

Reacender o Desejo

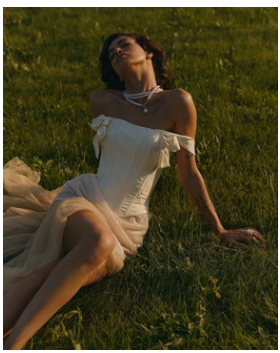
Guia para mulheres que querem melhorar a sua relação amorosa

BHOGANANDA

Como nasce o desejo feminino

O desejo feminino tem uma natureza própria, que se parece mais com um jardim a que se dá luz, água e tempo do que com um interruptor que se liga e desliga. Nasce muitas vezes da sensação de segurança, do calor de um olhar, de uma conversa que toca a alma, de um corpo que se sente visto e acolhido, e vai crescendo à medida que o ambiente à volta lhe oferece condições para florescer.

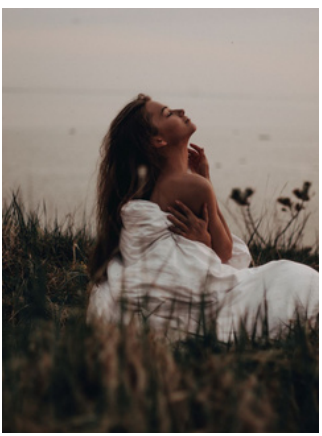
Muitas mulheres aprenderam a esperar que o desejo surja de repente, como acontece nos filmes, e quando isso falha julgam que algo se perdeu para sempre. A verdade é que o desejo responde ao contexto, ao cansaço, às emoções, ao ciclo do corpo e à qualidade da ligação com o parceiro, e por isso pode ser cultivado com gestos simples e regulares, como quem rega uma planta com ternura.



Como nasce o desejo feminino

Existe ainda o desejo que desperta a partir do toque e da proximidade, e que só se revela depois de o corpo começar a aquecer. Muitas mulheres descobrem que a vontade chega a meio do caminho, ao receberem uma carícia lenta ou um abraço demorado, e essa é uma forma plena e saudável de desejar.

Para praticares: durante uma semana, regista num caderno os momentos em que sentiste uma pequena faísca de desejo, anotando onde estavas, com quem, o que se passava à tua volta e como o teu corpo se sentia. Ao fim dos sete dias, lê as tuas notas e repara nos padrões, porque eles revelam as condições em que o teu desejo floresce com mais facilidade.

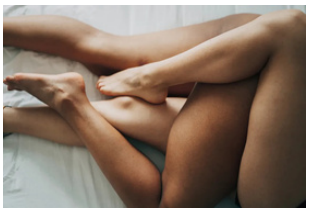


Porque é que o desejo adormece?

O desejo adormece por razões muito humanas, e compreendê-las com ternura é o primeiro passo para o acordar. Ao longo de uma relação, a rotina vai tomando conta dos dias, o cansaço acumula-se, as responsabilidades multiplicam-se e o espaço para o encontro íntimo vai ficando cada vez mais pequeno, até que o casal se vê a partilhar tarefas e horários mais do que o prazer da companhia.

Há ainda as mágoas guardadas, as palavras que ficaram por dizer e os pequenos ressentimentos que se vão depositando no corpo, criando uma distância subtil que o desejo sente de imediato. O corpo feminino tem uma memória fina, e quando o coração está fechado o prazer encontra dificuldade em chegar.

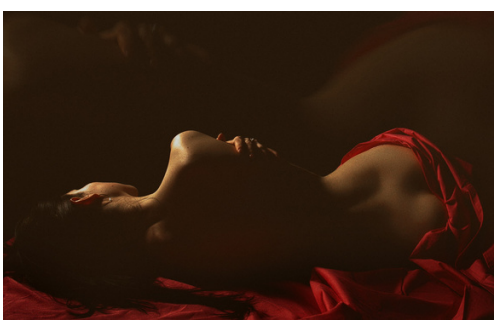
A relação com a própria imagem, o peso das expectativas e as fases da vida, como a maternidade, a menopausa ou períodos de stress prolongado, também moldam a forma como a energia do desejo circula. Cada uma destas fases pede escuta, paciência e uma redefinição do que significa viver o erotismo em cada momento.



