



# Terapia Sexual

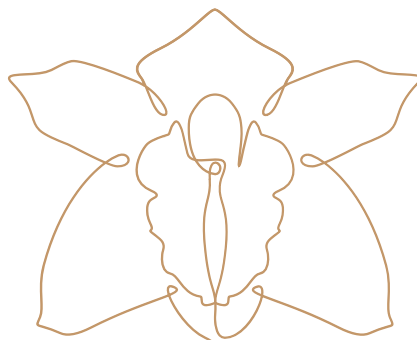


Exercício para desenvolver autoconhecimento,  
e assim, alcançar mais prazer.

## História Sexual

Hoje vamos revisitar sua Biografia Sexual. Essa atividade ajuda a identificar e compreender crenças, atitudes, valores e sentimentos em relação a sexualidade.

A partir dessa compreensão, você terá mais informações e poder para ressignificar pontos necessários. As perguntas são pontos de partida para te ajudar/orientar nessa visita biográfica, mas não precisa responder uma a uma, você pode ficar a vontade para focar nas questões que considerar mais importantes na sua história.



**Mariana Oliveira**  
Psicologia e Sexualidade



# Terapia Sexual



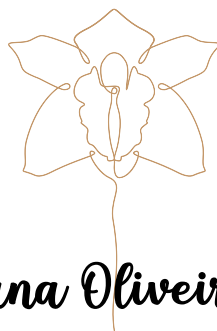
## História Sexual

### *Influências*

- O que o sexo significa para a sua família?
- Como a sua mãe vivenciou/vivencia a sexualidade dela? E suas tias e avós?
- Como você vivencia sua espiritualidade? Qual a compreensão que a sua religião tem de sexualidade?

### *Processo de Desenvolvimento*

- Como descobriu e vivenciou a dimensão erótica do corpo e a masturbação na infância/adolescência?
- Como foram suas primeiras experiências sexuais?
- Você tinha medo que sua família descobrisse suas experiências de masturbação e sexo?
- Quais as experiências amorosas/sexuais mais positivas e prazerosas na adolescência? Teve experiências traumáticas?



*Mariana Oliveira*

Psicologia e Sexualidade



# Pipoca e Prazer



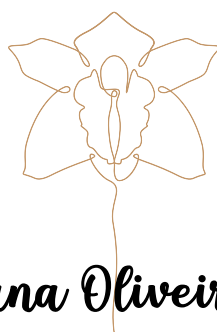
## História Sexual

### Hoje

- O que o sexo significa para você?
- Quais sentimentos estão associados a sua sexualidade? (culpa, vergonha, medo, confusão, frustração, tensão, criatividade, prazer e etc)
- Como as crenças e atitudes sexuais da sua família impactam você hoje?
- Suas crenças religiosas se relacionam de forma positiva ou negativa com a sua dimensão sexual?
- De que forma suas primeiras vivências sexuais repercutem na sua vida adulta?

Sexualidade feminina costuma ser um tabu, por isso fazer esse exercício pode ser desconfortável em alguns pontos.

Reserve o tempo que for necessário para essa atividade. Será uma experiência importante para o seu auto conhecimento!!!



*Mariana Oliveira*

Psicologia e Sexualidade