



Sábado
31 de Mayo

17:15 h (Esp)



*La sexualidad masculina
más allá de las expectativas sociales
para fortalecer tu identidad
como hombre.*

RICARDO DAROCA GALLEGO:

Terapeuta y Facilitador:

Especialista en masculinidades, género, igualdad
y tratamiento de conductas sexuales compulsivas.

La importancia de una Educación Sexual

¿Sexo o Sexualidad?

1. EL SEXO se refiere a las *características biológicas* que definen a una persona como masculina o femenina.

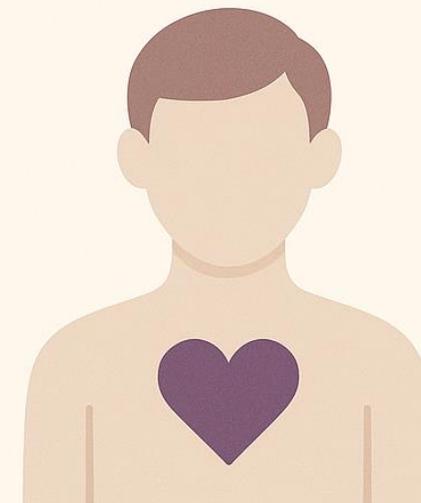
2. LA SEXUALIDAD es la dimensión humana que incluye:

- a) La identidad sexual.
- b) La orientación sexual
- c) El género
- d) *Y la forma en que una persona experimenta y expresa sus deseos, sentimientos y comportamientos sexuales.*

Sexo



Sexualidad



¿CÓMO TE SIENTES COMO HOMBRE?

Ser hombre, es más que testosterona:

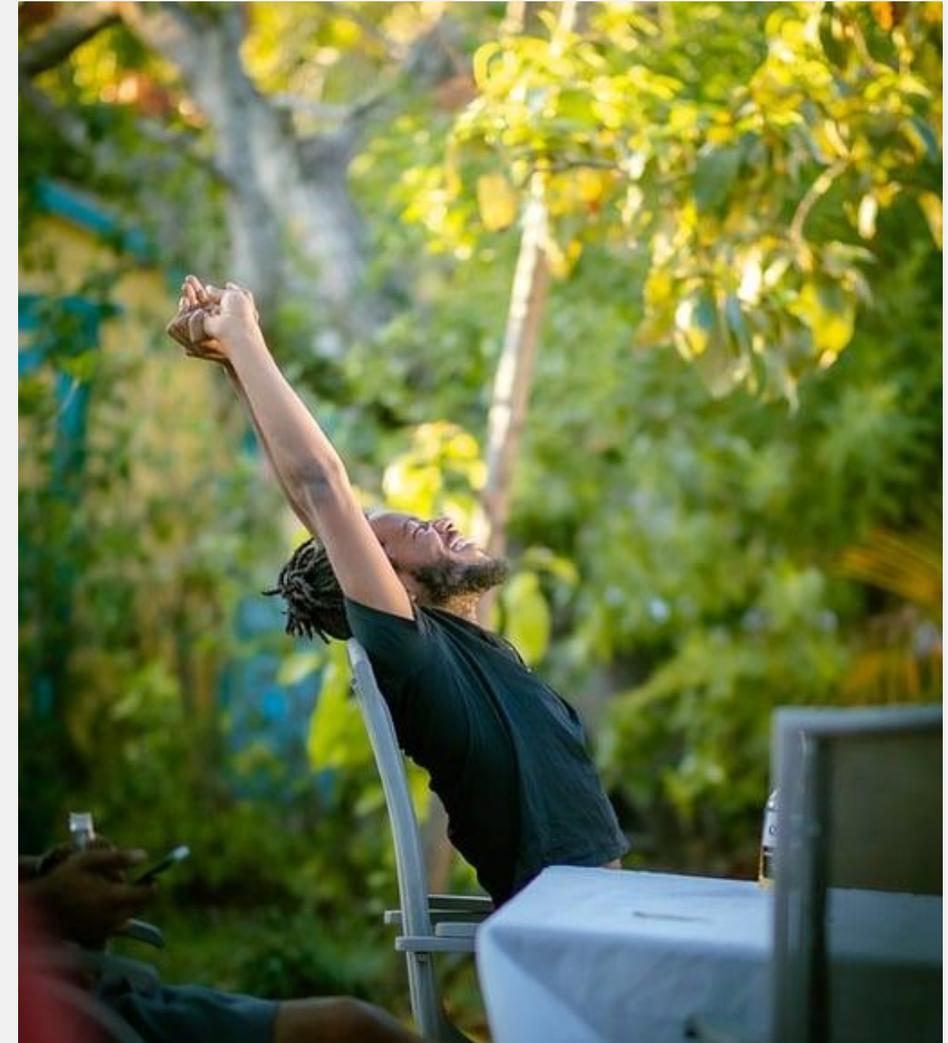
Transformando la autoestima y la intimidad.

