




Quando a mulher escreve sua própria história, as descobertas são incríveis

TERAPIA DE MULHER



Escrito por mulheres, para mulheres

UM PROJETO DA PIMENTA

Introdução

Quando a mulher se toma para si, ninguém pode destruir a fortaleza que ela cria. Os passos são árduos e quase sempre, ser mulher é uma luta incrivelmente difícil. Sozinha, somos tabu, minoria mesmo sendo maioria, mas juntas, podemos empoderar o mundo com o toque feminino, dizer um basta para o machismo e ter todo o poder da igualdade nas mãos.

O Terapia de Mulher nasceu depois de sentirmos na pele como a ajuda de uma mulher para outra é importante, com isso, reunimos 4 mulheres empoderadas, que trabalham com terapias de diferentes frentes, para que com a ajuda delas, o alcance desse conhecimento seja passado para todas outras mulheres.

A quebra de tabu e ajuda a conhecer e reconhecer o que nos bloqueia é o foco deste e-book. Que ele possa quebrar suas barreiras e te levar com a gente nessa luta.

O projeto foi criado e produzido pelo grupo Da Pimenta.

DA PIMENTA

blog.dapimenta.com.br

Guia

Capítulo 1 | Crença, a raiz das limitações

O que é uma crença?

Crenças Limitantes e a Sexualidade

Como eliminar crenças limitantes?

Coaching

Terapia de Barras de Access®

Capítulo 2 | O genital feminino

O aparelho genital feminino

Ilustrações

Aparelho Genital Feminino

Órgãos Genitais Femininos

Órgãos Genitais Femininos (Perfil)

Vagina e Clitóris

Como conhecer o meu corpo

Capítulo 3 | Psicologia, empoderamento e autoconhecimento

O que é psicologia?

Como é a abordagem psicodramática?

O que é ser mulher?

A importância das relações e dos vínculos afetivos

Como ter relações mais autênticas e saudáveis?

Relações eu-tu e empoderamento feminino



CAPÍTULO I
CRENÇA, A RAIZ
DAS LIMITAÇÕES



Capítulo 1 | Crença, a raiz das limitações

Os preconceitos e limitações que temos sobre os mais diversos âmbitos da vida têm uma origem: ela está em nossa cabeça, através de crenças, valores e pontos de vista que se manifestam em nossos pensamentos e ações.

O que é uma crença?

É uma premissa, opinião ou convicção, que acreditamos com veemência, que internalizamos como verdade em nossas vidas. As crenças são formadas através de toda a nossa experiência de vida, com a visão que temos de nós mesmos e do mundo. Podemos ser conscientes e também inconscientes delas, sendo que no caso da inconsciência só é possível descobri-las através de autoconhecimento e outras ferramentas como o coaching.

As crenças, pontos de vista e julgamentos tornam-se limitantes a partir do momento que te impedem de realizar ações positivas na nossa vida, afetando assim a nossa felicidade.

Crenças Limitantes e a Sexualidade

As nossas experiências e a influência do mundo externo (família, amigos, escola, mídia, padrões impostos pela sociedade, dogmas religiosos), faz com que geremos crenças limitantes em relação à sexualidade, tais como:

Capítulo 1 | Crença, a raiz das limitações

- Não devo falar sobre minhas preferências sexuais para não magoar meu parceiro
- Não devo ter relações sexuais durante a menstruação
- Não devo me masturbar, essa deve ser prática exclusiva dos homens
- Sexualmente, a mulher deve ser passiva e o homem, ativo
- A menopausa assinala o fim da minha vida sexual
- O hímen é a prova da virgindade
- A mulher tem que satisfazer o homem
- Sexo oral é obsceno e sujo
- Entre outras

Como eliminar crenças limitantes?

Há diversas formas de eliminar ou reprogramar crenças. A questão fundamental é: quais são as crenças que te impedem de ter uma vida sexual feliz? Você está disposta a se desfazer delas?

