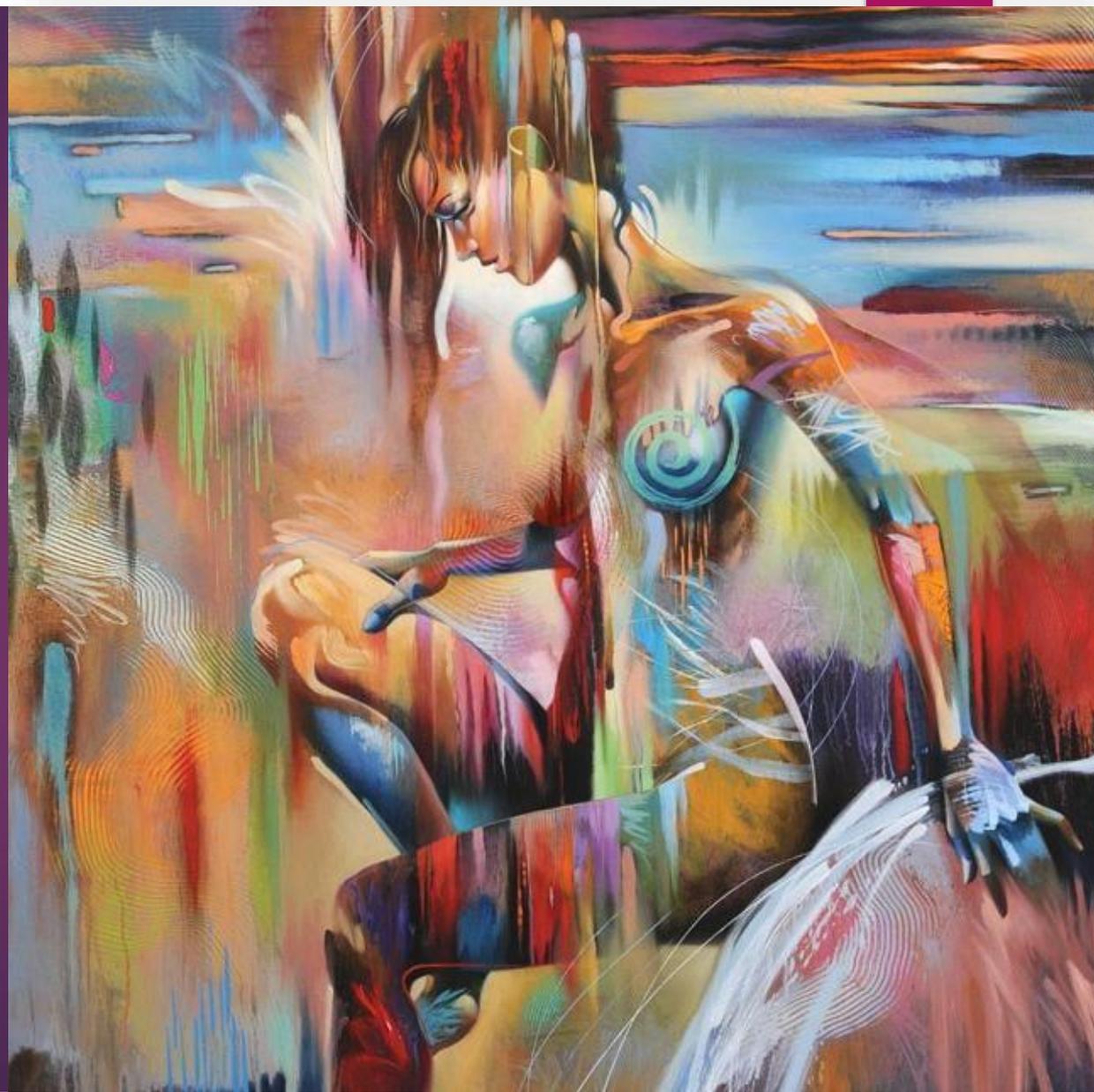


(Re)Descobrimos

O PRAZER

em 7 passos

Kátia Godinho





Então, se uma mulher
nunca se deixa levar
como saberá até onde
poderá chegar?

Se ela nunca tira seu
salto alto, como poderá
saber quão longe pode
caminhar e quão rápido
pode correr?

Germaine Greer

Heleika

Qual é o teu atual momento?



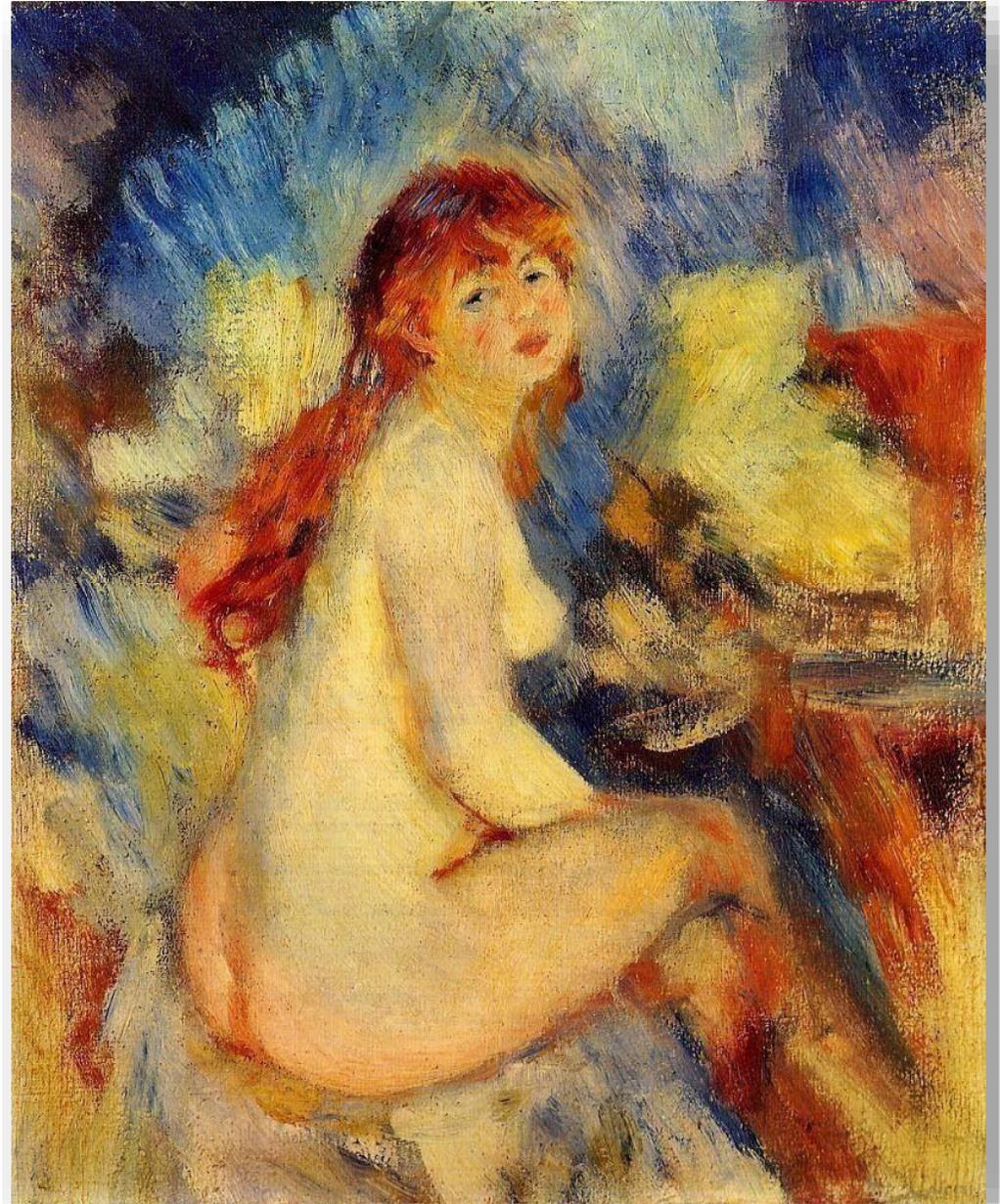


Talvez neste momento você esteja em um relacionamento amoroso ou esteja querendo encontrar um amor ou esteja querendo ficar só.

Talvez você tenha filhos, que podem ser pequenos, ou adolescentes, ou adultos. Também pode ser que não tenha filhos e nem queira ou ainda, esteja querendo muito ter filhos.

Talvez você se sinta jovem demais, ou velha demais, ou gorda demais, ou magra demais, ou feia demais ou bonita demais, OU... OU... OU...

Alguma destas
opções pode
atrapalhar a
(Re)Descoberta do
meu prazer?





Seja qual for a tua situação,
nenhuma destas opções pode
atrapalhar a
(Re)Descoberta do teu prazer!

Lembre-se de que quanto melhor
você estiver, melhor estarão as
pessoas a tua volta!

Entendi!
Vou (Re)Descobrir
meu prazer para
agradar as pessoas
que eu amo!





Você vai (Re)Descobrir teu prazer para
agradar a **si mesma!**

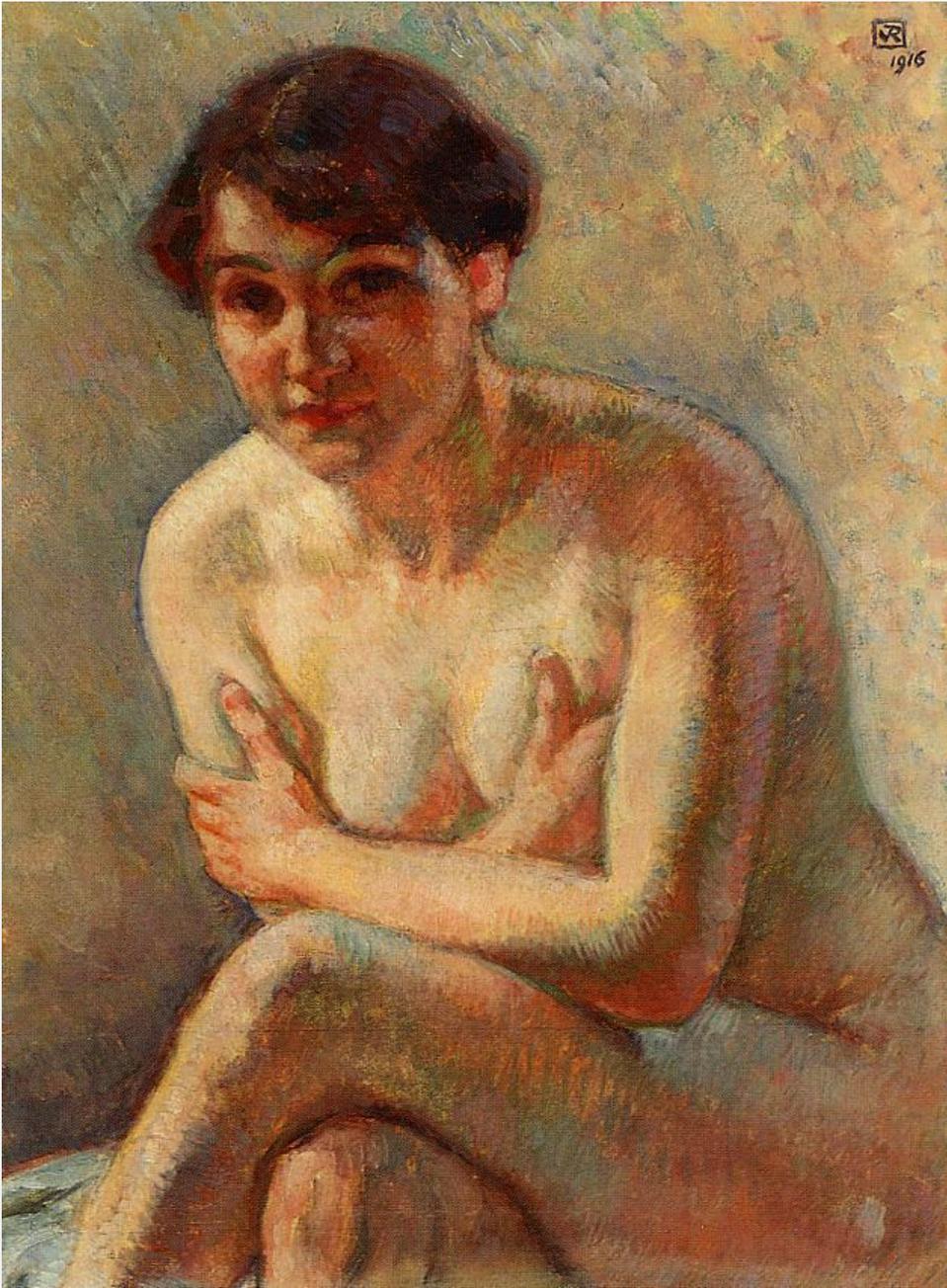
Você é a pessoa mais importante aqui!
E este programa foi desenvolvido
especialmente para **VOCÊ!**

Mas, o que acha que vai acontecer com as
pessoas a tua volta te vendo mais feliz?

Com certeza, também ficarão felizes!

Não seria melhor
esperar o momento
ideal para cuidar
de mim?



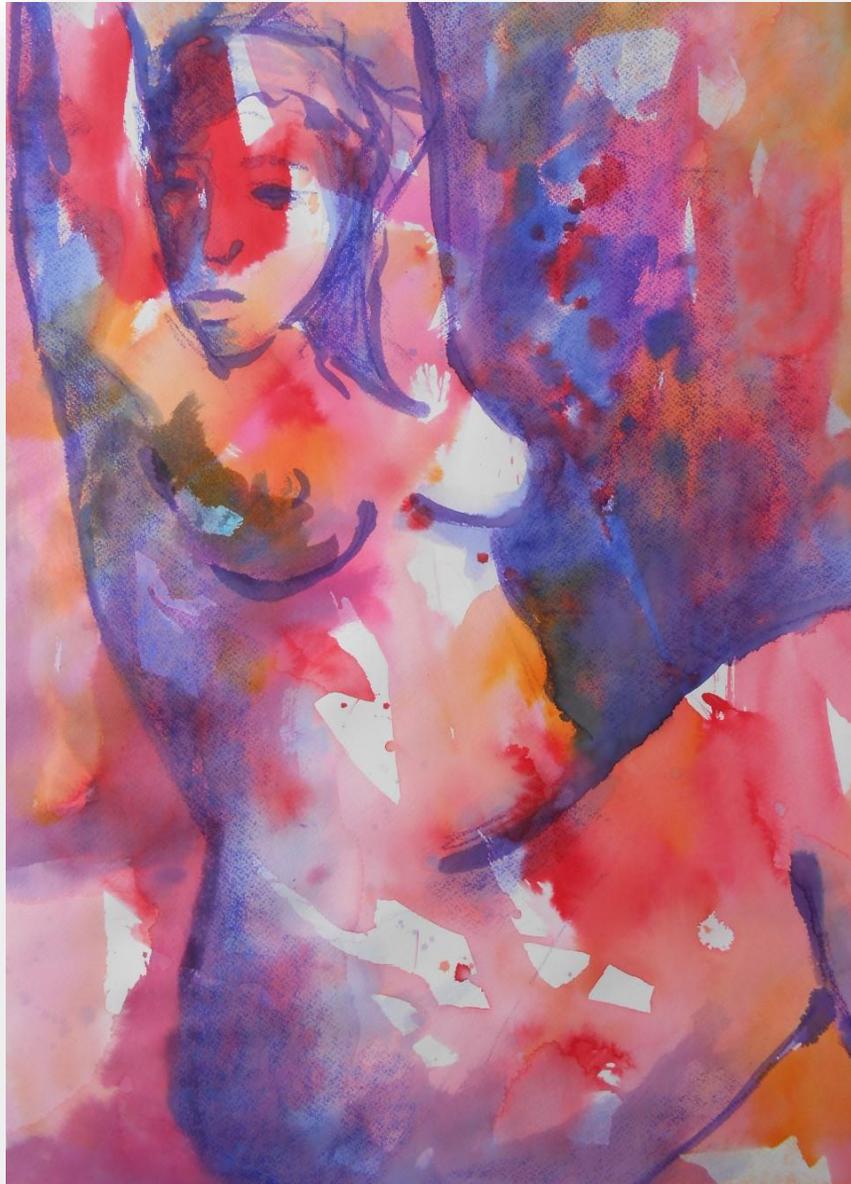


A quanto tempo você está esperando o momento ideal para cuidar de você? A cada dia surgem novas demandas e com isto, o risco de nos colocarmos no final da fila de prioridades.

Já parou para pensar que este momento pode nunca chegar?

Mas, eu não
tenho tempo!





Eu acredito em você quando diz que não tem tempo!

Mas, gostaria de saber o que você acha sobre dedicar alguns minutos do dia para cuidar de você?

Isto é perder ou ganhar tempo?

A decisão é tua!

Só passe para a próxima página se acreditar que (Re)Descobrir o Prazer, aumentar tua autoestima e teu bem estar fará você ganhar tempo.

**Eu quero
(Re)Descobrir o
meu Prazer!**

Quando posso
começar?





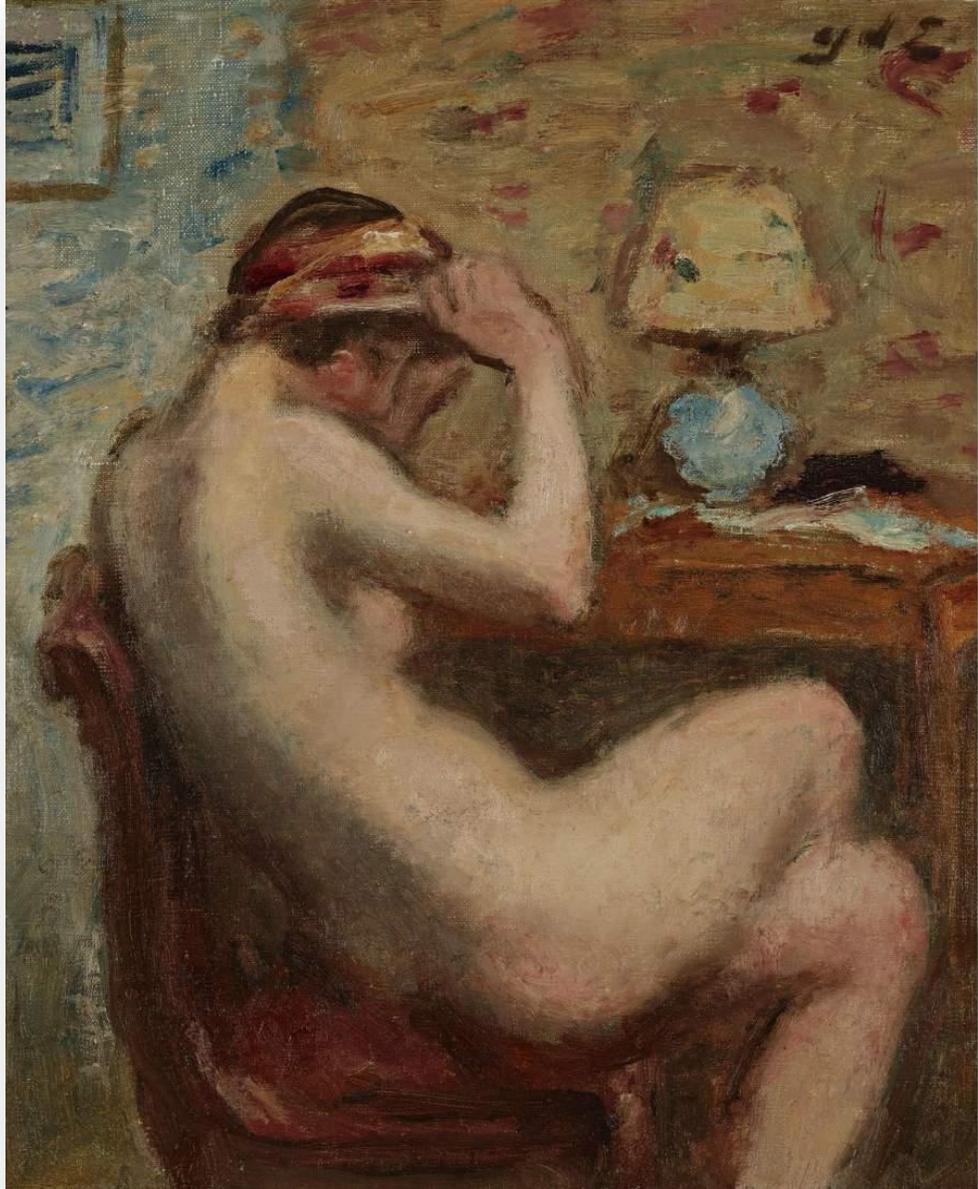
AGORA!

Este é o momento ideal para

(RE)DESCOBRIR O PRAZER!

E por onde vou
começar a
(Re)Descobrir o
meu Prazer?





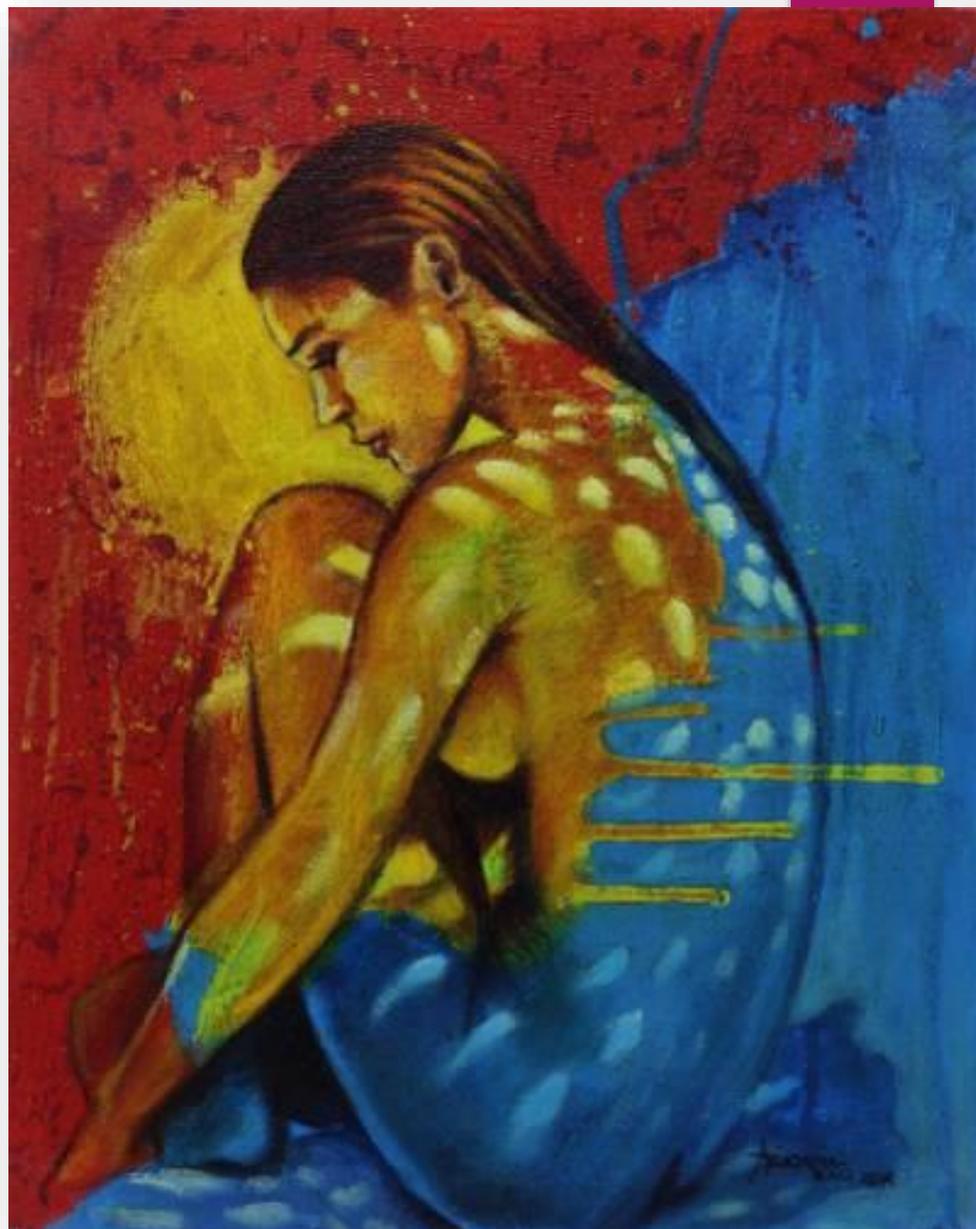
Existem muitos caminhos possíveis
para (Re)Descobrir o Prazer.

