeiro vibrador



# Ganhei meu primeiro vibrador, e agora?

Antes de pensar em como usar seu sex toy, é essencial que você conheça o seu próprio corpo, afinal, como saber como se tocar sem conhecê-lo? Para começar, veja a figura com a nomenclatura do aparelho genital feminino:



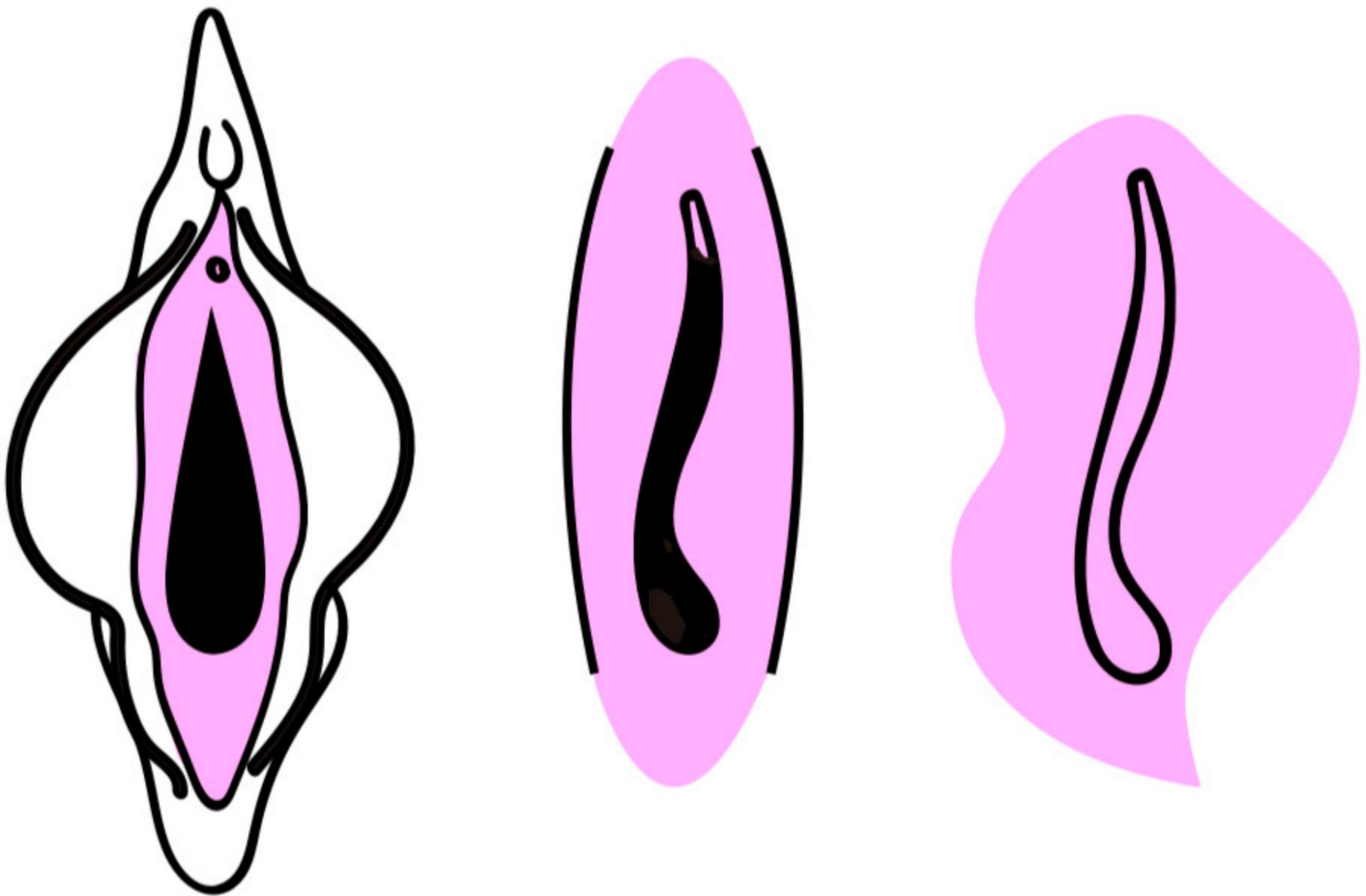


## Você já olhou a sua própria vagina no espelho?

Aposto que não fez isso muitas vezes. Um simples exercício de observá-la irá mudar a sua relação com seu próprio corpo, tanto sobre a saúde quanto o prazer. Para facilitar, você pode se sentar na cama com as pernas abertas e usar um espelho pequeno! Se toque, sinta as diferentes texturas e tamanhos, reconheça essa parte poderosa do seu corpo, tente localizar as partes externas de acordo com a nomenclatura nas ilustrações. Cultivar o hábito de observá-la pode te ajudar até mesmo a perceber possíveis mudanças, irritações para levar ao ginecologista caso seja necessário!

## Vulvas são diferentes!

Assim como cada pessoa tem uma aparência distinta, as vulvas também são diferentes! Entender isso é um grande passo no autoconhecimento e até mesmo para estimular o próprio prazer, por exemplo, algumas pessoas tem o clítoris encoberto, outras tem ele menor, algumas tem lábios grandes e abertos, outras menores, enfim, as diferenças são inúmeras:



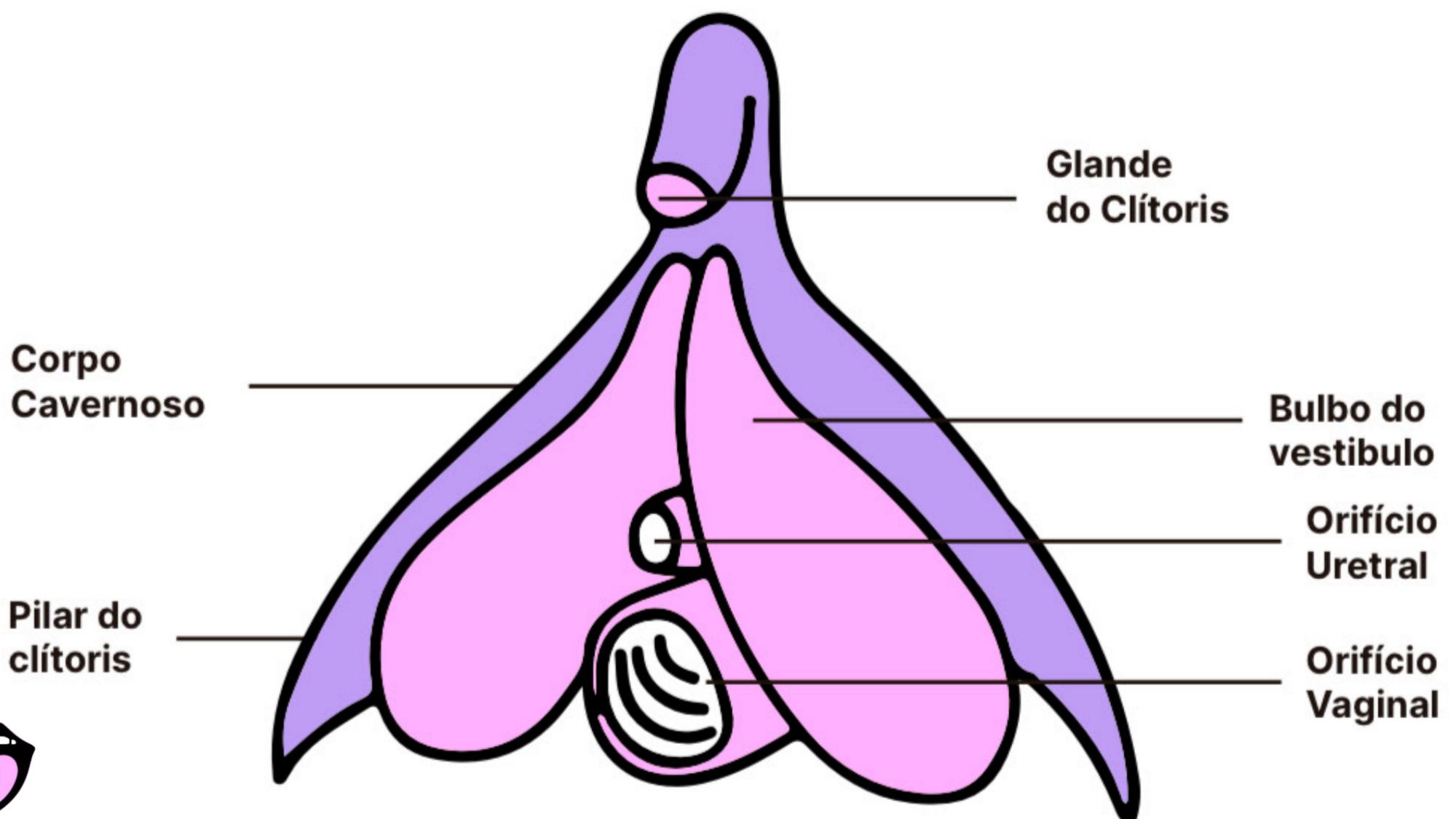
Viu? Não tem uma vulva “padrão”, cada pessoa tem uma com características diferentes, olhar e identificar cada detalhe faz toda a diferença para o seu prazer!

## Mas, cadê o clítoris?

Essa belezinha é o único órgão do corpo humano com função exclusiva de dar prazer, incrível, né? A parte que você pode ver é do tamanho de um grão de feijão, fica na parte superior da vulva, próximo a uretra e perto da junção dos pequenos lábios. Mas não se iluda, ele é maior do que você imagina!

Se estende pelo interior da pélvis com 15.000 terminações nervosas. Ao tocá-lo, vá aos poucos, ele é muito sensível, teste pressão e velocidade para ver o que mais te agrada, também com movimentos circulares e para cima e para baixo.

**Confira:**



## Por que ter prazer sozinha?

Provavelmente você não foi incentivada a se estimular e ainda pode ter uma preocupação a mais ao se relacionar com outra pessoa. Mas em primeiro lugar você precisa sentir prazer sozinha, entender como gosta de ser tocada para depois levar isso a uma relação. E mesmo tendo prazer com alguém, continua fazendo muito bem se masturbar a sós!

### Confira alguns dos benefícios da prática:

- Sensação de bem-estar e relaxamento;
- Melhora o sono;
- Alivia as cólicas menstruais;
- Fortalece o sistema imunológico;
- Melhora a relação consigo mesma e ajuda a ter autoconhecimento;
- Melhora as relações do casal.

## Não tenha pressa!

O segredo de uma boa masturbação é curtir o momento e não pensar só no ápice do orgasmo! Se massageie e se acaricie, sinta cada centímetro do seu corpo, estimule onde sentir prazer, sem tempo nem pressão. Isso é um processo e você deve saborear o caminho!

**Curiosidade:** Este vibrador é chamado de golfinho pela forma que possui, com uma “pontinha” que lembra o bico deste mamífero. A ideia é usar a pontinha para estimular o clítoris e até mesmo o ponto G – continue lendo para saber mais!



[@sensuallyoficiall](https://www.instagram.com/sensuallyoficiall)

## Como uso o golfinho?

“O vibrador pode potencializar a vascularização da área íntima promovendo uma excitação mais rápida e efetiva!”

### 1. Crie um ambiente agradável

Antes de começar crie um ambiente do seu agrado! Se for no seu quarto, pode fechar as cortinas, deixando meia-luz, acender uma vela aromática ou um incenso, mas também pode criar esse clima no banheiro ou até mesmo depois de um banho já com o corpo relaxado.

Dê o play em playlists relaxantes ou sensuais! As músicas também ajudarão a favorecer o clima, temos algumas playlists que selecionamos especialmente para momentos mais quentes.



