



ÍNDICE

índice

1. Quem é a Rô

2. Ritual presença

3. Dores

4. Sistema | Estrutura

5. Educação Sexual

6. Sexo x Sexualidade

7. Autoconhecimento

8. Libido | Desejo

9. Prazer

10. Experiência

11. Jornada do orgasmo

12. Genitais |
Homens e mulheres

13. Bônus

14. Abertura pra
perguntas e trocas



OI, EU SOU A

Roberta Davon

Especialista em Sexualidade e Relacionamento.

Fundadora da Be Sexy Brasil, boutique de produtos e cosméticos sensuais de alta qualidade.

MISSÃO

Promover Educação Sexual de qualidade

Desconstruir tabus, crenças e padrões

Naturalizar o diálogo sobre sexo e sexualidade

Foco: corpo, mente e coração
| amor e consciência

IMERSÃO

Cursos, workshops, retiros, formações de sexualidade e tantra e Certificação Master ESEPAS em Educação Sexual, Emocional e Prevenção ao Abuso pela Faculdade de Brasília

FRENTES DE ATUAÇÃO

Palestras sobre Bem-Estar Sexual

Terapia Sexual

Participação em eventos

Vendas de produtos e cosméticos sensuais



RITUAL
ritual
RITUAL

RITUAL

Presença e consciência: sentir, trazer pro corpo

Ritual | crença limitante - homens

Padrões: isso é de menino, isso é de menina

Diferenças biológicas e construções sociais

Energia masculina x feminina (taioísmo)

DORES
dores
DORES

Quando comecei a trabalhar com sexualidade,

fui impactada por uma informação que me fez
entender que esse realmente era um chamado...



40% DAS MULHERES
não se masturbam



55% TEM DIFICULDADE
de chegar ao orgasmo

E aí fui estudar,

me aprofundar, para entender o contexto
por trás desses dados...

SISTEMA E *sistemas e estruturas* ESTRUTURAS

SISTEMA E ESTRUTURAS

Sistema patriarcal: mais de 5.000 anos
- homens no poder

Antes disso (10.000 anos): relações livres |
mulheres endeusadas | gestação bbs

Herança: quem seria o pai? | controle
sobre as mulheres

Idade Média: governo e religião - sexo
procriação e visto como pecado fora disso

Movimentos contra cultura | feministas:
ondas - igualdade, equidade e respeito

Revolução sexual década de 60: chegada
da pílula. Início: libertação e prazer

IMERSÃO

Mulheres: dar, cuidar, servir, competir
mulheres pelo “melhor homem” |
sistema heteronormativo monogâmico

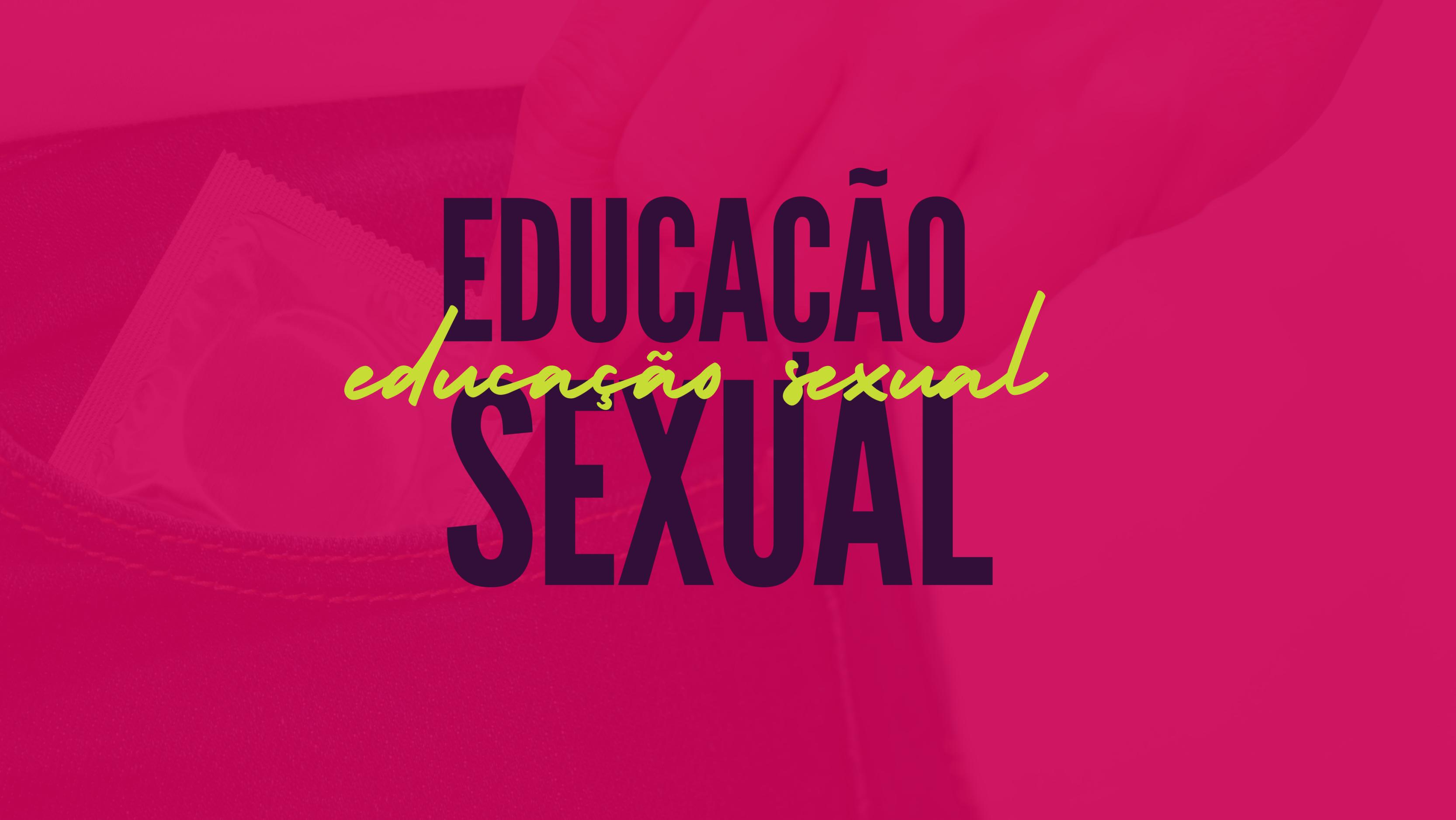
Homens: fortes, viris, não vulnerabilidade
(isso ainda não foi superado pela maioria)