Vou te contar um pouco do
caminho que fiz e de como
cheguei a este Programa que vou
te apresentar.

Se fizer sentido para você,
aproveite!

Quando se fala de prazer ou de bem-estar existem várias abordagens e na minha experiência vivenciei várias delas.

Algumas focam no prazer físico, outras focam no prazer emocional, algumas no prazer afetivo, outras no prazer espiritual, outras no prazer material...



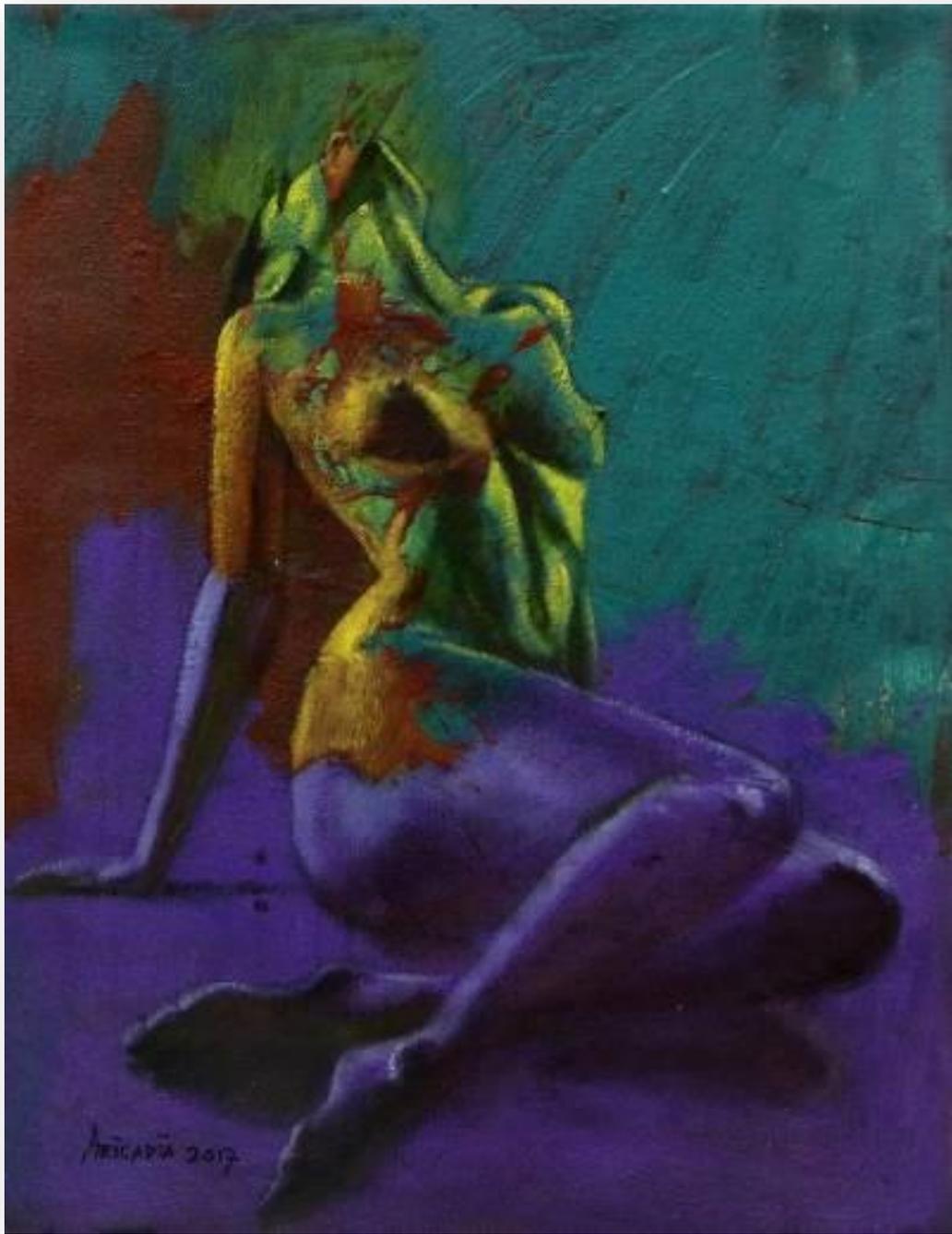


Todas são importantes. E para alcançar cada um destes tipos de prazer existem muitos métodos interessantes . Você pode escolher qualquer uma destes caminhos e com certeza vai ter algum tipo de prazer.

No entanto, na minha trajetória percebi que cada vez que eu alcançava qualquer um desses prazeres isoladamente rapidamente eu voltava a sentir um vazio dentro de mim.

Ora me sentia realizada como mãe, ora me sentia realizada como profissional e ora me sentia realizada como mulher, mas em nenhum momento conseguia me sentir realizada nos três aspectos simultaneamente. Senti que precisava resolver esta questão.





Foi quando, depois de tanto buscar, descobri o que não é novidade para ninguém, que a combinação e o equilíbrio entre todas as formas de prazer é, sem dúvida, a maior fonte possível de prazer.

Estar em equilíbrio significa ter todos os âmbitos igualmente desenvolvidos. E ainda, que quando há um descompasso entre estes aspectos o prazer não é mais absoluto. **Mas, como conseguir isto?**

Foi quando, a partir da minha experiência de vida associada aos diversos estudos que realizei e ainda realizo até hoje, desenvolvi um programa baseado em três eixos:

CORPO, MENTE E CORAÇÃO.





Coloquei o método em prática e todo o meu mundo se tornou mais florido.

Primeiro eu fiquei bem comigo mesma e em consequência disto as pessoas que eu amo também ficaram.

Minha autoestima foi lá para cima e passei a viver em estado constante bem-estar.

Lembrando que ter bem estar não é se livrar dos problemas, mas ficar bem apesar deles.

Depois de testar comigo e ter resultados, ofereci para várias outras mulheres testarem também.

O método foi avaliado, aperfeiçoado e validado e agora chegou o momento de compartilhar todas as mulheres que desejem (Re)Descobrir o Prazer.

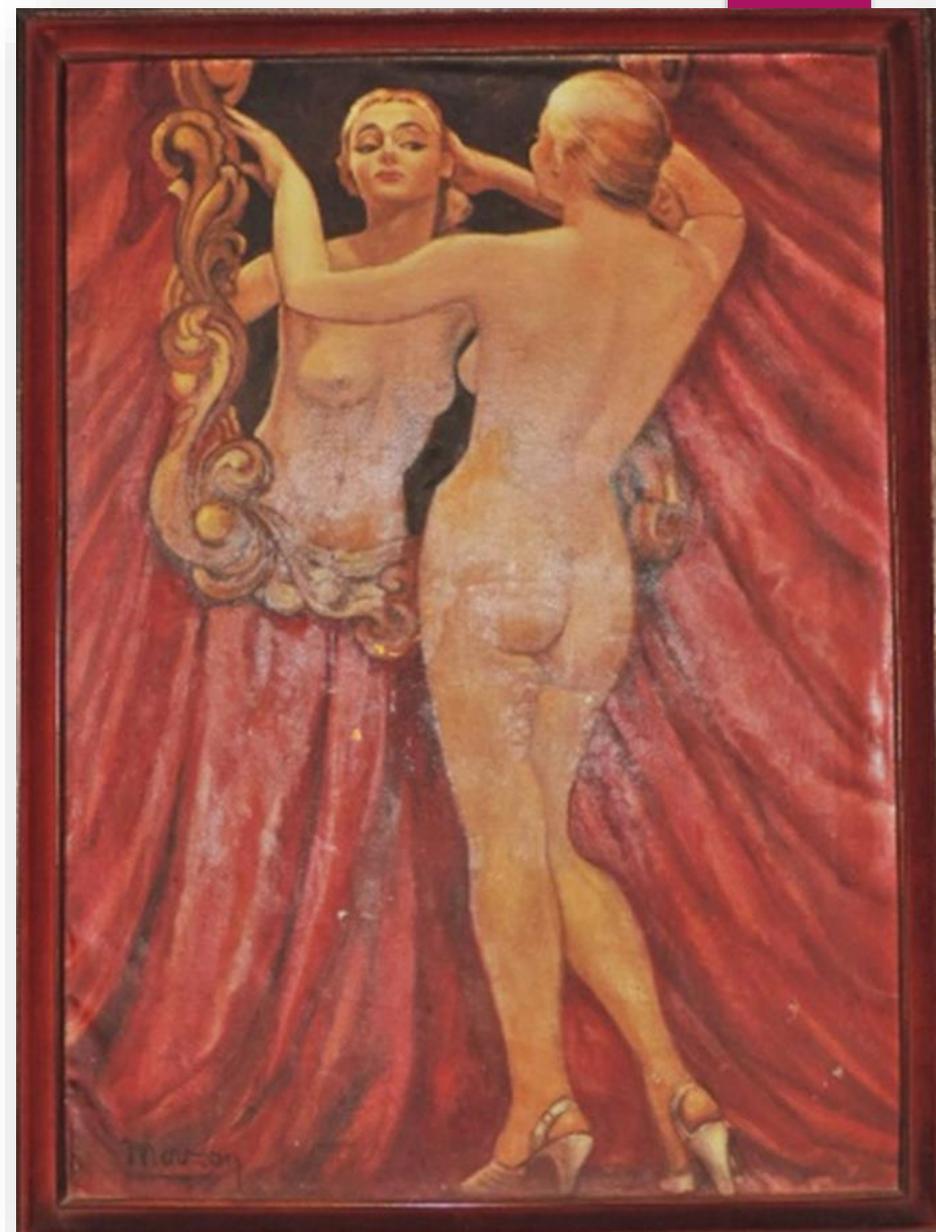


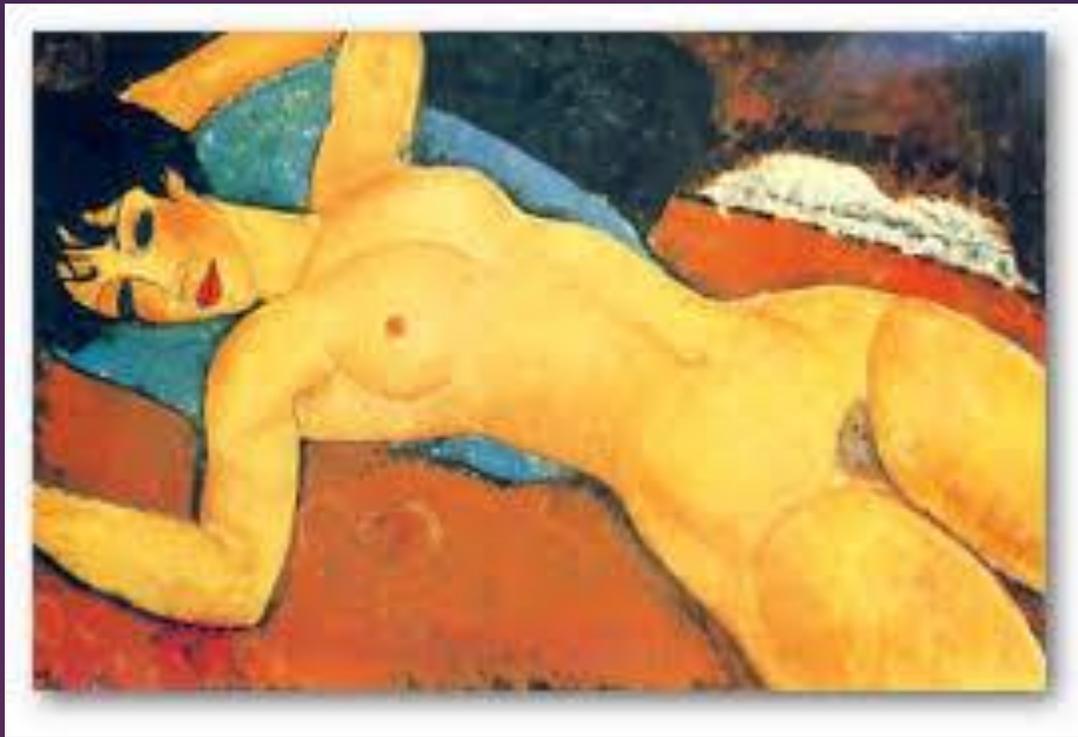


Neste e-book vamos dar enfoque no Eixo Corpo.

Aqui apresentaremos 7 passos práticos para ajudar a mulher a (Re)Descobrir o prazer através de uma maior consciência do seu corpo.

Ao promover a percepção do próprio corpo e perceber um crescimento nos campos sexual e pessoal, esses exercícios objetivam também funcionar como um chamamento para uma aventura de exploração mais ampla de todos os potenciais da mulher.





Pronta para
(Re)Descobrir o Prazer?

Observações importantes antes de começar a fazer os exercícios:



Você é única!

Não se compare a nenhuma outra mulher.

Cada uma tem seu próprio caminho.

Descubra qual é o teu e siga-o.

Observações importantes antes de começar a fazer os exercícios:

Respeite-se!

Não te julgues.

Algumas coisas podem parecer bem fáceis e outras bem difíceis.

Respeite cada sensação e sentimento que tiver.

Observe e procure dar nome àquilo que estiver sentindo: medo, raiva, constrangimento, vergonha, preguiça... seja honesta consigo mesma.



Observações importantes antes de começar a fazer os exercícios:

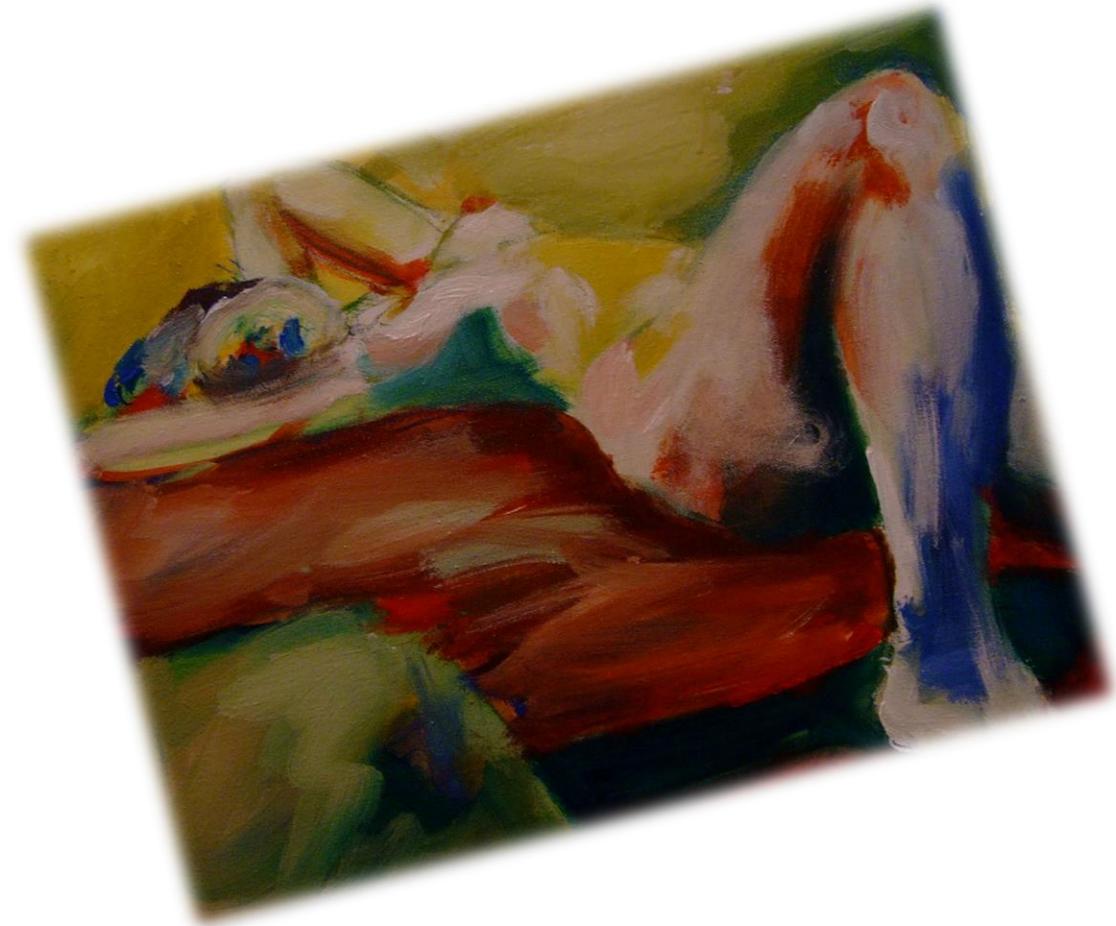
Encontre o teu tempo!

Encontre um tempinho só teu para praticar os exercícios.

Reserve no mínimo 15 minutos diários em que você não será incomodada.

Preferencialmente, defina um mesmo horário do dia e procure segui-lo.

Assim ficará mais fácil ter um bom resultado.



Observações importantes antes de começar a fazer os exercícios:

Receba este presente!

Desligue-se das preocupações e esteja totalmente presente no momento.

Este momento é um presente que você está se dando.

Você merece muito este presente!



Observações importantes antes de começar a fazer os exercícios:



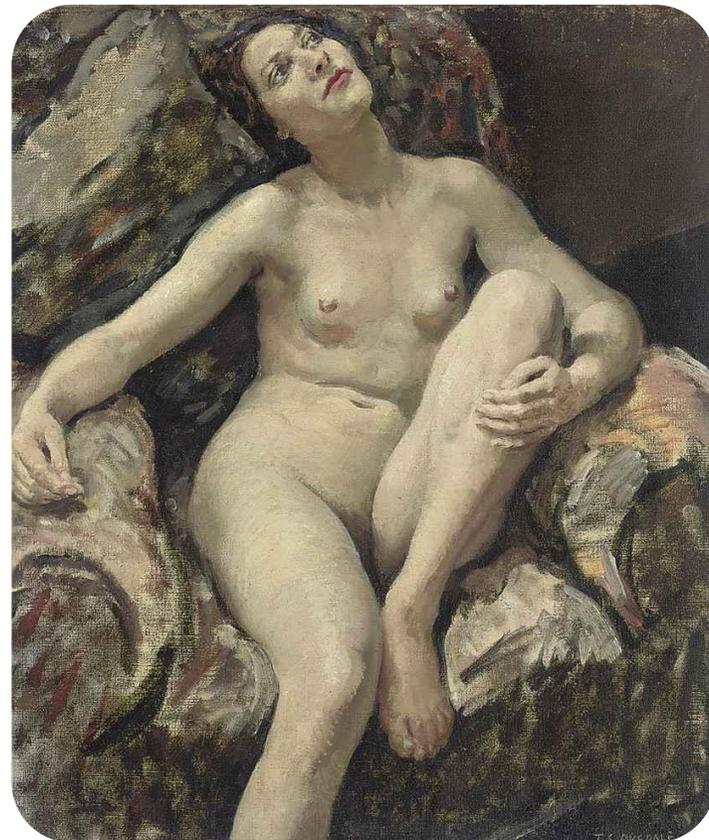
Escolha a tua música!

Escolha uma música que você goste muito e que te remeta para a tua sexualidade.

Essa música funcionará como fundo musical para os exercícios que virão.

Observações importantes antes de começar a fazer os exercícios:

Um cantinho
só teu!



Procure um lugar tranquilo e privado, pode ser o teu quarto ou o banheiro na hora do banho.

Encontre a melhor opção para você.

Observações importantes antes de começar a fazer os exercícios:

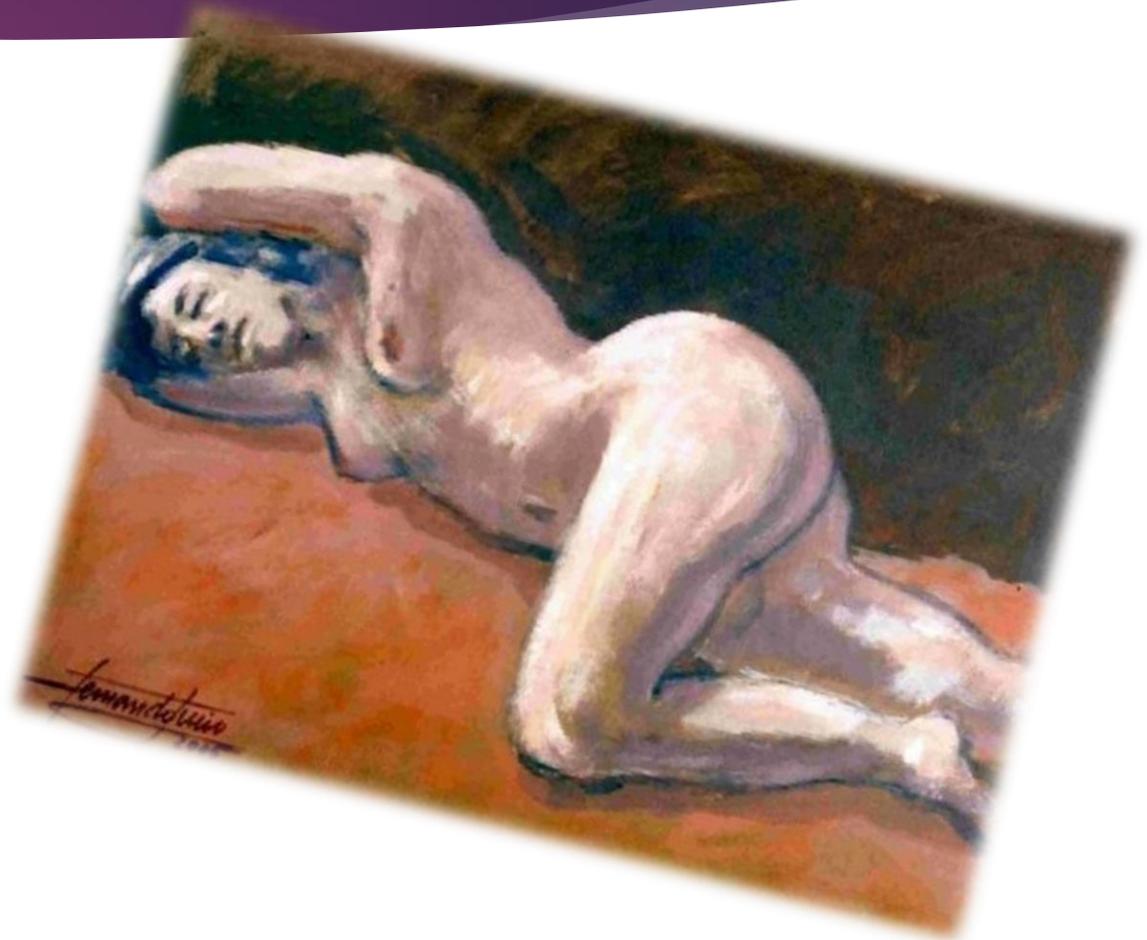
Relaxe!