## 2. Explore suas zonas erógenas

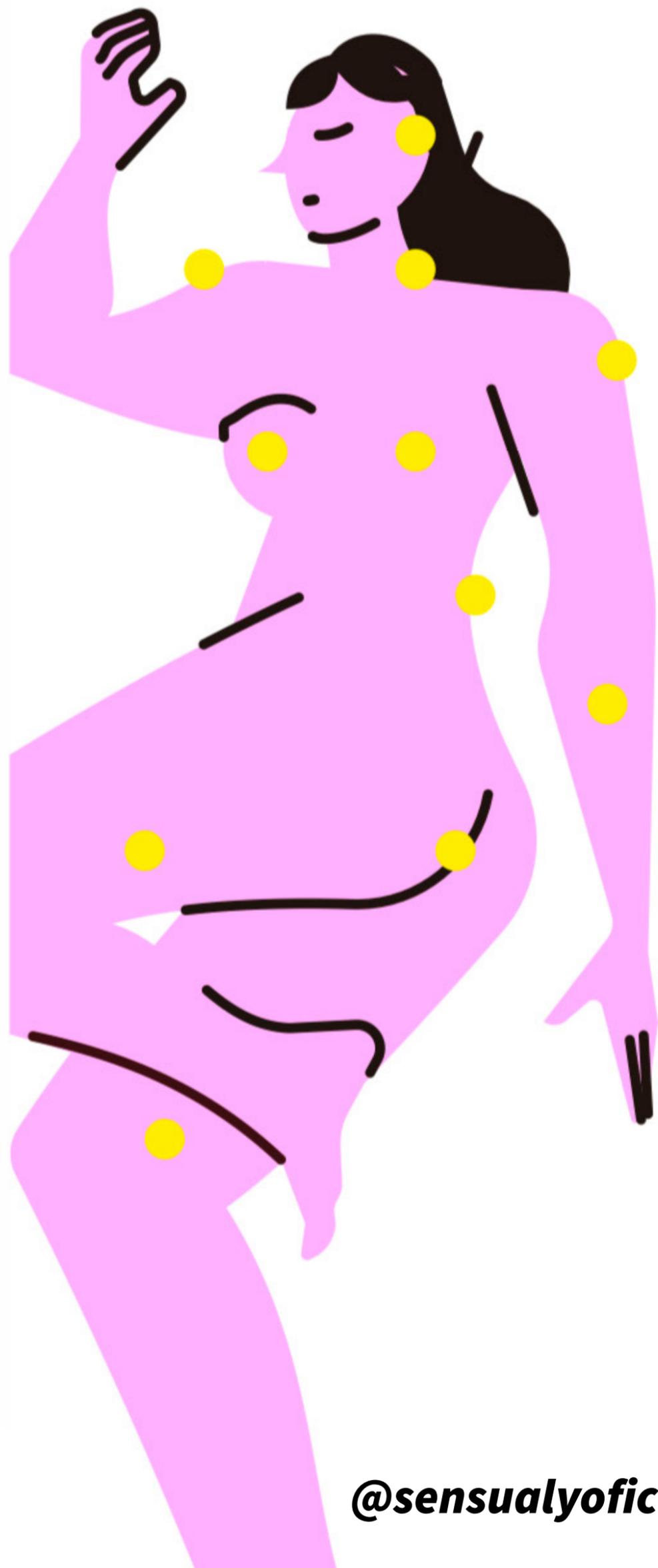
 Zonas erógenas

Você sabia que pode sentir prazer e estímulo sexual em outras partes do corpo e não apenas na região genital? Nas pessoas com vulva, as que se destacam são o ponto G e o clítoris, mas os lábios, as orelhas, os mamilos, o bumbum, o ânus, a virilha, o pescoço e outras áreas podem ser ótimas para serem estimuladas e despertarem ainda mais o seu desejo!

Arranhões leves, massagens e até o seu novo vibrador podem estimular essas áreas! Se permita, se prove e mergulhe nas sensações!

Obs.: Depois pode deixar uma possível parceria explorar essas áreas à vontade também.

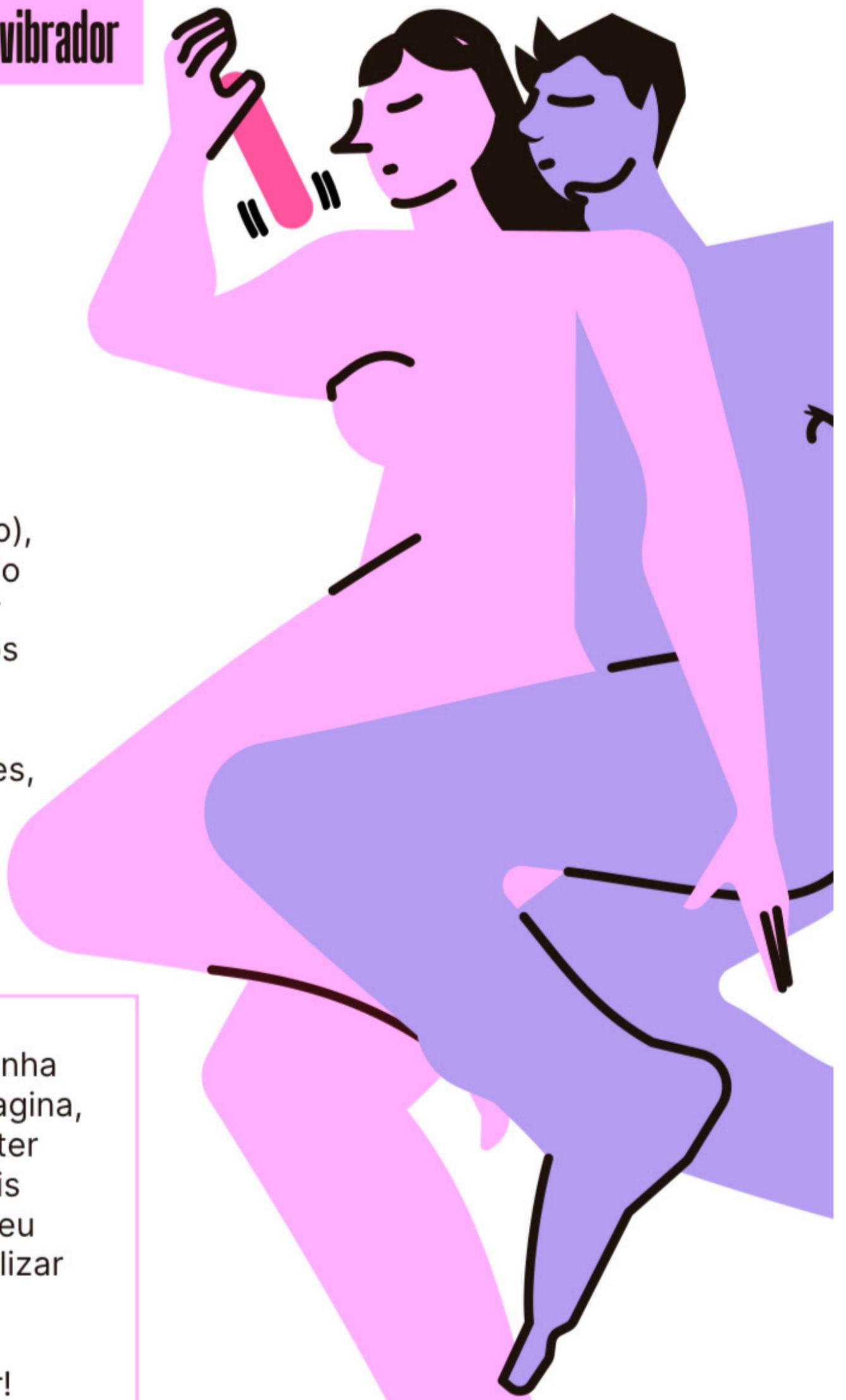
Mas não para por aí! Cada pessoa sente mais estímulos em algumas áreas, que podem ser até inusitadas pra outras, então se permita se conhecer.