IDEAL

Harmonia: senso de cooperação, cuidado,
igualdade, solidariedade e liberdade.
Respeito ao corpo e prazer. Humanidade

CONHECIMENTO + AUTOCONHECIMENTO + MOVIMENTO

✦ = TRANSFORMAÇÃO ✦

The background of the image shows a close-up of a hand holding a condom. The condom is partially unrolled, and the hand is positioned to hold it. The entire image has a semi-transparent red overlay.

EDUCAÇÃO
educação sexual
SEXUAL

O QUE É?



Muita gente pensa que Educação Sexual é ensinar a transar.

Esse é um dos temas que podemos abordar, melhorar as relações sexuais. Mas, vai muiiito além disso...

Quem somos (identidade e personalidade), nosso corpo (áreas íntimas e privadas), nossos limites, nossas emoções, sentimentos e como nos expressamos, habilidades sociais e intelectuais, afeto, autoestima, amor próprio...

gênero, identidade, orientação sexual, diversidade, consentimento (a partir de 14 anos), o respeito a nós e ao outro, prevenção ao abuso sexual, prevenção à gravidez e ISTs, questões hormonais, e também como ter mais desejo e prazer nas relações.

O QUE É?

#3

Tudo isso nas devidas fases, com a linguagem correta, e desde a gestação. Esse diálogo desde os primeiros anos de vida é primordial para o desenvolvimento mental, psicológico, emocional e sexual saudável de todos nós

#4

Sem todo esse conhecimento podemos criar inúmeras crenças negativas e disfuncionais e levar para nossa vida adulta



SEXO E
sexo e sexualidade
SEXUALIDADE

AS PESSOAS CONFUNDEM MUITO OS DOIS CONCEITOS

SEXO

Ato em si, desejo, fantasias, orgasmo

SEXUALIDADE

Está relacionada à vida, sensações, sentimentos e emoções relacionados ao prazer.

É construída ao longo de toda a vida, através das relações consigo e com o outro.

Seu desenvolvimento depende de necessidades básicas, como desejo de contato, intimidade, expressão emocional, prazer, carinho e amor. É a energia das pessoas em buscar o prazer, o bem-estar em todas as áreas da vida, social, profissional, financeira, emocional, espiritual...

SEXUALIDADE

```
graph TD; A[SEXUALIDADE] --> B[INFÂNCIA  
afeto]; A --> C[ADULTO  
erótico, sensual];
```

INFÂNCIA

afeto

ADULTO

erótico, sensual

FALANDO EM SEXO...

AUTOCONHECIMENTO



ONU



FAMÍLIA



TRABALHO



LAZER



SEXO

AUTOCONHECIMENTO

O QUE APRENDEMOS...



