

Libido e Controle Emocional



LIBIDO E CONTROLE EMOCIONAL

"Como posso melhorar a libido?"

Essa é uma das perguntas mais difíceis de responder. Sabe por quê? Porque preciso te conhecer mais intimamente. Preciso de informações sobre você, conversar contigo, entender como anda a tua vida pessoal, ver teus exames hormonais, saber qual método anticoncepcional você usa, por exemplo. Existem tantas, mas tantas coisas que atrapalham a libido. Mas é óbvio que eu não ia te deixar sem resposta!

Eu sei que a maioria das gurias que me acompanham e que sentem sua energia sexual baixa não tem filhos, tem acesso a educação (tanto que encontraram o @vaginasejneura) e tem acesso, no mínimo, a um posto de saúde para consultar uma médica ginecologista. **Então por que, mesmo com tudo acessível, muitas mulheres jovens não sabem o caminho para uma vida íntima realizada?**

Existem três pilares importantes para uma mulher ser sem neura na sua vida íntima:

- 1 - autoconhecimento
- 2 - alta performance da musculatura íntima
- 3 - diálogo com quem compartilha tua sexualidade (seja parceiro, amiga, mãe ou ginecologista)

Só que esses pilares são construídos pelo que te move! Existem duas energias que te fazem tomar decisões na sexualidade: o prazer e a dor.

Qual é a força que está controlando você nesse exato momento? E qual continuará controlando pelo resto da sua vida: dor ou prazer?

Tudo que nós fazemos se deve ou à nossa necessidade de evitar dor, ou ao nosso desejo de obter prazer. Com frequência ouço as gurias falarem sobre as mudanças que desejam fazer em sua vida, mas não conseguem



se movimentar para começar a mudança. É então que a frustração e a sensação de inferioridade tomam conta.

Como você deseja que a libido aumente sua chama se você não faz nada de prazeroso pra alimentá-la?

Tentar aumentar a libido sem podar a erva daninha que está impedindo a sua plantinha de crescer é se esforçar sem expectativas de ganhos, sem colher os frutos depois. Eu preciso que você entenda que se realmente quer estimular sua libido você precisa tirar de campo velhos hábitos e substituir por atitudes novas, forjar um comportamento de uma mulher que não tem medo de ir em busca do seu prazer e satisfação, que tem a certeza, inclusive, que é isso que vai deixá-la muito mais saudável e com mais disposição para a vida.

Somente ao compreender e utilizar as ferramentas certas do prazer é que você será capaz, de uma vez

por todas, de criar mudanças duradouras e conquistar as melhorias que deseja para si e para as pessoas com as quais você se relaciona.

Já ouviu falar de procrastinação? É quando você sabe que deveria fazer alguma coisa, mas escolhe por não fazer. Você acredita que agir naquele momento será mais doloroso que prazeroso. No entanto, você já passou pela experiência de adiar uma coisa por tanto tempo que de repente se sente pressionada a fazer de uma vez por todas o que seu coração está mandando. (Isso vale muito para aquele relacionamento que você está empurrando com a barriga, pois ele é legal e você tem medo de nunca achar alguém tão bacana quanto ele, viu?) Você procrastina, dá um jeitinho que é bom na hora, mas logo fica tudo igual e assim os anos vão passando, e você vai transando sem vontade.... Daí chega um belo dia que não dá mais. Teu corpo parece que explode, você toma a decisão e aquela sensação de peso vai embora. Tudo fica leve e aos poucos você



conhece pessoas interessantes e pensa: nossa, eu nem cabia mais naquela realidade.

Você já passou por isso? Eu mesma já procrastinei três términos de relacionamento por mais de seis meses e sei como dói se livrar daquela dor. Mas depois vem a recompensa.

Sobre meu prazer sozinha, esse eu nunca procrastinei. Se não sentia mais tesão pelo meu parceiro, me resolvia sozinha, ao contrário de muitas de vocês que acabam se fechando e apagando a própria libido.

O que te impede de fazer o que é necessário para ter uma vida sexual extraordinária?

Tenho certeza que a resposta é simples. Veja bem, não estou falando para acabar o relacionamento, ir morar sozinha, Comprar um vibrador na esperança de que algo te ajuda a chegar lá. Não. Eu estou falando de olhar para dentro e não de achar o culpado que

acabou com teu prazer. Teus pais podem ter te colocado muitos limites, a religião pode ter te imposto muita culpa, teu parceiro pode ter causado muita dependência, mas a decisão de associar prazer com algo ruim é exclusivamente tua neste momento.

Sei que você já me acompanha há algum tempo e, certamente, já aprendeu muitas coisas. Agora, você está com o poder da decisão de colocar tudo em prática na tua vida. Tudo que você quiser!

Vamos testar o "e se...?"

Tema de casa:

Preciso que você defina uma lista de coisas que está procrastinando na sua vida e avalie qual o medo que está por trás desse sentimento. **Está procrastinando ir na ginecologista, comprar um vibro, aprender mais sobre sua vagina, definir no seu relacionamento os**



sobre sua vagina, definir no seu relacionamento, seus desejos ou até mesmo acabar um relacionamento que não está te levando a lugar nenhum?

Você já tomou alguma decisão na sua vida que estava procrastinando a muito tempo e depois de agir sentiu um grande alívio? Tirou o peso das suas emoções e isso foi muito mais fácil de resolver do que a tua cabeça imaginava? Isso vale pra tudo na vida, viu! Talvez você ainda não se sinta motivada a reivindicar o seu prazer e está tudo certo. Mas quando você se sentir cansada, volte aqui, pois tenho certeza que esta série de aulas te ajudarão. Entretanto, vou deixar um conselho de amiga: certamente resolver agora é muito mais fácil que deixar para depois. Sinta a energia do grupo que está conosco nas Lives todos os dias buscando ser melhor. Juntas vamos mais longe!

Uma das melhores decisões que tomei, que impactou a minha vida e a de vocês, foi ter criado meu perfil no Instagram. Eu nem consigo imaginar meus dias longe de vocês. Louco isso, não é? Se eu não tivesse aparecido na tua vida, será que ela estaria exatamente igual?

a minha vida e a de vocês, foi ter criado meu perfil no Instagram. Eu nem consigo imaginar meus dias longe de vocês. **Louco isso, não é? Se eu não tivesse aparecido na tua vida, será que ela estaria exatamente igual?**

Sou tão grata por você estar aqui compartilhando seu tempo comigo que te enviei de presente meu ebook sobre prazer. Transformar tua vida íntima em algo extraordinário faz parte da minha realização pessoal. Aproveite todo o conteúdo que fiz com tanto carinho pra você

Beijo da Vagi



Anotações:

