



Visite seu blog da leitura

<http://www.pirate-ebooks.blogspot.com>,

Como Emagrecer Fazendo Sexo

Richard Smith

Tradução

Gilson Dimenstein Koatz

2ª Edição



Do original
The Dieter's Guide to Weight Loss During Sex

© 1978 by Richard Smith
Published by arrangement with Workman
Publishing Company, New York
© da tradução, **Ediouro Publicações S.A.**, 1992

Ilustração da capa:

Paul Hanson

*Devo muito a muita gente.
Infelizmente, todos insistem em
permanecer no anonimato.*

RICHARD SMITH

COMO EMAGRECER FAZENDO SEXO

Ao iniciar um relacionamento lembre-se deste princípio: quanto mais curta for a conversa, menos calorias serão utilizadas. Começar um papo com um "não tenho nada pra dizer, vamos direto pra cama" — além de afugentar qualquer parceiro de inteligência mediana — queima apenas três calorias. Quanto mais longa for a conversa, mais a sua imaginação funcionará e mais calorias serão consumidas quando puser em prática as fantasias idealizadas.

As mais recentes pesquisas de endocrinologistas e sexólogos confirmam: duas horas de sexo entusiástico são capazes de queimar aquela fatia de torta do almoço, as colheradas de sorvete do jantar e mais algum alimento ingerido em eventuais assaltos à geladeira.

Você já deve ter concluído que quanto maior e melhor for a atividade sexual mais peso você perderá. Pode imaginar, também, como se divertirá.

Neste engraçadíssimo *Como Emagrecer Fazendo Sexo* Richard Smith aborda todas as possibilidades gastronômico-sexuais imagináveis, não esquecendo sequer as ocasionais emergências e desastres que as mais loucas posições e combinações podem causar.

Índice

Introdução (epa!)

I. Preparativos enquanto o par não chega

Condicionamento físico

Exercícios básicos

Condicionamento mental

Enfeitando o pavão (ou pavo)

II. Montando o cenário e primeiras Intimidades

Preparando o quarto

Preparando o banheiro

Preparativos de última hora

Deixando o outro no ponto e despertando as sensibilidades mútuas

Comunicando-se

Dando o primeiro passo

Vencendo a resistência

Contato corporal e primeiros toques

Beijando

Tirando as roupas

Excitamento e estímulo (avançado)

Bonificação em perda de peso nº 1

Bonificação em perda de peso nº 2

Constrangimento

Desapontamento

Indo para a cama

III. Preliminares (aquecimento)

Dez zonas erógenas alternativas

Sendo bom na cama

Sendo boa na cama

Sendo melhor ainda na cama

Indo longe demais

Contorcendo-se

Excitação

O toque

Sexo oral

Retirando pêlos

Jogando pêlos fora

Atingindo a ereção

Mantendo a ereção

Bonificação em perda de peso nº 3

Colocando preservativos

Inserindo o diafragma

Demoras

Mais demoras

Angústia emocional

IV. Intercurso e coisas correlatas

Fazendo pela primeira vez

Fazendo pela última vez

Fazendo

Inserção

Satisfazendo o/a parceiro/a

Posições

Posições de acordo com a nacionalidade

Localizações

Intercurso

Possíveis efeitos colaterais do intercuro
Ruídos relacionados com sexo
Procurando conforto
Avizinhandu-se do orgasmo
Orgasmo
Escala de intensidade orgásmica
Saltando fora
Orgasmos múltiplos em mulheres
Orgasmos múltiplos em homens
Orgasmos especiais
Ejaculação precoce
Conseqüências da ejaculação precoce em mulheres
Conseqüências da ejaculação precoce em homens
Atingindo o orgasmo em circunstâncias inusitadas
Retardando o orgasmo

V. O depois

Bonificação em perda de peso nº 4
Coisas geralmente ditas após o sexo
Possíveis efeitos colaterais do sexo satisfatório
Possíveis efeitos colaterais do sexo insatisfatório
Recuperação
Virando de bruços e dormindo
O sono
Tentando novamente
O asseio
Chuveirada
Secando-se
Fazendo a cama

VI. Atividades suplementares

Fantacias masculinas
Fantacias femininas

Sonhando
Sexo grupal
Masturbação
Fetichismo
Servidão
Disciplina
Flagelação
Bonificação em perda de peso nº 5
Sexo com animais
Práticas sexuais bizarras
Sexo alegre
Experiências eróticas adicionais
Mantendo um diário

VII. Problemas diversos, emergências e desastres

Inveja do pênis
Medos tipicamente relacionados ao sexo
Medos pessoais
Culpa
Provocação
Mais provocação
Adquirindo escaras
Pego/a com a boca na botija
Quase pego/a com a boca na botija
Situações ameaçadoras
Interrupções e perturbações
Aflições
Apelo da natureza
Espantando animais de estimação
Acidentes diversos

VIII. Comida e sexo (o/a boquinha bom/boa de cama)

Calorias nas comidas

Efeitos típicos do álcool no comportamento na cama

Exemplos de perda de peso enquanto se come

Perdendo peso e resistindo à comida

Comendo na cama — problemas

Usos alternativos para a comida

IX. A relação de altura

Qual a altura do/a parceiro/a sexual ideal?

Introdução (epa!)

"Se você gosta de exercícios, gostará deste livro. Se detesta exercícios, amará este livro." Anônimo

Quanto de peso perdemos durante o sexo? Embora a literatura sobre dietas seja rica em tabelas e livros explicando quantas calorias se queima correndo, jogando tênis ou golfe, informações similares relativas às atividades sexuais, até agora, não estão disponíveis. Entretanto, um levantamento feito recentemente indica que 98% das pessoas devotam mais tempo e esforços ao sexo do que à prática de qualquer outro esporte. Então, consideramos que era hora de escrever um livro explicando o porquê disso.

No passado, as tentativas para a determinação da perda de peso durante o sexo redundavam em fracasso devido, talvez, à ignorância dos pesquisadores e à sua má escolha de objetivos. Como exemplo, um experimento destinado a determinar a quantidade de calorias consumidas durante as preliminares terminou abruptamente quando ambos os participantes caíram no sono, sendo a mútua falta de interesse imputada a uma diferença de idade entre os dois de cinquenta e seis anos. Outra experiência mal-orientada, uma tentativa de provar que uma atividade sexual regular (um mínimo de 74,2 vezes por semana) poderia afinar a cintura e dar uma revitalizada no padrão de jogo de um tenista amador fracassou quando, no quarto dia do experimento, os participantes, moídos, enlouqueceram. Como resultado, a falta de dados confiáveis tornou impossível para o ser humano padrão calcular sua perda de peso enquanto tira a roupa, perde tempo à toa ou tenta obter um orgasmo verdadeiramente satisfatório dentro de uma Kombi estacionada ao sol num típico dia de verão.

Salvo raras exceções, o sexo é considerado o menos enfadonho

e mais prazeroso método de exercício físico, sem falar no seu baixíssimo custo. Na verdade, aqueles que o praticam só têm palavras de elogio por seus benefícios. Palavras de aprovação vibrantes e vigorosas como: "Eu até que gosto", "É legalzinho", e "Supera atravessar o Pantanal de sandália havaiana" não são raras. Os exercícios tradicionais, é claro, são eficientes redutores de peso, mas tomam muito tempo. Uma hora de corrida ligeira, por exemplo, queima apenas seiscentas calorias; uma hora de natação, quinhentas calorias (se você permanecer submerso, queima mais, embora possa parecer o contrário); e duas horas de sinuca, apenas setenta e uma calorias. Por outro lado, a farsa de um falso orgasmo, bem convincente, pode queimar até cento e sessenta calorias em apenas dezenove segundos, sem contar o aquecimento. Adicione ao total vinte calorias para se evitar que o lençol fique molhado, e mais trinta para se pegar uma toalha, e os benefícios da atividade sexual se tornam óbvios — tudo o que fazemos queima calorias, e duas horas de sexo entusiástico podem facilmente queimar um sanduíche de mortadela, uma fatia de torta de banana, duas colheradas de sorvete de baunilha e aquelas poucas e renitentes camadas de celulite das suas coxinhas. Assim, pensando em sexo em termos de calorias queimadas, podemos calcular quanto de peso podemos perder, considerando três mil e quinhentas calorias como correspondentes a meio quilo de peso. Quanto maior a atividade, é claro, mais peso se perde.

Neste guia, tentamos abranger todos os aspectos concebíveis do sexo, descortinando-lhes, assim, o drástico impacto que a atividade sexual crônica exerce não só sobre o físico mas também sobre a mente. Embora tenham sido usados os mais modernos métodos científicos para garantir a precisão dos resultados, os problemas com que nos defrontamos foram, para dizer o mínimo, profundos. A quantidade de calorias queimadas enquanto se buscava uma posição mais confortável, por exemplo, variará muito, dependendo se você está confortavelmente esparramado numa enorme cama de casal ou espremido dentro de um armário no quarto da empregada. Ademais, apesar das maravilhas da época áurea da eletrônica, a tarefa de traduzir reações emocionais tais como ódio,

desapontamento, herpes e ansiedade em calorias queimadas foi de tal dificuldade que se tornou necessário apelar para algumas estimativas cuidadosamente calculadas. Por fim, durante o calor da paixão, a despeito do fato de os eletrodos passarem o tempo todo caindo no chão, os pares simplesmente se recusavam a dar um tempo. Por esse motivo, nossos dados tiveram que ser ajustados de forma a levar essa falta de informações em consideração.

Assim, sugerimos que se use este livro como um guia informal, e não como um manual rigoroso, fazendo-se os ajustes caloríficos necessários de acordo com o tamanho e o temperamento de cada um, mais o período de tempo que cada qual dedica ao sexo, como o faz, e tenha ou não um par para isso. Uma vez atingidos seu peso e altura ideais, você poderá continuar suas atividades sexuais sem se preocupar com efeitos colaterais adversos, tais como reprodução ou magreza excessiva.

A facilidade com que a atividade sexual leva à perda de peso pode ser melhor ilustrada pelo fato de que uma hora de esfregação da pesada, incluindo contorções, sacolejos e choramingos pedindo para não parar, pode queimar facilmente o equivalente calórico de cinco doses de caipirinha ou uma porção dupla de goiabada com queijo. Na tabela a seguir você encontrará exemplos adicionais.

Atividade sexual	Consome
1 hora de preliminares intensas (114 resfolegos por minuto) ou 18 minutos de sexo	1 fatia (grande) de bolo de chocolate
26 minutos de sexo ininterrupto mais um orgasmo de 9 minutos, ou o equivalente	2 fatias de pizza portuguesa
16 minutos de cócegas e cutucadas no/a parceiro/a	9 pirulitos de morango
53 minutos de beijo de língua, ou 25 minutos de preliminares normais ou 6 minutos de preliminares anormais	1 cheeseburger, 14 fritas e uma dose extra de ketchup
2 horas de servidão ou 47 minutos	2 garrafas de cerveja, uma porção

de flagelação com chicote de peso médio	de espaguete ao suco e uma torrada
7 minutos de sexo aural (envolvendo a orelha do outro)	6 sonhos (sem recheio)
15 minutos de sexo oral	11 uvas
52 minutos de massagem nas costas do outro ou 10 minutos de massagem nas suas costas	1 omelete de carne de siri e 1 copo de vinho branco
1 hora de ressuscitação estômago com estômago	1 rapadura (generosa)
62 minutos correndo atrás do outro pelo quarto, num passo médio, ou 2 horas de luta de travesseiros, com travesseiros bem pesados	1 pudim de leite inteiro
1 espirro	12 brotos de feijão salgados
14 minutos de carícias	Musse de chocolate: colher de sopa
6 minutos de sexo em pelo menos 4 posições diferentes	Musse de chocolate: panelão
31 minutos de preliminares na posição do lótus	2 marias-moles e 4 pés-de-moleque
24 minutos de sexo oral mutuamente satisfatório, na piscina	1 balde de doce-de-leite

I. Preparativos enquanto o par não chega

O caminho para o sexo perfeito começa com um você perfeito. Além de lhe mostrar quanto de peso você perde enquanto se prepara para o seu par, este capítulo o ajudará a ter certeza de que está física e mentalmente pronto/a até para a mais estafante atividade sexual. Para sua orientação, preparamos uma lista de perguntas que freqüentemente as pessoas prestes a irem para a cama fazem. Utilize as informações das páginas a seguir para resolver qualquer dúvida.

- Sou forte o suficiente?

- Duvido da minha capacidade de dar prazer?
- Meu coração acelera só de afofar o travesseiro?
- Estou satisfeito com o meu bíceps, tríceps, quadríceps e grau de miopia?
- Posso levar meu par no colo até o quarto sem fazer papel de bobo?
- Como está a cor da minha pele?
- Minhas espinhas vão desaparecer?
- Minhas unhas dos pés estão limpas? Meus dedos dos pés estão alinhados?
- É a ansiedade que está provocando dor de barriga?
- Devo comer agora ou depois?
- Devo tomar um calmante?
- Será que eu preciso mesmo disso?
- Será um prazer?
- Será significativo?
- Se for significativo, também será prazeroso?

Condicionamento físico

"Uma mente brilhante num corpo gordo vive escorregando." Dr. Flatus Lenzia, endocrinologista

É durante as atividades sexuais que os nossos corpos executam, ou pelo menos tentam, as mais mágicas e maravilhosas posturas. Agarramos e apalpamos, escorregamos e apertamos, esticamos e puxamos, contraímos nossos músculos e realizamos feitos de agilidade que pasmariam um macaco. Entretanto, em vez de nos prepararmos adequadamente para atividades tão ardorosas, a maioria de nós pensa apenas em pular na cama sem ao menos fazer umas abdominais, umas flexões e uns polichinelos.

Além dos problemas de ligamentos, essa falta de preparação pode levar a pessoa a uma exaustão prematura, cujos primeiros sinais são

falta de ar, tonturas se você se deita rápido demais, incapacidade de responder aos golpes do seu par, e um desejo intenso de não fazer nada a não ser ficar assistindo à tv. E isso após míseros quatro minutos de preliminares. O resultado será uma sensação de inadequação e profunda letargia que poderá durar apenas duas horas ou vários dias, durante os quais será difícil andar, servir bebidas ou mastigar pedaços de carne de segunda. Ademais, aqueles habitualmente sedentários, em especial os que têm aversão crônica a exercícios, sofrerão, com quase toda certeza, de uma bruta câibra.

