

SEXO ANAL

para
mulheres





Introdução

Bem-vinda ao nosso guia dedicado a explorar o prazer e a intimidade de forma respeitosa e educativa. Sabemos que o tema do sexo anal pode gerar curiosidade, expectativas e, às vezes, apreensão. É importante entender que cada jornada sexual é única, e a exploração de novas experiências deve ser guiada pelo respeito mútuo e pelo consentimento.

Desmistificando Mitos:

Antes de começarmos, vamos desmistificar alguns mitos. O sexo anal, quando praticado com consciência e cuidado, pode ser uma experiência prazerosa e confortável. O conhecimento e a comunicação aberta são as chaves para tornar essa jornada mais suave.

Entendendo o Corpo:

É fundamental compreender a anatomia e as sensações do corpo feminino. Neste guia, abordaremos dicas e técnicas cuidadosas para auxiliar as iniciantes, proporcionando um entendimento claro e respeitoso sobre como desfrutar do sexo anal sem dor.



Comunicação e Consentimento:

A comunicação aberta com o parceiro é crucial. Estabelecer limites, expressar desejos e garantir o consentimento mútuo são passos essenciais para uma experiência positiva e respeitosa.

Técnicas e Cuidados:

Abordaremos cuidadosamente diversas técnicas, desde a preparação adequada até posições confortáveis. Lembre-se, o tempo, a paciência e o respeito são fundamentais para o prazer compartilhado.

Este e-book foi elaborado com o intuito de oferecer informações valiosas, empoderando as mulheres a explorar sua sexualidade de maneira segura e consensual. Vamos juntas desvendar os caminhos do prazer, respeitando sempre os limites individuais.



COMO FAZER SEXO

Dicas e técnicas
para iniciantes

ANAL



Este guia para iniciantes sobre como fazer sexo anal é detalhado.

Você aprenderá a diferença entre fazer sexo anal profundamente satisfatório, que proporciona orgasmos de corpo inteiro, e fazer sexo anal da forma como se vê por aí, que é doloroso e confuso.

Primeiro, vou falar sobre algumas dicas fundamentais para ter um ótimo sexo anal, depois vamos abordar as técnicas e posições reais de sexo anal que você deve usar durante o ato.

1. O que você precisa saber sobre sexo anal – os prós e contras do sexo anal

Há um monte de coisas realmente incríveis que você descobrirá quando começar a aprender como fazer sexo anal, mas também há uma série de desvantagens das quais você deve estar ciente. Vamos começar com os prós.

• Prós do sexo anal

Um tipo diferente de orgasmo – Muitas mulheres têm orgasmos muito mais intensos com sexo anal. Não consigo explicar completamente por que isso acontece. Eu sei que existem milhares de terminações nervosas em seu ânus, mas há ainda mais em

em sua vagina e clitóris. Portanto, se você atualmente luta para atingir o orgasmo com o sexo vaginal regular, poderá achar o sexo anal muito mais prazeroso.

O Fator Kinky – Outro aspecto muito atraente do sexo anal é o “fator excêntrico” ou o tabu de fazer algo que você “não deveria”. Quebrar tabus pode ser muito divertido e estimulante por si só.

Muitas pessoas não veem dessa forma, mas se você vê, é apenas mais um motivo para fazer sexo anal com seu homem.

A Substituição – Muitas vezes, o sexo vaginal está fora de questão. Você pode não querer tê-lo se estiver menstruada. Você pode estar dolorido de uma sessão anterior. É quando o sexo anal se torna o plano alternativo perfeito.

Sem risco de gravidez – Este é óbvio, mas o sexo anal significa que há quase zero chance de gravidez.

• **Contras do sexo anal**

Precisa de planejamento – Um dos maiores problemas de fazer sexo anal é que requer algum planejamento. Você provavelmente não vai querer experimentar anal depois de um grande almoço vegano.



Você também vai querer fazer alguns preparativos com antecedência, especialmente se for a primeira vez, para ter certeza de que está limpo e que não dói.

Mais a frente você vai ver tudo o que precisa saber sobre como se preparar para o ato antes mesmo de experimentá-lo.

Sua obsessão – Alguns homens parecem ter obsessão por sexo anal, especialmente os mais inexperientes.

