

ERÓTICA MENTE

*Una guía para llevar prácticas
sexuales saludables y placenteras.*



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Erótica Mente

Erótica Mente es un ebook que actúa como guía de aprendizaje para promover prácticas sexuales saludables en vivencia del erotismo.

Abarca el erotismo en todos los aspectos, informa acerca de las generalidades de la sexualidades, introduce al conocimiento del cuerpo y permite aclarar algunos mitos y tabúes acerca del tema.

Es un producto diseñado para la comunidad javeriana, principalmente estudiantes, interesados en saber más acerca de la sexualidad y el placer.

Diseñado y redactado por: Catalina Díaz Miranda

Estudiante de Diseño de Comunicación Visual de la Pontificia Universidad Javeriana Cali



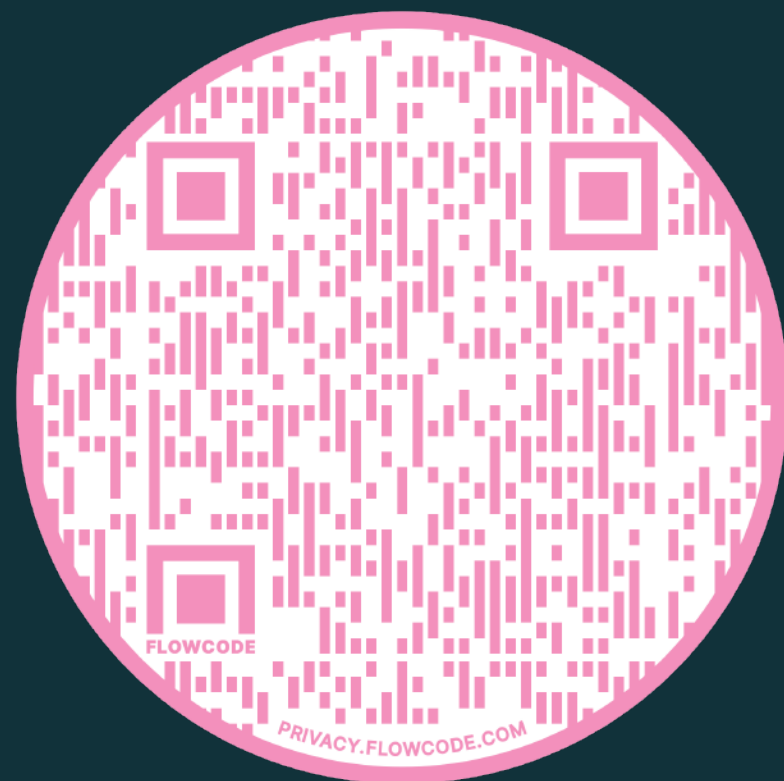


- Ebook: 42 pgs
- 5 secciones
- 1 video explicativo
- 5 videos para trabajar sentidos
- 1 audio de meditación

1. Antes de empezar

En la primera sección del ebook se da una introducción al erotismo, hablando un poco de la sexualidad y del por qué entre tantos temas que esta abarca, el ebook se centra en el erotismo.

Al final de esta sección se encontraría una serie de videos que sirven como actividades sensoriales para trabajar sentidos. Cada una de las actividades dura aproximadamente 1 minuto.



