

Dona do Próprio Poder

DONA DO PRÓPRIO PODER

*Reative sua Saúde Sexual para enriquecer e conquistar o
relacionamento dos sonhos em 36 dias*

**marianna
kiss**

Dona do Próprio Poder

Copyright © Marianna Kiss

Edição e diagramação: Mariana Fernandes Vieira

Capa: Mariana Fernandes Vieira

Correção ortográfica: Mariana Fernandes Vieira

2ª edição em Julho de 2024

Kiss, Marianna. 1983.

Dona do Próprio Poder – reative sua Saúde Sexual para enriquecer e conquistar o relacionamento dos sonhos em 36 dias. Marianna Kiss. Rio de Janeiro: Editora Cafofo dos Poetas.

Todos os direitos reservados à autora. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou qualquer meio (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem a permissão da autora.

Dona do Próprio Poder

A Dona do Próprio Poder que há em mim saúda a Dona do Próprio Poder que há em você.

Pelo Próprio Poder, pelo Próprio Prazer.

Pela sabedoria sexual.

Pela prosperidade material e abundância nos relacionamentos.

Pelo autoamor, pela vida orgástica, pela autoestima, eu fico honrada e sou muito grata a você por escolher a mim como a guia do treinamento que vai transformar a sua vida de forma efetiva e por completo.

“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.”

Carl G. Jung

Essa sempre foi a minha forma de trabalhar...

Uma homenagem à primeira capista do DPP que faleceu durante as vendas da segunda tiragem:

Sophia Pitti é mulher trans, escritora, poetisa e artista digital. Gosta de fazer amizades, fala muito (e alto). Emotiva, chora à toa e de forma compulsiva. Guerreira, já passou por vários percalços na vida mas, jamais esmoreceu. Quer um mundo melhor com mais amor, carinho e empatia. Afinal, sonhar não custa nada, né? Suas artes representam os caminhos percorridos por ela em sua busca de autoconhecimento. Muito preocupada com a questão da representatividade e da inclusão, utiliza o próprio rosto mas de forma a criar diferentes tipos de imagens, as quais possam representar todas as mulheres. Costuma dizer que não tem um método de trabalho e sim muita intuição. Por usar diferentes tipos de aplicativos e recursos, cada arte é única, não podendo ser repetida. Participou da antologia “Cartas para elas” com o texto “De peito aberto”. Foi colunista da Revista Sexsência de janeiro de 2022 até o seu fim em junho do mesmo ano.

Fiz questão de mencioná-la para que nunca seja esquecida e lhe serei eternamente grata pelo carinho que sempre teve comigo e por todas as suas artes feitas de coração para mim.

Dedicatória

Dedico este treinamento a todas as mulheres que passaram pelo meu caminho.

Às corajosas.

Às que se acharam fracas, às que foram fracas.

Às que se acharam fortes, às que foram fortes.

Às lindas e às nem tão lindas.

Às boas e às malvadas.

Às que me admiraram, às que me invejaram.

Às que estão comigo até hoje, às que se afastaram por vontade própria.

Às entusiasmadas, às depressivas.

A minha mãe, amigas e melhores amigas.

Às inimigas a quem confiei cegamente.

Às que me alegraram, às que me ensinaram, às que me decepcionaram.

Às amantes, às amadas e às doidas que amam demais.

Às santas e às piriguetes.

Às putas e às castas.

Às assexuais e às que sobem pelas paredes.

Às que buscam prosperidade material e às que desejam o relacionamento dos sonhos.

A todas que têm o seu valor e que merecem o meu respeito, meu acolhimento e minha admiração.

A todas que me inspiraram de coração. A todas as mulheres, simples assim.

Dedico, especialmente, a minha mãe Júlia que sempre esteve comigo e a minha avó Amélia – foi para cuidar dela que abri mão de um trabalho estável e assim tive tempo para planejar, escrever, gravar e editar o Dona do Próprio Poder.

Prefácio

“Li seu livro, li seu conteúdo e vou te falar que cada dia fico mais e mais apaixonada por seu trabalho. Hoje, tenho a grande honra de dizer que sou uma mulher livre e empoderada. Você me ensinou que a nossa raiz tem de passar e deixar nosso legado sendo ele bom ou mal. Você me ajudou a sair de uma depressão que, segundo o quadro clínico, era aguda. Você é uma mulher de fibra, guerreira e que me ensinou a lutar pelos meus ideais e objetivos. Este livro conta muito da história de nós mulheres, do quanto somos oprimidas, do quanto nos achamos incapazes. Você veio nos mostrar por meio dele que tudo podemos.

Amada, parabéns!!! Te desejo sucesso, você é maravilhosa.”

Carol Luduvise

“Olá Deusa! Bem vinda a esta criação, a este universo. Antes de falar dessa sagrada escritura preciso te dizer quem é a sagrada escritora na minha visão.

Marianna Kiss que, pra mim, é a mais perfeita Mari. A mãe da Lis e filha da Júlia. Uma mulher que não para, acorda cedo, dorme tarde. Malha, faz ioga e ainda arruma tempo pra ouvir as amigas. Ela chora, sorri, dança, grita e às vezes tudo ao mesmo tempo. Ela distribui amor e força feminina por onde passa. Sabe o que é glitter? Pois é! A alma da Marianna é lotada de glitter colorido. Ela é uma sinfonia inteira que faz a gente arrepiar dos pés à cabeça. E sabe por que estou te dizendo tudo isso? Porque eu vi e vejo de perto o poder da Deusa que existe dentro da Mari. Deusa essa que a traz até aqui para compartilhar conosco o seu conhecimento e os seus truques incríveis de como ser DONA DO PRÓPRIO PODER e prazer. Portanto, aproveite este conteúdo incrível, diva, porque, de fato, ele é evolucionário!”

Com carinho, Vanne Costa

Índice	
Boas vindas	15
Introdução.....	18
Lição 1: Prazer, eu sou a Kiss	27
Lição 2: Dona do Próprio Poder: prepare-se para a grande transformação	33
Lição 3: A preparação para o grande início	38
Lição 4: Desistir não está nos planos.....	46
PODER 1: VOCÊ, VOCÊ MESMA E SOMENTE VOCÊ.....	54
Dia 1: Você completa.....	55
Lição 5: Autoencontro	56
Técnica 1: Auto encontro.....	57
Lição 6: Como está a Roda da Sua Vida?.....	57
Ferramenta 1: A Roda da Vida	59
Lição 7: Seus pilares de vida como DONA DO PRÓPRIO PODER	60
Lição 8: O que é ser Dona do Próprio Poder pra você?	62
Ferramenta 2: Diário DONA DO PRÓPRIO PODER	65
Lição 9: O seu poder depende do seu corpo?.....	65
Lição 10: Como cheguei a minha potência corporal.....	69
Ferramenta 3: Distorções corporais.....	72
Lição 11: A sua nudez e vergonha	72
Técnica 2: Espelho.....	75
Lição 12: O que é ser Dona do Próprio Prazer pra você?	75
Técnica 3: Estratégia EROTIZE	78
Dia 2: Você com sua dor	78
Lição 13: Dor e sofrimento	79
Lição 14: Qual é a sua dor?	81
Lição 15: Como superar a sua dor	83
Técnica 4: Superando a minha dor.....	86

Técnica 5: Chacoalhar	99
Lição 16: A responsabilidade é minha	99
Dia 3: Você com sua autoestima	101
Lição 17: O que é autoestima?	101
Ferramenta 4: Escala de Rosenberg	105
Ferramenta 5: Pontos positivos	105
Lição 18: Autoestima e sexualidade	107
Lição 19: Reativando a autoestima	109
Ferramenta 6: Inventário de pensamentos automáticos	110
Técnica 6: Reativando sua autoestima	110
Lição 20: O que você fala sobre si	116
Técnica 7: Auto verbalização emotiva	117
Dia 4: Você com sua solidude	117
Lição 21: Solidude X Solidão	118
Lição 22: Escute o seu mar interior, a sua intuição	121
Lição 23: Sua história sexual e aliança invisível	128
Ferramenta 7: Inventário de LoPiccolo – Parte I	129
Técnica 8: Aliança Invisível	133
Dia 5: Você com seu objetivo final	133
Lição 24: Crie seus próprios padrões	133
Lição 25: O poder da escolha	136
Lição 26: O poder da mente	139
Dia 6: Folga	141
PODER 2: SEU PODER SEXUAL	143
Dia 7: Anatomia do MAIOR Poder Feminino	143
Lição 27: Cinco para Ó, por Marianna Kiss	144
Técnica 9: Cinco para Ó	145
Lição 28: Pele e cérebro	147

Lição 29: Vagina, vulva e muito mais	148
Lição 30: Cheiro de vulva	171
Lição 31: O Portal Sagrado da Iluminação	173
Técnica 10: Espelho 2	179
Lição 32: Seios	180
Técnica 11: Reconexão com os seios.....	184
Dia 8: Treinamento do assoalho pélvico.....	184
Lição 33: Anatomia do assoalho pélvico.....	185
Lição 34: Disfunções do assoalho pélvico.....	187
Lição 35: Pompoarismo X Kegel.....	190
Técnica 12: Exercícios de Kegel.....	194
Dia 9: Trabalho de mapeamento sensorial	194
Lição 36: Mapear-se sensorialmente é preciso	195
Técnica 13: SUPER Guia da Masturbação Erótica, por Marianna Kiss	205
Técnica 14: Dessensibilização masturbatória	211
Lição 37: Como escolher seu amigo de cabeceira	211
Dia 10: As mulheres são cíclicas.....	213
Lição 38: Tudo para Mulheres	213
Lição 39: Coletor menstrual.....	216
Lição 40: Saúde sexual em alto astral.....	227
Lição 41: Alimentação e TPM	235
Lição 42: Climatério e menopausa	238
Lição 43: O mito da menopausa.....	243
Dia 11: Mitos sexuais.....	245
Lição 44: Mitos sexuais e tudo o que você jamais deveria ter ouvido	245
Técnica 15: Baralho da Sexualidade	254
Dia 12: Tabus sexuais.....	255
Lição 45: Tabus sexuais e tudo o que você jamais deveria ter ouvido	255

Dia 13: Sexo tem prazo de validade?	261
Lição 46: Líbido X Desejo sexual X Frigidez	261
Lição 47: Sexo tem prazo de validade?	264
Dia 14: A sexualidade da mulher com deficiência	266
Lição 48: Eu transo e transo muuuuuuito!	267
Lição 49: Mitos sobre a sexualidade das mulheres com deficiência	269
Lição 50: Devotees, pretendens e wannabes	274
Lição 51: O orgasmo após a lesão medular	277
Lição 52: Tantra e as mulheres cadeirantes	278
Dia 15: Te enganaram a vida toda	281
Lição 53: Duvidar da existência do ponto G é como duvidar de Deus!	281
Lição 54: As preliminares também não existem	285
Técnica 16: Auto focagem	287
Lição 55: Tudo sobre o orgasmo	287
Lição 56: Squirt X Ejaculação Feminina X Incontinência urinária	294
Dia 16: Continuaram te enganando	298
Lição 57: Sexo não é para procriação	298
Lição 58: Sexo não é só penetração	301
Técnicas 17, 18 e 19: Focagem das sensações, proibição do coito e manobra da ponte	306
Lição 59: Você NÃO tem de ser uma atriz pornô na cama	306
Lição 60: E você também não tem de conquistar um homem... ..	308
Lição 61: O Kama Sutra nunca foi um manual de sexo	311
Técnica 20: O seu Kama Sutra	315
Dia 17: Tudo sobre o Sexo Anal	318
Lição 62: O tabu do anal	318
Lição 63: Anal dói?	320
Lição 64: Desconstruindo o anal	324