Para muitos, é uma caixa para eles marcarem e algo de que podem se gabar para os amigos. Se você não está particularmente interessada, mas seu homem está obcecado, então lidar com essa pressão pode ser realmente desagradável.

Algumas adoram, outras não – Algumas mulheres realmente adoram sexo anal. Eles acham isso incrivelmente prazeroso, enquanto outros não acham nada prazeroso. Tudo se resume à preferência pessoal, então se você experimentar e não gostar, tudo bem. Não há necessidade de se estressar com isso se você não receber muito estímulo com isso.

2. Você quer sexo anal?

Muitas mulheres não estão interessadas em aprender a fazer sexo anal. Em vez disso, eles

estão apenas fazendo isso para manter seu homem feliz. Na verdade, elas podem estar mais do que simplesmente desinteressadas na ideia de sexo anal, podem não gostar e até odiar a ideia.

Embora recomendamos experimentar coisas novas pelo menos uma vez para ver se você gosta ou não, você nunca deve se sentir forçada a fazer algo que não queira. O mesmo vale para o sexo anal.

Então, se você nunca quer experimentar ou se já experimentou uma vez e não gostou, a dica óbvia, mas importante, sobre sexo anal é que você não deve sentir que precisa continuar fazendo isso com seu homem. Se sua vida sexual consiste em você fazer coisas que não quer, então não será particularmente satisfatória.



3. Comunicação, sério!



Aprender a fazer um bom sexo anal requer uma ótima comunicação com seu homem. A propósito, esta será principalmente uma comunicação unilateral.

Você vai dizer ao seu homem o que fazer E o que não fazer.

Então você precisa se sentir confortável com a ideia de dizer ao seu homem:

- **Diminuir,**
- **Para retirar lentamente**
- **Parar completamente de se mover.**

Seu homem também precisa ser alguém que realmente siga suas instruções. Se ele acha que estará no controle e dando as ordens, então você terá que trazê-lo de volta à terra e deixá-lo saber que esse não será o caso. Fazer isso não é para que você possa “dominar” seu homem, é para que você experimente os prazeres do sexo anal E NÃO A DOR .



**OS
4 TIPOS 
LUBRIFICANTES**

Uma das dicas de sexo anal mais importantes que tenho para você é sobre o uso de lubrificante: quase sempre é necessário para um anal sem dor. Porém, nem todos os lubrificantes são feitos da mesma forma, existem quatro tipos e a escolha do correto desempenha um papel significativo no seu prazer.

Lubrificante à base de água

– Como você provavelmente pode imaginar, o lubrificante à base de água é feito principalmente de água. Isso o torna seguro para sexo anal, mas não é perfeito. O problema com o lubrificante à base de água é que ele seca rapidamente e precisa ser reaplicado. Parar para reaplicar o lubrificante pode, obviamente, arruinar a vibração. Você PODE usar lubrificantes à base de água com preservativos de látex, pois isso não os degrada. Também é fácil de lavar, especialmente se você fizer sexo na água.

1

Lubrificante à base de óleo

– O lubrificante à base de óleo é um pouco mais suave e sedoso do que o lubrificante à base de água. Também dura muito tempo, por isso é perfeito para sexo anal, mas tem algumas desvantagens significativas. É muito mais difícil lavar a roupa de cama. Mais importante ainda, o lubrificante à base de óleo degrada os preservativos de látex, fazendo-os rasgar. Resumindo, se você não quiser que o preservativo rasgue durante o ato, não use lubrificante à base de óleo.

2

Lubrificante à base de silicone – O lubrificante à base de silicone é o lubrificante que recomendamos que você use ao fazer sexo anal. É compatível com preservativos de látex, portanto você não os degradará. Também dura muito mais do que o lubrificante à base de água, então você também não precisa se preocupar em reaplicá-lo. É super sedoso e mais suave do que muitos lubrificantes à base de água. A única pequena desvantagem é que às vezes pode ser um pouco difícil tirar da roupa de cama com a lavagem.

3

4

Saliva – Decidi incluir saliva porque muitas vezes você pode não ter acesso ao lubrificante e precisar de um reforço, especialmente se estiver fazendo uma rapidinha. É à base de água e por isso é compatível com preservativos de látex. Provavelmente não deveria ser sua primeira escolha porque vai secar e não é abundante, mas funciona bem.

