



Workbook interativo para
casais iniciantes

SEMÁFORO DE LIMITES

Uma ferramenta prática para conversar sobre
desejos, dúvidas, condições e limites com mais
clareza.

Preencha individualmente. Compare
depois. Refaça quando quiser.



Por onde começar

Uma visão geral para começar com calma, curiosidade e autonomia

02

Este workbook organiza desejos, dúvidas, condições e limites para que vocês possam conversar com mais clareza. Ele não decide por ninguém e não transforma uma cor em obrigação.

01 Preparar a conversa

02 Entender as cores

03 Mapa individual - Pessoa A

04 Mapa individual - Pessoa B

05 Comparação do casal

06 Transformar amarelos em conversa

07 Acordos práticos

08 Depois da experiência

09 Nosso semáforo agora

10 Liberdade não é pressa.

O limite mais restritivo é sempre o ponto de partida.

Tempo sugerido: 15–20 min para a primeira leitura e o preenchimento inicial.

Pessoa A

Pessoa B

Data

Revisar em

Este material é para casais que estão começando a conversar sobre meio liberal, curiosidade, desejos e limites, inclusive quando ainda não sabem se querem experimentar.

01

Conversem antes de decidir

Escolham um momento sem pressa. O objetivo desta primeira conversa é entender, não chegar a uma decisão.

02

Curiosidade não é compromisso

Imaginar, perguntar ou sentir curiosidade não obriga ninguém a viver uma experiência.

03

Vocês podem parar a qualquer momento

Antes, durante ou depois: mudar de ideia é um direito e faz parte do cuidado.

01 Preencha sozinho(a)

Marque o que é verde, amarelo ou vermelho para você hoje, sem tentar prever a resposta da outra pessoa.

02 Compare sem negociar

Diferenças não são problemas a resolver. Elas mostram onde a conversa precisa começar.

03 Conversem sobre condições

Um amarelo pode depender de pessoa, lugar, privacidade, tempo, segurança ou simplesmente de mais informação.

04 Revisem depois

Desejos e limites mudam. O objetivo não é fazer as cores avançarem, mas perceber mudanças com honestidade.

Lembrem-se

Verde não substitui consentimento;
amarelo não é autorização;
vermelho não exige justificativa.

VERDE

Estou confortável

Existe abertura real para conversar ou experimentar, desde que o consentimento continue presente no momento.

Pergunte: Eu realmente quero? Existe alguma condição importante? Eu consigo dizer “pare” se mudar de ideia?

AMARELO

Preciso conversar melhor

Curiosidade, dúvida ou condição. Pode significar “talvez”, “depende”, “quero entender” ou “ainda não sei”.

Pergunte: O que me deixa inseguro? Depende de quem, onde ou como? Quero experimentar ou apenas conversar?

VERMELHO

Esse é um limite

Não quero isso agora. O limite não precisa ser defendido, explicado ou negociado sob pressão.

Lembre: Não quero. Não me sinto confortável. Não quero negociar isso agora. Posso ou não mudar de opinião no futuro.



Meu mapa individual — Pessoa A

Uma cor por linha. Contexto e condições também importam.

05

Nome Data Contexto / momento

Marque apenas uma cor por linha. Use “observações” para registrar contexto, condições ou dúvidas.

Situação / ideia	☐	☐	☐	Observações / condições
Conversar / flertar com outras pessoas	☐	☐	☐	
Trocar contato para conversar depois	☐	☐	☐	
Beijos	☐	☐	☐	
Dançar ou ter proximidade física	☐	☐	☐	
Observar outras pessoas / ser observado(a)	☐	☐	☐	
Toques e contato físico	☐	☐	☐	
Interação a três	☐	☐	☐	
Soft swap	☐	☐	☐	
Full swap	☐	☐	☐	
Interagir sem o parceiro ao lado	☐	☐	☐	
Fotos ou vídeos durante a experiência	☐	☐	☐	
Contato com outras pessoas depois do encontro	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	

Dica: amarelo é informação para uma conversa, não um “sim em espera”. Vermelho é um limite completo.



Meu mapa individual — Pessoa B

Uma cor por linha. Contexto e condições também importam.

06

Nome Data Contexto / momento

Marque apenas uma cor por linha. Use “observações” para registrar contexto, condições ou dúvidas.

Situação / ideia	☐	☐	☐	Observações / condições
Conversar / flertar com outras pessoas	☐	☐	☐	
Trocar contato para conversar depois	☐	☐	☐	
Beijos	☐	☐	☐	
Dançar ou ter proximidade física	☐	☐	☐	
Observar outras pessoas / ser observado(a)	☐	☐	☐	
Toques e contato físico	☐	☐	☐	
Interação a três	☐	☐	☐	
Soft swap	☐	☐	☐	
Full swap	☐	☐	☐	
Interagir sem o parceiro ao lado	☐	☐	☐	
Fotos ou vídeos durante a experiência	☐	☐	☐	
Contato com outras pessoas depois do encontro	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	

Dica: amarelo é informação para uma conversa, não um “sim em espera”. Vermelho é um limite completo.



