

3er ESTADIO

MODULO 10

INTEGRA TU NUEVA IDENTIDAD SEXUAL Y VIVE DESDE TU PLENITUD FEMENINA.

En este estadio es donde todo se integra, ya no solo se trata de técnicas específicas o exploraciones puntuales, sino de vivir desde una nueva identidad,

La de una mujer sexualmente enriquecida y empoderada.

Una mujer que conoce su poder pero ya no lo utiliza para defenderse, sino para crear una vida grandiosa. Pues ya conoce su poder de destructividad pero hoy lo toma como un impulso de cambio.

En este estadio, tu sexualidad se convierte en base de tu poder personal, y tu poder personal se refleja en tu sexualidad. Es una integración completa.





LA NUEVA TU: IDENTIDAD SEXUAL EMPODERADA

Características de una mujer sexualmente empoderada.

Es aquella mujer que cree en sí misma, confía y avanza irradiando su autenticidad.

CONOCE SU CUERPO PROFUNDAMENTE

Sabe exactamente que le da placer y como pedirlo, tiene una relación amorosa con cada parte de su cuerpo, confía en las señales que su cuerpo le envía. Celebra su anatomía única.

COMUNICA SUS DESEOS CLARAMENTE

Expresa lo que quiere sin vergüenza, establece límites claros y los mantiene, sabe hacerlo desde el amor, pero también sabe cuándo sacar sus fuerza sin desbordarse en el caos de las emociones. Puede hablar de su sexualidad con naturalidad, enseña a otros cómo satisfacerla.

VIVE DESDE SU PODER FEMENINO

Su sensualidad es parte de su identidad diaria, toma decisiones desde su intuición corporal, atrae experiencias que honran su valor, inspira a otras mujeres con su autenticidad.

INTEGRA SEXUALIDAD CON ESPIRITUALIDAD

Ve su sexualidad como sagrad, usa su energía sexual para crear en otras áreas, conecta con lo divino a través de su cuerpo, entiende que su placer es un acto de amor propio.

COMUNICACION SEXUAL MAGISTRAL

Una mujer sexualmente empoderada sabe comunicar sus deseos y límites, lo que requiere de manera clara y amorosa.

Los 4 niveles de comunicación sexual son:

NIVEL 1 comunicación básica, me gusta esto, prefiero esto, no me gusta esto otro.

NIVEL 2 COMUNICACIÓN DESCRIPTIVA me encanta cuando tocas suavemente aquí, prefiero movimientos más lentos, me excita cuando me hablas así.

NIVEL 3 comunicación emocional, cuando me tocas así me siento completamente amada, requiero sentir más conexión emocional, me hace sentir poderosa cuando...

NIVEL 4 comunicación visionaria, mi visión para nuestra intimidad es..., quiero que exploremos juntos, mis fantasía mas profunda es...

TECNICA DE COMUNICACION SEXUAL

LA TECNICA DEL SEMAFORO; verde si me encanta, continua, amarillo esta bien pero preferiria, rojo; para no me gusta esto.

LA TÉCNICA DEL MAPA DEL PLACER crea un mapa visual o escrito de tu cuerpo, indica que tipo de toque prefieres en cada zona, comparte tu mapa con tu pareja, actualiza el mapa según evoluciona tu conocimiento.

TÉCNICA DE RETROALIMENTACIÓN POSITIVA enfócate en lo que SI quieres. No en lo que no quieres, me encantaría que en lugar de.. No me gusta cuando... Celebra cuando tu pareja hace algo que te gusta. Guía con amor , no con crítica.

LA COMUNICACIÓN ES IMPORTANTE PARA CREAR VÍNCULOS SANOS, VERDADEROS, LIBRES. EN TU PAREJA, EN TU ENTORNO, PERO LO MÁS IMPORTANTE ES CONTIGO MISMA.

PRACTICA LA ELEVACIÓN DE TUS PALABRAS Y TUS PENSAMIENTOS, PARA QUE INVIRTAS LO MEJOR EN TI MISMA,



CON AMOR LILIANA GONZALEZ AVILA