Taller de Bioenergética y Sexualidad

Para liberar el potencial gratificante de la sexualidad aumentando el auto-conocimiento, disminuyendo los conflictos sexuales y mejorando la respuesta sexual con las técnicas psico-corporales del Análisis Bioenergético.

El Análisis Bioenergético es una modalidad de psicoterapia y desarrollo personal creada por Alexander Lowen sobre el trabajo previo de Wilhelm Reich. En él, como se explica en detalle en otra sección de esta página, se trabaja de un modo integrado con el cuerpo y la mente, desde una perspectiva analítica y relacional. Este taller de carácter vivencial supone una experiencia personal de cómo el Análisis Bioenergético nos puede ayudar a tener una vida sexual menos conflictiva y más gratificante.

La sexualidad constituye una faceta de la vida humana de singular importancia. Una actividad sexual satisfactoria puede contribuir de forma significativa a la consecución de una sensación de bienestar general, de vivir una vida plena y con sentido. Por el contrario, la ausencia de una sexualidad gratificante puede favorecer la aparición de sentimientos de vaciedad, aburrimiento, depresión y baja autoestima.

Por desgracia, la sexualidad no suele estar conectada solamente a vivencias placenteras, sino que con frecuencia es también fuente de sentimientos de inseguridad, ansiedad, vergüenza, culpa, frustración, miedo a ser utilizado/a, a volverse dependiente, a descontrolarse..., que la hacen conflictiva y provocan, en consecuencia, una inhibición en mayor o menor grado de la misma, con la pérdida consiguiente de su potencial gratificante.

Podemos distinguir básicamente tres momentos en la conducta sexual. Primero el deseo, después la

carga o excitación y finalmente la descarga, que puede culminar en la experiencia del orgasmo.

Siempre es importante estar conectado con las sensaciones del cuerpo y con nuestra vida emocional, pero en el campo de la sexualidad es fundamental. A través del cuerpo podemos descubrir cuáles son nuestros deseos y en qué medida podemos asumirlos y satisfacerlos, o intentamos bloquearlos porque nos resultan conflictivos.

Por otro lado, para poder excitarse y descargarse plenamente es necesario que no existan tensiones musculares que restrinjan la respiración, los movimientos pélvicos y la participación integrada de todo el cuerpo en la experiencia orgásmica.

Cuando la sexualidad ha resultado conflictiva en alguna época de la vida, se generan tensiones musculares para controlar su vivencia y expresión, tensiones que se cronifican, y persisten una vez que desaparece su carácter conflictivo, por lo que es necesario trabajar también con el cuerpo, para ayudarle a recobrar su capacidad de experimentar niveles elevados de excitación, y de abandonarse en la descarga.

En el taller, mediante diversos ejercicios psico-corporales se fomenta la toma de contacto con uno mismo a través del cuerpo, y se promueven estados de asentamiento, "centramiento" e integración, viéndose en qué medida se pueden mantener cuando la sexualidad está presente, analizándose las causas de las dificultades que aparezcan. Se practican asimismo ejercicios destinados a ampliar la respiración y reducir las tensiones musculares que limitan la excitación y descarga sexuales.

En resumen, este taller de bioenergética y sexualidad ofrece la posibilidad, mediante el uso de las técnicas psico-corporales del Análisis Bioenergético, de aumentar nuestro autoconocimiento en el área de la sexualidad, disminuir los conflictos en la misma y mejorar la respuesta sexual, contribuyendo de este modo a liberar el potencial gratificante de la sexualidad. Todo ello se lleva a cabo en una atmósfera relajada en la que se tienen en cuenta las necesidades y deseos de los participantes, y se respetan los distintos niveles de implicación que puedan existir…

COORDINADOR
Francisco García Esteban. Psicólogo especialista en Psicología Clínica (UAM, MEC). Terapeuta Certificado en Análisis Bioenergético (IIBA). Máster en Sexualidad Humana (UNED). Diversos cursos de Psicología y Sexualidad: Universidades de Nueva York (NYU, Columbia, City College). Máster en Psicoterapia Psicoanalítica (Universidad Pontificia de Salamanca). Psicoterapeuta Psicoanalítico (Asociación Española de Psicoterapia Psicoanalítica Oskar Pfister).

FECHAS:
Viernes 3 de marzo, de 17,30 a 21:00
Sábado 4 de marzo, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00
En cada módulo de mañana y tarde se hará una pausa de aproximadamente ½ hora por lo que el número total de horas de trabajo efectivo es de 10 horas.

HONORARIOS: 100 €

RESERVAS: Francisco García. Email: francisco@bioenergetica.es

Telf.: +34 656 724 684

LOCALIZACIÓN
El curso tendrá lugar en el:

Centro de Psicoterapia y Desarrollo Personal "**Bioenergética Madrid"**
C/ Orense, 12. 1º Oficina 5.
28020 – MADRID