

Curso Tríos



Comunicación

- Autoconocimiento: el análisis de tus pensamientos y el origen de tus emociones, te permitirá transmitir de manera más asertiva tus pensamientos, sentimientos y emociones.
- Autoerotismo: a través de la exploración de sensaciones corporales, podrás expresar qué sensaciones son placenteras o displacenteras. Mientras más explores tu cuerpo, tendrás una mejor conexión contigo mism@.



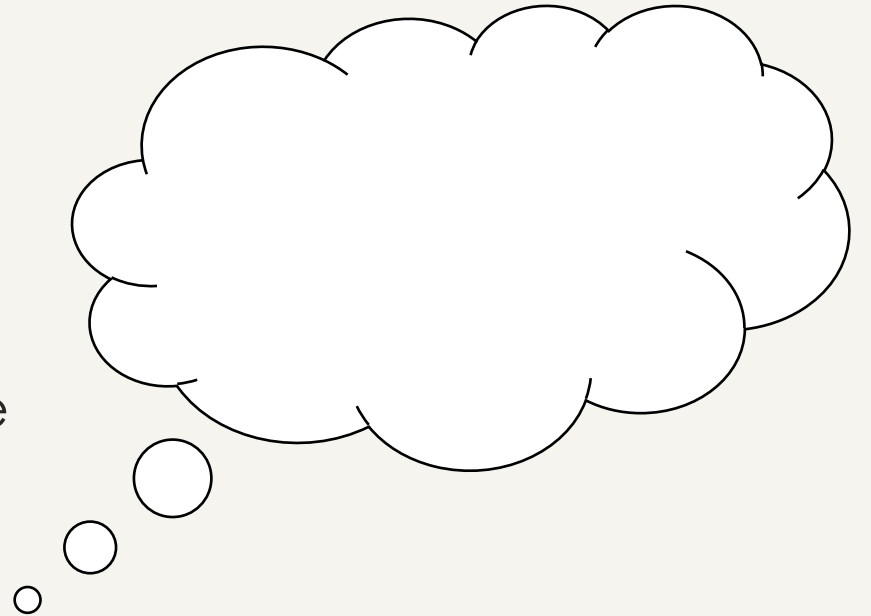
Estas, son herramientas con las que hay que trabajar de manera constante, pues somos seres dinámicos y cambiantes.

Ejercicio Autoconocimiento y Comunicación

¿Qué es esencial para mí, con un vínculo?	¿Qué es importante para mí en un vínculo?	¿Qué es accesorio en un vínculo?
Cosas que NO son negociables	Cosas que se pueden consensuar	Cosas que no sean básicas en un vínculo
¿Cuáles son mis límites? ¿Qué sí y que no puedo permitir?	Si no existe en mi vínculo se puede negociar un punto medio	Situaciones o detalles que te gustaría que estuvieran, pero no es trascendente que existan
Ejemplo: Uso de preservativo	Ejemplo: si te gusta ir todos los fines de semana de visita con la familia pero a tu vínculo no, entonces podrían consensuar ir un fin de semana junt@s y al siguiente podrías ir sin tu pareja. El consenso y consentimiento son sumamente importantes.	Ejemplo: si te gusta hacer pesas y tu vínculo prefiere la bicicleta, no es fundamental que lo hagan junt@s.

Comparte una fantasía erótica con tu pareja

- Compartir fantasías en pareja puede enriquecer tu relación, así como contribuir en la comunicación.
- Cuando compartes esta parte de ti, la reacción de tu pareja y tuya, te permite ver qué tan list@s están para intentar hacer un trío.



Celos

- La **inteligencia emocional**, es la capacidad de una persona de identificar, comprender y analizar sus emociones y en consecuencia esto facilitaría poder comunicarlas.

Emociones primarias	Emociones secundarias
Alegría	Empatía
Tristeza	Timidez
Miedo	Envidia
Enfado	Celos
Sorpresa	Vergüenza

Ejercicio celos

Recuerda el primer momento en tu vida que sentiste celos...

¿Qué parte de ti estaba siendo “amenazada”?

En ocasiones futuras, cuando sientas celos, primero:

- Intenta comunicar con la mayor claridad posible, primero a ti mism@, por qué estas sintiendo celos.
- Recuerda que las personas que están con nosotr@s, están por gusto y no por obligación o porque nos pertenecen.
- Ejercita la comunicación con tu vínculo y transmite qué es lo que estas sintiendo, ¿cuáles son las emociones primarias que rigen tus celos?

Haz este ejercicio cada vez que tengas una sensación de celos, ya que esto contribuirá en la calidad de tu comunicación contigo y con l@s demás.