

Autoestima sexual: El placer de conocernos

Mtra. Paulina Millán Álvarez.

PARESS 



(Autoestima)



Autoestima sexual



Autoestima sexual

Es la evaluación que hacemos de nuestro propio cuerpo y de nuestra capacidad de dar y recibir placer.



COMPONENTES

1) Autoimagen

¿Cómo me siento con mi cuerpo?

2) Atracción

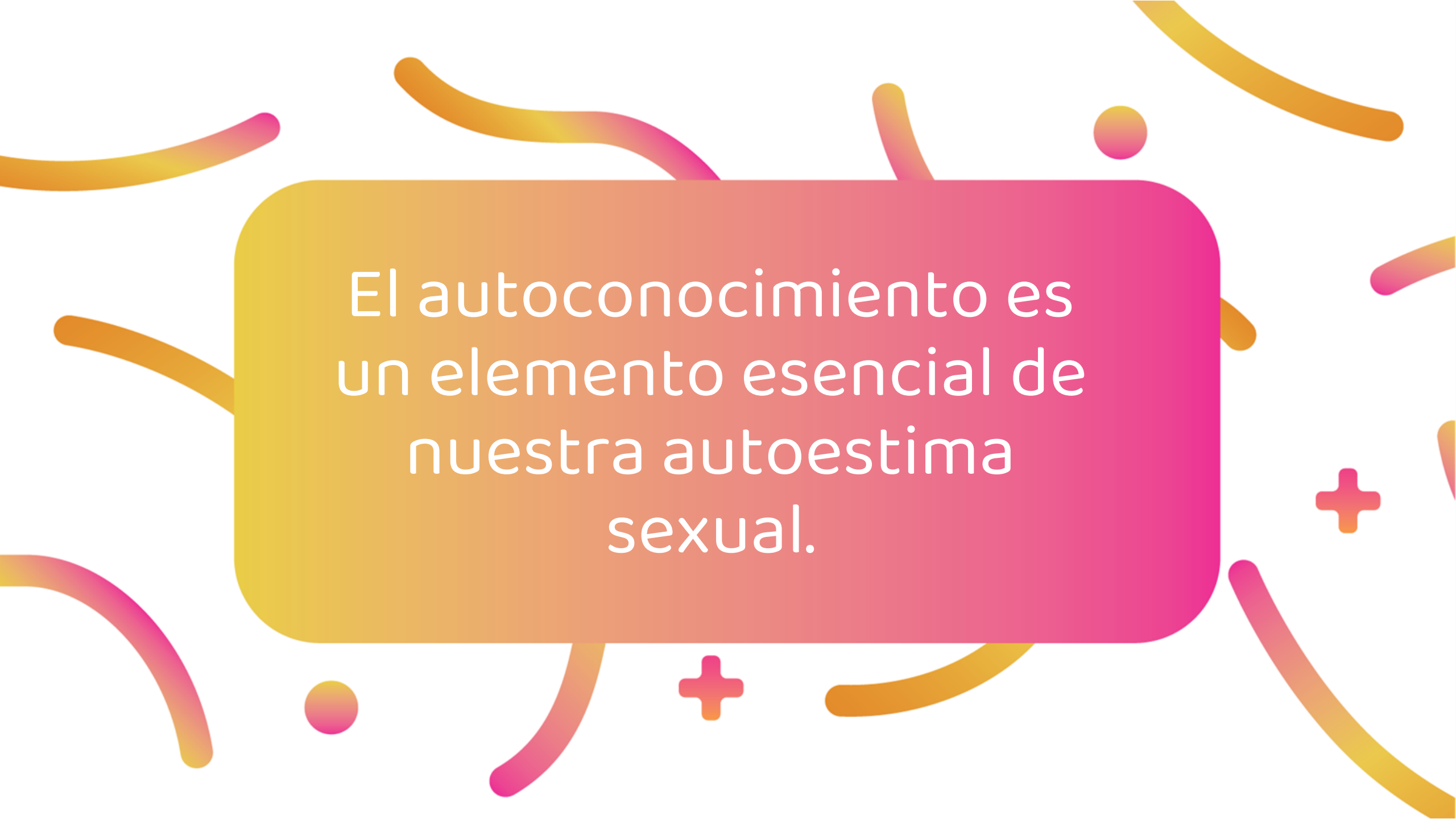
¿Qué tan atractivo/a me siento?

