

MASTERCLASS HOTLINE



*aprende a hablar **más y mejor**
de emociones y sexo con tu pareja*

¿Qué vas a aprender en esta **Masterclass?**



- Conoce mi **HISTORIA** y quién soy
- Fases de una relación de pareja
- Tipos de **RELACIONES**
- Tipos de **SEXUALIDAD**
- Las **causas** de por qué no tienes la sexualidad que deseas
- **Heridas de Infancia** asociadas a la sexualidad
- **Emociones** asociadas a la sexualidad
- **Diálogo interno** sobre sexo
- Herramientas de **Comunicación**
- Eres Seductor/a?
- **Niveles** que toda pareja tiene que superar también en el sexo
- Conecta con tu **cuerpo**
- Nuestra **METODOLOGÍA**
- Programa **ÍCONO SER FELIZ EN PAREJA 2.0**



Yo soy **Patricia Sánchez**

Psicóloga/Mentora experta en RELACIONES AVANZADAS

CEO de Ser Feliz en Pareja

Llevo **10 años** dedicada a la psicología y a las relaciones de pareja. He acompañado a más de **5.000 personas** en sus procesos de pareja

¡Pero ojo! Lo importante no es eso, estuve a punto de cargarme del todo mi relación de pareja y aquí estamos haciendo vídeos en IG y compartiendo!



Hoy te cuento algo muy personal,
MI TRABAJO ES LA HISTORIA DE MI VIDA!

**RELACIÓN
LIBRE**

**RELACIÓN
ESTABLE**

**RELACIÓN
SANA**



**RELACIÓN
REAL**

**RELACIÓN
SALUDABLE**

**RELACIÓN
SÓLIDA**

Mi propósito es **muy claro.**

Sé que **Ser Feliz en Pareja es Posible**, pero sé que no lo estamos haciendo bien y yo he diseñado una **metodología** para que aprendas a CREAR RELACIONES AVANZADAS y conectar con UNA SEXUALIDAD AMPLIADA, CONSCIENTE Y SATISFACTORIA

Sé que la terapia funciona pero también sé que LA TERAPIA DEL DESAHOGO no genera RESULTADOS CLAROS, por eso he creado mi **MÉTODOLO RELACIONES AVANZADAS:**
A la RAÍZ y a la HERRAMIENTA.

Antes de empezar, debes tener claros estos **conceptos**:



NO TE OBSESIONES CON EL SEXO, la frecuencia no es lo importante



Es más te diré que no necesitas SEXO. El sexo es un placer y como tal hay que degustarlo.



Cuanto más te impacientes y obsesiones, más lejos se irá, más tarde llegará la sexualidad que tu deseas.



Ahora eso no significa que no la trabajes, le pongas foco y la atiendas.



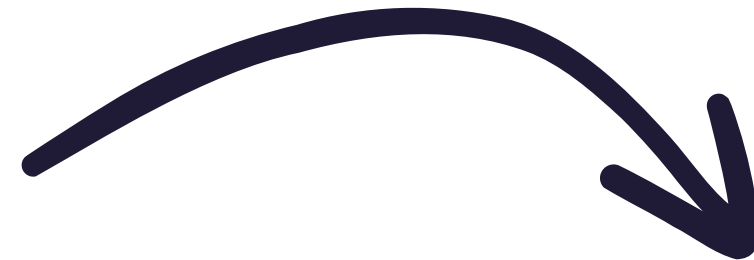
Tanto si tienes pareja como si no, la sexualidad es un área de tu vida, es disfrute, es energía vital y de creación, es alegría y aumenta la productividad.



Un orgasmo es salud y recuerda que te lo mereces todo.

Fases de una relación de pareja.

Pasar de aquí a aquí es el cambio más importante y más en la actualidad:
 La clave es el **TRABAJO EN EQUIPO**



ENAMORAMIENTO

Perfección e idealización

Obviamos cosas importantes

Mucho sexo y pasión

Enamoramiento consciente vs inconsciente

PROFUNDIZACIÓN

Empezamos a conocer a la persona

Conflictos y defectos

La relación puede romperse

Convivencia

Menos sexo, pasión en declive

MADURACIÓN

Si lo hemos hecho bien todo fluye mejor

Nos conocemos en profundidad

Armonía y cambio

Sexo: depende de vosotros pero si hemos hecho el trabajo será **AMPLIADO, CONSCIENTE Y MARAVILLOSO**

Tipos de relación de pareja.

TÓXICA

Control y celos (alta probabilidad de infidelidad)

Comunicación dañina y sin seguridad

Ausencia de tiempo de calidad

Nos sentimos forzados a cosas y cedemos (sexualidad tóxica)

Invasión, dependencia y necesidad

SANA

Respeto y seguridad

Comunicación asertiva

Negociación y acuerdos

Espacios y tiempos individuales y conjuntos

Sexualidad consciente

AVANZADA

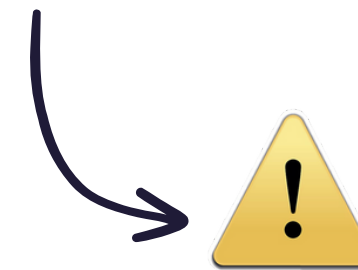
Admiración

Crecimiento mutuo, se multiplican. Límites.