Veja como classificamos os diferentes tipos de lubrificante, começando pelo lubrificante mais agradável e útil:



1. A base de silicone

2. A base de água

3. A base de óleo

4. Saliva

OBS: Lubrificantes a base de óleo só deve ser usado em casos onde não se faz o uso de preservativos.

Ao escolher um lubrificante na prateleira, você verá que alguns deles contêm espermicida. O objetivo desse ingrediente é matar os espermatozoides e prevenir a gravidez, que apresenta poucos riscos com a atividade anal. No entanto, a maior parte do lubrificante espermicida contém ingredientes que são agressivos para as sensíveis cavidades genitais e anais, e mesmo o lubrificante sem espermicida pode danificar as células. Este dano torna mais fácil contrair DSTs. Evite lubrificar com espermicida para atividade anal ou qualquer outra atividade sexual.

Infelizmente, mesmo lubrificantes sem espermicida podem danificar os tecidos do ânus. Isto se deve à osmolalidade, uma classificação de partículas dissolvidas em solução. Cada orifício ou tecido do seu corpo tem sua própria osmolalidade, e a classificação difere entre o ânus e a vagina, então você pode querer lubrificantes diferentes para cada atividade.





PRAZER
SEM
DOR

Esta seção é de longe a parte mais importante do guia sobre sexo anal. Não pule isso.

Muitas pessoas relatam que o sexo anal é doloroso e a razão para isso é o seu ânus. Existe um anel muscular em seu ânus chamado esfíncter, que o mantém bem fechado. Este músculo NÃO é como os músculos bíceps ou isquiotibiais, que você pode relaxar e contrair rapidamente em uma fração de segundo.

Em vez disso, demora um pouco para relaxar e permitir que as coisas passem por ele. Pense nisso como um músculo muito forte, mas muito lento.

Se você tentar passar algo rapidamente (o pênis do seu homem) quando estiver fechado, ele não terá tempo suficiente para relaxar e isso causará muita dor.

Portanto, a chave para fazer sexo anal sem dor é fazer com que o músculo do esfíncter relaxe e se abra o suficiente para que o seu homem possa entrar em você com facilidade. Veja como:

Comece com um dedo lubrificado - é melhor tentar penetrar SOZINHO primeiro com um dedo coberto de lubrificante para ver como seu esfíncter reage a ele. Se você já fez isso algumas vezes e tem uma boa ideia de quanto tempo leva para relaxar em torno

de seu dedo, desta vez você pode fazer com que seu homem faça as honras. Se você ainda não fez isso sozinho, recomendo que tente assim primeiro.

Ele precisa aplicar um pouco de lubrificante na ponta do dedo e um pouco mais na sua bunda. Em seguida, ele precisa deslizar lentamente o dedo dentro de você, milímetro por milímetro, enquanto você lhe dá feedback, dizendo para ele ir mais fundo ou parar de se mover ou puxar LENTAMENTE (puxar rápido pode causar alguma dor, ele precisa fazer isso lentamente).

À medida que ele penetra lentamente em você, cada vez mais fundo com o dedo, você deve se sentir razoavelmente confortável.

Se ficar um pouco desconfortável, diga-lhe para parar de se mover e manter o dedo imóvel por um ou dois minutos. Isso permitirá que o esfíncter relaxe ao redor do dedo e

se abra. Quando a dor diminuir, ele poderá empurrar um pouco mais fundo.

Se ficar muito desconfortável e dolorido, diga-lhe para puxar o dedo lentamente. Descanse por um ou dois minu-



tos e depois faça-o recomeçar.

Empurrando - Quando ele não consegue penetrar mais fundo em você com o dedo, ele precisa empurrar lentamente para dentro e para fora. Novamente você deve controlar o ritmo aqui, então diga a ele para acelerar ou desacelerar, dependendo do que você deseja.

Double Up - Quando você estiver confortável com seu homem entrando e saindo, ele precisa tentar adicionar um segundo dedo. Novamente, ele deve ser muito lento e cauteloso ao fazer isso, seguindo suas instruções e feedback para continuar, desacelerar, parar ou sair lentamente.

Assim que ele conseguir entrar e sair facilmente com os dois dedos, tente três dedos ou você pode começar a fazer sexo anal.