É óbvio que a falta de forma física pode arruinar, arrasar e possivelmente destruir a vida sexual de alguém. De acordo com o Presidente do Conselho de Condicionamento Físico, a necessidade de cochilar após exercícios pesados como subir correndo superfícies inclinadas, orgasmos ou fazer cozidos sugere que a condição física da pessoa é precária e torna-se necessário um programa de exercícios físicos.

Os modestos exercícios delineados a seguir, que nem de longe representam um programa de condicionamento físico, se mostrarão de grande valia para vencer a inércia sexual, melhorando a virtuosidade e elevando o nível de energia para que a pessoa enfrente qualquer par, não importando onde nem quão bem ele ou ela tenha sido treinado/a.

Exercícios básicos

(Cada exercício deve ser executado pelo menos uma hora antes do sexo)

Atividade	Calorias consumidas
------------------	----------------------------

Flexão de braço (cinco).....	14
------------------------------	----

Força em geral, firma os braços e ombros, aumenta a capacidade de se manter sobre o par e facilita a remoção do par que desmaiar em cima de você.

Abdominais (cinco).....	10
-------------------------	----

Tonifica e fortalece os músculos vitais do estômago, permitindo que você pule fora da cama rápido se algo der errado. Também permite que você se sente na cama mais facilmente, para comer, assistir à tv ou ver que horas são.

Abdominais invertidas (três).....563

Superforça. Faça exatamente como nas abdominais, mas de barriga para baixo, encostada no chão.

Tocar nos dedos dos pés (dez).....7

Esmaga os depósitos de gordura, aumenta a flexibilidade. Permite que você assuma posições que normalmente arruinariam a sua coluna. Também deixa que você pegue coisas como comida e sedativos sem esforço.

Tocar na cintura (dez).....0,5

Para aqueles que ainda não se soltaram e ainda não alcançam os pés. Efeito similar ao exercício anterior, mas bem mais fraquinho.

Supinos (cinco, com pesos confortáveis).....9

Faz bíceps enormes, inspira confiança e, ocasionalmente, torna a marca de vacina mais proeminente. Obrigatório para quem quer levantar o par no momento crucial e levá-lo para o quarto, galantemente. Sem esse exercício, em vez de erguer o par confiantemente, é provável que você caia no chão, chorando vergonhosamente. Esse exercício é especialmente útil para a mulher muito fraca e de braços muito finos que quer vencer o parceiro numa queda de braço.

Amassar uma bolinha de borracha (vinte vezes).....3

Durante o ato sexual, é preciso ter uma munheca forte para tudo, desde um aperto de mão de macho até pegar uma fruta. É especialmente vital caso você tenha que se agarrar ao seu par, se a coisa estiver boa mesmo. Para as mulheres que querem vencer as querelas ou

ter o parceiro bem preso enquanto faz cócegas nele, uma mão firme é essencial.

Correr (pelo menos dois quilômetros).....100

O mais completo dos exercícios para aumentar o nível de energia e firmeza de muitos dos músculos usados durante o sexo. Também aumenta a capacidade pulmonar e a eficiência do oxigênio, permitindo que você prenda a respiração (se tiver que) por longos períodos de tempo.

Os exercícios a seguir são opcionais

Parada na mão.....40

Difícil, mas gratificante. Mantendo os joelhos retos, dobre o corpo desde a cintura e coloque as palmas das mãos no chão. Dê dois pequenos passos adiante. Você agora deve estar parado em cima das suas mãos. Conte até dez.

Tocando o solo.....50

De pé, com os braços do lado do corpo. Sem dobrar os joelhos ou mover os pés, incline-se para a frente, lenta e graciosamente, e toque no chão com a testa. Fique assim, conte até dois e volte à posição original. Quem já tiver feito ioga achará fácil.

Flexão lateral.....20

Junte as mãos atrás do pescoço e fique de joelhos. Lentamente, flexione o corpo lateralmente e toque no chão com o ombro direito. Faça o mesmo para o outro lado.

Existem, é claro, métodos adicionais para se atingir o condicionamento erótico. Entre eles estão exercícios vigorosos como tênis, esqui, andar de bicicleta, gamão e dormir em rede. Todos são excelentes para aumentar a capacidade cardiorrespiratória e soerguer a performance

sexual das pessoas.

Condicionamento mental

É impossível curtir uma atividade sexual se a gente está deprimido, pouco a fim ou distraído pelas atividades cotidianas. Por esse motivo, você deve buscar uma sensação de bem-estar; preocupações com a queda da bolsa, a conta do dentista não-paga, a plantinha da sala que está doentinha devem ser postas de lado. A seguir você encontrará métodos simples de limpar a mente, dissipar as tensões e alcançar a serenidade.

Atividade	Calorias consumidas
Meditação transcendental.....	4
Meditação incidental.....	1
<i>(leva menos tempo, pode ser feita enquanto se escova os dentes)</i>	
Auto-hipnose.....	9
Psicanálise (por sessão).....	17
Se o analista vai a domicílio.....	12
Reza.....	5
Ver filmes pornôis.....	7
Se a cópia for ruim e você tiver que franzir o cenho, some três calorias. Se a trilha sonora estiver ruim de ouvir, adicione duas calorias mais.	
Telefonar para um parente.....	3
Alisar um pernil (para você ir se animando).....	3
Biofeedback.....	6

Se você não tiver o equipamento apropriado, enfie os dedos nos

ouvidos e ouça as suas mãos. Como funciona bem!

Enfeitando o pavão (ou pavo)

Atividade	Calorias consumidas
Chuveirada.....	8
Tomar um banho.....	6
Secar o cabelo:	
com a toalha (vigorosamente).....	9
com secador elétrico.....	3
soprando.....	348
(deduza 4,96 calorias se for careca)	
Escovar os dentes.....	2
Com escova elétrica.....	0,25
Examinar o rosto à procura de manchas e espinhas.....	2
(Inclui reação paranóica ao descobrir cravo do tamanho de um amendoim nascendo na ponta do nariz.)	
Barbear (ambos os sexos).....	3
Passar cosméticos (ambos os sexos).....	3
Escolher roupas	
Se você curte.....	7
Se você se lixa.....	1

II. Montando o cenário e primeiras intimidades

Criar uma atmosfera de intimidade e bem-estar é o suficiente para deixar o seu par à vontade e desejoso de sexo, imediatamente. Assim, o ambiente é a chave do sucesso. Se você tiver uma lareira, acenda-a, a não ser que seja verão. Examine a cama. Ela é forte o suficiente? Está consertada? Não precisa de um preguinho ou uma gotinha de cola? Já jogou fora a porcaria que o gatinho fez? Seu cachorro já foi gentilmente cloroformizado? Mandou as crianças para a casa da tia Nenoca? Aquelas fotos ameaçadoras foram escondidas? O papagaio foi amordaçado? Os discos estão prontos? A geladeira está bem forrada? Cheia de gelo? O banheiro está limpinho? Claro, dá muito trabalho, mas o resultado será um par satisfeito, que lavará a louça suja para você com um sorriso nos lábios.

Preparando o quarto

Atividade

Calorias consumidas

Se você for meticoloso/a.....42

(Três calorias a mais ou a menos)

Inclui tirar o pó, afofar os travesseiros, ligar o rádio, pular na cama, pendurar quadros e acertar o alarme soneca do rádio. Certifique-se de que a iluminação é adequada — escuro demais e o quarto parecerá

uma mina de carvão; claro demais, e parecerá uma sala de operações. Use uma vela de 25 lâmpadas ou uma lâmpada de 25 velas. Evite o uso de incenso. Use objetos como livros para dar boa impressão e mostrar que tipo de pessoa você é. Livros de poesia, por exemplo, sugerem que você lê e é sensível. Devem ser colocados bem à vista — na cômoda, na mesa-de-cabeceira ou sob os lençóis. Além de poesia, escolha alguns livros que mostrem que você é diferente — um tanto excêntrico/a mas não louco/a de pedra — adicionando assim um toque de mistério à experiência sexual. Alguns títulos sugeridos: *Sou Dado — o Cubo Amistoso*; *O Presidente, Seu Agente, a Secretária e o Seu Irmão*; *Vim das Privadas — o Romance do Limpador de Bueiros*; *Pecuária e Puericultura, Assuntos de Grande Deleite*.

Nota: Se o seu convidado for realmente alguém especial, talvez seja preferível trocar os lençóis ou, pelo menos, sacudir os que já estão na cama. Adicione quatro calorias para qualquer uma das atividades.

Preparando o banheiro

Até mesmo nas circunstâncias do dia-a-dia, o banheiro deve ser visto como um santuário para a purificação do corpo, renovação do espírito e, ocasionalmente, para que a gente se esconda do mundo. Contudo, durante o sexo, o banheiro também se transforma num posto de primeiros socorros. Deve estar, portanto, imaculado, brilhando e cheio de amenidades tais como toalhas macias e felpudas, uma cortina de chuveiro de alto astral, um sabonete novo e cheiroso, uma escova de dentes extra e um vaso sanitário cuja descarga seja suave e agradável. Se possível, sugerimos que o banheiro todo seja fervido, só para você ter certeza de que está tudo bem. Se isso não for conveniente, não esqueça do seguinte:

Atividade	Calorias consumidas
Apagar velha mancha de limo da borda da banheira.....	11
Esfregar (desincrustar) ladrilhos.....	14
Remover o limo que cresce na cortina do chuveiro.....	12

Trocar as toalhas.....	3
Colocar novo rolo de papel higiênico.....	2
Segurança é um rolo novo no lugar e mais cinco no armário.	
Retirar os restos de espuma da saboneteira.....	4
Desinfetar o tapete do banheiro.....	6
Arrumar a cesta de remédios.....	3
Evitará que centenas de vidros e tubos de remédios caiam e quebrem se o parceiro abrir o armário para pegar aspirina ou sal-de-frutas	
Esconder outras escovas de dentes.....	1

Preparativos de última hora

Atividade consumidas	Calorias
Passar o aspirador.....	6
Esconder o manual de sexo.....	3
(Se você ainda não sabe bem o que fazer, escreva as respostas nos punhos de sua camisa.)	
Decantar o vinho.....	4
Se você não tiver um saca-rolhas.....	268
(Esse processo não apenas permite que o vinho respire como impede que seu parceiro perceba que o seu modesto — mas bem potável — Bordeaux pintou e bordou até chegar a esse ponto.)	
Colocar o Botão Verificador de Cozimento da Galinha.....	1

Deixando o outro no ponto e despertando as sensibilidades mútuas

(Espere seu par chegar para dar início a qualquer uma das seguintes

atividades.)

Atividade	Calorias consumidas
Recitar poesia	
Carlos Drummond de Andrade.....	3
Olavo Bilac.....	3,5
Manuel Bandeira.....	4
Bocage.....	8
(Se seu sotaque for nordestino, evite)	
Catulo da Paixão Cearense.....	12
Essa é do Queirós.....	20
Ler Guerra e Paz em voz alta (sem parar para respirar).....	1573
Troças (uma boa mudança de ritmo)	
Almofada barulhenta.....	11
Flor que esguicha.....	14
Dentadura de vampiro.....	7
Anel que dá choque.....	10
Charuto explosivo.....	20
As brincadeiras acima são de um bom gosto absoluto, perfeitas para se romper o gelo.	
Piadas	
De salão.....	8
De salão de barbearia.....	14
Ouvir música	
Clássicos ligeiros.....	3
Clássicos da pesada.....	5
Música de câmara.....	10
Óperas:	
Mozart.....	15
Verdi.....	27
Wagner.....	248
Música ambiente (de elevador).....	20
Cole Porter.....	8

Música caipira.....	40
Rock.....	93
Você cantando:	
tendo boa voz.....	18
tendo péssima voz.....	64
Tocando violão (por acorde).....	0,25
Tocando trumpete	
(uma música).....	26
(sem bocal).....	320

Adicione cinco calorias a todas as categorias acima se estiver marcando o ritmo com o pé.

Dançar:	
Foxtrote.....	7
Minueto.....	9
Valsa.....	30
Tango:	
sem gomalina no cabelo.....	14
cheio de gomalina no cabelo.....	14,5
Lambada.....	86

Dançar juntinho é uma boa maneira de se ter uma idéia do corpo do par; permite que se decida se vale a pena ir adiante ou desistir antes que o mal seja maior.

Passar um filme mudo de terror, vestindo um pijama de plástico negro com uma capa de veludo vermelho.....18

(se você não for chegado lá a emoções fortes, consulte seu par antes de alugar o projetor)

Ler a Bíblia juntos.....	10
Brincar de médico.....	8

Comunicando-se

Atividade Calorias consumidas

Uma conversa significativa.....veja a seguir.

Naturalmente, quanto mais curta e menos imaginosa for a conversa, menos energia será utilizada e menor a quantidade de calorias consumidas. Começar um papo com "não tenho nada pra falar, vamos direto pra cama", embora bem direto, queima apenas três calorias e pode afastar o mais cooperativo dos pares. Quanto mais longa e profunda for a conversa, mais a sua imaginação funcionará e mais calorias serão consumidas. Uma discussão a respeito do ar inteligente da vaca enquanto pasta, ou sobre a direção do vento quando bento é o frade, consome mais de cinquenta calorias e faz você se sentir um tremendo filósofo. Veja as nossas sugestões de tópicos que podem consumir uma quantidade substancial de calorias.

Desejar que o seu patrão se lasque.....	24
Seu esforço em se tornar você mesmo.....	28
Seu esforço em se tornar aquilo que a família quer.....	35
Seu esforço em se tornar menos dependente do pai, da mãe, do analista, do padeiro, do açougueiro.....	57
Todos acima.....	268
A repercussão de Churrasquinho de Mãe em Nietzsche	75
(filosofia barata sempre dá o maior pé)	
Escrever Nietzsche certo sem ter que colar.....	92

A ciência deveria se preocupar em lançar um homem ao Sol?.....	60
É moralmente aceitável dirigir dormindo profundamente?.....	33
Zen-Budismo e arqueirismo	
o que é mais profundo?.....	37
o que tem mais pontaria.....	40
Por que amor sem sexo não significa nada.....	45
Por que sexo sem amor pode ser muito bom.....	2
Convencer o parceiro de que não se trata apenas de atração física	70

Dando o primeiro passo

Atividade	Calorias consumidas
------------------	----------------------------

Se você for envergonhado.....	15
Se você tiver um medo mórbido de sucesso.....	22
Se você for facilmente intimidado/a quando uma pessoa agir de modo distante e reservado.....	36

Uma pessoa que manda você ficar com as mãos afastadas dela está agindo de modo distante e reservado.