El tiempo juntos es de máxima calidad

Equidad, armonía y apoyo mutuo

Vínculo fuerte, compromiso y fluidez



Solo este tipo de relaciones pueden durar y permanecer en el tiempo de manera sólida, en el siglo XXI

Tu decides **dónde te quedas**
y **con qué te conformas.**

Tipos de **sexualidad.**

TÓXICA

Porque hay que hacerlo y tienes que cumplir

Rápida y sin emoción

Busca sólo el placer físico y se basa en la frecuencia y en la pasión

Emociones como la rabia o el asco afloran

Bloqueos sexuales y rechazo. Dependencia sexual

SANA

Respeto y seguridad

Comunicación y límites

Ambos disfrutan y conectan a nivel emocional

Se basa en la satisfacción y no en la frecuencia

Se escoge con quien se tiene sexo

AVANZADA Y AMPLIADA

Consciente, fluida y relajada

El amor todos los días y el sexo de vez en cuando

Un baño es sexualidad

Se tiene en cuenta el placer de todo el cuerpo

Vínculo fuerte, en el que el bienestar es lo primero



Solo este tipo de sexualidad es mantenible en una relación y satisface a mujeres y hombres de manera plena.

*Por tanto más **FRECUENTE** y **SATISFACTORÍA***

Tu decides **dónde te quedas** y **con qué te conformas.**

Hola Patricia, acabamos de terminar el curso de 7 días que estaba incluido al registrarme y vamos a empezar el Training de gestión emocional. Y sí, el desafío de 14 días... lo ha cogido mi pareja, así que estamos dentro! 😄

Los 7 días nos han ido muy bien, estamos ahora con el plan de intimidad "[redacted]" y está yendo muy muy bien. Además tenía guardado, sin estrenar, un juego de esos de cartas de preguntas (Intimoos) y lo estamos aprovechando para generar buenas conversaciones

Voy a celebrar otra cosa hoy. Celebro la 1ª sesión conjunta que acabo de tener con mi mujer, cara a cara que hacía mucho tiempo que no teníamos hablando desde dentro y expresándonos sin "filtro" a la cara. Con las indicaciones, correcciones y toques de atención de Patricia. (Jeje. Me mata el "no se me vale") Me gusta, me da paz, tranquilidad. No se... VAMOS A CONSEGUIRLO !!! . Te quiero mucho mi vida. 🥰

Pues venga, vamos a romper el hielo, dos de las muchas cosas que admiro de mi pareja son 1º la fuerza y el coraje que siempre muestra para superarse y salir adelante y 2º la alegría y el buen humor de destila (bonus track: tiene pelazo). Le agradezco 1º que a pesar de todo siempre ha estado ahí, apoyándome en la adversidad y 2º que me haya animado y ayudado a mejorar tantos aspectos de mi vida.



18:57

[redacted] Es muy importante y muy...
De mi pareja [redacted] admiro muuuuchas cosas 🥰. Entre ellas destacaría su inteligencia, su gran sensibilidad y su capacidad de análisis de las situaciones. Por otro lado quiero agradecerle el haberse cruzado en mi camino aquel día años atrás 🙏🥰 y que quiera poner todo de su parte para solucionar este bache por el

Causas por las que no tienes la sexualidad que deseas:

- ✘ *tabúes, vergüenzas, creencias asociadas, sentimiento de no merecer...*
- ✘ *prioridades: si ordenas tus prioridades del 1-10, dónde quedaría la sexualidad?*
- ✘ *carga mental y vidas estresadas*
- ✘ *que te dirían tu madre/tu padre sobre el sexo? les has visto tener contacto físico entre ellos, cariño y amor?*
- ✘ *tienes experiencias enquistadas con respecto a tu sexualidad pasada?*
- ✘ **TIENES QUE MASTERIZAR ESTAS ÁREAS-- GOOOO**

Limpieza con respecto al sexo

Las experiencias que has pasado por alto que están bloqueando tu sexualidad son: **lo que has permitido y no querías, lo que has comprado/obtenido con el sexo, los noes que no has dicho por ser valorada/o o querida/o, lo que has hecho por la aprobación de los demás.**

1. Has de perdonarte por todo ello

Me perdono por la razón por la que me perdono es y ahora decido

2. Has de perdonar y sanar con quien hayas tenido estas experiencias

También deberás limpiar: Lo que has visto sobre sexo en tu infancia/adolescencia o experiencias con tus primeros pasos en la sexualidad individual (cuando empezaste a masturbarte)

Heridas de Infancia asociadas a la SEXUALIDAD

Herida de abandono

tendrás sexo sin respetarte en tiempo y forma para que no te abandonen
Atraerás a personas que después de tener sexo se vayan

Acciones:

Reinterpretar el abandono

Elegir a personas que vayan a quedarse

Respeto, límites, autolimites, normas

Hablar antes de tener sexo sobre lo que va a pasar después, que tipo de relación se tiene o se quiere

Trabajar el cortar vínculos eligiéndolo tú

Cubrir tus propias necesidades sexuales y explorarte

Negociar siempre que después del sexo se queda te quedas os quedais juntos, dormis juntos, aquello que te haga sentir acompañada/o

Herida de rechazo/humillación

Tendrás sexo por ser aceptada/o, validada/o, incluida en el grupo o no humillada/o por ser mojigato/a estrecha/o

Miedo a fallar, hacerlo mal, no satisfacer, o problemas de autoestima sobre todo física

Muy comúnmente relacionada con disfunción erectil, eyaculación precoz..

Miedo a mostrarse físicamente

Acciones:

Elegir a personas seguras para tener sexo

Regularte mucho preguntándote para que tienes sexo y si realmente quieres tenerlo, darte el tiempo que necesites da igual cuanto sea

Límites claros

Mucha admiración y autoaceptación

Herida de traición

La tendencia más habitual es o a ser infiel o a que te lo sean

Genera gran desconfianza e inseguridad

Miedo a que se vayan con otro/a si no hay satisfacción o si hay dificultades sexuales

Se tiende o a no relacionarse con nadie por miedo a sufrirla o a la promiscuidad

Acciones:

Límites claros

hablar y definir antes de la relación qué somos y qué son estos encuentros

Cuidado con chats, pornografía..

No ocultar nada y hablar de todo es una pauta clara

Hablar de la infidelidad constantemente

Herida de desaprobación

Se hace por recibir validación

Se accede a todo por lo mismo

Normalmente se recibe un feedback negativo de la pareja y esto reafirma la herida, seguramente se debe a inseguridad

Acciones:

Poner foco en que quiero y que no

Límites al poder y nunca más traspasarlos

Trabajar mucho la sexualidad individual para conocerte, atreverte a ser tú, pedir instrucciones pero no permitir desprecios ni menosprecios, lo haces igual de bien que cualquiera

Autoestima y seguridad en uno mismo

Herida de injusticia

Siempre es cuando el otro quiere y lo que el otro quiere

Tu siempre das más y no recibes

A veces se entran en trueques tipo; yo hago lo que me pides en casa y tu no lo que te pido en la cama...

Esto es una manipulación derivada de la herida

Acciones:

Es imprescindible trabajar la equidad, definir plan de acción para buscar el equilibrio y no generar deuda

SENTIR QUE RECIBES

Heridas de Infancia asociadas a la SEXUALIDAD



y las personas que un día
encontrabamos, me ayudó a
conectarme conmigo misma hasta el
punto que pude **romper una de las
corazas mas fuertes que he llevado
siempre** poder trabajar y conectar con
persnas, con las que en mi día a día no
me habría relacionado, de tal modo
que, hoy por hoy, eso es algo que me
sale de manera natural: **conectar más
con cualquier persona y mejorar mi
capacidad de relacionarme de una
manera mas sana y bonita**

12:25

**NO PUEDES TENER UNA SEXUALIDAD SANA
SI NO TIENES SANADAS TUS HERIDAS DE INFANCIA**

Herida de abandono

tendrás sexo sin respetarte en tiempo y forma para que no te abandonen
Atraerás a personas que después de tener sexo se vayan
Acciones:

Herida de rechazo/humillación

Tendrás sexo por ser aceptada/o, validada/o, incluida en el grupo o no humillada/o por ser mojigato/a estrecha/o
Miedo a fallar, hacerlo no no satisfacer, o problemas de autoestima sobre todo física

Herida de traición

Infidelidad más habitual
Miedo a que te lo roben
Desconfianza e inseguridad
Se van con otras personas
Insatisfacción sexual o si hay dificultades sexuales

Herida de desaprobación

Se hace por recibir poca validación
Se accede a todo por el mismo
Normalmente se recibe un feedback negativo de la pareja y esto retroalimenta la herida

Herida de inseguridad

A veces se entran en trueques tipo; yo hago lo que tú quieres en casa y tú me pides en la cama...

Reinterpretar lo que se tiene o se quiere
Elegir a personas seguras para tener sexo

Regular mucho preguntandote para que tienes sexo y si realmente quieres tenerlo, darte el tiempo que necesites da igual cuanto sea

hablar y definir antes de la relación qué somos y qué son estos encuentros
Cuidado con chats, pornografía..

Trabajar mucho la sexualidad individual para conocerte, atreverte a ser tú, pedir instrucciones pero no permitir desprecios ni menosprecios, lo haces igual de bien que cualquiera

Trabajar la equidad, definir plan de acción para buscar el equilibrio y no generar deuda

Trabajar el cortar vínculos eligiéndolo tú
Cubrir tus propias necesidades sexuales y explorarte

Límites claros
Mucha admiración y autoaceptación

No ocultar nada y hablar de todo es una pauta clara

Gestión de **emociones** en la sexualidad.

- En situaciones de conflicto he dejado la rabia atrás (cosa que hace unos meses no podría haber hecho) y me lo he tomado de bastante buena manera
- He sido capaz de abrirme a algunas personas y contar cosas que nunca había contado antes
- Estoy disfrutando de la vida y de absolutamente todo lo que me pasa como hacía mucho tiempo que no lo hacía
- Veo lo especial y lo bueno que hay en mí

MIEDO

Te da miedo tener sexo?

Te da miedo hacer algunas cosas sobre la sexualidad?

Son miedos reales o falsos?

Alguna vez has sido poco prudente?

Te duele o te han hecho daño?

Te has ido a la cama con cualquiera?

**RESPÉTATE,
ELIGE CON QUIÉN
TE METES EN LA CAMA
Y PROTECCIÓN**

TRISTEZA

Has llorado alguna vez durante o después?

