

# STAMINA™

TRAINING UNIT

---



MANUAL  
DE TREINAMENTO





## CONTEÚDO

Considerações Gerais .....	5
Estímulo Manual .....	5
Preliminares .....	7
Desafiando seus limites .....	13
Curtos-Circuitos .....	15
Rotina de treino .....	17
Metas .....	19
5 Pontos Essenciais .....	21



FLESHLIGHT GIRLS.  
RILEY REID

Este Manual contém dicas, táticas e técnicas que, aplicadas em conjunto com a sua STU, permitem que você melhore o seu desempenho sexual. Os resultados não virão sem a persistência de sua parte, mas se você é empenhado, agora você possui todas as ferramentas necessárias para melhorar a sua performance. Vamos começar...

## Considerações Gerais

Existem dois grandes paradigmas quando o assunto é a habilidade masculina em permanecer mais tempo ativo na cama. Primeiro, existe a sensação incrível da fricção sexual. Segundo, existe a sua mente. A STU consegue replicar perfeitamente a maravilhosa sensação da penetração sexual, mas não pode recriar os sons, a intensidade, e o amor envolvido durante o sexo. No entanto, assim como os atletas treinam horas e horas sozinhos para estarem prontos para um jogo, você também pode treinar. Aprenda as habilidades. Pratique as técnicas. Seu corpo e sua mente irão recordar deste treinamento, e quando o momento de entrar em ação chegar, você se sairá muito bem.

## O TANTRA

Muitas das dicas, táticas e técnicas oferecidas neste Manual, são baseadas em vários níveis do ensinamento Tântrico. Isto não é por acaso. Para encontrarmos o melhor conselho, e a filosofia legítima, nada mais natural do que irmos diretamente a fonte. O sistema tântrico, possui mais de três mil anos de sabedoria e estudos, e seus ensinamentos devem ser passados de geração em geração. Mas mais importante que isto, é que os primeiros praticantes começaram como qualquer um de Nós; um homem desejando obter uma melhora em seu ritmo e performance sexual. Através do treino, eles se tornaram grandes lendas, quando o assunto é a sexualidade.

## Estímulo Manual

A porcentagem de mulheres que chegam ao orgasmo apenas através da penetração está abaixo dos 30%. O problema está simplesmente pelo fato da penetração não proporcionar estímulo clitoriano suficiente. Este é o motivo pelo qual é muito importante estimular o clitóris com as suas mãos, simultaneamente à penetração. Para o estímulo, geralmente deve-se fazer movimentos circulares sobre o clitóris. Dependendo da posição que está, este ato não é algo tão fácil de se fazer. Pratique posições distintas com a sua STU, e encontre qual melhor se adapta ao estímulo manual. Você pode combinar esta técnica com qualquer uma das rotinas de treino que descreveremos a seguir. Se você agir delicadamente, em 90% das vezes, sua força de vontade será recompensada. Para as posições nas quais fica impossível alcançar o clitóris, peça para que sua parceira mesma se masturbe, enquanto você a penetra.



## Preliminares

Quando o assunto é satisfazer a sua parceira sexual, a penetração é só a ponta do iceberg. Um conhecimento geral sobre o sexo irá construir uma base sólida, e lhe tornar um amante como nenhum outro.

Apenas lembre-se, cada minuto gasto em aprendizado e treino, será recompensado futuramente, quando finalmente entrar em ação com sua parceira. Caso não quiser se sentir pressionado durante o ato sexual, é sempre melhor proporcionar um orgasmo a sua parceira, antes mesmo de você começar!

Uma boa porcentagem das mulheres preferem o sexo oral à penetração, então corte o papo... sua língua tem muito trabalho a fazer (com aquele pontinho redondo localizado no topo da vagina). Surpreendentemente, uma pesquisa informal com as mulheres (conduzida pela empresa Legend's Gym), demonstrou que mais da metade dos homens não sabem praticar o sexo oral em suas parceiras.

