

# TALLER

## *entre amigas*

### DESCUBRE CÓMO ANDA TU VIDA SEXUAL

A veces resulta complicado aceptar que nuestra vida sexual anda mal, aunque todas las señales lo griten.

*¿Te ha pasado?*

Nos metemos de lleno en el día a día, en los problemas económicos, el trabajo, la casa, los hijos, el aislamiento, la pandemia, uff... y cuando nos damos cuenta, hemos perdido todo contacto con el placer, con la pasión.

Por ello, hoy queremos proponerte un ejercicio que te permitirá hacerte consiente de cómo anda tu vida sexual, y te proponemos algunas soluciones prácticas.

*¿Te atreves a realizar este test?*

#### **INSTRUCCIONES**

RESPONDE SÍ O NO A  
LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.



# PREGUNTAS

¿Tienes pasatiempos o actividades sólo para ti, que disfrutes, que te apasionen?

**SÍ**  **NO**

¿Te gusta tu vida, te levantas con ganas de empezar el día?

**SÍ**  **NO**

¿Ríes con frecuencia?

**SÍ**  **NO**

¿Podrías decir que tienes una buena autoestima?

**SÍ**  **NO**

¿Exploras tu cuerpo a menudo, sin culpas, sin remordimientos?

**SÍ**  **NO**

¿Identificas con claridad qué te ocasiona placer, cuáles son tus zonas corporales más sensibles?

**SÍ**  **NO**

¿Tienes fantasías?

**SÍ**  **NO**

¿Podrías decir a tu pareja con libertad, lo que quieres y necesitas en la intimidad?

**SÍ**  **NO**

¿Estás abierta o abierto (de forma real) a escuchar lo que el otro quiere y necesita?

**SÍ**  **NO**

¿Te elegirías como compañero sexual?

**SÍ**  **NO**

**¡LLEGÓ LA HORA DE LA VERDAD!**



# RESULTADO

## **RESPONDISTE «SÍ» A 7 O MÁS PREGUNTAS**

¡Bravo! Es muy posible que tengas una vida sexual satisfactoria, donde el autoconocimiento, la información y la pasión sean una constante.

*¡Pero no te confíes!*

Recuerda que una vida sexual plena requiere trabajo y atención permanente.

Sigue innovando, descubriéndote y procurándote, para luego, si lo decides, compartir en pareja. No olvides que todo camino colectivo, empieza primero en lo individual



# RESULTADO

## **RESPONDISTE «SÍ» A MENOS DE 7 PREGUNTAS**

Es necesario poner manos a la obra y trabajar en tu vida sexual. Te compartimos algunas ideas prácticas:

Empieza por definir qué es para ti una vida sexual satisfactoria, qué quieres y necesitas para conseguirla.

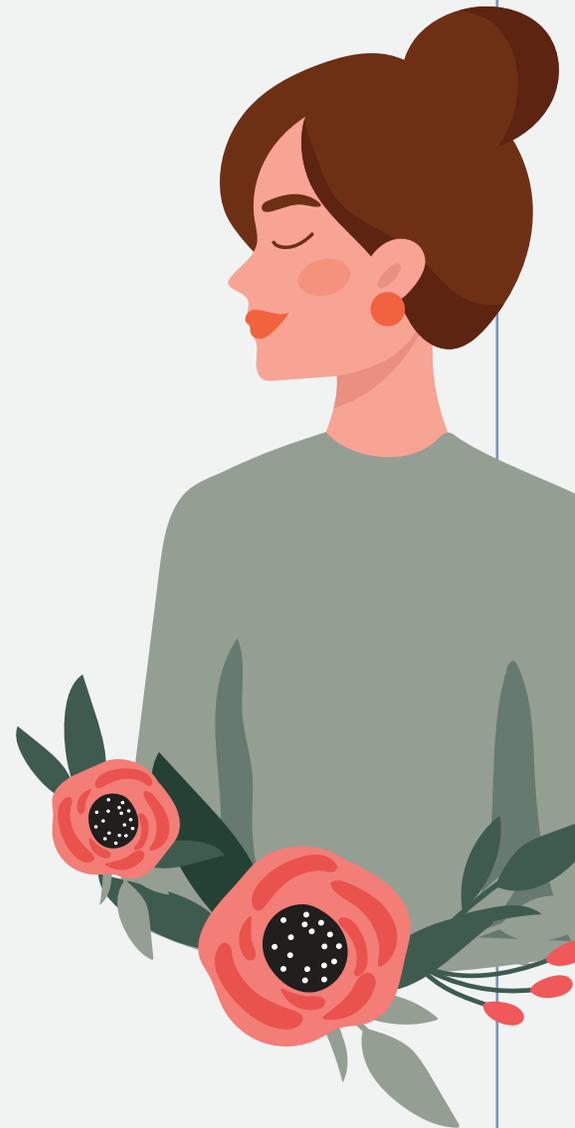
Establece acciones concretas para llegar a ella. Si vives en pareja, pueden hacerlo juntos. Replántate las creencias que limitan tu placer. Cuestionálas y adáptalas a ti, a tu realidad. Puedes iniciar preguntándote *¿Dónde aprendí eso?*

Indispensable fortalecer tu autoestima. Elabora una lista de cosas que haces bien, *RECONÓCETE*. Deja de evidenciar tus errores, de resaltar tus «defectos». *¡Trátate bonito!*

Dedica unos minutos del día, frente al espejo, a nombrar aquello que te gusta de tu cuerpo. Explora tu anatomía y descubre tus puntos más sensibles; qué tal si haces un mapa donde los ubiques. Puedes intercambiarlo con tu pareja.

Descubrir tus pasiones te pondrá en contacto con el placer. Recobra tus hobbies.

Comprométete a realizar a diario, por lo menos una actividad que te emocione.



# RESULTADO

## **RESPONDISTE «SÍ» A MENOS DE 7 PREGUNTAS**

Puede ser tan sencilla como salir a caminar o darte un masaje de pies con una crema perfumada. La idea es generar espacios de intimidad contigo misma y disfrutar el aquí y el ahora. ¡Goza tu propia compañía!

Disfruta el día a día, ponte metas alcanzables que le den sentido a tu vida.

Si vives en pareja, fortalezcan la comunicación, busquen espacios para la intimidad, sean cómplices. Si el argumento es «no tengo tiempo», agenden citas. Establezcan días y horas para estar a solas; cenando, compartiendo, conversando. Qué tal si el miércoles, a las 9 de la noche, acuerdan ver una película en casa, a solas, y que el resto se vaya dando.

¡Procura reír! Diversos estudios muestran que las personas más seductoras, son aquellas que no temen soltar una carcajada frente a un chiste, al recordar una anécdota o al hacer frente a un momento sexual bochornoso. Reír comunica empatía, genera cercanía con los otros.

Jamás olvides que se vale pedir ayuda profesional, cuando no podemos solos.



**FORTUNA DICI**



@fortunadichi

**CARLOS HERNÁNDEZ**



@el\_sexo\_con\_carlos

**TALLER**  
*entre amigas*

**Amor**<sup>®</sup>  
SÓLO MÚSICA ROMÁNTICA