

**LO QUE DEBES
SABER PARA UNA**



***Sana
Sexualidad***

BONO DE SUPERAR CONFLICTOS DE PAREJA

www.consejeriadepareja.net

MSc Minor Vindas C.

Todos los derechos reservados ©



No está permitida la reproducción total o parcial de este trabajo, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

Derechos reservados © 2009, por Minor Vindas C.

Derechos reservados © 2009, <http://www.consejeriadepareja.net>

Minor Vindas C, L091 San José C.R.

<http://www.consejeriadepareja.net>

Asesoría Familiar

SANA SEXUALIDAD



“Si quieres conocer a una persona, no le preguntes lo que piensa sino lo que ama.”

San Agustín

www.consejeriadepareja.net

El propósito de este material de
acompañamiento es para facilitarte conocimiento de
apoyo

En esta entrega te proporciono el
tema sobre una sana sexualidad

Bono Gratuito de Superar Conflictos de Pareja

EL CONOCIMIENTO ADECUADO NOS LIBERA DE:

- Miedo
- Culpabilidad
- Conflictos con la pareja
- Angustia
-
- Aquí vamos a ver algunos aspectos que ayudaran a considerar de una manera más fresca y sana la sexualidad.
-
- Muchos Tabúes y desconocimiento puede crear tensiones en la relación de
- pareja.
-
- El respeto y el conocimiento son esenciales para un disfrute pleno de la sexualidad
-

SEXUALIDAD NO ES:

- Tabú (prohibido)
- Pecado (maldad)
- Puritana (apariencias)
- Pornografía (negocio, esclaviza)



AMBITO DE LA SEXUALIDAD

- ✓ Libertad (como, cuando, de que forma)
- ✓ Responsabilidad (regida por el cerebro)
- ✓ Fidelidad a la pareja
- ✓ Don Valioso
- ✓ Fundamental durante toda la vida

CONTEXTO DE LA SEXUALIDAD

<i>Toda la vida:</i>		<i>Toda la persona</i>
Infancia	Físico	(emoción, cariño, ternura)
Adolescencia	Afecto	(compresión, gustos, aficiones)
Juventud	Amistad	(atracción, satisfacción, placer)
Adultos	Amor	(altruismo, entrega)
Ancianos		