2. Conociendo mi cuerpo

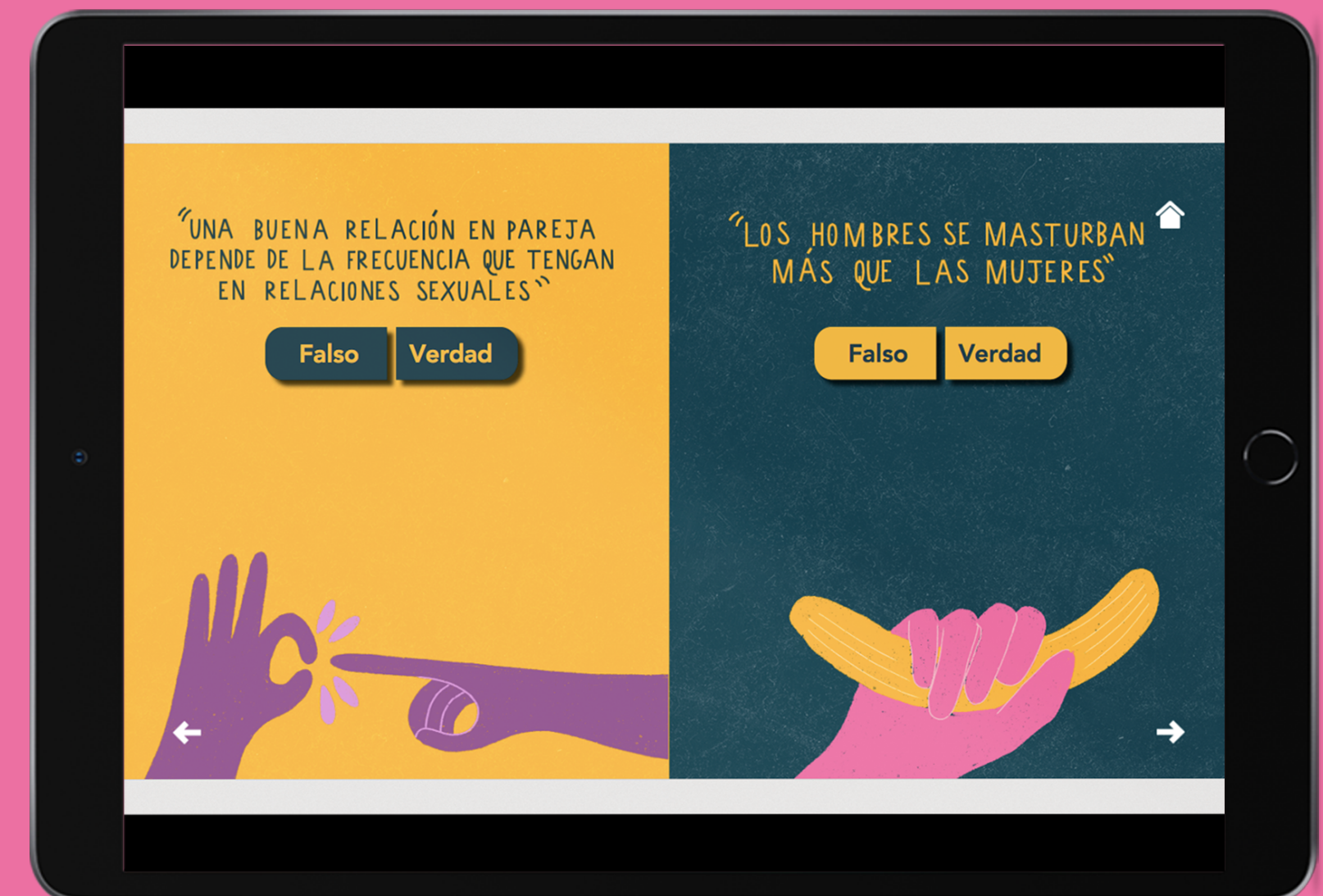
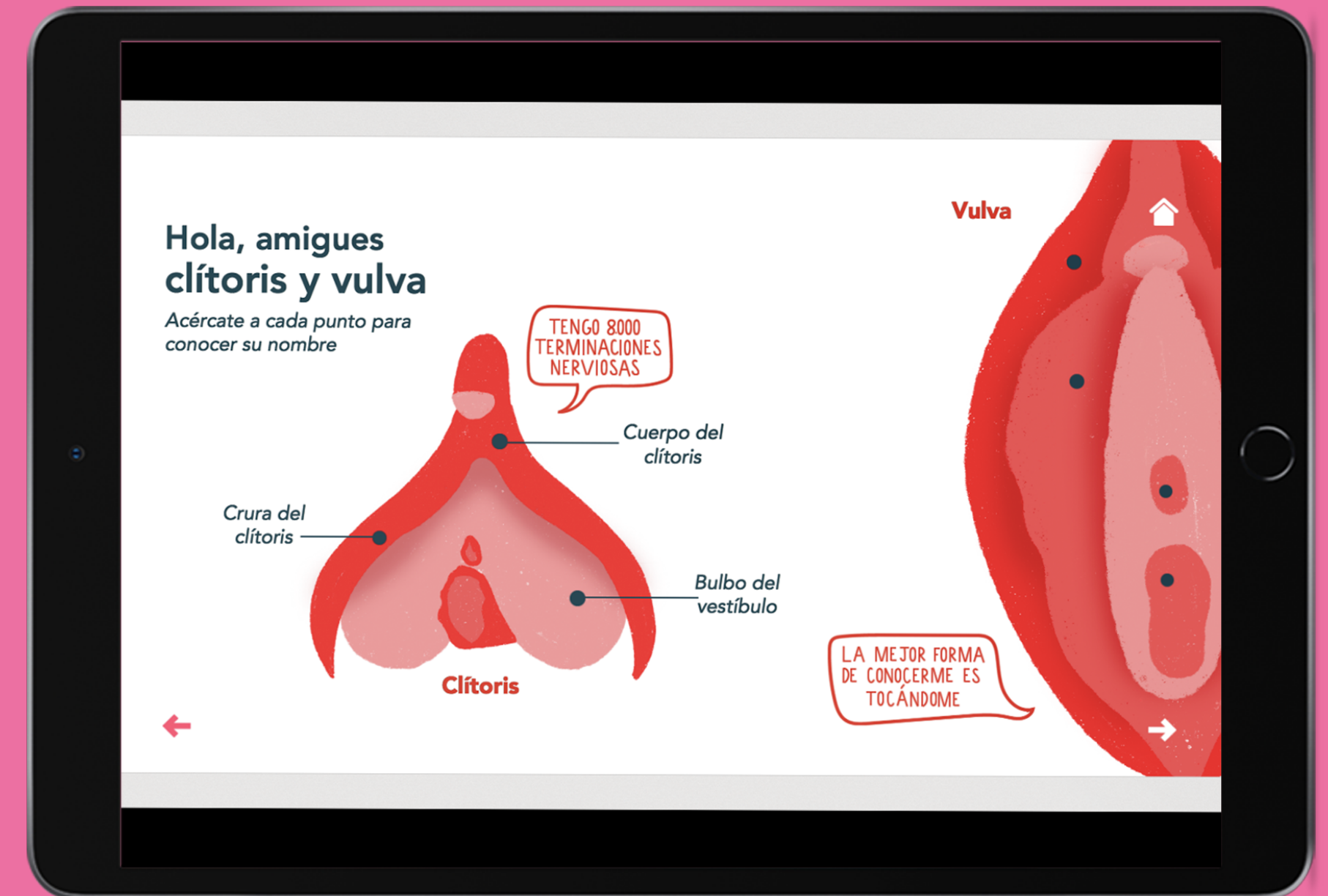
La segunda sección del ebook invita a los estudiantes a conectarse con su cuerpo erótico, a entender qué formas de placer existen y lo que pasa en el cuerpo durante las prácticas sexuales, para finalmente entender los límites y necesidades sexuales.

