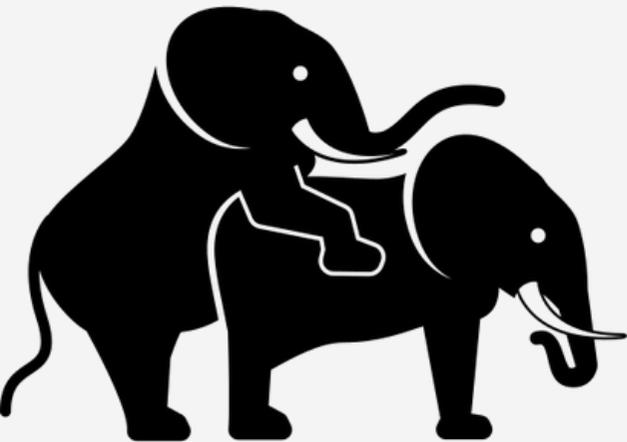


Coaching Sexual

Mejorar tu vida sexual es posible

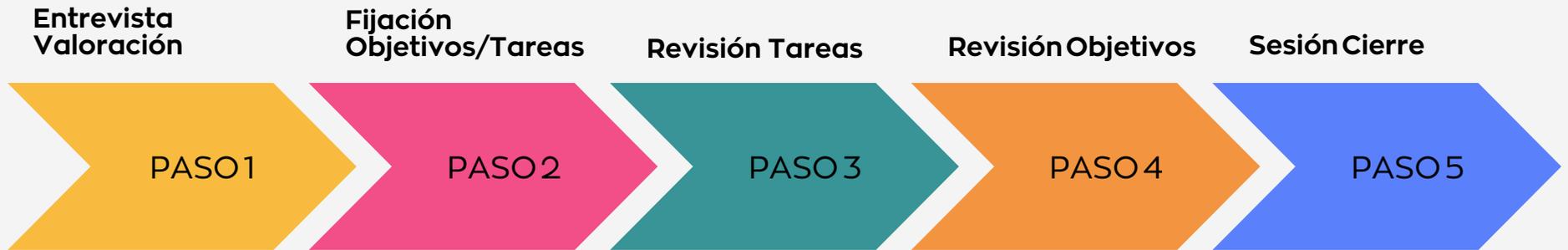


javiersotomayor.org
Terapia Sexual



Proceso de trabajo Coaching Sexual

Pasos a seguir



SITUACIÓN ACTUAL

Mediante la entrevista de Valoración, visualizamos que áreas te gustaría trabajar, si estas están relacionadas con la Sexualidad, Corporalidad ó Conductas y Normas sociales.



FIJACIÓN OBJETIVOS

AL fijar los objetivos, damos prioridad a los temas a trabajar y las tareas a desarrollar, estas serán prácticas y se llevarán a casa para su realización.



REVISIÓN TAREAS

En esta etapa, revisaremos las tareas que te has llevado a casa para saber como lo has afrontado y que emociones haz experimentado desarrollando las actividades planteadas. Se repetirán las veces necesarias para cumplir con el objetivo fijado.



REVISIÓN OBJETIVOS

Se revisará si se han cumplido los objetivos, ¿Porqué no? en caso de no cumplimiento o resistencias detectadas y fijación de nuevos objetivos o abandonar el proceso de coaching. Esto se podrá repetir todas las veces que sean necesarias, para la mejora y el cumplimiento de los objetivos.



SESIÓN CIERRE

Se cerrará con los nuevos objetivos planteados o con el desistimiento de avanzar en el coaching.

Proceso de trabajo Coaching Sexual

Pasos a seguir



VALORACIÓN CON RESPECTO A MI BIENESTAR PERSONAL (PAZ INTERIOR)



SITUACIÓN ACTUAL

Mediante la entrevista de Valoración, visualizamos que áreas te gustaría trabajar, si estas están relacionadas con la Sexualidad, Corporalidad ó Conductas y Normas sociales.



- ¿Cómo me relaciono/vínculo con otros?
- ¿Cómo expreso mis emociones (románticas-afectivas)?
- ¿Cómo me comporto socialmente?
- ¿Qué me condiciona de las normas sociales para mi actuar?
- ¿Cómo vivo mi sexualidad?
- ¿Cómo me relaciono con el placer/comunicación sexual?
- ¿Cómo me relaciono con mi cuerpo?
- ¿Cómo habito mi cuerpo?

Proceso de trabajo Coaching Sexual

Pasos a seguir

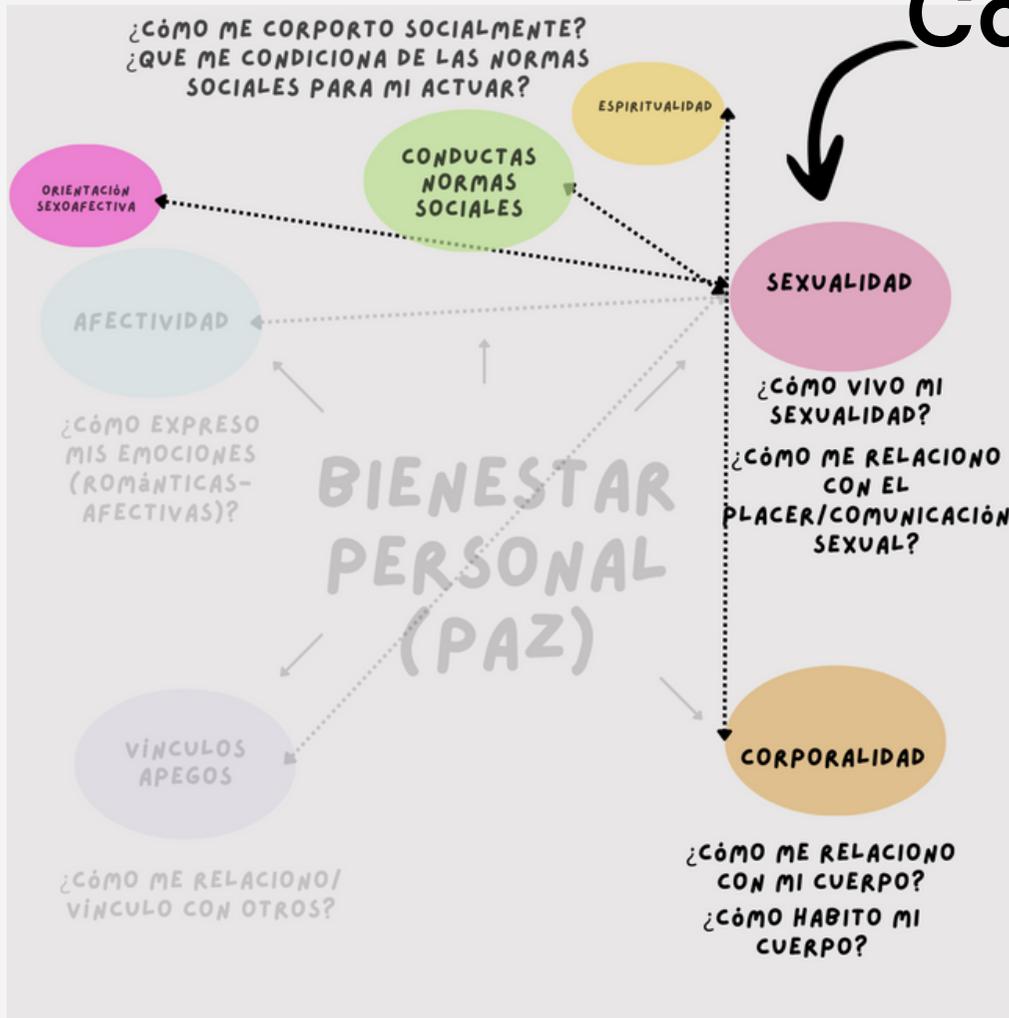


IDENTIFICAR PRIORIDADES

Identificando estas estas 5 áreas, entonces podremos tener claras las prioridades a trabajar y cuales se harán a través de un proceso terapéutico con un especialista: (Psicólogo, Terapeuta o Psicoanalista) y cuales las abordaremos juntos vía **coaching sexual**, este último trabajo las haremos sólo en áreas como:

- Sexualidad
- Corporalidad
- Conductas y Normas Sociales

Coaching Sexual



Si bien todas las áreas repercuten en mi vida sexual, a veces, debemos ir al origen y abordarlas por separado antes de pasar al área sexual, independiente de la edad que tengamos.

Es aquí donde en el coaching sexual, sólo abordaremos:

- Sexualidad
- Corporalidad
- Conductas y Normas Sociales

Proceso de trabajo Coaching Sexual

Pasos a seguir



LOS CUESTIONAMIENTOS BÁSICOS PARA FIJAR LAS TAREAS A DESARROLLAR EN CASA, SERÁN PARA RESPONDER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿Cómo vivo mi sexualidad?
- ¿Cómo me relaciono con el placer/comunicación sexual?
- ¿Cómo me relaciono con mi cuerpo?
- ¿Cómo habito mi cuerpo?

FIJACIÓN OBJETIVOS

AL fijar los objetivos, damos prioridad a los temas a trabajar y las tareas a desarrollar, estas serán prácticas y se llevaran a casa para su realización.

Coaching Sexual



Las tareas que trabajaremos se basarán solamente en:

- Sexualidad y
- Corporalidad.