### 3. Teste posições e inclua o vibrador

Não tem receita para se seguir quando o assunto é masturbação! Você vai descobrir o seu caminho e cada dia pode ser um diferente. Com o ambiente preparado, relaxada e confortável, comece a se massagear, e quando se sentir à vontade pegue o seu vibrador (já higienizado), ligue e comece a testar pelo corpo! Você pode começar pelos mamilos, passar pelos lábios da vulva, para só depois chegar no clítoris. Teste movimentos circulares, pausados e de vai e vem por essas áreas.

**DICA:** Mesmo que já tenha a lubrificação da sua vagina, para deslizar melhor e ter um momento ainda mais confortável ao usar o seu vibrador, você pode utilizar um lubrificante à base d'água. Basta aplicá-lo no querido e aproveitar!



## 4. Chegou no orgasmo?

Ei mana, bota a mão aqui se você já se fez essa pergunta! Essa é uma dúvida comum e já que você está no processo de se autoconhecer, vamos explicar esse evento tão prazeroso!

O orgasmo é bom demais, mas não precisa se cobrar pra chegar lá ou correr com o processo até que chegue neste ponto, ele deve ser uma consequência e acontecer com naturalidade, não como obrigação.

“O orgasmo é o ápice da satisfação íntima e pessoal podendo se apresentar de diferentes formas.” *Camila Gentile, sexóloga*

### **Confira uma breve descrição das sensações que você pode experimentar durante o orgasmo:**

- Os batimentos cardíacos ficam mais acelerados;
- A temperatura corporal aumenta;
- Os mamilos enrijecem e ficam mais sensíveis;
- A respiração fica mais ofegante;
- A vulva fica inchada e mais rosada;
- A pupila fica dilatada;
- A vagina e o ânus se contraem involuntariamente;
- O clítoris fica mais sensível e durinho;
- A lubrificação vaginal fica mais intensa;
- Ocorrem espasmos involuntários no corpo.

Se sentir que gozou, relaxe, aproveite o momento e depois siga sua rotina. É uma boa ideia antes de dormir ou de descansar, mas combina com qualquer hora do dia!

## Como assim mais de um tipo?

Se você achou que a forma de ter um orgasmo se limita apenas ao estímulo clitoriano, se prepare porque existem 12 tipos de orgasmo! Ou seja, diversas possibilidades de sentir prazer, confira alguns deles:

**Orgasmo Vaginal:** também chamado de Orgasmo do 'Ponto G', acontece quando há o estímulo do clítoris dentro do canal vaginal - o clítoris tem 4 "perninhas" internas que não vemos, a junção dessas "perninhas" é conhecida como ponto G. Ocorre por meio da penetração!

**Orgasmo Clitoriano:** o mais conhecido, que acontece por meio do estímulo do clítoris na parte superior da vulva.

**Orgasmo Anal:** como o próprio nome já diz, acontece no ânus, então é possível em quem não tem vulva também. Acontece por meio de estímulos na parte interna e externa da região.

**Orgasmos Múltiplos:** ocorre depois de vários orgasmos seguidos e estímulos diferentes.

**Orgasmo Cervical:** acontece na região do colo do útero, especificamente no cérvix. É resultado de uma penetração mais profunda, com ângulos específicos que variam de acordo com o corpo. Um ponto importante para atingi-lo é ter conhecimento do seu próprio corpo e estar com uma parceria disposta a proporcionar muito prazer.