Lição 65: Posições mais prazerosas para o anal.....	325
Lição 66: Chuca pode?	327
Lição 67: Auto manipulação anal	329
Técnica 21: Dilatadores vaginais para a prática anal	331
Lição 68: Clismafilia, Fisting, Handballing e Pegging.....	331
Presentão SÓ para as 100 primeiras divas que estão no curso comigo!!!	334
Dia 18: Resposta sexual feminina.....	334
Lição 69: Sim, nós também gostamos de sexo.....	335
Lição 70: Fases da resposta sexual	336
Lição 71: Desejo sexual e Meredith Chivers	342
Lição 72: Medicamentos e a vida sexual	347
Lição 73: Como aumentar o desejo sexual e a libido de vida.....	348
Lição 74: Feromônios: existem ou são mito?.....	350
Técnica 22: Ativando o feromônio	354
Dia 19: O seu potencial cerebral	354
Lição 75: Aflore a sua imaginação.....	355
Lição 76: Mulheres de família também merecem enlouquecer com fantasias	360
Lição 77: Repertório de fantasia sexual.....	362
Técnicas 23 e 24: Treino de fantasia e partilha	369
Dia 20: Pornografia.....	369
Lição 78: Pornô, de mulher para mulher	370
Lição 79: A história da cinematografia pornô.....	374
Lição 80: Dirty talk	378
Ferramenta 8: Dirty talk.....	384
Lição 81: Alinhe a mente com a imaginação	386
Ferramenta 9: Inventário de Lopiccolo e Técnica 25: Auto focagem 2	391
Dia 21: Tudo sobre as disfunções sexuais femininas.....	391

Lição 82: Disfunção sexual X Inadequação sexual.....	392
Lição 83: Fases em que aparecem as disfunções sexuais.....	396
Lição 84: Vida sexual “normal” e “anormal”	399
Lição 85: Dissecando as disfunções sexuais femininas	403
Técnica 26: Dilatação vaginal.....	410
Lição 86: Você não é e nunca será frígida	414
Dia 22: Ninfomania	415
Lição 87: Compulsão sexual.....	416
Dia 23: Medo X Sua sexualidade.....	420
Lição 88: Segurança, coragem e sucesso	420
Lição 89: Pensamentos automáticos.....	425
Técnica 27: Registro de pensamentos automáticos disfuncionais	429
Lição 90: Ansiedade por temor de desempenho	429
Técnicas 28, 29 e 30: Jacobson, dessensibilização sistemática e parada do pensamento.....	433
Dia 24: Bora transar sem medo de ser mãe?	433
Lição 91: Métodos contraceptivos	434
Dia 25: A mulher no sexo.....	445
Lição 92: O desejo de ser desejada.....	446
Lição 93: Orgasmo não é obrigatório, mas o prazer sim	449
Lição 94: Homens não são obrigados!	451
Dia 26: Práticas sexuais com ele – ou ela.....	453
Lição 95: O beijo na boca.....	454
Lição 96: Guia divino para a cunilíngua.....	456
Lição 97: Guia completo da anilíngua	460
Lição 98: Guia mais que prazeroso para a felação	461
Lição 99: O gozo tem gosto de quê?	465
Lição 100: Garganta profunda.....	467
Lição 101: Posições para transar com pênis pequeno e pênis grande.....	470

Dia 27: Encaixe e perfil erótico	474
Lição 102: Será mesmo que vocês se encaixam?	475
Lição 103: Perfil erótico.....	480
Ferramenta 10: Perfil Erótico da Jaiya	483
Lição 104: Tipos de orgasmo sob a ótica dos relacionamentos	483
Técnicas 31 e 32: Inventário de ações e pensamento sexuais e recondicionamento orgástico	485
Dia 28: Folga.....	485
Dia 29: Decifrando as mulheres	488
Lição 105: Seja a mulher que quiser.....	489
Lição 106: Falácias e verdades sobre as mulheres	491
Dia 30: Decifrando o bicho homem.....	497
Lição 107: Os filhos da p.....	498
Lição 108: Tipos que não valem a pena de cara	503
Lição 109: Personal Fuckler	519
Lição 110: Amizade Colorida é bom e eu gosto	523
Dia 31: Relacionamentos ruins. Sim! É preciso falar deles!.....	524
Lição 111: Origem das relações tóxicas e abusivas	525
Lição 112: Abusiva ou tóxica?	530
Ferramenta 11: Questionários Relação abusiva x tóxica	537
Lição 113: Todas as violências contra nós mulheres	537
Lição 114: Há sim luz no fim do túnel.....	548
Dia 32: Assertividade.....	549
Lição 115: Diálogo e comportamento assertivos	549
Texto: O que é assertividade, por Paulo Tessarioli.....	553
Ferramenta 12: Questionário de assertividade	553
Dia 33: Relações boas, também é preciso falar delas	553
Lição 116: Revolução sexual, não monogamia e amor.....	553
Lição 117: O segredo dos relacionamentos.....	557

PODER 3: VIREI A LUA PRA MIM.....	566
Dia 34: Independência ou morte.....	566
Lição 118: Independência financeira	567
Lição 119: Não tenha medo de ficar sozinha.....	570
Dia 35: Parta para a ação	573
Lição 120: Chegou a hora de fazer e acontecer	573
Lição 121: Tenha um plano de ação	578
Lição 122: Vou dividir com você o grande segredo da minha independência financeira	580
Lição 123: Hotmart.....	584
Dia 36: Quem é você agora?	586
Lição 124: Eu me transformei na mulher que desejei ser por quê...587	
Nota da autora:.....	589

Boas vindas

Eu resolvo sua questão

Marianna Kiss

Pode vir com vaginismo, anorgasmia e depressão

Eu sou a mais preparada pra cuidar do seu bailão

Ão ãã ão

Eu resolvo sua questão

Ão ãã ão

Eu resolvo sua questão

O marido acaba rápido e não te dá muita atenção

Não sabe o que é clitóris e nem vaso congestão

Ão ãã ão

Eu resolvo sua questão

Ão ãã ão

Eu resolvo sua questão

Você tem cinco sentidos mas não a manipulação

Fica ouvindo as amigas que não tem essa profissão

Ão ãã ão

Eu resolvo sua questão

Ão ãã ão

Eu resolvo sua questão

Se você pensa que aqui (genitália) é que tá a excitação

Você tá muito enganada, ela vem do coração

Ão ãã ão

Eu resolvo sua questão

Ão ãã ão

Eu resolvo sua questão

Recupero sua libido e também o seu tesão

Elevo a autoestima e você dança o batidão

Ão ãã ão

Eu resolvo sua questão

Diva linda, gostou do meu hit? Eu o criei pensando em você justo para te dizer que os nossos 36 dias juntinhas vão ser os mais prazerosos do mundo para nós duas. E sabe por quê? Porque o meu método de transformação de vida DONA DO PRÓPRIO PODER é baseado em muito prazer. Aliás, todos os meus métodos de trabalho sejam eles a minha terapia sexual, a minha terapia tântrica, a minha mentoria para profissionais da sexualidade e palestras são sempre realizados com muito prazer. Mas, que fique bem claro que não estou aqui para brincar em serviço, para ser sua amiga e deixar você fazer o que quiser – entenda isso como desistir, enrolar, procrastinar, não cumprir as tarefas delegadas e afins – ou seja, eu sou bem exigente apesar dos sorrisos e do prazer envolvido. Combinado?!

Eu confesso que o conhecimento que eu transmito, às vezes vai soar como um puxão de orelhas, mas isso é proposital e eu tomo essa atitude por pura técnica – senão, você não sai do lugar, da zona de conforto, da mesmice e assim não vai enriquecer e muito menos conquistar o relacionamento dos seus sonhos. Contudo, eu não sou carrancuda e há outros temas que vamos conversar como num bate papo informal de comadres porque requer intimidade e confiança. Já outros serão divertidos pra valer e com muitas risadas. Mas o que importa mesmo é que nossos dias juntas vão ter muitos sorrisos, afeto e acolhimento. E você tem toda a liberdade do mundo para se emocionar, lacrimejar, chorar, gritar, xingar, sentir vontade de me bater, expressar sua raiva bem como sorrir, se engrandecer, amar o conteúdo, sentir que seu poder está brotando aí dentro, que seu prazer está se reacendendo e ainda, caso deseje me dizer tudo isso, basta tecer seu comentário logo aí abaixo do vídeo – se é que você aderiu à versão desta belíssima obra na versão treinamento on line. Caso não, me dê seu feedback pelas minhas mídias sociais.

Agora vem comigo porque ao sacudir tanta poeira juntas, você terá forças para transformar seu deserto de solidão num oceano de plenitude, tanto para seu lado material ascendendo na carreira e nos seus projetos profissionais – e enchendo o bolso de dinheiro, é claro – quanto no seu lado pessoal e amoroso conquistando o homem que você tanto deseja e merece.

“Ascensão na carreira? Dinheiro no bolso? O que tudo isso tem a ver com a minha saúde sexual, Kiss?”.

Mal começamos nossa jornada e você já está curiosa e me enchendo de perguntas! Adoro!!!! Mas, não vou dar spoiler não, você precisa iniciar a leitura para entender o motivo de tal conexão. Risos.

Seja bem-vinda à melhor escolha da sua vida e eu vou estar ao seu lado em todos os momentos para a sua grande descoberta e transformação. Antes que você me pergunte porque eu te chamo de diva, segue a explicação:

Diva, deriva do latim “diva” e significa deusa, divindade e, por interpretação consequente, beldade, mulher formosa. Lindo, né?!

Introdução

Ao longo dos meus anos em consultório como terapeuta sexual e tântrica taoísta percebi algo inimaginável com os meus clientes, fossem eles homens ou mulheres: durante o processo terapêutico comigo todos eles apresentavam ascensão financeira e em seus projetos profissionais. Eu tinha esse dado porque sempre início e finalizo uma terapia com a ferramenta de coaching “Roda da Vida” onde analiso todos os âmbitos da vida da pessoa, inclusive o sexual e o financeiro. E, claro, vou observado esses aspectos também durante todo o processo. Além disso, eu tenho dois clientes, homens, assíduos no atendimento tântrico, que marcam sessões extras nos dias de reunião com seus liderados ou quando precisam fechar um novo negócio – um deles me contrata só para massagem na careca e no rosto comprovando que o prazer sexual está em todo o corpo. Uma Dona do Próprio Poder também me chamou a atenção porque apresentou um estado de total dependência financeira do marido, chegou ao fundo do poço porque não tinha emprego mas, após finalizar o processo on line – que para ela durou seis meses, voltou para me pagar. Por sororidade, eu tinha lhe oferecido o curso de forma gratuita – não consigo deixar mulher nenhuma na mão – e não combinamos um ressarcimento do investimento em momento algum. Por livre e espontânea vontade, ela me procurou e fez questão de pagar o preço cheio. É claro que eu fiquei muito feliz e orgulhosa em ter a certeza de que meu método dava certo, afinal, a etapa final do Dona do Próprio Poder é a ascensão profissional e material na vida das mulheres. Só que tinha algo a mais nisso aí que eu não estava percebendo e comecei a reler todos os relatórios dos clientes que havia atendido até então para realizar esse comparativo. Pasmém, todos os clientes – homens e mulheres – que levaram a terapia até o fim, mostraram melhora no campo profissional e financeiro. E, todas as clientes mulheres que abandonaram a terapia no meio do caminho e que eu tinha a rede social, entrei e observei como estavam suas vidas. Nada de melhora aparente no quesito profissional ou financeiro. Já sobre os homens com o mesmo perfil, dificilmente os que procuram por terapia se expõem nas redes e por não ter esse contato virtual, não tive como verificar.