Coaching

O Coaching é um processo voltado para objetivos e resultados. Logo a Coachee (pessoa que passa pelo processo de Coaching), que deseja ter uma vida sexual mais feliz, será levada pelo Coach (pessoa que conduz o processo de Coaching) a se autoconhecer e se desenvolver, descobrindo e reprogramando as crenças limitantes em relação à

Capítulo 1 | Crença, a raiz das limitações

sexualidade, e agindo de forma diferente visando alcançar os resultados esperados.

Terapia de Barras de Access®

As Barras de Access® consistem em 32 pontos energéticos em torno da cabeça que armazenam todos os pensamentos, ideias, atitudes, decisões e crenças que você já teve em relação a qualquer coisa ao longo de sua vida, inclusive em relação ao corpo e a sexualidade.

Esses pontos, ao receberem estímulo em forma de suaves toques, liberam pensamentos, ideias, atitudes, decisões e crenças limitantes, abrindo espaço para novas possibilidades na vida.



C A P Í T U L O 2
O G E N I T A L
F E M I N I N O



Capítulo 2 | O genital feminino

O aparelho genital feminino

O aparelho genital feminino é formado pelos órgãos genitais internos e externos. Os órgãos internos são: vagina, ovários, trompas de Falópio e útero.

Os órgãos externos são: monte de Vênus (monte púbico) e vulva, que engloba os grandes lábios, os pequenos lábios e o clitóris.

O sistema reprodutor feminino, além de produzir os hormônios sexuais e gametas, é o no seu interior que o feto se desenvolve por nove meses. A vagina é um espaço tubular fibromuscular, recoberto com uma mucosa pregueada, com aproximadamente 10 centímetros de comprimento. Ela que faz a comunicação entre a vulva e o útero. Sua função é dar saída ao fluxo menstrual, receber o pênis durante a relação sexual e formar o canal do parto. Devido a essa última função, a vagina possui grande elasticidade.

Os ovários são as gônadas femininas, e produzem hormônios.. São eles que desenvolvem o óvulo e produzem os hormônios femininos: o estrogênio e a progesterona.

O útero é um órgão oco. Serve como caminho para os espermatozoides chegarem à tuba uterina para a fertilização e também abriga o feto durante o desenvolvimento.

Capítulo 2 | O genital feminino

O seu volume pode chegar até cinco litros. Em seu interior, na parte superior, encontra-se o colo do útero. É ligado às tubas uterinas ou Trompas de Falópio.

Trompas de Falópio são tubas compostas por um canal, com forma de funil, recoberto em sua extremidade por franjas, as fímbrias, por uma ampola e por um istmo.

Já nas genitais externas, o Monte de Venus ou monte púbico é uma elevação de tecido adiposo, recoberto por pelos que protege a superfície ósseo-cartilaginosa.

Os Grandes Lábios são tecidos adiposos, coberto por pelos pubianos. Os pequenos lábios são tecidos sem gordura. Na parte superior dos pequenos lábios encontra-se o clitóris, uma massa de tecido erétil de aproximadamente 2 cm de comprimento. O clitóris tem a função exclusiva e MARAVILHOSA de proporcionar prazer sexual nas mulheres.