Dê tempo a você mesma.

Não se cobre demais.

As vezes é preciso recuar um passo antes de seguir adiante.

Observe-se e respeite o teu tempo.



Observações importantes antes de começar a fazer os exercícios:



Lembre-se!

Você é a pessoa mais importante aqui!

Não existe o errado.

O teu jeito é o certo para você.



Últimas recomendações:

Para realizar os
exercícios você
pode escolher
entre vendar-se ou
fechar os olhos.

* Prepare-se
antecipadamente.

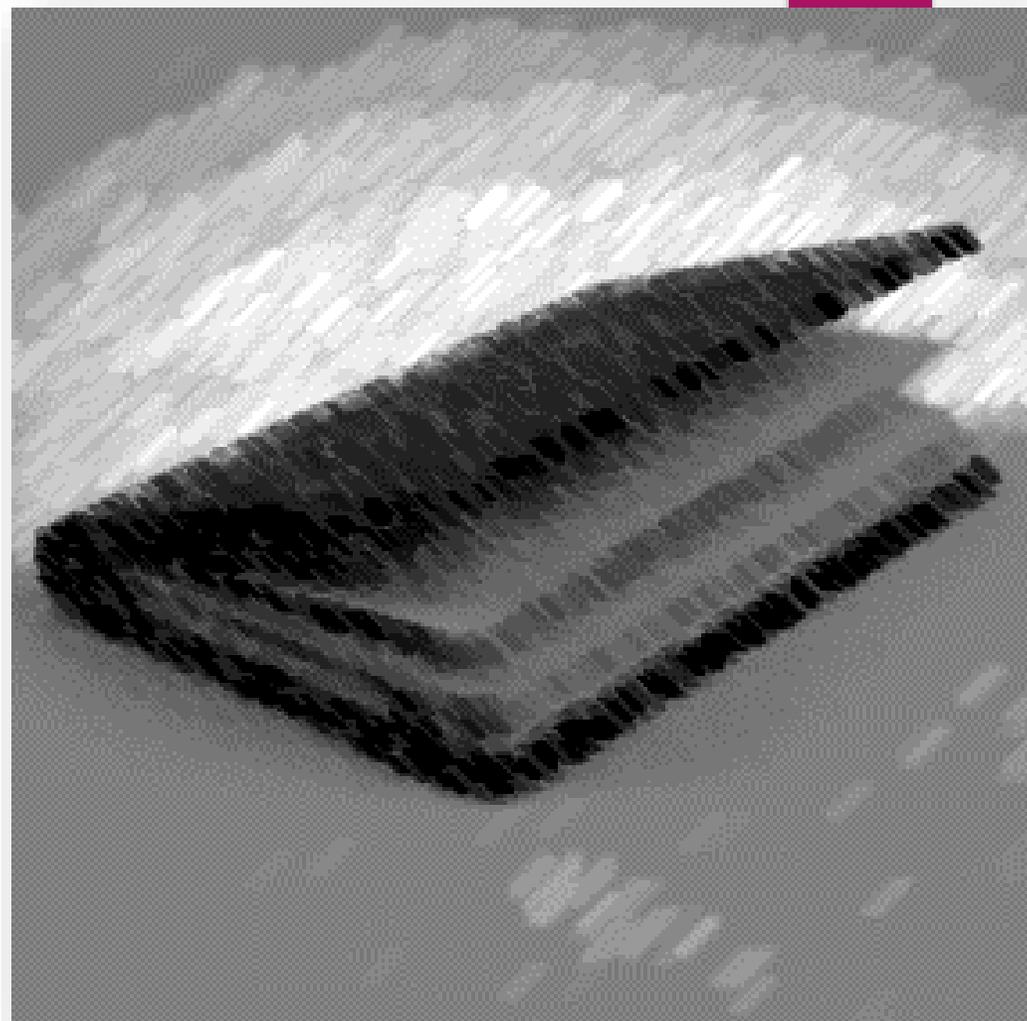


Para realizar os exercícios tire a roupa e encontre um local reservado e uma posição confortável.



Após realizar os exercícios você vai precisar de um bloco de notas físico ou virtual.

* Escolha o que mais lhe agrada.





Agora podemos começar!



OLHAR

PASSO 1

OLHAR PARA SI

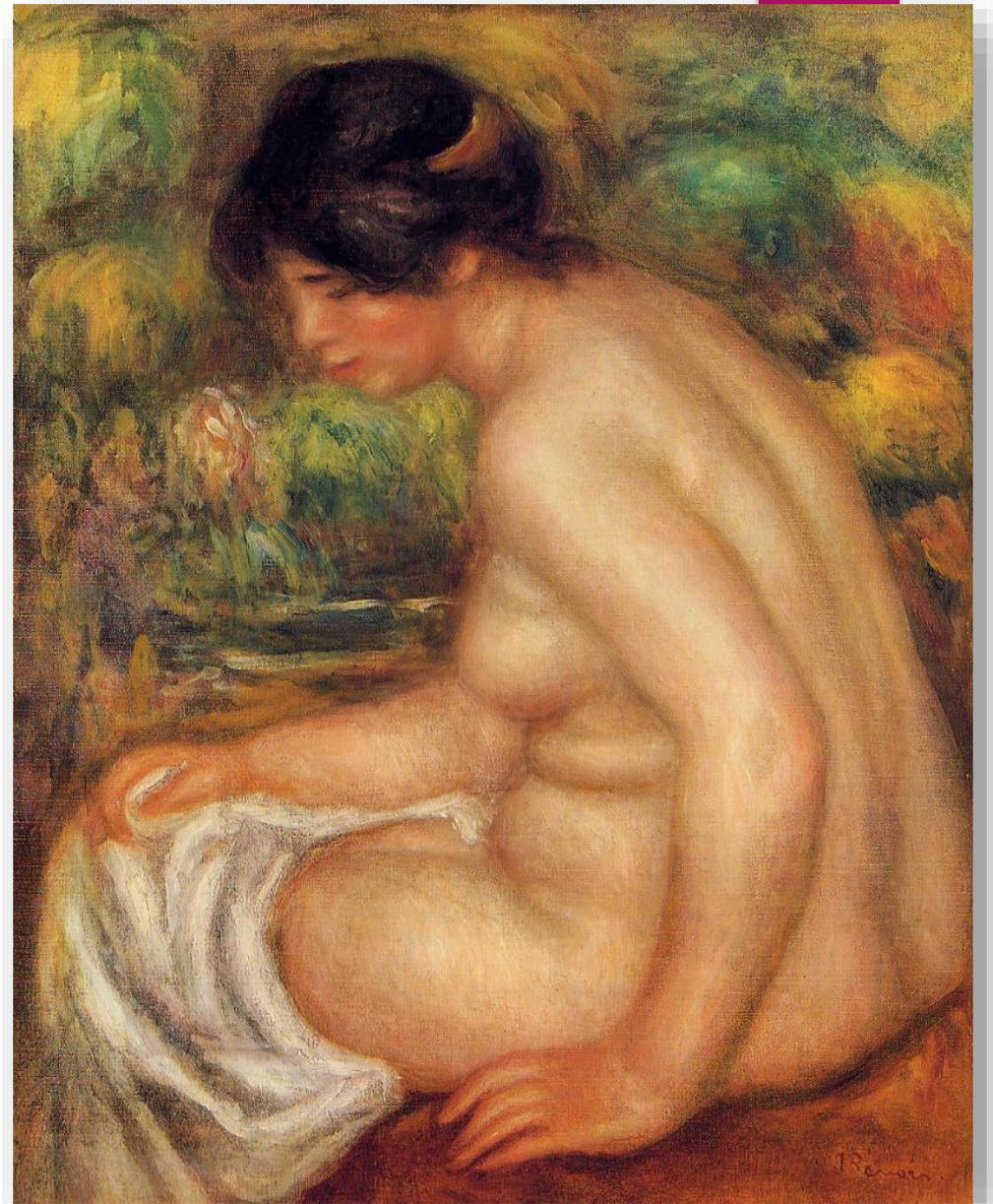




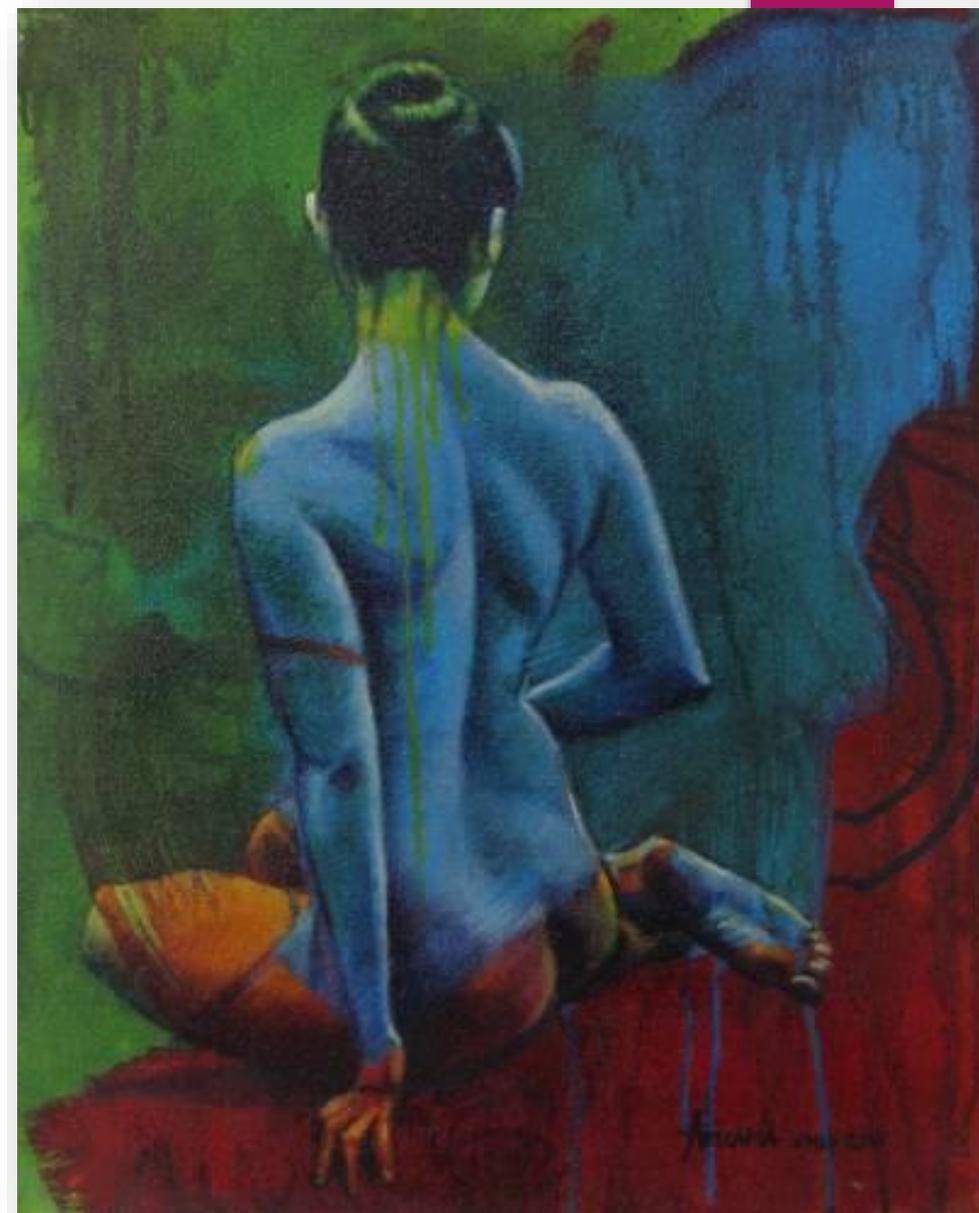
Passo 1

Parte 1

Com os **olhos fechados**, imagine que está olhando para a parte da frente do teu corpo. Você vai funcionar como um “scanner”, SEM JULGAMENTOS, e observar cada parte do seu corpo, com calma e atenção, SEM PRESSA. Para cada parte do corpo, tente “ver” todos os detalhes, sinais, marcas, etc.



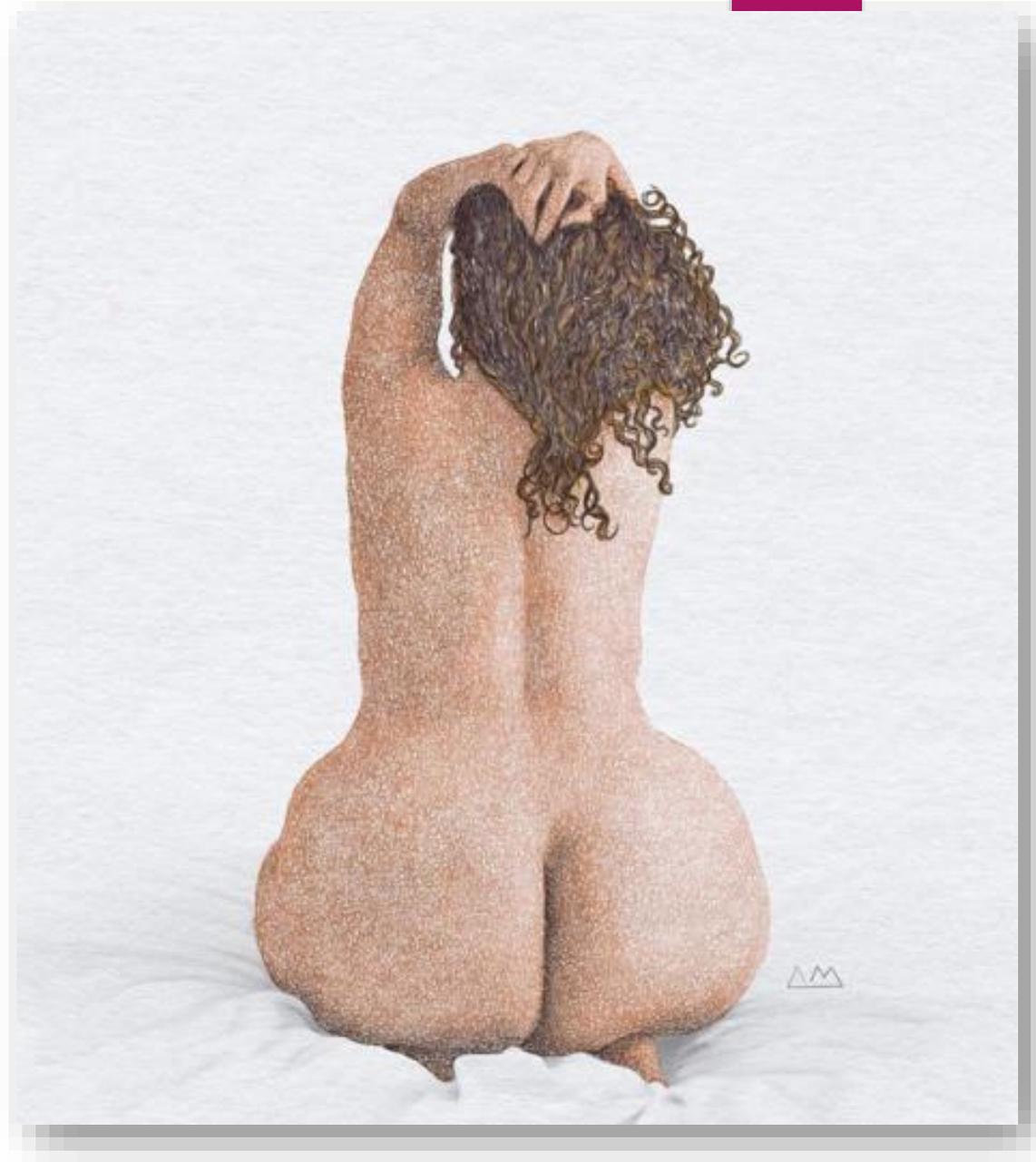
Comece pelos pés. Sem pressa, observe cada parte do pé direito, depois do esquerdo, todas as partes dele, cada dedo, cada unha, cada reentrância. Suba o olhar para os tornozelos, primeiro o direito, depois o esquerdo. Seguindo o mesmo método, vá para a perna, joelho, coxa, quadril, cintura, barriga, seios, ombros.



Braços, mãos, dedos. Pescoço. Todos os detalhes do rosto e da cabeça: orelhas, boca, nariz, olhos, cabeça, cabelos, etc. Tente focalizar os sinais e marcas de cada parte. Lembre-se, você é um “scanner” que vê tudo sem julgamentos.



Por fim, observar as partes ainda não examinadas do corpo, como as laterais e a parte de trás.

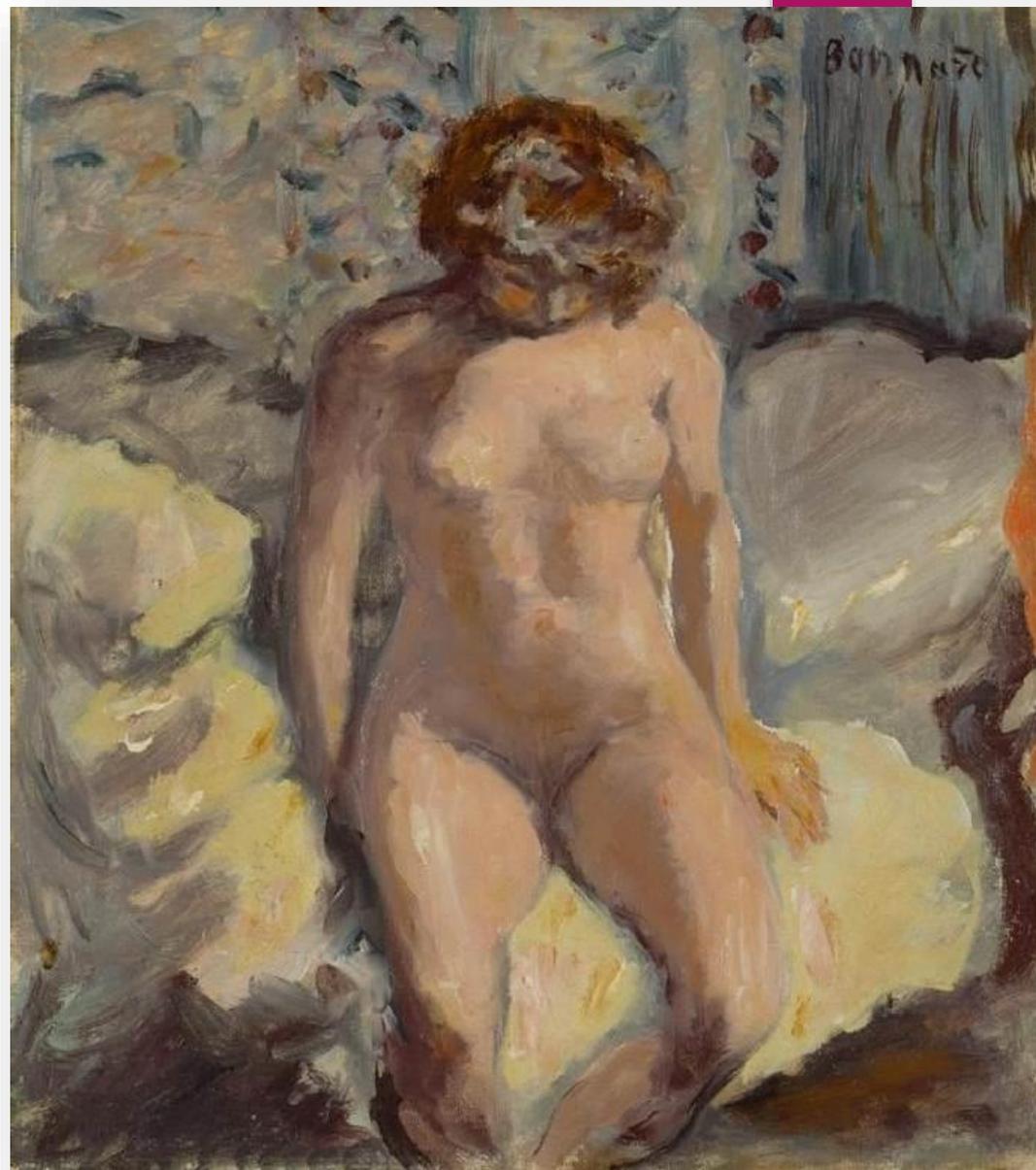




Passo 1

Parte 2

Com os olhos
abertos, refaça
todo o caminho,
passo-a-passo.





