



TREINAMENTO A SÓS  
**ONLINE**

# EMPODERAMENTO FEMININO

**DRA ANA CRISTINA GEHRING**

**a sós**

**A MULHER PODE SE  
EMPODERAR ATRAVÉS DA  
SEXUALIDADE BEM  
RESOLVIDA?**

# O QUE É EMPODERAR?

**LUTE  
COMO  
UMA  
GAROTA.**

Posicionamento das mulheres em todos os campos sociais, políticos e econômicos, além do respeito na sociedade e deixar de ser vista somente como procriadora.

# QUANDO PERDEMOS A VOZ?

ANTES A VAGINA ERA VISTA COMO UMA DEUSA, PORTAL DA VIDA.

A PARTIR DO SÉCULO 19 ELA PASSOU A SER SINAL DE VERGONHA, SEXUALIZADA, LUGAR DE POSSE, MEDICALIZADA PERDENDO O PODER NO PARTO, ALÉM DO USO DE CORPETES QUE INICIAM AS DISFUNÇÕES PERINEAIS.

# O QUE A PALAVRA VAGINA SIGNIFICA PARA VOCÊ ?

# PORQUE CHEGAMOS A ESSE PONTO?



Estudos mostram que ao menos 70% das mulheres já se sentiram fortemente intimidadas e 40% já sofreram forte repressão.

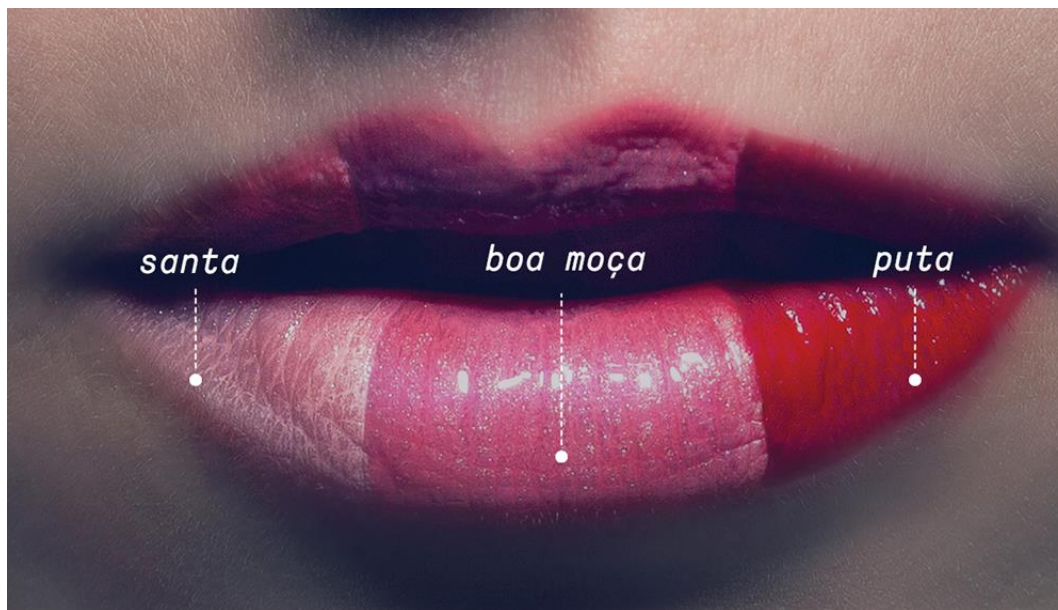
# CULTURA DO ESTUPRO



O QUE SERIA DO PLANETA  
SE NÃO EXISTISSE O  
PODER DE POSSE SOBRE  
A MULHER?