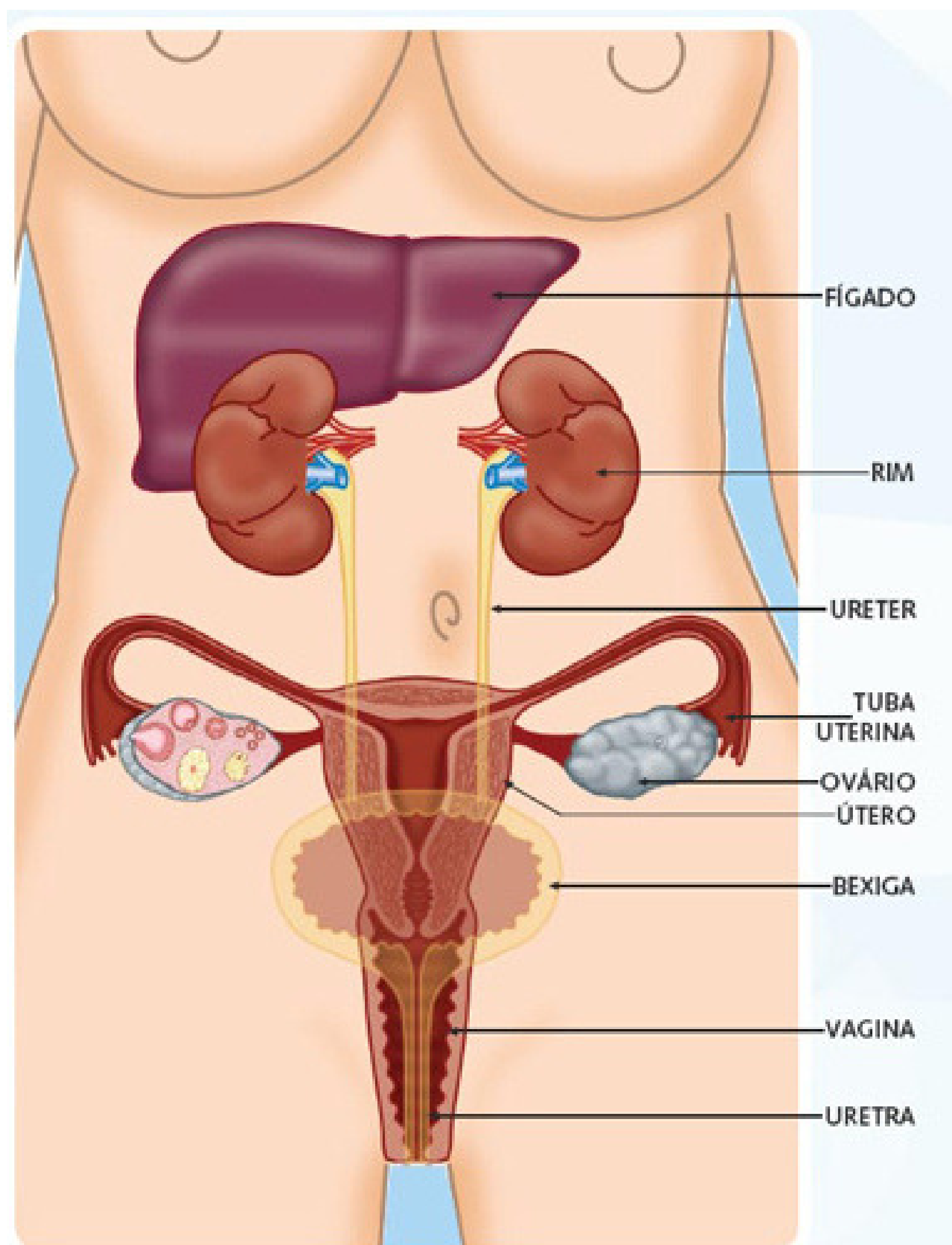
Entre os pequenos lábios fica a abertura da vagina, que é recoberta por uma fina membrana altamente vascularizada chamada de hímen. É importante perceber que o hímen não “fecha” o canal: ele está presente ao redor do orifício.

As mulheres que nascem com o canal obstruído por esse tecido precisam passar por cirurgia corretora, para que o fluxo menstrual possa passar.