- tira a mão daí, é sujo, feio, fedido e pecado (conflito: é gostoso mas não pode | inconsciente)
- crenças negativas e disfuncionais
- dar prazer e não receber
- procriar



- referência pornografia
- distorção de padrão de corpos - vulvas lisinhas e rosadas, pênis enormes
- foco na performance, genitais e penetração
- hipersensibilização do cérebro

AUTOCONHECIMENTO

O QUE DEVEMOS (RE) APRENDER:

#1

Auto toque de amor pelo corpo

40% das mulheres não se masturba e 55% tem dificuldade de chegar ao orgasmo

#2

Responsabilidade do prazer

é de cada um, mas lembre que dar prazer também é maravilhoso

#3

Estimulem as parceiras a se tocar

E pros homens, alternem movimentos para não condicionar o corpo

#4

Parar de fingir orgasmo

negligencia o prazer e a pessoa continua fazendo igual

NORMALIZAR O DIÁLOGO SOBRE SEXO



**LIBIDO E
DESEJO**

Libido e desejo

LIBIDO

energia e pulsão de vida, energia criativa e criadora, vontade de viver

BAIXA LIBIDO: QUESTÕES FISIOLÓGICAS, PSICOLÓGICAS, MENTAIS, EMOCIONAIS

- Tríade: alimentação, atividades físicas, sono adequado
- Estresse, tensão, ansiedade, depressão
- Problemas na relação ou no trabalho
- Doenças: ex. diabetes, pressão alta
- Medicamentos: pré e menopausa, depressão
- Hormônios: testosterona e estradiol | baixa hormônios do bem x alta hormônio estresse - cortisol
- Drogas, bebidas e cigarro

ORGASMO

Neurotransmissores e hormônios - endorfina, dopamina, ocitocina, adrenalina | bem-estar, felicidade, confiança, vínculo, satisfação, relaxamento etc.

Usar essa energia para expandir nossa vida em todos os sentidos: social, profissional, emocional e espiritual - e cuidado com o excesso (compulsão x equilíbrio)

DESEJO SEXUAL

ESPONTÂNEO X RESPONSIVO

PRAZER
prazer
PRAZER

CÉREBRO

Principal órgão sexual

PELE

- Maior órgão sexual
- Terminações nervosas
- Dor e prazer

SCRIPT: BEIJO NA BOCA, NO SEIO, ORAL RÁPIDO, PENETRAÇÃO

95% gozam masturbação

64% com outra mulher

7% com homem

-
- Homem precisa de 50 ml de sangue pra ficar excitado e a mulher 500 ml
 - Mulheres: mais estímulos pro sangue ir pra região e lubrificar suficiente para o caso de haver penetração
 - Ativar todos os sentidos: respirações, sussurros, gemidos, lambidas, olhares, cheiros, movimentos do corpo (liberar energia sexual)

JORNADA DO
jornada do orgasmo
ORGASMO



1º PARADA DESEJO

É a fase que o cérebro, a mente (psicológico) e o corpo estão despertando pra excit4ção e vontade de fazer s3x0

O desejo pode ser espontâneo, que surge independentemente de contato físico - pensamento, imagens, sons, ou responsivo - estímulos, toques, beijos, massagens...

2º PARADA EXCITAÇÃO

É a fase que o corpo apresenta reações físicas aos estímulos recebidos (aumento do fluxo sanguíneo, lubrificação, er3ção)

Carícias, chupadas, massagens, beijos, sex toys, penetr@ção fazem parte desse momento

Obs: alguns especialistas dividem a fase seguinte de excit4ção como platô, mas muitos já a colocam dentro do estágio de excit4ção



3º PARADA ORG4SMO

Chegamos ao ponto alto, ao clímax, ao ápice (mas depois de muitos momentos de prazer - aproveite a jornada toda sem focar apenas no final). Lembrando que s3x0 não é só penetr@ção

São segundos de uma experiência incrível



4º PARADA RESOLUÇÃO

Fase pós s3x0, onde é observado o corpo e como as pessoas ficam física e psicologicamente



EXPERIÊNCIA
experiência

EXPERIÊNCIA

DICA DELÍCIA

- Pegue um óleo ou creme
- Massageie a mão da parceira (o).
- Só as mãos e olho no olho (tratak)
- E você vai perceber que começa a esquentar ao ponto de quererem tirar a roupa. Então isso pode funcionar em todo corpo. Teste 🔥





GENITAIS
genitas
HOMENS E MULHERES

MULHERES

VULVA

Inteira sensível

CLITÓRIS

Mais de 10 mil terminações nervosas (dobro do pênis) na parte externa

OUTROS PONTOS

Até existem outros locais que o tantra e o taoísmo trazem mas não são comprovados cientificamente. O orgasmo do cérvix, por exemplo

VAGINA

- Não tem tanta terminação nervosa senão sentiríamos muita dor ao ter filhos
- Terminação no início do canal, a 4 cm do começo na parte de cima
- Pesquisas dizem que apenas 20% das mulheres tem orgasmo vaginal (outras 5%), ou seja, a penetração é secundária pra maioria das mulheres, por isso, foquem no restante dos estímulos e no clitóris, laterais, posições para estimular parte de fora etc.