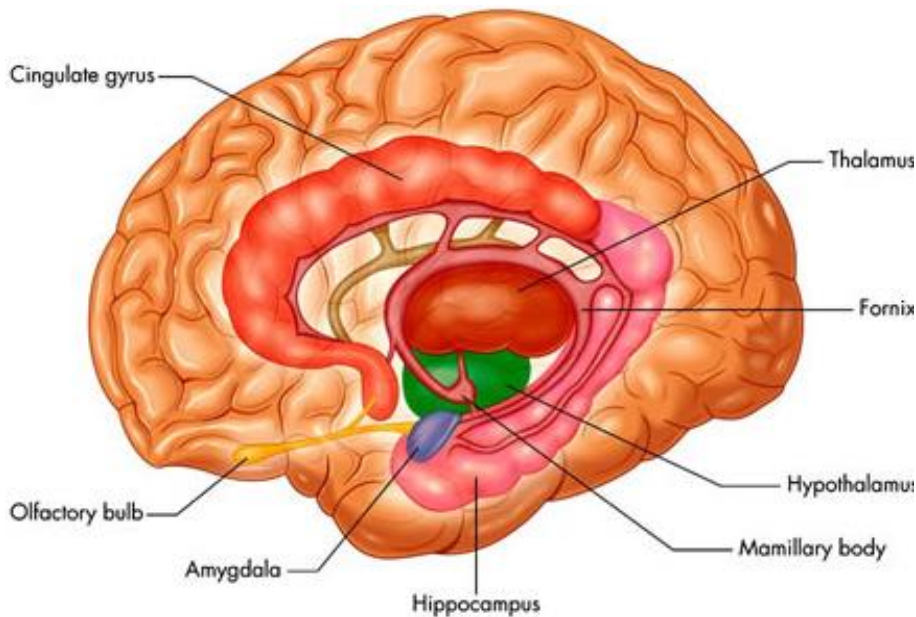
# O QUE ACONTECE DEPOIS?

Mudanças cerebrais acontecem em mulheres que sofrem abuso com frequência reduzindo áreas ligadas a poder de tomada de decisão, criatividade e brilho no olho.





# CONSEGUIMOS MUDAR FACILMENTE?



Toda atividade negativa fica registrada na nossa amígdala cerebral.

Toda vez que precisamos de relaxamento, seja para sexo/parto/amamentação esta área fica sob aviso esperando a pior situação possível.

# HORMÔNIOS X BOM SEXO

- OCITOCINA
- DOPAMINA
- ENDORFINAS
- TESTOSTERONA



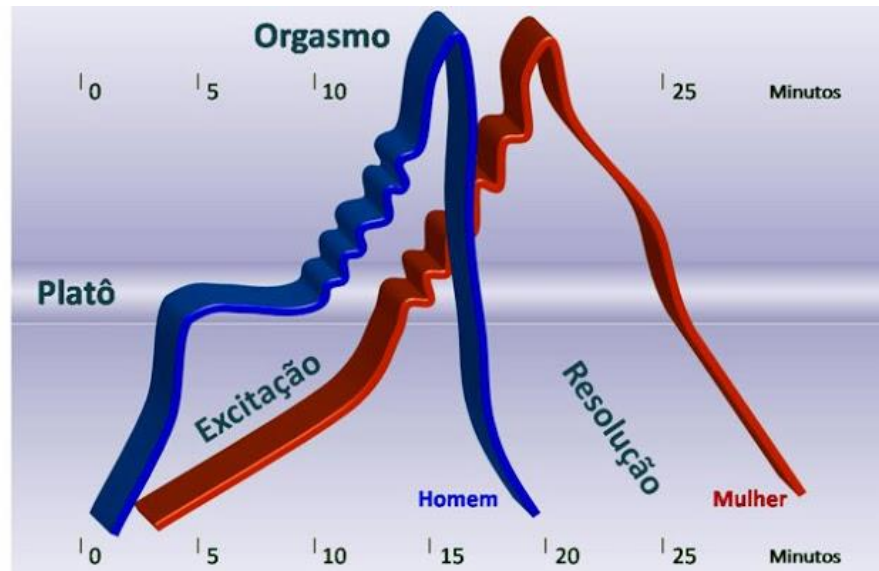
# EFEITO DA DOPAMINA

EM BONS NÍVEIS VOCÊ SERÁ CONFIANTE, CRIATIVA E SOCIÁVEL. TERÁ OPINIÕES FORTES, LIMITES CLAROS E ORGULHOSA DAS SUAS TOMADAS DE DECISÃO. BEM ESTAR, SATISFAÇÃO E PERSISTÊNCIA NO FOCO.