“Será que essa ascensão material tinha a ver com a melhoria na saúde sexual dos meus clientes?”, eu pensei e daí fui investigar.

Primeiro, encontrei uma matéria na Revista Forbes de 7 de maio de 2024 de autoria de Cheryl Robinson, autora da série de livros infantis “The Happy Habits Club”, doutora em educação em liderança organizacional e apresentadora do podcast Embrace the Pivot:



Segundo a revista, um fenômeno chamado “apagão sexual” que consiste no declínio significativo da atividade sexual influencia diretamente o bem-estar geral, a dinâmica social e até mesmo a liderança e o desempenho no trabalho de um indivíduo. A matéria credita à liberação de endorfina e outros hormônios indutores de felicidade, como a dopamina e ocitocina, na relação sexual como fundamentais na mentalidade de liderança e no engajamento. Opa! Há uma lição super especial chamada “Saúde sexual em alto astral” aqui no nosso conteúdo onde resalto isso – e, olha que a escrevi antes de ler a revista, hein?! Risos. Vou soltar trechos da matéria na íntegra para atestar minha observação:

“Os líderes que apresentam níveis mais elevados desses hormônios tendem a demonstrar mais empatia, paciência e criatividade em suas funções. Esses estímulos emocionais e psicológicos podem melhorar a tomada de decisões e promover a inovação e a colaboração.

A abstinência sexual suscitou debates sobre as suas causas, desde distrações com as redes sociais até pressões econômicas e transformações nas normas sociais. Em 2021, um total de 26% dos

americanos com 18 anos ou mais não faziam sexo há um ano, de acordo com a pesquisa sociológica General Social Survey de 2021. Especialistas observam a mesma tendência no Brasil.”

“Liderança não envolve apenas definir metas e gerar receita. Trata-se de compreender e navegar pelas dinâmicas pessoais e sociais que influenciam o desempenho da equipe.

Além do ato físico, o sexo promove conexões íntimas, que são fundamentais para o apoio emocional e a compreensão entre os parceiros. Essas relações contribuem significativamente não apenas para o aumento dos níveis hormonais, mas também para a felicidade. A onda hormonal melhora o humor e reduz os níveis de estresse, promovendo uma sensação de bem-estar. O efeito redutor do estresse pode levar a um comportamento mais sereno, permitindo que os líderes enfrentem situações de alta pressão com uma abordagem calma e equilibrada.”

Infelizmente, não encontrei nenhum artigo ou pesquisa científica comprovando a ligação entre a saúde sexual e a ascensão de carreira ou financeira, mas li e reli diversas outras matérias de revistas e jornais renomados ressaltando essa ideia e, você também pode procurar outros materiais. Um adendo importante, diversas filosofias de vida orientais relacionam a energia sexual à energia do dinheiro e Sigmundo Freud também atrela o poder material ao falo. Outra coisa que fiz, por conta própria, foi uma pesquisa com clientes e seguidores sobre o tema. Aviso que a pesquisa não é considerada oficial porque não a fiz dentro de uma pesquisa de mestrado ou doutorado e a amostra que consegui – 52 pessoas em uma semana – também não é relevante mas, esses poucos participantes corroboraram com tais afirmações feitas pela Forbes.

Dentre eles, 76,9% eram mulheres e 23,1%, homens entre 20 e 55 anos, das mais diversas atividades laborais – ecólogos, médicos, psicólogos, vendedores, terapeutas, engenheiros, empreendedores e etc. E, 50% afirmava ter sucesso na carreira. Sobre relacionamentos, 65,4% eram casados, 13,5% namorados e 21,2% solteiros. Sobre a vida sexual, 50% afirmava satisfação e 90,3% atrelava a produtividade profissional a uma vida sexual prazerosa. Aqui vão alguns relatos:

“Nossa, como sinto tudo mais natural quando estamos bem no lado sexual. Sem dúvidas, dobra a produtividade.”

“Sim, me sinto muito mais disposta, autoestima elevada, me sinto até mais capaz para lidar com as dificuldades que possam surgir.”

“A produtividade fica maior e mais criativa. Acredito que é uma realimentação positiva: mais energia, mais alegria e sensação de conquista.”

“Sim, acho que quando estamos sexualmente bem, ficamos mais leves, mais tranquilos, e com isso acredito que nosso profissional fica mais criativo.”

“Sim. Fico mais motivada, mais alegre e mais tranquila. Quando estou frustrada sexualmente a insatisfação com o trabalho aumenta e o mau humor também.”

“Sem dúvida tem relação, a felicidade numa área se reflete em todas as outras áreas da vida... liberação do estresse.”

“Não tenho clareza sobre esta questão, mas acho que sim, numa época, eu tive uma amante em outro estado, onde ia trabalhar dando aulas, período difícil de viver, muito turbulento e sofrido, mas foi um dos mais férteis da minha carreira, produzia muito, mas sofria muito com a vida dupla. Acho que havia muita empolgação, muitas atividades e satisfação.”

Opa! Esse aí poderia ter me procurado para tratarmos essa culpa sobre sua vida dupla. Risos.

Soltei essa questão no ar, durante dois meses seguidos, em diversos eventos que participava, tanto de cunho social quanto profissional e tive feedbacks condizentes como, por exemplo um em que estava no meio de uma roda de conversa num evento de palestrantes, no primeiro minuto que soltei a ideia sobre minha nova palestra uma mulher saltou na minha frente e falou:

“Tudo a ver e eu vejo que seu tema vai bombar. Eu sofri abuso sexual na infância e nunca lidei bem com isso. Casei ainda adolescente só para sair de casa, mas me separei. Estou no meu segundo casamento e também não tenho orgasmo e pior... uso o meu trabalho como uma fuga. Posso afirmar que sou workholic, mas ainda sinto um enorme vazio dentro de mim.”

É claro que ela aderiu ao Dona do Próprio Poder na hora!!! E mais... o que ela me falou acionou um gatilho em mim que me fez olhar pra dentro e refletir sobre o meu atual estado financeiro e pimba! Descobri onde estava errando para me sentir tão falida. Risos.

Quando criei o método Dona do Próprio Poder, eu estava no meio de uma crise no meu casamento. Eu amava demais o meu marido, mas estávamos desconectados há pelo menos quatro anos. Eu me casei por puro amor e, claro, tinha certeza de que ele também me amava, mas já na lua de mel aconteceu um episódio que quase nos separou. Fomos acampar em Martins de Sá, um paraíso perto de Parati e, na primeira noite nos desentendemos sexualmente. Ele queria penetrar sem antes realizar qualquer estímulo que me lubrificasse e eu reclamei – me recuso a fazer a fake news do sexo – nunca aconteceu antes. Daí, ele se chateou e foi fazer uma trilha na madrugada com um grupo de pessoas que não conhecíamos, me deixando sozinha no camping. Durante o dia, eu já tinha percebido a falta de paciência dele comigo durante um passeio na praia onde pedi para ele tirar fotos minhas. Eu tinha feito um super ensaio fotográfico dele mas, a única foto que tirou minha estava desfocada e ele não quis tirar mais. Eu pensei que fosse o cansaço da viagem porque tínhamos feito três horas de caminhada com todas as malas nas costas para chegar a tal praia. Fiquei quieta contudo, o sexo no seco à noite não fez sentido. Já tínhamos dormido e descansado bastante. Combinamos também de não fazer a tal trilha com o grupo porque era muito perigosa devido a presença de uma onça no caminho... mas, sei lá o que deu nele que, simplesmente, foi fazer a tal trilha sem hesitar em me deixar sozinha. Quando ele saiu, avisei que não me encontraria ao retornar porque não aceitaria que me deixasse sozinha em plena lua de mel. Ele não acreditou e eu sou uma mulher de palavra. Pronto! Peguei o dinheiro que tínhamos para gastar na semana ali naquele paraíso e contratei um barco que me deixou em Parati. Peguei meu carro que estava

estacionado na casa da mãe dele e voltei para o Rio. Ele chegou furioso e nunca assumiu que minha reação foi consequência de uma ação dele. Bem como diversas outras reações minhas frente a momentos em que ele preferia ficar com os amigos do que comigo. Juro que não sou ciumenta e prezo para que ambos os lados num casamento tenham seus momentos de individualidade, mas ele era demais, por exemplo, a única vez em que viajamos sozinhos foi na nossa trágica lua de mel. De resto, só viajavamos entre grupos de amigos com solteiros e casados ou com a minha família. Conto nos dedos as vezes em que saímos só ele e eu. Mas, os eventos com os amigos nunca eram recusados. E, sabe aquele papo de que os dois precisam ceder? Pois bem, fui em inúmeras raves com ele e me joguei... dancei, bebi e me diverti. Já ele... foi num único evento de samba comigo, aniversário de uma amiga em comum, e ele ficou reclamando de tudo do início ao fim. E mais... para viajar e sair com os amigos, ele tinha dinheiro. Para viajar e sair comigo, estava sempre duro.

Enfim, depois da quase separação logo na lua de mel, nos entendemos e aquilo não foi suficiente para interferir na nossa vida sexual. Na época, eu dirigia um táxi e me sentia rica porque tinha muito ânimo para trabalhar, vendia meus livros e conquistei muitos clientes fixos, mas algo na nossa relação não andava bem. Quando eu o conheci, ele tinha um grupo de amigos que eu amava porque faziam as mesmas coisas que eu sempre gostei: resenha na casa de um e outro, pequenas viagens e churrascos. Mas, quando fizemos uns seis meses de casados, um amigo dele voltou de viagem da Espanha e começou a chamá-lo para raves. As festas mais intimistas, eu até ia porque voltava pra casa no meu horário, contudo, os eventos de dois ou mais dias de festas em outras cidades, ele não hesitava em ir e eu, ficava sozinha em casa. No início eu não esquentava a cabeça, mas esses eventos se tornaram recorrentes e alguns chegavam a duas vezes por mês. Só que, não eram apenas os dois dias de festa que nos afastavam. Ele levava mais dois dias para se recuperar completamente da bebedeira e me dar atenção. Se não bastasse isso, brigávamos muito por conta das tarefas domésticas que ficavam na minha conta. Por mais que discutíssemos e ele participasse das tarefas na semana seguinte, duas depois, tudo voltava ao normal e voltávamos a brigar. Isso foi me desestimulando, principalmente sexualmente e mais... se eu não o procurasse para

transar, ele não me procurava. Dizia que era tímido e como eu era mais atirada, mais sedenta e mais criativa ele preferia que eu tomasse a iniciativa. Isso também foi me cansando porque também queria ser surpreendida e procurada. Queria me sentir desejada, sabe?!