Se você for uma pessoa ansiosa com um enorme complexo de inferioridade.....	45
Se você vende carros usados.....	2
Se você pede educadamente para colocar o braço no ombro do seu par.....	17
(é tão ridículo que às vezes funciona)	
Se você implora.....	25

De acordo com os psicólogos, a ansiedade produzida pela perspectiva de dar o primeiro passo, para qualquer dos sexos, é diretamente proporcional ao medo que alguém sente de pedir um copo limpo a um garçom num bar de esquina.

Vencendo a resistência

Atividade	Calorias
------------------	-----------------

consumidas

Passiva.....	1,5
Resistência passiva indicada pelo par, se ele, em voz baixa e tremida, disser "não". "Por favor, não pare" indica resistência extremamente passiva.	
Ativa.....	62
Resistência ativa pode incluir mordidas, socos e armas. Pressione se você achar que é golpe.	
Seduzindo o par (só se aplica a pares venais)	
Se você é rico.....	5
Se você é pobre.....	164

Contato corporal e primeiros toques

Atividades consumidas	Calorias	
Manuseio inepto.....	4	
Inspeção ambiental casual.....	7	
Esfregar carinhosamente.....	10	
Acariciar seriamente.....	14	
Massagear de forma envolvente.....	17	
Carícias.....	19	
Agarramento		
Acima da linha da cintura, sob vestimentas folgadas como capas de chuva ou suéteres.....		21
Abaixo da linha da cintura, com roupas apertadas como roupa de esqui, de mergulhar etc.....		46
(é permitido parar caso a roupa lhe interrompa a circulação do braço)		
Aperto franco (qualquer parte do corpo, menos a cabeça inteira)..		15

Beijando

Atividade	Calorias consumidas
De leve.....	10
Fortemente.....	17

Apaixonadamente.....	26
(Asfixiando o par, por exemplo.)	
Sugando o sangue.....	41
Restaurando a forma do nariz.....	11
Beijo de língua	
de boca aberta.....	18
de boca fechada.....	239
com a língua torcida.....	65
Beijo holandês (só vale se você beijar os Países Baixos).....	24
Beijando várias partes do corpo	
Úvula.....	11
Palato.....	9
Cílios.....	3
Retina.....	8
Fígado.....	37
Pulmões.....	30
fundo do olho.....	66
pulso.....	12
relógio.....	10

Tirando as roupas

Atividade	Calorias
consumidas	
Com o consentimento do parceiro.....	12
Sem o consentimento do parceiro.....	187
No inverno.....	25
Vale se você estiver vestido para um inverno rigoroso, com temperaturas perto de zero. Caso contrário, conte apenas cinco calorias.	
No verão.....	3

Miscelânea

Tirar as meias sacudindo os pés violentamente.....	418
--	-----

(Pouco prático e raramente funciona, mas para quem está interessado em perder peso é válido.)

Abrindo o sutiã

Com as duas mãos, sem tremer.....7

Com uma das mãos, trêmula.....96

(O recorde de incompetência nessa atividade foi de duas horas e meia, dois polegares mutilados e um indicador esfolado.)

Qualquer tentativa de tirar a meia-calça sem tirar a calça.....375

(Adicione mil calorias se você conseguir.)

Você deve tirar toda a sua roupa? Geralmente a resposta é sim, já que a maioria das pessoas toma este ato como um sinal de concordância e aceitação. Mulheres são sempre descartadas por homens que não tiram as meias, e também por homens obcecados demais com higiene, a ponto de se recusarem a fazer sexo se não puderem continuar de cueca. Também há gente que acha difícil se separar até de seus amuletos, mesmo que temporariamente. Assim, não é raro encontrarmos pessoas envolvidas em atividades sexuais agarrando fervorosamente um pé de coelho em uma das mãos, ou até mesmo um rádio portátil. Contudo, geralmente se aceita que se use adornos e jóias na cama, tais como brincos, anéis, cruzes, estrelas-de-Davi, perfumes, dentes de javali etc.

Excitamento e estímulo (avançado)

Foi difícil determinar valores calóricos nesta categoria, já que o que pode ser sexo da mais alta frequência para uns pode ser apenas papo furado para outros. Uma certa pessoa, por exemplo, pode responder sexualmente a uma costeleta de porco; outra, ao contrário, pode apenas querer comê-la... no sentido gastronômico, é claro. Muita gente não

considera a expressão "renovação urbana" erótica. Dessa forma, honestamente, consideramos a contagem de calorias da categoria a seguir um tanto imprecisa.

Atividade	Calorias consumidas
Soprar no ouvido do par com a boca.....	9
com um fole.....	14
com um secador de cabelos (sem calor).....	2
Soprar seu próprio ouvido.....	158
(Forma experimental de auto-erotismo não totalmente testada.)	
Brincando com o lobo auricular do parceiro.....	8
(Se o seu par for um cigano, cuidado para não engolir o brinco.)	
Morder a cabeça do par.....	27
Lascívia.....	15
Falar palavrão.....	8

Bonificação em perda de peso nº 1

Atividade consumidas	Calorias
Striptease.....	55

Se você tiver uma graça física meramente marginal, tirar a roupa ao som de música pode representar uma excelente oportunidade de perder peso enquanto excita seu par, que observa lambendo os beijos. Também lhe dá a chance de tirar a roupa sozinha, em vez de se preocupar com as mãos trêmulas de alguém que tenta desesperadamente lhe arrancar o seu macaquinho de seda novinho, esquecendo que você ainda está de botas. Entretanto, você deve tomar cuidado para não arruinar o clima erótico tentando fazer algo que não esteja de acordo e o faça parecer ridículo. Mulheres gordas demais devem evitar movimentos corporais que exijam muito molejo ou pulos. Um *grandjeté* e a dança do

hula-hula não são boas escolhas.

Dança do ventre.....	100
Dançar com o ventre do par.....	165

Nota: A não ser que você seja obcecado por arrumação, deixe para pendurar suas roupas e sapatos no final.

Bonificação em perda de peso nº 2

Atividade consumidas	Calorias
Medo da platéia.....	18

Pode ocorrer quando os dois parceiros estiverem finalmente nus e perceberem que terão que parar de fingir e partir para a ação. Os sintomas principais são ansiedade, náusea e uma necessidade irracional de dormir ou fugir. Pode ser vencido se você se trancar no banheiro e liberar as "más energias" com um desentupidor de pia.

Constrangimento

A contagem de calorias indica a quantidade de energia consumida quando se tenta dar um jeito em sentimentos de constrangimento e desgraça total induzidos por:

Atividade consumidas	Calorias
Mancha de suco na cueca.....	10
Buracos na roupa de baixo	
Se você for rico.....	2
Se você for pobre.....	20

Excesso de pêlos em lugares pouco usuais	
Pêlos pubianos vão até os pés.....	25
Pêlos no bico dos seios (dos homens.....	0,5
(das mulheres.....	8
Celulite.....	12
Poros largos.....	10
Tatuagem com letras em relevo.....	18
Nariz vermelho como pimentão.....	14
Olhos empapuçados.....	66

Desapontamento

As roupas podem esconder e mentir, deixando muita gente desapontada, e até mesmo se sentindo enganada, ao ver o par nu. Em certos casos, uma atividade menos íntima pode ser preferível, tal como ver um jogo pela tv. Um homem de bela aparência vestindo um terno pode ter peito de pombo, ombros estreitos e pernas de palito. Uma mulher que, tirando os sapatos, passa de 1,60 m para 1,35 m e ninguém consegue mais achar no tapete da sala é triste. Damos a seguir uma lista de desapontamentos mais comuns, e a quantidade de calorias gastas lidando com eles.

Atividade consumidas	Calorias
Parceiro fica melhor vestido.....	10
(Você prefere fazer sexo com as roupas dele.)	
Parceiro fica melhor com você sem óculos.....	10
O corpo do parceiro parece uma galinha depenada.....	12
Parceiro usa roupa de baixo corretiva.....	15
O suéter do/a parceiro/a é cabelo no peito.....	20
Parceiro é do sexo errado.....	100
Você nem liga.....	0,25

Parceiro é da religião errada.....	57
Parceiro usa sapatos com saltos altos.....	12
Parceiro usa meia com saltos altos.....	50
Reações típicas a desapontamento sexual	
tocar fogo na cama.....	8
tocar fogo no parceiro.....	15
suicídio.....	1
depressão profunda.....	9
chorar:	
por dentro.....	27
por fora.....	4
rir:	
controladamente.....	5
histericamente.....	14
Inventar desculpas complicadas mas críveis para dar o fora ("Eu tenho que ir embora", por exemplo).....	5

Indo para a cama

Atividade consumidas	Calorias
Erguer o par.....	15
Distensão.....	20
Ficar vermelho.....	5
Decidir quem fica com o melhor lado da cama (o mais perto da cozinha).....	
	14

Não são mais atividades exclusivas dos homens. Muitas mulheres, especialmente as fortes e caladas, ficarão orgulhosas de erguer o parceiro no colo, levá-lo até o quarto e jogá-lo suavemente sobre a cama. Os homens apreciarão esse gesto, sobretudo se estiverem cansados e tiverem que ir trabalhar, embora alguns poucos possam vir a se sentir ameaçados.

Para os que não são fortes o suficiente para agir como indicado acima, basta puxar o par pelo chão.....	16
Usando um skate.....	3
Tremendo por causa dos lençóis frios.....	9
Tremendo de medo.....	19
Acertando o alarme soneca.....	1
Colocar os dentes num copo com água.....	3
(aplica-se apenas se os dentes forem falsos ou muito frouxos)	
Rezando.....	1
Meter-se debaixo do colchão.....	547
Um casal tentou fazer isso 137 vezes, até que descobriu que era impossível.	

III - Preliminares (aquecimento)

"É preciso começar de algum ponto."

Dra. Afronízia Sotén Nehura, famosa psicoterapeuta

Quem faz da dieta uma profissão nos diria que se consome mais calorias durante as preliminares do que durante qualquer outro momento do sexo, com a possível exceção de dançar vestindo um terno de lã ou fazer sexo costas com costas. É fácil notar por quê. As preliminares são o momento de se experimentar e tentar coisas novas — carícias com um arenque defumado, mordidelas de amor se você possui bons dentes, pular com abandono e ricochetear na parede e excitação mútua para ver quem faz as caretas mais ridículas.

Por outro lado, aqueles que vêem as preliminares como uma enfadonha perda de tempo podem preferir passar direto para o ato em si, rezando para que o par não perceba.

Dez zonas erógenas alternativas

(Se as zonas regulares falharem.)

01. Parte de trás dos lábios
02. Entre os dedos dos pés
03. Dentes pré-molares
04. Cordas vocais
05. Calosidades
06. Papilas gustativas
07. Qualquer unha sem esmalte
08. Anel do dedo mindinho
09. Qualquer parte do sistema endócrino
10. Terceira prateleira da geladeira

Sendo bom na cama

As informações a seguir são apenas preparatórias. Descrições detalhadas e calorias específicas consumidas são detalhada, no restante do capítulo.

O parceiro ideal

- É pau-para-toda-obra voluntarioso
- Demora muito antes de ter o orgasmo
- Não se distrai com ruço, soluços ou reprimendas
- É craque em pelo menos seis posições
- Dá múltiplos orgasmos à parceira
- Se dá múltiplos orgasmos
- Tem um sentido de tempo que permite o gozo simultâneo
- Não fica perguntando: "Como estou me saindo?"
- Não chia nem bufa se a parceira se veste e tira o time de campo
- Massageia as costas da parceira, numa boa, antes e depois da transa
- Só grita na cama
- Sempre tira o relógio

Sendo boa na cama

A parceira ideal

- Não se importa se o parceiro lhe fizer ter orgasmos múltiplos
- Só leva dois minutos para gozar
- Não acorda a vizinhança
- Curte ser agressiva
- Não se sente usada se o parceiro desmaia após quatro horas de sexo
- Não faz cara feia durante o sexo oral
- Deixa o parceiro fazer tudo que não ultrapasse o limite da normalidade
- Não vive perguntando: "Como você está se saindo?"
- Fica acordada o tempo todo
- É atenciosa com o parceiro após o orgasmo
- Sabe administrar primeiros socorros
- Tem a geladeira cheia de comida
- Não diz "pobre coitado" se o parceiro goza enquanto apaga a luz

Sendo melhor ainda na cama

Atividade	Calorias consumidas
Dizer honestamente ao outro(a) o que lhe deixa ligado/ona.....	5

Indo longe demais

Atividade consumidas	Calorias
Acalmando o par horrorizado.....	163

Contorcendo-se

(Um excelente afrouxador de músculos)

Atividade consumidas	Calorias
-----------------------------	-----------------

De:

Prazer.....	12
Dor.....	12,25
Cócegas.....	16
(Adicione cinco calorias se o parceiro o/a estiver segurando.)	
Cãibra.....	9
Foi algo que você comeu.....	20

Mais afrouxadores de músculos

Saltos mortais.....	15
Grandes contorções.....	28

Excitação

Quando é moderada, a excitação do seu par com a língua (preferivelmente a sua) pode ser altamente erótica e um eficiente queimador de calorias.

Atividade consumidas	Calorias
-----------------------------	-----------------

Lamber todo o corpo do par, tomando o cuidado de evitar todas as áreas sexualmente sensíveis.....	20
(Tratando-se de pares muito peludos, será necessário parar periodicamente e limpar a língua.)	

Resistir constantemente ao par frustrado que tenta desesperadamente levar sua cabeça para as áreas sexualmente sensíveis.....35

Nota: O excesso dessa atividade pode levar seu par a se tornar impaciente e tentar dirigir sua língua para as áreas sensíveis, pegando-a e puxando-a, independentemente de sua cabeça ir junto.