Para os que precisam de uma resposta para esta afirmação, a resposta é o Clitóris. A reclamação primária da pesquisa, foi que os homens ficam perdidos durante o sexo oral, ficam procurando o clitóris, porém nunca o acham.

Agora que estamos aqui, vamos lhe mostrar como chegar lá.

## O BEIJO

Nunca subestime o poder de um beijo.

## O SEGREDO DO LÁBIO SUPERIOR

Existe um meridiano, um canal de energia - linha imaginária - que corre desde o lábio superior da boca feminina, até o clitóris. Este canal se chama 'nervo da sabedoria', se você acariciá-lo com seus lábios, e provocá-lo sutilmente com seus dentes, ele subconscientemente irá excitar a sua parceira. Isso indiretamente irá deixá-la excitada, desejando fazer sexo com você.

## O PONTO G

O escritor abriu mão de sua caneta, e caiu na farrá. Aqui está o mapa do tesouro para encontrar o ponto G. Faça com que a sua parceira se deite. Conte um espaçamento médio de 7 dedos abaixo do umbigo da pessoa amada. Encontre a "caverna do amor" da sua parceira. Antes de penetrá-la, acaricie gentilmente a "pérola" localizada na entrada do orifício vaginal. Pegue seus dois dedos centrais (apare suas unhas antes!), e os introduza com a palma da mão virada para cima. Na parede superior do canal vaginal (a cerca de 6 cms da entrada do orifício) você irá sentir um tecido esponjoso.

PARABÉNS! Você acabou de encontrar o ponto G. Agora mexa os seus dedos para cima e para baixo gentilmente, como se estivesse acenando para alguém. Após algum tempo, comece a aumentar a velocidade, e a intensidade do ato. Logo, seu amor começará a se sacudir! Quando ela se acalmar, beije-a, e o tesouro é todo seu.



## MELHORANDO AINDA MAIS A SITUAÇÃO



Com seus lábios, faça uma sucção ao redor da área vaginal. Não com a intensidade de alguém que está tomando um milk-shake, mas gentilmente, como se estivesse inspirando pela boca. Após este ato, moderadamente com a sua língua, acaricie o clitóris em movimentos circulares. Ao menos que esteja querendo deixar sua gata 'louca', lembre-se de não ficar apenas circundando o clitóris, insira também a língua na parte interna.

Você tem língua suficiente para fazer as duas coisas ao mesmo tempo, mas sempre mantenha a atenção ao movimento que está fazendo. Faça também movimentos na parte superior do clitóris, exatamente no ponto onde ele se encontra com o topo da vagina. Uma vez que fizer isto, você poderá variar indo de lado a lado, um pouco mais para baixo, usar um dedo, dois dedos, etc.

Apimente a relação da maneira que achar melhor. Para os mais ágeis, tente fazer o movimento do número 8 ao redor do clitóris, e da vagina, ao invés apenas do movimento circular.

## BOCA ESTIMULADORA

Já que está proporcionando um sexo oral maravilhoso ao seu amor, comece também a fazer notas musicais com a boca, isto fará com que seus lábios vibrem, e assim como um vibrador, promoverá estímulo adicional. Caso não queira escutar o barulho das notas musicais que irá produzir com sua boca, você pode deixar um rádio ligado.

## O MÉTODO TAITIANO

Ninguém sabe ao certo porque é chamado de Método Taitiano. Talvez seja porque assim como o Taiti, quase ninguém conhece este país, mas todos sabem que é um país maravilhoso.

De qualquer maneira, técnicas avançadas quando aplicadas corretamente com este método, vão proporcionar a sua garota, orgasmos intensos pela metade do tempo que faria tradicionalmente. Coloque sua parceira com as pernas retas na cama, e as abra formando a letra V. Deite de barriga na cama em um ângulo de 90 graus em relação as costelas dela (os seus corpos formarão a letra L).

