



SEXUALIDAD Y CLIMATERIO

Dra. Olga Marega.

olgamarega@gmail.com

www.sexualidadyeducación.com



SEXUALIDAD

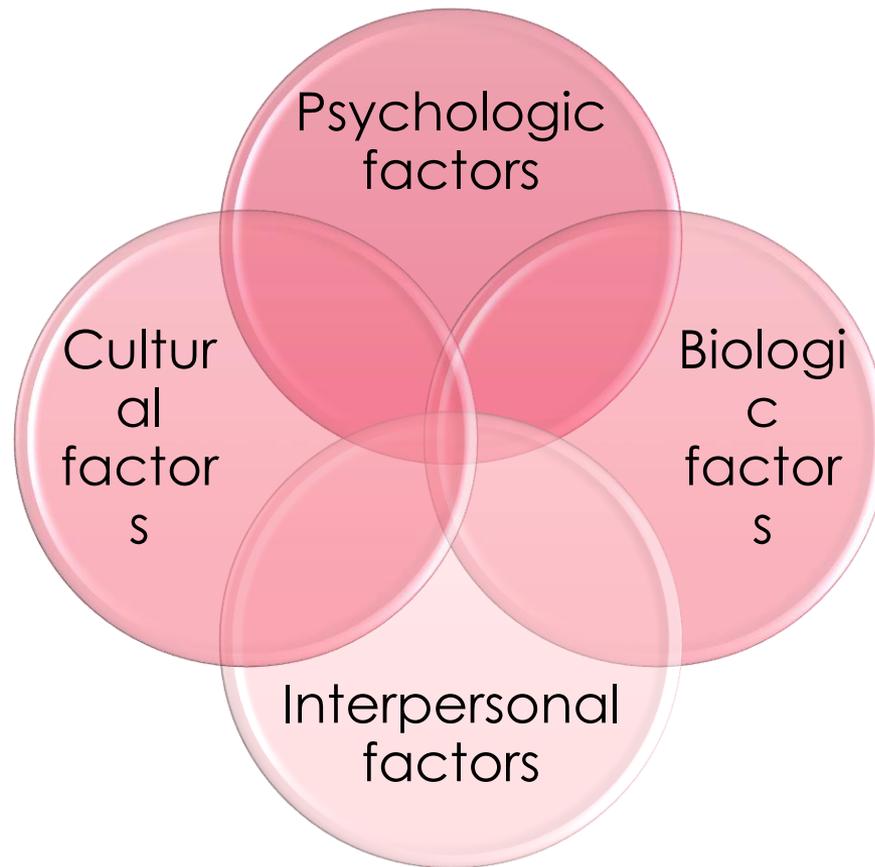
La sexualidad es un **elemento vital de la vida de todas las personas en sus diferentes etapas,**

invalorable parte del **confort, intimidad, placer** y confianza **individual y de pareja.**

Se desarrolla sobre un *complejo mix individual:* **biológico y cultural**

SATISFACCIÓN SEXUAL

Es esencial para el desarrollo y mantenimiento del **bienestar individual y de pareja**,
estimula la **fase de deseo** de la respuesta sexual
y refuerza su **cercanía emocional**.



FACTORES PSICOLÓGICOS

- **Baja autoestima sexual.** La autoestima es la reputación que uno tiene de uno mismo (Brian Tracy). Incapacidad de aceptar que su sexualidad es una fuente de seducción.
- **Imagen corporal**
- **Rol de mujer erótica**
- **Fantasías**
- **Culpa, Vergüenza**
- **Mas atención en performance propia y de pareja**
- **Ansiedad,**
- **Stress, depresión, etc**

FACTORES DE LA PAREJA.

- **Seducción**
- **Satisfacción.**
- **Diferencia de género (CDFem:creat.intui)**
- **Conflictos: pareja, familia, sociales.**
- **Pareja: violencia o afectuosa/ deserotizada**
- **Comunicación verbal y no verbal.**
- **Valores sobre el cuerpo propios y pareja.**
- **Salud y hábitos de la pareja.**
- **Disfunciones de la pareja**
- **Falta de Intimidad**

COMO AYUDAMOS?

Corregir
factores
biológicos,
Y
recuperar
la
Seducción



SEDUCCIÓN – COMUNICACIÓN

- **Modificar hábitos inadecuados**
- Mimos, besos, caricias,
- Escuchar que le dicen que es amado.
- Escuchar que le dicen que es deseado.
- Escuchar que le dicen que es un amante fantástico.
- Escuchar sonidos y palabras eróticas.
- Representar historias sexuales
- Acariciar con diferentes recursos.