COMO SE VIVE

- Época
- Moda
- Educación
- Religión

ayer | hoy mañana



IDENTIDAD SEXUAL

Hombre-Mujer

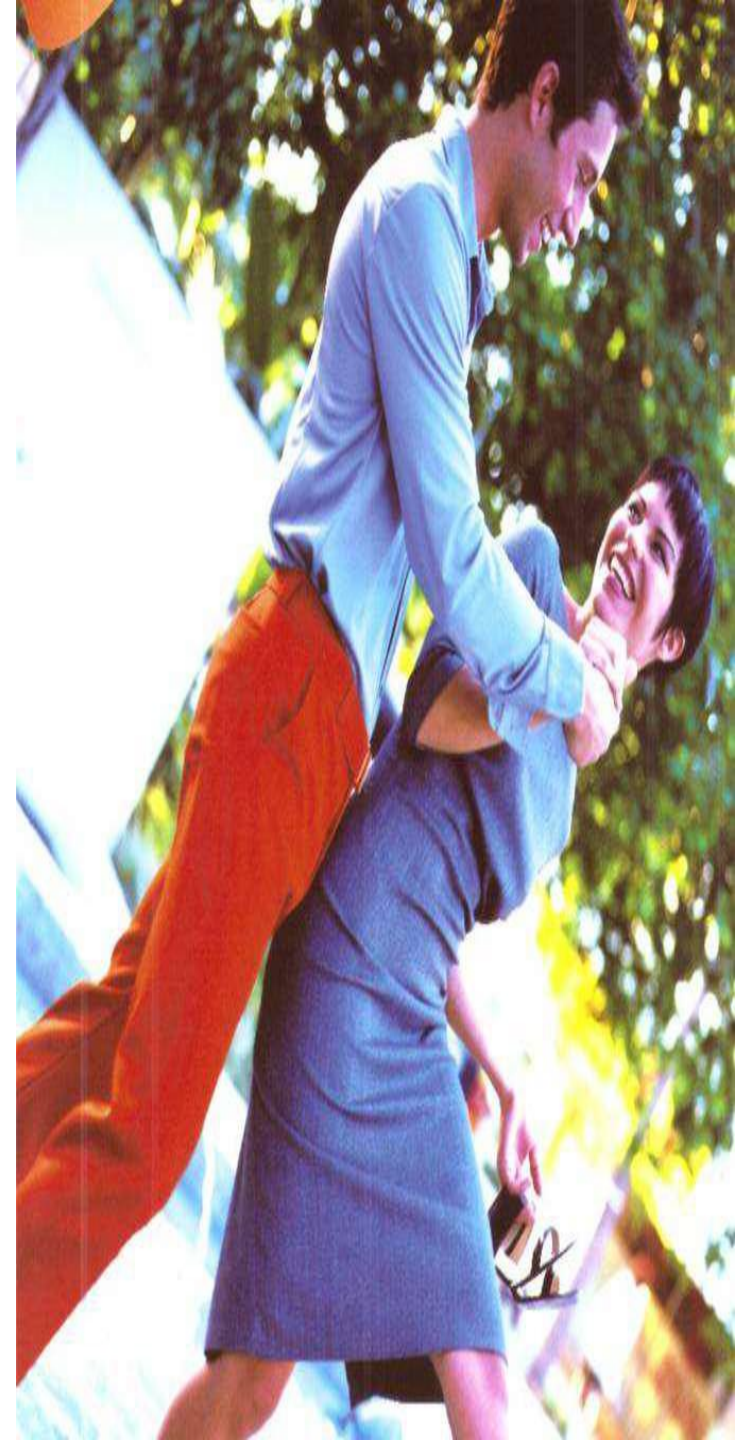
*Diferentes pero igual
de importantes para:*

- Tomar la iniciativa
- Decidir lo que quieres
- Sentir placer
- Respetarse



LA SEXUALIDAD ES:

- Positiva (ternura, alegría)
- Creativa (juegos, caricias, diálogo)
- Única (cada persona es diferente)
- Necesaria para la madurez



ZONAS ERÓGENAS

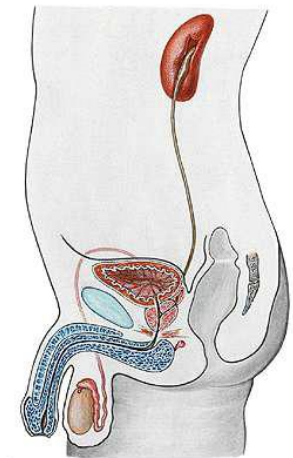


- Cara: orejas, labios, boca
- Tronco: cuello, pechos y pezones. Espalda, vientre, glúteos, ano
- Genitales: pene, clítoris.
- Testículos, vagina
- Extremidades: parte interior de muslos y brazos. Pies y manos



EL CONOCIMIENTO

- Cuidar el cuerpo (alimentación y ejercicio)
- Hablar de sexualidad con otros chicos y chicas
- Examinarse los genitales con un espejo
- Conversar con tu pareja
- Probar cosas nuevas
- Leer, ver fotos adecuadas, usar el diccionario
- Todos tenemos limitaciones
- Nadie nace enseñado, todo se aprende y se va mejorando



COITO O ACTO SEXUAL

Fases

1. Deseo: sensorial (vista, oído, tacto, olfato, gusto) píquico (imaginación, fantasía)
2. Excitación: erección, lubricación vaginal, tensión corporal y deseo sexual
3. Meseta: tensión sexual intensa durante un tiempo
4. Orgasmo: punto de máxima excitación y placer
5. Relajación y periodo de descanso (refractario)
6. Nueva excitación

