

Actividad de Resignificación del ejercicio #1 Revolcadita sin penetración.

¿Qué sensaciones se despertaron en el cuerpo durante el ejercicio?

¿Qué emociones se despertaron durante el ejercicio?

¿Qué memorias vinieron durante el ejercicio?

¿Qué pensamientos vinieron durante el ejercicio?

¿Qué lugares del cuerpo descubriste?

¿Cómo te gusta ser tocada/o?

¿Dónde te gusta ser tocada/o?

¿Cuánto y a qué ritmo te gusta ser tocado/a?

¿Te sientes merecedor/a de placer y de bienestar?

Estas preguntas te ayudarán a entender aquello que despertó el ejercicio, ubicar algunos aspectos que puedes trabajar e integrar el ejercicio para así conectar cada día más y mejor con el placer en tu vida diaria. Date la oportunidad de conectar con el placer cada vez más a menudo y utiliza tu cuerpo, es tu mejor herramienta y verás como las respuestas de este cuestionario se hacen cada vez más placenteras.