



## **Realidade e fantasía. O sentir paradóxico do corpo e a sexualidade.**

David García Díez

Psicólogo, Psicoterapeuta, Vexetoterapeuta, Director do Instituto Wilhelm Reich-Galicia

### **Obradoiro Vivencial**

Sexualidade é relación. Con outros e cun mesmo. Corpo, emoción, sentimento, fantasía. Amor-odio, pracer e dor, desexo e medo.

Propoñemos una experiencia vivida antes que pensada, corporal emocional antes que mental. Nun primeiro momento traballaremos as sensacións corporais por medio do movemento e a atención. A expresión emocional axudaranos a sentirnos vivos . A mellor relación co noso sentir, co noso interior prepáranos para entrar en relación, para o encontro cun Outro, para o encontro emocionado. Finalmente recurriremos á palabra para pensar en común o vivido, un pensar común que nos axude a integrar a experiencia.

Mellorar a relación co noso interior, sensacións, emocións, sentimentos e fantasías, facilita a mobilidade, a pulsación vital, a expansión, abandonarse ó pracer en relación.

Novembro de 2011.