Estas serán prácticas y se llevaran a casa para su realización

Ejemplo de tarea:

“Haz una lista de musica, de canciones o sonidos que pondrias o que te gustaria escuchar para tener sexo, crea tu lista "música para follar" piensa que esta sería en un sexo sobrio, no bajo una sesión de consumo, si no para compartir una experiencia con otra persona desde las caricias, desde el tocarse y desde lo erótico. Esta lista también podria ser para masturbarte, no necesariamente cuando estas con otra persona. Piensa también que podría ser la musicalización de unas escenas de sexo, o eróticas, que te inviten a ponerte y sentirte "sexy".”

Proceso de trabajo Coaching Sexual

Pasos a seguir

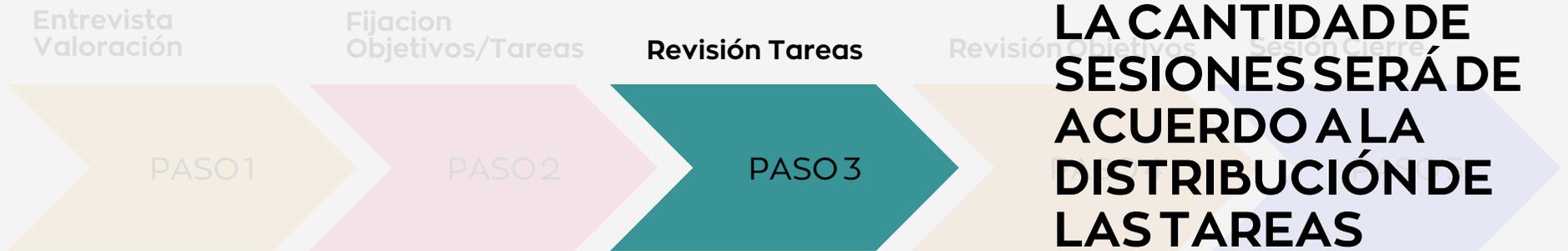
Fijación
Objetivos/Tareas



Dia/ Semana	Tarea	Fecha	Sentido
2	<p>Haz una lista de musica, de canciones o sonidos que pondrias o que te gustaria escuchar para tener sexo, crea tu lista "música para follar" piensa que esta sería en un sexo sobrio, no bajo una sesión de consumo, si no para compartir una experiencia con otra persona desde las caricias, desde el tocarse y desde lo erótico. Esta lista también podría ser para masturbarte, no necesariamente cuando estas con otra persona. Piensa también que podría ser la musicalización de unas escenas de sexo, o eróticas, que te inviten a ponerte y sentirte "sexy".</p>		Oído

Proceso de trabajo Coaching Sexual

Pasos a seguir



REVISIÓN TAREAS

En esta etapa, revisaremos las tareas que te has llevado a casa para saber como lo has afrontado y que emociones haz experimentado desarrollando las actividades planteadas. Se repetirán las veces necesarias para cumplir con el objetivo fijado.

El plan de tareas está desarrollado para hacerlo intensivamente en 21 días, hay alternativas como:

- 1 tarea diaria
- 1 tarea semanal
- varias tareas por semana

La idea es no alargar las sesiones y fijar como máximo 4 ó 5 sesiones en total.

Proceso de trabajo Coaching Sexual

Pasos a seguir

Entrevista
Valoración

Fijación
Objetivos/Tareas

Revisión Tareas

Revisión Objetivos

Sesión Cierre

**EN ESTE PASO SE
PUEDEN CAMBIAR
OBJETIVOS O
INCORPORAR ALGO NO
ABORDADO**

Si se modifican objetivos, se incorporarán nuevas tareas que quizás ameriten una sesión especial de revisión, pero esta no podrá ser más de una sesión.

También se pueden abordar temas no contemplados quizás relacionados con Sexualidad y Espiritualidad ó Sexualidad y Orientación Sexoafectiva.