Porque é que o desejo adormece?

Quando olhas para o teu desejo adormecido com compaixão, em vez de o tratares como um problema, abres espaço para que ele volte a mostrar-se, e esse gesto de acolhimento já é uma forma poderosa de o reacender.

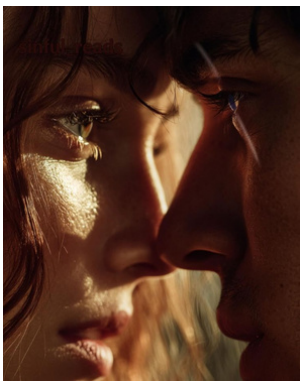
<u>Para praticares</u>: num momento de calma, escreve uma carta ao teu desejo, como se escrevesses a uma amiga que se afastou. Pergunta-lhe o que precisa para regressar, o que o assustou, o que o cansou, e deixa que as respostas surjam sem censura. Guarda a carta e relê-a sempre que quiseres lembrar-te do que o teu corpo te pede.



Expressa o que desejas: a conversa íntima

A comunicação é uma das pontes mais bonitas entre duas pessoas, e quando se fala de intimidade ela ganha um valor ainda maior. Muitas mulheres sentem dificuldade em expressar o que desejam, por timidez, por receio de magoar o parceiro ou por nunca terem aprendido a dar nome ao que gostam, e este silêncio acaba por criar uma distância que o desejo sente.

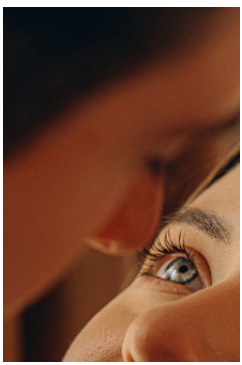
Para abrir esta conversa, escolhe um momento tranquilo, longe do quarto e das pressas do dia, talvez num passeio, num jantar a dois ou numa manhã de domingo com tempo pela frente. Começa por falar de ti, usando frases que partam da tua experiência, como "sinto-me muito próxima de ti quando me abraças devagar" ou "gostava de explorarmos juntos mais tempo para nós", porque quando falas a partir do que sentes o outro recebe as palavras com abertura.



Escutar com atenção é metade da conversa, e quando o teu parceiro partilha os desejos e as inseguranças dele, a tua presença cheia de curiosidade cria um espaço seguro onde ambos se podem mostrar por inteiro. Cada conversa deste tipo aproxima os corações e prepara o terreno para uma intimidade mais verdadeira.

Dizer o que queres durante o encontro íntimo também faz parte desta linguagem, e pode acontecer através de palavras suaves, de um gesto que guia a mão dele, de um suspiro que mostra o que te agrada. A tua voz e o teu corpo são aliados preciosos para ensinares a quem amas o caminho do teu prazer.

Para praticares: escolhe três coisas que gostas na vossa intimidade e três que gostarias de experimentar, e partilha-as com o teu parceiro num momento de ternura, convidando-o a fazer o mesmo. Ouçam-se com curiosidade e agradeçam um ao outro a coragem de se mostrarem.



Presença a dois

A presença é o ingrediente mais precioso de qualquer encontro íntimo, e quando duas pessoas se encontram com a atenção inteira no momento, o tempo parece abrandar e cada gesto ganha um brilho especial. Numa época em que os ecrãs, as tarefas e as preocupações disputam cada minuto, oferecer ao parceiro a tua atenção completa é uma forma profunda de amor.

Podes cultivar esta presença com rituais muito simples, como começar o dia com um abraço de um minuto, em silêncio, deixando que os corpos se aqueçam e as respirações se sincronizem. Ao final do dia, sentarem-se frente a frente, olhos nos olhos, durante alguns minutos, ajuda a reencontrar a ligação que a correria foi esbatendo, e permite que a ternura volte a fluir entre vós.