As coisas melhoram um pouco, por incrível que pareça, quando nossa filha nasceu. Ele ficou quase um ano sendo super parceiro e abriu mão de todas as raves da temporada. Uau! Achei aquilo incrível e parecia que nossos problemas tinham acabado, mas eu estava enganada e as coisas voltaram a ser como antes no ano seguinte. O que eu fiz? Toda aquela dopamina que me motivava mas, que eu não tinha mais com ele, direcionei para a comida e adquiri uma super compulsão alimentar. Foi a época em que me direcionei aos doces e passei a dar todo o meu amor à nossa filha. Daí até o fim do nosso casamento, eu comecei a fantasiar com atores que eu gostava – Rômulo Estrela e Cauã Reymond – para conseguir chegar ao orgasmo. Imaginava eles me tratando, dentro e fora da cama, do jeito que eu gostava. Ah! Sexualmente, as coisas pioraram muito porque com a correria de termos um bebê em casa, o sexo tinha de ser na base da rapidinha e não tinha estímulos antes da penetração. Durante a pandemia, as brigas pioraram muito porque ele ficou desempregado e passava o tempo de pernas pro ar assistindo futebol, fumando cigarro e bebendo cerveja mas, meu trabalho como influencer nas redes crescia consideravelmente. Esqueci de comentar mas, quando nossa filha nasceu eu aproveitei a licença maternidade para largar o táxi e voltar a estudar sexualidade e meu pro labore se dava pelas vendas que fazia dos meus livros. As tarefas domésticas, cada vez mais, ficavam nas minhas costas e, mesmo estando em casa, ele não ajudava. Não deu outra. Nos separamos pela primeira vez. Voltei a morar com a minha mãe e avó e semanas depois, estávamos juntos novamente. Como falei, eu o amava muito. Decidimos continuar morando separados. No início, essa decisão foi ótima porque parecíamos namorados novamente. Ele voltou a me dar atenção e o sexo ficou bom de novo. Porém, essa boa fase não durou nem dois anos. As raves voltaram a nos separar e a cama voltou a esfriar. Que temporada difícil e, inversamente ao meu crescimento profissional – até prêmio como melhor curso eu conquistei – as minhas finanças iam de mal a pior. Gravei três cursos on line, dentre eles o Dona do Próprio Poder, mas não conseguia vender muita coisa. Trabalhava sozinha e dominar

todas as etapas de um bom marketing não estavam ao meu alcance... eu me sentia sufocada e exausta porque além de trabalhar sozinha, eu ainda me tornei a babá da minha filha. Por mais que eu reclamasse e dissesse que ela não me deixa trabalhar o quanto eu preciso porque me chama a cada cinco minutos, nunca obtive ajuda dele. E pasmém! Os últimos seis meses que passei com ele sem sexo, foram também os seis meses em que não vendi nada... nem terapia, nem cursos, nem livros, nem palestras... fali completamente. E, o que passei não desejo a ninguém.

As coisas começaram a melhorar pra mim sabe quando? Quando pedi o fim absoluto daquela relação onde não me sentia amada, não estava sendo respeitada, não sentia que tinha parceria e muito menos era desejada. Acredito sim que ele tenha me amado, mas não soube me tratar como esposa e amante, em vez disso me tratava como mãe, empregada e babá. Ele mesmo não sabia porque agia assim quando eu o cobrava. Ele não se importava com o meu prazer porque para ele bastava me ver nua para ter uma ereção. Todas nós sabemos que não funcionamos assim, né? E, mesmo comprando meu livro “Torne-se um expert em prazer feminino” – e eu pensei “agora vai” –, não foi suficiente para ele fazer diferente. E eu, não tive outra escolha, mergulhei no Dona do Próprio Poder, acredita? E recomecei um novo processo terapêutico, é claro. Sempre que eu me via à beira de uma tristeza profunda e falta de esperança, não hesitava em recorrer a qualquer ferramenta que fosse e eu tinha as duas melhores em mãos. Moral da história: hoje, 2024, no momento desta presente edição, não estou me relacionando com ninguém, entretanto, minha saúde sexual está tomando rumo muito promissor. Estou mergulhada na minha solidão e, ao mesmo tempo, me reacendendo por meio do automapeamento sensorial amoroso e respiração orgástica e, afirmo mais... meus produtos on line voltaram a esquentar, estou cada vez mais motivada e as vendas estão ocorrendo numa crescente surpreendente. Demais, né?!

E o que desejo te dizer nesta introdução?!

Obviamente, quando escrevi esta obra que é o meu método terapêutico de atendimento a mulheres, eu não fazia ideia dessa relação entre saúde sexual e vida profissional e financeira mas, eu sempre tive a certeza do poder de transformação emocional e sexual

que o Dona do Próprio Poder apresentava. Sendo assim, você não vai ler nas lições que seguem sobre uma relação direta entre essa energia sexual e a energia do dinheiro, mas vai aprender a reativar o seu poder sexual de um jeito que vai sim interferir na sua ascensão à riqueza e mais ainda na conquista do homem que você merece, que está a sua altura e que vai te transbordar. Quer apostar comigo? Então, complete os 36 dias deste método, mergulhe em todas as ferramentas que estão no curso on line, coloque tudo em prática na sua vida, teste sua motivação para o seu trabalho e vá atrás de um novo amor que não esteja na lista dos homens que não valem a pena de cara. Depois me diga como foi e, caso comprove que não teve êxito, eu devolvo todo o seu investimento comigo.

Promessa de uma Dona do Próprio Poder é dívida!

Lição 1: Prazer, eu sou a Kiss

“Quem eu fui, não me cabe mais. Minha alma ganhou vestes novas!”

Autoria desconhecida

Diva linda, eu sou Marianna Kiss e você pode me chamar de Kiss. Eu sou a sexóloga e terapeuta sexual e tântrica mais preparada desse país que vai dividir com você informações de muita, mas muita qualidade sobre a expertise que eu tenho no poder e no prazer feminino e mais ainda... vou fazer você entender o porquê não enriqueceu até hoje e muito menos conquistou o homem dos seus sonhos. Já adianto que sou uma mulher muito acessível e quero que você conte comigo para tudo porque eu estou aqui para caminhar junto em seu desenvolvimento pessoal e sexual.

Permita-me que eu me apresente...

Na área da sexualidade sou: pós-graduada em Terapia Sexual na Saúde e Educação pela CEFATEF – Centro de Formação e Estudos Terapêuticos da Família –; especializada em Terapia Cognitiva Sexual pela Aline Sardinha; pós-graduada como Especialista em Sexualidade pela CBI of Miami; Sexóloga pelo Instituto Casal Tessarioli com título pela Abrasex – Associação Brasileira dos Profissionais de Saúde, Educação e Terapia Sexual –; Terapeuta Tântrica com Formação em Tantra e Sexualidade Consciente com registro no Sindicato dos Terapeutas formada pela espetacular Paula Fernanda; associada ao Abratantra – Associação Brasileira de Terapeutas Tântricas e Tântricos; detentora e criadora de conteúdo de sexualidade vencedor do Prêmio Mercado Erótico como melhor curso de 2022; formada em Ginecologia Natural e Círculo de Mulheres pela Lara Moncay; e formada em Sagrado Feminino pela Abrath – Associação Brasileira dos Terapeutas Holísticos.

Fora da área da sexualidade, sou graduada em Comunicação Social com ênfase em jornalismo pela Universidade Estácio de Sá, Radialista pela Escola de Rádio, pós-graduada em Gestão de Entretenimento pela Escola Superior de Propaganda e Marketing e Personal Coach pela Sociedade Brasileira de Coaching. Chique, né?! Não! Esse esforço é fruto de muito, mas muito amor pela sexualidade e por amar a área

da comunicação também e por isso não estranhe o fato de eu não ser psicóloga, ok?!

Minha história começou em 1995, eu tinha apenas 12 anos e implorava para que minha mãe se separasse do meu pai. Tomei para mim as dores dela e tentava convencê-lo que acabar com o casamento seria melhor para todos nós e isso não significa ficar longe dos filhos, ao contrário, ele se tornou muito mais presente, carinhoso e atencioso conosco depois da separação.

A vida continuou e minha mãe só se separou dele quando eu fiz 16 anos. Ela tinha prometido a ele que esperaria até a grande festa dos meus 15 anos – que sempre foi um sonho dela e não meu – e assim o fez. Já estava avisado, mas mesmo assim ele ficou contra o mundo, como se a culpa do término fosse de todos menos dele. Pra mim, a separação dos dois, foi um alívio porque eu estava começando a namorar e ele me proibia de tudo, aliás, proibia meus irmãos também... Nos proibia de fazer bagunça e barulho, além receber amigos em casa... Uma vez, ele soltou um cachorro que tínhamos, da raça fila brasileiro e o quintal estava cheio de amigos. Estávamos jogando vôlei e o Mago saiu mordendo todo mundo. Que vergonha eu passei. Acho que eu jamais teria vida sexual ativa até hoje se o casamento deles tivesse continuado. Hoje, meu pai tem problemas muito maiores com ele mesmo, eu já não tenho mais mágoas e tento ao máximo dar a ele todo o carinho e atenção que precisa. Já passei por meus processos de perdão e hoje torço para que ele encontre sua luz e redenção. Intencionar e lhe dar amor é tudo o que posso fazer por ele.

A separação dos dois levou minha mãe a um patamar de prosperidade material jamais visto. Embora meu pai nunca tivesse pago um só centavo de pensão, parecia que o atual estado de felicidade dela a fez ter mais ânimo e isso a fez melhorar muito seu desempenho de trabalho, o que ocasionou aumento salarial. Mas, não foi apenas isso. De um jeito surpreendente, ela passou a tomar decisões mais assertivas e se programou com poupança e parcelamentos inteligentes. Pela primeira vez tínhamos um carro seminovo na garagem e que não parava por problemas mecânicos. Seus carros seguintes, foram todos zero km. Sua ascensão material também fez com que nos ajudasse a pagar parte das nossas faculdades e nos proporcionasse certo conforto. Nunca tivemos uma vida de luxo com viagens e roupas

caras, mas sua força a fez conseguir nos matricular numa escola tipo fundação e ela economizou muito em mensalidades. Minha mãe sempre foi uma mulher muito batalhadora, mas parecia viver numa prisão com meu pai. Ela vivia triste e sufocada, era extremamente carente e isso a atrasava ainda mais. Ela afirma, até hoje, que eu fui um anjo em sua vida que a impulsionou a tomar essa difícil decisão. Ela foi uma mulher extremamente apaixonada pelo meu pai e ninguém se casa para se separar. Mas, 20 anos se passaram e ele só a levava para baixo. Eu não duvido que ele a tenha amado muito também, mas seu comportamento violento abafou esse amor e ele nunca quis ajuda terapêutica para mudar isso. É claro que eu não queria que a história deles tivesse um fim, mas ele teve a opção de melhorar e se transformar como homem e nunca aproveitou. É justamente isso que acontece quando um casal se desconecta: quando um ou outro não escolhem melhorar, por mais que doa a decisão pelo fim, ela precisa ser tomada por alguma das partes. Eu também já tomei essa decisão em minha vida algumas vezes e no auge do meu amor e, não me arrependo porque viver numa prisão emocional só detona a nossa saúde sexual e ao longo do livro eu vou contando partes dessa história.

Junto ao ímpeto de defender a mulher que mais amo nesse mundo, mãe, amiga e parceira de todas as horas, eu também defendia minhas amigas contra elas mesmas. Questionava a todo momento porque sofriam tanto por amor já que no meu entendimento esse sentimento deveria nos animar e não nos derrubar. Animava todas elas, até as desconhecidas, e era chamada de “toddynho” por ser altamente enérgica. Intuitivamente, ajudava muitas amigas a sair da depressão pós-término de relação e não sei porque não estudei psicologia até hoje. No meio disso tudo eu escrevia tudo o que sentia e vivenciava em diários. Sempre fui muito tímida e esse exercício rotineiro me dava forças para reflexão e superação dos meus complexos de inferioridade e rejeição, os quais eu resolvi uma década depois com psicoterapia, regressão e muito estudo. Escrever me incentivou a ser quem eu realmente queria me tornar e essa é outra história, o que quero dizer com isso é que esses diários junto às cartas de superação que escrevia a minha mãe e amigas renderam o meu primeiro livro, o qual hoje já não me convém citar o nome porque ficou beeeem desatualizado mediante o meu conhecimento atual.