Suele ocurrir durante la penetración si hay algo enquistado pues está vinculado el genital con el corazón

Después, si hay sentimiento de abandono, lo ha habido o en algún momento no te has respetado

**ACOGER EL LLANTO,
QUEDARNOS
ABRAZADOS, AYUDAR A
SANAR A NUESTRO
NIÑO/A INTERIOR**

RABIA / ENFADO

Asociado a cuando te has sentido injustamente tratado/a o cuando hay enfado enquistado contigo por haber permitido o por alguien o con el otro

Puede deberse a que la relación esta mal

**PARA LA RELACIÓN EN SECO,
EXPLICA. GESTIONA
Y LIBERA LA RABIA.
ESTABLECE LIMITES, PAUTAS,
HABLA SOBRE SEXO**

**A VECES EL SINTOMA FÍSICO
ES EL DOLOR**

ASCO

Cuando hemos hecho cosas que no hemos querido

Abusos y violaciones

Puede salir en forma de dolor o en forma de vómito

**DEJARLO SALIR.
EXPLICAR EL MOTIVO Y
QUEDARNOS SIEMPRE
ABRAZADOS
ACOMPAÑANDO**

**NO PASA NADA,
TODO ESTÁ BIEN**

Gestión de **emociones** en la sexualidad.

Las emociones que debes sentir en el sexo son:

🔥 **orgullo/autoestima y reconocimiento mutuo**

🔥 **admiración por tu compañero/a sexual**

🔥 **amor y alegría**

Recuerda que rabia, tristeza, miedos enquistados **inhiben a estas emociones** y, por tanto, a la sexualidad.

Entonces, **si quieres una sexualidad chispeante** llena tu vida de alegría, de amor, de autoestima de la buena, de bailes, de cosas que te llenen de energía, de admiración, fuera exigencia y perfeccion, de celebraciones y logros, de gratitud y agradecimientos abundantes, de límites y auto amor, de sexo contigo mismo/a.

Sostén y valida las emociones como tristeza, rabia y asco pues tienen que salir fuera y con quien estés teniendo sexo tiene que acompañarte.

sube tu vibración!

Tu deberías de estar siempre en **alegría**, es decir, abierto/a al sexo. Si no es así revisemos

Si no es así, **HAS DE GESTIONAR LA EMOCIÓN** que estás sintiendo sea falsa o no para poder pasar a la emoción alegría.



Aunque puedes tener sexo con tristeza **puntual** o con miedo **puntual** siempre cuando sea **sostenida** y **amada** dentro de la relación.

6. ALEGRÍA

1. MIEDO

2. TRISTEZA

3. RABIA

4. ORGULLO

5. AMOR

6 Niveles que tiene que superar toda persona para que te metas en su cama **SI O SI**

① Seguridad

asociado a la emoción **miedo**:
Relación de seguridad y confianza, estamos tranquilos porque sabemos que no hay invasión ni amenaza.
DETERMINA LOS LIMITES Y SI ESTAS ELIGIENDO BIEN O NO A TU PAREJA SEXUAL

② Desarrollo

asociado a la emoción **tristeza**:
Hay crecimiento mutuo, nos aportamos y crecemos juntos.
EL SEXO ES UN MECANISMO DE EXPANSION Y CRECIMIENTO, NO HA DE CONTRAERTE

③ Justicia

asociado a la emoción **rabia**:
Hay equidad en el dar y recibir, sientes esa relación justa.
IMPRESINDIBLE NO SENTIR DEUDA PARA TENER UNA SEXUALIDAD CONSCIENTE. A PARTIR DEL NIVEL 3 LA SEXUALIDAD PASA A SER SANA Y CONSCIENTE

④ Reconocimiento

asociado a la emoción **orgullo**:
Admiración mutua, admiro a esa persona y siento que esa persona me admira a mí.
APARTIR DE AQUÍ CONSTRUIMOS UNA SEXUALIDAD AVANZADA/SEXPANSIVA Y AMPLIADA

⑤ Pertenencia

asociado a la emoción **amor**:
Hay un vínculo estrecho y fuerte entre ambos, es hogar, casa hay muchas maneras de hacer sexo fuera de la cama

