



**ENERGIA ÍNTIMA  
FEMININA**

---

MAGALI MARINO

# ÍNDICE

INTRODUÇÃO . . . . .	03
CAPÍTULO 1 . . . . .	05
CAPÍTULO 2 . . . . .	10
CAPÍTULO 3 . . . . .	17
OBRIGADA . . . . .	20
BIBLIOGRAFIA . . . . .	21

---

# INTRODUÇÃO

**MUITO BEM VINDA!**

Acredito que seja muito difícil falar e escrever sobre o tema da sexualidade, apenas com o saber teórico. Empirismo não combina com esse tema. A sexualidade é corpo, é ousadia, é curiosidade e acima de tudo é vivência. Para falar sobre sexo, tem que vivê-lo intensamente, caso contrário tudo fica cerebral.

Tenho que confessar que o canal que abri para a construção da minha mulher, passa por me permitir viver de forma intensa a minha sexualidade. Devo agradecer a todas as pessoas que passaram pela minha vida, as quais contribuíram para a construção desse caminho trilhado.

Tenho que agradecer aos meus filhos que me deram a oportunidade de ter vivido a experiência dos partos, cada um de uma forma, mas todos naturais e prazerosos. A Gabriel, o filho que gestei, pari, mas que foi para outra dimensão.

Quero agradecer aos homens e mulheres que passaram na minha vida e que me deram a oportunidade de eu poder me descobrir e fazer minha escolha sexual.

Agradeço, em especial, aos companheiros que viveram um tempo significativo ao meu lado, onde pude gerar os nossos filhos, desbravar juntos as trilhas dos nossos corpos e aprendermos que toda forma de amor vale a pena. **Agradeço por terem me possibilitado a ousadia de Ser Fêmea.**

# 10

## CAPÍTULO

---

QUANDO SE LEVA AS VERGONHAS E  
CULPAS PARA A CAMA

As mulheres chegam ao consultório com queixas de não sentirem prazer na relação sexual, isto provoca grande frustração e um sentimento de incapacidade e sofrimento. Algumas referem que na masturbação chegam a sentir o orgasmo, mas que a dois não conseguem se liberar. Outras, mesmo com a masturbação, sentem como se estivessem fazendo algo de errado e vergonhoso.

Apesar da exploração da mídia de forma exacerbada nas músicas ou meios de comunicação sobre cenas de sexo, ainda é um grande tabu vivenciar a sexualidade com naturalidade e liberdade. Você acha que não? Vou propor a você pensar se esse foi um assunto falado com tranquilidade no ambiente da sua casa. Acredito que pouco se fala sobre desejos e práticas sexuais nas relações familiares, tudo fica por baixo dos panos.

Com queixas bastante recorrentes no meu consultório, sobre a falta de prazer sexual entre os casais, principalmente das mulheres, senti que não bastava trabalhar a sexualidade, levando as pessoas a falarem de suas dificuldades. Tomar consciência das repressões é uma parte da cura, mas não o suficiente para libertar a mente e corpo para viverem a sexualidade de forma plena. Compreender que existem preconceitos apreendidos ao longo da vida, não leva as pessoas a viverem a satisfação e liberação do seu gozo orgástico e a provarem do relaxamento, após o ato sexual.

Percebi que, além dessa consciência das dificuldades relativas ao bloqueio sexual, era preciso conhecer muito bem o seu corpo e as possibilidades energéticas que emanam de dentro para fora.

A partir daí, com estudos e reflexões a respeito das necessidades objetivas e subjetivas, as queixas das mulheres sobre as dificuldades com sua sexualidade, tive a



oportunidade de desenvolver um curso de auto conhecimento da Bioenergia Orgásmica. Este trabalho fez com que as mulheres conheçam mais profundamente cada parte do seu corpo e as possibilidades de se libertarem dos preconceitos e repressões que foram introjetados na sua história de vida, dificultando suas vivências e sensações do pleno prazer sexual.

São os pontos de tensão, é a energia retesada em algumas regiões do corpo, são as memórias sexuais reprimidas, datadas desde a infância, que devem ser descobertas, para que o corpo e a mente encontrem mobilidade e liberdade de viver com espontaneidade a explosão do Prazer Orgásmico.

Enquanto sexóloga, tenho como propósito, levar as mulheres a conhecerem mais profundamente cada parte do seu corpo e as possibilidades de se libertarem dos preconceitos e repressões que foram introjetados na sua história de vida, dificultando suas vivências e sensações do pleno prazer sexual.



Como seria maravilhoso se todas as mulheres pudessem viver o seu orgasmo da forma que queiram e desejam. Na cama, ou onde queiram, sem vergonhas ou sentimentos de culpa.