Capítulo 2 | O genital feminino

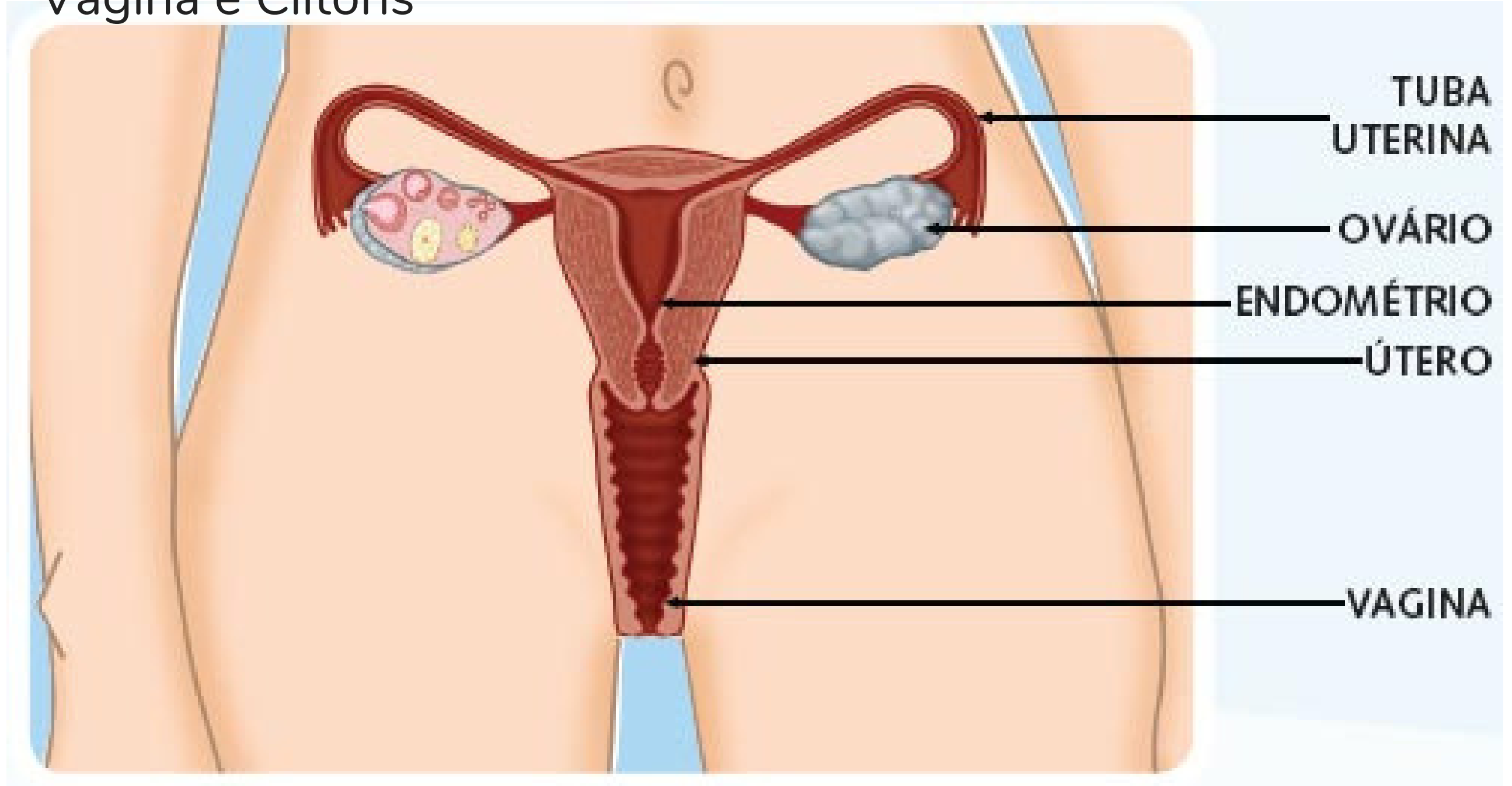
O hímen não necessariamente estará presente ainda na primeira relação sexual, pois pode desaparecer bem antes da puberdade, em atividades normais como abrir as pernas na ginástica, andar de bicicleta, masturbação, entre outros. Outro mito sobre o hímen é que ele será rompido na primeira relação: em muitas mulheres, a penetração vaginal não leva ao rompimento do hímen e ao sangramento, especialmente se for feita com delicadeza.