Não entorpeça - Você pode ficar tentado a usar um produto que adormeça seu ânus para sexo anal. Porém, esses produtos não são lubrificantes e impedem que você saiba o que está acontecendo com seu corpo. Você pode ficar com a região dormente quando ocorrer uma ruptura grave. Ingredientes anestésicos também podem ser irritantes.

Um detalhe que faz toda a diferença: o pê-

nis do seu parceiro, precisa estar total ereto para o sexo anal sem dor. Quanto mais duro, mais conseguirá entrar da maneira certa.



Ele deveria começar de costas

A posição mais confortável para começar a fazer sexo anal é com o homem deitado de costas para que você tenha o controle. Isso significa que é muito mais difícil para ele empurrar para dentro de você e é muito mais fácil para você controlar o quão profundo você o leva e quão rápido ele empurra.

Então faça com que ele se deite de costas e peça para NÃO empurrar em você. Em vez disso, ele deveria permanecer imóvel.

Depois de aplicar um pouco de lubrificante em seu homem e em suas costas, você pode montá-lo de joelhos.

Segure o pênis dele e guie-o lentamente para dentro do ânus. Não tenha pressa. Como mencionado acima, se você se sentir desconfortável ou sentir qualquer tipo de dor, pare e permita que o músculo do esfíncter relaxe ao redor do pênis. Depois de

aplicar um pouco de lubrificante em seu homem e em suas costas, você pode montá-lo de joelhos.

Segure o pênis dele e guie-o lentamente para dentro do ânus. Não tenha pressa. Como mencionado acima, se você se sentir desconfortável ou sentir qualquer tipo de dor, pare e permita que o músculo do esfíncter relaxe ao redor do pênis. Depois disso, você pode tentar levá-lo um pouco mais fundo.

Quando o seu homem está completamente dentro de você e não consegue ir mais fundo, você pode lentamente levantar e abaixar seu corpo.

O principal aqui é ir devagar. Você não quer se machucar, então, se sentir algum desconforto, diminua o ritmo e até pare para relaxar. Enquanto isso, o homem deve ficar deitado de costas, sem empurrar.



Quando você se sentir confortável movendo-se para cima e para baixo em seu homem, ele poderá começar a se envolver um pouco mais, empurrando-se. Lembre-se de que você ainda precisa estar no controle aqui. Portanto, se ele se empolgar demais, diga-lhe para diminuir a velocidade ou parar.

E é isso!

Esta é a maneira mais fácil e suave de aprender como fazer sexo anal sem dor. Mas não vamos parar por aqui...

É hora de mudar de assunto e aprender algumas técnicas avançadas de sexo anal para que você possa descobrir como fazer sexo anal profundamente satisfatório e desfrutar de orgasmos anais de sacudir o corpo.



AS MELHORES DE SEXO ANAL

POSICÕES



Fazer sexo anal nas posições Cowgirl ou Cowgirl Asiática é bom, mas se forem as únicas posições que você usa, então você está perdendo muita diversão.

Fique por dentro - Aqui estão mais dez posições em que você se senta no colo do seu homem que você pode experimentar durante o sexo anal.

Por trás – Quando você estiver confortável com o seu homem tendo mais controle e fazendo todas as estocadas, então você pode querer experimentar algumas posições do tipo cachorrinho, onde seu homem está te fodendo por trás.

Técnicas avançadas de sexo anal

Depois de dominar os fundamentos do sexo anal, é hora de mudar de assunto e começar a experimentar técnicas novas e mais prazerosas para tornar seus orgasmos mais intensos e agradáveis.





Seu clitóris – Durante o sexo anal, seu clitóris não será estimulado, pois é quase impossível para seu homem manobrar seu corpo para uma posição que o estimule a cada golpe.

Comisso em mente, aqui estão algumas maneiras alternativas de acariciá-lo.

- **Suas próprias mãos** – Afinal, você sabe a que tipo de estimulação seu clitóris responde melhor!
- **As mãos dele** – Dependendo da posição, é possível que ise pelo menos uma das mãos, então tudo que ele precisa fazer é estender a mão e começar a esfregar e massagear seu clitóris e vagina. Ele pode até usar as técnicas de masturbação.
- **Vibrador** – Usar um vibrador é uma técnica de sexo anal super satisfatória. Você sente cada centímetro do seu homem dentro de você e, ao mesmo tempo, sente o poder do seu vibrador no clitóris. Isso pode levar a orgasmos realmente intensos.

