

PROPÓSITOS SEXUALES

Analiza experiencias anteriores:

Valora del 1-10 tu grado de satisfacción al respecto.

Experiencia

Nota

Frecuencia experiencias

Calidad de las experiencias

Momentos de autoplacer

Cantidad de experiencias

Tipo de experiencias

Nuevas sensaciones

Uso juguetes eróticos

Nuevos descubrimientos

Lugar de las prácticas sexuales

Fantasías sexuales

Valora tu situación actual

Viendo las valoraciones anteriores dedica un momento a pensar en las más altas y más bajas.

¿Qué añadirías?

¿Qué harías diferente?

¿Qué eliminarías?

Define tus propósitos:

• ¿Qué quieres conseguir? Objetivo principal para este año:

.....
.....

• ¿Con quién te gustaría hacerlo? Con tu crush, amante, contigo mismx, con tu pareja, etc.

.....
.....

• ¿Dónde quieres hacerlo? En un hotel, en un espacio abierto, en la montaña, en un club swinger, etc.

.....
.....

• ¿Cuándo quieres hacerlo? Los objetivos se quedan en meros deseos si no pones fecha límite, al menos aproximada.

.....
.....

• ¿Qué vas a hacer para conseguirlo? (buscar información, preguntar a expertos...)

.....
.....