**ESSA LIBERDADE PODE SER TRANSFORMADORA!**

# 20

## CAPÍTULO

---

### QUANDO AS MULHERES PERDERAM O DIREITO AO ORGASMO

Essa é uma longa história, mas que merece ser falada, ou melhor, **falada e pensada**, por todas as pessoas, homens e mulheres! Falando do início, onde repressões e preconceitos foram sendo construídos ao longo dos séculos por interesses de vários segmentos, quer seja religioso, do Estado ou de qualquer poder. Estes foram enfraquecendo o Poder da Mulher, da expressão dos seus desejos, inclusive e, principalmente o desejo relativo à sua sexualidade.

Para que possamos compreender que a cultura dita as regras, vamos passear um pouco por alguns períodos da história. Na Grécia, por exemplo, as histórias contadas na mitologia grega, referiam uma sexualidade livre e libertária, onde as mulheres, representadas pelas deusas, tinham um papel fundamental (Afrodite, Gaia, Minerva, etc). O sexo era visto como Divino e não como pecado ou imoralidade. Já no período posterior, entre os filósofos gregos, o sexo era visto como sem importância por estar relacionado aos prazeres do corpo, que confere a um nível baixo de significância.

Prevalecia o estudo da Razão, a grandeza do Ser voltada à sua mente. Não havia espaço para as mulheres se posicionarem, pois eram percebidas como menos favorecidas do conhecimento intelectual. As relações homossexuais, entre homens, eram vistas como uma forma de enaltecer à mente masculina, já que era dado a estes o lugar de privilégio do saber.

Na idade média os dogmas religiosos, determinados e fundamentados pela igreja católica, vão dizer que tudo que vem da carne é pecado e faz mal à alma. Com esse pensamento é que a sexualidade vai ser vista, de forma suja, pecaminosa e que não deve ser praticada para o Prazer , apenas serve à humanidade para a procriação da espécie, tudo o mais do sexo, era pecaminoso. Para Agostinho, os prazeres da carne, deveriam ser abolidos.

A igreja chegava a distribuir livretos onde se dizia como o coito poderia ser praticado, tinham regras com punições severas para quem não obedecesse. A coisa era tão forte, que ninguém em quatro paredes sequer ousava descumprir as ordens do clérigo.  
**Imagem!**

À mulher não se conferia nenhum direito, nem espaço para a sua expressão, principalmente a expressão de quaisquer Prazer, o homem a penetrava com uma única função: fazer filhos!

Em uma rapidinha, deixava dentro dela seu líquido (sêmen) para que ela fosse fecundada. E claro que, dessa forma, as mulheres não conseguiam atingir o orgasmo, pois as preliminares são fundamentais para o prazer feminino, e estas eram completamente abolidas. Naquela época, e até nos dias atuais, essa preocupação com as preliminares para o Prazer feminino, ainda não é muito comum no universo masculino. Muitos homens, na atualidade, ainda não sabem como chegar na fonte, como tocar o corpo da mulher para excitá-la e levá-la ao orgasmo. As próprias mulheres não tem conhecimento sobre o potencial do seu corpo.

No início do século XX, os estudos de Freud sobre a sexualidade, causam uma grande revolução.



A psicanálise vai falar da importância do gozo feminino e relacionar os sintomas da histeria com a repressão sexual das mulheres. Isso foi muito revolucionário para a época, esse processo abre espaço para as mulheres começarem a pensar sobre o seu corpo e a importância da liberação da sua energia sexual. Claro que nada se transforma da noite para o dia, esses foram os pequenos passos, porém bastante significativos para a emancipação sexual feminina.

Com o advento da pílula, nos anos 60, a mulher se liberta de ter seu corpo voltado apenas para a procriação (como era ditado pela igreja), agora ela pode determinar o momento que deseja ter filhos. Junto aos anticoncepcionais, vem a emancipação da mulher em vários segmentos sociais e políticos e a busca da sua liberdade sexual.

Mesmo com todas essas descobertas, a igreja ainda se utiliza do medo e da culpa, como um grande poder para reprimir e castrar o desejo sexual das mulheres. A imortalidade e a salvação da alma, para a igreja, está associada à redenção.

A noção de pecado e de medo foi inventada para confundir os instintos, para aprisionar o corpo, não permitindo a descoberta da energia da libido que emana da sexualidade. Uma mulher sexualizada, é uma mulher libertária, dona do seu corpo e das suas ações.

