



SESIÓN 2
PROGRAMA ONLINE

AMOR Y SEXO CONSCIENTE

**Para crear relaciones y parejas extraordinarias
con Nuria Benedito y Sebastian Trujillo**

¿Te imaginas experimentar relaciones de armonía
y una sexualidad que supera el instinto y te conecta
con lo más elevado de ti?

TEMARIO

- 1 ¿Qué sucede cuando las parejas se pelean?
- 2 ¿Cómo hacer acuerdos eficientes para evitar conflictos?
- 3 ¿Cómo pasar de una relación de amor romántico a una relación de amor incondicional?
- 4 ¿Cómo equilibrar nuestras energías internas y aumentar el amor propio? (Ejercicio de Role play en parejas)

1. ¿Qué sucede cuando las parejas se pelean?

Elegimos a la pareja perfecta para resolver nuestros propios asuntos.

No tenemos que ir a buscar a un maestro al Himalaya o a ningún sitio, puesto que el maestro está a nuestro lado. Y si no tenemos pareja, es ya algo de lo que podemos aprender.

Con cada pelea con un ser querido, depende de como se maneje se puede generar una pequeña cicatriz emocional en ambas personas.

En la persona que tenemos al lado veremos reflejadas muchas cosas de nosotros. Si sabemos ver, podemos evolucionar. Además, si algo me molesta de mi pareja y asumo la responsabilidad, aprenderé cuáles son mis puntos de mejora y podré trabajar en ello.

Para todo lo que hagamos en la vida es importante realizar acuerdos.

Si no hemos subido a un nivel de conciencia en el cual aceptamos y amamos al otro sin querer cambiarlo, necesitamos hacer acuerdos. Porque los seres humanos somos homogéneos o heterogéneos.

Con los homogéneos uno suele llevarse muy bien, pues es fácil apreciar y amar a quien se parece a ti y se porta bien contigo.

Es muy fácil amar a alguien con quien te entiendes. El verdadero reto es cuando vienen los conflictos que pondrán a prueba nuestra capacidad de aplicar las 7 herramientas del amor vistas en la clase anterior.

Al entrenarnos en estas herramientas los desacuerdos bien llevados nos ayudarán a evolucionar

2. ¿Cómo hacer acuerdos eficientes para evitar conflictos y frustración?

Antes de entrar en una relación de pareja es importante hacer unos acuerdos, de la misma manera que hacemos acuerdos antes de iniciar una sociedad empresarial, como una compra-venta: yo voy a adquirir esto y viene con unos pros y unos contras, unas fortalezas y unas debilidades, y yo decido si me quedo el pack o no.

El objetivo de hacer unos acuerdos es explicarle a tu pareja qué estás dispuesto a ofrecer a la relación, qué esperas recibir y cuáles son tus límites, de lo que es aceptable o no para ti.

Algunos límites pueden ser incluso condiciones no negociables, en el sentido de que la relación se acabará si no son respetados o si se traspasan.

Si llevas con alguien un cierto tiempo y realizas el proceso descrito aquí, el poner encima de la mesa este tipo de temas no debería ser complicado. Lo importante es que seáis honestos teniendo en cuenta la experiencia de lo vivido hasta ahora. Incluso si ambos ya habéis alcanzado un estado de aceptación total del otro y ya no tengáis expectativas ni exigencias. Siempre es bueno conversar sobre cómo deseáis cada uno que funcione vuestra relación.

0. Antes de empezar, comprueba que no quedan en tu interior restos de emociones negativas

Como paso previo es imprescindible que revises que no te queda algo de dolor por sanar. Será necesario soltar todo el enfado, resentimiento, celos, angustia y remordimientos que queden. Esto requiere apertura y voluntad por tu parte. Si quieres hacer unos nuevos acuerdos para pasar al siguiente nivel de la relación (o si quieres un desenlace amistoso) es esencial que sueltes todas estas emociones negativas.

Si sigues almacenando dolor, con toda probabilidad vas a enzarzarte en viejas discusiones, y esto, ya sabes, no aporta nada bueno. En el momento de hacer los acuerdos necesitamos que tu pareja esté como mínimo comprometida a seguir en la relación junto contigo.

1. Pasos para los acuerdos

Nuestra recomendación es que cada uno, por separado, escribáis vuestros acuerdos, sin comentarlos previamente para no influir sobre el otro.

a) ¿Qué puedes esperar de mí?

Es decir: ¿Qué estás dispuesto a ofrecer a la relación? ¿A qué estás dispuesto a renunciar para acomodarte a sus necesidades?

Por ejemplo: puedes esperar de mí que te apoye cuando lo necesites, que tienda la ropa, que cuide a nuestros hijos, que me cuide, que me alimente saludablemente, que cuide mi apariencia, que aporte económicamente en el hogar, que siga creciendo, que te sea sincero, que una noche a la semana hagamos una cena de pareja... Todo lo que yo estoy dispuesto a dar con amor, que te entregue mis valores. Es decir: todo lo que puedo ofrecerte en esta relación.

b) ¿Qué no puedes esperar de mí?