O toque

Atividade consumidas	Calorias
Com:	
Pluma.....	4
Mão.....	6
ponta dos dedos.....	7
ponta dos pés.....	68
salsicha.....	15
vara de marmelo.....	22
mata-moscas.....	14
focinho de cachorro gelado.....	50
pincel mágico indelével.....	11

Sexo oral

Atividade	Calorias consumidas
Cunilíngua.....	15
Hemorragia nasal.....	5
(pode ser causada por parceiro ultra-excitado)	
Felação.....	30
(Requer quase o dobro de esforço do cunilíngua, já que usa mais músculos, especialmente os do pescoço, mãos e olhos.)	
Tentar respirar com o nariz muito entupido.....	14
O truque do chapéu.....	187
Chupar o dedão.....	12

Com o sapato calçado.....49

Uma das maiores vantagens do sexo oral é que se ambos os parceiros estiverem em estado de saúde razoavelmente bom poderão prosseguir quase indefinidamente. O único efeito colateral adverso será uma falta de eficiência temporária das papilas gustativas e uma dificuldade de mastigar qualquer coisa que não seja papinha de maçã.

Retirando pêlos

Atividade consumidas	Calorias
Da língua.....	3
Uma operação relativamente simples, que envolve o polegar e o indicador. Tente ser discreto.	
Do céu da boca.....	8
Um pouco mais complicado. Pode ser preciso usar o dedo e a língua.	
Do palato.....	14
Muito complicado, especialmente se estiver grudando. Talvez você precise usar alguns dedos, a língua, talvez até o punho inteiro. Se não der certo, use um garfo.	
Da úvula.....	20
Se o pêlo estiver envolvendo a úvula, será fácil retirar com alicate ou aspirador de pó. Talvez seu parceiro note.	
Da garganta.....	23
A menos que exista um pequeno esfregão à mão, é melhor engoli-lo. São apenas duas calorias por fio, independentemente da cor.	

Jogando pêlos fora

Uma vez que você tenha conseguido tirar o pêlo, é preciso jogá-lo fora sem ofender o parceiro. (Quem me ama, ama meus pêlos). Jogar

cama abaixo pode parecer a melhor solução, mas o pêlo é tão leve que provavelmente ficará preso nos seus dedos. Você acabará sacudindo a mão violentamente, o que só terá como resultado o fim do encantamento. Considere uma das opções a seguir:

Atividade consumidas	Calorias
Esfregar o dedo sub-repticiamente no lençol.....	1
Limpar o dedo no/a parceiro/a.....	3
(É uma boa idéia, mas o pêlo poderá voltar para atazaná-lo/a.)	
Colocá-lo de volta onde o achou.....	28
(Sua mão, repentinamente, em certas partes do corpo do/da seu/sua parceiro /a, pode perturbá-lo /a.)	

Nota: Sugerimos que você o esconda sob o braço até mais tarde.

Atingindo a ereção

Atividade consumidas	Calorias
Para um homem saudável.....	2,25
Para uma mulher saudável.....	549
Para um homem de quarenta e seis anos, que dobra suas roupas cuidadosamente e ainda vive com a mãe.....	78
(especialmente se ela estiver lá embaixo, esperando no táxi)	

Mantendo a ereção

Atividade consumidas	Calorias
Para um homem.....	4
Pura uma mulher.....	163

Alguns homens consideram que isso é responsabilidade da mulher e ficam lá deitados, como gatos de armazém, esperando que algo aconteça. Isso é bom para a mulher, pois lutar contra a gravidade dá a ela uma excelente oportunidade de queimar calorias. Uma mulher nos relatou que consumiu três horas tentando fazer um tímido diácono se animar, e durante esse tempo perdeu cinco quilos. Mas ficou tão fraquinha que sua vida começou a desfilar perante seus olhos.

Bonificação em perda de peso nº 3

Atividade consumidas	Calorias
Perder a ereção.....	0,25
Procurar por ela.....	115

Colocando preservativos

Atividade consumidas	Calorias
Com ereção.....	1,25
Sem ereção.....	300

Geralmente é melhor esperar até você estar pronto, embora

Alguns homens tentam ganhar tempo colocando antes — ainda no elevador ou durante o jantar. Isso raramente funciona.

Nota: Homens míopes podem adicionar dez calorias e levam cinco minutos de lambuja.

Inserindo o diafragma

Atividade consumida	Calorias
Se a mulher que o faz é:	
Experiente.....	6
Inexperiente.....	73
se é um homem que o faz, independentemente de experiência.....	680
Adicione cinco calorias para ir buscá-lo do outro lado do quarto. Adicione cem se o deixar lá.	

Demoras

Atividade consumidas	Calorias
Frigidez.....	11

Algumas causas comuns:

- Parceiro usando ceroulas de inverno que não troca há uma semana
- A técnica de preliminares do parceiro consiste em se esfregar em você, todo baboso, e chamá-la de "amô"
- Parceiro se recusa a mostrar a cicatriz da vasectomia
- Medo de se sentir comprometido
- A fome bate e você acabou de comer
- O parceiro vive dizendo: "Você está tão distante..."
- A televisão está alto demais
- A televisão está baixo demais
- Falta de privacidade (a arrumadeira vive entrando e perguntando seja pode arrumar)
- Unha grande do mindinho do parceiro machuca a sua vista
- O quadro enorme do Karl Marx no teto incomoda

Mais demoras

Atividade consumida

Calorias

Impotência.....11

Algumas causas comuns:

- Desejo de ser diferente
- Sutil mecanismo de defesa contra a troca de doenças venéreas
- Senilidade
- Perseguição por um cachorro enorme
- Limite de tempo de três minutos
- Oito doses de vinho
- Medo do sucesso
- Sexta tentativa em uma hora
- Ressaca

- A medalha da santinha da parceira, quando ela está por cima, vive entrando na sua boca

Nota: Enquanto nenhum dos dois se irritar, não há com que se preocupar, e o sexo deve prosseguir como se tudo estivesse normal.

Angústia emocional

Atividade consumidas	Calorias
Angustia emocional.....	22

Um pequeno colapso — histeria, retraimento, banhos de assento etc. — é uma reação comum e muitas vezes agradável ao ataque da impotência ou frigidez.*¹ Se você for basicamente saudável, contudo, há muito pouco com que se preocupar, a menos que sua parceira mostre um comportamento hostil, como pegar o telefone e chamar alguém mais competente para visitá-la. Nesse caso, você passará as duas próximas semanas andando de pijama e chinelos, a esmo, comendo comida congelada sem descongelar.

IV. Intercurso e coisas correlatas

O intercurso geralmente vem logo após as preliminares, exceto

¹ * Àqueles que sofrerem de impotência e frigidez devem procurar um médico.

nos casos de preliminares extremamente ardentes, caso em que vale a pena dar um tempo...um dia ou dois. Como o intercurso suga tão abundantemente nossas reservas físicas e emocionais, devemos ficar alerta para os doze sinais de perigo de debilidade sexual:

01. Indiferença à arquitetura renascentista
02. Lábios crispados
03. Um badalar na boca
04. Os dedos não estalam
05. Fígado palpitante
06. Perda de sensibilidade abaixo da linha dos cabelos
07. Um desejo mórbido de dar barrigadas
08. Notas escolares muito mais altas do que a média
09. Tipo sangüíneo mudado
10. Glândula salivar herniada
11. Necessidade premente de sucos
12. Enjôos

Fazendo pela primeira vez

Não entre em pânico se a Terra não se move. A primeira vez geralmente é mais intelectual do que física. De fato, muita gente emprega a palavra "fiasco" para descrever sua primeira experiência. Algumas vezes também ouvimos termos como "catástrofe", "falha", "tragédia" e "processo judicial". Mas a maioria dos problemas se resolve com tempo, paciência e duzentos ou trezentos parceiros de rodagem, para amaciar. Não é nenhuma raridade para os sexualmente bem-dotados passar da mais ignominiosa incompetência à espalhafatosa grandiosidade num período de quatro anos. A seguir, listamos alguns problemas da primeira vez:

**Atividade
consumidas**

Calorias

Impotência passageira.....	4
Tentar desesperadamente colocar qualquer coisa em algum lugar.....	18
Errar completamente.....	9
Vergonha.....	15
Desapontamento (a famosa síndrome "Quer dizer que era isso.....)	27
Escárnio.....	30
Qualquer episódio traumático	
Fazer o travesseiro atingir o orgasmo, inadvertidamente, mas com grande habilidade.....	60
Parceiro cai no sono.....	41

Fazendo pela ultima vez

A seguir, a lista de calorias consumidas de acordo com as causas mais comuns para se abandonar o sexo para sempre.

Atividade consumidas	Calorias
Resolução de Ano-Novo.....	15
Idade	
velho demais.....	1,5
novo demais.....	1,25
Algo melhor lhe aconteceu.....	5
Falta de tempo.....	11
Conversão religiosa.....	5
Descobrir que o intercurso avilta as preliminares.....	22
Cama recuperada.....	16

Fazendo

Atividade consumidas	Calorias
Decidindo a posição	
jogando uma moeda.....	2
cortando o baralho.....	2,5
unidunitê.....	3
Tentando a introdução	
usando as mãos.....	4
usando os pés.....	500
enquanto ainda decide a posição.....	288

Inserção

Atividade consumidas	Calorias
Se o homem está pronto.....	0,25
Se a mulher não está.....	274

Inserção

Atividade	Calorias consumidas
Se a mulher está pronta.....	0,25
Se o homem não está.....	274

Satisfazendo o/a parceiro/a

(Tamanho do órgão)

A maioria dos especialistas concorda que tamanho não é documento. A forma é o que conta, e o homem que tem um membro em

forma de H pode deixar uma boa impressão, maiúscula. Nas raras ocasiões em que um homem tem um membro realmente pequeno,* ele pode ter que compensar dando um duro um pouco maior, mas isso é bom para perder peso. Um homem com um membro realmente grande,* embora possa não ter que se esforçar muito uma vez lá dentro, pode ficar exausto só de tentar convencer sua parceira a deixá-lo botar qualquer coisa em qualquer lugar.

Atividade consumidas	Calorias
Tamanho normal.....	22
Grande.....	15
Enorme.....	8
Pequetinho.....	163

* 1 a 2cm

* meio metro em diante

Posições

Experimentar constantemente novas posições não só lhe dá uma chance de se mostrar como também permite que você exercite o corpo, perca peso e salve a sua vida sexual da monotonia. Felizmente, o número de posições possíveis é quase infinito, sobretudo se você usar um banquinho de apoio. A Academia Real do Tibete reconhece 860,* o Livro Turco das Delícias lista 525, e as Nações Unidas sancionam oficialmente 203. Seria uma raridade achar um casal que não soubesse ao menos dez posições totalmente funcionais e altamente satisfatórias para ambos. Listadas a seguir estão apenas umas poucas das posições mais populares, todas combinando o máximo de perda de peso com contato corporal produtivo. Selecione aquelas que melhor se adaptem ao seu tipo e não se sinta desencorajado se levar um pouco de tempo até que essas posições

sejam executadas com perfeição.

Atividades consumidas **Calorias**

Homem em cima, mulher embaixo (frente a frente).....20

Homem em cima, mulher embaixo (costas com costas).....749

Mulher em cima, homem embaixo.....25

Muitas mulheres consideram que, além das qualidades sexuais inerentes, esta posição facilita ver as horas no relógio.

*804 são bem inúteis, a não ser que você já seja um aleijado sem alternativa e não tenha mesmo nada a perder.

Em pé

O par sendo da mesma altura.....18

A mulher vinte centímetros maior que o homem.....90

(O homem terá que dar vários saltos vigorosos no ar para conseguir obter um mínimo de satisfação que seja.)

Sendo tracionado.....124

(muito útil em estações de esqui ou trem)

Rosca sem-fim.....67

Trata-se de uma pequena variação da chamada posição do missionário invertida; os sequiosos de emoções fortes adorarão. A mulher sentada por cima ergue a coxa esquerda e a passa por trás do pescoço, enquanto roda a pélvis, até girar fora de controle, induzindo assim seu parceiro a se sentir útil. A posição é visualmente agradável e permite que a mulher atinja um clímax impressionante sem quebrar a espinha. (Não é recomendável para convalescentes de quaisquer males.)

Por trás (variação misteriosa).....40,5

Executada com o homem de joelhos, coxas abertas, com os ombros descansando no travesseiro e a cabeça contra a parede. A mulher se aproxima por trás e fica se perguntando o que é que ela foi fazer ali.

Posições de acordo com a nacionalidade

Italiana: homem em cima, mulher na cozinha.....	26
Inglesa: mulher em cima, homem escondido.....	15
Alemã: um de frente para o outro, em camas separadas	48
Oriental: homem na frente, a mulher três passos atrás	51
Russa: mulher por cima, homem na fila pegando	
Permissão.....	55
Americana: ambos em cima.....	60

Localizações

(Adicione calorias consumidas para locais diferentes de camas.)

Atividade	Calorias
consumidas	
No subúrbio	3,5
Num banco de bar.....	20
No banco traseiro de um fusquinha.....	38
Numa cabine telefônica em pé.....	14
Deitado.....	274
Numa espreguiçadeira (de lona plástica).....	88
Sob uma pirâmide.....	?
Num jato no assento do corredor.....	24
no assento do meio (com passageiros gordos dos dois	
lados).....	42
no assento da janela.....	30

no banheiro.....	100
Numa rede (num dia de vento frio.....)	50
Adicione 25 calorias se apenas uma das cordas estiver atada à árvore.	
Numa camioneta com molas em mau estado.....	11
Deve ser notado, também, que o prazer sexual aumenta consideravelmente quando o sexo acontece espontaneamente — durante um filme, durante a Quaresma, saindo da estrada principal etc.	

Intercurso

Atividade consumidas	Calorias
Começando (vencendo a inércia).....	0,25
Moderado (velocidade de cruzeiro).....	15
Pesado (entusiasticamente envolvido).....	27
Cavalgando sem dó.....	50
Convulsões incoerentes.....	75
Choque.....	100
Desmaiando.....	125
Hérnia.....	150
Ataque cardíaco.....	227
Morte.....	1

Possíveis efeitos colaterais do intercurso

Atividade consumidas	Calorias
Quicar.....	7
Escorregar.....	9
Derrapar de verdade.....	12
Cabriola lateral.....	20
Chicotinho.....	27

Joelho machucado.....	6
Ombro deslocado.....	5
Nariz deslocado.....	11

Ruídos relacionados com sexo

Atividade consumidas	Calorias
Risadinha.....	7
Riso.....	11
Pequenos ofegos (por ofego).....	3
Resfolego.....	5
Guincho.....	4
Gemido de êxtase.....	11
Rosnado baixinho.....	8
Grasnado.....	10
Grito.....	16
Berro.....	18
Súplica.....	22
Qualquer frase rápida dando ordens ao parceiro.....	25
("Por favor, não pare", "Só mais um pouco", "Mais depressa", "Mais pra cima e mais pra esquerda" são exemplos comuns)	

Se você ficar envergonhado porque seu vizinho pode ouvir, enfie qualquer fruta cítrica na boca da parceira.