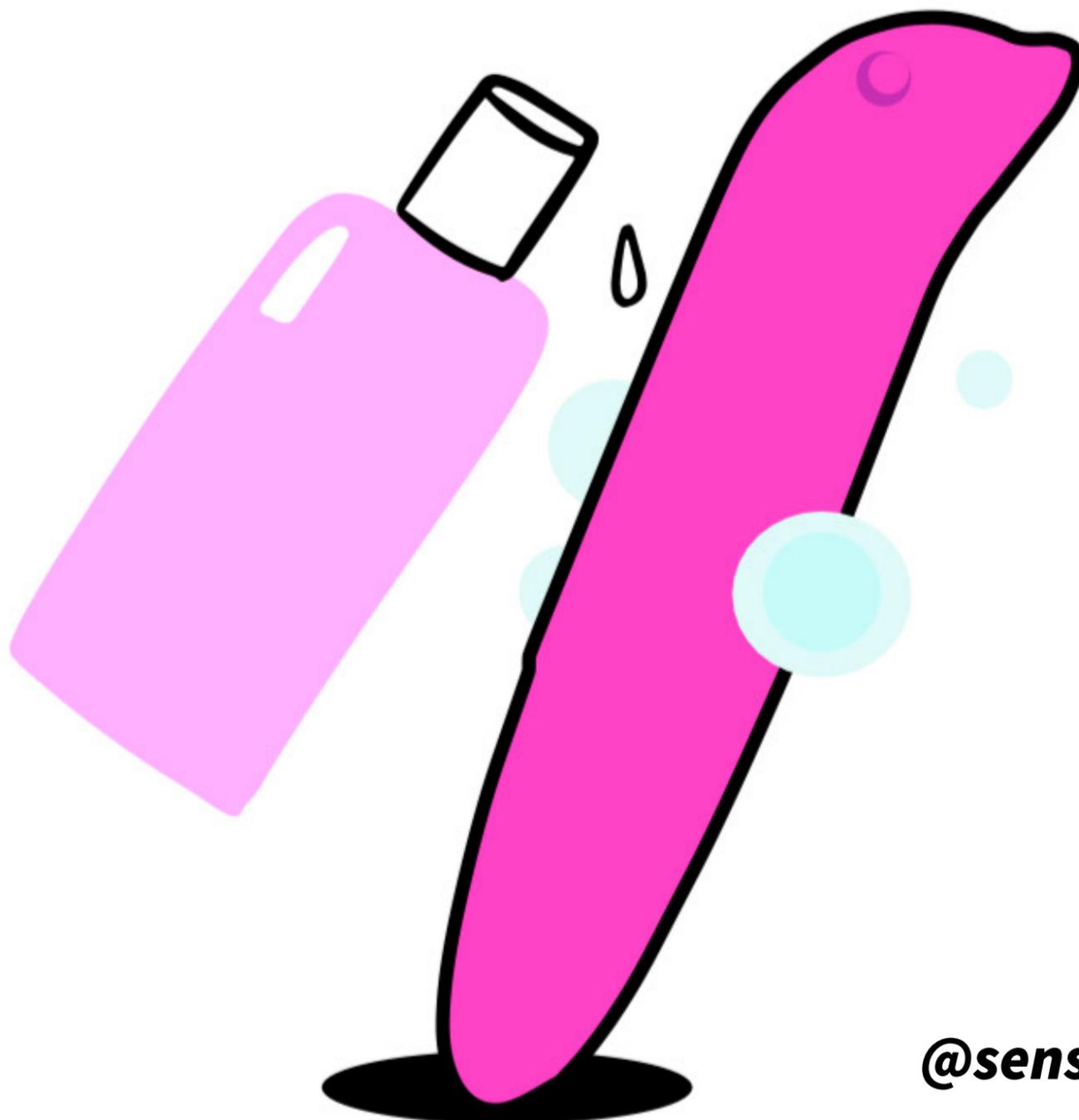
**Orgasmo em Sonhos:** já teve um sonho quente depois acordou com a sensação que foi real? É possível conseguir orgasmos sem estímulos físicos, apenas por conta do nosso cérebro - o maior órgão sexual.

## Benefícios de usar o vibrador

*@sensualyoficiall*

Além dos benefícios do orgasmo e masturbação em si, usar o vibrador também pode ajudar no relaxamento, circulação, melhorar a consciência da musculatura, ajudar na hidratação do tecido e muito mais!

# Como cuidar do meu golfinho?



### No uso:

- Utilize uma pilha "AA" e quando acabar o uso a retire do aparelho para não estragá-lo.

- Aconselha-se o uso de lubrificante à base d'água, isso faz que aumente a vida útil do produto.

### Na lavagem:

- Tome muito cuidado para não molhar o compartimento de pilhas, o produto pode queimar e não nos responsabilizamos pelo mau uso do produto.

Por isso, recomendamos que lave a parte de baixo e a parte de cima, sem molhar o "meio", nem colocá-lo totalmente embaixo da torneira;

- Lavar com água fria e sabão neutro ou antibacteriano antes e após cada uso. Utilize papel toalha ou toalha descartável;

- Para facilitar a limpeza, você também pode usar o Limpa Toys Spray Higienizante para higienizá-lo antes e depois de cada uso.



Confira a linha de limpa toys para higienizar os seus brinquedos!

[www.sexshopsensualy.com.br](http://www.sexshopsensualy.com.br)

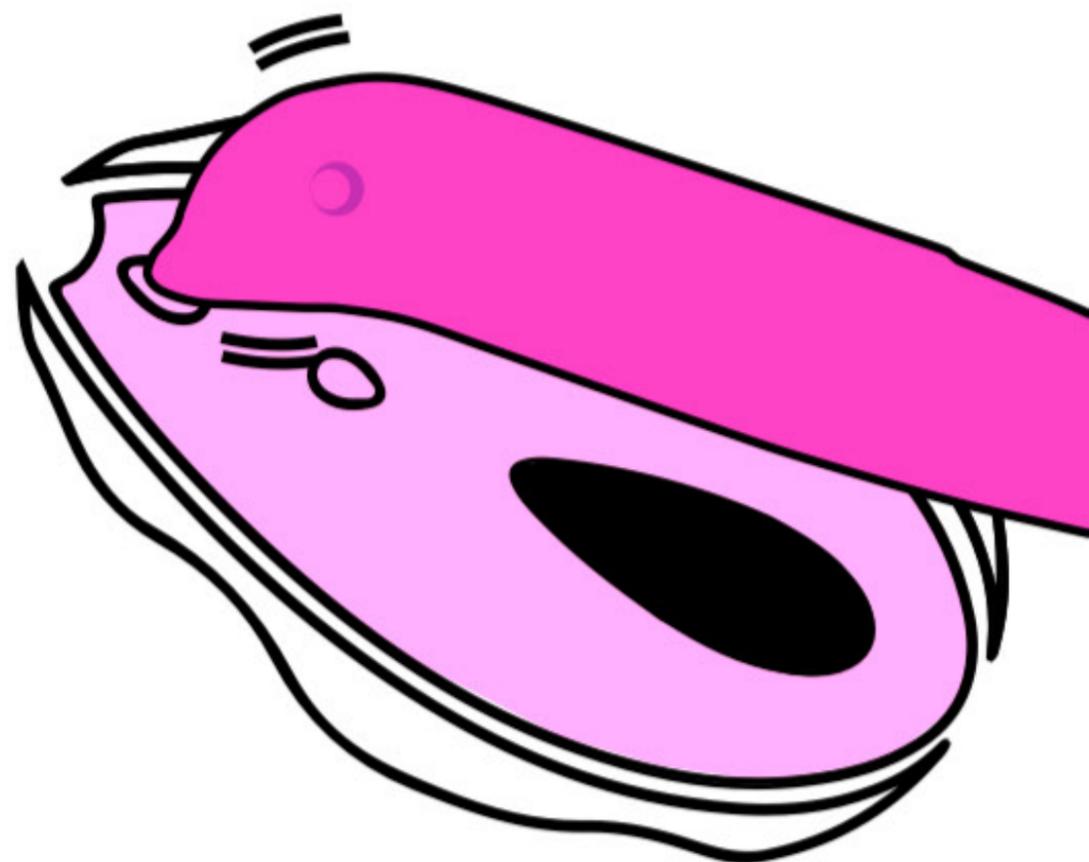
## Incômodos comuns ao usar o vibrador golfinho

