

## **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.