Minha mãe, aos 42 anos, mesmo finalizando um casamento sem amor e respeito, achou que a vida tinha acabado e passou a me seguir nas baladas. Era a maior vergonha andar com a mãe a tira colo por mais legal e “moderninha” que ela fosse. Quando a incentivei a procurar por amigas e reativar sua vida social passada, ela simplesmente não tinha. Ela teve uma vida muito reprimida pelos pais e todos os amigos eram casais que chegaram junto ao casamento. Para que ela não ficasse atrás de mim eu a matriculei numa academia de dança de salão e o que importa no final dessa longa história é que ela namora um senhor há quase três décadas e é imensamente feliz.

Sobre minhas amigas, bem... Algumas eu juntei, outras separei, algumas mudaram completamente de vida, outras preferiram ficar sozinhas, mas todas elas levam consigo um pouco do meu coração e da minha energia. Sobre o tal livro escrito, ele foi um divisor de águas na minha vida. Eu trabalhava num banco enquanto queria ser jornalista esportiva e estava finalizando a graduação, até que um professor de um curso de extensão que eu fazia aos finais de semana me ofereceu um estágio num grande canal televisivo em troca de sair comigo de forma pessoal. Eu estava finalizando meu primeiro livro e nele, coloquei todo o meu feminismo no que se refere a independência, autonomia e dignidade, e em vez de continuar galgando a área esportiva visto minha decepção com o meio, eu comecei um blog sobre comportamento e sexualidade para mulheres.

A minha intenção com o livro citado era que ele fosse uma comédia, mas o público aderiu como autoajuda e é por causa dele que mudei completamente a minha carreira e hoje, sobre esportes, eu só entendo das coxas masculinas em quadra ou campo.

Minha história é bem mais longa que isso que escrevi, bem mais detalhada e bem mais emocionante... Só que este conteúdo não é sobre mim e sim sobre como eu posso te ajudar na reativação do seu próprio poder e prazer em prol de fazer sua saúde sexual enriquecer você e te levar ao relacionamento dos sonhos... Poder e prazer que a gente esquece por conta dos impropérios e o passar da vida... Estes que, embora a mídia nos incentive com programas cada vez mais segmentados, a prática do dia a dia, a vida real e os conselhos dos nossos pais e amigos nos provocam a vivenciar o contrário... Nos pressionam a ter um bom casamento porque a solteirice ainda é um tabu, não importando quem seja o cara, apenas que ele tenha boas

condições financeiras. Ah! E temos de ter pelo menos um filho antes dos 30 anos, por mais que a maternidade não esteja nos nossos planos. E sexo? Não! Sexo é para as mulheres vulgares e não para nós, mulheres de bem. Estou errada?! Aliás, se você soubesse o que o termo “de bem” significa, nunca mais se denominaria assim. Mas eu conto sobre isso no decorrer do nosso conteúdo.

Tirando o meu lado profissional e a minha vasta experiência na selva de relacionamentos, visto que eu bejei metade do Rio de Janeiro e a outra metade eu bejei e transei, para resumir, eu sou uma mulher muito forte emocionalmente e não! Não repetiria a dose de transar novamente com o restante da cidade porque aprendi a colocar a minha sexualidade no patamar do sagrado – simplesmente porque é a parte mais sagrada da minha existência. Tive uma educação meio libertária visto que ao mesmo tempo em que minha mãe respondia tudo sobre sexo ela queria que eu me casasse “virgem”. Sempre fui muito romântica ao mesmo tempo que tinha algo dentro de mim que se recusava a ser infeliz, me apaixonei por todas as personalidades e caráter de homens possíveis e impossíveis, mas minhas relações desconfortáveis duravam no máximo seis meses. Já experimentei a Lei Maria da Penha e sei bem o quanto somos desrespeitadas em esferas teoricamente especializadas em nos atender, já fui julgada pelas minhas mini saias e formas de me expressar, inclusive tive uma grande amiga que me chamou de “piriguete vulgar” porque eu tinha 64 centímetros de coxas torneadas e amava exibi-las em shorts curtos... Hoje essa tal amiga é casada com um homem que a proibiu de falar com todos os amigos sem exceção e ela não apenas aceitou tal imposição como também avisou sobre tal “decisão” com uma fria mensagem de texto a todos nós e desapareceu. Nem mídias sociais ela tem.

Não estou aqui para ser perfeita ou te incentivar a ser algo que não é ou jamais seria. Não estou aqui para dizer que minha vida pessoal e sexual é a melhor de todas. De antemão te digo que não sou exemplo de boa esposa e mãe para ninguém... ou melhor, ex esposa, porque, durante a correção da 1ª edição do Dona do Próprio Poder eu estava me separando, no lançamento dela, eu voltei ao casamento, mas com o combinado de morarmos separados. Mas agora, na 2ª edição, definitivamente, estou separada e hoje temos uma amizade e parceria muito mais profunda do que quando estávamos juntos. Loucura ser

amiga de ex? Não! Sou uma mulher madura e muito consciente do que é melhor pra mim e pra a minha filha. Sou a mãe que vai deixar de herança para sua filha o exemplo de independência e autonomia, isso é ser a melhor mãe do mundo para ela sob o meu contexto, mas não posso afirmar que é o melhor exemplo para você. E está tudo bem. Sou apenas uma mulher que traz consigo uma essência que prego em todos os meus textos, livros e vídeos, que chora e se emociona, mas sempre prioriza a si sem medo de ser taxada de maluca, egoísta, fria ou afins, que fica triste inúmeras vezes, mas jamais ao ponto de entrar em depressão, que teve traumas e os curou com terapia, que não tem medo de errar, mas que se recusa veementemente a ser infeliz e perder o poder sobre si e sobre o próprio prazer tanto que pedi separação. E que, aprendeu ao longo da vida, a mudar de forma rápida e definitiva tudo o que me atrasa e não me faz bem. Ah! E que ama falar de sexo, orgasmo, ponto CUV, vulva, erotismo, parafilias, sexo tântrico e afins. Continue comigo que eu vou te mostrar como reacender, lembrar, reativar e redescobrir o próprio poder enquanto mulher e o próprio prazer enquanto ser humano dotada de um corpo inteiro de possibilidades sensoriais, mesmo que a sociedade tenha dito o contrário até então. Aliás, vamos combinar uma coisa? Esqueça tudo o que você sabe sobre “ser quem você é”, sobre “ser mulher” e sobre “sexo” para que não se assuste com as inúmeras desconstruções que eu trouxe com muito carinho, especialmente para você. Porque serão essas desconstruções que vão levar você ao caminho da ascensão material e do relacionamento dos sonhos. Sim! Eles existem, embora eu preconize que você dispense expectativas e, você merece, tanto quanto eu, vivenciar um que dure o resto da vida – se assim desejar, é claro!

Essa sou eu e eu me construí assim e você... quem é?! Aproveite o ensejo e se apresente também, mas não de forma rasa dizendo apenas seu nome ou que você faz profissionalmente. Mergulhe dentro de si, se invada, conte sua história ou o melhor dela. Conte a parte que te representa, que mostra a sua luz, que enaltece a sua força. Pode sim, mostrar um pouco da sua dor, da sua vulnerabilidade, da sua fraqueza... o que é que tem?! Todas nós temos ou passamos por algo ruim e foi justamente isso que nos fortaleceu ou que nos levou a algum lugar de transformação. Essa é a grande graça da vida. Conte algo que vai deixar uma lição. Como você quer ser lembrada? Qual é a

parte de você que faz a diferença para o mundo ou para alguém? Tem algo especial aí sim que eu sei que você fez. Conta! Coloca pra fora! Agora!!! É uma ordem! E se não quiser se expor, tudo bem também. Só pegue papel e caneta e escreva. Apenas escreva e de preferência numa folha de papel ofício porque a partir dela você vai montar o seu diário de autoamor ou diário da vida orgástica, como preferir e não hesite em se matricular no treinamento on line porque só lá eu libero diversas ferramentas e técnicas para você imprimir e montar o seu diário.

Lição 2: Dona do Próprio Poder: prepare-se para a grande transformação

“Se eu tivesse oito horas para derrubar uma árvore, passaria seis afiando meu machado.” Abraham Lincoln

É impossível se tornar uma mulher empoderada e de riqueza material de uma hora para outra ou reativar o poder esquecido durante uma relação amorosa conflituosa apenas seguindo lives ou blogs na internet, por mais que sejam de especialistas em sexualidade. Para ser uma DONA DO PRÓPRIO PODER é preciso passar por uma imersão de autoconhecimento e estar inserida em técnicas terapêuticas comprovadas, ou seja, é um desenvolvimento pessoal que nem todas as mulheres podem investir ou por causa de tempo hábil, ou por falta de um bom incentivo ou por causa dos custos financeiros. Ou ainda, por causa de tudo isso junto. Contudo, é necessário! Todas as técnicas que utilizo neste conteúdo são comprovadas cientificamente provenientes das minhas formações. Nas técnicas da terapia sexual moderna eu vou focar na sua ansiedade e te fazer entender e apreender que você é a expectadora de si, ou seja, está nas suas mãos todas as mudanças que deseja. Além de trabalhar a dessensibilização. Opa! Isso vai te tornar insensível a tudo e a todos? Claro que não, as técnicas de dessensibilização não têm essa vertente e sim o objetivo de lidar com mais equilíbrio com o seu par de vida e consigo, antes de mais nada porque você é a pessoa mais importante da sua própria vida. Já com meus conhecimentos em terapia cognitiva sexual, vamos trabalhar suas crenças, processos e reestruturação cognitivos – de apreensão de conhecimentos –, regulação das suas emoções e,

consequentemente, sua nova maneira de entender o mundo e ser menos dependente do seu par bem como do ambiente em que vive. E ainda tem muita coisa da terapia tântrica, do coaching, de programação neurolinguística, do sagrado feminino e da minha intuição. Pode parecer confuso, mas ao longo do nosso processo você vai entender tudinho. Comigo, tudo é, de fato, muito, muito profundo e intenso. E também muito humano, feminino, lunar e acolhedor.

A frase que abre esta lição é para mostrar que é muito mais inteligente quando você investe em si em vez de se atirar por aí sem rumo, sem planejamento, sem conhecimento algum sobre o seu próprio prazer, sem ter se encontrado com o próprio poder. E você ainda economiza em tempo e não se arrepende por ter tomado atitudes precipitadas que mais uma vez te deixaram sem poder. Cortar uma árvore com seu machado cego ou com uma ferramenta inapropriada só te leva a adquirir calos nas mãos, a ficar muito cansada, a perder muito tempo e a ter de chamar alguém que faça isso por você já que não conseguiu. E isso é o mesmo que depositar o seu dia a dia, o seu prazer, a sua felicidade e o seu poder nas mãos de alguém. Você deseja isso para si? Eu, com certeza não! Não mais!

