

## AUTOESTIMA Y RELACIONES SEXUALES

### OBJETIVO:

- Importancia de la autoestima y su efecto en las relaciones sexuales.
- Conseguir que tengamos unas relaciones sexuales placenteras conociéndonos a nosotros mismos.

### CONTENIDOS:

- **Autoestima:** sentimiento de aceptación y aprecio hacia sí mismo que va unido al sentimiento de competencia y valía personal.
- **Resultados:**
  - A mayor distorsión de la imagen corporal mayor insatisfacción con su primera relación coital.
  - Mujeres que se auto perciben como menos atractivas han iniciado a una edad más temprana su sexualidad.
  - Adolescentes sin actividad sexual o que iniciaron más tarde, mayor autoestima.
  - Relación negativa entre el miedo a ganar peso y la experiencia sexual.
  - Mayor autoestima mayor satisfacción sexual.
  - Mala autoestima lleva a un mal uso de la sexualidad, nace la inseguridad, bajas aspiraciones en la vida y un déficit en el control de las emociones.
  - Embarazos adolescentes en personas con menor autoestima.
  - En los hombres se ha visto las primeras relaciones sexuales caracterizadas por falta de control de la eyaculación. En mujeres por la angustia y el miedo.
  - Inexperiencia lleva a sensaciones negativas.
  - La satisfacción consta de entregar y recibir.
  - Los conflictos no se van a solucionar por sí solos. Si estoy mal conmigo mismo, es difícil estar bien con la pareja.

### METODOLOGÍA:

- Presentación de los participantes.
- Parte explicativa. ( Se habla sobre los contenidos de arriba )
- Parte participativa. Los alumnos preguntan, debaten, dialogan.
- Finalizamos la sesión con el testimonio de dos invitadas, contaron sus diferentes experiencias personales.

### EVALUACIÓN

- El grupo: Al final de la sesión les repartí una papel para que pusieran puntuación a la sesión y sugerencias. Todas dijeron que habían estado muy a gusto, y que habíamos creado crear un clima agradable. Interiorizaron los contenidos y reflexionaron. Puntuación media 9,5.
- Disfruté realizando la charla, pero sobre todo me sentí satisfecha conmigo misma por intentar ayudar, concienciar y promover el bienestar que cada cual tiene que tener consigo mismo.

MARIA ILARREGUI FERNANDEZ