Comparação do casal

07

Escolham os temas que mais chamaram atenção. Registrem a cor de cada pessoa e definam o ponto de partida.

Tema	Pessoa A	Pessoa B	Ponto de partida	O que precisa ser conversado

LEITURA RÁPIDA

- Verde + Verde = interesse compartilhado, mas consentimento continua necessário
- Verde + Amarelo = o amarelo prevalece
- Verde + Vermelho = o vermelho prevalece
- Amarelo + Amarelo = conversem antes de decidir

Se as cores forem diferentes - perguntas de apoio

“Quero entender, não convencer” · “O que tornaria essa conversa mais confortável?” · “Podemos deixar isso em aberto por enquanto?”



Aprofunde sem pressa. Uma dúvida bem nomeada já é informação.

- **O que exatamente me deixa inseguro(a) ou em dúvida?**

- **Essa possibilidade depende da pessoa, do lugar, do momento ou da forma como acontece?**

- **O que eu precisaria saber ou combinar antes de considerar essa experiência?**

- **Estou curioso(a) para experimentar ou apenas curioso(a) para conversar / imaginar?**

- **Qual seria um sinal de que eu não estou mais confortável?**

- **O que a outra pessoa precisa entender sobre meu amarelo?**

ANTES DE AVANÇAR

- | | |
|--|--|
| ☐ temos uma forma de pausar | ☐ combinamos como fazer check-in |
| ☐ sabemos como sair | ☐ privacidade foi conversada |
| ☐ ninguém está tentando provar nada | ☐ qualquer pessoa pode mudar de ideia |

Preencham apenas o que fizer sentido para vocês. Nenhum acordo substitui o direito de mudar de ideia.

☐ **Palavra ou sinal do casal**

Como vamos sinalizar desconforto ou vontade de parar?

☐ **Saída e retorno**

Se um de nós quiser ir embora, qual será nosso combinado?

☐ **Privacidade**

Fotos, vídeos, nomes reais, redes sociais e localização: o que pode ou não pode?

☐ **Contato depois**

Pode haver troca de telefone, mensagens ou reencontro? Em quais condições?

☐ **Check-ins durante**

Como vamos checar se os dois continuam confortáveis ao longo da experiência?

☐ **Saúde sexual**

Quais práticas, barreiras e cuidados foram combinados entre nós?

☐ **Álcool / outras substâncias**

Existe um limite para preservar a capacidade de decisão e comunicação?

☐ **Mudança de ideia**

O que faremos quando um acordo deixar de fazer sentido no momento?

Sinais para pausar: silêncio repentino, tensão, desconforto, mudança de expressão ou qualquer pedido de parar.

Sinais não verbais não substituem consentimento verbal.

1 = pouco / 5 = muito

Eu me senti seguro(a)

☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5

Eu consegui comunicar meus limites

☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5

Eu me senti ouvido(a) e respeitado(a)

☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5

Eu gostaria de repetir algo dessa experiência

☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5

● **O que foi confortável ou positivo para mim?**

● **O que me surpreendeu?**

● **Houve algum momento em que meu limite mudou?**

● **Existe algo que eu faria diferente?**

● **O que eu quero repetir, conversar mais ou deixar de lado?**

Façam esta conversa quando estiverem tranquilos.

Se houver emoções intensas, acolham primeiro e analisem depois.



Nosso semáforo agora

Uma fotografia do momento atual não é um contrato permanente.

11



VERDE AGORA

Interesses e possibilidades em que existe conforto compartilhado.



AMARELO AGORA

Temas que precisam de mais conversa, contexto ou tempo.



VERMELHO AGORA

Limites que não entram na experiência neste momento.

Depois de preencher e conversar, resumam abaixo o que parece claro neste momento. Vocês podem refazer esta página sempre que quiserem.

Releia o material no Guia
e compartilhe a ferramenta.

Data desta versão

Queremos revisar em



Liberdade não é pressa.

O semáforo não mede até onde vocês devem ir. Ele cria espaço para que cada pessoa seja honesta, ouvida e livre. Voltem a este material sempre que o contexto mudar.

LEMBRETES PARA LEVAR COM VOCÊ

- Consentimento precisa existir no momento - não apenas na conversa anterior.
- Amarelo nunca deve ser tratado como um “sim em espera”.
- Vermelho não precisa de justificativa nem de convencimento.
- Uma pessoa pode mudar de ideia antes, durante ou depois de qualquer experiência.
- O objetivo do semáforo é aumentar clareza, não aumentar o número de “verdes”.

SEMÁFORO DE LIMITES

Conversas mais claras. Acordos mais livres.



GUIAMEIOLIBERAL.COM.BR

guia

meio

liberal