Experimente alguns brinquedos – O pênis do seu homem não é a única coisa que pode estimulá-la. Existem inú-



meros brinquedos que você pode usar durante o sexo vaginal que lhe proporcionarão um prazer anal incrível, como:

- **Butt Plugs** – São brinquedos cônicos com uma base alargada que você insere analmente e permanece no lugar. Se você gosta da sensação de 'plenitude', então vai gostar de usar um plug anal durante o sexo. A maioria das sex shops também vende plugs anal vibratórios.
- **Contas anais** – Consistem em contas redondas conectadas, quase como um colar que você insere no ânus e depois retira. Muitas pessoas acham que puxar as contas durante o orgasmo, melhora a sensação de prazer.
- **Lançadores de lubrificante** - Assemelham-se a seringas e são usados para colocar lubrificante dentro do ânus antes do sexo anal, para que o pênis do seu homem ou seus brinquedos deslizem mais facilmente.

Dupla Penetração – Se o sexo anal direto não for suficiente para você, então você deve tentar a dupla penetração, onde você está sendo penetrado tanto anal quanto pela vagina ao mesmo tempo.

Se você não gosta da ideia (e da perda de controle) de ter dois homens ao mesmo tem-

po, usar um vibrador na vagina enquanto seu homem a penetra analmente é o substituto perfeito.

Quando o álcool pode ajudar – geralmente não recomendo misturar álcool e sexo anal, mas se você estiver nervoso ou ansioso antes, beber um copo de vinho ou uma cerveja antes pode fazer maravilhas para aliviar esses nervos.

Treinamento Anal – Muitas mulheres adoram fazer sexo anal e experimentam orgasmos poderosos, enquanto outras acham muito desconfortável ter orgasmo e se divertir. A razão desta dor e desconforto é simples.

Se você raramente faz sexo anal, seu esfíncter nunca se acostuma a relaxar para o pênis do seu homem. Isso significa que cada vez que você faz sexo anal, parece que é a primeira vez para o seu esfíncter e ele nunca aprende a relaxar totalmente e se abrir.

A única maneira de superar isso é fazer sexo anal regularmente. Dessa forma, seu esfíncter se acostumará a ficar cheio e relaxar perto de seu homem. Se você não tiver a chance de fazer



sexo anal regularmente, meu conselho é tentar usar um vibrador com base alargada (para que não seja sugado para dentro de você) ou usar um plug anal ao se masturbar para treinar analmente.



Ponto ideal para sexo anal

Depois de experimentar algumas vezes sexo anal com seu homem, você começará a notar que seu esfíncter relaxa mais rapidamente e que fazer sexo anal se torna cada vez mais agradável para você.

Quando isso começar a acontecer, você precisará começar a fazer algumas experiências para aprender como obter o máximo prazer do anal. A maneira mais fácil é tentar novas posições.

Além de tentar novas posições, você precisa tentar algumas das seguintes coisas:

- Experimente movimentos curtos e superficiais, bem como movimentos longos, profundos e penetrantes para ver o que você prefere. A maioria dos casais descobre que realmente adora alternar entre os dois.



- Experimente diferentes ângulos. Um determinado ângulo parece melhor que o resto? Faça um pouco de experimentação para ver o que você prefere.
- Uma ótima dica de sexo anal é adicionar um pouco de jogo de dominação e submissão. Você pode descobrir que o sexo anal é muito mais quente quando seu homem está dominando você ou vice-versa.



SEGURANÇA
NO
SEXO ANAL



O sexo anal pode ser muito divertido, mas há algumas considerações de segurança a serem levadas em consideração. Eu sei que isso pode parecer uma das minhas dicas menos interessantes sobre sexo anal, mas sexo seguro não é brincadeira.

Preservativos - O sexo anal desprotegido é considerado uma atividade de alto risco para propagação de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e doenças, mais do que o sexo vaginal, porque o ânus é mais delicado que a vagina. Na verdade, o CDC considera o sexo anal a atividade sexual de maior risco para a transmissão do HIV, especialmente porque o receptor tem 13 vezes mais probabilidade de contrair o HIV.

