

TERAPIA FOCO SENSORIAL

Reconecte-se com seu parceiro através do afeto e da conexão.



Terapia Foco Sensorial

A Terapia Foco Sensorial desfruta de exercícios que amplifica o prazer e acima de tudo a intimidade do casal para que ambos consigam chegar a um orgasmo simultâneo. Sendo um forte aliado para os casais que estão passando por um desgaste ou esfriamento no relacionamento.

Todavia, não é uma magia, ou fórmula milagrosa que resolvera imediatamente a crise conjugal, pois exige dedicação de ambas as partes, de maneira que deve haver o desejo dos envolvidos a querer suprir a necessidade do seu possuído, vindo a recompensa imediata para o promotor das carícias eróticas. Não é por acaso que existe um antigo pensamento que diz: “É dando que se recebe.”



Conhecendo um pouco sobre o assunto, essa técnica foi criada através de muitas pesquisas e dedicação do Masters e Johnson, a qual foi repassada para outras pessoas e será um manancial de prazer para sua vida, uma vez que você está procurando conhecer o assunto.



O Foco Sensorial praticado com dedicação, tem a capacidade de melhorar o orgasmo de ambos os sexos, especialmente promover uma ereção de tirar o fôlego para o sexo masculino. Graças aos estudos de Masters e Johnson conhecemos a técnica do foco sensorial, o qual tem provado a sua eficácia ao longo de três décadas. A ideia inicial era amenizar a ansiedade entre os parceiros no encontro sexual; muitos homens são vitimados pelo orgasmo precoce, existindo também um grande absurdo de mulheres casadas nunca tiveram um orgasmo com o seu esposo.

Parece uma utopia; mais existem muitas cógnitas nos casais que ao longo do tempo chega a travar o relacionamento, motivo pelo qual muitos erroneamente recorrem a infidelidade conjugal para amenizar a tensão sexual acumulada. Podemos comparar como pequenos grãos de areia acumulado na engrenagem do amor, que danifica todo o mecanismo do motor.



No Exercício do Foco Sensorial, será apresentado diversas dicas, atividades, e vícios que devem serem evitados, pois são os principais vilões que atacam a intimidade do casal promovendo dissensões desnecessárias. Então, boa viagem nessa aventura entre o seu corpo e do seu cônjuge.

Exercícios do foco sensorial para seu enriquecimento sexual

Os exercícios oferecem uma abordagem para o enriquecimento sexual. Eles são úteis para casais que buscam exercícios destinados a corrigir problemas eréteis não físicos e aumentar a resposta orgástica. Mas eles são recomendados para qualquer pessoa que deseja aumentar a intimidade e a comunicação durante a atividade sexual.



Os exercícios são divididos em cinco etapas progressivas. Domine cada estágio antes de passar para o próximo.

Sugestões úteis para a realização do foco sensorial

Decida como se comunicar durante esses exercícios. Alguns casais usam sinais verbais. Outros utilizam uma “escala de avaliação” de 1 a 10, em que “1” não é agradável, “5” é neutro e “10” é o prazer mais intenso. Alguns usam a técnica “mão sobre mão”, em que aquele que está sendo tocado pega a mão do parceiro e, assim, controla o grau de pressão;

Planeje fazer os exercícios quando você e seu parceiro estiverem descansados e sem pressa. Não faça os exercícios após uma refeição pesada ou quando tiveram algum desentendimento;

Seja criativo. Use todos os seus sentidos, não apenas toque. Por exemplo: aromaterapia, lingerie sexy, histórias eróticas e iluminação suave podem aumentar o prazer sensorial. Após a sessão, você irá desejar discutir sua experiência e compartilhar sentimentos positivos e negativos com seu parceiro.

O que é foco sensorial?

O foco sensorial é sobre tocar e ser tocado – duas atividades distintas. Você pode maximizar o potencial do foco sensorial começando sem noções preconcebidas – do que você vai experimentar, como vai se sentir, como será o prazer que sentirá.

Em outras palavras, comece com uma mente aberta e deixe o outro explorar. Você sente e o outro explora. E vice-versa.

Tente evitar julgar ou avaliar.

Em vez de julgar ou avaliar, tente simplesmente “ser” e “experimentar”. Observe o que está acontecendo em termos de sensações físicas. Simplesmente percebendo como a pele do seu parceiro e como você sente (lisa, áspera, quente, úmido) você evita avaliar e é capaz de simplesmente focar na experiência.

