

Laura Muller ensina:

Prazer e Sexualidade

MÓDULO 1 - EXERCÍCIO - A Sua Semana

Duração: Aproximadamente 5'

Objetivo: Laura sugere ações práticas que a aluna pode fazer para aumentar a sua autoestima.

Set Up:

Vídeo	Áudio
<p>Vinheta de abertura</p> <p>MÓDULO 1 - EXERCÍCIO - A Sua Semana</p> <p>Tempo estimado: 5'</p> <p>Locação:</p> <p><i>SUGESTÃO DE ARTE: Dia 1 - Domingo.</i></p>	<p>Sobe Som</p> <p>Abertura</p> <p>Sugestão de speech: <i>“Nessa aula eu vou sugerir um cronograma de autocuidado para uma semana. Como vimos na aula anterior, estar em contato com você é a melhor forma de se conhecer. E se conhecer é essencial para uma vida sexual plena. Além das dicas que eu vou dar aqui, baixe também o material de apoio para seguir o passo a passo e não esqueça de anotar as suas sensações e pensamentos no nosso diário”</i></p> <p>DIA 1 - Domingo</p> <ul style="list-style-type: none">• Que tal aproveitar o domingo para dar um passeio sozinha?• Saia para caminhar, correr, ir ao cinema ou ao shopping. Tenha um momento com você mesma.• Curta a sua companhia.• Após essa atividade reflita: o que você sentiu ao estar sozinha? Tente lembrar as suas atitudes ao longo da atividade, a maneira como você se portou, o que você pensou.• Anote: Você conseguiu sentir prazer em estar com você mesma? O que te agradou? O que não te agradou?

SUGESTÃO DE ARTE: Dia 2 - Segunda-feira

DIA 2 - Segunda-feira

- Comece a semana se organizando: Faça uma lista com tarefas que você precisa fazer nos próximos dias.
- Crie metas que sejam possíveis de se realizar.
- Aproveite esse momento para se planejar e já incluir o seus momentos de autocuidado nessa lista: Terapia? Academia? O que eu preciso fazer para conciliar meus horários?
- E a medida que você for cumprindo suas metas, vá riscando-as da sua lista.
- Essa sensação de tarefa cumprida auxilia na produção e liberação de endorfina e serotonina, que são os hormônios responsáveis pelo bem-estar.
- Tente perceber como é essa **sensação de realização**.

SUGESTÃO DE ARTE: Dia 3 - Terça-feira

DIA 3 - Terça-feira

- Pense em algo que você está com vontade de comer. Algo que te encha os olhos, ou melhor, te dê água na boca!
- Faça esse prato, ou melhor, peça um delivery.
- Se permita mimar a si mesma.
- E ao comer, feche os olhos e identifique o que você está sentindo.
- Analise **que tipo de prazer** é esse!

SUGESTÃO DE ARTE: Dia 4 - Quarta-feira

DIA 4 - Quarta-feira

SUGESTÃO DE CARTELA: Cartela com a receita do escalda pés: 8 xícaras de chá de camomila morno.

ou

água morna, 5 colheres de sopa de sal grosso e 8 gotinhas de alfazema.

- No meio da semana, seus pés já estão cansados?
- Faça um escalda pés com ervas e relaxe!
- Aqui no material complementar tem a receita para você.
- A ideia é que você perceba qual é a **sensação física** do seu pé tocando na água morninha, como o seu corpo se comporta? Você relaxa? Isso te dá satisfação? Não esqueça de anotar no diário!

SUGESTÃO DE ARTE: Dia 5 - Quinta-feira

SUGESTÃO DE ARTE: Dia 6 - Sexta-feira

SUGESTÃO DE CARTELA: Confira a lista de sugestões de filmes de conforto no material de apoio!

SUGESTÃO DE ARTE: Dia 7 - Sábado

**Lettering com miniatura da próxima aula:
MÓDULO 2 - AULA 1 | Ouvindo seu corpo**

DIA 5 - Quinta-feira

- Convide uma amiga, um amigo, uma pessoa querida para tomar um café.
- Se não der para encontrar pessoalmente, ligue para alguém que você confia.
- Fale sobre as coisas que aconteceram na sua semana.
- Desabafe - conte as coisas que te incomodaram nos últimos dias e ouça uma opinião de fora. **Trocar impressões** é sempre bom.

DIA 6 - Sexta-feira

- Aproveite a sexta feira para assistir algo engraçado. Pode ser filme, série, o que for...
- Crie uma atmosfera confortável na sua casa, pode ser com o seu par, sua família, faça uma pipoca ou um brigadeiro de panela e divirta-se.
- O **riso** está relacionado ao nosso bem-estar físico, emocional e mental
- E o melhor de tudo? Relaxa o corpo inteiro

DIA 7 - SÁBADO

- Dia de beleza!
- Vá ao salão fazer as unhas, ou faça em casa mesmo.
- Passe uma máscara no rosto ou um hidratante no cabelo.
- Se arrume para você mesma.
- A ideia aqui é você se sentir bonita, bem consigo mesma, exercitar a **autoestima**, porque para desfrutar do sexo não depende de nossas medidas ou habilidades como amantes, e sim da nossa mente.

Sobe som

FADE OUT