Es decir: ¿Qué no es negociable para ti?

Por ejemplo: No esperes que hable contigo a gritos, que vaya todos los domingos a casa de tu madre, que te acompañe al fútbol. Todo eso que, para mí, simplemente no es negociable.

c) ¿Qué espero yo de ti?

Es decir: ¿Qué deseas de tu pareja?

Por ejemplo: espero que te cuides, que tengas una alimentación sana, que sigas creciendo y evolucionando...Que, si me equivoco, me trates con cariño, que no me grites, que sigas aprendiendo...

Todos estos acuerdos son para hacerlos en un momento de calma, de tranquilidad, de amor. En un entorno tranquilo donde se pueda pensar y hacer un trabajo introspectivo de qué espero yo de la otra persona.

2. La puesta en común

Este paso requiere una conversación honesta y serena hasta llegar a un acuerdo o conclusión de cara a la relación. Por lo tanto, es importante que tengas en cuenta los siguientes puntos:

- Sentarse cara a cara para poder mirarse a los ojos.
- Uno de los dos empieza leyendo los acuerdos que ha escrito y la otra persona escucha sin intervenir.
- Una vez ha terminado, la otra persona solo dice «gracias». Después lo hace la otra persona.
- Cada uno está atento para asumir su propia forma de ver y sentir la situación. Para eso, inicien sus frases con una expresión como: «Yo siento que» o «Yo lo veo de tal manera».

Con el fin de evitar a toda costa entrar en una discusión, no empezar una frase con «tú»: «Tú me dijiste...». En lugar de esto diríamos: «Mi recuerdo de la conversación es que...».

- Si existen conflictos entre los acuerdos del uno y del otro, tendréis que acordar un compromiso con el cual ambos podáis vivir. Si no conseguís encontrar un acuerdo, entonces, quizá tendréis que replantear de nuevo el ejercicio (o la relación).

¿Cómo quiero que sea la relación de ahora en adelante?

Es imprescindible darnos cuenta de que los agravios del pasado están en el pasado. Ahora no es el momento de discutir más acerca de ellos, y menos verlos como problemas. Por lo tanto, los acuerdos tienen que estar enfocados al futuro, no al pasado.

3. Los temas más importantes

Si no tienes muy claro los temas que quieres plantear aquí te compartimos algunos ejemplos.

- Compromiso: ¿Qué quieres que signifique?
- Intimidad: ¿Qué es lo que cada uno necesita?
- Sexo: ¿Podemos ser honestos acerca de ello?
- Fidelidad: ¿Pensamos igual sobre este tema?
- Flirteo: ¿Dónde trazamos la línea que no se debe sobrepasar?
- Libertad: ¿Libre de qué? ¿Libre para hacer qué?
- Honestidad: ¿Podemos hablar abiertamente de nuestros sentimientos?
- Igualdad: ¿Estamos dispuestos a sentirnos igualmente importantes en la relación y fuera?
- Apoyo: ¿Estamos dispuestos a cuidarnos el uno al otro?
- Dinero: ¿Podemos ser honestos y abiertos acerca de ello? ¿Qué es mío? ¿Qué es tuyo? ¿Qué es de los dos?
- Responsabilidades y decisiones: ¿Somos capaces de tomar las decisiones conjuntamente?
- Roles: ¿Somos capaces de cumplirlos con buena voluntad y alegría?
- Cuestiones de familia: ¿Pensamos igual sobre este tema?
- Hijos: ¿Somos capaces de tomar las decisiones conjuntamente?
- Amigos: ¿Podemos honrar y respetar los de cada uno?
- Espiritualidad (o religión): ¿Podemos respetar las creencias de cada uno?
- Crecimiento personal: ¿Queremos apoyarnos mutuamente?
- Alcohol, tabaco (y otras sustancias): ¿Podemos ser honestos acerca de ello?

Para hacer acuerdos es importante dejar a un lado los ideales y la necesidad de tener la razón todo el tiempo.

4. La conclusión

A medida que habléis, grabadlo en audio o anotadlo todo. cuando terminéis, leed en voz alta la siguiente afirmación:

Me comprometo a dar lo mejor de mí y a cumplir los acuerdos. Estoy dispuesto a apoyar a mi pareja para que pueda expresar sus límites y también los respetaré. En el lugar donde alguna vez hubo conflictos hoy hemos llegado a un acuerdo con el que ambos estamos conforme. Estamos de acuerdo en seguir apostando por esta relación.

Firmado y fecha

3. ¿Cómo pasar de una relación romántica a una de amor incondicional?

El amor incondicional es un amor sin condiciones. poder amar a nuestra pareja sin condiciones es un paso muy elevado. Para eso tenemos que pasar por los puntos que estamos explicando. En un primer momento lo principal son los acuerdos.

Amar es aceptar y respetar al otro tal y como es, sin querer cambiarlo. Se compone de comprensión, unión, valoración, apoyo, agradecimiento, confianza y libertad.