Por isso que em pleno século XXI, não se pode admitir que as pessoas ainda vivam a sua sexualidade com tantas repressões, medos e tabus, quando tantas emancipações já aconteceram na história da civilização. É fundamental que homens e mulheres tenham um novo olhar para a sua construção sexual. Que compreendam que entre o casal tudo pode ser vivido se for do agrado de ambos. É muito importante que a mulher desbrave seu corpo, conheça cada pedacinho da sua pele, os pontos de sensibilidade que promovem prazer.

É importante que os parceiros falem sobre o que gostam, que façam nos jogos sexuais aquilo que lhes agradam, deem vasão ao que atija a tesão!



O encontro orgástico é aquele que lhe faz gemer sem sentir dor, que lhe faz virar os olhos

de prazer, é aquele que lhe desfalece em total relaxamento.

Algumas vezes os encontros sexuais podem acontecer sem a vivência do orgasmo e promover prazer ao casal, mesmo que não cheguem ao ápice do climax.

Como diz Caetano Veloso:

“QUALQUER MANEIRA DE AMOR  
VALE A PENA,  
QUALQUER MANEIRA DE AMOR  
VALE AMAR”

# 30

## CAPÍTULO

---

### MELHORANDO A SAÚDE SEXUAL FEMININA

Fala-se muito, hoje em dia, sobre a ditadura do orgasmo feminino. Que as mulheres se cobram ter orgasmo a qualquer custo. Eu não percebo essa busca com negatividade, ao contrário, percebo que nós mulheres passamos muito tempo sem direito ao nosso prazer sexual. Reprimiram, não explicaram, não nos ensinaram sobre o nosso corpo e não permitiram que descobrissemos, pois nem sequer deixavam que nos tocássemos, nos tolheram de sentir e de usufruir do nosso prazer.

Hoje, depois de muitas lutas, precisamos nos construir como mulheres na nossa sexualidade. É muito importante que possamos nos sentir merecedoras de viver e de buscar todas as possibilidades nas nossas experiências sexuais e desbravar as trilhas que nos levam ao caminho do orgasmo. É importante termos parceiros que saibam que as preliminares são importantes e que possam esperar pelo nosso gozo. Conheço muitos casais que os homens são muito rápidos e que as mulheres não conseguem atingir o orgasmo. É importante dialogarem sobre isso, de preferência, fora da cama.

É importante, porém, saber que muitas vezes as dificuldades de acionar o desejo e a libido, estão ligadas a questões psicológicas, que na maioria das vezes a pessoa não tem consciência. Quando a mulher descobre onde está a raiz de suas dificuldades e se permite o auto conhecimento dos pontos de sensibilidade do seu corpo, ela pode se libertar das amarras e viver com satisfação e saúde a sua sexualidade. Dizer ao parceiro o que gosta e como quer ser tocada, é preciosíssimo!

Uma mulher não pode é se acomodar e achar que é diferente das outras mulheres e que isso nunca acontecerá consigo. É muito importante ir em busca da saúde sexual, pois trará muitos benefícios à mente, ao corpo e ao espírito.

**NÓS MERECEMOS VIVER SEM A  
VERGONHA DE SER FELIZ!**

---

# O B R I G A D A



## MAGALI MARINO

Mestra e Consultora em Designer Estratégico pela Universidade do Minho em Portugal, Psicóloga e Sexóloga, atuando na clínica como psicoterapeuta corporal em Análise Bioenergética, com formação pelo Libertas com pós graduação internacional.



# BIBLIOGRAFIA

- KELEMAN, Stanley. Mito e Corpo: uma conversa com Joseph Campbell. São Paulo: Summus, 2001.
- REICH, WILHELM. A Função do Orgasmo: Problemas EconômicoSexuais da Energia Biológica, Brasiliense, 1975. ISBN:85-11-15003-X.
- HEIMAN, Julia. Descobrindo o Prazer: uma proposta de crescimento sexual para a mulher/ Julia Heiman, Leslie LoPiccolo, Joseph LoPiccolo. São Paulo: Summus, 1981.
- MARZANO-PARISOLI, Maria Michela. Pensar o Corpo. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004. ISBN: 85.326.3048-0
- LOWEN, Alexander. Prazer: uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1984.
- NAVARRO, Federioco. Terapia Reichiana II: fundamentos médicos samatopsicodinâmica. São Paulo: Summus, 1987.
- BRIKMAN, Lola. A Linguagem do Movimento Corporal. São Paulo: Summus, 1989
- <https://ojs.franca.unesp.br/index.php/historiaecultura/article/view/1417/1313>
- <https://www.youtube.com/watch?v=u0u-Or7T-ol>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fnw7yB7tYkU>