O toque tem aqui um papel muito especial, e uma massagem trocada com calma, um carinho nas costas enquanto veem um filme ou uma mão que encontra a outra sem pedir nada em troca mantêm viva a chama da proximidade. Esses pequenos gestos criam, aos poucos, um clima de confiança onde o desejo se sente em casa.

Para praticares: reservem dez minutos por dia, sem telemóveis e sem televisão, para estarem juntos de forma plena. Podem sentar-se de frente, respirar em conjunto, olhar-se nos olhos e agradecer um ao outro três coisas bonitas do dia, e deixar que a conversa e o silêncio sigam o seu caminho.

Jogos e rituais para vos reaproximar

O jogo é uma das formas mais naturais de reavivar o erotismo, porque traz leveza, riso e surpresa a uma relação, e todos estes ingredientes alimentam o desejo. Quando se brinca, a mente descontrai, o corpo abre-se e a criatividade entra em cena, convidando o casal a descobrir-se de maneiras novas.

***O encontro marcado:** combinem uma data e uma hora para um encontro íntimo, e vivam a expectativa ao longo dos dias, com mensagens carinhosas, olhares cúmplices e pequenas provocações. A antecipação é um afrodisíaco poderoso, e transforma o encontro numa celebração desde o momento em que é combinado.*

***A massagem às cegas:** um dos dois vendado, o outro explora o corpo com texturas diferentes, como uma pena, um tecido macio, um cubo de gelo ou um óleo morno. Os sentidos despertam, a pele fica atenta, e a confiança entre os dois aprofunda-se a cada carícia.*



***A carta de desejos**: cada um escreve num papel uma fantasia, um gesto ou uma experiência que gostaria de viver, e dobram os papéis dentro de um frasco bonito. De tempos a tempos, escolhem um papel ao acaso e dedicam-se a viver aquilo que lá está, sempre com respeito pelos limites de cada um.*

***O banho a dois**: preparem a casa de banho com velas, música suave e água morna, e lavem-se mutuamente com lentidão, saboreando o contacto da pele molhada e o calor partilhado.*

Cada casal encontra os seus próprios jogos, e o mais importante é a vontade de se surpreenderem com alegria, deixando que a curiosidade guie cada passo.
Para praticares: escolhe um destes jogos e propõe-no ao teu parceiro esta semana, com um convite escrito à mão, deixado num lugar onde ele o encontre. Esse gesto simples já traz consigo o sabor da aventura.



Erotismo consciente: criar espaço para o prazer

O erotismo consciente convida-te a viver o encontro íntimo com todos os sentidos despertos, a respiração calma e a atenção inteira naquilo que acontece, deixando de lado a ideia de que o prazer tem um destino único e passando a saborear cada instante do caminho. Quando o encontro deixa de ter um objetivo a cumprir, o corpo relaxa, e é nesse relaxamento que as sensações mais profundas se revelam.

Criar espaço para o prazer começa pelo ambiente, com luz suave, temperatura agradável, música que embale e um lugar onde possam estar sem interrupções. Continua pelo ritmo, que se desacelera, permitindo que os beijos se prolonguem, que as mãos explorem sem pressa e que a respiração acompanhe cada movimento.



A respiração partilhada é uma das ferramentas mais bonitas do erotismo consciente. Quando os dois respiram ao mesmo compasso, com inspirações profundas e expirações demoradas, a energia circula entre os corpos, a ligação intensifica-se e o prazer ganha uma amplitude nova, que se espalha pelo corpo inteiro.

Cuida também da forma como te relacionas com o teu prazer durante o encontro, e dá-te permissão para sentir, para pedir, para mudar de ritmo e para parar quando o corpo o pedir. O teu bem-estar é o centro desta experiência, e quando te sentes livre e segura, o teu parceiro recebe o presente da tua entrega verdadeira.

<u>Para praticares</u>: num momento de intimidade, abrandem tudo ao ritmo mais lento que conseguirem. Beijem-se durante vários minutos, respirem juntos e explorem o corpo um do outro com a ponta dos dedos, sem pensar em chegar a lado nenhum, e reparem no que muda quando o tempo se dilata.