3. Cosas que nos contaron

La tercera sección abarca los miedos, inseguridades, mitos y tabúes que afectan y limitan la vivencia del placer.

4. Tenemos que hablar

La cuarta sección hace alusión a la vivencia del erotismo en pareja. La diversidad que existe en relaciones en pareja, la importancia del respeto, la escucha y el consentimiento a la hora de comunicar deseos.



5. Hora de poner en práctica

La última sección habla acerca de qué formas se puede erotizar el día a día y poner en práctica todo lo aprendido anteriormente mencionando algunas prácticas sexuales pero siempre enfatizando en que todas las prácticas son más sanas y saludables, una vez se práctica el contenido de las anteriores secciones.



Landing page

En la landing page se encontraría una pequeña introducción al ebook y las indicaciones para las personas que quieran descargarlo, este podría descargarse como PDF interactivo o EPUB el cual funcionaría en aplicaciones que se encarguen de leer ebooks, en el caso de Apple sería ibooks,

Para los estudiantes que no quieran descargarlo, podrían verlo online.



Landing page

¿Imaginas la sexualidad sin deseos, placer y fantasías?

Descarga Erótica Mente y descubre la importancia del erotismo. Podrás encontrar diferentes herramientas que te ayudarán a conectar con tus sentidos para tener experiencias más placenteras.

Descarga Epub

- Para obtener el epub necesitas tener en tu dispositivo un lector de epub como: ibooks de Apple o eboox de Google Play

Descarga PDF interactivo

- Para obtener el PDF interactivo necesitas tener instalado en tu computador el programa de Adobe Acrobat

EPUB

PDF
interactivo

Online



MacBook Pro

El placer va más allá del pene y la vulva

Existen diferentes partes del cuerpo que puedes explorar y esto es porque existen diferentes tipos de placer, puede que concentres toda tu energía placentera en el pene y la vulva, dejando a un lado las manos, brazos, pies y el cuerpo completo. La verdad es que el placer lo puedes sentir desde la punta de la cabeza hasta la planta de tus pies, no hay parte ajena al placer y esto varía dependiendo la persona por eso es muy importante que te preguntes: **¿Cuáles son las partes de mi cuerpo en las que siento más placer?**

Labels for the woman's body: Cero cabelludo, Labios, Cuello, Pezón, Vientre, Cintura, Vagina, Manos, Piernas, Pies.

Labels for the man's body: Orejas, Boca, Hombros, Pezones, Cintura, Pene y testículos, Ano, Rodillas, Pies.

MASTURBACIÓN = AUTOCONOCIMIENTO

Todo comienza en ti: El autoerotismo o masturbación es un encuentro íntimo contigo mismo, el cómo te desenvuelvas en una práctica sexual con otra persona dependerá de la conexión y conocimiento de tu propio cuerpo, de tus placeres, deseos, necesidades e intereses. La masturbación no es una "salida a la falta de pareja" es una oportunidad de encuentro que te permitirá:

- Fortalecer confianza
- Liberar tensión
- Mejorar estado de ánimo
- Mejorar la calidad de sueño

¿DEBERÍA TOCÁRME?

Mis límites y mis necesidades

Después de conocer la importancia del cuerpo, debes saber que para conocer tus límites y necesidades sexuales es importante explorar tu cuerpo y preguntarte:

- ¿Cuáles son las necesidades sexuales de mi cuerpo?
- ¿Qué control o permiso en una práctica sexual?
- ¿Qué es lo que me gustaría experimentar en una práctica sexual?

CYSITE

Memorias dolorosas

Así como el cuerpo se comunica, también tiene memoria, por eso es muy importante brindarle al cuerpo memorias saludables y placenteras. Puede que algunas situaciones de violencia traumáticas y nada placenteras limiten o pongan algún obstáculo a la hora de estar en búsqueda del placer. En este caso, debes darle el espacio adecuado para sanar, y si lo crees necesario, buscar ayuda especializada y profesional para que te guíen en el proceso.



- Los links para llevar a los videos de Youtube se encuentran directamente en el ebook, donde tambien se encuentran las instrucciones para realizar los ejercicios.

