



## ★ GUIDA DEI 7 GIORNI PER RIACCENDERE IL DESIDERIO

Un percorso pratico, completo e sicuro per riconnetterti con te stessa



[www.rossolimone.com](http://www.rossolimone.com)

WhatsApp 351 914 1435



### INTRODUZIONE

Il desiderio non "sparisce": si assorbe.

Stress, abitudini, stanchezza mentale, mancanza di spazio personale e carico emotivo possono spegnere gradualmente la connessione con il proprio corpo.

Questa guida nasce per accompagnarti, passo dopo passo, a:

- tornare in ascolto del corpo
- riconoscere i segnali di piacere
- riscoprire il contatto sensuale con te stessa
- dare spazio al desiderio senza pressioni



Iniziamo  
con amore Katia

# GIORNO 1 – Ritrovare la Presenza nel Corpo

## **Obiettivo**

Calmare la mente e creare il primo spazio di ascolto corporeo.

- ◆ Rituale passo-passo: "5 Minuti di Presenza"

### **Preparazione:**

- Trova un luogo tranquillo.
- Siediti con la schiena appoggiata.
- Appoggia una mano sul petto e una sul basso ventre.

### **Pratica (3–5 minuti):**

1. Inspira dal naso per 4 secondi.
2. Espira lentamente dalla bocca per 6 secondi.
3. Porta attenzione al movimento delle mani: il petto che si apre, il ventre che si rilassa.
4. Non cercare sensazioni particolari: osserva e basta.



### **Chiusura:**

Porta una mano sul cuore e ripeti mentalmente:  
"Sto tornando a me."

### **Esercizio pratico**

**Scrivi tre sensazioni fisiche che hai percepito (calore, tensione, formicolio, rilassamento...).**

**Non giudicarle: riconoscile.**



## GIORNO 2 – Attivare la Sensualità Somatica



### Obiettivo

Risvegliare il piacere attraverso i sensi, senza contatto diretto.

◆ Rituale passo-passo: “I 4 Sensi”

#### Preparazione:

- Prepara: una crema neutra o olio da massaggio, una stoffa morbida, una musica lenta.

#### Pratica:

1. Ascolta la musica per 1 minuto, concentrandoti solo sul suono.
2. Passa la stoffa su braccia, collo, gambe, molto lentamente.
3. Applica una piccola quantità di crema sulle mani.
4. Massaggia dolcemente braccia e decolleté con movimenti lenti e continui.

#### Chiusura:

Fai tre respiri profondi e nota quale senso ti ha attivata di più.

◆ Esercizio

**Scrivi una frase completando:  
“Mi sento viva quando...”**



## 🔥 GIORNO 3 – Risvegliare la Zona Pelvica

### 🎯 **Obiettivo**

Aumentare la consapevolezza della zona genitale senza stimolazione diretta.

- ◆ Rituale passo-passo: “Respiro Pelvico”

### **Preparazione:**

- Sdraiati o siediti comoda.

### **Pratica:**

1. Inspira e immagina che l'aria arrivi fino al bacino.
2. Espira e immagina che il bacino si ammorbidisca.
3. Porta l'attenzione alla zona tra pube e coccige.
4. Ripeti per 10 cicli di respiro.



### **Chiusura:**

Appoggia le mani sul basso ventre per 10 secondi.

### ◆ **Esercizio**

**Contrai i muscoli del pavimento pelvico per 3 secondi e rilassa per 5.  
Ripeti 10 volte.**



## 💋 GIORNO 4 – Esplorare il Tocco Consapevole

### 🎯 Obiettivo

Riconnettersi con il corpo tramite il tatto non-erotico.

- ◆ Rituale passo-passo: “Mappa del Piacere”

### Preparazione:

- Resta nuda o in biancheria, in un ambiente caldo.
- Usa un olio delicato.

### Pratica:

1. Inizia massaggiando le spalle con entrambe le mani.
2. Scendi lentamente su braccia e busto.
  3. Passa ai fianchi e alle gambe.
4. Nota le zone che rispondono con piacevolezza o rilassamento.

### Chiusura:

Scegli una zona che ti ha fatto sentire bene e tienici sopra una mano per 20 secondi.

### ◆ Esercizio

Disegna (anche in modo semplice) una “mappa” con le zone piacevoli scoperte oggi.

# GIORNO 5 – Stimolare il Desiderio in Modo Leggero

## **Obiettivo**

Avvicinarsi al piacere in modo gentile, senza pretese.

- ◆ Rituale passo-passo: “Il Tempo Lento”

### **Preparazione:**

- Crea una luce soffusa.
- Prepara un lubrificante a base d'acqua.

### **Pratica:**

1. Esplora il tuo corpo con tocchi leggeri.
2. Se senti naturalezza, includi la zona vulvare esternamente (pube, grandi labbra, inguine).
3. Mantieni un ritmo lento e continuo.
4. Smetti se senti pressione, continua se senti curiosità.



### **Chiusura:**

Abbraccia te stessa portando entrambe le braccia attorno al busto.

## **Esercizio**

Segna in un diario una cosa che oggi ti ha dato una sensazione piacevole, anche piccola.

## ★ GIORNO 6 – Reintrodurre il Piacere Erotico

### 🎯 Obiettivo

Connettersi con il piacere erotico in modo positivo e protetto.

- ◆ Rituale passo-passo: “Io Merito Piacere”

#### Preparazione:

- Prepara un sex toy delicato (consigliato: succhia clitoride De Lux o massaggiatore NiNìN).
- Mantieni un ambiente caldo e privato.

#### Pratica:

1. Parti con respirazione profonda.
2. Inizia con tocchi esterni lenti.
3. Introduci il toy al minimo della potenza.
4. Mantieni movimenti regolari.
5. Se ti distrai, torna al respiro.

#### Chiusura:

Metti una mano sul cuore e una sul pube.  
Respira per 10 secondi.

### ◆ Esercizio

Completa la frase:  
“Il mio piacere è importante perché...”



# ♥ GIORNO 7 – Rituale di Riconnessione e Celebrazione

## 🎯 Obiettivo

Integrare ciò che hai imparato e celebrare la tua energia erotica.

- ◆ Rituale passo-passo: "Celebro Me Stessa"

### Preparazione:

- Prepara una candela.
- Scegli un indumento o una coperta che ti fa sentire bene.

### Pratica:

1. Accendi la candela.
2. Siediti comoda, avvolta nella coperta o nell'indumento scelto.
3. Ripercorri mentalmente i 7 giorni.
4. Porta le mani sul cuore e poi sul bacino.
5. Pronuncia (anche mentalmente):  
"Io sono degna di piacere. Io merito desiderio."



### Chiusura:

Soffia la candela lentamente.

## ♦ Esercizio

Scrivi tre cambiamenti che hai percepito:

- Nel corpo
- Nell'umore
- Nella relazione con te stessa



## 🌿 SUGGERIMENTO FINALE - REPAIR ROSSOLIMONE

Se desideri migliorare la sensibilità, ridurre fastidi o rigenerare le mucose intime, integra nella tua routine:

### ♥ REPAIR - Unguento biologico Rossolimone

A base di olio di lperico, aiuta a:

- rigenerare le mucose
- favorire elasticità e idratazione
- migliorare la connessione con la propria intimità

Appicalo quotidianamente o dopo i rituali.

**rossolimone®**

[www.rossolimone.com](http://www.rossolimone.com)

WhatsApp 351 914 1435