Passo 1

Parte 3

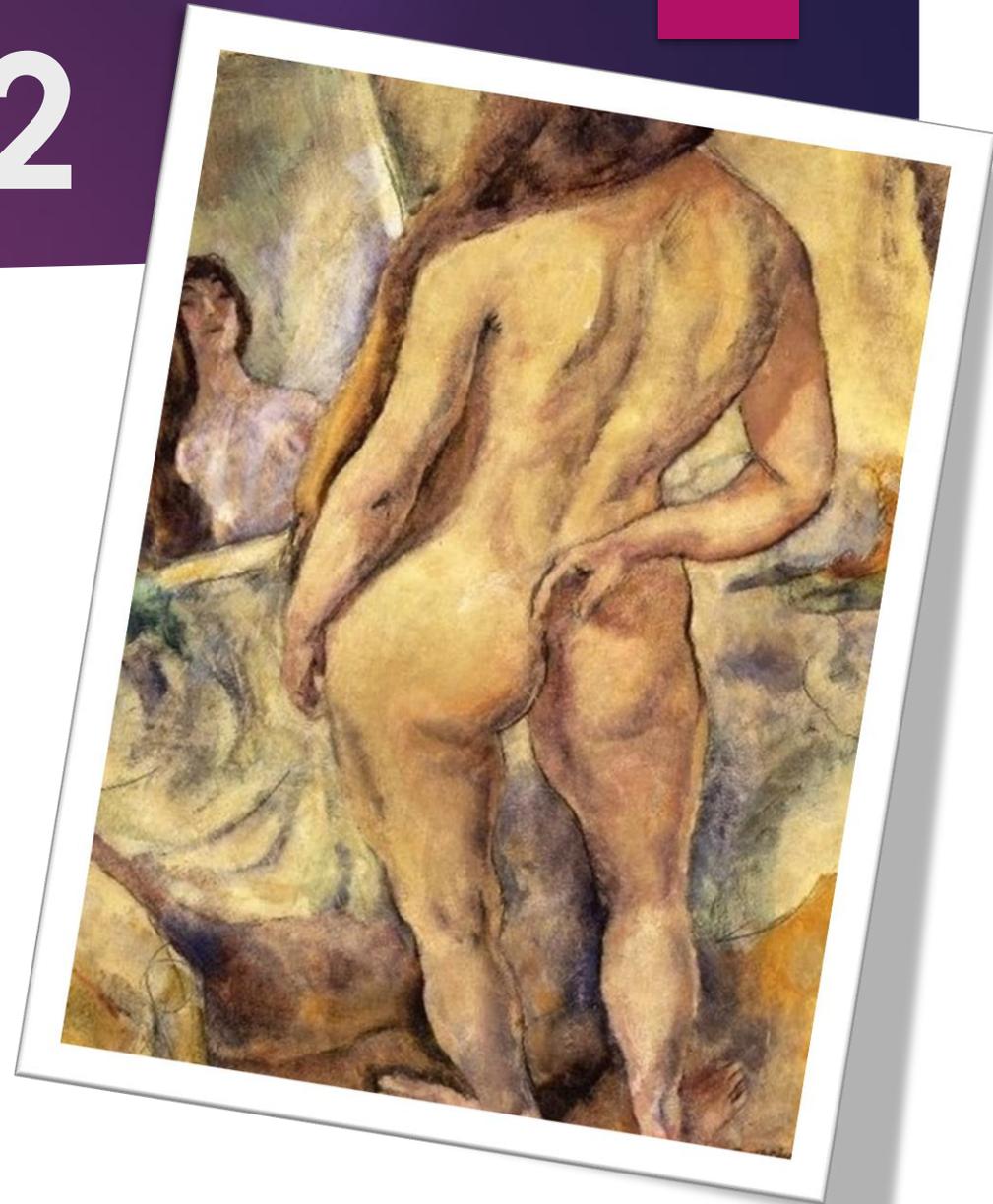
Escreva as respostas às seguintes perguntas:

- 1) Como foi a experiência? Foi positiva (agradável, interessante, ...) ou negativa (incômoda, desagradável, entediante, ...)?
- 2) Você percebeu diferenças entre as condições “com” e “sem” as vendas dos olhos?
- 3) Você gostou do que viu? Teve alguma parte que lhe chamou mais atenção? Consegue identificar o porquê?
- 4) Você consegue perceber alguma relação entre a observação da tua imagem e a tua sexualidade?



PASSO 2

OLHAR ATRAVÉS
DO ESPELHO

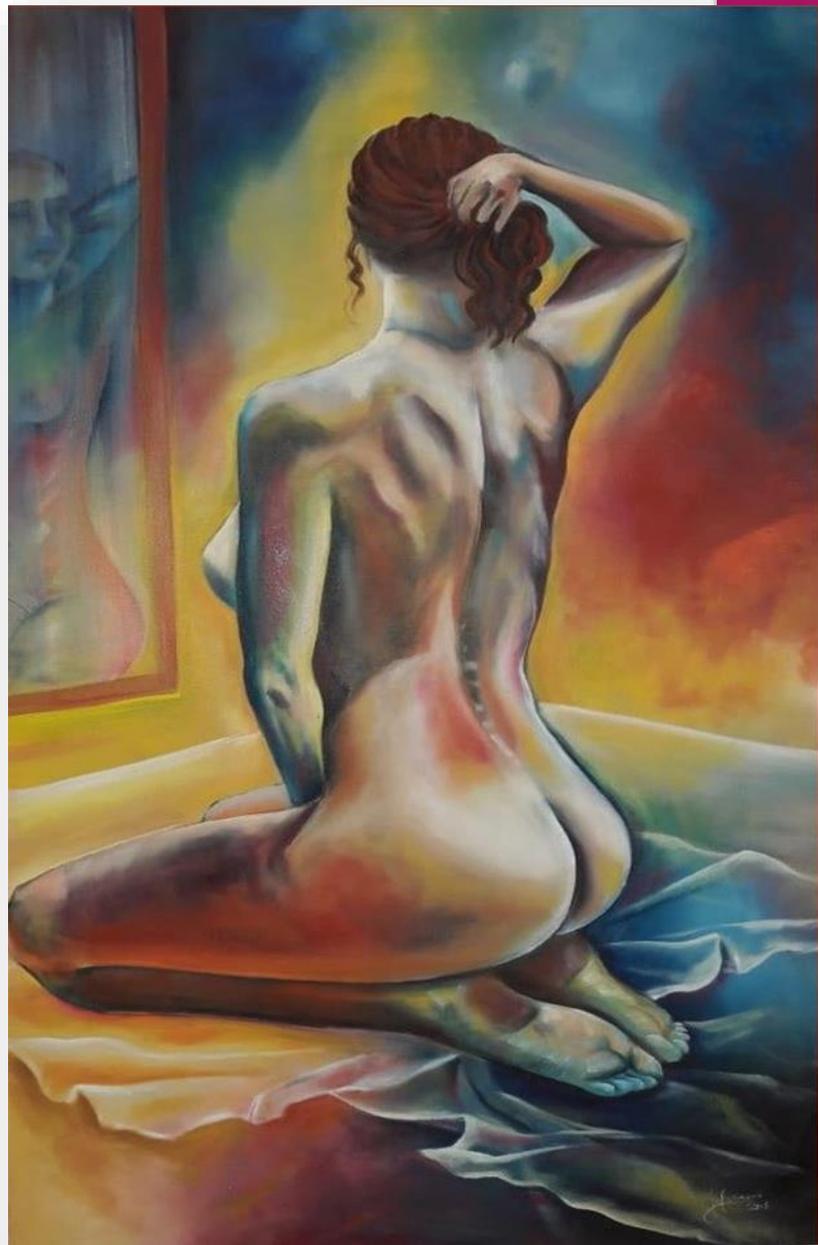


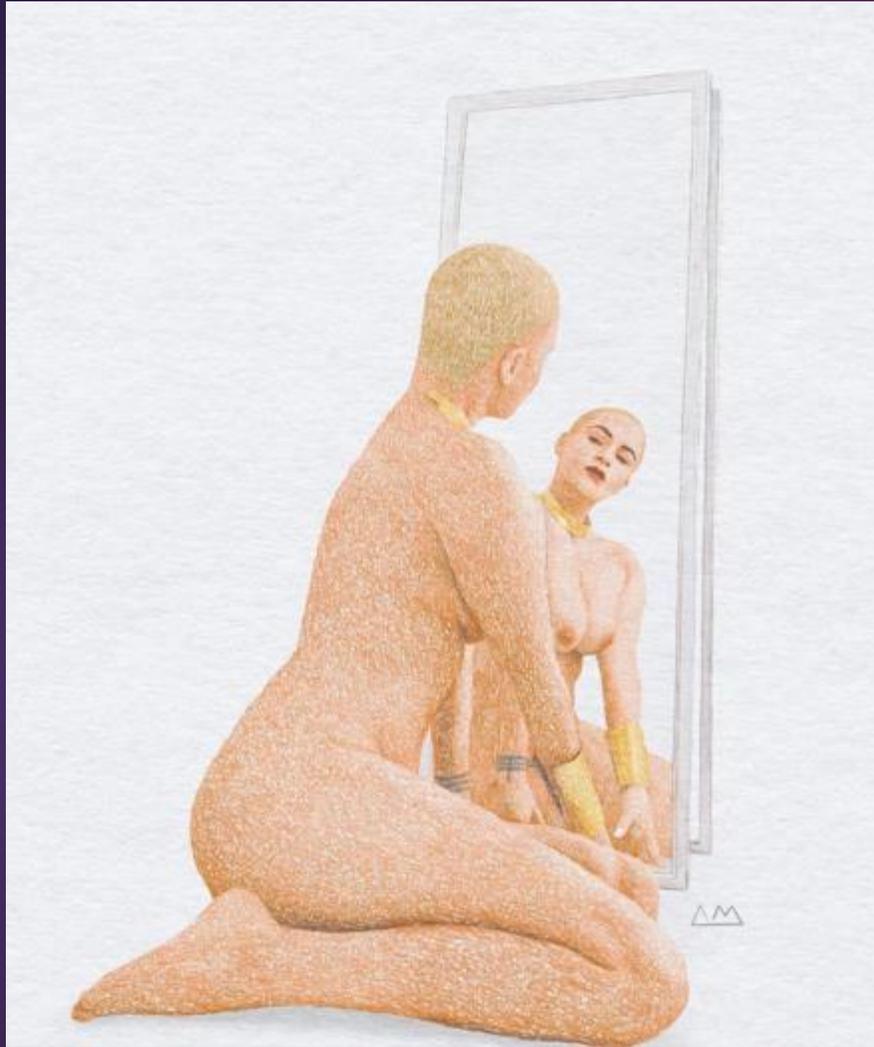


Passo 2

Parte 1

Com os olhos fechados, imagine que está diante de um espelho grande e que está olhando para cada parte do seu corpo. Imagine que está olhando através do espelho para todas as partes do teu corpo, observando cada detalhe, como fizemos no exercício anterior.

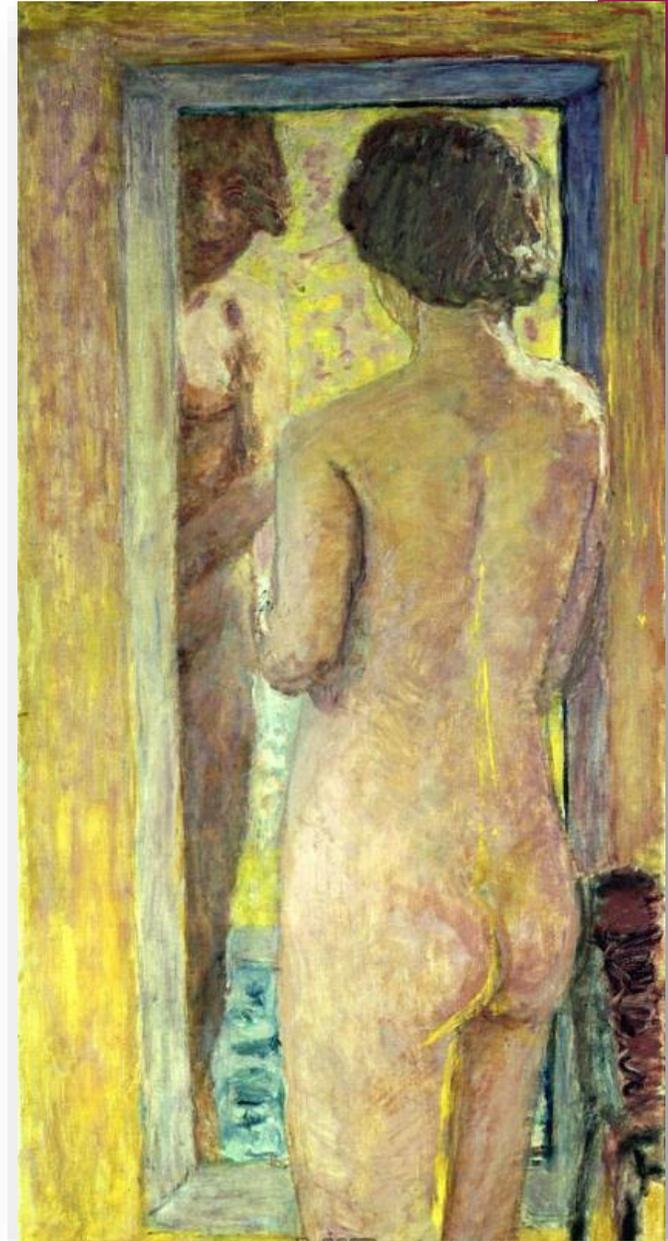


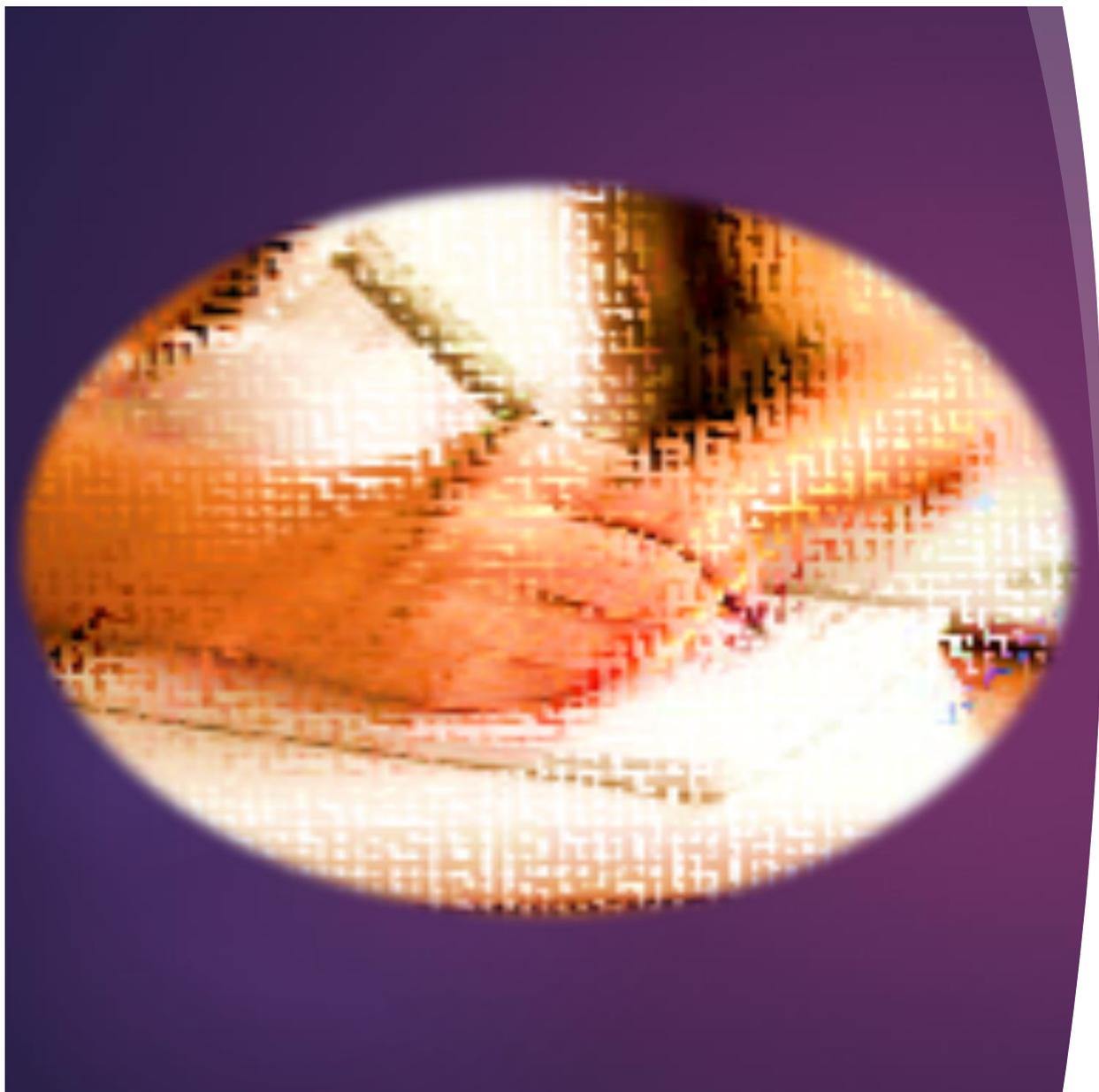


Passo 2

Parte 2

Com os olhos abertos e diante de um espelho refaça todo o percurso realizado no item anterior.





Passo 2

Parte 3

Anote as respostas às seguintes perguntas:

- 1) Como foi a experiência? Foi positiva (agradável ou interessante) ou negativa (desagradável ou entediante)?
- 2) Notou diferenças entre as condições, “com” e “sem” os olhos fechados?
- 3) Você se sente satisfeita com a aparência do seu corpo?
- 4) Qual a influência dessa sensação sobre a tua sexualidade?
- 5) Que outras sensações você pode registrar ao fim destes exercícios?



PASSO 3

OLHAR COM ESPELHO





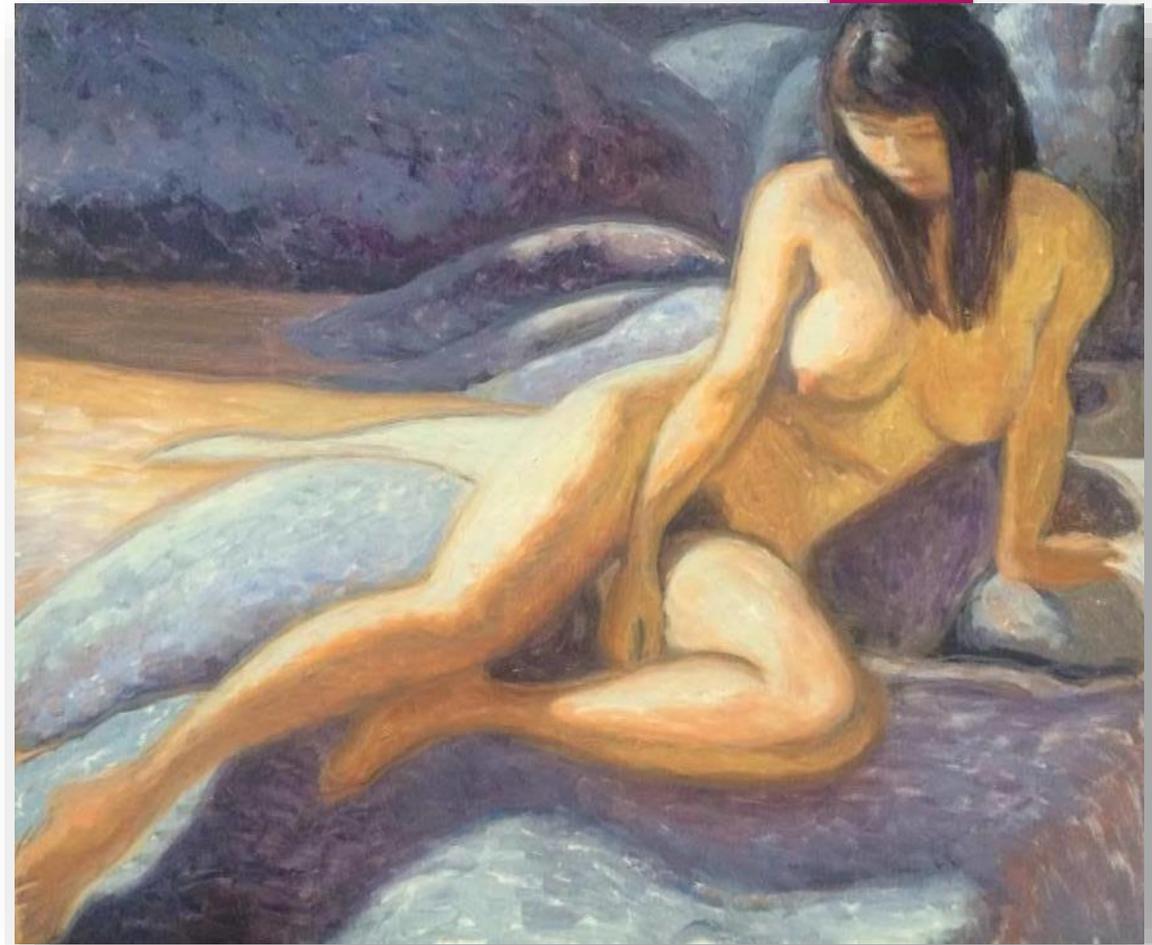
Passo 3

Parte 1

Com os olhos fechados, imagine que tem um espelho pequeno em suas mãos e que com ele está observando sua região genital.



Imagine que está observando cada detalhe: a parte externa, a parte interna, os lábios externos, os internos, a vagina, os pelos pubianos, as formas, as texturas e as cores de cada parte, os detalhes que circundam a região e que vai até o ânus.