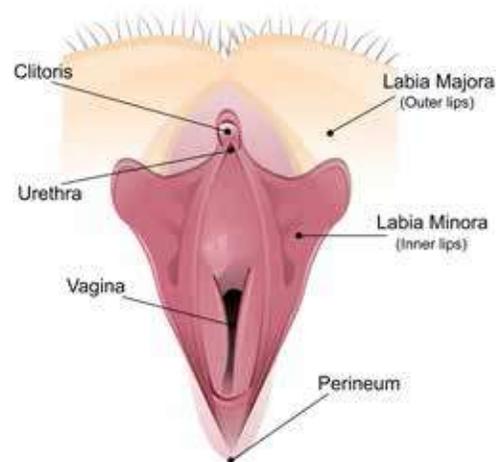
Com sua língua, acaricie o clitóris de seu amor (o lado de sua boca ficará contra o osso pubiano dela), o próximo passo é mover sua língua em um movimento para cima e para baixo. Considerando o ângulo que estarão, este movimento deve fazer com que a parte clitoriana de sua parceira, vibre lado a lado. Assim que ela se tornar bastante estimulada, você deverá sentir duas 'lombadas' chamadas de Pontos K, em ambos os lados de seu clitóris. Estas são suas linhas guia. Manipule gentilmente ambas as 'lombadas'.



FLESHLIGHT

FLESHLIGHT GIRLS.  
ABIGAIL MAC

Continue o movimento de sua língua para cima e para baixo, gentilmente insira seu dedo indicador em seu períneo (espaço entre o ânus e a vagina). Você logo deve sentir que ela terá pré orgasmos e pulsações. Não mexa seu dedo, apenas forneça uma pressão firme neste ponto. Quando os quadris dela começarem a ficar inquietos, você sentirá as unhas dela agarrarem seus cabelos e seus ombros, então se prepare, pois já estará levando-a ao paraíso.



## FORTES SENSações

Use este acessório apenas em conjunto com técnicas de sexo oral. É muito simples. Comece a praticar sexo oral normalmente. Gentilmente, use seus dedos para estimular o clitóris de sua parceira por um instante. Pause, e coloque 2 balas sabor menta em sua boca, e as mastigue até não haver nenhuma parte sólida em sua boca. Sua boca deverá enformigar. Volte ao sexo oral, e a sensação de enformigamento irá se transferir também para a vagina de sua parceira, e intensificar a sensação do sexo oral. Repita quantas vezes necessário. Esta técnica pode não ser aplicada a todas, mas se funcionar com a sua parceira, você terá uma garota que definitivamente nunca perderá o número do seu telefone!





PILSENER BEER  
BREWED IN ST. LOUIS, MO.  
BECK & CO. BREMEN

## Desafiando seus limites

Se você deve aprender alguma técnica com sua STU, esta é a ideal. A arte de desafiar seus limites é a técnica mais efetiva e prazerosa para lhe garantir o aumento de seu poder sexual.

Literalmente, é a arte de chegar ao extremo e depois voltar, e ainda permanecer no controle. A habilidade máxima da ousadia, pode ser tanto em atrasar o impulso do clímax, ou chegar ao extremo da capacidade de segurar o orgasmo.

Em ambos os casos, quando se sentir chegando ao orgasmo, você saberá como controlar esta sensação através dos 4 passos descritos abaixo.

### DIMINUINDO O RITMO

Algumas vezes, tudo o que se deve fazer é diminuir seu ritmo de penetração para se recompor. Isto também lhe ajudará a se acalmar. Este método evitará interromper o orgasmo de sua parceira.

Mantenha o contato com o osso pubiano de sua parceira, mesmo se ela iniciar novamente os movimentos sexuais para cima e para baixo. Você deve minimizar ao máximo a fricção.

Se possível, você pode tentar movimentos circulares, apenas para continuar o estímulo clitoriano de sua parceira.