HOMENS

PÊNIS

Glande tem 4.000 terminações nervosas, mas todo ele é sensível

PERÍNEO

Uma das regiões com mais terminação, pois se estimular forte atinge a próstata indiretamente

ORGASMO

Seco, ejaculação

SACO

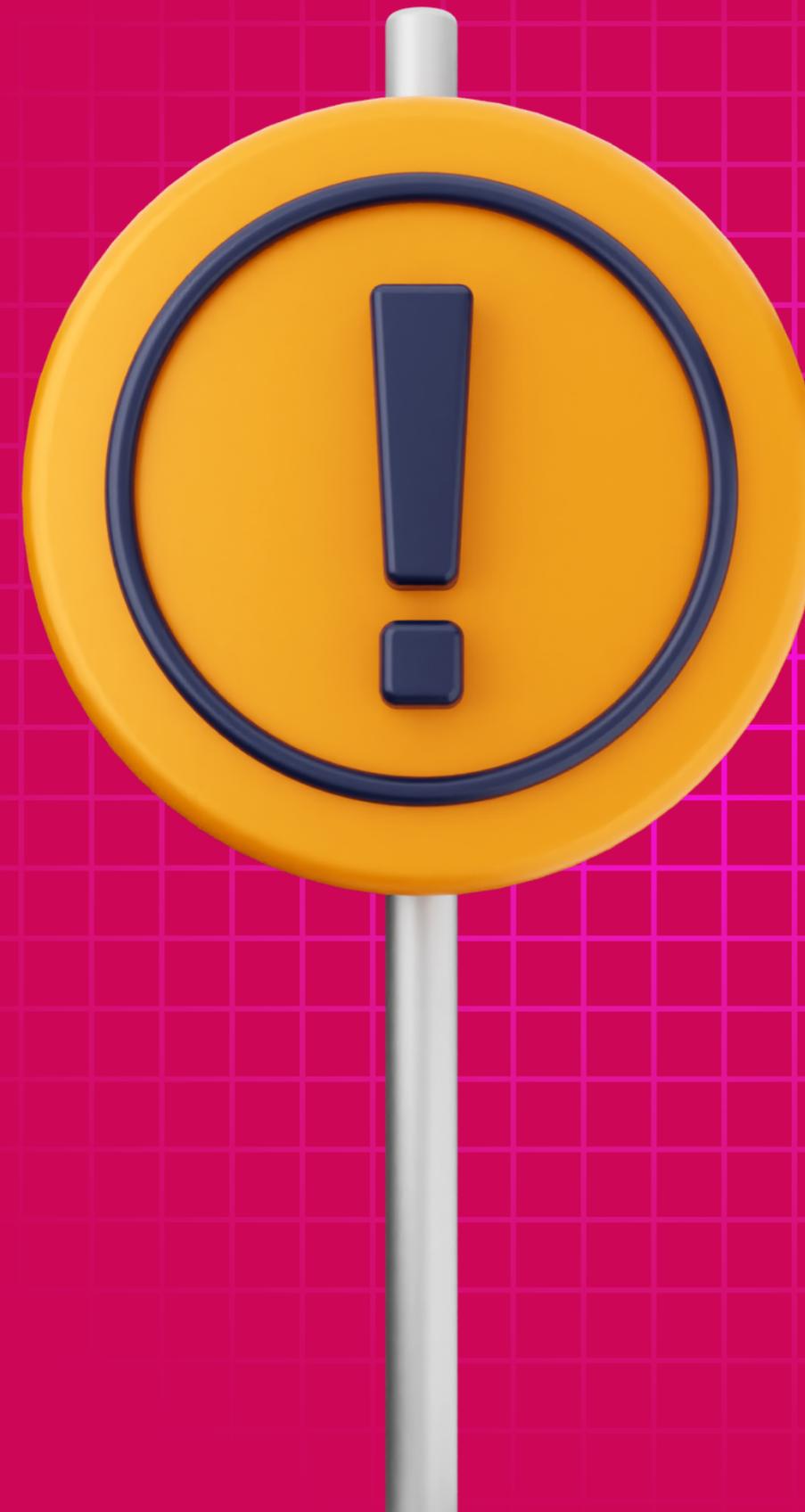
Muito sensível também, estimular com delicadeza

ÂNUS

- Por conta da próstata muito sensível
- Obviamente gostar não define orientação sexual, mas tem tabu
- Se sentirem testem vcs sozinhos

IMPORTANTE!