Aparelho Genital Feminino

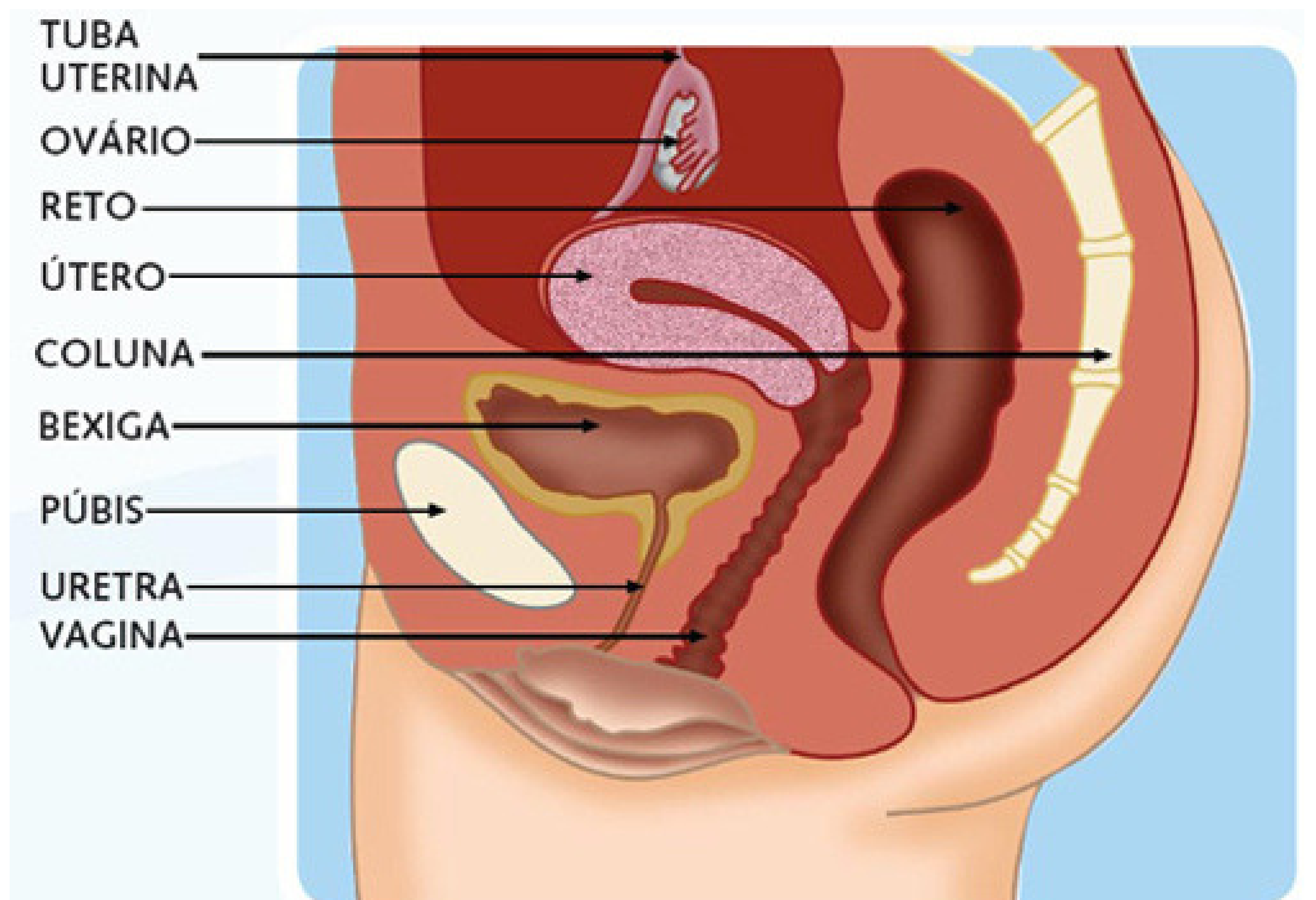


Capítulo 2 | O genital feminino

Órgãos Genitais Femininos Vagina e Clitóris

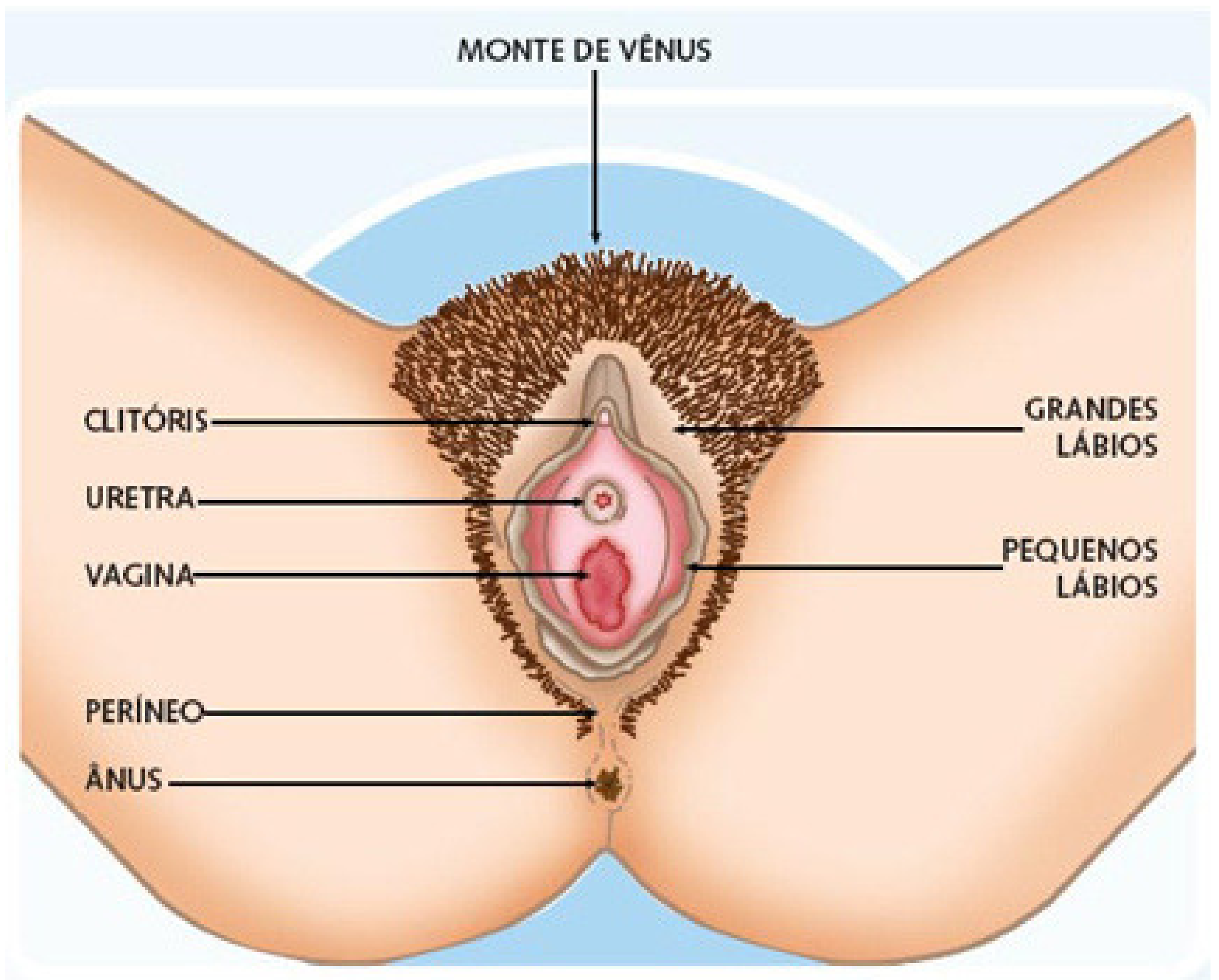


Órgãos Genitais Femininos - Perfil



Capítulo 2 | O genital feminino

Vagina e Clitóris



Como conhecer o meu corpo

Fomos criadas, pelo menos a maioria de nós, para não tocar nosso corpo.

Por vários motivos e isso não vamos discutir aqui, nossas mães nos criaram assim e a mãe da mãe e por aí vai.