Sensualidade X sexualidade

- Prepare o terreno para a sensualidade em vez da sexualidade. Isso significa que não importa o quão excitado você pode ficar, considere “fora dos limites” o tocar nos órgãos genitais ou nos seios, fazer sexo oral, relação sexual ou outro tipo de envolvimento sexual.
- Esta “proibição” define um foco claro no lado sensual do toque como uma entidade distinta em seu direito próprio. Também serve para remover qualquer pressão no parceiro para responder de alguma maneira.
- Além disso, permite novas descobertas e evita padrões de comportamento arraigados, ou seja, vocês saem da rotina e conhecem o outro de uma nova forma.
- Muitos casais ao realizarem o processo de foco sensorial despertam seus próprios sentimentos sensuais (e sexuais) e compreendem como o seu parceiro se sente em determinados toques.
- Experimente estes exercícios quando ambos os parceiros estiverem relaxados, descansados e sentindo-se bem consigo mesmo e com o outro.
- Faça o melhor para garantir a privacidade e reduzir distrações. Reserve 30 a 40 minutos para prática.
- Lembrete: *A nudez é ideal para os exercícios, mas se não for possível, evite roupas apertadas.*



Como devo realizar o foco sensorial?

Estágio 01

Toque não genital

- Idealmente, ambos os parceiros estão despidos, tomam banho, e sem relógios ou joias. Designar um parceiro como o “que toca” e o outro como o “que recebe” para iniciar os toques.
- O parceiro que recebe deve se concentrar principalmente em suas próprias sensações ao ser tocado.
- No momento, eles não devem retribuir tocando. Em vez disso, quem toca deve simplesmente observar as sensações – não em termos de avaliação ou analisando, mas experimentando o toque totalmente.
- O parceiro que recebe deve, no entanto, falar se algo fisicamente ou psicologicamente é desconfortável.
- Recomendo que os toques pelo corpo continuem por pelo menos 15 minutos, especialmente porque, no início, pode parecer um pouco estranho ou não natural.
- Por outro lado, recomendo tocar, mas sem ser prolongado ao ponto de tédio ou fadiga para qualquer um do casal.
- A segunda parte deste exercício simplesmente envolve inverter os papéis. A menos que necessário, tente não fazer uma pausa antes da troca.
- Evite comparar os toques entre um e o outro. Não há razão para tomar a mesma abordagem para tocar ou usar a mesma sequência de toques; vocês são pessoas diferentes com sentimentos e percepções únicas.



Estágio 02

Incluir genital e / ou tocar no seio

- Nesta próxima etapa, os seios e genitais estão incluídos na exploração do toque. Se beijando e a relação sexual não deverá ocorrer neste estágio.
- O básico a orientação para a Etapa 2 é a mesma de antes: privacidade, nudez, limpeza, etc. E, para começar, uma pessoa deve tocar e o outro receber o toque.



- É aconselhável que a pessoa que está recebendo o toque comece deitado de bruços na cama para facilitar este processo.
- Apesar da “proibição” de tocar nos seios e genitais não está mais em vigor, a pessoa que toca não deve mudar a natureza da experiência.
- O ponto é prestar atenção às suas sensações no contexto de explorar o corpo do seu parceiro como uma experiência tátil sensorial e sensual.
- Se o impulso para o toque sexual é irresistivelmente tentador, pense novamente e tente repetir algo do que você aprendeu na etapa anterior. Retarde o toque nas genitais.

Estágio 03

Adicionar loção

- Uma das maneiras de melhorar a consciência sensorial é alterar o meio de toque. Adicionar loção ou óleo cria uma dimensão mais sedosa.
- Sugiro óleo de coco, mas o óleo de bebê serve. Evite pingar óleo / loção no corpo do parceiro. Em vez disso, coloque-o na palma da mão e esfregue brevemente para aquecê-la.
- Alguns casais gostam de começar a se tocar sem loção e, em seguida, adicionar parcialmente na experiência. Alguns usam a loção bem no início – no estágio 1.
- Qualquer que seja a abordagem que você escolher, o objetivo do exercício ainda é concentrar-se na sensação (não na massagem).
- Agora troquem. Quem fez o toque, receberá agora.



Estágio 04

Toque mútuo

- Agora, é hora de estender a experiência. Isto dá a cada pessoa a oportunidade de usar sua consciência sensorial recentemente melhorada e focar simultaneamente na ponta do dedo sensações de tocar seu parceiro e nas sensações físicas que seu corpo registra ao ser tocado.
- Continue a se abster de beijar e ter a relação sexual. Lembre-se o que você quer é tentar alcançar aqui uma forma de adicionar novas dimensões sensuais para suas vidas.