O PRAZER É TOTALMENTE
INDIVIDUAL



BÔNUS

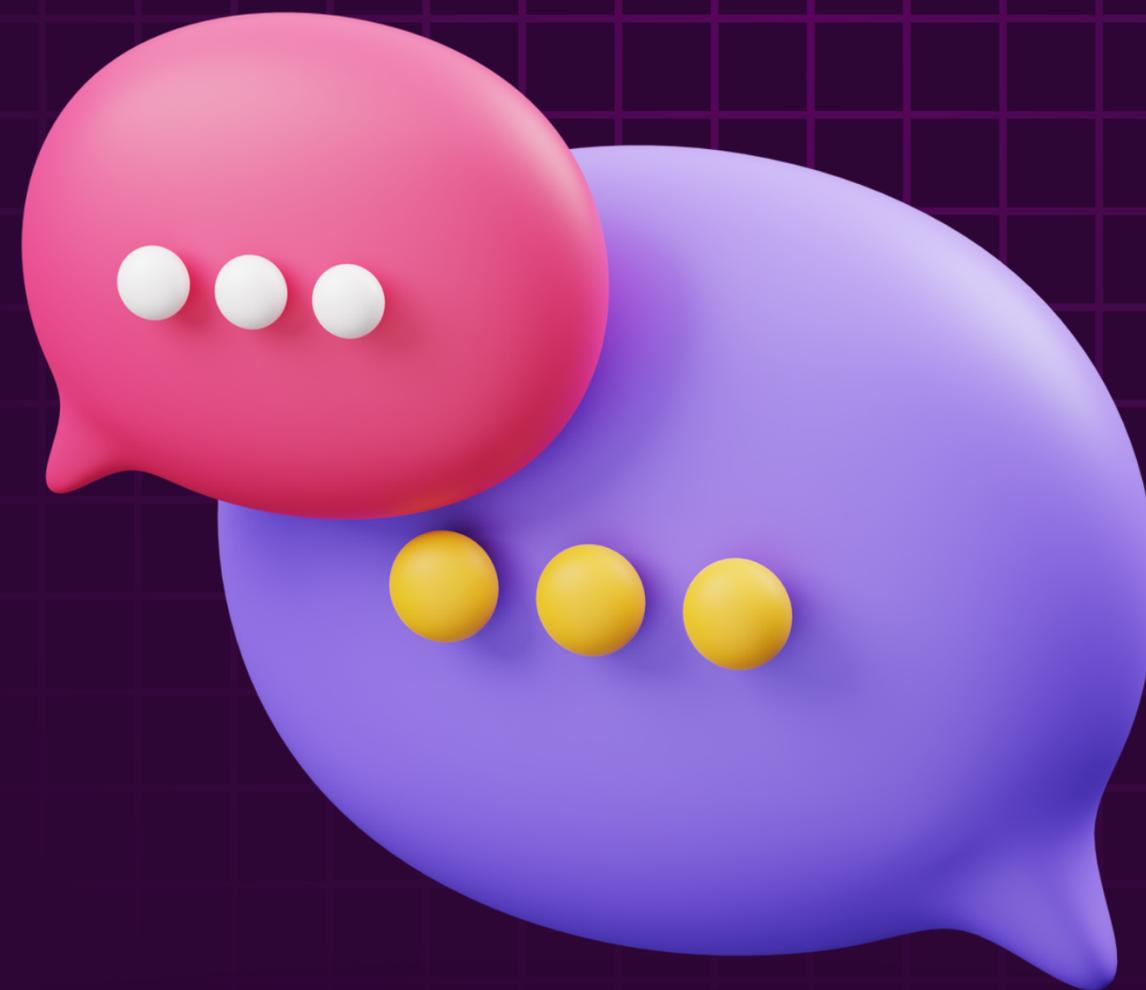
BÔNUS

5% de desconto
em qualquer produto no Pix

BE
sexy



RODADA DE PERGUNTAS



Obrigada!



[@robertapavon](https://www.instagram.com/robertapavon)



robertapavon.com.br



[@PapoAbertoPod](https://www.youtube.com/@PapoAbertoPod)