Capítulo 2 | O genital feminino

Foi ensinado que é pecado, então passamos a vida toda sem saber onde dá prazer, sem saber dizer aos nossos companheiros como nos darem prazer porque também não sabemos.

Então a ideia é: TOQUE-SE.

Pegue um espelho e se olhe por baixo, pra saber como você é.

Esse privilegia não pode ser exclusividade do ginecologista, certo?

Dessa forma, você não vai ficar tão inibida e nem com medo quando se masturbar, por exemplo, com algum brinquedinho. Masturbar-se é se conhecer, é saber que o prazer está em suas mãos e nem precisa depender de alguém para satisfazê-la.

Sua auto estima vai aumentar quando sentir que você pode dar prazer a si mesma.

Do mais querida, se jogue nesse seu corpo delicioso, porque ele é SEU.



CAPÍTULO 3
PSICOLOGIA
EMPODERAMENTO E
AUTOCONHECIMENTO



Capítulo 3 | Psicologia, empoderamento e autoconhecimento

O que é psicologia?

A psicologia tem um modo singular de compreender o ser humano. Seja focado em suas relações, sua história ou seu comportamento (ou tudo junto), o psicólogo tem a missão de fazer este indivíduo se encontrar com ele mesmo. As diversas abordagens da psicologia surgem para tentar alcançar esse objetivo: psicanálise, cognitivo comportamental, humanismo, behaviorismo, transpessoal, entre outras. Enfim, cada uma possui particularidades que visam coadjuvar no processo de autoconhecimento.

Como é a abordagem psicodramática

O psicodrama se apresenta como uma abordagem pertencente ao Humanismo, que foca nas emoções e relações do indivíduo. Criado pelo médico romeno Jacob Levy Moreno no final do século XIX, abarca técnicas de teatro e compreende a pessoa sob uma perspectiva relacional, visando desenvolver sua criatividade e espontaneidade para contribuir para seu bem-estar e desenvolvimento.

O que é ser mulher?

Ao longo da história essa pergunta já provocou diversas reflexões, discussões acaloradas e ainda não se chegou a um consenso. O consenso reduz o papel de alguém na sociedade, fecha portas, determina estereótipos.

Capítulo 3 | Psicologia, empoderamento e autoconhecimento

Já a multiplicidade e o empoderamento feminino encoraja mulheres a buscarem novas oportunidades de relacionamento, novas formas de se perceberem no mundo, que incluem a luta pela equidade de gênero e direitos nos diversos âmbitos: profissional, individual, relacional. E é neste último - o âmbito relacional - que vamos nos aprofundar neste capítulo, considerando que o bem-estar psicológico está diretamente ligado a qualidade dos nossos relacionamentos.

A importância das relações e dos vínculos afetivos

Nós construímos a partir do outro: nenhum indivíduo vive isoladamente. As habilidades e dificuldades que desenvolvemos são sempre em função dos nossos sistemas de relações. Na concepção relacional, o ser humano está sempre em busca de vínculos afetivos, de conexões empáticas que possibilitem encontros reais e transformadores. A troca - seja de olhares, experiências ou opiniões - favorece um estado no qual os envolvidos se sintam enxergados a partir da disponibilidade do outro. E isso é revolucionário! Sabendo que a construção da nossa identidade como mulher ocorre nas relações, é também a partir delas que podemos transformar a forma como nos vemos e como percebemos os outros.

As relações eu-tu e as relações eu-isso.

Capítulo 3 | Psicologia, empoderamento e autoconhecimento

O psicodrama trabalha com a concepção de que podemos desenvolver relações eu-tu ou relações eu-isso com as pessoas em diversos contextos: profissional, familiar, sexual. Sendo assim, a relação eu-tu ocorre quando buscamos entrar em contato plenamente com o outro (tu), não se focando em finalidades ou objetivos egoístas.

A relação eu-tu é se permitir conectar com a amplitude de sentimentos e idéias que englobam o outro, estando totalmente dedicado ao contato com a singularidade do tu. É uma relação que não se dá a partir de uma noção pessoal prévia, mas implica estar disponível para ser impactado pelo outro como se mostra naquele momento, desconsiderando preconceções.