COMUNICACIÓN Y CREATIVIDAD

- Escenario del amor
- Lencería erótica.
- Cambios de posición.
- Tiempos.
- Caricia.
- **Lenguaje erótico.**
- **Juegos.**
- Toys.
- Autoestimulación mutua o individual.

**EVEN AT
YOUR AGE**

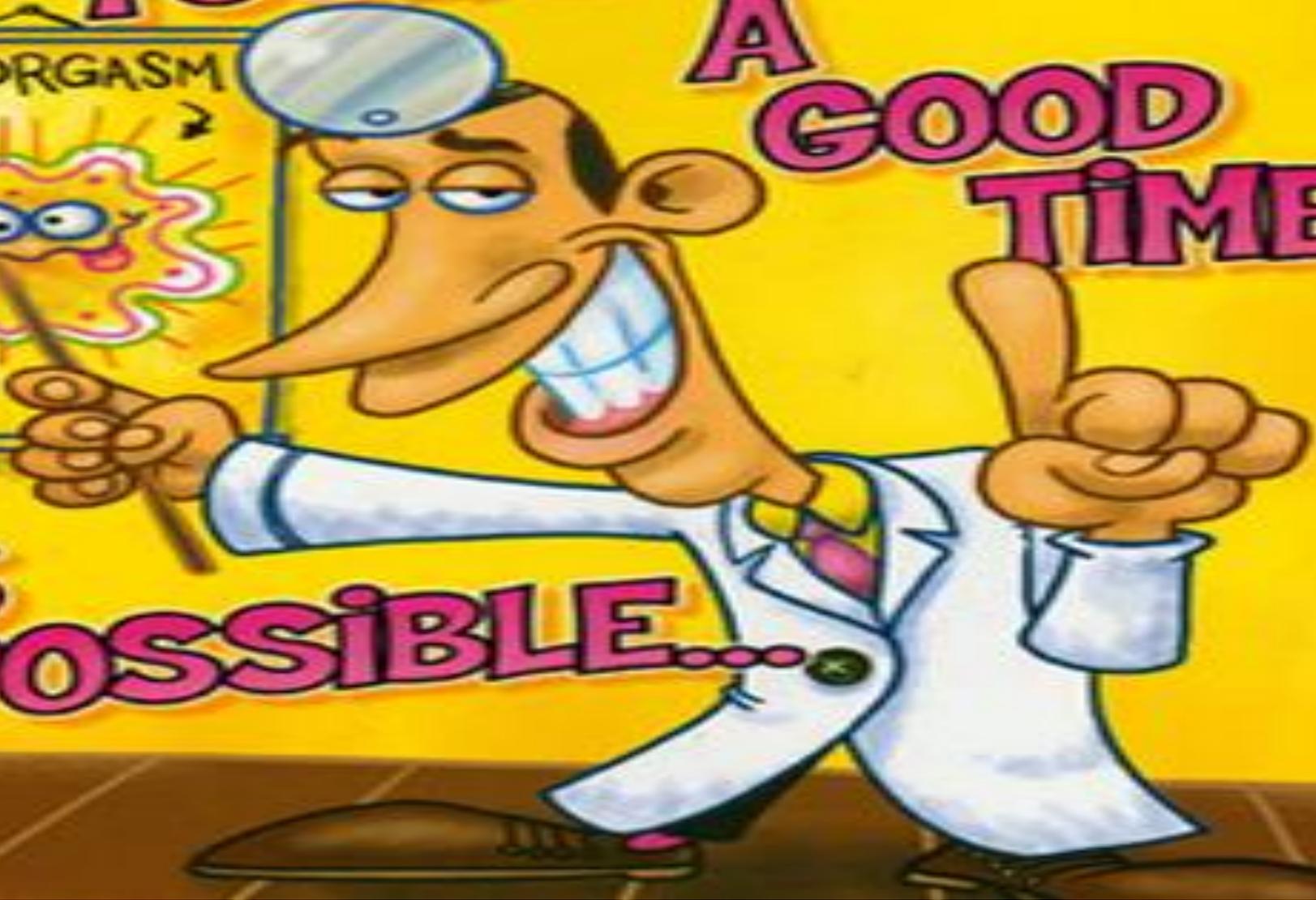
A

**GOOD
TIME**

AN ORGASM



**is
POSSIBLE...**



MUCHAS GRACIAS

olgamarega@gmail.com

www.sexualidadyeducacion.com

Decime qué te gusta



Decime qué te gusta