Uma noite a dois: roteiro prático

Aqui fica um roteiro para uma noite de reencontro, que podes adaptar ao vosso gosto e ao vosso ritmo. Pensa nele como um convite que fazes ao teu parceiro e a ti mesma, para viverem juntos uma experiência de ternura, brincadeira e erotismo.

Antes da noite: escolhe um dia em que ambos estejam descansados e sem compromissos no dia seguinte. Combina o encontro com antecedência, deixa uma mensagem carinhosa ou um bilhete na carteira dele, e prepara o espaço, com lençóis limpos, velas, flores, música e óleo de massagem. Se houver filhos, organiza o apoio necessário para que a noite decorra em tranquilidade.

Chegada (20 minutos): recebam-se com um abraço demorado, uma bebida de que ambos gostem e uma conversa sobre o que cada um traz do dia. Desliguem os telemóveis e deixem o mundo lá fora.



Presença (15 minutos): sentados frente a frente, olhem-se nos olhos, respirem em conjunto e partilhem uma intenção para a noite, como "quero estar inteira contigo" ou "quero saborear cada momento".

Toque (40 minutos): troquem massagens com óleo morno e movimentos lentos, explorando as costas, os braços, as pernas, o pescoço e o rosto. Quem recebe concentra-se nas sensações e quem dá oferece carícias com toda a atenção.

Jogo (30 minutos): escolham um dos jogos do capítulo anterior, como a massagem às cegas ou um papel do frasco dos desejos, e deixem a brincadeira trazer riso e leveza ao encontro.

Encontro (o tempo que quiserem): sem pressa e sem meta, deixem que o corpo conduza, com beijos longos, respiração partilhada e a liberdade de mudarem o ritmo ou o caminho a qualquer momento. Falem, suspirem, riam, e acolham tudo o que surgir.

Encerramento (15 minutos): deitados lado a lado, abraçados, partilhem o que mais gostaram na noite e agradeçam um ao outro o presente da presença. Adormeçam ou conversem, com o calor da proximidade a envolvê-los.

Depois da noite: no dia seguinte, deixa uma mensagem de gratidão ao teu amado e combina já o próximo encontro, para que o ritual se transforme num hábito que alimenta o vosso amor.

Convite final, com amor

Chegaste ao fim deste guia, e levas contigo ideias, práticas e rituais para reacender o desejo na tua relação. Cada passo que deres, por mais pequeno que seja, abre uma porta para uma intimidade mais viva, e a tua vontade de cuidar do que vive entre vós já é um gesto de amor que muda o rumo das coisas.

Se sentires que queres ser acompanhada neste caminho, estou aqui com todo o gosto. Trabalho com mulheres através de sessões individuais, mentoria feminina, coaching de casal, workshops de toque consciente e retreats, sempre com a profundidade do tantra autêntico e muito respeito pelo ritmo de cada relação.

Podes conhecer todas as propostas em bhogananda.com, e podes escrever-me quando quiseres, com a tua história e as tuas perguntas.

Que o desejo regresse à tua vida com ternura, com alegria e com a força de um amor que se renova.

Com carinho,
Bhogananda

A autora:

Bhogananda



Bhogananda é autora, professora de yoga e tantra, facilitadora de grupos de mulheres, coach para mulheres e casais e co-fundadora do projeto pioneiro para casais «Evolving Love».

Tem vindo a dedicar os seus últimos 11 anos ao estudo da espiritualidade, do tantra, do taoísmo, shivaísmo e vários ramos da tradição do yoga. Estudou e praticou massagem tântrica durante uma década e hoje oferece cursos desta arte esotérica.

É graduada em Comunicação e criou o Curso de Comunicação Sagrada para Casais onde criou turmas com alunos de vários países.

Oferece palestras, workshops, cursos e retiros um pouco por todo o mundo e a sua missão é ajudar a subir o nível de consciência planetário através da energia do amor.