

+ PORTO ALEGRE ▾

SAÚDE INTEGRAL

CRESCIMENTO PESSOAL

BELEZA

BEM-ESTAR

FAMÍLIA

PLANETA

## NOTÍCIA

[Home](#) · [Notícias de Porto Alegre](#) · [Que tal expandir sua relação com o sexo?](#)

10/08/2014 18h05

## Que tal expandir sua relação com o sexo?

### Australiano Andrew Barnes apresenta seminários e cursos sobre sexualidade em Porto Alegre

Por Nosso Bem Estar

Curtir Compartilhar 43

 Tweetar 1

 g+1 0

 E-mail

PAULA FERNANDA



Paula Fernanda traz Andrew Barnes a Porto Alegre

Que tal experimentar suas relações sexuais com muito mais consciência física e energética, atento a todas as sensações e emoções liberadas naquele encontro? Esta é a proposta de uma linha do Tantra que trabalha o sexo como prática espiritual para o autodesenvolvimento. O australiano Andrew Barnes, que já esteve em 27 países ministrando cursos sobre este assunto, está pela primeira vez no Brasil, com uma agenda cheia de atividades em Porto Alegre. Todas elas com o objetivo de expandir a relação de homens e mulheres com a sexualidade.

O Tantra é uma ciência oriental, uma união de práticas para quem busca o caminho da libertação. São vivências cotidianas para o autodesenvolvimento da consciência. Das 112 técnicas de meditação ensinadas, poucas são relacionadas à sexualidade. No entanto, no ocidente esta palavra hoje está diretamente relacionada o tema, que ainda é um tabu em nossa sociedade.

Segundo a sexological bodyworker Paula


Fernanda, que trouxe os seminários para Porto Alegre, o Tantra se origina no diálogo entre a divindade hindu Shiva e sua companheira Parvati. “Este é o caminho dos amantes, pois nasce da união do casal. Tem a ver com autoaceitação e fluidez. Diferentemente do yoga, que é o caminho do guerreiro, no Tantra não há relação entre guru e discípulo. Somos iguais e compartilhamos nossas experiências para crescer juntos.”

Em seu trabalho pelo mundo desde 1993, Andrew percebe que homens e mulheres estão querendo mais das suas relações. “A energia sexual é poderosa e criativa, mágica o suficiente para criar vida. Mas fomos ensinados a reprimir desde jovens. Podemos usar esta energia para nos preencher diariamente. Somos viciados em cafeína, em adrenalina, para ter mais disposição. Com as práticas tântricas temos mais vitalidade e condições de manifestar a nossa verdade para o mundo”, comenta.

#### Expansão sexual do homem e da mulher

Nos seminários que ministrou nos dias 4 e 6 de agosto em Porto Alegre, Andrew falou sobre temas que as pessoas ainda ficam desconfortáveis, como os desejos e questões mais profundas que não estão resolvidas em nossos relacionamentos. Com demonstração de massagem tântrica (lingan - masculina e yoni - feminina), os encontros propõem que as relações sexuais vão além do físico e genital, entrando em contato com a energia sexual como uma conexão sagrada.

Ele acredita que homens e mulheres são mais parecidos do que diferentes. “Essa história de que as mulheres


[Curta nosso Facebook](#)

são de Vênus e os homens são de Marte é uma bobagem. Todos são da Terra! E, sim, os homens têm sentimentos e eles estão diretamente relacionados com a sua vida sexual”, afirma.

Para ele, a crença nas diferenças prejudica a empatia, e o que precisamos hoje nas relações é de mais compreensão e compaixão. “Precisamos expandir a intimidade e o prazer em nossos relacionamentos. Substituir as desconfianças, feridas e raivas por energias mais sutis”, diz Andrew.

### **Liberando bloqueios físicos e emocionais**

Estes e outros temas foram aprofundados no workshop Tantric Body De-armoring, dias 8, 9 e 10 de agosto (sexta, sábado e domingo). Andrew Barnes falará sobre a retirada tântrica das couraças que dificultam a nossa liberdade. São aulas sobre como expandir as experiências sexuais, liberando os bloqueios físicos e emocionais que nos impedem de ter uma vida plena e feliz.

“Algumas energias e sentimentos criam verdadeiras armaduras energéticas ao redor do nosso corpo, que estão diretamente ligadas aos nossos problemas diários, e que impedem a livre circulação de energia positiva.” Andrew irá ensinar como destruir essa armadura e liberar o fluxo de energia, entre diversas questões e benefícios ligados a técnica desenvolvida por ele.

### **Orgasmo energético**

Nos dias 15, 16 e 17 de agosto (sexta, sábado e domingo), o tema será “Orgasmo energético”: como utilizar a energia sexual como plataforma espiritual para elevar a frequência vibracional, explorando as sensações do orgasmo. O propósito da atividade é compreender o fenômeno do orgasmo além do físico e genital.

Andrew destaca que o corpo inteiro foi feito para ter orgasmos. “Todas as células do corpo são orgásmicas. Para o homem, o orgasmo hoje é associado à ejaculação. Porém, se ele fizer sexo diariamente apenas para soltar o estresse, vai baixar sua frequência e perder energia vital. A mesma coisa acontece com a mulher que busca o orgasmo apenas clitorial, para relaxar.”

No entanto, se a relação proporciona uma expansão energética, é possível se ter experiências incríveis de autoconhecimento e transcendência. “O sexo se torna uma fonte de entusiasmo e motivação”, estimula.

Workshop dias 15,16 e 17 de agosto  
Sexta, sábado e domingo  
Manhã e tarde

\*Não há nudez.

Informações pelo e-mail [contato@paulafernanda.com.br](mailto:contato@paulafernanda.com.br). Todas as atividades serão realizadas em Porto Alegre, na Rua Anita Garibaldi, 410, Sala 201. Contatos: (51) 3019.7051 / (51) 9240.9218 / (51) 8219.0899.

\*Andrew Barnes é autor dos livros Heart of the Flower e Relationship Tantra e criador da técnica Tantric Body De-armouring, que ao longo dos últimos anos tem sido realizada em cursos em todo o mundo. Criou o Programa Internacional tântrico Relacionamento e Sexualidade e está treinando pessoas ao redor do mundo para orientar os indivíduos e casais que querem cultivar uma sexualidade mais plena e profunda.

Fontes: Andrew Barnes e Paula Fernanda - [www.paulafernanda.com.br](http://www.paulafernanda.com.br)

Este conteúdo já beneficiou 4 pessoas.

Beneficiou você?



Curtir Compartilhar < 43 Tweetar < 1 g+1 < 0 E-mail



Publicar também no Facebook

Publicando como Andrew Barnes (Trocar)

Comentar

Plug-in social do Facebook

### Curta nosso Facebook

**Curtir** Prem Gaya Tantra, Paula Fernanda Andrezza e outras 5.631 pessoas curtiram isso.

### Receba nosso conteúdo em seu email

Seu nome	seu@email.com	✓
----------	---------------	---

Entre em contato [contato@nossobemestar.com](mailto:contato@nossobemestar.com)



Descubra o Nosso Bem Estar