4. ¿Cómo equilibrar nuestras energías internas y aumentar el amor propio? (Ejercicio de Role play en parejas)

Todos los seres humanos tenemos la energía femenina y masculina en nosotros en diferentes proporciones en las que una es más predominante que la otra, por lo general la predominante en las mujeres sería la femenina y en los hombres la masculina y luego utilizamos más una u otra depende del momento o la función que estemos ejerciendo.

Suele suceder también que existan mujeres con energía predominante masculina y hombres con energía predominante femenina.

ENERGÍA FEMENINA: Gesta y contiene la vida, periodos de acción largos, requiere tiempo, delicadeza, estabilidad, necesita sentirse amada, segura y estable.

ENERGÍA MASCULINA: Información que fecunda la vida en el universo, capacidad de foco y rapidez, necesita sentirse respetado y valorado.

El hombre que ame a su mujer con ternura y dedicación, valorando su feminidad, vivirá una relación feliz y verá a su compañera florecer.

La mujer que ame a su hombre apoyando y valorando su masculinidad, tendrá una relación feliz y verá a su compañero expandirse y crecer.

Para equilibrarnos debemos reconocer si estamos viviendo en un punto inmaduro de nuestras energías y así poderlas trabajar y pasar de un estado inmaduro a uno maduro con mayor sabiduría y comprensión.

Masculino Inmaduro. Competitivo, se separa de los demás, egocéntrico, mira solo por sí mismo, arrogante, inseguro, se identifica con lo material.

Agresivo, reactivo, "pasota", tendencia a ser "vago" y "perezoso". Suele abusar de la comida, el alcohol, no sabe parar, es descuidado con su cuerpo. Tendencia al desorden y desorganización

Masculino Maduro: Presente, está en misión, habla y actúa desde el corazón, enfocado, determinado, busca la colaboración y el bien común, tiene inteligencia emocional, es líder, escucha y apoya. Cuida y protege la energía femenina que todos tenemos dentro. Enraizado. Firme.

Femenino inmaduro: Manipuladora, chismosa, celosa de otras mujeres, necesita la validación de recursos externos, está desvalorizada y tiene baja autoestima, es egocéntrica, es seductora para tener la atención de otros.

Complaciente, víctima, dependiente, sumisa, apegada, miedosa, controladora.

Femenino Maduro: Presente, nutritiva, empodera a otras mujeres, acoge, fluye, tiene inteligencia emocional, es sensual, disfruta de su propio cuerpo, tiene confianza en su energía sexual, está motivada por el bien común.

Capacidad de sostener y contener la emoción que aparece en cada momento. Sin necesidad de demostrar, aparentar, juzgar, criticar o mendigar amor. Sabe comunicarse y expresarse con templanza, asume su parte de responsabilidad, generosa, alegre, abierta a recibir.

LA FELICIDAD EN LAS RELACIONES SE LOGRA CUANDO TIENES LA CAPACIDAD DE AMAR Y APOYAR LA FELICIDAD DE AQUELLOS CON LOS QUE TE RELACIONAS

EJERCICIO PARA CASA

1. ¿Cómo es tu relación ahora mismo?

1.a No nos referimos a cómo sería si consiguieses dejar de discutir, si tuvieras hijos o no, con dinero..., sino a cómo es de verdad en este momento.

1.b ¿Consideras que puedes mostrarte tal cual eres para empezar a amar de verdad?

1.c ¿Estás dispuesto a dejar de lado la frustración y la culpa para abrirte a una nueva posibilidad? .

Recuerda: Esforzarse por mantener una relación a toda costa es un clásico signo de que dicha relación está muriendo. No simules que todo está bien cuando no es así, ni minimices los problemas por guardar las apariencias. Di la verdad: qué es lo que ya no funciona para ti, y ofrécele a tu pareja la posibilidad de crear algo que sí funcione.



2. ¿Cuál es tu actitud frente a las cosas que no comprendes o con las que no estás de acuerdo?

2.a ¿Qué importancia le das al tener la razón para lograr acuerdos?

2.b Piensa en las personas con las que te relacionas. ¿Cómo puedes hacer para expresarte con amor en cada momento?



3. ¿Qué resultados en tu vida te muestran que estás viviendo desde una energía femenina o masculina inmadura?

3.a ¿Qué puedes hacer a partir de hoy para cambiar esos resultados y vivir en una energía madura?

3.b ¿Cuáles serían las actitudes que te llevarían a tener paz en tus relaciones, armonía y realización personal?

4. ¿Qué necesitarías hacer para que las personas con las que compartes se sientan a gusto, cómodas y felices a tu lado?

4.a ¿Cuáles son los elementos más valiosos que puedes reconocer en tu vida y en tus relaciones hoy?

4.b ¿Cómo puedes agradecer a las personas con las que te relacionas por lo que obtienes en la relación?

GRACIAS



NURIA BENEDITO.

Doctora en Psicología, Investigadora, Coach y Psicoterapeuta especialista en relaciones interpersonales. Renacedora. Creadora del Taller Rebirthing para la Sanación Emocional.

SEBASTIAN TRUJILLO.

Consultor, formador y terapeuta en BioReprogramación. Co-creador de www.dear.Coach, reEvolucion femenina, Tantra y Seducción Consciente.