Já na relação eu-isso, o outro é tratado como um objeto de manipulação para se atingir determinado objetivo ou propósito. Por exemplo, se você está saindo de casa, vê um vizinho e diz "oi, tudo bem?", de forma automática, sem nem ouvir a resposta ou estar disponível para escuta-lo, configura-se uma relação eu-isso. No entanto, quando vê o vizinho nessa mesma situação, você pode espontaneamente perguntar "oi, como está?" interessado em ouvir e enxergar o outro, sem se preocupar em realizar uma tarefa determinada. Nesse caso, o contato com o vizinho é caracterizado como uma relação eu-tu, na qual se possibilita um encontro em que haja uma comunicação sincera e autêntica.

Capítulo 3 | Psicologia, empoderamento e autoconhecimento

Como ter relações mais autênticas e saudáveis?

O viver de forma saudável se constitui na alternância entre momentos de relação eu-tu e relação eu-isso. Contudo, no mundo individualizado em que vivemos, é muito comum que as relações eu-isso se tornem a forma predominante de estabelecer contato entre as pessoas, provocando um esvaziamento do sentido existencial do ser humano. A partir do tu, o eu se encontra, e na expressão maior de sua identidade, sem a uniformidade, o eu encontra no tu a própria revelação e atualização, buscando seu lugar na sociedade. Por isso, procurar ter mais relações eu-tu é uma forma simples e eficaz de aumentar a alegria e o sentido de estar vivo. O ser humano é um sujeito em construção que necessita do outro para estar em constante crescimento e encontrar todas as prerrogativas de uma vivência plena.

Relações eu-tu e empoderamento feminino

Construímos nossa identidade a partir das relações, sendo que é também a partir delas que nos relacionamos com pessoas – enxergando o outro com suas potencialidades, você é enxergado com as suas e, melhor, consegue se enxergar com as suas potências. Quando sabemos quem somos, o que queremos, conseguimos mostrar isso ao outro de forma mais clara. E quando o outro consegue nos enxergar da maneira que somos, barreiras se quebram, oportunidades se abrem. E a equidade de gênero dá um passo a mais.

Sobre as autoras

Capítulo 1: Liz Carvalho

"Não faço pacto com a infelicidade. E através da cura e expansão de consciência ajudo as pessoas a serem mais felizes e plenas"

- Colunista e Editora no Blog da Pimenta
- Coach e Terapeuta Holística
- Facilito processos de cura e expansão de consciência

Atuo com as terapias:

- Barras de Access®
- Facelift Energético de Access®
- Magnified Healing®
- Mesa Quântica Estelar

Contatos

Site: www.holizcoaching.com.br

Facebook: <https://www.facebook.com/lizterapeuta/>

Sobre as autoras

Capítulo 2: Sandaly Souza

"Mulher, mãe, guerreira, sempre com novos desafios."

- Autora e colunista no Blog da Pimenta
- Formada em biologia
- Pós graduada em análises clínicas
- Professora

Atuo com:

- Terapeuta em cristais
- Constelação familiar
- Regressão
- Terapia Ortomolecula

Cursos on line acesse:

<http://www.ead-abrath.org.br/course/index.php?categoryid=103>

<http://www.ead-abrath.org.br/course/index.php?categoryid=20>

Sobre as autoras

Capítulo 3: Kim Boscolo e Marília Bruhn

"São psicólogas, colunistas no Blog da Pimenta e sócias fundadoras do Grupo 3 de Nós - Psicologia Criativa."

Atuam com:

- Psicologia clínica, realizando atendimentos individuais e em grupos.
- Psicodrama

No Grupo 3 de Nós, realizam workshops e eventos que utilizam técnicas de psicodrama para desenvolver a espontaneidade e a criatividade de grupos.

Contatos:

E-mail: grupo3denos@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/grupo3denos

Produzido por:

Carolina Goos, um projeto Da Pimenta.

carolina@dapimenta.com.br

blog.dapimenta.com.br