Temores y miedos

- No saber hacerlo
- Que alguien nos sorprenda
- No lograr la erección
- No llegar al orgasmo
- Que se rompa el preservativo
- Como satisfacer a mi pareja
- No sentirse aceptado (a)
- No dar la talla que ella espera de mi
- Tener el pene pequeño

ANTICONCEPTIVOS

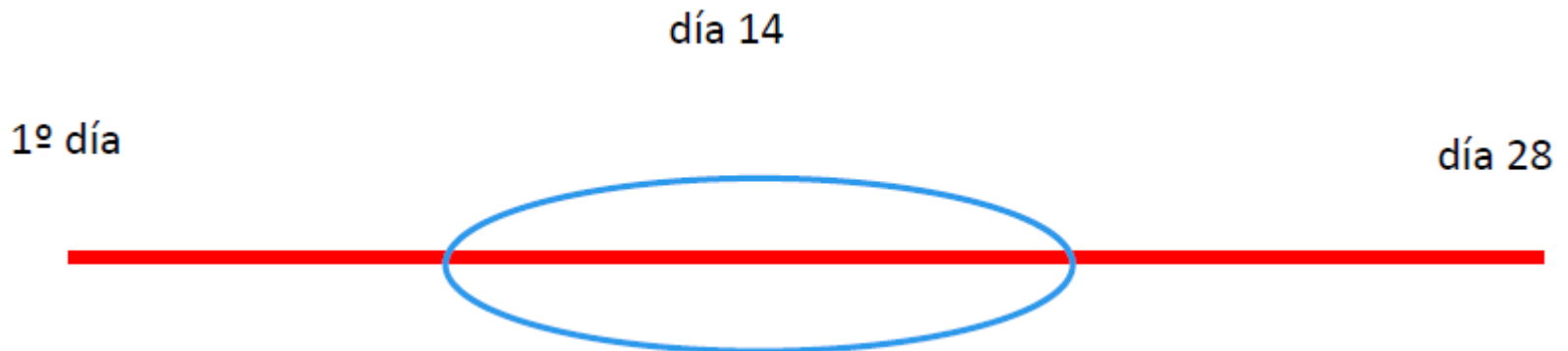
- **La marcha atrás** (coitus interruptus, inseguro)
- **Método de ogino** (no tener relaciones los días fértiles)
- **Condón o preservativo** (barrera) masculino y femenino
- **Cremas spermizadas**, óvulos, anillo mensual
- **Píldoras** (anticonceptivos hormonales)
- **•DIU** (dispositivo intrauterino en forma de T **Abortivo**)
- **Vasectomía** (esterilidad en los hombres)
- **Ligadura de trompas** (esterilidad en las mujeres)
- **La píldora del día siguiente** (interrupción pos-coital)



EL CICLO DE LA MUJER

- Menarquia primera regla
- Menopausia última regla
- Vida fértil entre la 1ª y última regla
- Mujer estéril no puede tener hijos

Puedes tener relaciones sexuales todos los días del ciclo



LA HIGIENE

- El olor natural no es malo, ni ofensivo
- Lavar los genitales una vez al día, las mujeres de delante hacia atrás
- Usar agua y jabón neutro (desodorantes y otros productos pueden producir sequedad, grietas y eliminar el equilibrio natural de la vagina)
- Mejor prendas íntimas de algodón
- Lavar el pene antes y después del acto sexual (la mujer después de cada relación sexual y después de orinar)
- Recordar la fecha de la última regla

EVITAR ENFERMEDADES

- **Infecciones:** ETS (enfermedades de transmisión sexual) SIDA, Sifilis, Gonococia, hongos, parásitos, otras... La fidelidad a la pareja es lo mejor.
- **Trastornos de la función sexual:** *Hombre,*
 - disfunción érectil (impotencia) problemas de
 - eyaculación. *Mujer, dolor al tener relaciones, falta*
 - el orgasmo... Consultar a sexólogo
- **Problemas psicológicos :** trastornos de
- personalidad, traumas, depresiones... Consultar a
- Orientador familiar o sicólogo



La fidelidad y una buena relación matrimonial es la mejor prevención.