Os incômodos mais comuns ao usar este vibrador são decorrentes da falta de autoconhecimento e de usá-lo da maneira errada, mas calma que tem solução!

### 1. Identificar o tipo de orgasmo (clitoriano ou vaginal)

Se você não costuma se masturbar também pode ter dificuldade em identificar o tipo de orgasmo no início. Afinal, o golfinho pode provocar o orgasmo clitoriano (por meio de fricção externa do clítoris) ou o vaginal (quando há penetração).

**Dica:** Tenha calma! Se conheça e experimente o estímulo, aos poucos perceberá os tipos de orgasmos e como provocá-los de acordo com o seu desejo.



### 2. Posicionar no lugar certo (localizar clítoris)

Quem nunca né? No primeiro contato com o vibrador, ainda mais se você não tem o hábito de se masturbar pode ser estranho até encontrar a posição que mais gosta.

**@sensuallyoficiall**

**Dica:** Se isso acontecer, releia o capítulo em que mostra a anatomia do aparelho genital e como cada vulva é diferente da outra. Identifique o clítoris e a forma que gosta de estimulá-lo, com paciência conseguirá usá-lo da melhor forma!

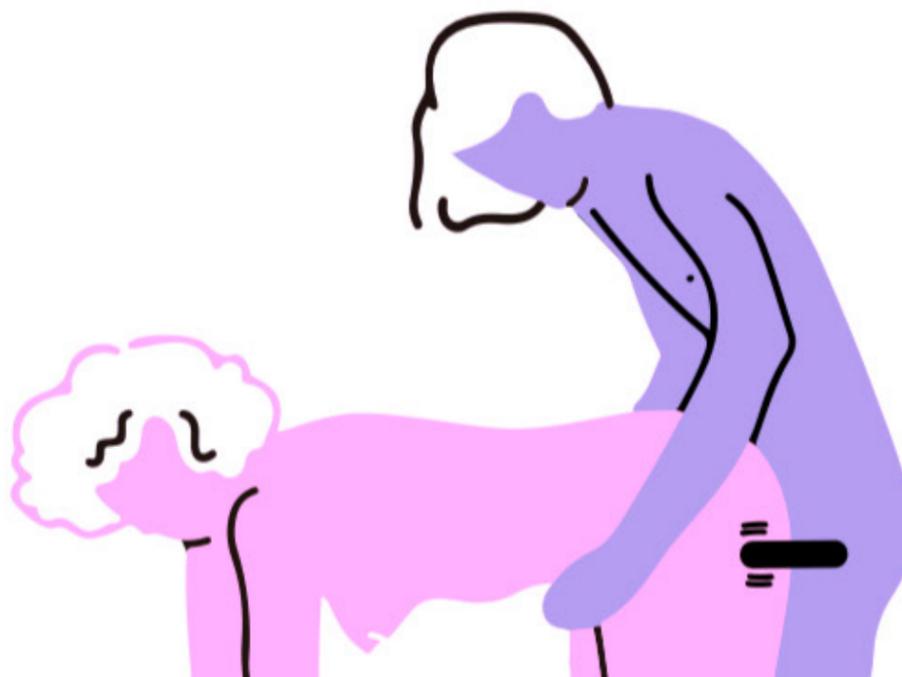
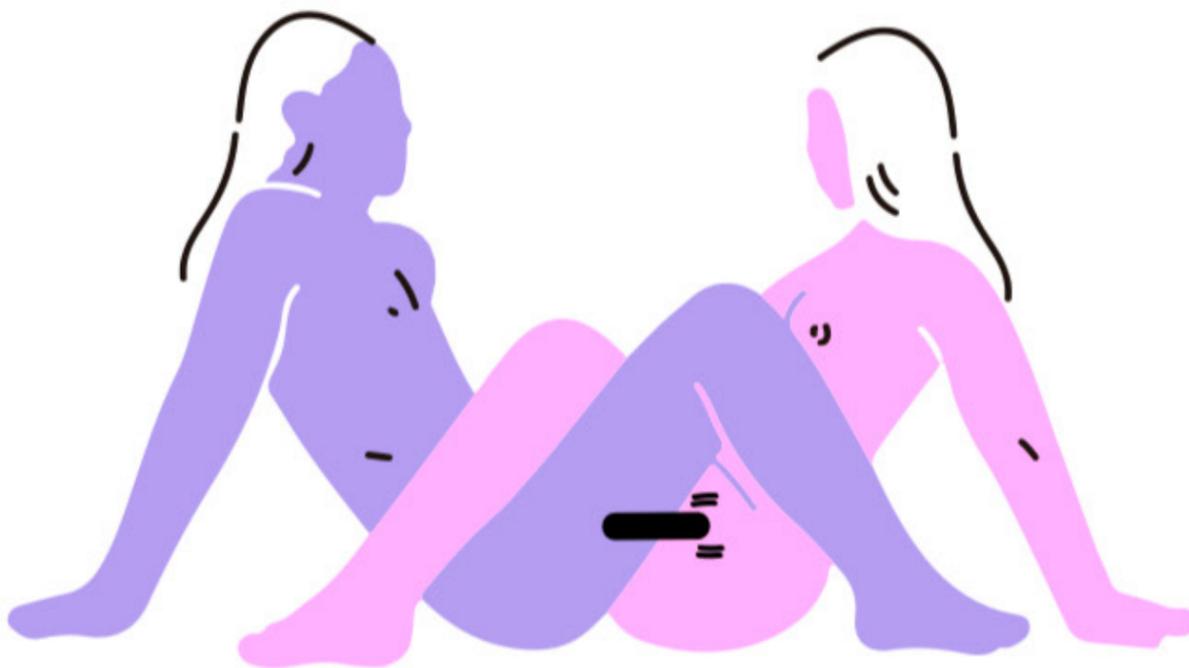