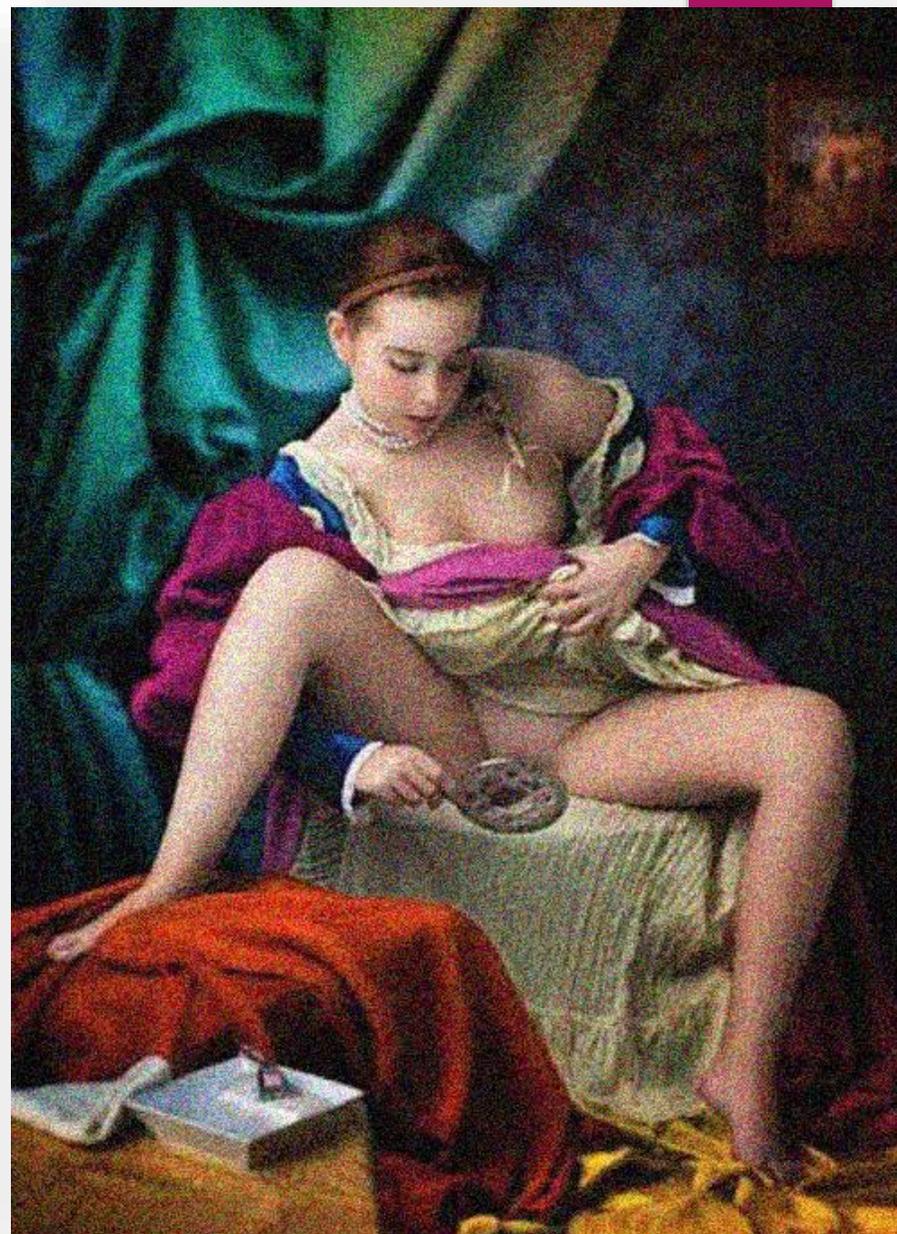


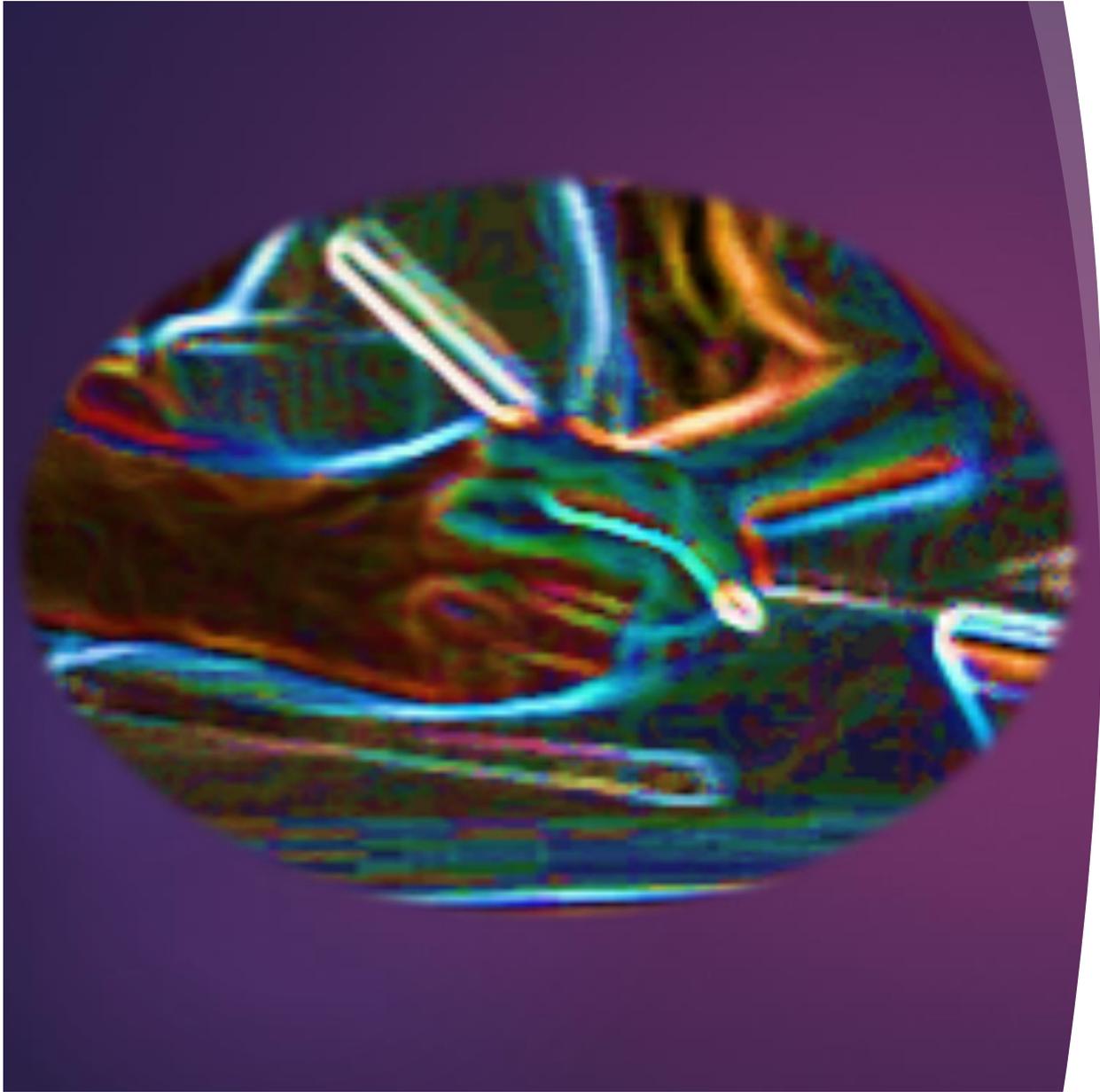


Passo 3

Parte 2

Com os olhos abertos e com o auxílio de um espelho pequeno, refaça todo o percurso realizado no item anterior.





Passo 3

Parte 3

Anote as respostas às seguintes perguntas:

1) Como foi a experiência? Foi positiva (agradável ou interessante) ou negativa (desagradável ou entediante)?

2) Teve diferença de percepção nas situações “com” e “sem” os olhos fechados?

Você se sentiu satisfeita com a aparência dessa parte do teu corpo?

3) Qual a influência do exercício de “se olhar” sobre a tua sexualidade?

4) O que mais você sente após fazer este exercício?



T

T

O

O

C

C

A

A

R

R



PASSO 4

EXPLORAR TODO
O CORPO

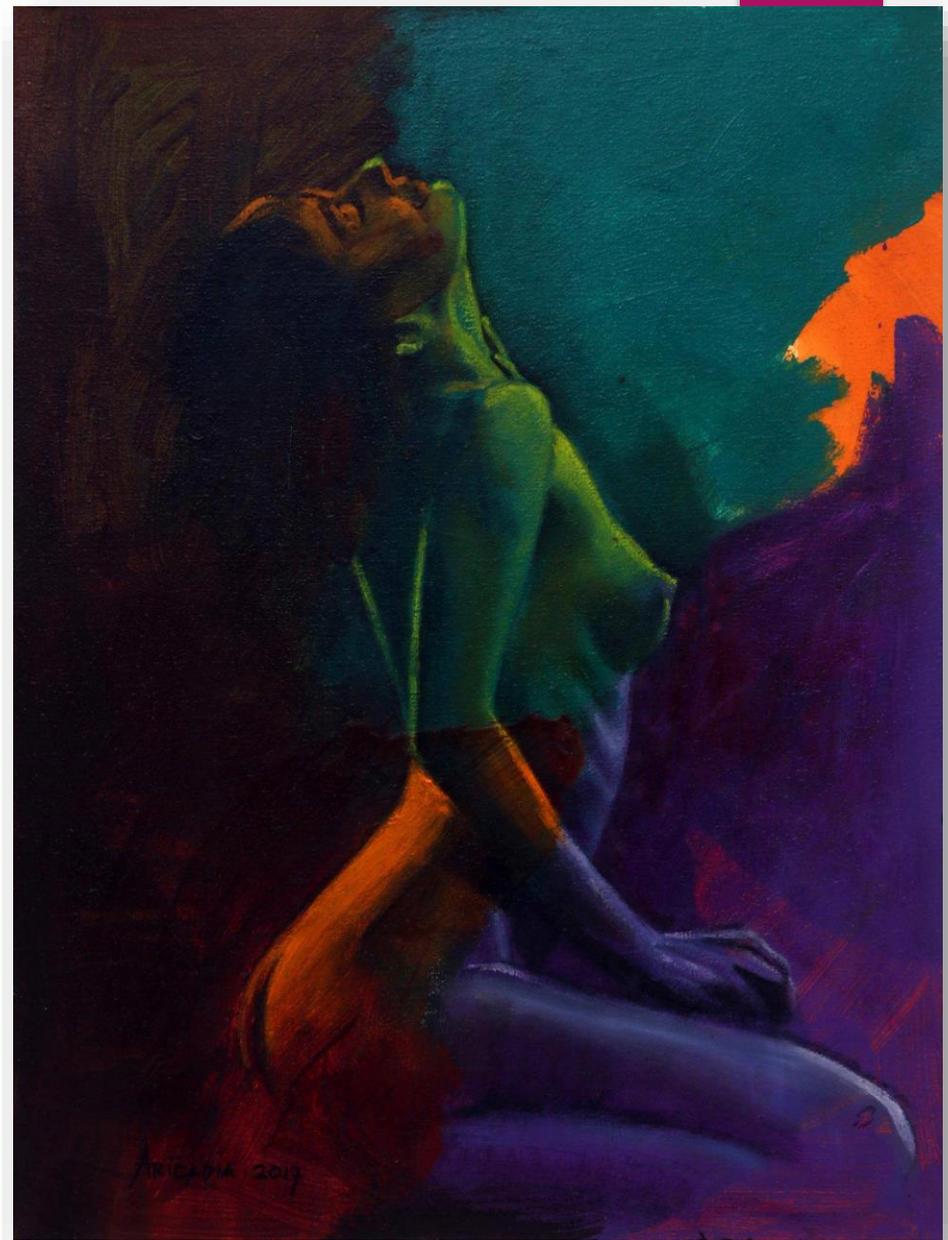


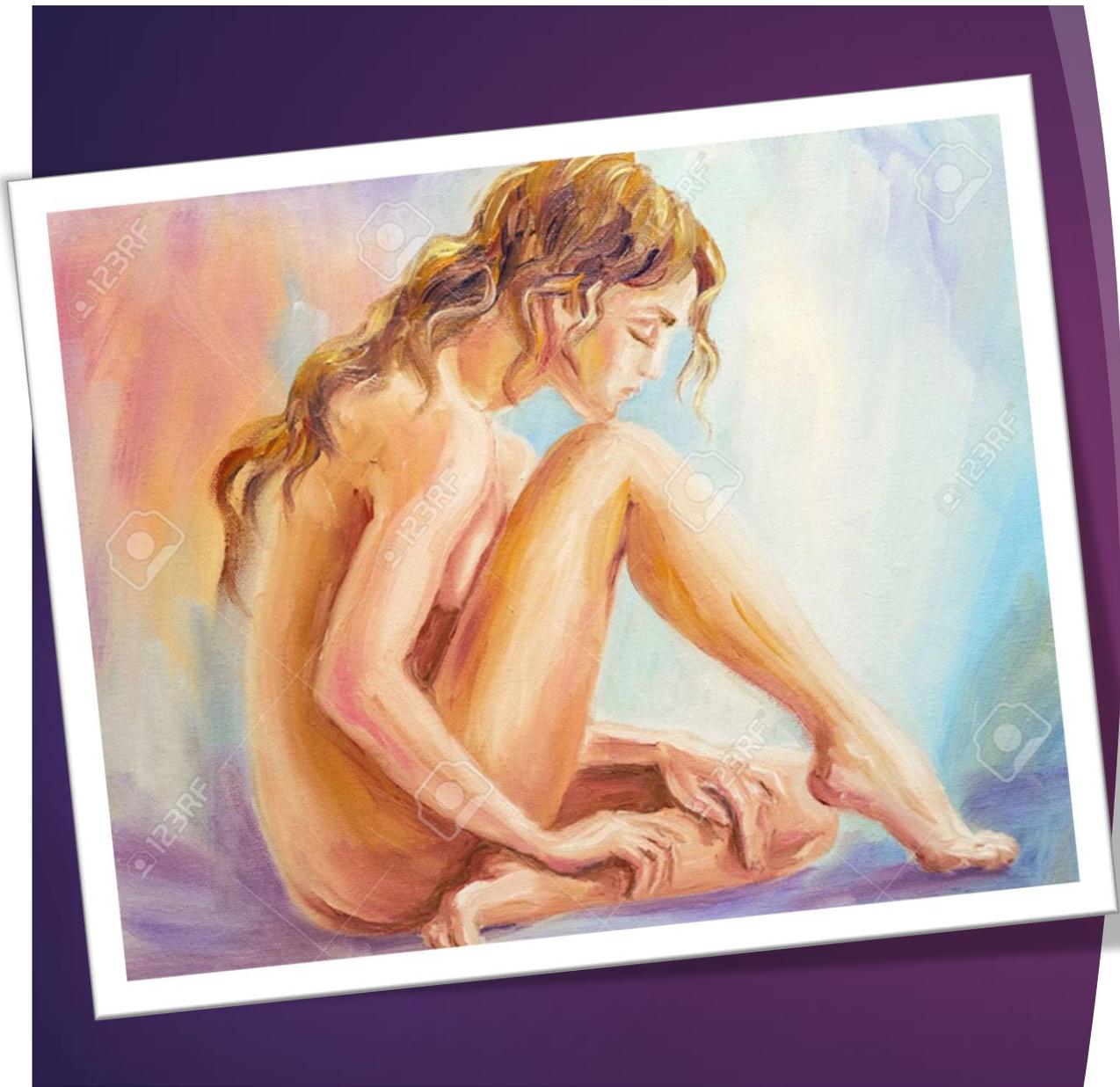


Passo 4

Parte 1

Com os olhos fechados, imagine que você está tocando todo o seu corpo. Comece tocando os pés e, depois, vá subindo segundo os exercícios anteriores.



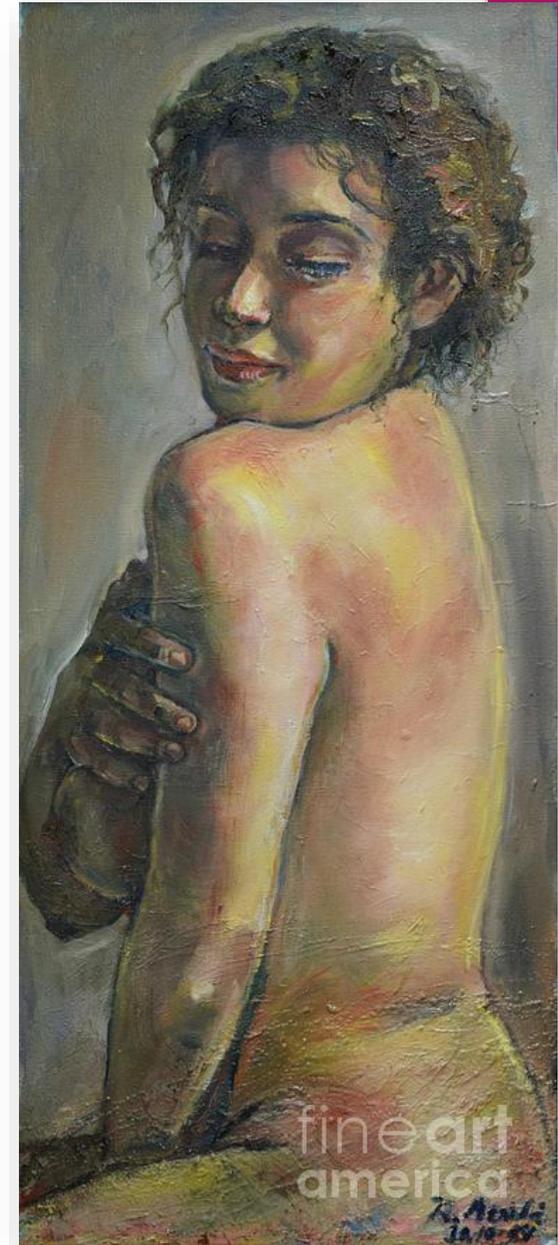


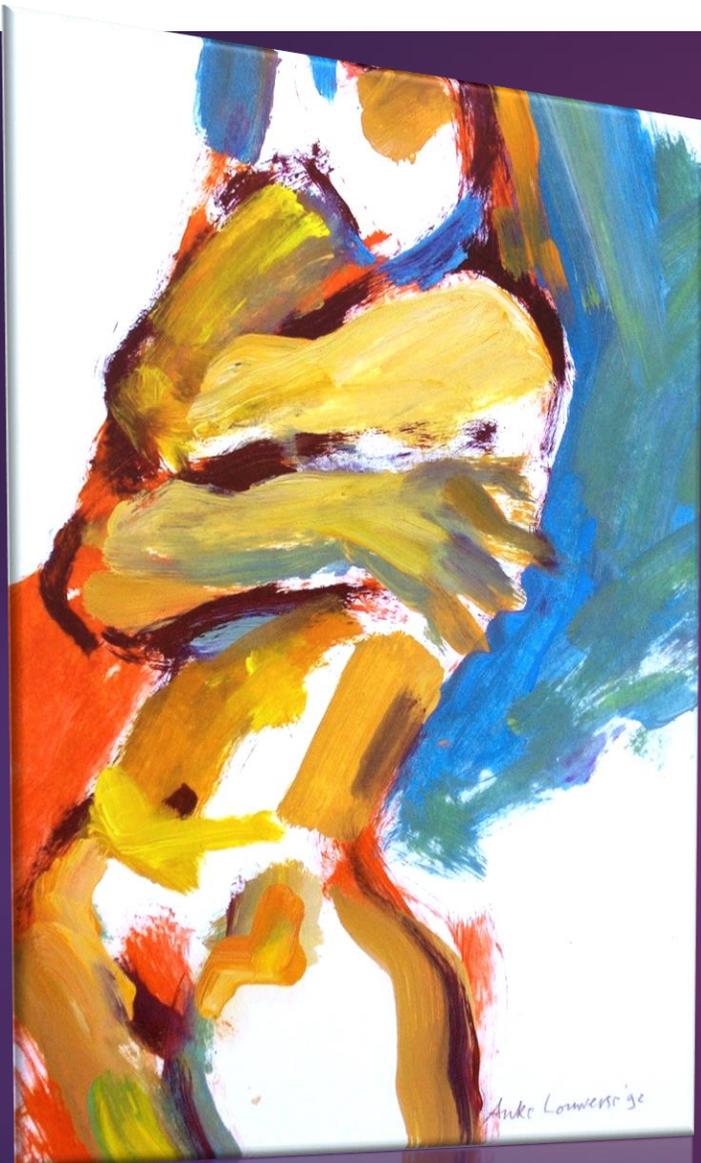
Passo 4

Parte 2



Com os olhos fechados, toque seu corpo refazendo todo o percurso realizado no item anterior.





Passo 4

Parte 3

Agora, com os olhos abertos, toque seu corpo refazendo todo o percurso realizado no item anterior.



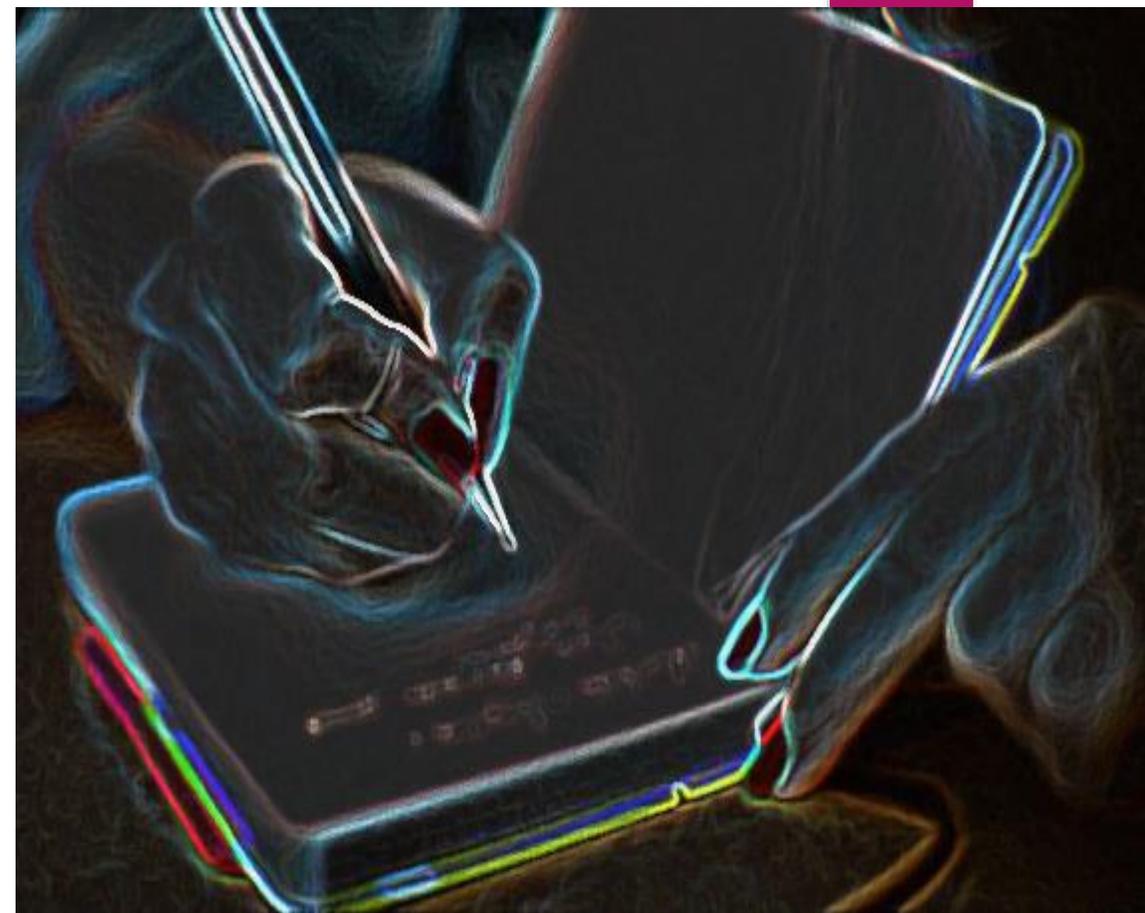


Passo 4

Parte 4

Escreva as respostas às seguintes perguntas:

- 1) Como foi a experiência? Foi positiva (agradável, interessante, ...) ou negativa (incômoda, desagradável, entediante, ...)?
- 2) Você percebeu diferenças entre as condições “com” e “sem” as vendas dos olhos?
- 3) Você gostou do que viu? Teve alguma parte que lhe chamou mais atenção? Consegue identificar o porquê?
- 4) Você consegue perceber alguma relação entre a observação da tua imagem e a tua sexualidade?



PASSO 5

EXPLORAR A REGIÃO GENITAL





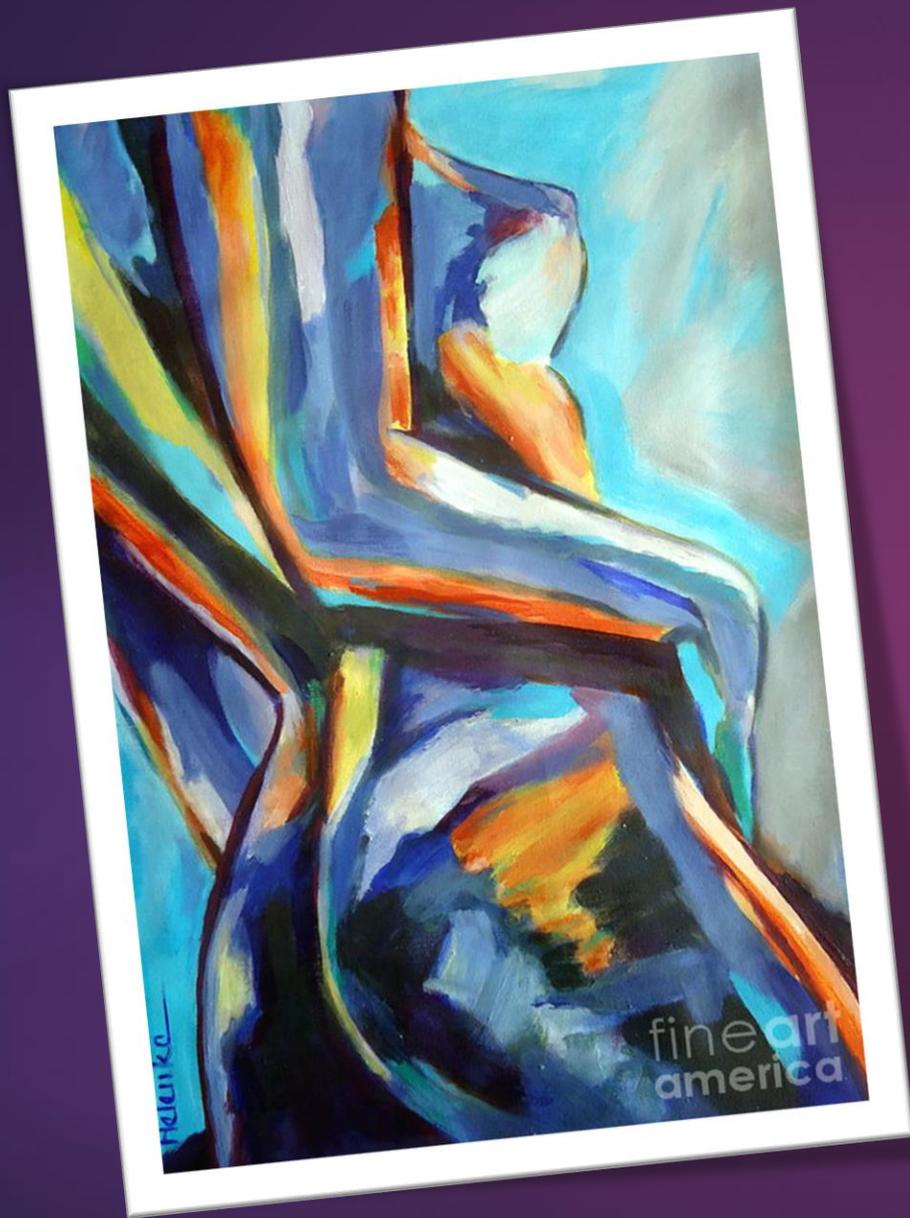
Passo 5

Parte 1

Com os olhos fechados, imagine que você está tocando sua região genital.