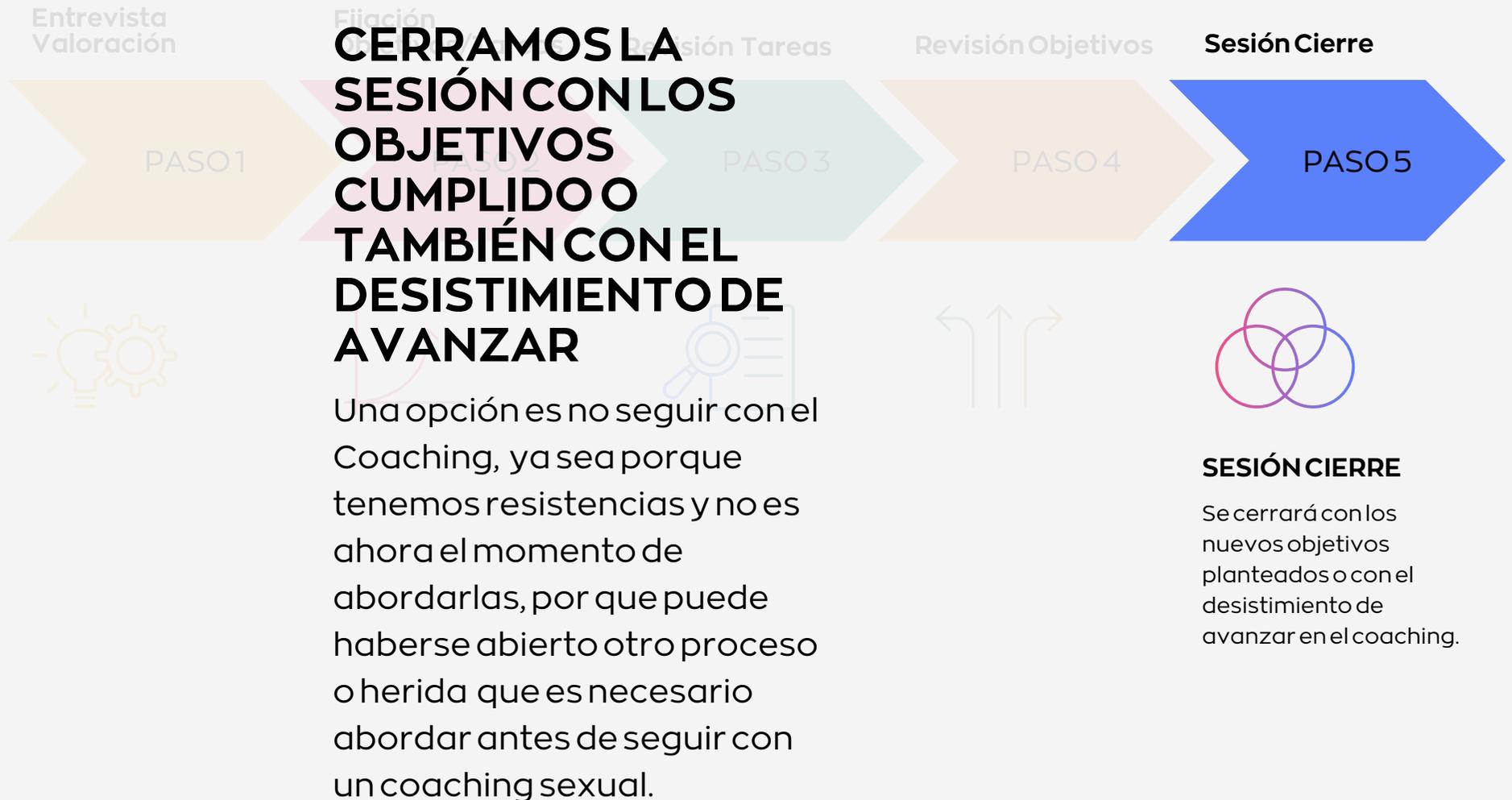
PASO 4

REVISIÓN OBJETIVOS

Se revisará si se han cumplido los objetivos, ¿Porqué no? en caso de no cumplimiento o resistencias detectadas y fijación de nuevos objetivos o abandonar el proceso de coaching. Esto se podrá repetir todas las veces que sean necesarias, para la mejora y el cumplimiento de los objetivos.

Proceso de trabajo Coaching Sexual

Pasos a seguir



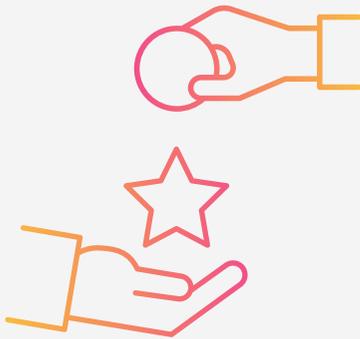
Proceso de trabajo Coaching Sexual

Pasos a seguir

TOMA DE DECISIÓN



Una vez tomada la decisión de hacer el **coaching sexual**, estableceremos la cantidad de sesiones y los objetivos, también los plazos. Es importante destacar que los tiempos “puedes” ser flexibles, para vivir nuestra sexualidad, debemos estar libre de **cortisol**, la hormona del estrés, si agregamos presión a nuestro trabajo, no conseguiremos objetivos, debemos fluir y disfrutar del proceso.



COSTE / INVERSIÓN

El coste de las sesiones son **35€**.

Para este 2024, he creado una tarifa de re-lanzamiento de **29€** lo que corresponde a una **inversión** en **mejorar tu bienestar sexual**.