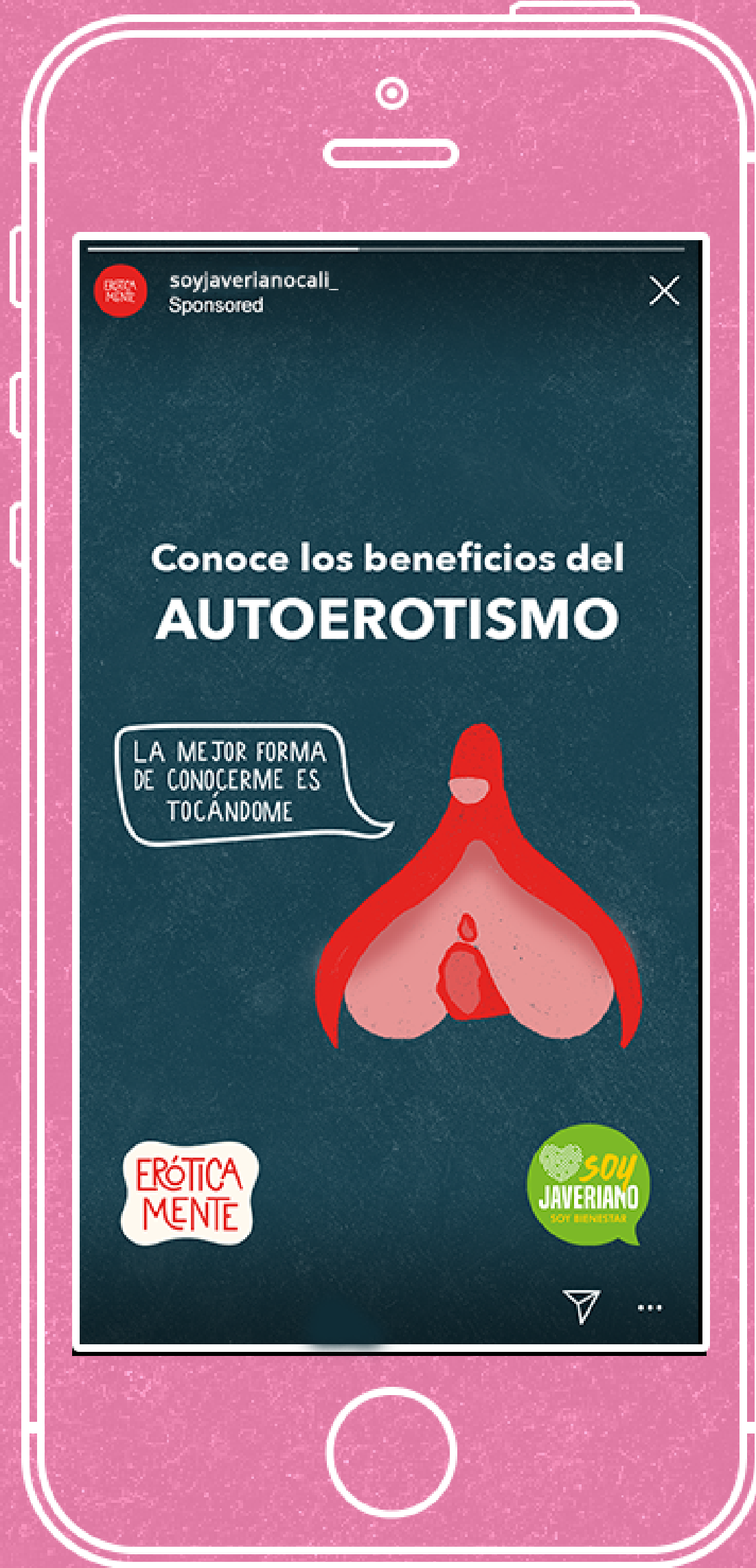
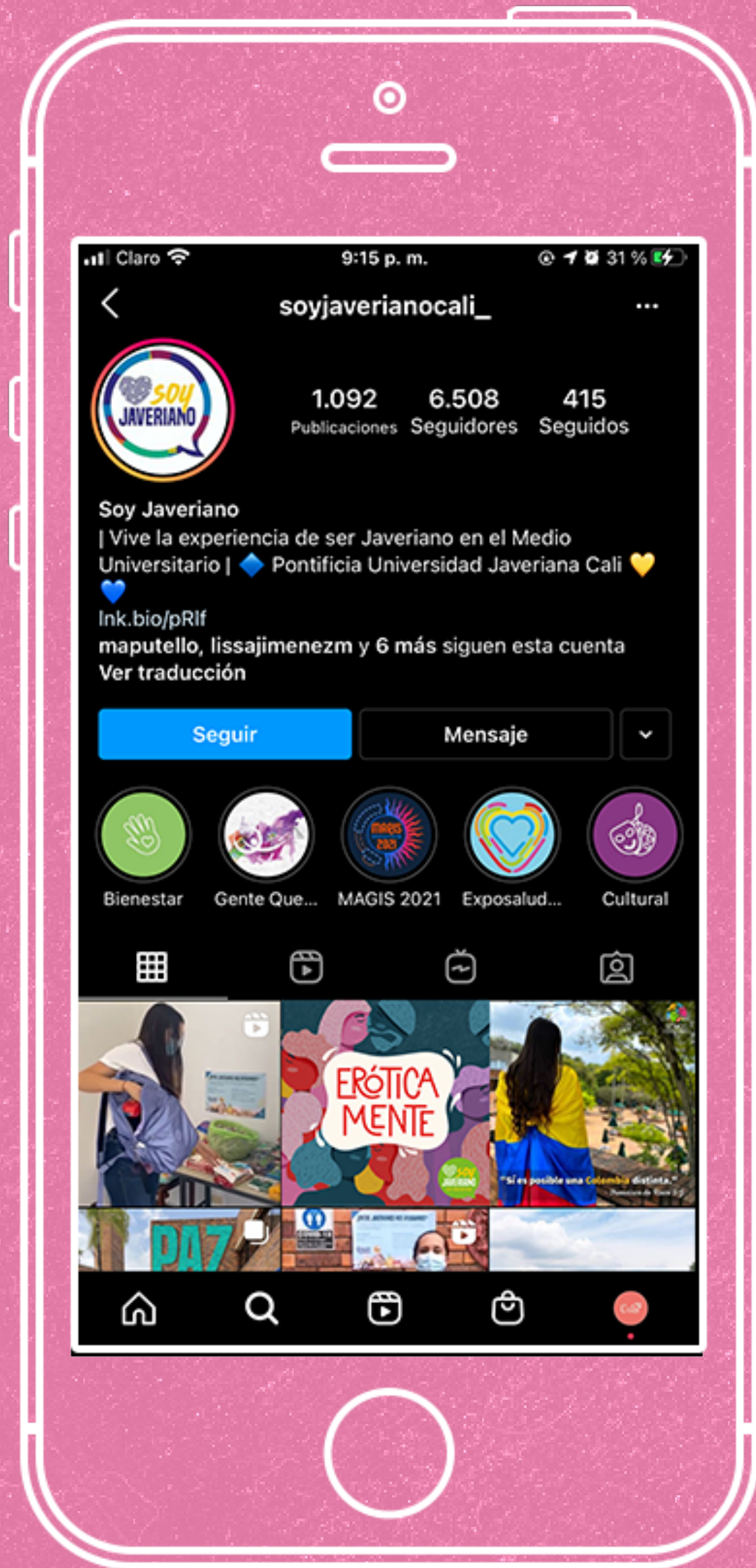
Taller

El taller va junto al acompañamiento del equipo LUDISEX por parte de Centro de Bienestar. Con el equipo se planean 2 preguntas por cada sección, en total 10 preguntas.

Se hace una invitación al taller por medio del Centro de Bienestar, la participación es voluntaria y el taller no se graba ya que se tocan temas íntimos.

La dinámica consiste en hacer rondas de preguntas, cada estudiante tiene un turno para contestar una pregunta y al finalizar su respuesta se abre un espacio para escuchar la opinión de todos los participantes.

- *Sexualidad y Erotismo*
- *Límites y necesidades sexuales*
- *Mitos y tabúes*
- *Comunicación en pareja*
- *Prácticas sexuales*





GRACIAS

Cats