Comece explorando a parte externa lentamente e procurando sentir cada parte. Imagine que está tocando cada parte e detalhe dessa região, assim como fizemos no exercício similar anterior. Lembre-se de observar forma, textura e cor de cada porção.

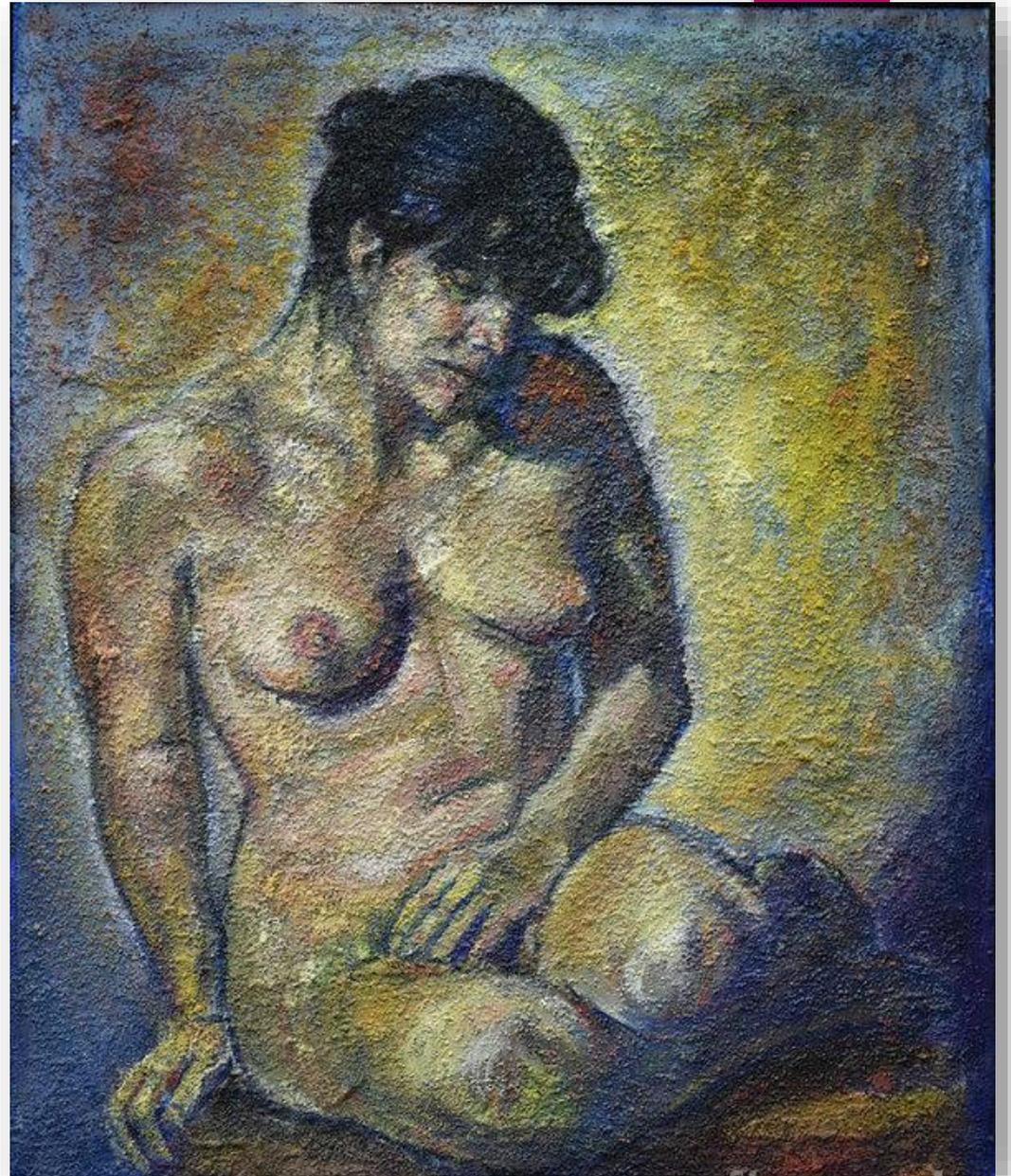


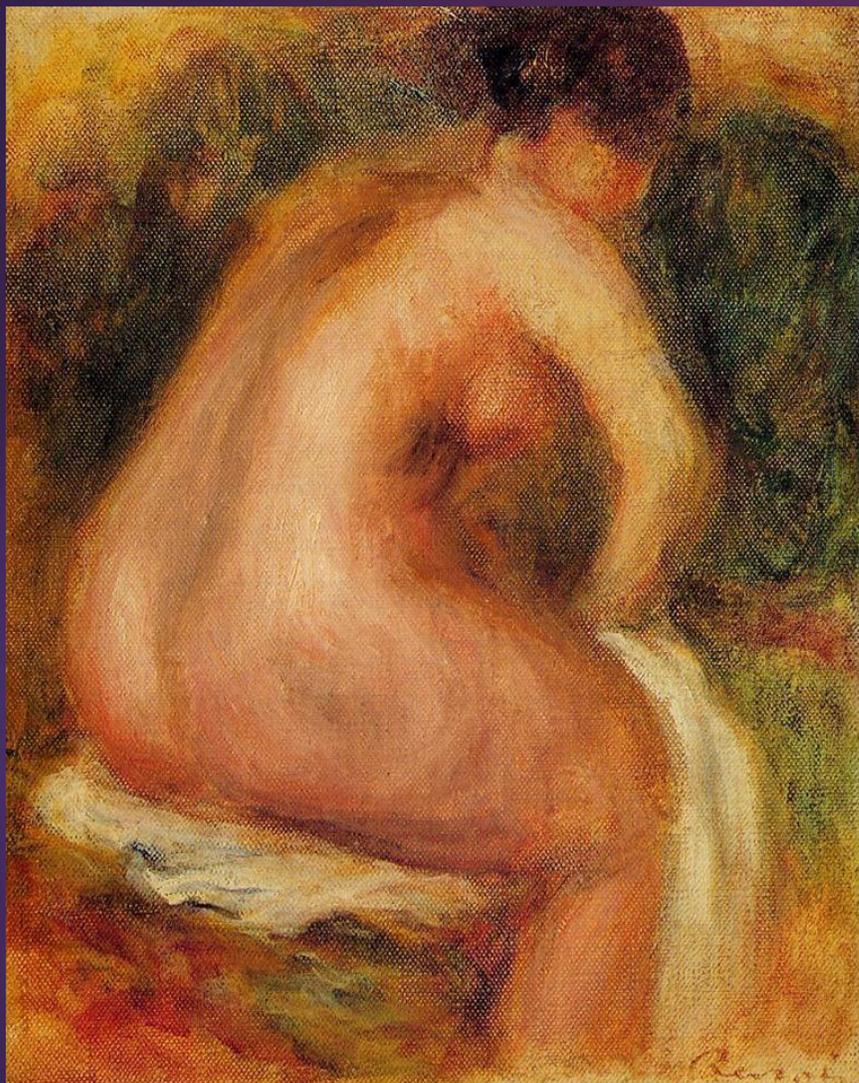


Passo 5

Parte 2

Ainda com os olhos fechados, toque sua região genital refazendo todo o percurso realizado no item anterior.

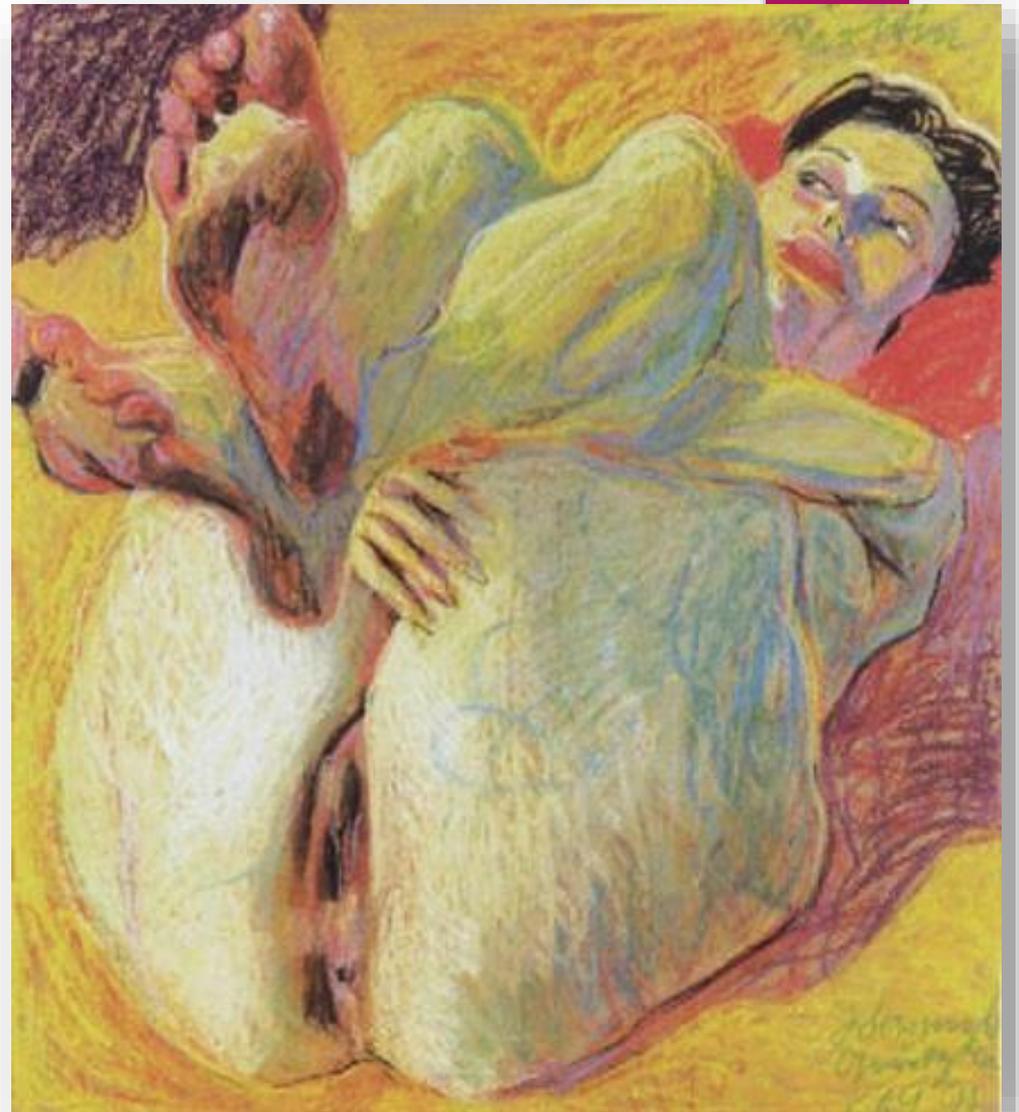




Passo 5

Parte 3

Com os olhos abertos, toque sua região genital refazendo todo o percurso realizado no item anterior.





Passo 5

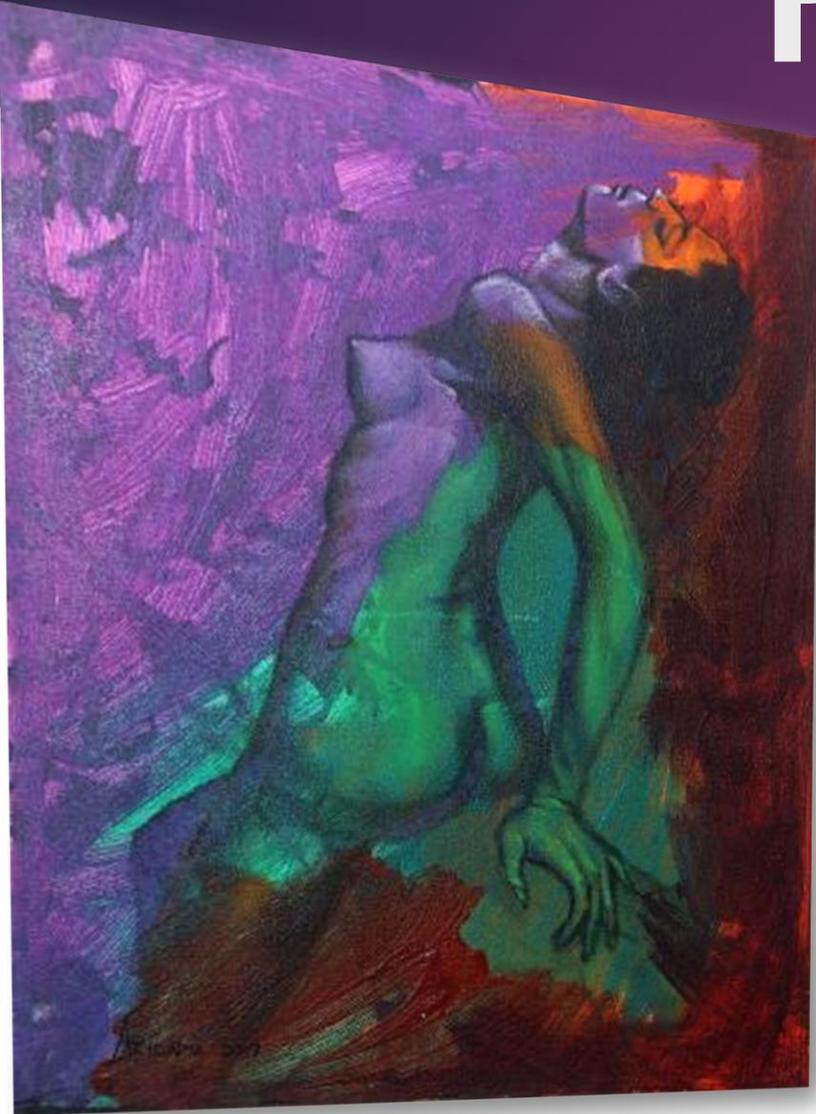
Parte 4

Escreva as respostas às seguintes perguntas:

- 1) Como foi a experiência? Foi positiva (agradável ou interessante) ou negativa (desagradável ou entediante)?
- 2) Que diferenças houve entre as condições “com” e sem” os olhos fechados?
- 3) Você se sentiu satisfeita com a sensação do toque no seu corpo?
- 4) Qual a influência dessa sensação sobre a tua sexualidade?
Que você sentiu ao final deste exercício?



PASSO 6



IDENTIFICAR
OS PONTOS
DE PRAZER
NO CORPO



Passo 6

Parte 1

Agora que você já explorou cada parte do teu corpo, procuremos identificar as zonas de prazer e observar a intensidade de cada uma delas.

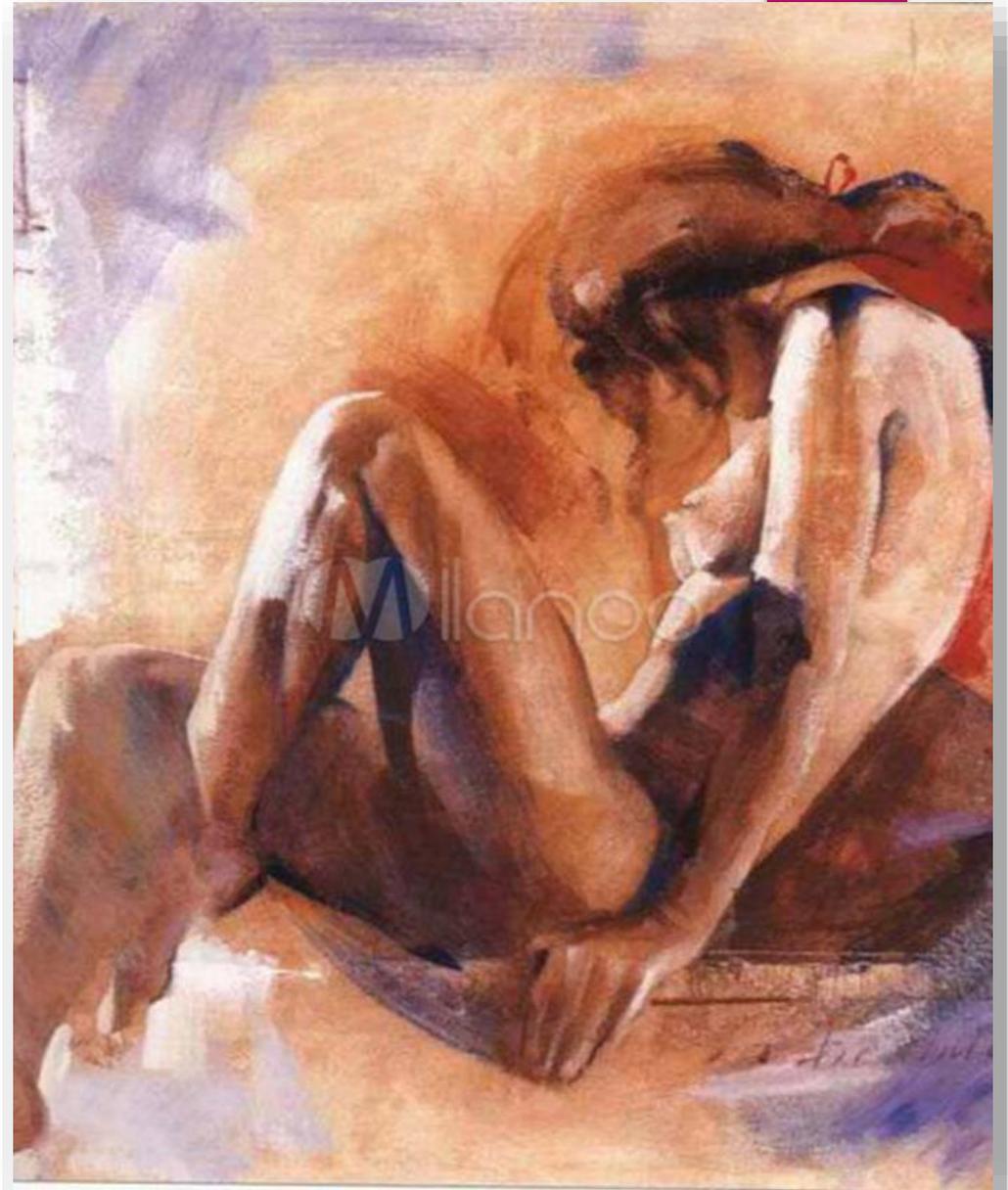
Com os olhos fechados, imagine-se usando uma lupa para observar cada parte do teu corpo, com atenção e sensibilidade.

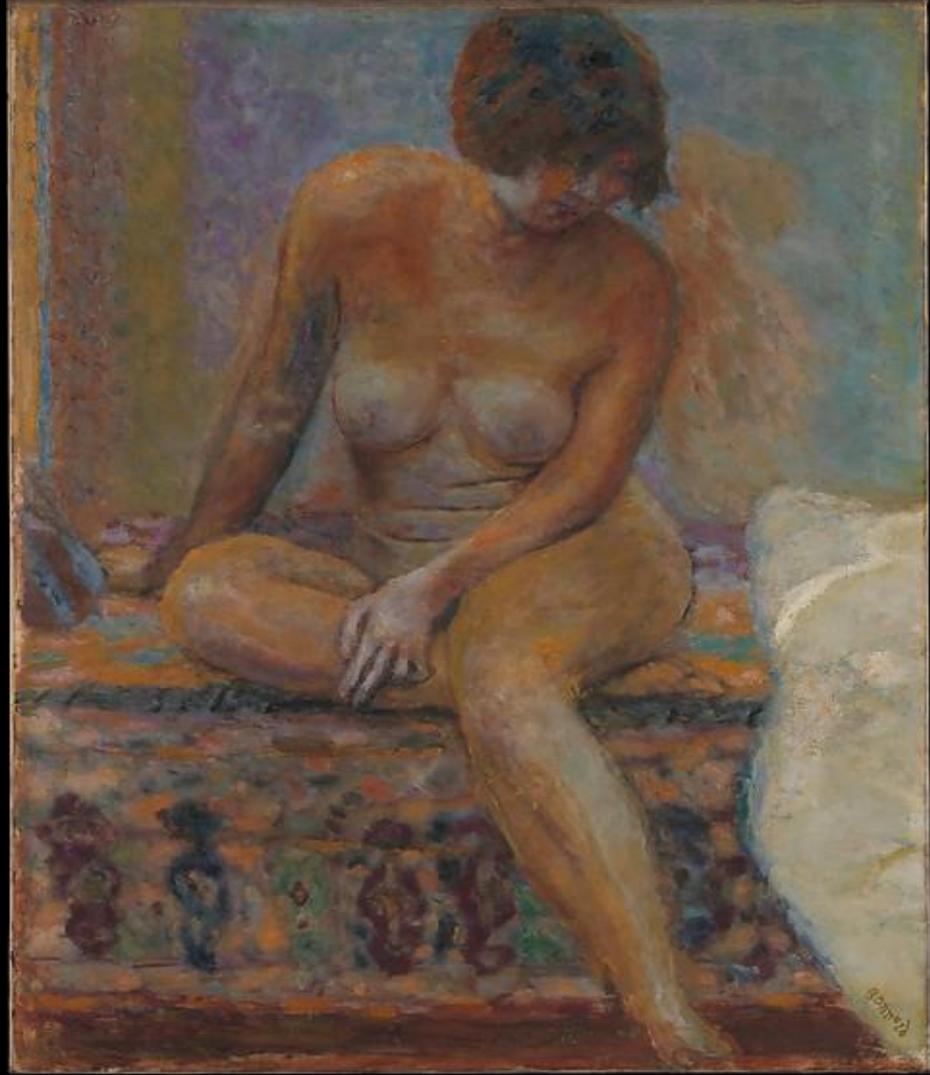


Usando uma escala de 0 a 10, dê uma nota para a parte do corpo que está em observação, sendo que a nota deve indicar o tamanho do prazer que aquela parte te proporciona.