Criei este conteúdo para todas as mulheres que desejam, do fundo do âmago, descobrir o verdadeiro e único amor, o próprio, pois só com ele é que se pode amar outra pessoa e isso deve ser uma escolha consciente e não coisa de um coração carente, perdido e sem rumo. Criei para acabar de vez com toda e qualquer carência feminina, principalmente a material porque a pior dependência num relacionamento é a financeira. Não fomos criadas pela natureza para sermos carentes, frágeis ou dependentes de quem quer que seja, essa é a história que nos contaram ao longo da vida, mas a partir de hoje eu vou te contar coisas bem diferentes. Você não precisa mudar para conquistar ninguém! Você não precisa de um grande amor para se sentir completa e plena. Você não precisa de nada, absolutamente nada, a não ser de si e de uma força que há aí dentro que ninguém te ensinou a acionar. Vou transformar você de diva para uma DONA DO PRÓPRIO PODER com aquilo que já existe no seu coração, mas que por todos os motivos que você vivenciou até então, nunca foi acesso, ou se algum dia foi, não foi valorizado o bastante para se manter em chamas. Eu sempre tive a minha chama acesa e eu sei o porquê. Simplesmente porque nunca fiquei parada chorando pelos

cantos por não fazer parte de nenhum grupo. Eu criei meu próprio grupo, primeiro sozinha nas bibliotecas da escola em busca da companhia dos livros. Em seguida, cada um deles que eu li sobre romance, autoajuda, aventura – que eram os meus prediletos –, ficção e etc., me ensinaram que eu poderia ser quem eu quisesse, a qualquer momento, mesmo com muito medo, e o processo era bem simples... bastava dar pequenos passos dia a dia... Quem sabe por 36 dias... Bastava aceitar e amar meu próprio tempo e processo. Bastava praticar pequenas coisas diferentes diariamente, repetir o que dava certo e refazer o que dava errado. E foi assim que eu passei de ser a garota mais feia da escola para ser a mais popular e eu não precisei ser que nem as outras ou mudar meu estilo de me comportar e me vestir, eu apenas explorei aquilo que eu tinha de melhor e é isso o que vou fazer com você. Há técnicas para tal e ferramentas também.

Sabe como me tornei a mais popular? Ensinando meus colegas que não queriam nada com a vida, toda a matéria que iria cair na prova... Era o que eu tinha de melhor... Em vez de brigar contra o bullying de me chamarem de lua, eu dançava e ria junto, olha o poder do sorriso aí, diva linda... Em vez de ir para balada, coisa que eu ainda não gostava na época, eu brincava de boneca e respeitava minha fase... Eu me respeitava e me amava do jeito que eu era e focava o meu poder no que eu tinha de melhor e não me esforçava nem um pouco para ser igual a nenhuma outra garota... e levei isso para a fase fogosa da adolescência... eu respeitava meus desejos e os seguia sem me importar com a opinião da minha mãe e da sociedade, eu simplesmente seguia a minha força... e você vai ouvir muitas vezes de mim “simples assim” ou “simplesmente fazia”... porque eu fiz da minha força algo natural e fácil de seguir... sem sacrifícios ou dores profundas e é isso que vou te guiar para conseguir também. E isso tudo sendo sempre eu mesma e sem máscaras.

“Como eu poderei me amar em apenas 36 dias, Kiss? Não é pouco tempo não?”

Eu estudo e trabalho com sexualidade desde 2010. No início eu atendia mulheres depressivas, carentes e desesperadas de forma gratuita e empírica, ou seja, baseada nas minhas próprias experiências, até que fui estudando e estudando... Hoje tenho duas pós na área,

cinco formações, além de uns 30 cursos dentre especializações, congressos e workshops sobre o tema. Contudo, uma coisa que eu sempre observei nas mulheres que atendi até hoje é que elas tinham pressa, embora eu sempre dissesse que uma mudança drástica de vida era utópica. Para adquirir muito autoconhecimento sobre a própria sexualidade e fazer com que isso reverbere na autoestima e demais partes da vida, é preciso tornar hábitos o autoamor e o autocuidado. Eis então que eu pesquisei quantos dias, no mínimo, são necessários para se construir um hábito.

“Uauuuuuu! É mesmo possível sair do estado de mulher desesperada para mulher empoderada em 36 dias?”

Não sei e isso vai depender inteiramente de você, da sua vontade de se empoderar e de aproveitar o investimento que está fazendo em si. A minha força não foi construída de um dia para o outro... eu tive tempo porque comecei muito antes de entender o que era ser mulher e o fogo de vida que uma mulher pode ter... Eu decidi que teria minha primeira relação sexual com penetração no momento em que eu estivesse preparada e com o homem que eu escolhesse. Se esse momento ocorresse antes, teria sido muito cedo porque eu conhecia o meu fogo, se acontecesse muito depois isso me daria mais medo. O momento certo pra mim não é o mesmo pra você. O meu desenvolvimento se deu num momento diferente, numa fase diferente... uma fase em que eu não posso ensinar meninas de 12 anos a iniciarem o autoamor porque senão o Estatuto da Criança e Adolescência me caça como bruxa interpretando erroneamente que estou ensinando sexo quando na verdade o que eu ensino é sexualidade. Mas eu posso sim orientar você agora que já é uma mulher adulta e de forma mais rápida devido a um direcionamento profissional assertivo e muito bem planejado. Mesmo porque eu levei três anos entre tirar essa ideia do papel, encaixá-la em minha agenda apertada, roteirizá-la, gravá-la, editá-la e lançá-la no mercado, tamanha é a minha força de vontade e dedicação. Logo, você é plenamente capaz de ser uma DONA DO PRÓPRIO PODER em apenas 36 dias, e isso é só uma questão de hábito porque eu sou a guia que vai te dar o caminho pronto.

Ao longo da sua vida você teve muita dificuldade em mudar seus hábitos... Os mais comuns entre as mulheres são parar de fumar,

malhar e mudar a dieta alimentar. Acertei? Só que, quando você se dedica de corpo, alma e coração, você consegue abandonar hábitos, comportamentos e atitudes negativas que te impedem de se empoderar. Força de vontade é tudo e eu sei que é um grande desafio adquiri-la... por isso estou aqui, sempre presente, para segurar sua mão e não te deixar desistir e aposte, sou chata! Puxo as orelhas e mando mensagens insistentes – basta se atentar às minhas mídias sociais e lista de transmissão – justo porque eu quero muito, de coração, que você se torne uma diva poderosa que nem eu.

E sim, você pode mudar a sua realidade em apenas 36 dias e eu me baseei na seguinte teoria dos 21 dias:

“Na década de 1950, o doutor e cirurgião Maxwell Maltz percebeu um padrão de comportamento muito comum em seus pacientes. Ele – que era um renomado cirurgião plástico e especialista em amputações – percebeu que os pacientes levavam 21 dias para se acostumar com as reconstruções faciais e com as amputações. Antes deste período, os pacientes amputados se comportavam como se tivessem um órgão fantasma. Após o período de 21 dias, eles mudavam o comportamento e aceitavam a nova condição. Estudos feitos pela Phillippa Lally, da University College London, atestam que a eficácia da Teoria dos 21 dias está justamente na criação de um prazo. Ter um prazo devidamente estipulado contribui positivamente para a saúde mental de quem deseja mudar algum hábito.”

Texto retirado do site www.ibccoaching.com.br

“Opa, isso quer dizer que eu posso criar o meu próprio prazo inferior ou superior aos 36 dias sugeridos por você?”

Sim. Trinta e seis dias é o tempo que eu coloco para mim para qualquer hábito que eu decida mudar e também porque é o número limite de sessões que a terapia sexual moderna trabalha, mas sei que você tem uma rotina diferente, com tarefas e compromissos diferentes... Logo, é mais do que normal que o seu tempo seja diferente e é você quem vai decidir sobre a duração dele... Eu trabalho cerca de 16 horas por dia e divido meu dia assim: pela manhã, cuido da casa e da minha filha de cinco anos super serelepe pimpona e ainda

a levo e busco diariamente na escola e no balé, em seguida cuido do meu corpo na academia e divido minhas tardes e noites entre os atendimentos clínicos da terapia sexual e tântrica taoísta, as gravações e lives, as palestras que ministro e aos eventos de networking. Como eu consigo isso tudo? Com uma agenda super regradada. E, mesmo com essa vida agitada, eu dei conta de adquirir um novo hábito em 36 dias e hoje faço musculação e muay thay, coisas que não abro mão jamais novamente, para cuidar da minha saúde física e mental... Mas, você pode fazer tudo no seu tempo, mesmo que leve alguns meses para colocar tudo em prática e ainda assim você vai me encher de orgulho do mesmo jeito. Não estou aqui para dizer a você como deve levar sua vida e organizar seu tempo e sim para te mostrar como o caminho do seu empoderamento pode ser mais fácil e prazeroso se confiar em mim. E, eu não estou aqui para ser sua melhor amiga do peito e sim para ser a profissional que vai te levar a uma mudança definitiva em sua vida. Mudança essa que vai influenciar diretamente na perspectiva que você tem sobre si, sua plenitude e forma de viver.

Ah, e uma última coisa que precisa ficar muito clara também: eu não me responsabilizo por decisões suas tomadas a partir da leitura deste conteúdo, ok? Não quero ex-marido tóxico atrás de mim dizendo que a culpa da separação é do Dona do Próprio Poder. Todo o mérito bem como o demérito de sua vida e relações são de responsabilidade sua e teremos lição sobre isso. Risos.

Lição 3: A preparação para o grande início

“Nascer é um privilégio. Existir é uma dádiva. Florescer é uma escolha.” Marianna Kiss

Já chorou tudo? Não?

Então chore.

Feche esta lição e chore. Vá lá. Eu espero você. Não vou sair daqui até você estar pronta para dar o primeiro passo.

Vá lá, mulher! Faz o que estou falando. Teremos muito tempo juntas e eu não estou com pressa.

Anda logo para você não perder ainda mais tempo, porque se não tiver a certeza de que quer mudar agora a sua vida sabe o que vai

acontecer? Você vai abandonar o treinamento na primeira aula... porque eu não estou aqui para ser sua amiga. Não terei paciência para aquele mimimi de “não resisti e voltei pra ele”. Não vou passar a mão na sua cabeça, embora eu confesse que vou respeitar qualquer decisão que você tome. E farei isso com o sorriso de sempre nos lábios.

Amigas para oferecer ombro e só ouvir lamúrias você tem aos montes por aí, mas já que chegou até aqui e investiu neste conteúdo se esforce um pouquinho... faça isso por si... E eu não estou falando apenas de investimento de grana não, pois se você adquiriu apenas o e-book pagou bem barato. Estou falando de investimento em tempo e querência. Estou falando de investir seu corpo e alma nessa nova tentativa – de mergulhar de cabeça, se entregar com tudo e todos os clichês que já ouviu por aí. E eu garanto que, se você se dedicar realmente, nunca mais vai precisar investir em mais nada para dar um gás no seu poder, vai apenas fazer um curso de pompoarismo aqui e ali, ou de dança sensual e etc., para aprender ferramentas novas de prazer, o que vai ser muito divertido se você me chamar para fazer junto... Vou amar. E vai fazer tudo isso por si e não para conquistar Fulano ou Beltrano... aliás, você nem vai mais pensar neles ao final dos nossos 36 dias juntas. Pensando e priorizando a si, eles virão de forma natural e sem qualquer tipo de esforço... tudo porque seu poder vai te fazer brilhar.

Eu estou aqui para ser sua mentora, diva da sua mudança além de sua terapeuta sexual e tântrica, é claro. E a partir do momento em que você iniciar o próximo conteúdo, esse papo de viver o luto vai cair por terra, embora eu respeite muito esse momento... e é por isso eu quero que você chore e coloque tudo para fora agora e o quanto antes. Se quiser viver o luto por mais meses sozinha, desista de ser uma mulher que se ama acima de tudo, uma mulher verdadeiramente orgástica, uma mulher dona de si, DONA DO PRÓPRIO PODER e prazer em apenas 36 dias... E eu ainda te recomendo várias psicoterapeutas de garbo e experiência sem qualquer mágoa... Mas só volte aqui quando você realmente estiver a fim e pronta para se tornar definitivamente uma DONA DO PRÓPRIO PODER como eu e tantas outras mulheres que já passaram pelas minhas mãos e não se arrependeram.