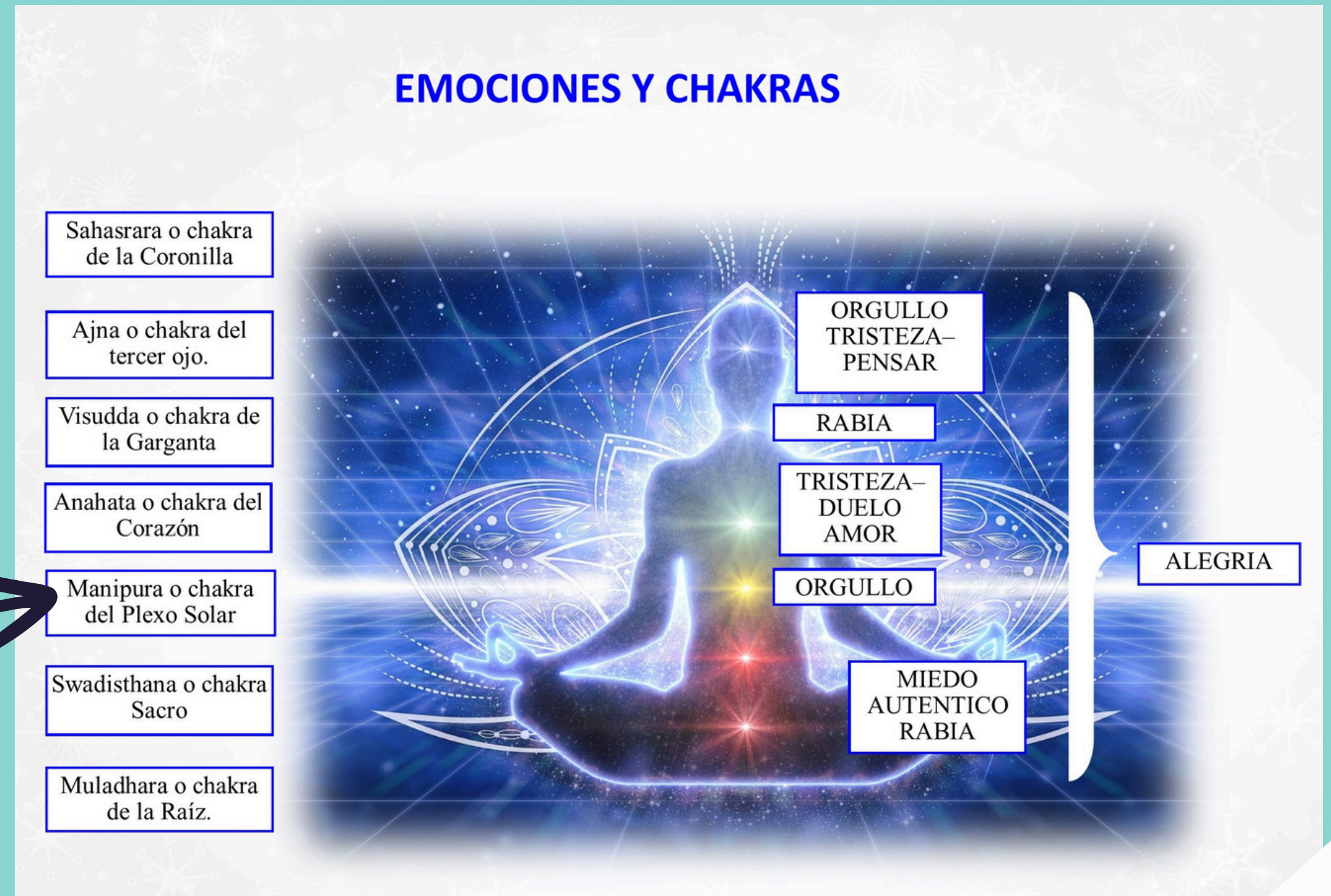
⑥ Plenitud

asociada a la emoción **alegría**:
Hay fluidez, plenitud y un entendimiento fácil, os leéis, no hace falta mucha explicación porque una mirada basta.
AUMENTA LA FECUENCIA Y LA SATISFACCION

Cuerpo y emociones.

Tu cuerpo y tus emociones son 1, si te duelen o oprimen estas zonas es porque **la emoción bloqueada es esta**

Ahora es momento de conectar con cuerpo y con tu energía sexual con esta dinamica que te recomiendo hacer al menos 3 veces al día



La MAYORÍA de dificultades sexuales NO ESTÁN EN LA CAMA



HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN SOBRE SEXO Y EMOCIONES

La comunicación que te conecta con tu pareja que influye directamente en el sexo:

🔥 **ACEPTACIÓN** 🔥 **ADMIRACIÓN** 🔥 **DETALLES Y PIROPOS** 🔥 **EROTÍSMO**

Otras maneras de comunicarte en la sexualidad:

- **Hacer cosas por tu pareja**
- **Miradas y complicidad**
- **Tu cuerpo habla, escúchale: abrazos, besos, contacto, caricias, masaje**
- **Agradar y escuchar / prestar atención**
- **Validar**
- **Lo que es importante para el otro lo es para ti**
- **Cantar/bailar**
- **Detalles constantes y muestras de afecto y cariño**

Cómo te comunicas contigo con respecto al sexo?

Cuánto tiempo dedicas a tu sexualidad y salud sexual?

Cómo lo haces? Con cuidado y mimo?

Observas tus genitales? Los conoces y sabes cómo se comportan?

Qué te dices cuando te miras al espejo?

*qué interpretaciones haces de tu cuerpo, tus relaciones sexuales y tu manera de hacer y hacerte sexo y de lo que has vivido en el s
hecho con tus parejas?*

HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN SOBRE SEXO Y EMOCIONES

Debes hablar de sexo antes, durante y despues

TEMAS A HABLAR ANTES DE TENER SEXO

Queremos que suceda los dos si o no¿?
Va a cambiar algo en nuestra relacion si no somos pareja
Como nos vamos a comportar luego
Que vamos a hacer despues
Va a cambiar nuestra relacion
Que vamos a hacer si no queremos algo
Tener un codigo de comunicacipn de seguridad es necesario
Hablar de límites y lineas rojas
De lo que no quieres y lo que si
Pornografía si no¿? swinger si no¿?

TEMAS A HABLAR DURANTE EL SEXO

Instrucciones
Lo que te gusta lo que no
Fantasias, erotismo,
creatividad
piropos, palabras bonitas
y cariño
límites
codigo de comunicacion
de seguridad

TEMAS A HABLAR DESPUÉS DE TENER SEXO

Daros feedback es bien
con mimo y cariño
has de decir todo lo que
has callado o te ha
moelstado/dolido en el
sexo y quedarte limpio/a
pedir perdon siempre y
recibirlo

Cuando ya va rodado usar la comunicacion para erotizaros: contaros fantasias, retroalimentaros, decir lo que os gustaria haceros, o lo que hariais, hablad de lo que quereis incluir y no con creatividad y respeto, relatos eroticos, peliculas eroticas, masajes, caricias auditivas, stripteas...

HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN SOBRE SEXO Y EMOCIONES

Debes hablar de sexo antes, durante y después

acompañaban aprendí que puedo escuchar a los demás sin dejar de escucharme, que puedo sostener a los demás sin dejar de sostenerme... en definitiva, que puedo respetar y amar a los demás sin dejar de respetarme y de amarme 🥰

12:52

Lo que NO tienes que decir a tu pareja sobre sexo

- × CRITICAR/HUMILLAR
- × BROMAS OFENSIVAS
- × OPINAR SOBRE EL CUERPO O EL PESO
- × COMPARACIONES
- × CASTIGOS O CASTIGAR CON EL SEXO
- × ATAQUES
- × MANIPULAR PARA CONSEGUIR COSAS
- × HACER BURLA
- × HABLAR DE OTROS COMPAÑEROS/AS SEXUALES O PAREJAS, DE ANTERIORES PAREJAS
- × COMUNICACIÓN AGRESIVA
- × HABLAR DEL TAMAÑO
- × DECIR QUE LO HACE MAL O QUE NO TE GUSTA



Juegos para realizar con tu pareja y **añadir picante**



CREATIVIDAD AL PODER



JUEGO CONTAMOS HASTA 3

contamos hasta 3 yyyyyyyyyy
si coincidimos en numero
hacemossssss/haces

obvio tiene que ser aceptado por los 2
masajes, caricias auditivas, stripteasse...



JUEGO QUÉ PREFERIRÍAS

dar dos opciones
aceptadas por ambos
y hacerlas

Tiempo de calidad: el sistema perfecto para asegurar tu conexión contigo y con tu pareja 🔥🔥🔥



1 vez al día 30 min para conectar contigo



1 vez al día 30 min cositas sencillas para conectar con tu pareja



1 vez a la semana cita de pareja (no hace falta que sea super grande)



Lo mismo para ti contigo



1 vez cada 2/3 meses intentamos pernocta



Lo mismo para ti contigo

Ingredientes

que tiene que tener este tiempo para que **SEA EXCITANTE** y te encienda

Conectando con tus emociones ✓

Creatividad ✓

Aventura ✓

Innovación / iniciativa ✓

Sensualidad ✓



NO NECESITAS GRANDES COSAS **NECESITAS HACER COSAS PEQUEÑAS COMO GRANDES**

NO TIENES LA SEXUALIDAD QUE DESEAS PORQUE NO ESTÁS PRIORIZANDO ESTÁ ÁREA AMOREE 🔥



Define tus 5 prioridades ahora mismo



Está el sexo? Evidentemente tiene que estar en tiempos y en espacios



Obvio impera la piramide de Maslow



CÓMO DE INNEGOCIABLE ES TU VIDA SEXUAL?¿?

**LAS MUJERES QUIEREN
EMOCIONES**

**Y LOS HOMBRES
ORGASMOS**

¿QUÉ HACEMOS?





LAS CLAVES DEL ÉXITO

DE LA SEXUALIDAD EN PAREJA

- ✓ Entendimiento y escucha
- ✓ Ten citas de íntimas y organízalas
- ✓ Tiempo de calidad, conexión y complicidad
- ✓ Conectas a través del plano emocional
- ✓ Detalles
- ✓ Sexualidad individual satisfactoria



¿ERES SEDUCTOR O SEDUCTORA?

COMPRUÉBALO EN EL SIGUIENTE CHECK LIST

- ✓ **Persigues y acosas**
- ✓ **Te enfadas si no consigues el resultado deseado**
- ✓ **Depositadas tus necesidades en el otro**
- ✓ **No te cuidas o tienes una autoestima on fire**
- ✓ **No conectas o te muestras cual eres**
- ✓ **Generas deuda con lo que das**
- ✓ **Haces cosas para recibir otras**
- ✓ **Recriminas o reprochas**
- ✓ **No aceptas un no**
- ✓ **Vas desde la carencia**
- ✓ **No te vistes para el éxito**
- ✓ **No te expresas para ello**
- ✓ **Sientes o piensas que NO lo vas a lograr**
- ✓ **No te cuidas ni te dedicas tiempo de calidad**
- ✓ **Estás el último/a en tu lista de prioridades**
- ✓ **Das de más**



¿QUÉ RESULTADO TE HA DADO?

¿DE LAS 16 EN CUÁNTAS TE VES?

ERES EL AMANTE QUE TE GUSTARÍA ENCONTRARTE?

¿QUÉ HAS DE CAMBIAR?

¿Cuántas veces has mendigado sexo o has **mendigado amor** a través del sexo?

!!!O PEOR!!!

¿Cuántas veces has accedido a tener sexo por **mantener la calma** o para que **no nos abandonen**?



LO QUE SÍ HACE

UN/A BUEN/A SEDUCTOR/A



- ✓ **Sabes que lo mereces y sabes que eres irresistible**
- ✓ **Sabes lo que te corresponde a ti y lo que corresponde al otro**
- ✓ **No te vendes, enseñas por qué eres la mejor opción**
- ✓ **Conectas a través del plano emocional**
- ✓ **Aportas todo lo que el otro quiera, para que sea el otro el que vaya a ti**

Persuadir es aprender a INSINUARTE sin ser directo/a utilizando tus armas secretas- Sabes cuales son¿?