Procurando conforto

Atividade consumidas	Calorias
-----------------------------	-----------------

Trocando posições.....	16
Sem parar.....	41

A menos que os lençóis da sua cama sejam antiderrapantes, o escorregar causado pelas atividades sexuais pode resultar num tremendo movimento lateral, e você poderá acabar ficando numa posição extraordinariamente desconfortável e totalmente impraticável.*²

Se alguma das sugestões a seguir ocorrer, o certo é você mudar de posição:

- Você se encontra em equilíbrio instável na beira de uma cama e um enorme e pavoroso cão aguarda de patas na cintura que você caia.
- Um de vocês cai da cama. (Se continuarem a manter a relação sexual, adicione cem calorias.)
- Você descobre, de repente, que um dos seus ombros está na cama e o outro toca o chão.
- Você escorregou muito e bate com a cabeça na parede toda vez que se mexe para a frente, tornando a concentração difícil; manter a tiara na cabeça nem se fala.
- Uma das suas pernas ficou tão enrolada no lençol que está ficando preta, sinal de que gangrenou.
- Um fortíssimo impulso para a frente leva o casal janela afora, jogando pela dita cuja todas as chances de alcançarem um orgasmo satisfatório.

Avizinhandose do orgasmo

Atividade consumidas	Calorias
-----------------------------	-----------------

Deixando fluir.....	5,5
---------------------	-----

² * Em casos extremos, os casais são capazes de percorrer até cerca de quatro quilômetros durante três horas de sexo realmente intenso. Um casal, começando no quarto, acabou se encontrando, duas horas mais tarde, no meio do terreno de um pagode, onde interpretavam *Sacoleja*. Ficaram muito envergonhados.

Controlando.....	79
Enfiando as unhas nas costas do parceiro.....	11
nas próprias.....	165
Trocando de chiclete.....	1
Mastigando mais rápido.....	2
Mais rápido ainda.....	3,5
Tremendo.....	15
Estremecendo.....	2
Arrepiando.....	25
Tentando manter os olhos abertos.....	33

Orgasmo

Atividade consumidas	Calorias
Real.....	27
Falso.....	160

Escala de intensidade orgásmica

Atividade consumidas	Calorias
Sapatos voam.....	35
Expressão não muda.....	0,5
Quarto ficou encarnado.....	4
Rosto ficou encarnado.....	15
O som da orquestra aumentou.....	6
Pássaros cantam Grandes.....	7
Pequenos.....	3
Explosões mágicas.....	10
Trombetas soam.....	12
Flautas soam.....	2

Morteiros explodem.....	14
Busca-pés em brasa.....	16
Lençóis em brasa.....	25
Terra se move.....	30
Vesúvio entra em erupção.....	47
Você começa a resmungar em latim.....	60

Saltando fora

(Des-inserção)

Atividade consumidas	Calorias
Após o orgasmo.....	0,25
Alguns instantes antes do orgasmo.....	500

Orgasmos múltiplos em mulheres

Atividade consumidas	Calorias
Dois.....	14
Cinco.....	30
Oito.....	47
Quinze.....	106

Dependendo da gula — e da capacidade dela se recuperar —, uma mulher é capaz de ter até oito orgasmos em uma hora, sem perder a consciência ou desarrumar os cabelos. À medida que o número aumenta, ela poderá começar a sentir o que se poderia chamar de "redução de sanidade", que interferirá temporariamente na sua capacidade de cozinhar, rezar e andar de bicicleta.

Orgasmos múltiplos em homens

Atividade consumidas	Calorias
-----------------------------	-----------------

Dois.....	21
Três.....	39
Quatro.....	57
Doze.....	?* ³

Para um homem, a situação é diferente, talvez por motivos psicológicos e biológicos. Muitos homens são capazes de ter até quatro orgasmos em uma hora sem quase nenhum desconforto, exceto por um ligeiro barulho de sinos nos ouvidos. Com poucas exceções, contudo, um homem que tente obter mais de dez orgasmos no mesmo período de tempo corre o risco de danificar o cérebro, irreversivelmente.

Orgasmos especiais

Atividade consumidas	Calorias
Clitoriano.....	15
Vaginal.....	21
Peniano.....	21
Escrotal.....	15
Retal.....	25
Oral.....	30
(também pode ocorrer durante uma boa refeição)	
Coisa e tal.....	1

Ejaculação precoce*⁴

(Para homens)

³ * O elemento de teste entrou em coma logo depois e não disse nada.

⁴ * *Muitas vezes causada por incapacidade de fazer as coisas direito.*

Atividade consumidas	Calorias
Durante a introdução.....	2
Durante o coito.....	5
(aproximadamente dois segundos ou três arremetidas após a introdução, o que ocorrer primeiro)	
Durante as preliminares.....	3
(enquanto frigia os ovos, por exemplo)	
Durante o jantar (muito precoce.....)	1
Estacionando o carro (superantecipação.....)	0,25
Ejaculação imatura.....	4
(similar à precoce, mas o homem age como criança e chora à toa)	

Conseqüências da ejaculação precoce em mulheres

Mesmo que você seja paciente, é preciso ser muito compreensiva pára não se sentir vítima quando seu parceiro chega ao clímax após três segundos de sexo intenso, sobretudo quando ele se senta imediatamente para assistir àquela partida de futebol pela tv.

Atividade consumidas	Calorias
Frustração.....	8
Ódio.....	15
Violenta mudança de humor.....	20
Suprimindo a raiva.....	25
Não suprimindo a raiva.....	65

Em casos extremos, pode incluir praguejar, beliscões no nariz, e uma gentil massagem no couro cabeludo do parceiro com um macaco de automóvel.

Veja que desigualdade: os homens jamais se queixam se a mulher atinge o orgasmo após três segundos de sexo.

Conseqüências da ejaculação precoce em homens

Atividade consumidas	Calorias
Praguejar.....	10
Pedir desculpas.....	3
Choramingar.....	5
Implorar Perdão.....	8
Implorar outra oportunidade.....	15

Atingindo o orgasmo em circunstâncias inusitadas

Atividade consumidas	Calorias
Doando sangue.....	45
Após beber duas garrafas de vinho..... (Até a inserção pode ser um problema.)	50
Falando ao telefone.....	15
Numa cama molhada.....	11
Com parentes próximos no quarto.....	60
Negociando um empréstimo.....	100
Numa entrevista para um emprego.....	100
Durante o ato sexual.....	8

Retardando o orgasmo

Evidências médicas sugerem que a procrastinação prolongada do orgasmo (de quatro a seis semanas) impede o fluxo dos sumos vitais, fazendo o paciente sentir-se entupido e em desarmonia com o mundo. Contudo, retardar o orgasmo por um período de tempo razoável causa pouco malefício e pode ser necessário para satisfazer um parceiro lento. Um homem cuja parceira tenha estado repetindo "ainda não" por um período de mais de duas horas considerará necessário retardar. Mas, num determinado momento, ele ficará desesperado e se perguntará se não vai morrer. Ocasionalmente, as mulheres consideram conveniente adiar o orgasmo se acham que vão se odiar no dia seguinte, ou no mais tardar logo após o almoço. Damos a seguir algumas dicas de como retardar o orgasmo sem sair do quarto:

- Pense nos seus dentes.
- Repense na crise do Oriente Médio.
- Pegue um lápis e refaça as contas do seu último supermercado, seja no lençol, seja na testa do parceiro.

V. O depois

O que acontece logo após o sexo pode ser tão importante quanto o que aconteceu durante. Algumas pessoas acendem um cigarro imediatamente. Outras jogam o seu fora imediatamente. Contudo, de modo geral, a maioria das pessoas se concentra em fazer com que o seu par sinta que foi tudo ótimo e maravilhosamente satisfatório. Isso é feito com extrema facilidade, bastando ficar deitado na cama, com ar satisfeito (um olhar de enfado cai bem), em vez de correr para o banheiro e se esfregar com um saponáceo.

Bonificação em perda de peso nº 4

Atividade consumidas	Calorias
Evitando o pingo na cama.....	20

Coisas geralmente ditas após o sexo

Atividade consumidas	Calorias
Todas as expressões pós-coito.....	15

Exemplos:

"Continuem a sedação!"

"Sua peruca está ao contrário."

"Foi bom para você?"

"Estou tão agradecido!"

"Deve ter sido algo que comemos."

"Nunca mais faça isso."

"Como estamos indo?" (também usado durante a relação)

"Estou com uma dor de cabeça daquelas."

"Saia daqui."

"Parabéns."

"Você já acabou?"

"Se eu já acabei?"

"É um milagre!"

"Você fez tudo errado."

"Estou exausto."

"Me ajude, por favor."

"Quando vamos comer?"

Possíveis efeitos colaterais do sexo satisfatório

O primeiro sinal de que o sexo foi uma experiência positiva será um tremor na área pélvica e uma cútis macia e limpa. Você também pode se sentir agradavelmente leve, como se estivesse dormindo dentro de uma banheira de requeijão. Se o sexo foi realmente tão bom assim, você se sentirá perigosamente drenado, como se seu corpo tivesse sido ligado a uma enorme máquina de ordenha por vários dias. Outras reações incluem:

Atividade	Calorias consumidas
Síncope.....	6
Palpitações.....	10
Respiração entrecortada.....	5
Perspiração.....	8
Amnésia.....	22
Bronquite.....	25
gengiva dolorida.....	12

Possíveis efeitos colaterais do sexo insatisfatório

Atividade consumidas	Calorias
Uma enorme sensação de infelicidade.....	1

Recuperação

Atividade	Calorias consumidas
Desenroscamento.....	3
Retomando o controle motor da pélvis.....	7

Após uma sessão sexual especialmente cansativa, você pode sentir dormência desde a parte inferior da cintura até o outro lado do quarto. O resultado será uma dificuldade de andar (ponha um pé diante do outro), o que prejudicará seriamente as suas chances de ir ao banheiro ou obter comida.

Ficar de pé.....	9
Pegar algo para beber.....	11
Expressar seus agradecimentos.....	2

Virando de bruços e dormindo

Atividade consumidas	Calorias
Após o sexo.....	18
Comportamento clássico do homem indolente, que acredita que cumpriu sua missão e já pode descansar. O que pode incluir roncar.	
Durante o sexo.....	32
As mulheres consideram isso um meio sutil porém direto de sugerir insatisfação.	
Durante as preliminares.....	12
Indica ou um caso avançado de fadiga ou uma séria falta de interesse.	
Estando ainda na cozinha.....	5
Situação irremediável.	
Rolando e caindo da cama.....	2

O sono

Atividade consumidas	Calorias
Real.....	5
Falso.....	74

Uma boa maneira de se evitar um parceiro louco por sexo que não quer largar o osso. Fingir que dorme também é uma técnica de escape confiável quando, após o sexo, subitamente você se vê desejando

que seu par desapareça. Isso pode acontecer quando se vai para a cama com alguém apenas pelo sexo, o que é um pecado.

Tentando novamente

Atividade	Calorias consumidas
Se a mulher está no ponto.....	5
Se o homem não está no ponto.....	156

O asseio

Atividade	Calorias consumidas
Levando o par depressa para o banheiro	
Descalço.....	6
com chinelos folgados.....	18
com nadadeiras enlameadas.....	50

Chuveirada

Atividade	Calorias consumidas
Sozinho.....	7
(Para queimar calorias adicionais, mantenha o sabonete firme e mexa o corpo.)	
Com o seu par.....	12
Com um massageador de gengivas.....	133
Sem água quente.....	187
(inclui tremer e fazer caretas)	
Tomando banho junto	
no chuveiro.....	5
na pia.....	28
Limpando um ao outro com um pano úmido.....	10
Escovando os dentes um do outro.....	25

Secando-se

Atividade	Calorias consumidas
Usando	
uma luxuriante toalha de banho.....	6
toalha de mão grande.....	9
paninho de mão pequeno.....	15
dois pedaços de papel higiênico.....	21
Em frente a um ventilador.....	1
Girando e pulando.....	37

Fazendo a cama

Atividade	Calorias consumidas
Com o par ainda deitado.....	44
(Indica ser uma obsessão por limpeza, um grande defeito visual ou um parceiro cansado demais.)	
Com você ainda deitado.....	97
(Sugere uma extrema retração sua, e uma profunda insatisfação.)	
Consertando a mobília.....	22
Lavando os lençóis.....	25
Apenas sacudindo-os.....	15
Removendo a cera das velas.....	10

VI. Atividades suplementares

O sexo nos obriga a tantas atividades que, às vezes, deixamos de perceber que a perda de peso se faz constantemente, e algumas vezes quando menos esperamos. Você sabia, por exemplo, que fantasiar pode queimar vinte calorias adicionais, e até mais se você se desesperar? Ou que uma sessão de submissão e chicoteamento bem depravada pode realmente reduzir a sua cintura? Neste capítulo veremos como as

chamadas áreas periféricas do sexo podem exercer um papel importante não apenas no consumo calórico, mas fazendo do sexo algo muito especial.

Fantasia masculinas

A fantasia pode ser utilizada para tudo, desde realçar uma experiência sexual das mais animadas até fazer esquecer um par dos mais insípidos e se concentrar em algo mais prazeroso. Sobreviver a oito minutos de sexo com um caminhoneiro chamado Edu, que a convidou a ir para a cama com ele através do rádio faixa do cidadão, por exemplo, pode ser realizável fantasiando que você está na cama com um artista de cinema que sempre faz papel de tarado. Enumeramos a seguir algumas Fantasias sexuais comuns e a quantidade de calorias consumidas ao se pensar nelas.

