



DOS BLOQUES

BLOQUE 1

1. Nada relacionado con el sexo. Individualmente

Mirada de curiosidad. Dora la exploradora.

De camino al trabajo o en algún trayecto o trocito de trayecto que hagas a pie, observa detalles de edificios, observa el cielo, o fíjate en los árboles, en la gente... Es decir, busca algo, sin tener muy claro el qué, que te llame la atención. Revisita algo que ya creas conocer esperando encontrar algo diferente.

Los sentidos. Cantando bajo la lluvia. Dedica un día de la semana a cada sentido. El lunes, el olfato, el martes el tacto...en el orden que quieras. Presta atención plena a lo que eres capaz de capturar si te enfocas en ese sentido especialmente. Ducha, tacto, temperatura, sensaciones, observar por partes del cuerpo qué sientes en esa ducha.

Cuando estamos en piloto automático nos desconectamos lo primero de todo de nuestros sentidos. Ni nos acordamos de ir a hacer pis... Nuestro cuerpo pasa a ser un mero continente. Cómo te va a apetecer tener relaciones con el mismo tío/tía de siempre si además estás desconectada del cuerpo con el que supuestamente vas a dejar ir? Objetivo salir de la cabeza, entrar en el cuerpo.

2. Nada relacionado con el sexo. En pareja

- Salir a ver las estrellas.
- Besarse en el cine.
- Alabar a tu pareja frente a otras personas (y en privado!)
- Escribiros una carta de amor.
- Hacer una tarea doméstica que la otra persona deteste.
- Hacer de turistas en vuestra ciudad.
- Ir a un karaoke y cantar a dúo la canción más hortera o cursi que conozcáis.
- Crear un ritual semanal, los viernes de pizza, los domingos un vermouth, jueves de masajes en los pies...algo sagrado.
- Ver un atardecer y un amanecer juntos.
- Dejar una notita escondida en el bolsillo, la cartera, el bolso...

Todo son cosas que pueden salir más o menos espontáneamente al inicio de una relación o durante más tiempo si es tu lenguaje del amor.



BLOQUE 2

Hablemos...

Dile a tu pareja qué parte de su cuerpo te gusta más.

Comparte una fantasía.

Reflexiona...Me pongo/me excito cuando...

Envía un mensaje picante/erótico festivo.

Tacto

Ducha o baño juntos atentos a las sensaciones corporales más que a la ejecución de nada.

En un restaurante, tocaos bajo la mesa, unas caricias, un roce...

¡Besos, por favor!

Tocaos, cada uno a sí mismo, juntos.

Sesión de petting.

Oído

Susurra a su oído algo excitante para el otro.

Jadea cerca de su oreja

Vista

Besos o tocaos frente a un espejo.

Cread juntos una señal secreta de “tengo ganas de ti” para poder usar en público o en casa

Gusto

Dale de comer a tu pareja: un bocado de tu postre, una pequeña fruta, un sorbo de alguna bebida directo de tu boca.

Probad pintura corporal comestible.

Organiza. Viva la espontaneidad programada

Primera cita como vosotros mismos o como desconocidos.

Cita normal.