### LIMITANDO A PROFUNDIDADE

Mudando a profundidade da penetração é uma técnica simples e muito efetiva. É geralmente uma boa idéia para variar a rotina sexual do casal, mesmo se você não está próximo do orgasmo. Uma vez que o movimento desta técnica é tentador, ele também aumentará o prazer de sua parceira.

### PAUSA TEMPORÁRIA

Uma última tentativa. Esta técnica deve ser evitada ao máximo, mas as vezes é a sua última opção. Quando chegar ao limite do controle, retire o pênis da vagina de sua parceira, até que apenas a cabeça de seu membro fique inserido na vagina de seu amor. O ar fresco deve ajudar-lhe a se resfriar. Uma boa dica é fingir que você está apenas provocando sua parceira. Quando recuperar o controle, retome com penetrações rasas, antes de voltar a inserir seu pênis profundamente.

### POUCO MOVIMENTO

Esta é uma técnica defensiva. Você chegou além do esperado, e se não tomar cuidado, poderá ejacular a qualquer momento. Penetre o mais profundo possível, a ponto de seu osso pubiano encostar no de sua parceira.

Na teoria, tudo parece simples, mas a execução desta requer grande capacidade de conhecimento de seu corpo, e muita disciplina mental. Pratique todos os métodos com a sua STU, e aprenda a ouvir os sinais de seu corpo para nunca ser surpreendido.

FLESHLIGHT GIRLS.  
NIKKI BENZ



Existem alguns pontos em seu corpo que quando pressionados com força suficiente, previnem a ejaculação. Aprender a usá-los propriamente leva-se algum tempo, mas uma vez familiarizado, e em casos de emergência, podem promover o controle total da ejaculação.

### O PONTO DE “UM DE MILHÃO DE DÓLARES”

Há muito tempo atrás, um mestre do sexo tântrico chamado Sr. Lu, O Imortal, descobriu um ponto do corpo humano que quando pressionado com força adequada, retardaria a ejaculação pelo tempo desejado. Naquela época, ele ordenou que seus discípulos guardassem este segredo a sete chaves, e os fez prometer nunca abri-lo a ninguém. A lenda conta que por volta do fim do século vinte, um rico Norte-Americano, em uma viagem a China Ocidental (casa dos discípulos de Sr. Lu, O Imortal), ouviu comentários sobre esta lenda, e das habilidades sexuais do mestre, e procurou aprender as técnicas antigas, para solucionar os próprios problemas que enfrentava. A maioria dos mestres com os quais ele se relacionou, tentaram esconder a lenda dele, e os que conseguiram revelar alguma coisa, falavam em uma língua estrangeira e mística.

Em uma sessão particular, um jovem mestre, estava contando ao Norte-Americano, a fábula da Cobra. “Enquanto enrolada, a Cobra é quieta e venenosa. Mas quando ataca, ela se torna vulnerável.” O Norte-Americano, simplesmente, não aguentava mais tanta enganação. Em voz alta ele exclamou, “Caramba, não existe algum ponto que posso pressionar?”. Um senhor mestre, muito velho e esperto, que estava sentado no canto da sala, ao ouvir a súplica do Norte-Americano, abriu um belo sorriso. E isto prendeu a atenção do Norte-Americano.

Em inglês quase perfeito, o senhor disse. “Existe um ponto, que se pressionado, você pode retardar seu clímax, por quanto tempo desejar”. O Norte-Americano sabia como reconhecer quando pessoas diziam a verdade ou não, mas viu apenas sinceridade nos olhos do senhor mestre. Intrigado, ele perguntou ao senhor educadamente, “Então onde fica este ponto...?” O senhor mestre replicou, “Te digo apenas se me pagar Um Milhão de Dólares”. O rico Norte-Americano riu, e prontamente respondeu ao senhor. “Ok, eu pago”. De acordo com a história, a fábula conta que naquele local, um lindo templo foi construído, e o segredo do Sr. Lu, O Imortal, guardado por milhares de anos, foi finalmente revelado ao mundo ocidental.