RELACIONES AFECTIVAS

Modos de relación	Reacciones	Síntomas
Dependencia (necesidad del otro)	Posesión Falta de libertad Asfixiante Empalagosa	Celos Temor a la pérdida Frustración Miedo, angustia
Independencia (no necesidad del otro)	Egoísmo Desconfianza Rechazo Rencor	Frialdad Soledad No hay diálogo Se muere el amor
Interdependencia (necesidad del otro desde la libertad, la autonomía y el compromiso)	Autonomía, libertad Amistad, comprensión Compromiso	Comunión, comunicación Diálogo, confianza Responsabilidad, tolerancia

VIVIR LA SEXUALIDAD

1. Atracción sexual
2. Deseo mutuo de compartir sus sexualidades
3. Algo de variedad y creatividad para evitar la rutina y la rapidez
4. El encuentro con la pareja enriquece y complementa la existencia
5. Gran confianza para ser espontáneos y desinhibidos (no da vergüenza)
6. Afecto, ternura y caricias (dar y recibir)



Problemas:

- Falta de comunicación
- Discusiones constantes
- Emociones insatisfechas
- Insatisfacción sexual
- Infidelidad
- Desconfianza

Sexualidad en mujer

- Tiene una sexualidad independiente
- Es activa y pasiva
- Tiene derecho a recibir placer y darlo
- Es responsable de su sexualidad
- Aprende a tomar la iniciativa
- Inventa y crea caricias para mejorar
- No se contenta con estar disponible, sino que actúa
- No usa su libertad y autonomía para abusar del hombre
- Aprende a vivir la sexualidad desde relación interdependiente
- Se alegra de la igualdad sexual del hombre

Sexualidad en el hombre

- Tiene una sexualidad independiente
- Es activo y pasivo
- Tiene derecho a pedir y dar
- Tiene derecho a ser tierno, sensible, sentimental y vulnerable
- Tiene derecho a acariciar y ser acariciado
- No está obligado a saberlo todo
- No está obligado a que todo salga bien
- No está obligado a tomar siempre la iniciativa
- No está obligado a hacer ninguna demostración
- Aprende a vivir la sexualidad desde relación interdependiente
- Se alegra de la igualdad sexual de la mujer

RECOMENDACIONES:

- Buscar la correcta información y educación sexual
- Evitar la monotonía, pero sin malabarismos
- Evita el estrés, aliméntate y descansa bien esto hace diferencias
- Cuida tu higiene y presentación, los perfumes y cremas ayudan.
- Tratar problemas de drogas y alcohol ya que disminuyen el placer y a veces ocultan un problema de personalidad
- En cuanto a afrodisiacos no hay sustancias que aumenten la capacidad sexual, los medicamentos debe recetarlos el médico.
- Una buena higiene corporal es esencial para tener relaciones sexuales placenteras.
- Edúcate para aprender como Soluciona los conflictos de pareja



La sexualidad es una parte muy importante de la persona pero no la única

Que es www.consejeriadepareja.net

- Consejería de Pareja es un servicio para el desarrollo personal de pareja y familia que facilita recursos prácticos y sumamente funcionales para mejorar la calidad de vida.
- Bono Gratuito Sana Sexualidad de Método Superar Conflictos de Pareja

Por MSc Minor Vindas C

Master en Orientación Familiar



Otros Recursos

Finanzas Bajo Control es un curso práctico sumamente funcional para Tomar el control del Presupuesto Familiar

Te orienta de forma práctica como elaborar tu presupuesto familiar.

Herramienta que te ayuda a disminuir tus deudas, ahorrar, planificar tus gastos y administrar adecuadamente tu dinero para que disfrutes de un futuro financiero saludable.

Este es, sin duda alguna, un recurso VITAL para tu éxito Personal, Matrimonial, y también para el de aquellos que más amas