1. AUTOESTIMA MASCULINA – La confianza se construye con autoconocimiento y seguridad emocional (NO PODER tener normalmente relaciones íntimas según la norma, NO ME DEFINE COMO HOMBRE).

2. INTIMIDAD AUTÉNTICA – La conexión real en las relaciones requiere VULNERABILIDAD, no solo desempeño físico (hay algo más detrás del acto sexual).

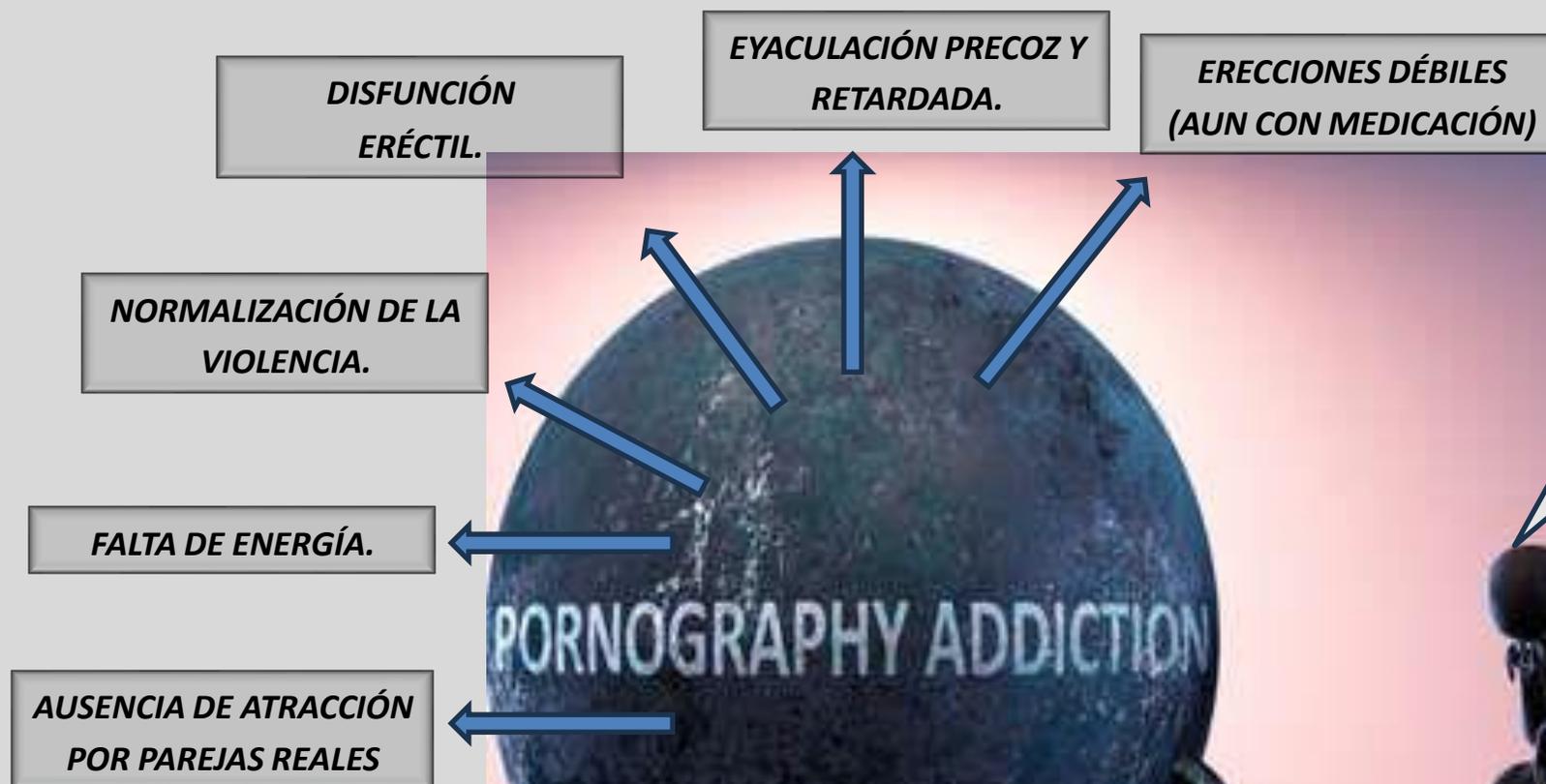
3. DESAFÍOS DE LA MASCULINIDAD – “CUESTIONAR” estereotipos permite *CREAR* una identidad más genuina y saludable, hay muchas formas de ser hombre, pero nunca es mirándonos el pene (*PENECENTRISMO*).