O ponto de “Um Milhão de Dólares” está localizado na área conhecida por “grundle”, que é aquele estranho trecho do corpo masculino, entre o escroto e o ânus. O ponto mais eficiente a ser pressionado, varia um pouco de pessoa para pessoa, então inicie pelo centro deste ponto, e vá ajustando a posição exata, de acordo com suas experiências. Com pressão suficiente nesta área antes da ejaculação, o sêmem será interrompido de jorrar, e permitirá inofensivamente, que ele retorne a sua fonte, garantindo a continuidade do ato sexual.

Caso sinta seu pirineu se contrair, não se assuste, isto é normal, apenas continue pressionando o ponto exato, até que as contrações se encerrem. Você terá a sensação de um orgasmo, mas sem a ejaculação, sendo assim você terá a capacidade de continuar por horas e horas.

**FLESHLIGHT GIRLS.**  
KENDRA SUNDERLAND  
& EVA LOVIA



## Rotina de Treino

A rotina de treino abaixo, representa uma amostra de diferentes níveis de penetração aplicados por mestres da arte tântrica. Elas não são para todos, mas para alguns, elas promovem foco e uma estrutura construtiva muito valiosa.

## OS DEZ MAIS DO SEXO TÂNTRICO

Esta é uma técnica básica praticada amplamente por mestres do sexo tântrico ao redor do mundo. É na realidade muito simples, são 9 penetrações rasas, para cada 1 penetração profunda. Repita ad infinitum.

## A TÉCNICA DE WU HISEN

Esta prática é recomendada pelo lendário mestre Wu Hisen. É chamada de contando números, se você conseguir completá-la, você definitivamente estará na companhia de Wu Hisen.

- 3 penetrações rasas seguidas de 1 penetração profunda, por 81 ciclos.
- 5 penetrações rasas seguidas de 1 penetração profunda, por 81 ciclos.
- 9 penetrações rasas seguidas de 1 penetração profunda, por 81 ciclos.

## A MARÉ

Para esta parte do treinamento, imagine sua praia preferida. Visualize as ondas vindo de longe, vagarosamente aumentando, chegando a um pico, quebrando, e então retrocedendo para longe da costa. Este é o ritmo ideal para este treinamento. Comece através de penetrações vagarosas, longas e suaves. A água está apenas acumulando energia para a hora H.

Continue, mas comece a aumentar a profundidade, e o ritmo, enquanto a onda se forma. Não pare, um pouco mais rápido e mais profundo agora. A água está começando a se levantar. A onda está alta, forte, assim como suas penetrações. Profundas, duradouras, mas não rápidas. A água alcançou seu pico, está começando a vazar. A água provoca um estrondo quando atinge a margem! E aos poucos esta água volta vagarosamente ao estado inicial, assim como a maré e as ondas voltam ao fundo oceano.

Este treinamento promove um pouco mais de variedade, do que o mencionado anteriormente, e é um dos favoritos dos usuários de Fleshlight.



FLESHLIGHT GIRLS  
ADRIANA CHECHIK

## Metas

Estas são metas a serem alcançadas por você ao usar a sua STU. Tire seu cronômetro da gaveta, e vamos iniciar o teste. Sua meta é superar o tempo, ou a quantidade de penetrações descritas abaixo.

### INICIANTE

(Penetrações: 400 / Tempo: 6 Minutos)

Sabemos que é entediante contar o número de penetrações, mas assim como aferir seu pulso, se contar a quantidade média de penetrações em 15 segundos, e as multiplicar por 4, você encontrará o número exato de penetrações que atingiu em um minuto.

Para o treinamento de iniciantes, você deverá se acostumar com as distrações psicológicas e praticar técnicas distintas de Ousadia. Apenas se familiarize com todas as técnicas possíveis, e em pouco tempo você alcançará a respeitada marca de 6 minutos.

