

vida simples



ENTREGUE-SE AO PRAZER



CADERNO DE EXERCÍCIOS

Entregue-se ao prazer

Este material foi preparado para aprofundar e aplicar as reflexões a partir da edição 278 de Vida Simples e sua matéria de capa. Tome alguns minutos para responder a essas perguntas. Nosso intuito é o de que você se reconecte à energia sexual de um jeito leve e criativo. Afinal, ela é uma fonte de energia indispensável para o bem-estar físico e mental. Responda no seu tempo e lembre-se que não há certo, nem errado. Nossos conteúdos apenas despertam outros olhares ainda não visitados.

Desfrute dessa jornada!

EQUIPE VIDA SIMPLES



EXERCÍCIO 1

Se existem duas coisas que não se afinam, elas são: sexo e rotina. Transar de forma mecânica, por obrigação, sem qualquer disposição para descobertas, é como desperdiçar uma baita oportunidade de sorrir para a vida.

Entretanto, o psiquiatra e psicoterapeuta José Ângelo Gaiarsa era otimista em relação ao potencial humano para a sexualidade. “Quase todos os homens e mulheres sabem que são capazes de conseguir muito mais da própria vida sexual do que se permitem sentir; sabem também que no prazer sexual e nos jogos de amor existe um espaço imenso onde podem crescer e se desenvolver, desde que encontrem tempo, energia, coragem e honestidade para partir em busca desse desenvolvimento”, ele escreveu em *Sexo, Reich e Eu (Ágora)*.

1. Aproveite este espaço para refletir sobre o que torna o sexo em sua vida uma atividade opaca, desinteressante?

2. O que está ao seu alcance e ao de seu parceiro ou parceira para tornar esse momento uma experiência rica em sensações, trocas e conexão?

EXERCÍCIO 2

Não é curioso pensar que, enquanto algumas tradições culturais cercam o sexo de culpa e vergonha, outras, ao contrário, o veem como a própria manifestação da energia vital que anima tudo o que é vivo na Terra?

“No Oriente, o tantrismo, o kama sutra e o taoísmo são correntes que incentivam a prática sexual, acreditando que quanto mais e melhor é vivenciado o prazer, mais o ser humano tornará feliz sua existência. Não há conotação de pecado no sexo. Ao contrário, graças ao desenvolvimento do prazer sexual, alcança-se maior integração com a natureza universal”, escreve a psicanalista Regina Navarro Lins no livro *A Cama na Varanda: Arejando nossas ideias a respeito de amor e sexo (BestSeller)*.

Você consegue perceber em seu dia a dia a relação entre atividade sexual e maior facilidade para desfrutar os prazeres da vida: achar graça nas coisas, saborear uma boa comida, admirar a beleza da arte? Anote, abaixo, o que se realça em seu cotidiano quando a libido está desperta.

EXERCÍCIO 3

Num mundo que converte qualquer ação em performance, podemos fazer do sexo mais uma atividade física guiada por parâmetros de rendimento e eficácia. Triste e empobrecedor, se levarmos em conta que a expressão da sexualidade é um bailado do corpo, mas também um deleite imagético.

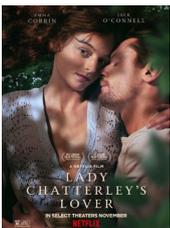
“O sexo não acontece sem fantasia, que é uma atividade mental. Imaginar, sonhar, brincar de inventar fantasias, recolher textos poéticos que ajudem a tornar o ato sexual mágico são algumas das possibilidades que aumentam o prazer”, escrevem Regina Navarro Lins e Flavio Braga na obra *O livro de ouro do sexo (Ediouro)*.

Depois de ter lido o trecho acima, o que vem à sua mente? Algum desejo até então secreto? Uma fantasia antiga? Ou uma que acabou de ganhar nitidez? Escreva o que brotar, sem se censurar.

EXERCÍCIO 4

Nada como o cinema para espelhar nossos dilemas demasiadamente humanos e nos ajudar a refletir sobre nossas próprias questões. A seguir, indicamos dois filmes e uma série que inspiram, provocam, fazem rir e pensar sobre sexo e seus desdobramentos na vida como um todo. Aproveite para pegar carona nessas histórias e colher insights valiosos para a sua jornada.

Utilize esse espaço para registrar as reflexões que tirou:



O AMANTE DE LADY CHATTERLEY

REINO UNIDO, 2022, DRAMA/ROMANCE, 126 MIN, NETFLIX

Este clássico da literatura inglesa, escrito por D. H. Lawrence e publicado em 1928, não desvanece com o tempo. Pelo contrário. A maneira poética e delicada com que a personagem principal, a aristocrata Lady Chatterley, descobre os prazeres da sexualidade segue encantando espectadores. Infeliz no casamento, ela se envolve com um funcionário que trabalha na propriedade do marido. Vale a pena se deixar levar pela adaptação mais recente, disponível na Netflix.



TUDO O QUE VOCÊ SEMPRE QUIS SABER SOBRE SEXO MAS TINHA MEDO DE PERGUNTAR

ESTADOS UNIDOS, 1975, COMÉDIA, 85 MIN, PRIME VÍDEO

Numa de suas fases mais inventivas, o diretor Woody Allen partiu do livro de David Reuben - que dá nome ao filme -, e recriou os capítulos com seu humor característico. O roteiro é composto de sete segmentos. Dentre eles, há o que mostra o corpo humano por dentro, em pleno ato sexual, o centrado num cientista que quer criar uma máquina de sexo, o de uma mulher que só tem orgasmo em locais perigosos, além de outras situações inusitadas.



SEX EDUCATION

REINO UNIDO, 2019-2023, SÉRIE, 4 TEMPORADAS, NETFLIX

Equilibrando-se entre o drama e a comédia, esta série britânica é daquelas que não só cativam, como fazem todo mundo querer saber no que vai dar o empreendimento do adolescente Otis Milburn e de sua amiga Maeve. Para ajudar seus colegas de escola, eles abrem uma clínica de saúde sexual baseada nos ensinamentos da mãe de Otis, Jean, uma terapeuta especializada em sexualidade. Dá para imaginar quantos dilemas sexuais pipocam ao longo dos episódios?

EXERCÍCIO 5

Lembretes importantes para reacender o desejo e abrir espaço para os prazeres da vida:

Falar sobre o que nos agrada e sobre o que nos incomoda na cama – e fora dela – torna as relações mais satisfatórias

Além de ser uma fonte de prazer, o sexo pode ser um meio de se aprofundar a intimidade e a conexão entre os amantes.

Para reavivar o desejo é fundamental compreender que não existe uma fórmula pronta para todas as pessoas.

Ao nos investigar e nos conhecer, temos condições de estabelecer acordos e limites respeitosos nos encontros afetivo-sexuais.



CHEGOU ATÉ O FINAL DO CADERNO?

Clique [aqui](#) e escreva #entregue-seaoprazer, assim sabemos que esteve conosco.

Foi muito bom acompanhar
você nessas reflexões.

Aproveite para se inscrever em nossa
atividade exclusiva para membros
da Comunidade Vida Simples:

CLUBE DE LEITURA

DIA 24/04, QUINTA-FEIRA, ÀS 20H, NO GOOGLE MEET:
Clube de Leitura: inscreva-se **aqui** e converse sobre
os caminhos para uma vida sexual ativa e feliz. Com
convidados e mediação de Raphaela Mello.

Com afeto,
Equipe Vida Simples



vida simples



www.vidasimples.co



[/vidasimples](https://www.instagram.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://www.facebook.com/vidasimples)



[@vidasimples](https://twitter.com/vidasimples)



[/vida-simples](https://www.linkedin.com/company/vida-simples)



[/Vida Simples](https://open.spotify.com/artist/vidasimples)