Outras DSTs que você pode pegar com sexo anal incluem:

- Clamídia
- Herpes genital
- Verrugas genitais
- Gonorréia
- Sífilis
- Hepatite B
- HPV, que pode se apresentar como verrugas anais

Não só pode transmitir infecções para você, mas você também pode transmiti-las para ele (o HIV pode ser transmitido através do fluido retal), por isso aconselho fortemente

que você use preservativos durante o sexo anal. Algumas pessoas chegam ao ponto de dizer que você nunca poderá ter sexo anal 100% seguro sem ele.

Seus parceiros podem hesitar em usar preservativos durante o sexo anal porque não há risco de gravidez (e as pessoas usam preservativos com mais frequência para sexo vaginal do que anal quando questionadas sobre sua última experiência sexual). Mas a segurança deve ser uma prioridade quando se trata de sexo.

Você pode usar preservativos femininos durante o sexo anal, mas alguns deles têm maior probabilidade de escorregar ou causar sangramento.

Como já dito, você **NUNCA** deve usar lubrificante à base de óleo com preservativos de látex. Fazer isso degradará o material, causando rasgos e quebra0. Use lubrificantes à base de silicone e água.

Se você preferir maratonas de sessões de sexo, talvez queira usar preservativos novos com mais frequência do que no sexo vaginal. O sexo anal pode ter maior probabilidade de romper o preservativo.

Não mergulhe duas vezes - Mudar do sexo anal para o vaginal sem trocar os preservativos e limpar completamente o pênis pode causar uma infecção conhecida

como vaginose bacteriana. Também é importante não notar que a relação anal entre mulheres que fazem sexo com mulheres está associada a uma maior probabilidade de terem vaginose bacteriana. Acho que nem é preciso dizer que matéria fecal na vagina é uma má ideia.

O mesmo se aplica ao sexo oral. Se você quiser mudar do anal para fazer um boquete nele, primeiro precisa limpar bem o pênis, caso contrário corre o risco de infecção.

Brinquedos – O conselho acima também se aplica ao uso anal de brinquedos sexuais. Usar um vibrador / vibrador / plug anal no ânus e depois mudar para alguma penetração vaginal exigirá uma limpeza completa primeiro.

Uma maneira rápida de fazer isso é cobrir completamente o brinquedo com uma camisinha e amarrar a ponta para criar uma vedação ao redor do brinquedo. Então, quando terminar de usá-lo por via anal, retire o preservativo com cuidado e substitua-o por um preservativo novo. Então você pode usá-lo com segurança por via vaginal.

Embora a incontinência fecal seja um e o câncer anal seja outro risco do sexo anal, seguir as precauções de segurança minimiza os riscos de efeitos colaterais do sexo anal.



Comunicação e feedback

Sempre fico surpreso ao ver como os casais muitas vezes não falam sobre sua vida sexual.

Muitos caras não entendem o potencial de dor ou que você precisa esperar alguns minutos para que seu esfíncter relaxe. Muitos casais falam indiretamente sobre esse tipo de coisa e nunca expressam plenamente seus desejos e necessidades.

Ser indireto não é um grande problema, mas muitas vezes dar feedback mais específico seria muito mais útil.

Se há certos aspectos do sexo anal que você não gosta, certifique-se de que seu homem saiba. Em vez de dizer “Tudo bem”, seja mais específica.

“Preciso de mais tempo para relaxar em torno do seu pênis” ou “Seu pênis era um pouco grande demais para a minha primeira vez, então doeu bastante” ou “Da próxima vez, eu agradeceria se você não empurrasse e deixasse eu controlo o ritmo”

Certifique-se de pedir seu feedback também. À medida que vocês dois vão des-

brindo o que deu errado e o que deu certo, vocês dois podem mudar as coisas para que se torne cada vez mais prazeroso com o tempo. Estou falando de posições, quem está no controle, quão rápido ou profundo seu homem investe e quais outras técnicas ele usa.

A propósito, este conselho não é apenas para sexo anal. Você deve aplicá-lo a todos os aspectos de sua vida sexual. Dessa forma, vocês dois poderão descobrir como continuar satisfazendo um ao outro.

Sobre o assunto de melhor comunicação e feedback mútuo, você pode perceber que odeia absolutamente sexo anal. Ficar calado sobre isso não é uma ideia esplêndida. Em vez disso, você deve deixar seu homem saber de maneira direta, sem julgamentos e sem confrontos como você se sente a respeito. O mesmo acontece se você adorar, avise-o!