Atividade consumidas	Calorias
Escravo sexual de cinco insones estrelinhas de cinema.....	18
Sexo com uma beata chamada Jezebel.....	14
Intercurso casual com uma corneta aquecida.....	9
Preliminares com um sapo escorregadio.....	11
"Luta livre amorosa" com um veado-campeiro.....	22
Transar com uma galinha vestida de minicapa de chuva de borracha.....	15
Fazer amor com uma bisnaga.....	5
Sexo num saco de dormir (constrictus claustrophobus).....	12

Fantasia femininas

Atividade consumidas	Calorias
Sexo louco com um açogueiro espirituoso.....	20
Preliminares com um contador alucinante.....	17

Transar na pista do aeroporto.....	40
Ser violada por um senador.....	9
Uma tarde na cama com um golfinho atencioso.....	15
Sexo com um vaqueiro que não tira as esporas.....	23
Ser puxada para um prédio em chamas por um cão erradamente chamado Sultão.....	12
Sexo com um apóstata viril.....	25

Sonhando

Atividade consumidas	Calorias
Sonho normal.....	2
Sonho erótico com ejaculação involuntária.....	16
(Adicione cinco calorias se ocorrer quando a sua parceira ainda está na cama; mais vinte calorias se a parceira perceber.)	
Branças nuvens.....	1
Transe erótico.....	20
(Ocorre geralmente na presença de um hipnotizador sensual.)	

Sexo grupal

Atividade consumidas	Calorias
Apresentações.....	3
Vencendo a vergonha.....	8
Trocando os parceiros	
Querendo.....	4
não querendo.....	62
Ciúmes (o parceiro tem mais prazer do que você).....	16
Duplas trocadas.....	26
Ser simpático com todo mundo.....	100
Crise de identidade.....	18
Ódio.....	10

(De repente, você descobre que lhe desejam pelo seu corpo, não por sua mente. É uma parada dura, principalmente se você for Ph.D.)

Encontrar as roupas.....5

Masturbação

Atividade	Calorias
consumidas	
Só por prazer.....	6
Pelo exercício, também.....	10
Para aliviar a tensão.....	12
Para passar o tempo.....	7
Para evitar comer demais.....	16
Para ter um contato com o seu eu íntimo.....	10
Para ter um contato com o seu eu exterior.....	10,25
Para evitar a insanidade.....	24
Para evitar gastar dinheiro com alguém.....	9
Além de ser uma alternativa viável para a televisão, compras e porres, a masturbação é um meio rápido e barato de aquecimento.	
Usando:	
A mão (ou mãos): normalmente.....	11
pelas costas.....	500
só o/os dedo/s.....	9
Pinças.....	2
Uma boneca inflável chamada Amélia.....	24
Um microfone de mão.....	14
Um macacão de jeans bem apertado.....	17
Qualquer fruta ou legume (exceto melancia e salsa).....	19
Um sanduíche (sem maionese e com pouca alface).....	15
Uma massagem de ducha.....	5
Um vibrador:	
Manual.....	12
a corda.....	9
elétrico.....	5

a diesel (ainda sendo testado).....	74
Algo não mencionado acima.....	50
Num cinema pornográfico:	
comprando o ingresso.....	2,5
procurando lugar isolado com a vista ainda não ajustada à escuridão.....	78
tropeçando e caindo.....	50
ajeitando a capa de chuva.....	3

Fetichismo

Não há nada de anormal em se complementar a atividade sexual com objetos "geralmente encontrados em lugares menos eróticos. Algumas pessoas, por exemplo, só atingem a gratificação total usando sapatos de plástico. Outras preferem iniciar as atividades sexuais com marinheiros que passam cera nas pernas. Devoção erótica a coisas como cobre, grana e meias apenas sugere que você é um livre-pensador, e não um maria-vai-com-as-outras. Para perder mais peso ainda, tente algum dos populares fetiches a seguir:

Atividade consumidas	Calorias
Sexo com o par usando armadura.....	472
Sexo na plataforma de um relógio-cuco.....	9
Sexo num carrossel de quinze centímetros.....	146
Usando sardinhas como fetiche.....	23
Insistindo para que o parceiro use um boné que imita as orelhas do Mickey.....	17
Sexo usando uma fantasia de sapo.....	58
Sexo com o par usando botas altas de couro.....	97

Servidão

Além de realçar a experiência sexual, o ato de se amarrar alguém e induzi-lo à servidão também impedirá que o glutão coma toda a comida disponível. Um equipamento de servidão confiável pode ser constituído de uma meia de seda, um pedaço de corrente não-elétrica, ou até um ultra-sofisticado sistema de restrição de movimentos constituído por um rolo de fita adesiva e suspensórios.

Atividade	Calorias
consumidas	
Prendendo o parceiro com uma corda (eis os nós mais empregados):	
nó de catau.....	7
nó correção.....	8
nó meia-volta.....	9
nó volta de fiador.....	11
nó cego.....	12
Prendendo o parceiro com uma gravata-borboleta:	
laço Windsor.....	9
laço simples.....	4,5
Para os covardes, sugerimos:	
Algemas.....	3
Grilhões.....	6
correntes com pesos.....	5
cola.....	10
Escapada	
lutar para escapar enquanto o parceiro faz cócegas	
nos pés.....	41
desfazendo os nós usando as unhas.....	7
sem usar as unhas.....	22

Disciplina

Uma atividade excelente para consumir calorias, sobretudo se o

parceiro faz objeções.

Atividade	Calorias
consumidas	
Açoitar o parceiro com:	
palito de picolé.....	2
cadarço de sapato.....	2
(adicione dez calorias se ainda estiver no sapato)	
espeto de churrasquinho.....	4
abaixador de língua.....	4
asa de galinha.....	6
(mais doze calorias se ainda estiver na galinha)	
Remo.....	15
eixo motor de um carro de luxo.....	20

Flagelação

(Sem Átila, o flagelo dos deuses)

Atividade	Calorias
consumidas	
Usando açoite de alta qualidade (por batida.....	3
Empunhadura de couro italiano, envolvendo ébano, punho bem equilibrado e com rádio AM/FM incorporado. Modelos Gucci muito em evidência. Procure pela marca registrada no açoite. Evite imitações.	
Usando unhas postiças.....	27
Flagelando um flagelado.....	10

Bonificação em perda de peso nº 5

**Atividade
consumidas**

Calorias

Espancamento (por lambada).....5

A mais simples e satisfatória forma de espancamento consiste em deitar seu par nos seus joelhos e bater-lhe nas nádegas com a mão aberta. (Para evitar qualquer tragédia, certifique-se de que ele ou ela está de bruços.) Se cansar a mão, use a do seu par. Para um aumento significativo da quantidade de calorias consumidas, altere ligeiramente o procedimento descrito, mantendo seu par contra os seus joelhos, estando você de pé.

Para aqueles que se sentirem cansados demais para flagelarem, espancarem, baterem ou qualquer tarefa manual similar, mas que ainda curtam algum método disciplinador, sugerimos que relaxe na cama e dê ordem ao par para ficar dando voltas no quarto. Isto exige pouco esforço e evita desgaste e esfoladuras na pele e nos ossos.

Dar uma das seguintes ordens ao seu par.....3

"Atenção!"

"Traga-me um biscoito, escravo!"

"Morda o tapete!"

"Encere meus pés!"

"Pule pelo quarto, de pernas para o ar!"

Se quiser substituir qualquer uma das ordens acima, repreenda seu par pela infração que quiser imaginar.

Nota: Se o seu par também estiver cansado, ele ou ela pode fingir que obedece suas ordens respondendo: "Perfeitamente!", sem na realidade mexer um só músculo.

Sexo com animais

Atividade

Calorias

consumidas

Uma ovelha agradecida.....	22
Um javali irado.....	150
Um burro pouco amado.....	100
Uma águia em vôo.....	583
Um rato-do-mato viril.....	0,25
Uma galinha tímida.....	2
Qualquer peixe menor que 30 centímetros.....	3
Um veado gracioso.....	79

Aqueles que não sabem receber críticas geralmente se voltam para o reino animal nos momentos em que estão necessitados, já que a probabilidade de virem a ser censurados ou de precisarem bater papos desagradáveis é virtualmente zero.*⁵ O único problema é a ausência de uma comunicação significativa e, no caso de animais de grande porte, como leões, o risco de serem comidos (*latu sensu*). Ademais, um conhecido terapeuta sexual, no seu livro *Noite no Zôo*, afirma que forçar um animal a ter relações sexuais contra a sua vontade pode trazer sérias repercussões psicológicas para ele.

⁵ • Talvez seja preciso dizer, vez por outra: "Oooa!" ou: "Aqui, bichinho!"

Práticas sexuais bizarras

Atividade consumidas	Calorias
Fazer seu par pular na sua cara.....	70
Segurar a dentadura na mão e dar mordidas amorosas no seu par.....	18
Preliminares mergulhando no mar.....	100
Sexo numa cama vibratória.....	46
Camas vibratórias geralmente são encontradas em hotéis freqüentados por pessoas com problemas de coluna. Procure hotéis com o cartaz: "Bem-vindo, sofredor da coluna." Essas camas são ativadas por uma moeda, ou, se você está duro, por uma ligação direta nos fios. Evite camas vibratórias se comeu uma lauta feijoada.	

Sexo alegre

Atividade consumidas	Calorias
Preliminares alegres.....	4
Impotência lépida.....	1
Ereção elegante.....	3
Coito hilariante.....	6
Posições imprudentes.....	6
Gritos de prazer.....	3
Gemidos vivificantes.....	2
Orgasmo avoadado.....	7
Ejaculação jocosa.....	5
Jubilação pós-orgásmica.....	6
Fadiga genial.....	2
Convulsionar o parceiro com uma piada.....	3
Rolar pelo chão rindo.....	4
Rolar pelo parceiro rindo.....	6

Sadismo de boa índole.....	8
Servidão flutuante.....	7
Dançar na cama.....	10

Experiências eróticas adicionais

(Para perder peso, com uma "rapidinha")

Atividade consumidas	Calorias
Observar o par se barbear.....	4
Beber água da banheira.....	10
Comer um quilo de rapadura, com garfo e faca.....	40
Estudar livro de culinária de faquir.....	1
Fumar um arenque defumado.....	13
Girar nu na vitrine de uma padaria.....	72
Piscar um para o outro.....	90
Fechar um bom negócio.....	50
Acariciar seu equipamento de som.....	30
Lamber seu automóvel inteiro.....	100
Cozinhar um banquete de quinze pratos, sem nenhum Utensílio.....	80
Fazer sexo sobre lençóis de vinil.....	18
Dar uma festa para vendedores de utensílios plásticos para o lar.....	82
Gravar seus gritos de prazer e tocá-los para o seu Dentista.....	51

Mantendo um diário

Além deste livro, manter seu diário de atividades sexuais será a outra boa maneira de saber a quantas anda o seu esquema de perda de peso. Não precisa entrar em muitos detalhes: apenas anote a atividade e o número de calorias consumidas. As anotações típicas no diário de uma

mulher que tivesse uma experiência sexual pequena e pouco intensa seriam:

1º de junho: Sexo com o Haroldo

Atividade	Calorias
consumidas	
Explicando como é.....	12
Sugerindo algo diferente.....	3
Acalmando o Haroldo, horrorizado.....	40
Encorajando-o a, pelo menos, tirar as meias.....	8
Preliminares (um pouco disso, um pouco daquilo.....	56
Intercurso	
de pé.....	22
segurando o Haroldo em pé.....	10
insistindo com ele.....	5
Orgasmo.....	incerto
Agradecendo ao Haroldo.....	3
Dando adeus.....	1
Tempo total: seis minutos (táxi esperando)	
Total de calorias consumidas.....	160

VII. Problemas diversos, emergências e desastres

"A maioria dos acidentes sérios ocorre a cerca de cem quilômetros de casa." *⁶

⁶ * Há exceções. Um turista persa caiu de sua bicicleta em Los Angeles e um americano gordo rasgou as calças no banquinho de um bar, em Roma.

Connie Vente, corretora de seguros.

As páginas a seguir contêm a lista de calorias consumidas quando se lida com situações estressantes, geralmente vividas durante o sexo, e que incluem choque, ansiedade, medo, irritação e desconforto. É fácil sobreviver a tudo isso se você tiver senso de humor, ou conseguir se vestir com rapidez.

Inveja do pênis

Atividade consumidas	Calorias
Numa mulher.....	3
Num homem.....	72

Medos tipicamente relacionados ao sexo

(Racionais e irracionais)

Atividade consumidas	Calorias
Meu par me odeia pelo que fiz.....	4
Meu par me odeia pelo que não fiz.....	8
A qualquer momento, meus avós vão entrar aqui e ficarão assistindo tudo, quietinhos.....	5
Esquecer as instruções do manual de sexo.....	10
Gozar cedo demais.....	5
Gozar tarde demais.....	6
Não gozar.....	20
Meu par me vê como um objeto sexual.....	47
Meu par nem lembrará de me administrar os ritos finais	

se eu não me recuperar do orgasmo.....88

Medos pessoais

Alguns defeitos, reais e imaginários, que seu par pode perceber:

Atividade	Calorias consumidas
Hálito de gambá.....	4
Celulite demais, pulando e chacoalhando durante o orgasmo.....	6
Estrias que lembram um terreno arado.....	8
Poros largos.....	5
Sem poros.....	10
Dente mole que balança.....	11
Excesso de pêlos sob os braços.....	3
Pneu na cintura que, quando você senta, parece um reserva de Fórmula 1.....	20
Cheiro corporal que lembra o de um mamute indisposto.....	25

Nota: Observou-se que as pessoas que só tiveram aulas de higiene em idade avançada (entre os quatorze e os vinte anos) têm um medo incrível de tudo.

Culpa

(Freqüentemente empregada por masoquistas para compensar a felicidade.)

Atividade consumidas	Calorias
De	
Masturbação.....	10
gostar de sexo.....	7
adorar sexo.....	20
não querer parar nem para tirar a temperatura.....	30

Situações de culpa provável	
Apesar de quase nenhum treino formal, o orgasmo aconteceu fácil, natural e espontaneamente.....	53
Você está adorando o sexo, apesar de haver pessoas morrendo de fome.....	2
Sexo na hora do almoço.....	3
E você coloca a despesa no seu relatório de despesa da Firma.....	20

Provocação

Embora a ciência ainda não tenha determinado com precisão por que a provocação consome calorias, sabemos que as pessoas, quando provocadas, perdem peso — talvez porque batam o pé. A seguir estão algumas situações típicas encontradas durante o sexo.