COMO LIBERAR? SEXO, MASTURBAÇÃO, VÍCIO EM JOGOS, PORNOGRAFIA, COMPRAS, DROGAS, EXERCÍCIOS FÍSICOS E BOA ALIMENTAÇÃO.

# TODA MULHER PODE SER MULTIORGASMÁTICA

ÁREAS LIGADAS A AUTORREGULAÇÃO SÃO DESATIVADAS MOMENTANEAMENTE DURANTE O ORGASMO. CERCA DE 90% DAS MULHERES NÃO CHEGAM AO ORGASMO DURANTE A RELAÇÃO.



# NUNCA SOFRI ABUSO MAS ME SINTO ASSIM



A MULHER DEVE SIM TER NO MÍNIMO DIREITOS IGUAIS ALÉM DA DIVISÃO DE TAREFAS.

O STRESS CRÔNICO CAUSA EFEITOS MUITO SIMILARES AO DO ABUSO.

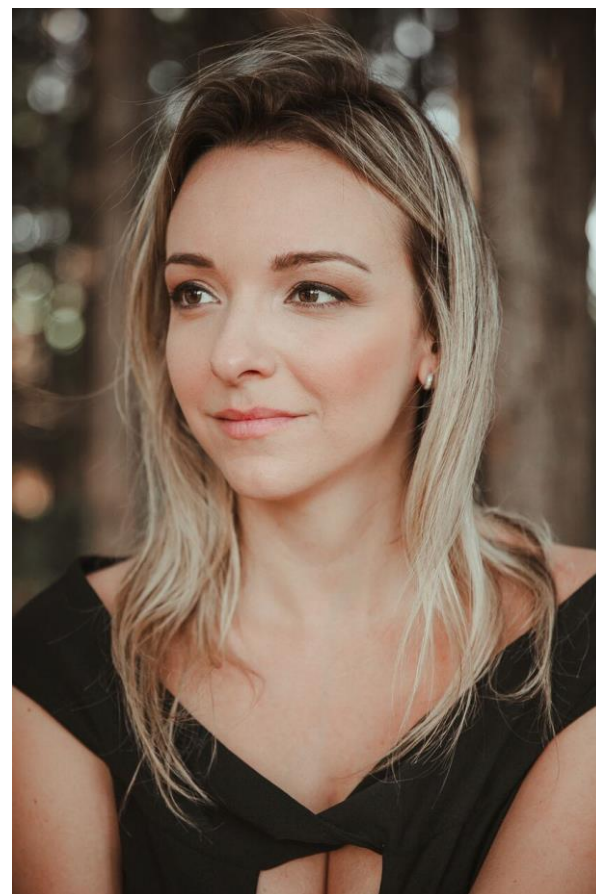
# UMA GERAÇÃO REGADA DE:

- ANTICONCEPCIONAL
- ANTIDEPRESSIVOS



# QUER MINHA PALESTRA NA SUA CIDADE?

ENVIE EMAIL PARA  
[VAGINASEMNEURA@GMAIL.COM](mailto:VAGINASEMNEURA@GMAIL.COM)  
COM SUA IDÉIA DE EVENTO.



# MEU PRESENTE PARA VOCÊS

**INSCREVA-SE!**

escola de  
**LÍDERES**  
**a sós**

CURSOS  
**100%**  
ONLINE

**POMPOARISMO, DESCUBRA  
SUA FORÇA ÍNTIMA**

Com Dra. Ana Cristina Gehring

**DRA ANA CRISTINA GEHRING**

**a sós**



**a sós**

**OBRIGADO!**