Aqui será tratamento de choque. Um tratamento que vai fazer um efeito em você jamais visto! Um efeito que vai te onerar um

investimento muito maior do que o que você gastaria em ansiolíticos e antidepressivos: vai te onerar enterrar essa mulher sofrida que você se tornou para renascer como uma DONA DO PRÓPRIO PODER, uma mulher orgástica pra valer e com muita força, uma mulher que se ama e que jamais vai se esquecer disso novamente... e quando falo em investimento, eu não me refiro a preço, a dinheiro... me refiro a sua vontade e ao seu comprometimento, aos seus dias, a sua vida e prosperidade... Ao seu valor enquanto mulher. Mas você terá de se comprometer pra valer e colocar a mão na massa. E estar aqui comigo vai te demandar muito trabalho.

Dor eu também sinto, não sou uma mulher fria. Mas já foi o tempo em que eu dava ibope para as minhas dores. E sabe por quê? Porque sei que elas vão passar e eu já aprendi a não as transformar em sofrimento...

Dor e sofrimento são coisas muito diferentes. A dor é angústia, é física. Já o sofrimento é a extensão dessa angústia, é o tempo que você perde de vida priorizando emocionalmente a sua dor. Eu prefiro sentir prazer!

É uma escolha sua vivê-la por um dia, por um ano ou não a viver nunca porque sabe que ela vai passar. E, confie em mim... ela vai passar mesmo. Ela sempre passa quando você tem o meio adequado para isso e ao longo desses 36 dias eu vou apresentar a você diversas formas diferentes de fazer sua dor ou suas dores passarem definitivamente.

Tudo dói em mim até hoje, doeu cada término de relacionamento, mas eu desenvolvi uma técnica para não sofrer – aliás várias técnicas. Sofrimento é o ibope da dor, é o que a estende e a leva para o emocional, para a desistência da própria vida.

Continue comigo e eu te mostro quais são essas técnicas, ou melhor, como é essa transformação baseada em todas as técnicas e conhecimentos terapêuticos de sexualidade e autoestima que só eu tenho, porque eu apliquei tudo em mim e vou te apresentar apenas o que eu vivenciei na pele e comprovei a eficácia. Estou aqui! Viva! Plena! E nada nem ninguém me derruba. Vou te mostrar também como mudar a sua vida emocional em apenas 36 dias e de forma definitiva. Em apenas 36 dias eu vou te instigar de tal forma que você vai fazer de si a DONA DO seu PRÓPRIO PODER, uma mulher que se ama, uma mulher segura, uma mulher plena, uma mulher que

vai saber olhar para as próprias fraquezas e usá-las a seu favor, mas vai saber também reconhecer as próprias forças e enaltece-las de tal forma que vai ter tanto orgulho de si que não vai querer voltar a ser nunca mais a mulher de antes... Você vai fazer de si uma diva orgástica no corpo e na alma, na libido e no desejo sexual, dentro e fora da cama também, mesmo porque um dos meus princípios é o autoconhecimento íntimo e já já vamos chegar lá.

Para início de conversa esqueça todos os seus princípios e valores com relação a si e a sua sexualidade. Esses princípios e valores aprendidos não são genuínos seus, eles foram aprendidos de “professores da vida” como sua mãe, seu pai, familiares e amigos... todos com as melhores intenções para você, mas nenhum com conhecimento científico e profissional para te apresentar o caminho mais assertivo, focal e breve. Todas essas pessoas, com as melhores das intenções, criaram conceitos e preconceitos que dominaram sua mente até então e determinaram a programação de como agir e reagir na sua realidade. Isso criou crenças que te paralisaram em diversos momentos importantes para a vivência de experiências únicas que você desistiu de vivenciar e que te impedem de mudar até hoje, de enxergar o que está errado, principalmente dentro da sua relação sexo amorosa e isso levou você ao abuso e à toxidade... Isso se ainda tem uma, é claro.

Ao longo da vida você teve medo e entrou em pânico na hora de tomar decisões sobre sua vida e felicidade. Algumas foram assertadas e você deu mérito à sua razão e sabedoria, e para àquelas que te levaram ao sofrimento você culpou o coração. Pobrezinho. Nem uma coisa nem outra. Comigo você vai unir coração à razão para tomar a melhor decisão para você, baseada no seu contexto e situação e não na vida ou experiência de outras pessoas, mesmo que elas sejam confiáveis.

Sei também que você passa constantemente por dualidades:

“eu já passei por isso e me recuso a passar de novo porque foi uma cilada, mas eu tô tão a fim e com a minha sabedoria adquirida vou fazer diferente, vou mudar a pessoa... vou encarar”.

Não é isso o que você pensa, diva linda? Esse é um alerta da sua mente sobre experiências anteriores e eu sei que se repete

involuntariamente. E eu te entendo, eu também passei por isso diversas vezes. Não te julgo, não te condeno, mas estou aqui para mudar essa dualidade dentro de você e sabe por que se repete constantemente te perseguindo como um encosto?

Porque você registrou conceitos e valores equivocados ao longo de toda a sua vida – princípios que não foram construídos por você –, como por exemplo:

“mulher precisa de homem, mulher precisa se casar, mulher não pode ficar sozinha, mulher é frágil, mulher tem de se casar com um homem rico porque merece o melhor, mulher tem de se submeter para proteger os filhos, mulher fica pra titia, mulher fica encalhada, mulher tem de ter filhos, mulher tem de ser casta para se casar, mulher só pode se relacionar com homem e lamber uma pepeca nem pensar, é feio e pecaminoso...”

A verdade que está registrada dentro de você e te deixa sempre na dúvida se vai ou não encarar está tão enraizada que se tornou uma crença. Sua mente só consegue ir até o ponto em que ela já teve uma experiência. Quando nos deparamos com novas situações, somos paralisadas pelo medo. Eu compreendo isso. Eu já passei por isso. E esse medo ocorre não apenas quando nos deparamos com um relacionamento, ocorre diariamente quando nos deparamos com o espelho também.

Isso acontece porque buscamos automaticamente por proteção e segurança... queremos garantias para tomar determinadas decisões. É a parte reptiliana do nosso cérebro em ação, sufocando todo o resto, inclusive o pouco conhecimento que você tem sobre si e o seu poder. Só que a vida nunca vai ter garantias, nem pro acerto nem pro erro. Bem como não vai te dar conforto se você quebrar a cara ou um prêmio chamado “longo tempo de plenitude” por ter acertado no relacionamento dessa vez.

Relacionamentos... quem disse que precisamos deles? Ou que precisamos deles desse jeito tradicional e conservador com o qual estamos acostumadas? Existem várias formas de se relacionar, contudo, o mais importante e basal para que todos os outros deem

certo é o seu relacionamento consigo. Com você mesma, com seu autoamor e autoestima, entende?!

Crença não se tira nem se quebra, se substitui. Se desconstrói. Se reassignifica. Você não pode impedir que o outro fale, mas a maneira como você ouve pode ser diferente e é assim que a gente evolui porque ninguém muda ninguém. Cada uma de nós só tem o poder de mudar a si.

A crença vem de uma fidelidade às pessoas que você teve como referência. Seus pais, tutores, amigos, professores, familiares... todos eles te mantiveram numa zona de conforto e por isso você se acostumou a desistir no primeiro momento e jogar a responsabilidade da sua vida e prazer para o outro. Seu poder de acordar, respirar, se arrumar para trabalhar e etc., sua libido de vida é responsabilidade de todo o mundo, menos sua. Você precisa trabalhar para sustentar seus filhos, precisa estar linda para conquistar seu amor, precisa estar o tempo todo apta para mostrar sua vida perfeita nas redes sociais porque a mídia e todas as pessoas ao seu redor te impõem isso. Acertei?

Vou te dar um excelente exemplo meu, real, de como as coisas podem e devem funcionar de um jeito diferente, de um jeito que seja primordialmente bom e confortável para você mesma e mais ninguém. Eu tenho dois irmãos, um deles é muito requisitado pelas mulheres... ele é um sonho de homem... lava, passa, cozinha, é gentil, faz tudo na cama, é carinhoso e transforma qualquer momento em algo especial, está casadão, com um filho lindo e morando em Portugal. O outro também é assim, mas esse... eu sempre pensei que fosse poligâmico, pois nunca parou com mulher nenhuma. Ele teve as mais belas e sensacionais namoradas, mas nunca parou com nenhuma e ninguém entendia o porquê... até que há pouco mais de um ano ele parou com uma... no primeiro mês de namoro deles, ele soltou uma bomba e lhe disse que havia engravidado uma moça duas semanas antes de conhecê-la. Sabe o que ela respondeu? “O que eu tenho com isso? Sua nova paternidade vai interferir no nosso namoro?”. Ela não é uma mulher fria, nem seca... ao contrário... é um doce... mas é super independente e autônoma. Meu irmão vive repetindo que nunca brigaram, que ela não depende dele pra nada, que nem o deixa pagar suas contas e que ela não deposita sua felicidade nele. Ela vive viajando e indo pra balada com as amigas e ele aproveita a ausência

dela para se dedicar integralmente aos filhos e no meio disso tudo bate aquela saudade gostosa que eles matam com muito fogo.

Você, nesta mesma situação, responderia o mesmo que ela? Tem certeza?

O comportamento mais comum seria ela desistir do namoro porque já saberia o que iria encarar em breve: mais um filho requerendo atenção e mais uma ex atrapalhando a relação. Só que ela é uma DONA DO PRÓPRIO PODER e nos dias em que ele está com os filhos – ele já tinha um de cinco anos com outra – e não está disponível, ela simplesmente sorri e vive a própria vida. Ela não precisa dele para nada, apenas gosta de estar com ele e não está nem aí se vai ter uma relação tradicional e formar uma nova família com ele. Mas, para muitas de nós, a ideia de formar uma nova família excluiria por completo a relação com um homem legal que não poderia nos proporcionar isso. Quantas de nós é igual a esposa do primeiro irmão que dei de exemplo? Que aguarda da vida um relacionamento perfeito e tradicional? Será que ter um casamento assim é mérito? É sorte? É presente divino? E se você ou eu não nos depararmos com um par assim tão convencional? Significa que não somos merecedoras? Que somos indignas? Que deixamos algum comportamento passar para atrairmos algo diferente disso? Claro que não! Quantas de nós estão realmente preparadas para encarar um futuro incerto com alguém aparentemente muito problemático com sua vida pessoal? E por que não estamos preparadas? Simplesmente porque as crenças de nossos ascendentes nos bloqueiam para colocarmos em prática o que realmente queremos pra hoje.

“Hoje eu quero transar com ele e amanhã, se ele não ligar, não tem problema, porque eu tenho prazer fazendo outras coisas com outras pessoas ou comigo.”

Hoje, eu penso e vivo como a namorada do segundo irmão que dei de exemplo e não estou nem aí se os grupos a minha volta acham que sou uma piriguete ou uma ovelha rebelde, simplesmente porque respeito unicamente as vontades do meu corpo e alma no presente momento em que estou vivendo. Por isso decidi continuar morando

separada do meu “ex-marido atual crush” – esse termo é uma brincadeira que nos descreve perfeitamente e eu amo.

E você? Vive livre a seguir seus reais desejos ou sempre precisa da aprovação ou autorização de alguém? Você precisa de alguém o tempo todo ao seu lado dando forças e incentivo ou você pega e faz aquilo que deseja? E, quando pega e faz, se sente culpada em seguida? Por quê?

