



El impacto de la sociedad en tu sexualidad

Después de ver la clase llena este workbook.

Cuestionate y explórate y empieza a escoger como vivir tu sexualidad

Considera los temas: Métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual, placer, parejas sexuales, masturbación, roles de género, deseo sexual, expectativas, como te tienes que ver, que está mal y que está bien, de que se hablaba y de que no, libertad, limitaciones, miedos, vergüenza,

1. ¿Cómo es tu relación con la sexualidad? ¿Cómo vives tu vida sexual y que piensas sobre esta? (considera: como te sientes con tu cuerpo, deseo sexual, placer)
2. ¿Quién te enseñó sobre sexo y qué te enseñaron? ¿Cuáles fueron tus primeros conocimientos sobre la sexualidad? (Incluye porno y media si es relevante para ti)
3. ¿Hablabas sobre sexualidad en tu casa? Si si, con quien? ¿Cómo eran estas conversaciones?

4. ¿Qué historias hay en tu familia alrededor de la sexualidad?
(considera: abuso, embarazos no deseados, placer, control, libertad, diversidad, religión)

5. ¿Qué ideas y creencias colectivas sobre la sexualidad has absorbido de la sociedad que te rodea?

6. ¿Qué expectativas tienes/has tenido alrededor del sexo?
¿Cómo han evolucionado?

Piensa en: edad, el tipo de relación que tienes que tener, comunicación, frecuencia, como se ve tu cuerpo, como se ve el cuerpo de tu pareja, sonidos, olores, vello, roles de género, como se ve, como se siente, que te tiene que atraer, que te debe dar placer y que no, que es atractivo vs. no atractivo, porque la gente tiene sexo, contexto, lugar

7. ¿Qué temas alrededor de la sexualidad te incomodan? ¿Hay algo de lo que sientas culpabilidad, vergüenza, rechazo?

8. ¿Qué temas alrededor de la sexualidad quisieras aprender, sanar y sentirte más cómodx?

Quiero que puedas entenderte mejor, que puedas sentir ownership de tu cuerpo y de tu placer, quiero que puedas sentirte empoderadx y aprender a confiar en tu cuerpo.

Quiero apoyar a que vivas tu sexualidad de manera autónoma con mucho respeto, amor, salud, placer y gozo.

NOTES SPACE



@andregallegosd
www.andre-gallegos.com