

PROGRAMA "ORGASMO CMI"

Objetivo General

Educar a las mujeres para alcanzar placer y orgasmos a través de educación, autoconocimiento y técnicas prácticas, promoviendo una vida íntima plena y satisfactoria.

Objetivos específicos

1. Desmitificar creencias erróneas sobre la sexualidad femenina mediante información y educación especializada.
2. Conocer la anatomía del placer y los procesos de respuesta sexual.
3. Facilitar el desarrollo del autoconocimiento para identificar y potenciar el placer personal.
4. Incorporar técnicas efectivas para experimentar orgasmos de forma consciente y satisfactoria.
5. Explorar el uso de juguetes sexuales como herramientas para enriquecer y diversificar las experiencias de placer.

Características del programa



- Duración: 4 sesiones.
- Modalidad: Primera sesión de evaluación (de preferencia presencial) y el resto de las sesiones online, a través de Zoom.
- Personalización: Sesiones adaptadas a las necesidades individuales de cada participante.
- Material de apoyo: Incluye recursos didácticos complementarios.
- Flexibilidad: El programa puede realizarse con o sin pareja.
- Reembolsable mediante isapre y cualquier seguro de salud adjuntando orden médica

Este programa es para ti si:

- Estás cansada de fingir orgasmos y quieres vivirlos de verdad.
- Quieres conocer más sobre tu sexualidad y cómo disfrutarla plenamente.
- Deseas transformar tus encuentros íntimos en momentos llenos de placer.
- Buscas convertirte en la experta de tu propio placer.
- Quieres derribar los mitos y creencias limitantes que han marcado tu sexualidad.
- Deseas descubrir nuevas formas de disfrutar contigo misma.
- Quieres aprender a guiar y comunicarle a tu pareja cómo generarte placer.



Este programa no es para ti si:

- Crees que el placer depende únicamente de tu pareja.
- No estás dispuesta a dedicar tiempo y compromiso para seguir el programa.
- No te sientes lista para explorar tu propia sexualidad y placer.



Sesiones

Sesión 1

Evaluación y planificación de tratamiento
(idealmente presencial)

Sesión 2

Anatomía del placer, de la respuesta sexual y
autoerotismo

Sesión 3

Técnicas y prácticas de autoplacer

Sesión 4

Uso de juguetes sexuales y
posiciones para el placer

Sesiones optativas

Después de finalizado el programa

Sesión 5

Factores generadores e inhibidores del placer

Sesión 6

Activación de los sentidos
y focalización sensorial

Sesión 7

Comunicación asertiva en sexualidad

Sesión 8

Erotismo y fantasías sexuales

Sesión 9

Juegos eróticos



Revisemos las sesiones una a una:

Sesión 1

Evaluación y planificación de tratamiento (idealmente presencial)

A cargo de: Odette Freundlich, especialista en sexualidad

Contenidos:

- Evaluación diagnóstica de aspectos físicos y prácticas sexuales.
- Planificación de tratamiento.
- Entrega de material educativo.

Sesión 2

Anatomía del placer, de la respuesta sexual y autoerotismo

A cargo de: Odette Freundlich, especialista en sexualidad

Contenidos:

- Conocimiento y exploración de la anatomía femenina.
- Mitos y pensamientos limitantes, ¿existe el orgasmo vaginal?.
- Eyaculación femenina y orgasmo.
- Identificación de zonas erógenas y puntos clave para el placer.

Sesión 3

Técnicas y prácticas de autoplacer

A cargo de: Odette Freundlich, especialista en sexualidad

Contenidos:

- Técnicas de autoerotismo y autoconocimiento del placer sexual.
- Reconocimiento del área G.
- Incorporación del erotismo y la imaginación en la sexualidad.

Sesión 4

Uso de juguetes sexuales

A cargo de: Odette Freundlich, especialista en sexualidad

Contenidos:

- Integración de juguetes en la práctica sexual.
- Exploración de diferentes juguetes y herramientas para el placer.
- Posiciones sexuales para el placer.

Sesiones optativas después de finalizado el programa

Factores generadores e inhibidores del placer

A cargo de: Psicóloga/sexóloga de Centro Miintimidad

Contenidos:

- Exploración de los elementos que facilitan y obstaculizan el deseo y el placer sexual.
- Estrategias para fomentar los factores generadores del placer.
- Contenido erótico.
- Citas románticas.

Activación de los sentidos y focalización sensorial

A cargo de: Psicóloga/sexóloga de Centro Miintimidad

Contenidos:

- Ejercicios de estimulación y atención plena de los cinco sentidos.
- Incremento de la sensibilidad y conciencia corporal.
- Citas eróticas.

Comunicación asertiva en sexualidad

A cargo de: Psicóloga/sexóloga de Centro Miintimidad

Contenidos:

- Desarrollo de la asertividad y habilidades de negociación sexual.
- Exploración de las preferencias, límites y acuerdos sexuales con la pareja.
- Manejo de situaciones difíciles o conflictos relacionados con la sexualidad.

Erotismo y fantasías sexuales

A cargo de: Psicóloga/sexóloga de Centro Miintimidad

Contenidos:

- Descubrimiento y expresión de las propias fantasías eróticas.
- Incorporación del erotismo y la imaginación en la sexualidad.

Juegos eróticos

A cargo de: Psicóloga/sexóloga de Centro Miintimidad

Contenidos:

- Diseño y aplicación de juegos y actividades eróticas estimulantes.
- Importancia del juego, la experimentación y la creatividad en la intimidad.
- Aprender herramientas de comunicación asertiva para una vida sexual satisfactoria.
- Activar y sensibilizar los sentidos como fuente de placer.
- Fomentar la creatividad en las prácticas sexuales.



¿Estás lista para dar este primer paso? ¡AGENDA AHORA!

Estamos felices de acompañarte en
el inicio de tu viaje hacia una vida
sexual plena y satisfactoria,
¡te lo mereces!



www.miintimidad.cl



Odette Freundlich

Directora de Centro Miintimidad

Kinesióloga especialista en sexualidad, autora
de "El Secreto peor guardado".