## Gostei, como posso usar com o meu par?

Nada melhor do que testar novos estímulos que você amou junto daquela pessoa! É isso mesmo, o golfinho também pode ser usado para dar um toque especial no sexo a dois.

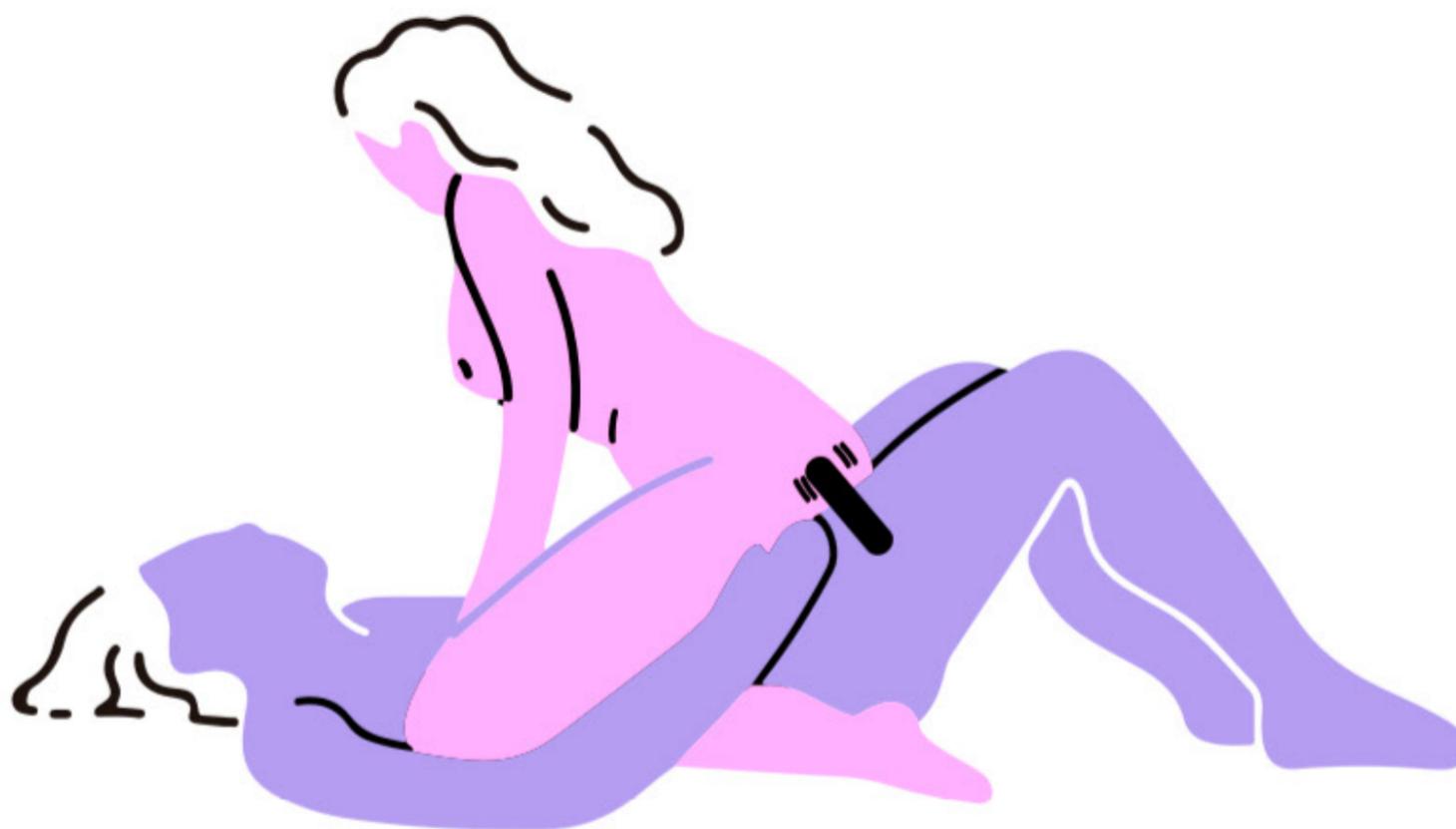
Para pessoas com pênis, algumas das possibilidades são: estimular os testículos, glândula e o freio. Para pessoas com vulva como dito anteriormente, a vagina, o clítoris, os mamilos e as demais zonas erógenas.

**Selecionamos algumas posições que podem te ajudar!**



**@sensualyofficial**

Atenção: este vibrador não pode ser introduzido no ânus.



Lembrando que o vibrador é um item individual, também pode propagar infecções sexualmente transmissíveis, por isso, se for compartilhar é preciso usar preservativo e é essencial que a higiene seja feita corretamente.