Faça isso para todas as partes do corpo. Lembre-se que todas as partes do corpo devem ser observadas, inclusive a região pubiana.

Deixe a região genital para o próximo exercício.

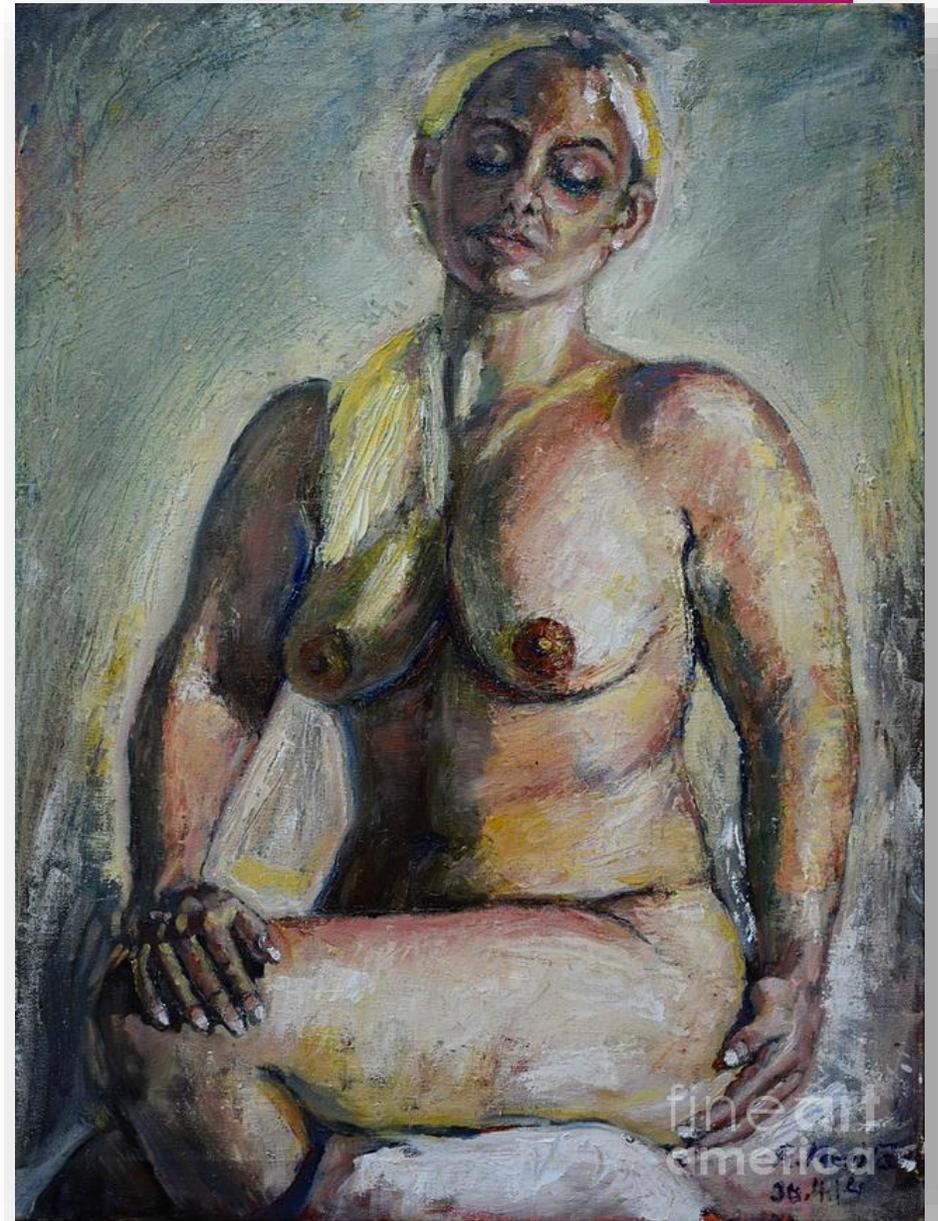


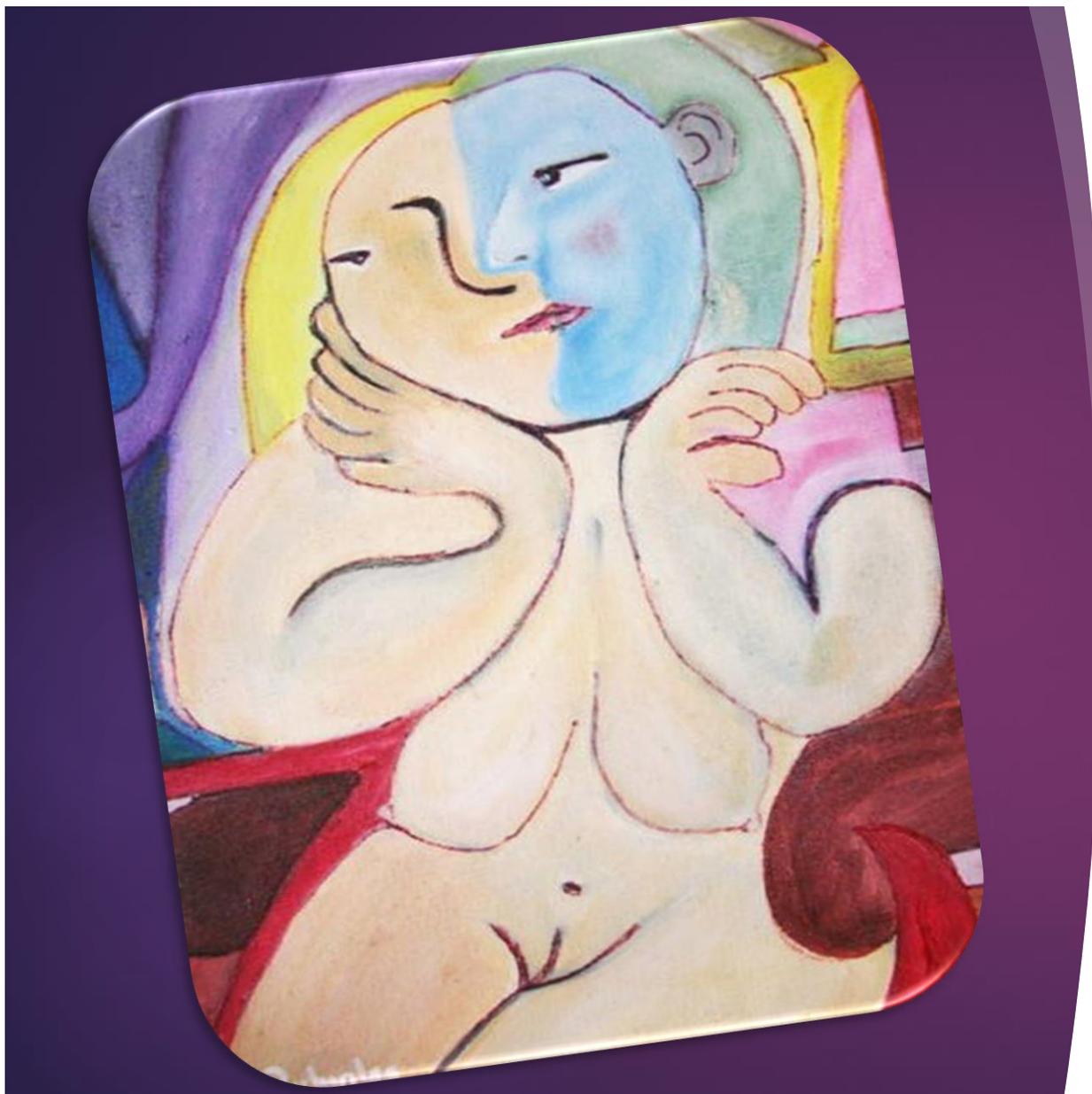


Passo 6

Parte 2

Ainda com os olhos fechados e com o auxílio do toque, refaça todo o percurso realizado no item anterior, lembrando-se de dar uma nota para o prazer que cada ponto proporciona.

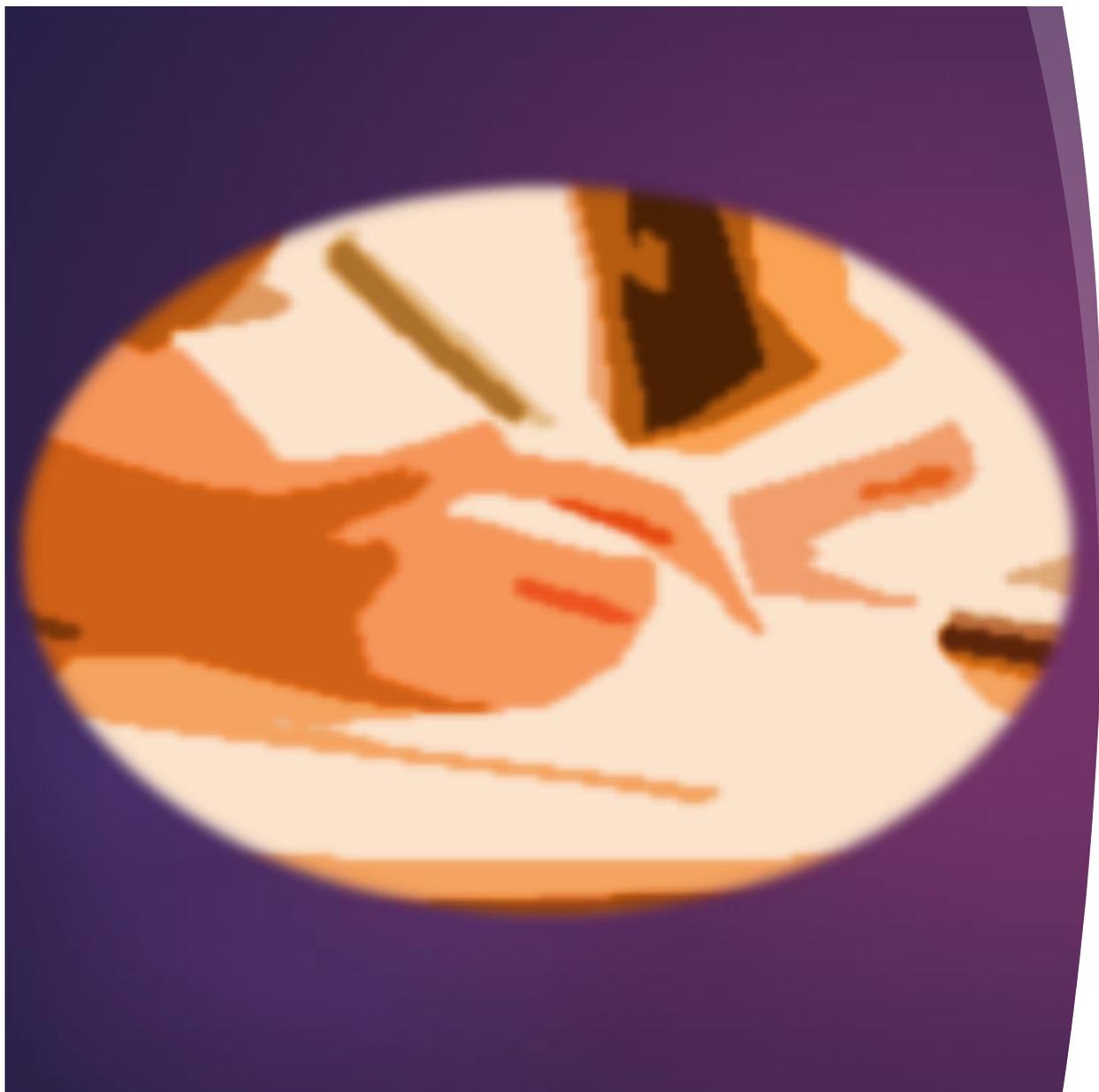




Passo 6
Parte 3

Agora de olhos abertos, refaça todo o percurso realizado no item anterior, avaliando se a nota para o prazer que cada ponto se mantém ou precisa se mudada.



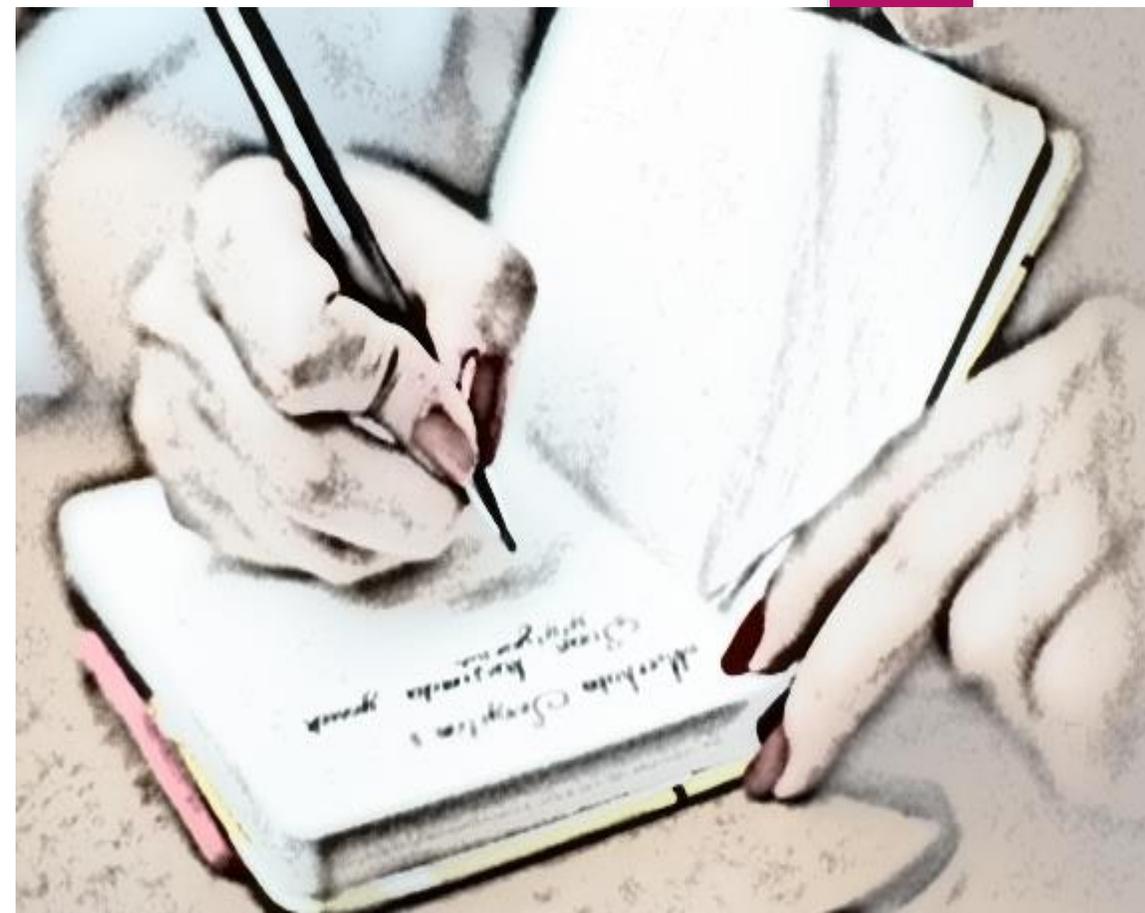


Passo 6

Parte 4

Responda às seguintes perguntas:

- 1) Como foi a experiência? Foi positiva (agradável ou interessante) ou negativa (desagradável ou entediante)?
- 2) Você sentiu muita diferença nas situações “com” e “sem” os olhos fechados?
- 3) Você se sentiu satisfeita com a aparência do seu corpo?
- 4) Qual a influência das sensações vividas durante o exercício sobre a tua sexualidade?
- 5) Faça uma lista das partes do teu corpo, colocando em ordem crescente pela “nota de prazer”.
- 6) Qual a tua sensação após fazer este exercício?



PASSO 7

IDENTIFICAR OS PONTOS DE
PRAZER NA REGIÃO GENITAL





Passo 7

Parte 1

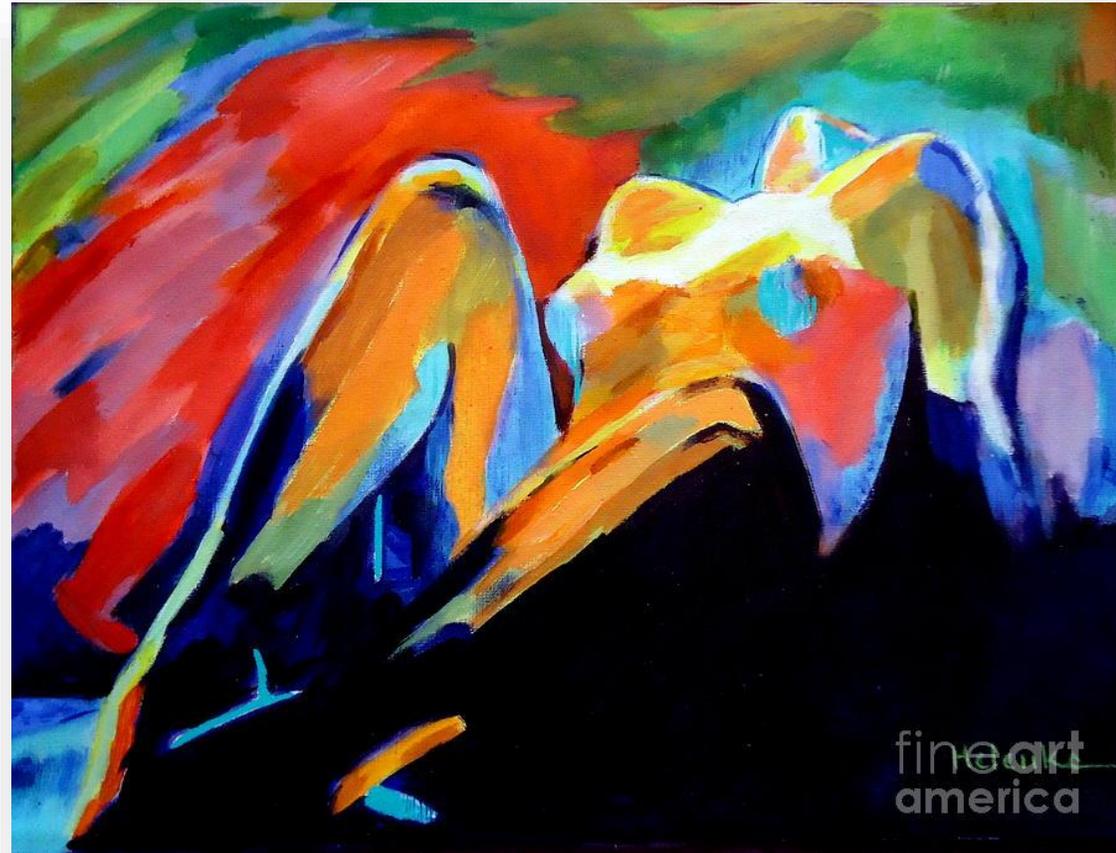
Com os olhos cobertos.
Agora que você já identificou quais as regiões de maior prazer no teu corpo, passaremos a identificar as formas de tocar a região genital, para anotar as manobras que dão mais prazer.



Imagine que você “faz parte” de cada movimento, dedique plena atenção a cada trecho do toque, observe o papel da velocidade, da pressão, da direção. Observe qual toque dá mais prazer, ou qual proporciona desconforto. Observe o resultado de cada toque sem julgamento, apenas observe atentamente.

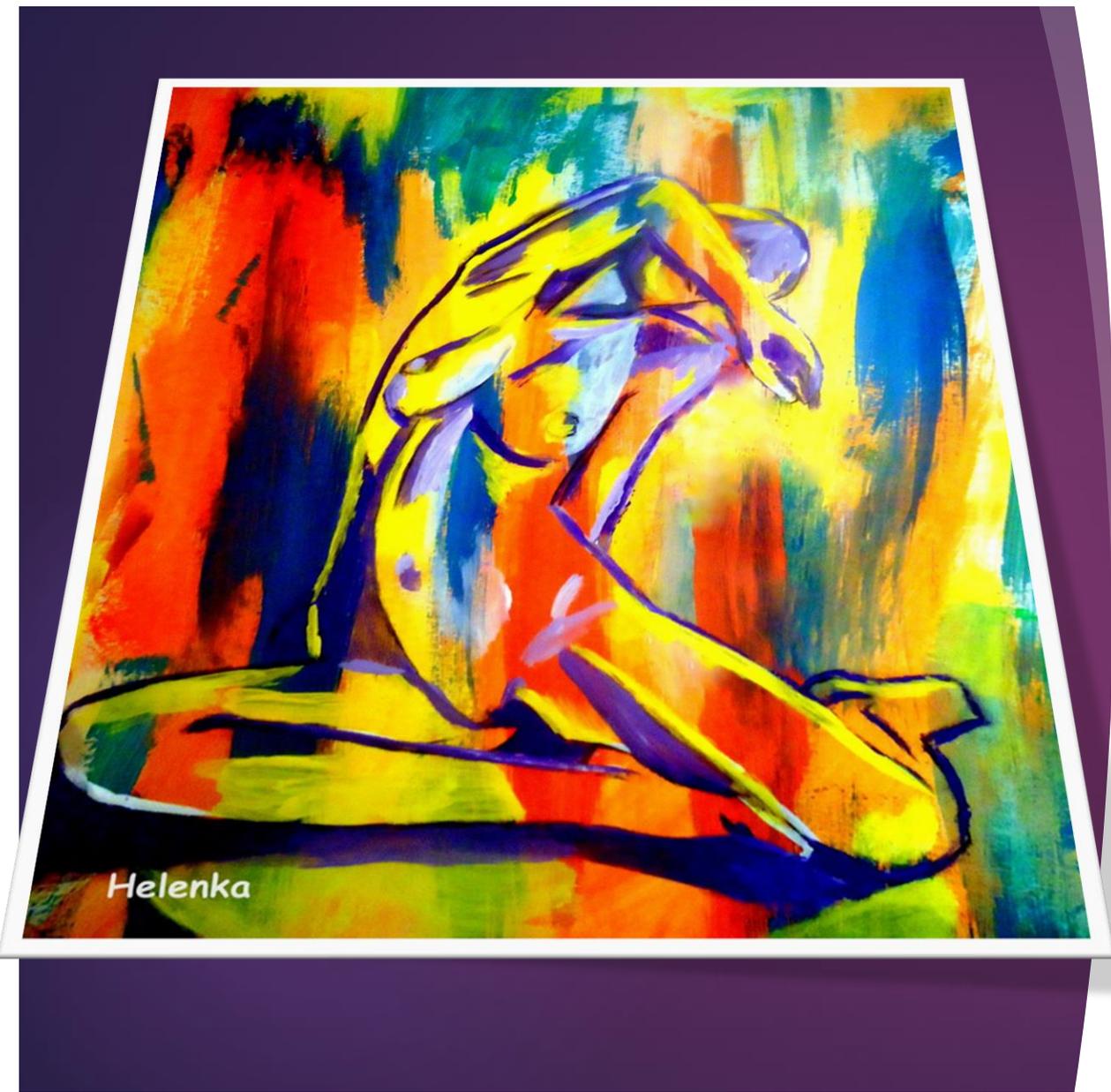


Ao final de cada manobra, imagine que você está se tocando de forma a extrair o máximo de prazer. Experimente tocar todas as partes de cada região, as laterais, as partes internas. Experimente para ver qual pressão é a melhor, qual movimento ou qual velocidade.