Y SI NOS LO LLEVAMOS AL **ÁREA PAREJA**

- ✓ Te cuidas no por tu pareja, por ti
- ✓ Te seduces a ti mismo cada día al espejo
- ✓ Te sientes abundante y merecedor
- ✓ Aceptas todo de tí
- ✓ Tu cuerpo está conectado a tu esencia y te mueves como pez en el agua
- ✓ No necesitas sexo, quieres compartir
- ✓ No necesitas alagos, quieres darlos y recibirlos
- ✓ Preparas el ambiente para conectar con tu pareja, no buscas sexo directamente
- ✓ Eres creativo/a tienes iniciativa e innovas
- ✓ Conectas a traves del plano emocional

¿QUÉ RESULTADO TE HA DADO?

¿QUÉ HAS DE CAMBIAR?



HAZ EL AMOR TODOS LOS DÍAS, Y EL SEXO DE VEZ EN CUANDO, CUANDO SURJA

Las mujeres en la seducción

- La utilizamos muchas veces de manera tóxica para conseguir cosas
- Otras nos da vergüenza sentirnos sexys
- No tenemos una relación natural con el sexo (educación)
- Muchas veces nos criticamos entre nosotras y criticamos a las seductoras
- Autoestima insana
- Rechazo a nuestro cuerpo
- Buscamos conexión emocional y a veces nosotras no lo hacemos

Los hombres en la seducción

- Seducción demasiado ardua o brusca
- Centrada en el aspecto físico y no emocional
- Directos al grano, sin detenernos en los detalles
- Concepto de sexualidad muy reducido
- Bloqueo emocional
- Efecto negativo en la autoestima si son rechazados
- Asociada la seducción y sexualidad a la virilidad y masculinidad

Recomendaciones finales

- ⚠ *No pornografía sustituirlo por relatos eróticos o películas eróticas, audiolibros*
- ⚠ *No sadomasoquismo, proviene de vínculos violentos*
- ⚠ *Tener siempre definidos los límites, líneas rojas, innegociables y acuerdos previamente*
- ⚠ *Asegurarte de que es una persona segura y tenéis una relación segura*
- ⚠ *Cuida tu salud*
- ⚠ *Las experiencias están bien (por ejemplo, intercambios de parejas) pero solo si es lo que quieres y en cuanto no lo quieras tu tienes prioridad.*

Si estás decidido/a a...

1

Dirigir tu vida y esforzarte.

Aplicar e implementar herramientas que de verdad funcionan.

2

Llegar a la raíz del problema.

Salir de la zona de confort, confiar en el proceso y tener paciencia contigo.

3

Aprender a relacionarte de forma **SANA y AVANZADA.**



LAS **FASES DE LA METODOLOGÍA** que trabajamos tanto en programas, formaciones y terapia.

FASE 0

DÓNDE ESTOY Y A DÓNDE VOY

- 1. Mochila Emocional**
- 2. Definimos objetivos y trazamos el primer plan de acción.**

FASE 1

PREPÁRATE PARA EL VIAJE

- 1. Herramientas de autoestima: como me veo, me hablo y me trato**
- 2. Herramientas de foco: meditaciones creadas para trabajar el foco**
- 3. Herramientas de sostén emocional y procesos de estrés.**
- 4. Herramientas extras para trabajar locus de control y toma de decisiones independientes.**

FASE 2

SANA TU PASADO, COLOCA TU MOCHILA EMOCIONAL

- 1. Heridas de infancia donde clasificamos cada situación vivida, le damos nombre a las heridas y trabajamos un plan de acción para cada activador actual**
- 2. Colocamos y trabajamos las figuras de papá y mamá y de su relación de pareja.**
- 3. Colocamos círculos abiertos del pasado tales como es ex parejas que puedan estar afectando.**

FASE 3

APRENDE A AMAR DE MANERA SANA Y AVANZADA

- 1. Cómo generar un apego sano con un plan de trabajo.**
- 2. Gestión de emociones con herramientas prácticas.**
- 3. Trabajo de equilibrio masculino femenino.**
- 4. Definir el radar de elección de parejas.**
- 5. Trabajar la pareja.**
- 6. La comunicación (con herramientas prácticas para pedir o poner límites por ejemplo)**
- 7. Ego, personajes.**
- 8. Proyección y materialización.**



METODOLOGÍA aplicada a sesiones conjuntas.

FASE 0

Se define un marco de seguridad con una metodología para erradicar patrones tóxicos en la relación.

Además se definen los valores donde vamos a sustentar la relación y la terapia.

Sin esto NO hay nada que se pueda hacer en una relación.

FASE 1

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN:

Se trabajan de menos dificultad a más para que se vayan integrando. Peticiones, Negociación, Acuerdos, Escucha, Empatía...

FASE 2

LA BASURA DE LA RELACIÓN

Soltar el pasado y la carga emocional que haya generado la relación y perdonar.

Se hace ahora porque las dos personas están preparadas para hablar de ciertos temas profundos y soltar- tienen ya las herramientas de la fase 0 y 1.