“Una erección nunca me puede definir como hombre”

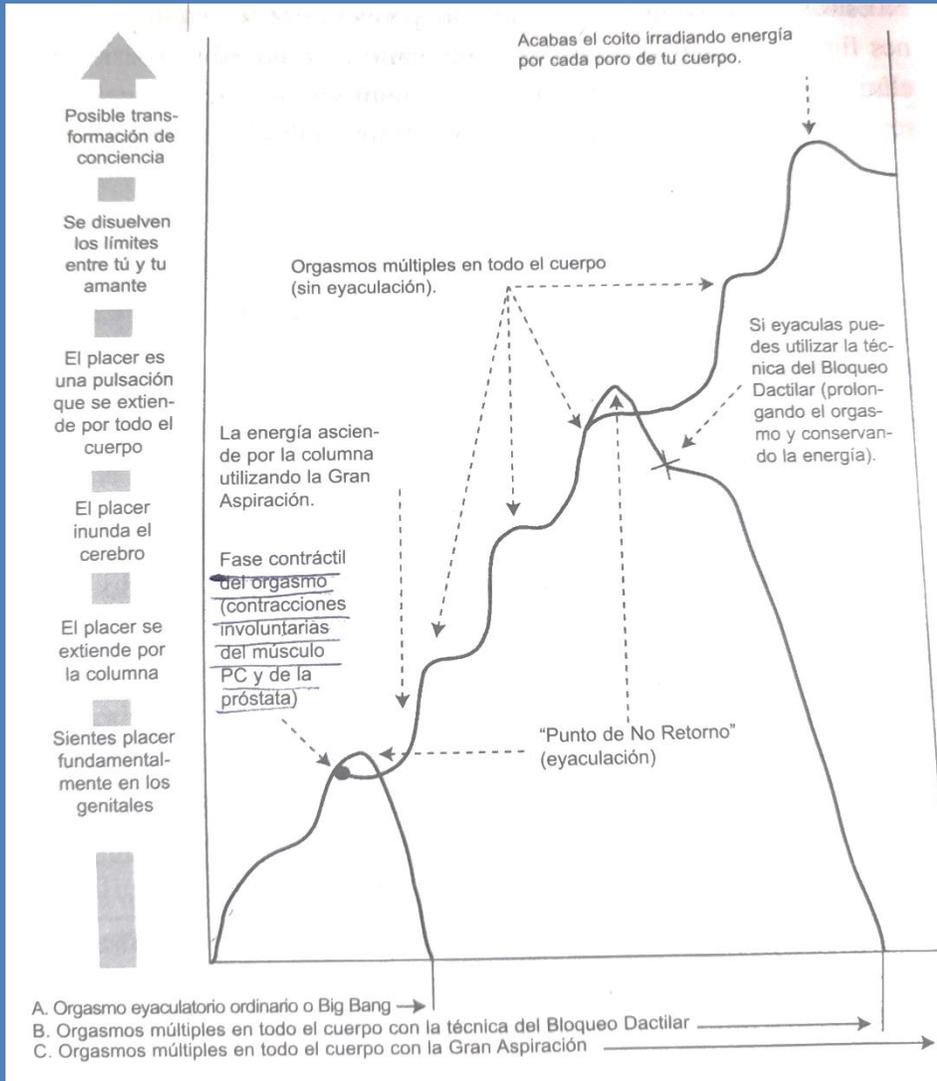


Desconectando del porno: *Cultiva una sexualidad sana y realista.*

El consumo de pornografía como estimulante sexual podría ser efectivo a muy corto plazo, pero acrecentaría posibles problemas ya existentes:



Creo que mi masculinidad está vinculada a la erección, a la penetración, a eyacular, al control, a la dominación sobre la pareja y es eso es lo que me enseña el porno y sin eso creo que no valgo y sufro por ello.



ERECCIÓN

PRENTRACIÓN



EYACULACIÓN

DOMINACIÓN

MASCULINIDAD NORMATIVA

Satisfacción = Realidad - Expectativas



Si bajamos las expectativas de lo que sucederá bajaremos la frustración.

Erecciones y expectativas:

Prácticas para una conexión real:

Recuperando la CONEXIÓN con mi cuerpo:

“mi cuerpo, mi templo”.

-
- ✓ Nos han enseñado que el objetivo de la relación es la penetración y la eyaculación, **PERO EXISTE LA OBLIGACIÓN DE HACERLO, ES UNA ELECCIÓN.**

El orgasmo va antes que la eyaculación, no es lo mismo.