Experimente agora fazer combinações, tocando simultaneamente uma parte da região genital e uma parte qualquer do restante do corpo. Faça o máximo de combinações possíveis e anote as que te dão mais prazer.





Passo 7

Parte 2

Ainda com os olhos fechados. Refaça todo o percurso realizado no item anterior, agora com os olhos abertos, e procure identificar como cada ponto da região genital responde aos toques. Dê uma nota correspondente ao tamanho do prazer.



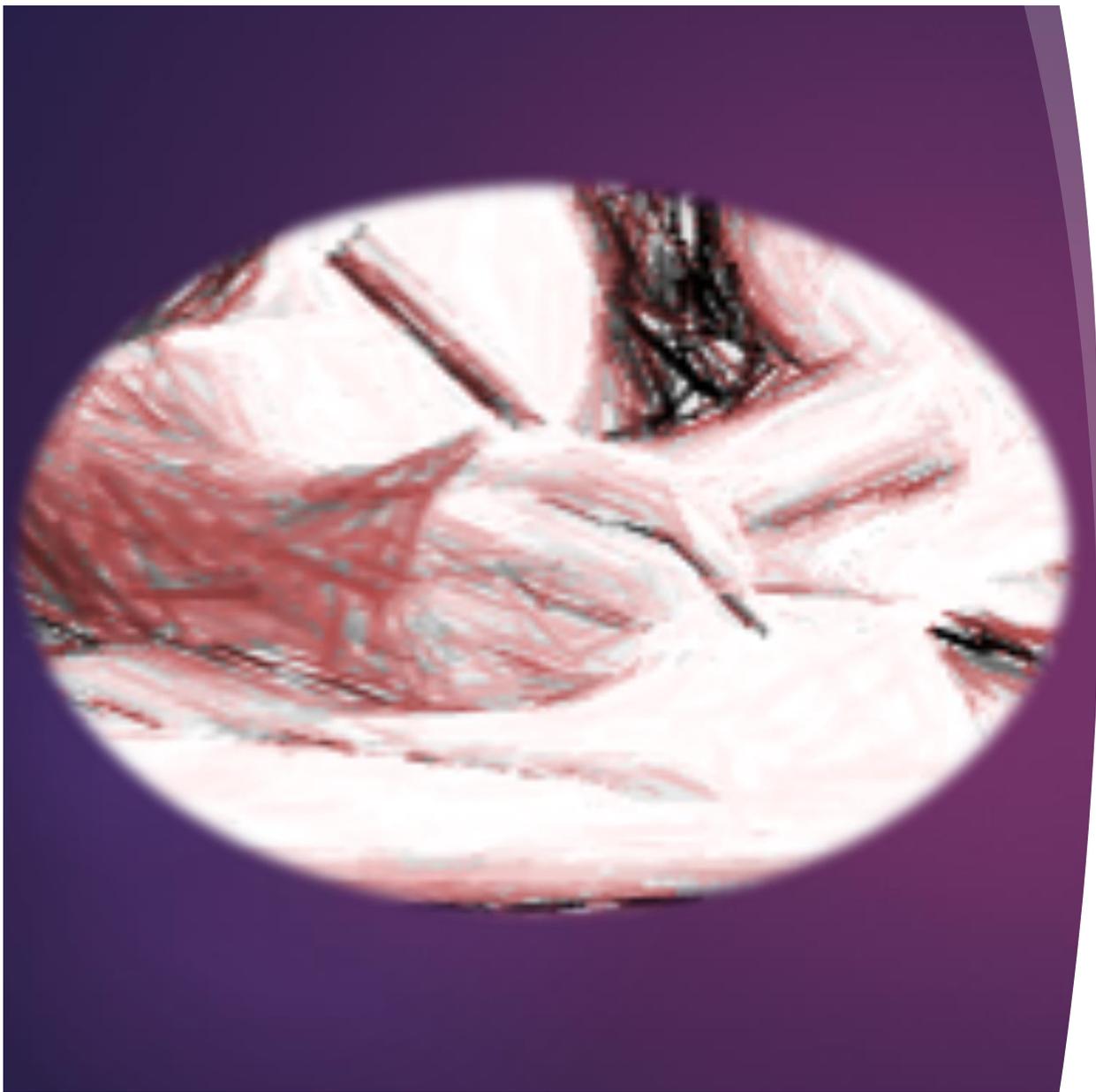


Passo 7

Parte 3

Refaça todo o percurso realizado no item anterior, agora com os olhos abertos, e procure identificar como cada ponto da região genital responde aos toques. Dê uma nota correspondente ao tamanho do prazer.





Passo 7

Parte 4

Responda às seguintes perguntas:

- 1) Como foi a experiência? Foi positiva (agradável ou interessante) ou negativa (desagradável ou entediante)?
- 2) Houve muita diferença entre as condições “com” e “sem” os olhos fechados?
- 3) Você se sentiu satisfeita com as respostas dadas pelo teu corpo?
- 4) Qual a influência das sensações vividas sobre a tua sexualidade?
- 5) Em ordem crescente de prazer, anote o maior número possível de combinações de toques.
- 6) Qual a tua sensação após fazer este exercício?





Pronto,

você explorou o teu corpo e identificou e relacionou várias formas de prazer que pode ter com ele.

Reveja todas as tuas anotações e observe o que mudou entre o início e o fim destes exercícios.

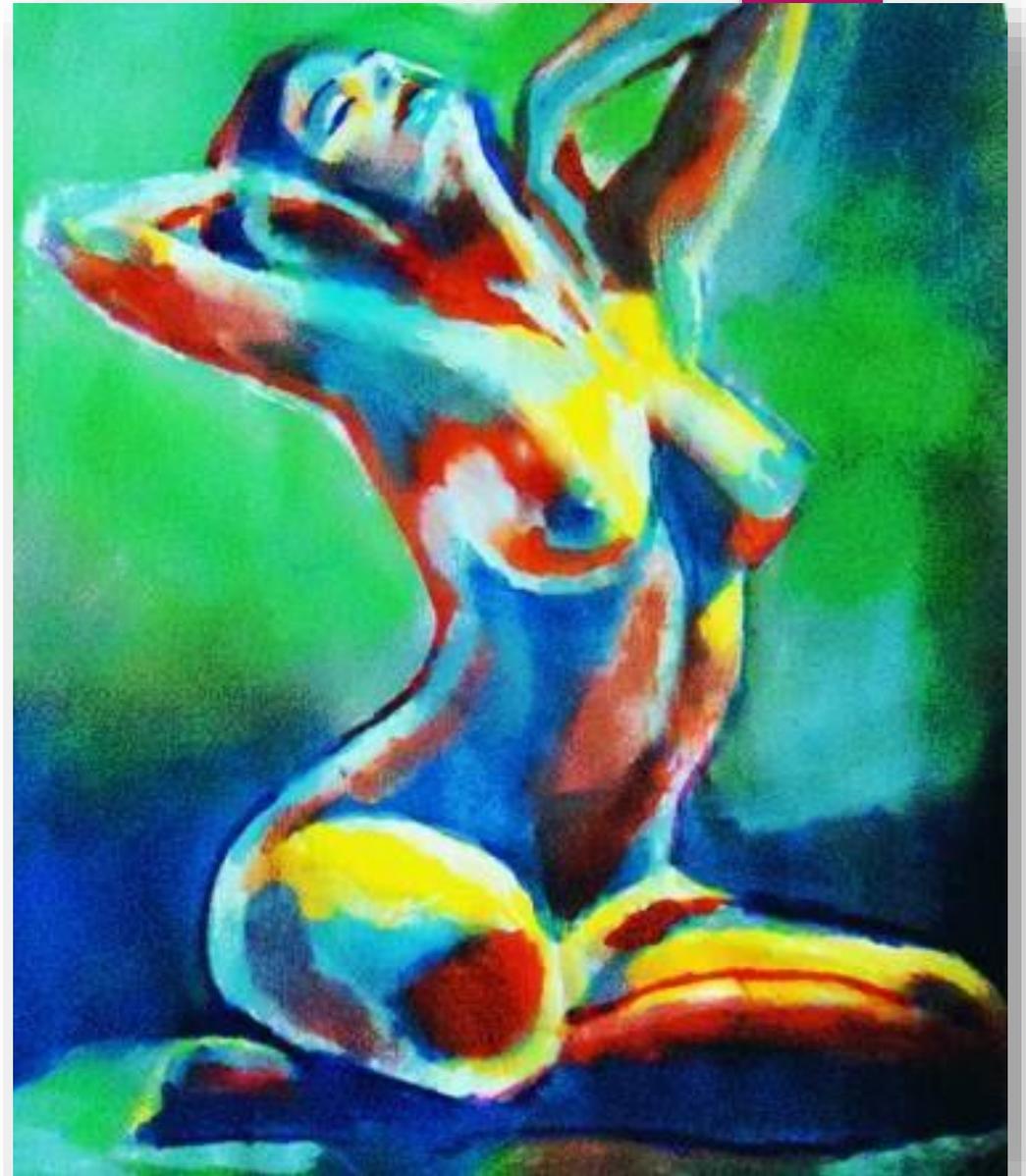
Agora é só ir praticando e se aprofundando cada vez mais no autoconhecimento.

Você já sabe como ter prazer.

Pode fazer isso sozinha ou com o teu/tua parceiro/a.

Ao contrário de algumas crenças, o/a parceiro/a pode gostar muito de participar destas tuas descobertas.

Compartilhar experiências como essas num tom lúdico e leve têm grandes chances de aumentar a intimidade e a cumplicidade, reforçando os laços da dupla.





Outra coisa:

os pontos do corpo que receberam maior nota, assim como os tipos de toques melhor avaliados, podem mudar com a repetição dos exercícios ou com o tempo, por isso pode ser interessante refazer os exercícios periodicamente.

Isso acontece porque o humor, o nível de consciência e as condições físicas podem mudar de um dia para outro, o que significa que as sensações vividas durante um certo tipo de experimento, num determinado dia, podem ser diferentes em outros momentos.

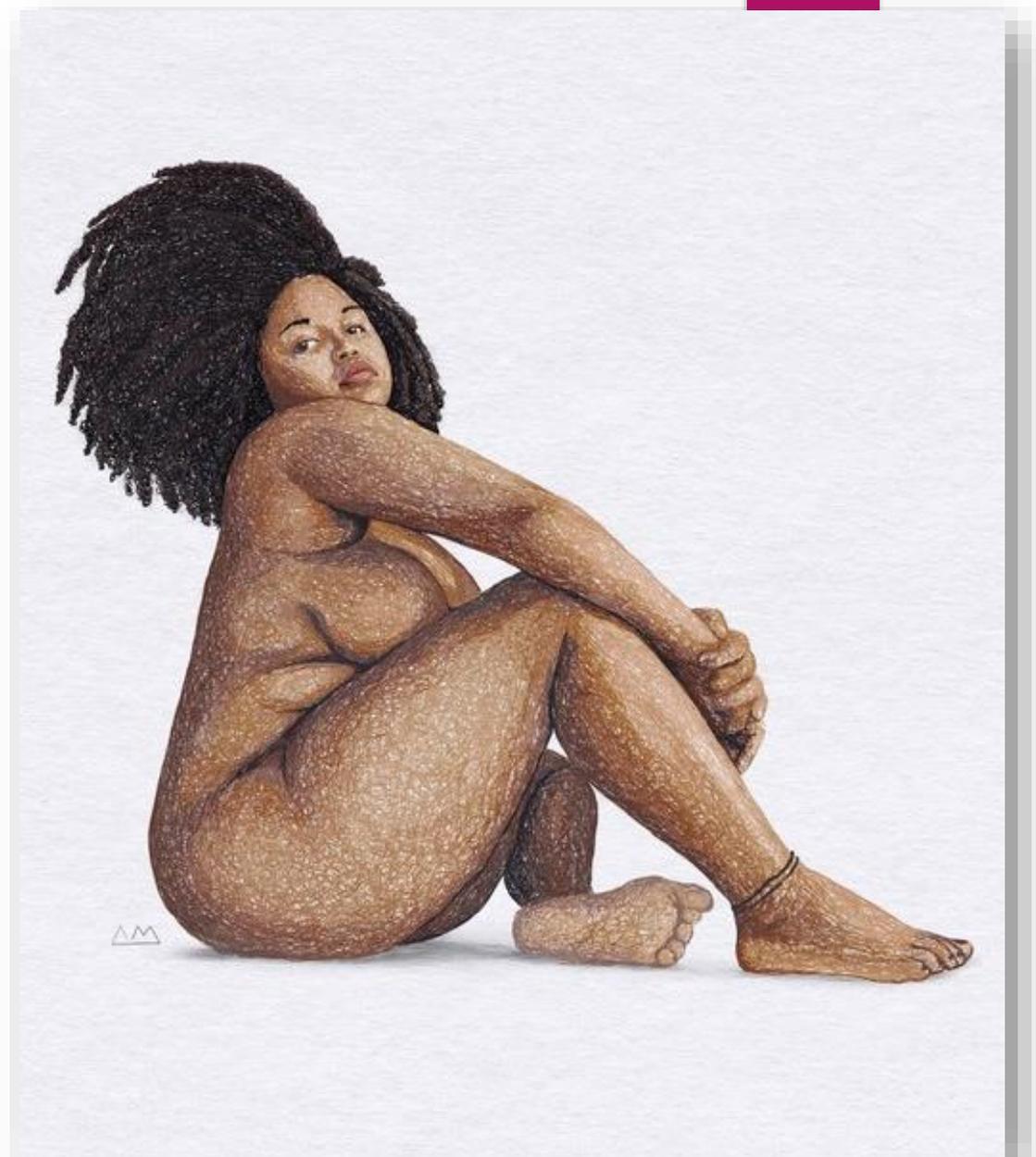
Não se feche nunca para as possibilidades, descobertas e insights incríveis que podem surgir desses experimentos.

Finalizando



Independentemente dos resultados obtidos diretamente com os exercícios que acabou de realizar, considere-se vitoriosa.

Você já teve uma grande conquista, pois realizou uma tarefa rica e rara.





Rica porque é capaz de trazer imensuráveis ganhos e

Rara porque a cada dia é mais difícil conseguirmos tempo para dedicarmos a nós mesmas.

Em geral, cuidamos de tudo e de todos e não cuidamos de nós.

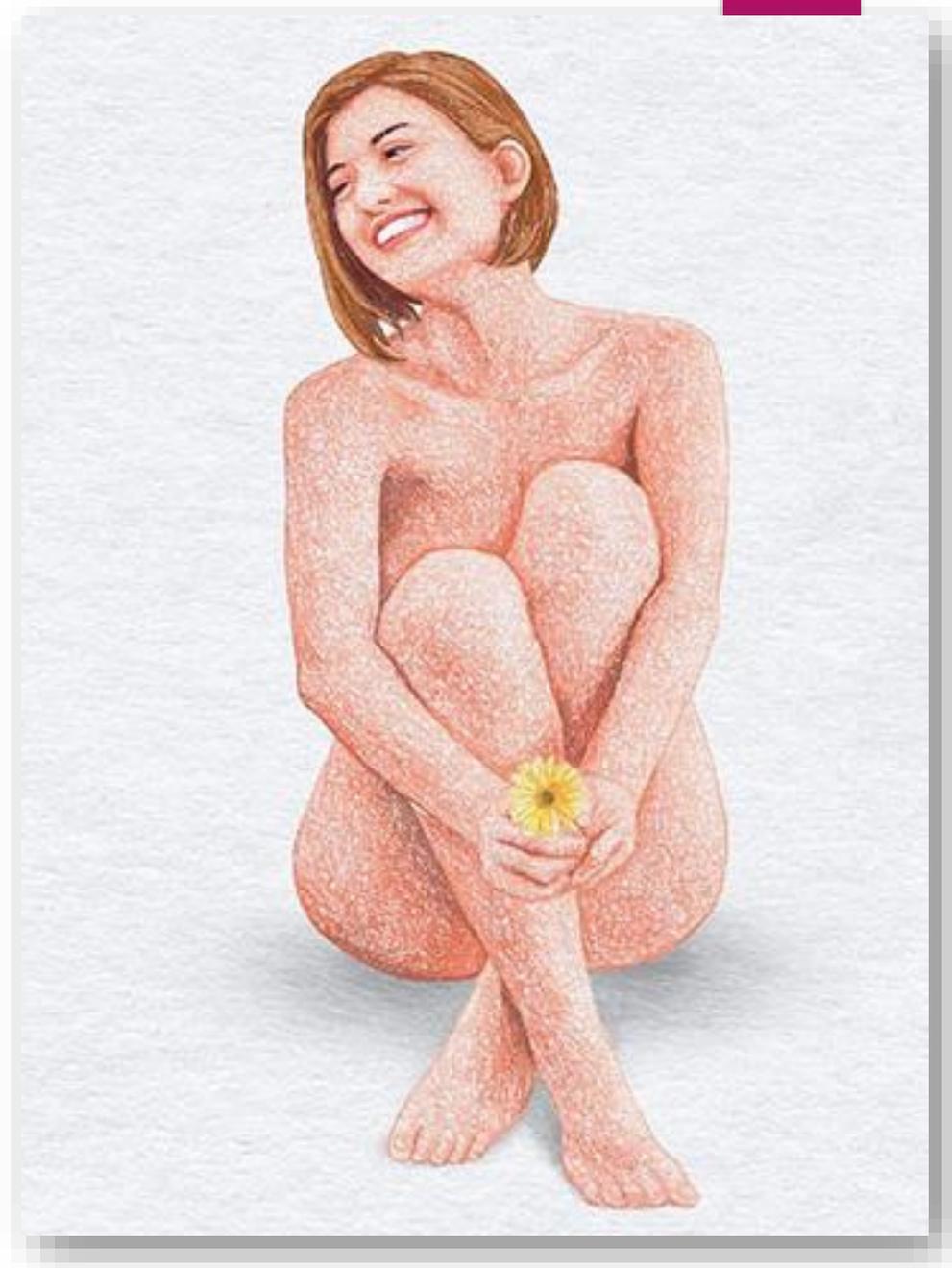
Isso tem um preço alto.

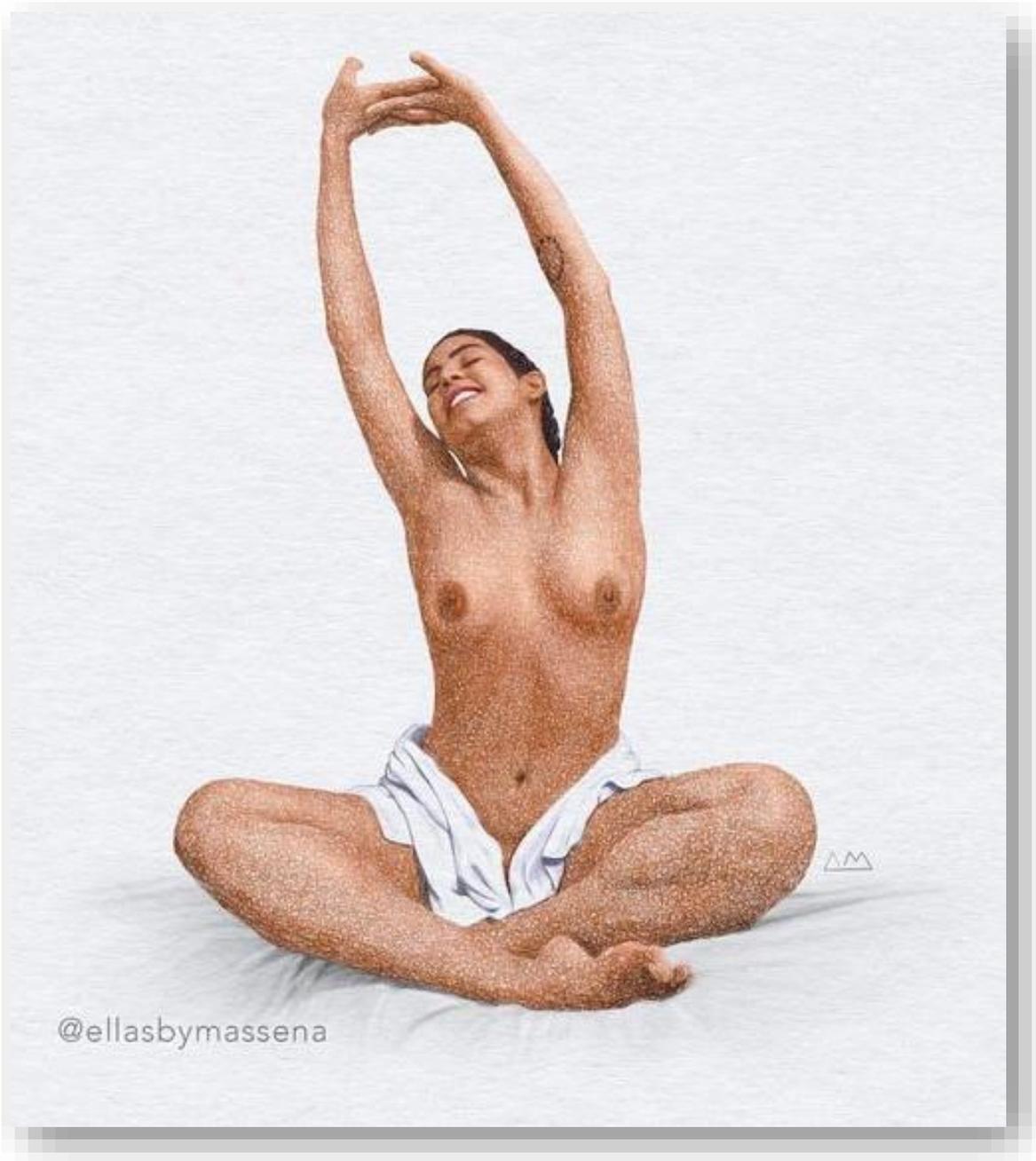
E quem paga essa conta é a nossa saúde física, mental e emocional.

Veja,
agora é o momento de refletir
sobre os ganhos trazidos por este
ato de olhar e cuidar de você.

Faça uma lista das coisas **positivas**
que esses exercícios trouxeram
para você.

E ao fazer esta lista, você pode ter
uma visão melhor do balanço
entre emoções positivas e
negativas da tua vida.





A lista mostrará como aumentou o número de emoções positivas.

Esse é um ganho, cuja importância talvez neste momento, você não possa mensurar, mas eu te garanto que esse ganho pode ser capaz de dar início a grandes mudanças na tua vida.

Pense nisso!

*Se sentir vontade de compartilhar tuas impressões comigo ficarei extremamente honrada.

Entre em contato comigo! Te aguardo!

Desejo que você alcance muito prazer!
Cada vez mais!



Kátia Godinho
2019

Referências

Extraído do livro:

(Re) Descubra o Prazer!

Um Programa Desenvolvido Para Mulheres.

Kátia Godinho

Imagens:

Helena Wierzbicki / Jamie McCartney / De Lona /
Andy Massena / 1st-art-gallery / all.painter.com /
Fine art américa / Edgar-degar.org / U2art.com /
Artmanjeur / Artelista.com





Contatos:



katiagodinho.com/



@vitrine_pedagogica



vitrinepedagogica



(61) 99265-8284



Kátia Godinho