### INTERMEDIÁRIO

(Penetrações: 1.200 / Tempo: 18 Minutos)

Este é um exercício desafiador, e os mestres do nível intermediário irão empurrar você para o grupo dos que realmente encontraram o amor no mundo. Aperfeiçoe sua distração psicológica, e controle seus curtos-circuitos. Se alcançar a marca dos 18 minutos, você estará entre a elite.

### AVANÇADO

(Penetrações: 2.400 / Tempo: 36 Minutos)

Você consegue dizer Rei do Sexo? Não? Tudo bem, porque é isto que ela vai dizer para todas as amigas dela. Você deve usar todas as técnicas possíveis para alcançar esta marca, é por este motivo que você tem praticado tanto.

### MESTRE TÂNTRICO

(Penetrações: 5.000 / Tempo: Indeterminado)

Este número foi pensado informalmente para transformar os que conseguirem alcançar esta marca, em Mestres Tântricos. Se chegar neste nível, escreva um livro, e nos mande uma cópia.





FLESHLIGHT GIRLS.  
NIKKI BENZ

## 5 pontos essenciais

Você já despendeu algumas horas em treinamento, você aprendeu algumas técnicas. A Técnica de Wu Hisen não é mais um problema. O Ponto de “Um de Milhão de Dólares” soa muito familiar. Você está pronto para o jogo. Abaixo você encontrará cinco princípios essenciais para se lembrar quando estiver sob pressão:

### 1. CONTROLE SUA MENTE

Existe um ditado que diz que quando se pensa na ejaculação, você ejacula. No momento que você diz, “A não! Estou gozando”, já é tarde. Desta forma, quando estiver fazendo amor, controle sua mente. Não permita que pensamentos negativos lhe atrapalhem.

### 2. FIQUE CALMO

Cansaço e calor, são os grandes fatores que aceleram seu orgasmo. Tente ficar calmo, e se está em uma posição que demanda muito esforço físico, mude de posição! Uma técnica avançada para acalmar seu corpo, é respirar pela boca e com sua língua enrolada em forma de U. Tente agora mesmo. Sente o quão fresco o ar fica?

### 3. RESPIRE

A sensação de ficar entusiasmado é maravilhosa, mas nada lhe leva mais perto do orgasmo do que a respiração rápida e profunda. Os mestres tântricos, que são mencionados por várias vezes neste Manual, dizem ser muito valioso controlar sua respiração. Pratique a respiração profunda através de seu nariz, e sinta como seus nervos de acalmam. Preste atenção em cada respiração,

e em como o ar flui para dentro e fora de seus pulmões, nutrindo-os de ar fresco, e expelindo o ar quente.

### 4. AJA COMO SE FOSSE

Não importa quem você é, adotar o mantra “Aja Como se Fosse” nunca machucou ninguém. Aja como se você fosse o rei do sexo, isto lhe ajudará a atuar como um. Confiança em si mesmo, é o maior afrodisíaco de todos, mesmo se você não é naturalmente confiante. Agindo desta maneira, você ficará surpreso em quão rápido se tornará confiante.

### 5. SEJA JUSTO CONSIGO MESMO

Caso você não tenha conseguido obter uma performance tão boa quanto esperava, não se preocupe. Você não é menos homem por falhar, você apenas teve um deslize. Mesmo os lendários as vezes falham, não é tão preocupante assim. Lembre-se, o sexo foi feito para ser divertido e apreciado. Mantenha seu senso de humor. Mantenha-se positivo, seja justo consigo mesmo, e não se preocupe. Talvez você está se importando mais do que sua parceira. E se ela agir como se estivesse triste com a situação, ela estará sendo muito egoísta ou manipuladora, e aí, ambos são bons motivos pra encontrar uma nova parceira sexual!

Nosso trabalho termina aqui! Agora fica a seu critério a dedicação e o empenho neste treinamento. Você possui o potencial para se tornar um **Rei do Sexo**, e agora é a sua chance de aceitar a oportunidade. Aproveite a jornada!