- Se você decidir que está se tornando muito sexualmente (em oposição a sensualmente) focado, é perfeitamente normal deitar e deixar seu parceiro tocá-lo. Também é útil chamar a atenção para áreas menos sexuais.
- Tente evitar fantasia sexual durante os exercícios. Uma variação no toque mútuo é para incorporar a estimulação oral como parte de seu jogo sensual.
- Isso não significa sexo oral; significa usar os seus lábios e língua como forma de sensualidade explorando o corpo do seu parceiro. Há sim uma grande diferença nessas duas intenções.
- Se você já fez sexo oral antes, veja como pode ser diferente quando você aborda como uma exploração sensual.
- Outra variação que você pode querer experimentar é mudar a cena (por exemplo, da cama para o chuveiro). Isso pode fornecer uma interessante mudança de sentimentos e percepções.

Estágio 05

Relação Sexual Sensual

- Agora é hora de incluir sensualidade (em vez da relação sexual). Nesta versão do foco sensorial, você amplia os ganhos feito para enfatizar sua consciência nas sensações físicas e no contato genital. Aqui, novamente, o objetivo é para descobrir o que parece interessante e prazeroso.
- Comece este exercício com um período de toque corporal geral (não genital). Permitam-se entrar em um ritmo e foco: esteja ciente do que seu pontas dos dedos estão dizendo a você e não se preocupe sobre ficar excitado.
- Estenda gradualmente o toque para incluir a exploração dos seios e genitais. Não tenha vergonha de usar a técnica de passar à mão para mostrar para o seu parceiro o que você gosta, mas evite dirigir cada movimento.
- Quando vocês dois estiverem confortáveis, movam-se em uma posição que poderia permitir relação sexual – mas não insira o pênis, dedo, ou outro objeto ainda.
- Use o mesmo princípio do foco sensorial que você tem usado para continuar a tocar, mas agora estenda o toque para que seus genitais as



áreas também possam ser tocadas. Explore todas as sensações de toque e fricção.

- Ambos podem tocar se ativamente em qualquer lugar que esteja interessante ou prazeroso também.
- Aviso prévio: as sensações que vocês dois estão recebendo deste tipo de contato. Se a relação sexual é desejável, comece apenas com penetração parcial.
- Vá devagar e reserve um tempo para sentir completamente as sensações de calor e contato. Fique absolutamente imóvel por alguns segundos; veja as diferentes sensações sutis que os movimentos produzem.
- Retire lentamente por 20 ou 30 segundos e depois retome a penetração. Depois de tentar algumas variações, você certamente pode querer uma penetração mais funda ou mais rápida.
- Alguns casais relatam que é agradável estabelecer um mais rápido, empurrando mais raso por um tempo. (De fato, muitas mulheres acham isso especialmente sensual, as terminações nervosas na vagina estão mais fortemente concentradas na porção externa da vagina).
- Contudo você continua, tente manter seu foco nas sensações, e dê a si mesmo a oportunidade de desfrutar desta “nova” forma de relação sexual.
- Uma nota sobre ereções ...
- Se quem estiver tocando desenvolver uma ereção, tente ignorá-la durante o exercício sensorial e permaneça focado em quem está sendo tocado.
- Se quem estiver recebendo o toque ficar ereto, quem está tocando pode acariciar o pênis um pouco, mas mova deliberadamente a mão para uma área diferente, em vez de ficar focado no pênis. Além do que, acariciar o pênis (esteja ou não ereto), quem toca também pode usar as pontas dos dedos para explorar o escroto, testículos e períneo.

- Se você gosta de relações sexuais e deseja usar essa abordagem de vez em quando, deixe seu parceiro saber com antecedência o que você está desejando. A comunicação é a chave para uma sensualidade e sexualidade saudáveis.
- Foco sensorial tem sido usado por terapeutas sexuais por mais de 50 anos para ajudar as pessoas a superarem as barreiras da satisfação sexual e aprofundar sua experiência sexual.
- O foco sensorial, ou “atenção plena para o toque”, ensina as pessoas a saírem da mesmice e explorar o corpo durante as experiências sexuais.



Pr. Robson Colaço de Lucena

Terapeuta Sexólogo

Projeto Terapia no Amor – Digital

Clínica da Alma

<https://terapianoamor.com.br>