Auto-toque amoroso (APRENDE A AMAR TU CUERPO):

- No es rápido, sin el objetivo de eyacular, dedicar-te tiempo. (1h-2h).
- Espacio seguro (sin interrupciones, experimentar, darte amor, preara el espacio, velas, incienso, aceites).
- Todo tu cuerpo (no genitales inicialmente).
- Ser Consciente de la respiración (observación). 50-70% excitación (no tiene nada que ver con la erección).
- Si hay mucha excitación, para, respira y observar.
- Si no eyaculas, hacer prácticas sublimar energía.

“No hagamos que las cosas VAYAN a peor”

- **¡¡¡¡DEJA EL PORNO!!!!.**
- Cambia tus hábitos(dieta equilibrada, nada o poco alcohol y mucho menos antes de las relaciones, tabaco, estómago vacío, dormir mínimo 7/8 h, ejercicio de fuerza o corporal, no vivir estresado).
- Tener relaciones en un momento óptimo. (no estresado, ira...
- Empieza despacio 15/20 primeros minutos (**hay recuerdo**), aprende a parar si hay mucha excitación.
- Respira (mover energía)/ mover tu cuerpo / Haz ruido (vibración).

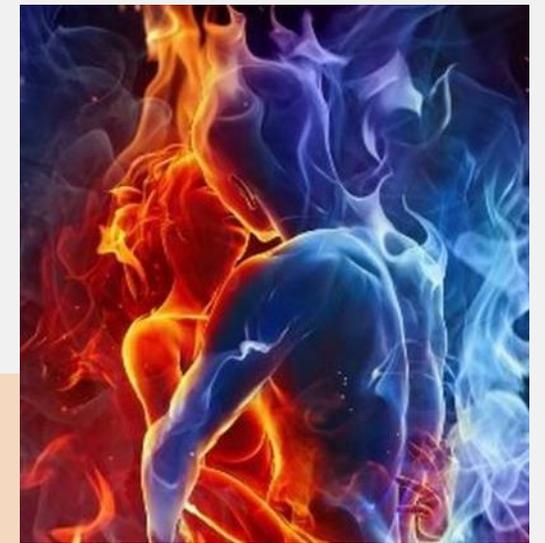


De la frustración a la Complicidad y la conexión:

Redefine la sexualidad (solo o en pareja) desde el amor y la comprensión, mejorando tu vida sexual y emocional.

- Tener una pareja comprometida con tu proceso, porque no te mereces menos.
- **EL TANTRA**, va más allá de la propia conexión física (ciencia del desarrollo personal).
- Si tienes pareja haz este ejercicio “mírate a los ojos y sino, hazlo tu solo frente al espejo.
- Tú eres lo más importante en tu vida y tienes que rodearte de personas que estén alineadas contigo.

“La culminación de la felicidad es que el hombre esté dispuesto a ser como es”



Cuando intimamos con nuestra pareja, estamos creando un vínculo mayor que el físico...

....estamos conectando de persona a persona y se puede hacer el amor, sin penetración ni eyaculación.



Cómo gestionar tus picos de energía sexual:

- Uddiyana bandha – (ahora hipopresivos, nos centramos en lo energético más que en lo físico).
- El guerreo humilde.
- Práctica:
 - ✓ Hatha Yoga /, chikung
 - ✓ Asnas invertidas (Sarvangasana o Sirsasana (bajar energía)).

- ¿Qué tal el suelo pélvico?
 - ✓ Kegel /Mulha band (ente testículo y ano).
 - ✓ Ashveni mudra (apretar ano)
 - ✓ Cierre del grifo (en la punta).



KEGEL: SERIE BÁSICA



1* UBICA TU MÚSCULO PC

Imagina que estás orinando y luego intenta detener la orina contrayendo rápidamente el músculo. Ese músculo que acabas de utilizar para detener la orina es el músculo PC.

2* FLEXIONA EL MÚSCULO PC 20 VECES

Sostenlo por 1 o 2 segundos por cada repetición y luego relájalo. Repite estos ejercicios 3 veces al día, 3 o 4 veces por semana. Respira normalmente durante este ejercicio e intenta evitar contener la respiración



**iiii MUCHAS GRACIAS
POR VUESTRA ATENCIÓN!!!!**



¿QUIERES MÁS
INFORMACIÓN?



info@ricardodaroca.com



+34 662 326 804



[@ricardo.daroca](https://www.instagram.com/ricardo.daroca)



www.ricardodaroca.com

INDICE

- ¿Sexo o SEXUALIDAD?
- ¿Cómo te sientes como hombre? Ser hombre es más que testosterona: Transformando la autoestima y la intimidad.
- Erecciones y expectativas:
- Desconectando del porno: Desmitificando el mito del empotrador.
- Cómo gestionar tus picos de energía sexual.
- De la frustración a la conexión: Mejorando tu vida sexual y emocional.
- Complicidad y conexión.
- Trastorno genético.