FASE 3

CREANDO LAS RELACIONES AVANZADAS QUE QUIERES TENER

1. Aceptación, confianza y compromiso.
2. Herramientas avanzadas de comunicación
3. Conexión, complicidad y confianza.
4. Sexualidad.
5. Trabajo de autoanálisis, auto creación de planes de acción para el mantenimiento del bienestar.

La aplicación siempre depende de las personas.



¿Quieres llegar a la RAÍZ de lo que te pasa y tener HERRAMIENTAS PRÁCTICAS, eficaces y ÚTILES que te den AUTONOMÍA?

✘ NUESTRA METODOLOGÍA NO ES PARA TI SI QUIERES TERAPIA DEL DESAHOGO ✘

Programa



SER FELIZ EN PAREJA ES POSIBLE

EL HÍBRIDO ENTRE LA TERAPIA, EL COACHING Y LA FORMACIÓN/ENTRENAMIENTO que te dará RESULTADOS TANGIBLES

¿ESTAS PREPARADO/A
para de verdad tomar las riendas de tu vida?

este es **tu lugar!**

DESCUENTO PREMIUM DE **300€** SER FELIZ EN PAREJA ES POSIBLE

EL PROGRAMA ONLINE PARA LLEGAR AL FONDO Y CREAR SU RELACION AVANZADA



Más de 48 vídeos paso a paso



6 sesiones grabadas de contenido extra de valor



12 Workbooks de apoyo y guía con el que poder reforzar conceptos



Guía de cómo afrontar los contenidos de cada semana y de cómo ir abordándolos



Acceso con usuario y contraseña individual a la escuela online (donde podrás ver el contenido todas las veces que quieras).

+

PAGOS EXTENDIDOS
SIN SOBRECOSTE

programa ícono validado por más de **200** personas/parejas

SER FELIZ EN PAREJA ES POSIBLE

BONUS EXTRA!

Un mes de acompañamiento EXTRA si empiezas hoy accedes al canal de telegram y al acompañamiento grupal respondiendo a tus preguntas personalizadas desde hoy!
Valorado en 300€



Y si quieres ver lo que dicen de mis clientes:

★★★★★ (i) hace 30 minutos

Empecé con Patri en terapia de pareja. Llegamos a ella en un momento en que había una tremenda crispación tanto en la pareja como en la familia. Teníamos una falta total de confianza y no llegábamos a ningún acuerdo porque no sabíamos cómo afrontar la situación. Patri te nutre de herramientas que te ayudan a salir de la espiral y a mejorar la situación tanto en la pareja como a nivel del núcleo familiar. A nivel de acompañamiento, Patri es cercana, empática y va directa a la solución del problema (a abrir el melón, como dice ella), y aunque respeta los tiempos de cada cual, te aprieta cuando ve que puede sacar algo más de ti. Además he hecho con ella formaciones como La Diosa, Emociones y Terapia Transpersonal, sacando de cada uno un aprendizaje distinto. La recomiendo 100%!!!

♡ Mantén pulsado para reaccionar ...

 Terapia de pareja y terapia individu...
justo ahora ...

Gracias amore, eres una curranta y tras todas las formacionesh, curso y programas y sesiones siempre has dado un salto y has escalado tu vida. Enhorabuena! Y gracias por confiar en nosotros siempre!

Eduardo Cánovas García
2 reseñas

★★★★★ hace 4 días **NUEVA**

Inicié el curso con mi pareja para aprender una nueva forma de relacionarnos, entender el "mundo" de las relaciones de pareja y mejorar mi relación. El curso me ha aportado todo aquello que nadie te enseña, que nadie te explica... ni en la familia, en la escuela... pero que tanto necesitamos saber y entender. Al tener carencias, nos apoyamos en nuestros iguales, y eso no siempre ayuda, pese a la buena voluntad de ambas partes. El curso me ha aportado una visión y comprensión muy completas, cambiando mi manera de pensar y actuar, y entendiendo e identificando comportamientos adquiridos y cómo mejorarlos para relacionarme de una forma muy distinta en pareja. Ir de la mano de una profesional como Patricia es lo más recomendable, por su objetividad, profesionalidad, cercanía y el conocimiento tan profundo que tiene de las relaciones de pareja, que ayuda mucho para conocer y gestionar de la mejor forma las situaciones que se dan en este ámbito de nuestra vida tan importante para todos nosotros.

 **Patricia Sánchez**

ESQUELA SER FELIZ EN PAREJA

Además nos queda solo 1 plaza 
para nuestra formación presencial



the LOVE PARTY

31 OCT
/ 03 NOV

72 horas = + de 6 meses de trabajo terapéutico

Y 1 sola plaza para comenzar en septiembre 

MENTORIA

nuestro servicio más exclusivo y top



**MERECE LA PENA LUCHAR,
POR LO QUE MERECE
LA PEÑA TENER
Y SOBRE TODO VIVIR**

¿Qué versión de ti misma/o quieres SER?

Recuerda:

RECOMENDAR ES DE GUAPXS
PINCHA AQUÍ Y DEJA TU RECOMENDACIÓN!!



Me sigues en IG¿? PINCHA
@serfelizenpareja_patricia



Ve a stories o a cualquier reel
y pon **“Quiero relaciones avanzadas”**
y suscríbete a **NUESTRA** newsletter





¡MIUCHAS GRACIAS!



Patricia Sánchez

ESCUELA RELACIONES AVANZADAS