



TU HUELLA DACTILAR ERÓTICA

Responde a estas preguntas con el fin de comprender tu propia sexualidad. Puedes escribir las respuestas o simplemente pensarlas. A algunas mujeres les ayuda llevar un diario que le sirve como herramienta para explorar su propia sexualidad. No tienes que compartir tu diario con nadie, a menos que lo desees.

La exploración de tu historia sexual te ayudará a descubrir tu huella dactilar erótica.

De adulta:

1. ¿Qué momentos de tu vida recuerdas como los de más deseo o más placer?
2. ¿Qué lugares, momentos del día o compañeros te han excitado más?
3. ¿En qué se parecen y en qué se diferencian específicamente esos momentos de tu vida actual?

De niña:

1. ¿Qué actitudes hacia la sexualidad y hacia el cuerpo prevalecían en tu familia durante tu infancia y adolescencia?
2. ¿Cómo fue tu primera experiencia sexual? ¿La tuviste sola o con otra persona?
3. ¿Cómo han influido esas experiencias en tu visión actual de tu cuerpo y de tu vida sexual?

Actualmente:

1. ¿Qué cosas aumentan o disminuyen tu deseo?
2. ¿Si pudieras diseñar la situación erótica perfecta ¿cómo sería? No limites tu imaginación en esta parte del ejercicio. Tu vida de fantasías no tiene porque tener relación alguna con tu vida actual. No existe mayor generador de deseo que la imaginación activa.

¿Qué has redescubierto de ti misma? ¿Puedes poner riendas a tus deseos del pasado para que alimenten tu vida actual y tus relaciones? Al explorar tu huella dactilar erótica, abres paso a tu pasado íntimo. Nuestras historias sexuales pueden ser un gran recurso erótico, sin embargo, algunas de nosotras tenemos recuerdos sexuales incómodos e incluso dolorosos que pueden interferir en nuestra satisfacción presente. Te animamos a que explores estas experiencias y si lo deseas, incluso que las compartas con tu compañero, amiga o terapeuta. Cuanto más dirijas la luz, a través de una comprensión actual madura, hacia las sombras del pasado, menos poder tendrán y podrás disfrutar más plenamente de tu propia sexualidad.