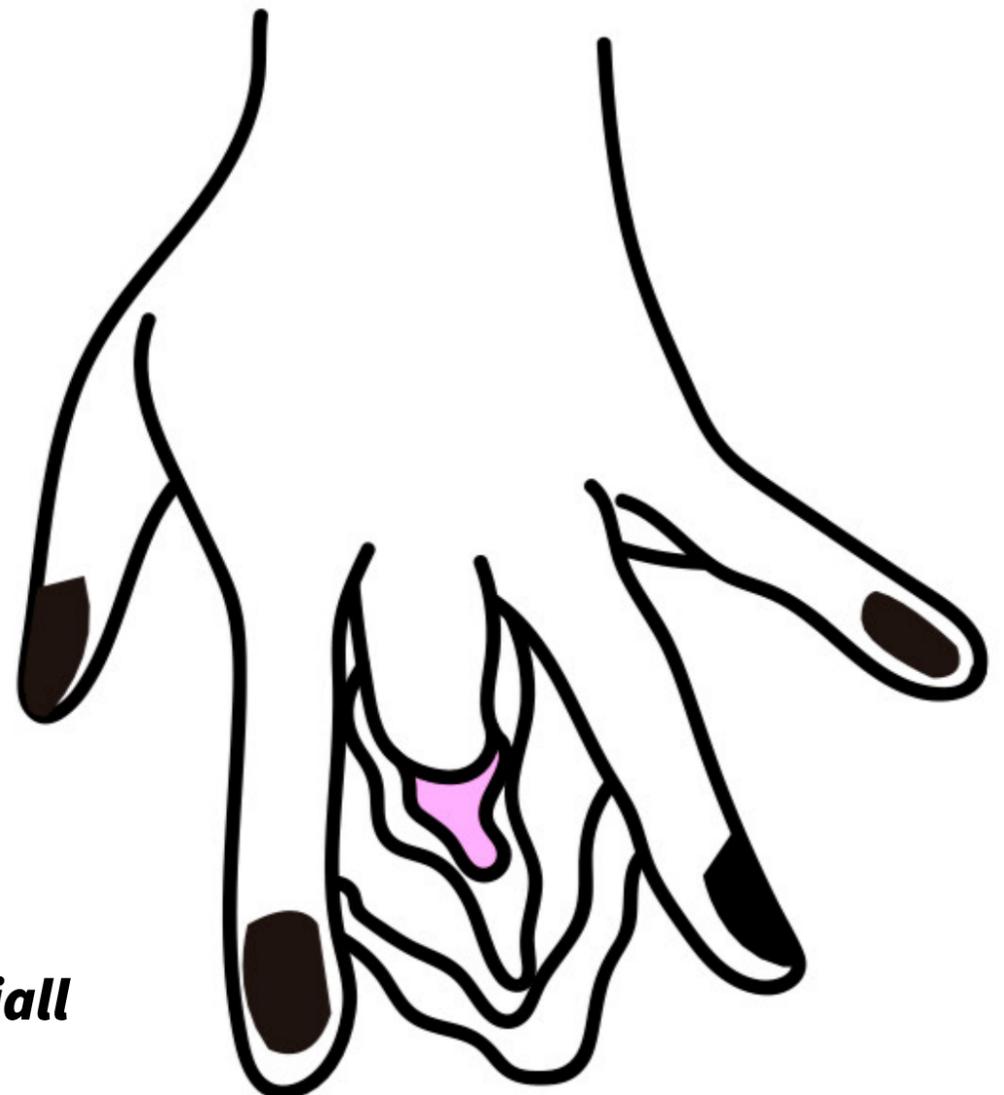


# Principais benefícios do sexo

**Além de tudo que a masturbação proporciona para a saúde, o sexo também faz muito bem:**

- Devido ao aumento dos níveis de alguns hormônios, a pele pode ficar mais viçosa e com brilho natural;
- Pode aumentar a autoestima, com a melhora do sono e alívio do estresse;
- Melhora na lubrificação principalmente na menopausa em que muitas vezes ocorre a secura da região;

- Proteção cardiovascular devido a queima de calorias;
- Fortalecimento da musculatura pélvica.



## “Já tive vergonha de me tocar”

Se você é uma mulher e já teve esta sensação, infelizmente faz parte da maioria das mulheres! Afinal, o autoconhecimento sexual não é estimulado pela sociedade desde a infância, além do tabu em relação ao sexo que a sociedade carrega.

“Muitas mulheres não têm hábito de se tocar ou de olhar a vulva através do espelho devido a cultura da sua criação. Isso também pode estar ligado a fatores religiosos.” *Camila Gentile*, sexóloga e sócia da Exclusiva Sexshop.

## “Virgem não pode usar vibrador?”

Esse é um mito muito comum espalhado por aí! A virgindade depende muito da opinião de cada um, muitas pessoas consideram que perder a virgindade acontece apenas com relação íntima com outra pessoa. Também há quem acredite no rompimento do hímen como simbolismo de perder a virgindade, é preciso considerar que existem diferentes tipos deles, até mesmo quem nasce sem, então não é necessariamente o que determina a virgindade.

Se você é virgem e deseja usar o vibrador, não tenha medo! Ele irá te estimular e proporcionar autoconhecimento e muitos orgasmos, em relação a virgindade vai da sua opinião sobre o assunto. Há vibradores penetráveis que podem romper o hímen e também há os que estimulam apenas o clítoris.



## **“Preciso de penetração para ter um orgasmo”**

Mito! Existem diversos tipos de orgasmos, o clítoris por exemplo, é a parte mais sensível ao estímulo sexual e é possível alcançar o orgasmo apenas o estimulando sem penetração. Mesmo a maioria das pessoas com vulva que têm orgasmo com penetração, precisam também do estímulo do clítoris para gozar.

## **“Usar muito vibrador vicia”**

Outro mito comum é o acreditar que o vibrador pode viciar, causando um medo irreal nas pessoas, mas a verdade é que não faz nenhum mal, muito menos provoca o vício! Pelo contrário, como citamos anteriormente o vibrador e a masturbação podem causar inúmeros benefícios.

Existem pessoas que se viciam em masturbação, mas isso não é decorrente do uso do vibrador e sim do descontrole pela busca de prazer causado por ele.