Atividade consumidas	Calorias
Seu par continua lhe mostrando os vasos de plantas.....	5
Seu par insiste em afagar o cachorro durante as preliminares.....	14
Seu par já foi ao banheiro sete vezes.....	10
Seu par recebe telefonemas.....	7
Seu par faz ligações telefônicas.....	40
Seu par se recusa a tirar as jóias, incluindo o relógio, o alfinete de gravata, o bracelete, a carteira de identidade, o medalhão e a coleira antipulgas.....	20

Mais provocação

Atividade consumidas	Calorias
Rejeição.....	24

É sinal de rejeição se o parceiro:

- insistir para você deixar os pés fora da janela

- trazer uma garrafa de champanha com chapinha, e não rolha
- tentar terapia de choque com uma torradeira
- tentar lhe roubar
- tentar fazer a cama durante as preliminares
- servir refrigerante quente
- pedir que você lave a louça suja
- afiar uma faca no seu beijo
- não tirar as luvas
- tentar dobrar seus dedos ao contrário
- insistir em continuar mandando telegramas
- colocar uma armadilha para lobos no seu travesseiro

Adquirindo escaras

Atividade consumidas	Calorias
Na cama.....	20
Num tapete barato.....	5
Em qualquer superfície geralmente usada para finalidades industriais.....	0,5

O perigo de se adquirir escaras por atividade sexual prolongada não é remoto, sobretudo porque as escaras são altamente contagiosas. Tem-se conhecimento de casais que levantaram da cama cobertos por largas e feias feridas que se estendiam da base do pescoço até o tendão-de-aquiles. Para evitar isso, pede-se a todos os praticantes que levantem da cama pelo menos uma vez a cada hora, coloquem o lençol na geladeira e executem pelo menos dez minutos de exercícios tais como flexões, abdominais, polichinelos e saltos mortais.

Nota: As escaras também podem ser evitadas com a generosa aplicação de cera de tartaruga, azeite de oliva ou cuspe. Em caso de escaras muito severas, uma fatia de pizza pode ser empregada como um eficiente cataplasma.

Pego/a com a boca na botija

Atividade consumida	Calorias
Pela esposa do parceiro.....	60
Pela sua esposa.....	60,5
Tentando explicar.....	165
Gaguejando.....	28
Vomitando tudo.....	40

O consumo de calorias nestes casos é flexível, dependendo do tipo de esposa ou marido — se compreensiva/o e liberal ou intolerante e armada/o.

Quase pego/a com a boca na botija

Atividade consumidas	Calorias
Tentando permanecer calmo/a.....	100
Com medo (incluindo tremer).....	66
Pulando fora da cama.....	25
Se vestindo no maior pique.....	300
Agradecendo ao par rapidamente.....	2
Pulando pela janela.....	15
(Mais cinco calorias se estava fechada.)	
Aterrissando.....	1
Correndo pra chuchu.....	50

Situações ameaçadoras

Atividade consumidas	Calorias
Seu par chega usando um macacão de couro e toma óleo motor da lata com um canudinho.....	34
Seu par trouxe um parente.....	40
O fetiche de servidão do seu par está ficando insuportável.....	50
Após três horas de procura sub-reptícia, não foi possível achar a marca da vasectomia que seu par disse que tinha.....	100

Interrupções e perturbações

Atividade consumidas	Calorias
Alguém resolve brincar de esconde-esconde.....	15
Vizinhos barulhentos.....	7
Disco pula com defeito.....	5
Luar em demasia.....	0,25
Criança que chora.....	10
Par usa um chapéu gaiato.....	6
Telefone.....	4
Grupo de bodes.....	11
Guerra.....	70
Cama pega fogo.....	15
Fome.....	9
Vendedor toca a campainha.....	14
Batem na porta.....	10
(Testemunha de Jeová vendendo A Sentinela.)	
Recomeçando onde parou.....	30

Aflições

Atividade consumida	Calorias
----------------------------	-----------------

Cãibra na perna.....	3
----------------------	---

É uma aflição comum que ataca sem avisar. Geralmente atinge quem tenta uma posição que conflita com a lei da gravidade ou quem não se aqueceu o suficiente (ver Capítulo 1). O resultado é um desejo premente de esticar a perna imediatamente, mesmo que isso signifique chutar seu par, cair no chão e transformar o orgasmo em uma experiência aterrorizante.

Espirrar	
durante o intercurso.....	7
durante sexo oral	
para quem espirra.....	1
para quem foi espirrado.....	280

Nota: Quem sofre de febre do feno faria bem se evitasse em terrenos onde houvesse plantações de ambrósia americana ou em livrarias empoeiradas.

Apelo da natureza

Atividade consumidas	Calorias
-----------------------------	-----------------

Indo lá e matando o desejo.....	8
Cerrando os dentes e segurando até não agüentar mais a dor.....	100

Não há nada mais miserável que sair de uma cama quentinha, onde está

um corpo quentinho, apenas para cumprir uma necessidade. Por outro lado, ficar na cama esperando que a vontade passe nunca dá certo, por mais sério que você reze.

Nota: Se seu par consentir, mantenha um urinol de porcelana sob a cama para essas emergências.

Espantando animais de estimação

Atividade	Calorias
consumidas	
Pequenos cães pesando menos de 100 gramas.....	3
São-bernardo brincalhão.....	20
Doberman ciumento.....	92
Qualquer vira-latas raivoso.....	50
Gato.....	6
Periquito ressentido.....	2,5

Embora geralmente um gesto com a mão seja suficiente, há casos em que se advoga o uso de pistolas, porretes e/ou uma ordem em voz alta.

Acidentes diversos

Atividade	Calorias
consumidas	
A peruca cai	
se seu par sabia que você estava usando uma.....	6
se seu par não sabia.....	72
Murmúrios apaixonados fazem a dentadura cair.....	28
Apagar o cigarro	
no cinzeiro.....	1
no colchão.....	17
na perna do parceiro.....	133
Chamar o par pelo nome errado.....	50

A cama quebra.....	10
A cueca fura durante as preliminares.....	90

VIII. Comida e sexo (o/a boquinha bom/boa de cama)

"Sexo para nutrir a alma, comida para nutrir o sexo."

Kassler Mitkumell, nutricionista

Há muito se sabe que as necessidades nutricionais do sexo são, para dizer pouco, enormes. Não apenas a atividade sexual intensa despoja o organismo de altura e peso mas também causa uma rápida privação de proteínas, carboidratos, riboflavina, oxigênio, cereais e minerais vitais como o cobre, o zinco e o alumínio. Se estes elementos essenciais não forem repostos rapidamente, o rigor mortis se instala e começamos a nos sentir irritados. Assim, precisamos reconhecer a importância de nos alimentarmos durante qualquer período de atividade sexual que exceda quinze minutos, sob pena de sofrermos danos irreversíveis aos nossos órgãos, glândulas e medula óssea.

Não devemos, contudo, desfazer o belo trabalho que realizamos até agora enchendo-nos de comidas ricas em calorias e gorduras, como doce de gergelim com chocolate, creme de espinafre, pastéis de nata, jujubas e sopa de feijão. Nem devemos nos deixar cair no extremo oposto; uma dieta rigorosa é um convite à miséria. Os puristas, que consideram uma xícara de chá e brotos de feijão poliinsaturados nutritivamente saudáveis, em geral sofrem de um mal chamado morte prematura. Não há mal algum em relaxar nossa vigília dietética, desde que o façamos inteligentemente, buscando um ponto intermediário entre a inanição total e o mais puro exagero alimentar.

As melhores comidas para se ter à beira da cama são aquelas que realçam a transação sexual — afrodisíacos altamente energizados, contendo a dose mínima suficiente para satisfazer um adulto e fornecendo uma alta taxa de prazer por caloria: bolo de chocolate, sorvete de vários

sabores, caviar, feijoada, pizzas, costeletas e autênticos pratos étnicos das cozinhas chinesa, italiana, francesa, portuguesa e espanhola. Isso em oposição a pratos que fornecem uma ínfima taxa de satisfação por caloria: quiabo, bolachas, salsa, agrião, carnes muito magras etc. Não devemos esquecer de mencionar os falsos afrodisíacos tais como cantárida, ostras, comida infantil, germe de trigo, empadão de galinha, ameixas e mingau de aveia, que são inúteis. E, por fim, aconselhamos a evitar o que caprichosamente chamam de comida "saudável", que só contribui para aumentar a fome, a peste e a depressão.

As refeições que enumeramos a seguir foram escolhidas por um conjunto de especialistas, como as mais comumente compartilhadas antes, durante e depois — e bem depois — do sexo. Essas comidas e bebidas são tidas em alta estima não apenas por seu valor nutricional mas também por seu sabor e efeito saudável sobre a psique. Se por acaso você tem uma pequena geladeira ao lado da sua cama, melhor ainda. Isso facilitará a sua nutrição convenientemente. Como sempre, sugerimos considerar uma prudente tolerância de tempo, e jamais fazer sexo logo após uma refeição pesada.*⁷

Aos sadomasoquistas, recomendamos chá com porradas.

Calorias nas comidas

(A contagem de calorias nas listagens a seguir variará de acordo com os ingredientes, tamanho das porções e dimensões da sua boca.)

⁷ * Uma refeição pesada consiste de salsichas trufadas, patê, empadão de mariscos (dois pratos fundos), bolo de carne e fritas com ravioli verde ao forno, queijos de cabra variados, pão-de-mel, cerveja, vinho e água mineral gasosa. Sobremesa: uma pizza gigante (sem açúcar) com tudo em cima.

Comida**Calorias**

Sorvete

por colher.....14

por concha.....84

"Plasma da alma." É assim que um especialista da comida expressa a sua reverência ao sorvete, enquanto vai demolindo lentamente a segunda lata de dez litros de passas ao rum. Desde a Renascença, o sorvete tem sido venerado por seus poderes curativos e a capacidade de recuperar, milagrosamente, pessoas que sofriam de dor nas costas, amigdalites, impotência, paixão exagerada por doces e outros males maiores. Para que se possa saborear por completo a sua essência, o sorvete deve ser comido ou tomado diretamente de seu continente, em vez de servido em pratos, onde corre o risco de contaminação. Isso é especialmente importante para sabores como amêndoas amanteigadas e pistache, nos quais o excesso de manuseio pode quebrar as nozes. Muitos adoradores de sorvetes, para evitar o derretimento e o "vazamento do sabor" entre a sorveteria e o lar, transportam suas compras em chapéus refrigerados.

Picolé de creme (por lambida.....3

Uma delícia altamente transportável, facilmente comível, apropriada se você deseja tomar um sorvete durante o intercurso. Cuidado para que não derreta e escorra no olho do seu par. Após terminar de comer, você poderá usar o palito para distribuir disciplina (ver Capítulo VI).

Creme fresco (por lambida.....3,25

Se você estiver numa crise, ele poderá tirá-lo dela, embora sujando a mão. Se você tiver tempo e precisar de exercício, sirva-se direto na embalagem, sem perder tempo com pratinhos etc.

Pizza (por mordida.....15

Modela dentes e ossos fortes. Se você pedir sua pizza com mais

queijo, anchovas, lingüiça, cogumelos e pimentão (conhecida como Pizza Bello Baffo), adicione mais algumas calorias. Embora uma pizza bem tostada seja deselegante de se comer na cama, especialmente se estiver quente e você enfiar a fatia inteira na boca, é uma excelente fonte de potássio e vitamina D. Sempre peça pizza com antecedência e tenha dinheiro trocado à mão. Procurar trocado enquanto o entregador espera na porta e seu par espera na cama pode fazer você se sentir ridículo.*⁸

Espaguete de ontem (por macarrão).....3

Também é difícil de comer na cama, mas os benefícios nutritivos valem o esforço. Como um bom vinho, um espaguete bem envelhecido (dezesseis a dezoito horas) é um adicional glorioso à cozinha de beira de cama. É um delicado e no entanto substancial repasto que ajuda o corpo a manter sua força e vigor, não importa como. Se for servido com almôndegas, melhor ainda. Você pode brincar de jogar bola com seu par, caso o sexo esteja se tornando enfadonho.

Bolo de carne gelado (por punhado).....14

Um prato prático para grudar no lençol e que fornece a energia necessária para várias horas de sexo a distância. O bolo normalmente é servido com fritas, mas neste caso preferimos algo mais leve, como trigo-sarraceno. Para quem se preocupa mesmo com perda de peso, atenção: o bolo de carne gelado tem um por cento menos calorias que o bolo quente.

Rapadura com amendoim (por mordida).....28

Como o sorvete, os poderes restauradores da rapadura fazem dela um item indispensável na cozinha de beira de cama. Uma mordida numa rapadura com amendoim tirou um casal do transe em que se encontrava após dois dias de sexo ininterrupto, durante os quais só pararam para trocar de cama.

⁸ * Em certas localidades, a entrega de pizzas é considerada uma emergência médica. As bicicletas e motos dos entregadores têm sirene.

Morangos (por morango, sem cabo)..... 2,5

Uma das frutas mais refrescantes, especialmente se servida gelada. Mantenha um morango de reserva no seu umbigo para qualquer emergência ou decoração. Seu par adorará. Nota: Os morangos, ricos em vitamina C, ajudam a evitar o escorbuto.

Caviar:

por grama.....91

por ovo
0,000047

Eroticamente exótico e exoticamente erótico. Não gaste caviar com um par de segunda categoria. Espere até depois de terem ido para a cama. Se o par não foi lá grandes coisas, sirva biscoitos Mixaria. Caviar deve ser acompanhado de champanha ou de seu substituto adequado, o xarope do Dr. Hespheu Manty.

Chocolate em barra (por mordida).....120

Devido à sua sublime mascabilidade, o chocolate é considerado o exemplo supremo de satisfação dental e o perfeito substituto da carne, se você se cansar de morder o seu par. É uma das poucas barras que ninguém se importa de ser pesada.

Patê (por camada).....22

Uma das pastas mais sensuais e revigorantes que existem é o patê campestre, feito de vitela, porco, conhaque e alho. Pode ser comido direto da faca ou, se você não liga para algumas calorias a mais, espalhado sobre pão. Para fazer reviver aqueles que estão nos estágios finais da inanição, um renomado professor de etiqueta sugere que se escave uma trincheira numa bisnaga de pão francês medindo sessenta centímetros, cubra de patê e, como ele tão eloqüentemente diz, "encha a cara até desmaiar".