3) Capacidades y habilidades eróticas

¿Me siento capaz de dar y recibir placer?

4) Satisfacción sexual

¿Se siento satisfecho/a con mis encuentros sexuales?

The background features a white surface with several decorative elements: wavy, brush-stroke-like lines in shades of yellow, orange, and pink, and small plus signs in the same color palette. A central rounded rectangle with a gradient from yellow to pink contains the text.

El autoconocimiento es
un elemento esencial de
nuestra autoestima
sexual.

¿Cómo mejorar nuestra
autoestima sexual?



¿Cómo mejorar nuestra autoestima sexual?

+ NADIE tiene una autoestima sexual perfecta +

Lo principal es trabajar en mantenerla saludable. Eso implica un esfuerzo constante, pero se puede empezar con pequeños pasos:



1) Trabaja en reconocer y expresar tus límites.

Para establecer límites necesitamos:

- 1) Identificar qué queremos y con qué nos sentimos a gusto
- 2) Escuchar a la otra persona con empatía
- 3) Aprender a negociar

Ejemplos de límites que podemos establecer



- “Me gustan las demostraciones de afecto, pero no en público”.
- “Me siento cómoda o cómodo con el contacto físico pero no estoy lista o listo para algo más”.
- “Me gusta pasar tiempo contigo y también tener un espacio para estar sola o solo de vez en cuando”.
- “Me gustan las conversaciones por mensaje de texto, pero las conversaciones serias las prefiero en persona”.
- “Me gusta mandar mensajes temprano o en la noche pero no durante horas de trabajo o escuela”.
- “Cuando salimos, prefiero dividir la cuenta o turnarnos para pagar”.
- “Mi celular es mi espacio privado (no lo presto)”.

Obstáculos para nuestros límites

Todo aquello que puede dañar nuestra capacidad de comunicarnos:

- Responsabilizarnos de las emociones de otros: “Te hice enojar”
- Dejar que las emociones de otras persona dicten las nuestras “Voy para que no te enojés”
- Sacrificar necesidades para complacer a otros
- Culpar a otros de nuestros problemas
- Responsabilizarnos por los problemas de los demás

Los límites son importantes y necesarios en cualquier tipo de relación. Su función es mantener a salvo nuestra identidad, nuestra autoestima y nuestro derecho a tomar decisiones.



¿Cómo mejorar nuestra autoestima sexual?

2) Evitar compararte con otras personas o con cualquier “ideal sexual” que hayas visto o escuchado.

El placer no es un tema de objetivos y habilidades, sino de placer, confianza, respeto y entrega.



3) Huye de quienes te critican por cómo te ves o cómo vives tu sexualidad.

Usar el placer sexual de otras personas para humillarlas o avergonzarlas es una forma muy grave de violencia sexual.

