

FOCALIZACIÓN SENSORIAL I

¿PARA QUÉ LO USAMOS?

Se trata de una experiencia de aprendizaje para favorecer y fortalecer las reacciones placenteras y disminuir la ansiedad

¿EN QUÉ CONSISTE?

Acariciar suavemente y con toda atención el cuerpo de la pareja. Evitaremos los genitales y pechos de la otra persona. Primero boca a bajo y luego boca arriba, una vez se finalice, será un acuerdo entre las dos personas, se intercambiarán los papeles.

CLAVES

- Deshacerse de todas las responsabilidades, se tratará de estar presentes en el momento.
- Quien sea acariciado, debe concentrarse SOLO en las sensaciones
- Comunicación constante entre la pareja, expresar lo que nos gusta, lo que no...