Opa! É claro que eu sei que existem outras coisas essenciais para o encaixe dos dois e que ele não se importaria de pagar alguma conta dela ou a conta de um encontro, mas a questão é: quantas mulheres você conhece por aí que são educadas para não depositarem a própria felicidade num homem ou num relacionamento? E quando nos apaixonamos por uma mulher, o mundo acaba, pois não? Não! O seu mundo não deve acabar, você não deve e não precisa abafar sentimento algum, ao contrário, viver sufocada só vai te levar a viver uma vida infeliz... e é por isso que em todo o conteúdo eu não falo de “parceiro” e sim de “parceria”, pois está tudo bem se o amor da sua vida for uma mulher, tudo o que eu falar aqui é sobre você e não sobre sua orientação sexual. E, esse papo de honrar pai e mãe, nunca abandonar a família e amigos e etc., é sério e muito bonito, mas não significa que devemos concordar ou seguir cegamente o que nos ensinaram, ainda mais quando é o seu bem estar e vontades baseadas no que você sente que estão em jogo. Se esse povo todo não gosta e não aceita o que você é e te força a ser o que você não é, vai valer não se afastar deles e viver a vida que eles desejam que você viva? Tem certeza?! Minha mãe já teve vergonha de mim, já me achou uma piranha, já negou a maternidade por mim, já me deserdou, mas a força que eu tinha dentro de mim sempre foi tão grande que eu nunca baixei minha cabeça. Enfrentei, escrevi um livro sobre mim, meus princípios e valores e hoje ela ainda continua sendo a minha mãe. Foi difícil, mas não impossível. Houve dor no processo, mas não sofrimento. A minha luta agora é para que ela não jogue na minha filha, a única neta menina até então, as expectativas que ela jogou em mim no passado. Aliás, se você é mãe, não tenha expectativas sobre seus filhos, sejam eles meninos ou meninas.

Para substituir uma crença sobre determinado aspecto na sua vida, o ideal é que você busque novas referências e de preferência em especialistas no assunto. Se você quer ter prazer, descobrir seu corpo,

ser mais feliz em seu relacionamento, então, a partir de agora você está seguindo a diva certa. Não apenas porque tenho mais de 13 anos de carreira e sim porque eu nunca depusitei minha felicidade na conta de ninguém, nem da minha filha que é o maior amor da minha vida... De algum amor ou alma gêmea então, nem pensar! E eu não sei o porquê, mas acho que nasci com isso dentro de mim e ao longo da minha vida fui desenvolvendo técnicas, comportamentos e atitudes até chegar à maturidade que tenho hoje e à certeza de que tenho todo o conhecimento necessário para te ensinar tudo o que sei sobre ser uma DONA DO PRÓPRIO PODER.

E aí?!

Parou de chorar?!

Está pronta?!

Então, segure a minha mão e continue comigo!

Lição 4: Desistir não está nos planos

“Desistir dos sonhos é abrir mão da felicidade, porque quem não persegue seus objetivos está condenado a fracassar 100% das vezes.”
Augusto Cury

Topou iniciar o processo comigo agora que já chorou tudo o que tinha para chorar?!

Eu sabia que sim!

Futura DONA DO PRÓPRIO PODER, agora que você é minha mentorada, cliente, ou simplesmente minha diva linda, a partir deste momento desistir ou priorizar qualquer crença ou pessoa que não seja você e o seu poder sobre seu prazer não é mais uma opção para uma mulher forte, determinada e corajosa. E eu digo mais...

Toda mulher próspera corre riscos. É preciso ter muita coragem de ser quem se é, não se importando com a opinião alheia e se assumindo como é, mesmo que isso provoque medo ou cause dor. Você quer ser próspera em sua vida pessoal, profissional e sexual? Sim, porque com o método DONA DO PRÓPRIO PODER um âmbito de vida bem sucedido influencia diretamente o outro.

Aqui, comigo, agora, você está convocada para ser o que realmente é, mesmo que você ainda não saiba quem você é de verdade. Mas para

tal, você precisa de conhecimento e de gatilhos para saber lidar com toda e qualquer nova relação.

Qual é a garantia de sucesso? A garantia é a sua capacidade de ser o que você é e fazer o que necessita. E nada além. Eu não estou aqui para que você conquiste qualquer homem ou mulher e sim para que se conquiste, para que nunca mais precise conquistar ninguém. Entende a diferença? As pessoas têm de estar ao seu lado por simples prazer e não porque você lutou por elas. Você já luta por si e isso, por si só, é excessivamente cansativo e, quando você luta por outra pessoa acaba cobrando dela o reconhecimento de todo o seu esforço. Agora me diga sinceramente, você já viu um relacionamento cheio de cobranças se manter a longo prazo? Tem certeza?

E chega de dizer “não posso, não consigo, sou carente, meu ex acabou com a minha autoestima”... opa!

Seu ex acabou com sua autoestima?

Coitadinha de você, né?

Não!

Coitadinha não!

Você permitiu que ele acabasse com sua autoestima.

Chega de crenças da não capacidade ou do não merecimento. Chega de duvidar de si simplesmente porque você ainda não conhece o potencial do seu poder e por isso repete sempre os mesmos padrões, tanto para olhar e cuidar de si quanto para se relacionar.

Padrões, origens comportamentais e motivos mil que nos mantem em nossas crenças... as mesmas que nos podam, reprimem, cortam nossas asas e nos fazem chorar toda hora, nos provocam dor. A partir de agora suas crenças serão o que a ciência tem a dizer sobre sua capacidade de poder e prazer.

Você age e reage hoje sem se questionar o motivo e continua fazendo as mesmas coisas que sabe que não dão certo. Você entrou no piloto automático e parece que não quer mais sair, porque é mais cômodo, mais fácil. Eu sei que dá medo. Que dá preguiça. Que é duro recomeçar de um jeito diferente. Você sabe o que fazer, mas mesmo assim mantém seu padrão que continua influenciando você no seu prazer, nas suas relações amorosas, que continua impedindo o seu autoconhecimento e te empurra dia a dia para uma vida infeliz e fazendo de você uma mulher sem forças.

Você não é amada nunca. Nunca tem orgasmo ou sequer algum tipo de prazer. Justo porque insiste em vivenciar um padrão que não te faz feliz.

PARE TUDO AGORA!

Mulher nenhuma merece isso. Seja ela uma DONA DO PRÓPRIO PODER ou não. E não pense que isso só acontece com quem tem sorte na vida.

Não!

Existem dois tipos de mulheres: a diva que pega e faz e a mulher que apenas chora, se lamenta, se vitimiza e para no tempo... seguindo os mesmos padrões. Existe aquela que investe tempo e dedicação e paga o quanto for para o próprio desenvolvimento pessoal e aquela que investe rios de dinheiro em roupas e maquiagens para agradar gregos e troianos, mas nada disso as deixa bem e feliz porque não cabem em sua autoestima. Não é a coisa material que constrói a autoestima e sim o conhecimento sobre si, a autoaceitação e todas as emoções atreladas. Existe aquela mulher presa aos traumas passados e aquela que decide ter muito trabalho agora para construir um futuro definitivamente diferente. Qual desses dois tipos de mulheres você quer ser?

De que lado você escolhe estar na sua vida a partir de agora?

Quantas divas você conhece que se empoderaram e deram a volta por cima?

Até quando você vai alimentar suas crenças passadas aumentando as dúvidas de quem você é?

Não responda pra mim não, responda a si e vire essa página agora. Eu estou com você!

E, se preciso for, reveja esta lição mais duas ou três vezes porque amanhã é o nosso primeiro grande dia e eu vou pegar mais pesado do que peguei hoje. Prepare-se! A partir de agora eu vou passar exercícios pesados. Chatos. Trabalhosos. Exercícios que devem ser feitos e entregues. Não a mim, mas a si. Sei que não fomos acostumadas a gostar de tarefas de casa, mas dessa vez, para uma mudança eterna da sua mentalidade, isso tudo é necessário e deve se tornar um hábito... bem, ao menos você se comprometeu que ficaria comigo até o fim. Estou apostando nisso. Estou apostando em você e mais... Quanto

mais você se dedicar às tarefas, menos tempo terá para pensar no passado, nos erros e nas suas dores.

A hora de transformar sua mentalidade é agora porque eu aposto que você não tem tempo sobrando para postergar a sua mudança definitiva.

A minha promessa a você foi te manter estimulada, energizada e curiosa para jamais ficar estagnada no passado, para jamais repetir as mesmas atitudes e comportamentos que te levaram à dor.

Jamais!

Jamais!

Jamais!

Eu vou te guiar para uma ressignificação da sua própria força de vontade para que se mantenha em constante movimento. Em constante ação. Em constante transformação.

A mentalidade de uma mulher DONA DO PRÓPRIO PODER é uma mentalidade que exclui da vida, definitivamente, uma coisa chamada desculpa esfarrapada, que você também pode entender como:

Mi mi mi.

Blá blá blá.

Medo.

Pavor.

E, vou deixar para amanhã.

Eu sou chata. Sou persistente. Vou pegar no seu pé e te deixar sem espaço para que pense em suas dores emocionais. Essas, foram enxugadas junto às suas lágrimas na lição anterior, lembra?

Você, junto comigo, já vai se sentir tão forte logo nos primeiros exercícios, que logo neste início, vai perceber que não há mais tempo e espaço para barreiras e sentimentos de derrota. Não dá mais para desistir.

A mentalidade da DONA DO PRÓPRIO PODER se apoia na consciência de todo um trabalho que vai te levar ao sucesso... esqueça os seus antigos limites que te empurravam goela abaixo o fim da linha.

Na nossa mentalidade, na mentalidade da DONA DO PRÓPRIO PODER jamais há fim e todas as paredes podem e devem ser derrubadas porque se eu construí a minha força, minha escada, minha corda... Você também vai construir a sua. Você também é muito capaz. Na nossa mentalidade, todas as pontes, mesmo que escorregadias, quebradas, bambas ou que apresentem qualquer outra dificuldade vão ser atravessadas porque eu vou agitar seus neurônios, te tirar da zona da mesmice e com isso você vai ser capaz de movimentar as próprias pernas, aliás, você terá plena autonomia para se movimentar por completo e para onde desejar.

Eu jamais olho pra trás.

Eu jamais digo a mim mesma que não sou capaz.

Se alguém, em algum momento da sua vida te disse algo diferente do que eu estou te afirmando agora, esqueça.

Invalide.

Ignore.

Destrua essa aliança invisível – mais à frente eu vou explicar o que é.

A única opinião sobre si que importa daqui pra frente é a sua!

E a minha, é claro.

E nada vai parar você a partir de agora. E você não vai hesitar, um minuto sequer para se sabotar agindo como no passado ou pensando nos fracassos anteriores. Aliás, risque essa palavra da sua vida... é a única vez que a cito aqui.

Uma mulher DONA DO PRÓPRIO PODER só investe tempo com aquilo que lhe dá prazer, se não dá prazer é perda de tempo, perda de vida, é esquentação desnecessária de sinapses nervosas, de neurônios.

A sua nova mentalidade vai ressignificar tudo na sua vida.

Toda a violência física e emocional que você sofreu vai se transformar a partir de agora em força. Em conhecimento. Em atitude. E eu tenho certeza de que você, assim como eu, ainda vai lucrar muito com suas dores do passado porque você, assim como eu, ainda vai ajudar muitas e muitas mulheres como nós a não se submeterem a nenhum relacionamento, a não se permitirem a inferiorização, a não engolirem a seco o patriarcado e o machismo de nossos entes.

Vou te contar uma breve história sobre jamais desistir para exemplificar o assunto. Em 2008 eu contratei uma “editora” para