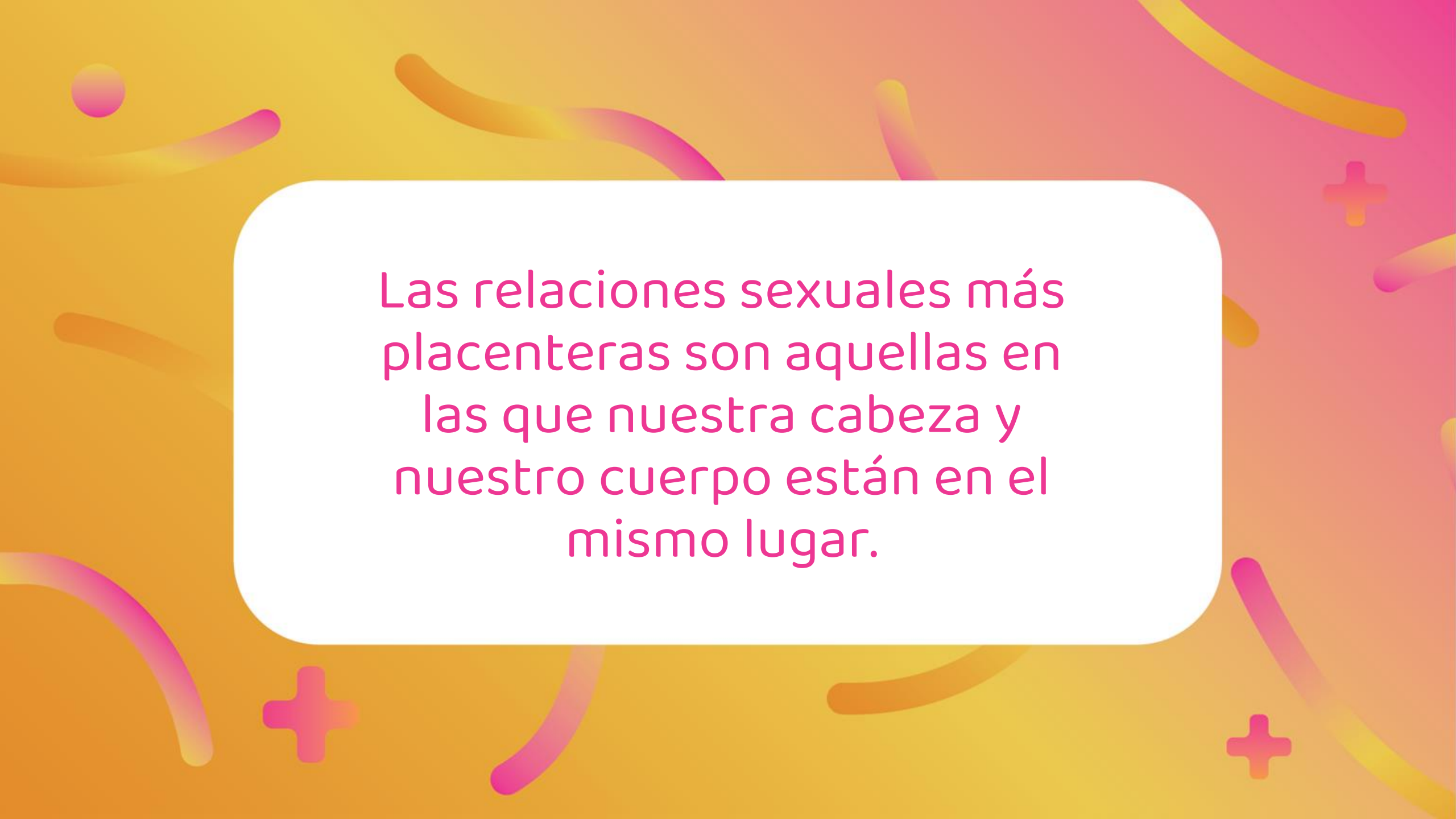
¿Cómo mejorar nuestra autoestima sexual?

4) Agradece a tu cuerpo el placer que es capaz de darte (y dedícate también a conocerlo y disfrutarlo.

El placer no es un tema de objetivos y habilidades, sino de confianza, respeto y entrega. Fortalecer nuestra autoestima sexual nos ayuda a mejorar nuestro deseo sexual.

5) No creas todos tus miedos.

Las personas solemos ser nuestras peores críticas y, si lo permitimos, nuestras inseguridades sexuales nos pueden llevar a los peores escenarios posibles.



Las relaciones sexuales más placenteras son aquellas en las que nuestra cabeza y nuestro cuerpo están en el mismo lugar.

Reflexiones para incrementar la autoestima sexual

- ¿Qué tanto conozco mi cuerpo?
- ¿Conozco bien mis respuestas ante estímulos sexuales? Es decir, ¿qué me gusta o me gustaría probar? y ¿qué me disgusta o no me ha gustado hacer?
- ¿Qué significa para mí tener un encuentro erótico?
- Durante un encuentro erótico, ¿qué hace que me sienta respetada o respetado y en confianza cuando estoy con alguien?
- ¿Qué cosas hacen que no me sienta en confianza o respetada o respetado por otra persona?

GRACIAS

PARESS 

