

Manual de Apoio Terapêutico:

Reaproximação Íntima e Sexual na visão da Terapia Transpessoal

Fah Hilde
(M.F.A.Baia)
fah@fah-hilde.com

Este manual integra os fundamentos da **Terapia Sexual** com a profundidade da **Terapia Transpessoal**. Na visão transpessoal, o ser humano é visto em sua totalidade — corpo, mente, emoção e essência espiritual. O trauma de abuso sexual não fere apenas a estrutura física ou psicológica, mas cria uma fragmentação no campo energético e espiritual da pessoa, gerando uma desconexão com o próprio corpo sagrado.

O objetivo deste guia é conduzir casais na retomada da intimidade respeitando o ritmo da vítima, utilizando práticas que unem a sexologia clínica a ferramentas de expansão de consciência, resgate do templo interior e integração energética.

1. Princípios Transpessoais da Reaproximação

- **O Corpo como Templo Sagrado:** O corpo da vítima deixa de ser visto como um local de perigo ou um objeto de exigência para ser resgatado como um altar sagrado de autoexpressão, refúgio e divindade.
- **Transcendendo a Memória do Trauma:** Compreender que o gatilho é um eco do passado tentando proteger o presente. Em vez de combater o medo, acolhe-se a emoção com compaixão (o conceito de "observador compassivo").
- **Ritmo guiado pela Essência:** A velocidade da reaproximação não é ditada pela performance ou pelo desejo do outro, mas pela escuta amorosa da alma e do sistema nervoso da sobrevivente.

2. Etapas Graduais com Práticas Transpessoais

Fase 1: O Alinhamento do Campo Energético (Segurança e Presença)

- **Objetivo:** Reduzir a hipervigilância e criar um espaço sagrado de correção antes de qualquer contato físico.
- **Práticas:**
 - **Meditação da Respiração Sincronizada em Dupla:** Sentados de frente um para o outro, com as mãos sobre os próprios joelhos ou levemente dadas. Fechem os olhos e

visualizem uma luz morna (como um dourado suave ou rosa-claro) envolvendo o casal. Ao inspirar, tragam a sensação de paz para o próprio centro; ao expirar, expandam essa onda de segurança para o ambiente.

- **Intenção Compartilhada:** Antes de iniciar qualquer momento de intimidade, verbalizem um voto de respeito mútuo. Exemplo: *"Este espaço é sagrado, seguro e livre de qualquer exigência. Estamos aqui apenas para celebrar a nossa presença."*

Fase 2: O Toque Consciente e a Limpeza de Registros (Dessensibilização)

- **Objetivo:** Ensinar o sistema nervoso que o toque do parceiro é um bálsamo de cura e não uma ameaça.
- **Práticas:**
 - **Massagem de Zonas Neutras com Oração/Intenção:** Massagear mãos, pés ou ombros utilizando óleos essenciais (como lavanda ou gerânio). A pessoa que toca mentaliza que suas mãos estão transmitindo energia de acolhimento e respeito. A pessoa tocada foca na textura do toque físico, ancorando-se no presente (Técnica de *Grounding*).
 - **O Portal da Pausa (Código de Consciência):** Combinar um gesto simples (como pousar a mão aberta sobre o peito) que significa parada imediata. Na visão transpessoal, parar não é fracasso, é um ato de profundo respeito aos limites do templo sagrado.

Fase 3: Expansão do Mapa Corporal e Respiração Ovariana/Tântrica Leve

- **Objetivo:** Despertar a energia vital (Kundalini/Qi) de forma suave, sem focar na genitalização mecânica, mas na circulação do prazer por todo o corpo.
- **Práticas:**
 - **Toque de Reconexão com Permissão Verbal:** O parceiro pede permissão para explorar áreas mais sensíveis, e a vítima guia a mão do parceiro sobre a sua, assumindo o controle total do ritmo, da pressão e do local.
 - **Respiração Circular de Prazer:** Durante o abraço ou toque íntimo, ambos respiram imaginando que a energia sobe da base

da coluna até o coração, oxigenando o corpo e transmutando bloqueios antigos em calor e afeto.

3. Práticas Transpessoais para Superação de Gatilhos e Medos

- **A Técnica do Observador Compassivo (Mindfulness Transpessoal):**
 - Se um gatilho surgir durante a intimidade, o casal não deve entrar em pânico ou julgamento. A prática consiste em "sair do papel da vítima do passado" e olhar para a sensação como um observador: *"Sinto um aperto no peito, isso é um eco do passado, mas agora estou em segurança no presente"* — respirando profundamente para dissolver a carga emocional.
- **Visualização do Casulo de Proteção Prateada:**
 - Antes de momentos de maior intimidade, o casal pode visualizar mentalmente um **casulo de luz prateada ou violeta** ao redor da cama ou do ambiente. Esse escudo energético filtra qualquer energia externa, densa ou memórias intrusivas, garantindo que o espaço seja habitado estritamente pelo amor e pela cura mútua.
- **Comunicação Não-Violenta e Vulnerabilidade Sagrada:**
 - Substituir cobranças por partilhas de alma. Em vez de focar no que "falta" na relação sexual, abrir espaço para expressar o que a alma precisa: *"Meu corpo ainda está aprendendo a confiar novamente, e o seu abraço paciente é o que me traz de volta para casa."*

Nota de Cuidado: A abordagem transpessoal enxerga o sintoma como um mensageiro de cura profunda. Esse processo de resgate da intimidade ganha uma força imensurável quando caminha lado a lado com a psicoterapia individual especializada em trauma e terapias corporais integrativas.