Pão (por bisnaga de meio quilo).....1.115,3

Se você é cheio de frescuras, talvez prefira cortar o pão conforme os comedores de petiscos dizem, em "fatias", e contar as calorias de acordo. No entanto, os comedores de verdade sabem o valor que tem uma boa dose de pão e preferem cortá-lo ao meio, tirar o miolo e encher com mortadela, beringela ou pasta de atum.

Queijo (por naco).....30

Para obter energia rapidamente e executar exercícios beliscativos, um prato de queijos variados, servidos à temperatura ambiente, deve ser parte fundamental do repasto na cama. Ricota, minas, prato, estepe, cobocó, gorgonzola e requeijão são indispensáveis.

Bomba de creme (por bomba).....21

Não importa quão cansado ou faminto você esteja, não esqueça de retirar o papel laminado sobre o qual a bomba foi colocada, ou você terá uma sensação desagradável, sobretudo se estiver fazendo tratamento de canal. Além do sabor agradável, as bombas de creme são ótimas para aumentar o nível de açúcar no sangue. Diabéticos devem se manter afastados.

Bolo de chocolate (por garfada).....26

Uma das poucas curas confiáveis das disfunções sexuais. Na verdade, o efeito terapêutico do bolo de chocolate é tal que se sabe que muita gente come enormes fatias desse bolo mesmo quando não faz sexo.

Cozido madrilenho (por colherada).....10

Vital para a sua energia e sonhos inusitados. Um prato fundo de cozido deve ser mantido ao lado de sua cama, para você comer sempre que ficar sonolento. Não se preocupe com a reação. O excesso de dióxido de carbono será benéfico para as plantas.

Sonho de padaria (por unidade).....24

Muita gente considera os sonhos de padaria, sejam cheios de

creme ou de doce de leite, um orgasmo em si mesmos e freqüentemente os empregam como substituto do parceiro, seja qual for o sexo. Embora haja controvérsias quanto à padaria que os faz melhor, sugerimos que comam de todas.

Presunto defumado (por fatia diáfana).....11

É a contrapartida erótica da língua de boi à moda. Geralmente é servido envolvendo pedaços de melão ou o seu dedo, o que estiver mais à mão.

Salada de frutos do mar (por colher de pau).....18

É o carburante perfeito para o sexo nas estações quentes. É leve, nutritivo, e, se você comer com as conchas, alimenta por demais.

Purê de batatas (por porção).....25

Um dos pratos menos sensuais da mesa posta ao pé da cama, mas essencial para encher a pança e dar força. É o prato predileto de todos aqueles que ainda não ultrapassaram as fixações da infância. As batatas têm a capacidade de manter a temperatura por longos períodos. Se você comer um prato fundo de purê de batatas, suportará lavar louça no inverno horas a fio.

Biscoitinhos de araruta (por saco).....8

É por si só um verdadeiro programa dietético, ótimos mesmo quando não há água por perto para se beber. Trinta e cinco desses biscoitinhos escondidos sob o travesseiro e "sacados" na hora H servirão para manter o equilíbrio perfeito entre as células vermelhas e as brancas do seu sangue. Os biscoitos de araruta ideais são aqueles feitos pela mamãe. Mas, na falta de uma, a tia serve. Em último caso, compre esses biscoitos prontos.

Para

beber

Calorias

Vinho (por gole).....10

A regra aqui é a simplicidade. Branco com um par magro, tinto com um socialista e rose com um quei-madinho de sol. Quanto ao serviço do vinho com comida, faça as suas próprias regras, dependendo do seu gosto e da ignorância do outro. Você perceberá que quase todos os vinhos feitos de uva vão bem com qualquer tipo de comida. Um Chablis geladinho, por exemplo, irá bem com almôndegas ou sardinha frita. Entretanto, não podemos permitir que você sirva vinho moscatel com ostras à la Rockefeller ou jurubeba com costeletas de porco e creme de hortelã.

Cerveja

(por copo).....8

(por garrafa).....14

Cerveja bem geladinha é um antídoto tiro-e-queda após longas horas de sexo estafante, com calor e muita sudorese. Meio ideal de se restaurar os líquidos corporais vitais, a cerveja é rica em vitaminas, minerais e dióxido de carbono. Para um efeito nutritivo superior, beba cerveja preta, e após vários copos você será capaz de levantar e sair correndo até o vaso. A cerveja é o acompanhamento perfeito para delícias culinárias como costelas de carneiro, cachorro-quente, goulash e qualquer tipo de salsicha.

Champanha (por borbulha).....8

Dependendo do seu gosto, da sua carteira e do modo como encara o seu par, você pode escolher desde um econômico Viúva Quicou até um especialmente caro Taittinger. A champanha, como acompanhamento da comida de pé de cama, não deve se restringir a pratos finos como caviar e farofa de banana. Uma Piper Heidseck servida com jabá com jerimum acaba com a frigidez e uma Mumm servida com papa de cará é um calmante popular que acaba com a bronca que se tem

de preliminares ineficientes.

Água mineral Caximbau.....0

Conhecida em certos círculos como o substituto perfeito da água, esse líquido, altamente cultivado, suavemente gasoso, pode ser tomado puro, com uma gota de limão ou enriquecido com um inseticida. Caximbau também pode ser fortalecido com duas partes de refrigerante de radiador.

Sodas (adoçadas, por canudo).....14

Se você adora abusar de bebidas carbonatadas, sugerimos o *blanc des blancs* das sodas, *Cosca Corla*, por seu sabor rico, de dar lágrimas nos olhos, e pela polidez, a elegância da eructação que provoca. Se este produto não for encontrado na área onde você mora, tente *Versi Cola*, de sabor menos acentuado mas, ainda assim, um verdadeiro sabor da natureza, só encontrado no interior de quem ama zonas. As sodas devem ser destampadas antes de beber. Se deixadas dentro da pia por mais de duas horas, cuidado com os metais.

Efeitos típicos do álcool no comportamento na cama*⁹

Bebendo um copo. Pouco efeito. A cabeça ainda está clara, o hálito é respirável. Pulso, respiração e fígado normais. Ainda é capaz de dar prazer ao seu par.

Bebendo meia garrafa. Ainda consegue saber o que está fazendo ali, embora já não interesse muito. Está ficando mais relaxado, quase

⁹ * Do livro *Novas Perspectivas sobre a Relação entre o Álcool e o Comportamento Idiótico*, do Dr. Brás de Cubaslançando, professor de Economia Doméstica, Universidade do Transvaal.

tranqüilo. Não se queixa quando o seu par tenta lhe passar uma rifa. O senso de humor ainda está agudo. Faz um monóculo tirando o miolo de uma fatia de pão e se acha incrivelmente engraçado.

Bebendo uma garrafa. Dificuldades de pequena monta em diferenciar a cama do chão. Reza para que o parceiro não perceba. Sensação de náusea crescente passa quando leva uma bolada com uma almôndega, mas a mudança de posição faz a náusea voltar, e você se sente mal. Seu par é educadíssimo e finge que não percebe. Só tem uma curiosa necessidade de atear fogo à cama.

Bebendo garrafa e meia. Ainda sob controle, mas a possibilidade de realizar simples tarefas sexuais como babar e gemer está seriamente dificultada por uma dor de cabeça lancinante. Um de vocês dois teve um orgasmo há pouco, mas você não lembra quem foi. A visão e o tato estão um pouco distorcidos. Só consegue localizar o parceiro ouvindo a voz dele. E agora você vomita horrores e seu cãozinho se encolhe num canto.

Doas garrafas. Sua língua lembra a passadeira de um cinema após a sessão dominical das quatro. Embora funcionalmente morto, você inventa de tocar um instrumento de sopro colocando-o na frente de um ventilador e acha isso profundamente fascinante, vindo de um cara tão arejado. Sem perceber que seu par deu o fora, você começa a discutir com o travesseiro, para ver quem é que vai comprar mais sorvete.

Exemplos de perda de peso enquanto se come

Atividade consumidas	Calorias
Sentindo dor de fome.....	0,5
Abrindo a porta da geladeira.....	1
Escarafunchando entre o não-essencial (alface, gelatina, ovos, limões, pilhas para lanternas etc.....	2
Levantando um garfo contendo:	
uma bela almôndega.....	4
pedaço de frango pegajoso.....	2
papa de aveia.....	16
sopa de letrinhas.....	0,00006
Forçando a tampa de uma lata de sorvete que derreteu (incluindo estragar o esmalte das unhas).....	21
Enfiar uma colher em:	
Sorvete derretido e mole como manteiga.....	2
(só precisava fazer a menor das pressões, a gravidade faria o resto)	
Sorvete recém-saído do congelador.....	76
(até ficar vermelho e ofegante) Desentortar a colher.....	6
Nota: Se você não pode esperar que o sorvete derreta, use o método da "pá", e pise na colher. Isso fará a colher penetrar o suficiente para você ter apoio para retirar uma porção de "emergência".	
Passar manteiga no pão.....	3
Enfiar o pão no vidro e tirar um pouco de geléia.....	1
Separar biscoito recheado sem partir nenhuma metade.....	4
Lamber o recheio.....	2
Tirar rolha de garrafa:	

com saca-rolhas.....	7
sugando violentamente.....	145
batendo no fundo da garrafa com a palma da mão.....	65
Mastigando (por mastigada):	
compota de maçã, saladas e sopas.....	1
pedaços de carne de segunda.....	11
caramelo.....	14
Telefonando para pedir pizza.....	3
Se o telefone é de teclas.....	1,5
Batucando com os dedos enquanto espera.....	9
Comendo pizza:	
fatia dobrada.....	4
fatia inteira.....	25
Comendo com embalagem e tudo (fome extrema).....	98
Tirando o laminado do bombom.....	1
Tirando o papel grudado de qualquer guloseima:	
delicadamente, com os dedos.....	1
rasgando com os dentes.....	0,5
queimando.....	0,25
Tirando a gordura do peixe.....	2
Correndo atrás do vendedor de pirulitos, que está de	
Bicicleta.....	40
Comer espaguete com:	
colher e garfo.....	6
com as mãos em concha.....	15

Perdendo peso e resistindo à comida

Pessoas que insistem em dietas rígidas, mesmo durante o sexo, ficarão felizes ao saber que exercitar a sua força de vontade faz consumir muitas calorias. Quanto mais tentadora for a comida, é claro, mais energia será necessária para resistir com sucesso.

Atividade consumidas	Calorias
Resistir a:	
torta de maçã com sorvete de chocolate.....	65
ovo quente.....	0,25
alface	1
camarões ao molho de lagosta.....	28
amêndoas defumadas.....	30
espaguete com almôndegas feito em casa.....	55
enlatado.....	2
maxixe em conserva.....	0,5
bolo de nozes.....	58
bolo de chocolate.....	72
trigo	integral
.....	
0,000004	
sanduíche de atum.....	4
sorvete de creme.....	187
rocambole de doce de leite.....	19
torta de morango.....	40
sopa de legumes.....	0

Comendo na cama – problemas

Atividade	Calorias
consumidas	
Ficando juntinhos e grudadinhos.....	5
Tentando desgrudar um do outro.....	14
Tirando manchas de comida do lençol:	
Sorvete de chocolate.....	5
Sorvete de baunilha.....	deixe
ficar	
vinho tinto.....	8
suco de tomate.....	6
óleo da pizza.....	11
carne moída.....	8
Nota: Nódos de comida devem ser vistas como símbolo de diversão, como os adesivos que as pessoas colam nos vidros de seus carros dizendo que gostam disso, daquilo ou daquele lugar.	
Escaras.....	5
escorregar para a frente e para trás sobre um lençol cheio de migalhas de pão, cascas de amendoins, talos de maçãs, batatas fritas etc. provocará irritações nas peles mais sensíveis. Passe sempre o aspirador entre as refeições.	
Dividindo um prato de sopa durante o intercurso.....	80

Usos alternativos para a comida

Apesar do risco de uma reação alérgica, cobrir um ao outro com comida, como por exemplo geléia, creme batido, calda de chocolate, e depois lambe tudo é um excelente meio de se ganhar tempo, combinando sexo e refeição. São duas comidas no espaço de tempo de uma só (e como tempo é dinheiro...). Para obterem o melhor resultado possível, esperem até que ambos estejam nus para começar.

Atividade consumidas	Calorias
Lambendo:	
Mel.....	4
geléia de framboesa.....	6
coxa de peru.....	19
chiclete de bola.....	86
creme batido.....	2
creme de barbear (boa piada).....	46
uvas.....	1
maquilagem orgânica.....	10

IX. A relação de altura

Qual a altura do/a parceiro/a sexual ideal?^{*10}

(Mulheres acima de doze anos devem acrescentar três centímetros a todas as medidas)

Se você pesa:	Deve medir:		
	ossatura pequena	ossatura média	ossatura grande
08 a 15kg	63cm	68cm	73cm
16 a 20kg	72cm	77cm	82cm
21 a 25kg	87cm	92cm	97cm
26 a 30kg	96cm	101cm	106cm
31 a 35kg	115cm	120cm	125cm
36 a 45kg	120cm	125cm	130cm
46 a 50kg	135cm	140cm	145cm
51 a 55kg	145cm	150cm	155cm
56 a 60kg	150cm	155cm	160cm
61 a 65kg	165cm	170cm	175cm
66 a 70kg	170cm	175cm	180cm
71 a 80kg	180cm	185cm	190cm
81 a 85kg	183cm	185cm	193cm
86 a 90kg	186cm	191cm	196cm
91 a 100kg	189cm	194cm	199cm

¹⁰ * Baseado em certas tabelas

101 a 110kg	192cm	197cm	202cm
111 a 115kg	195cm	200cm	205cm
116 a 120kg	200cm	205cm	210cm
121 a 125kg	205cm	210cm	215cm
126 a 130kg	210cm	215cm	220cm
131 a 140kg	215cm	220cm	225cm

Este livro foi digitalizado e distribuído GRATUITAMENTE pela equipe Digital Source com a intenção de facilitar o acesso ao conhecimento a quem não pode pagar e também proporcionar aos Deficientes Visuais a oportunidade de conhecerem novas obras.

Se quiser outros títulos nos procure <http://www.pirate-ebooks.blogspot.com>,

será um prazer recebê-lo em nosso grupo.