

CÁROL CORRALES



DISFRUTA TU FRUTA

SIN MIEDO AL DOLOR

MÓDULO 5 | PROPUESTAS

PROGRAMA ONLINE DE CUERPO Y PLACER ORIGINAL
PARA LA DESACTIVACIÓN DEL DOLOR PÉLVICO Y VULVOVAGINAL

Revolución jash!

LAS NECESIDADES SE CUBREN

Escalera de las Necesidades

La encuentras aquí.

Dibuja la escalera y escribe al lado de cada uno de los 3 estados qué sentimientos, necesidades y cómo cubrirla.

La Escalera en tu cotidiano.

Observa tu estado anímico en diferentes momentos del día para preguntarte ¿Cómo estoy? ¿Dónde estoy en la escalera? ¿Qué me ha traído aquí? ¿Qué necesidades están hablando? ¿Qué recursos, estrategias o conmemoración me ayuda?

Encuentros con la vulva

Realízalo cada día.
Mirar con todos los sentidos (ver, oler, saborear,...)
Mover. Los 3 gestos de la vulva.
Masaje. Con un sólo dedo o dildo suave, y lubricación.

Oil pulling

Realízalo cada día.
Introducir una cucharada de aceite de coco en la boca, y hacer enjuague durante mínimo 15 minutos.

Dibujo de la vulva

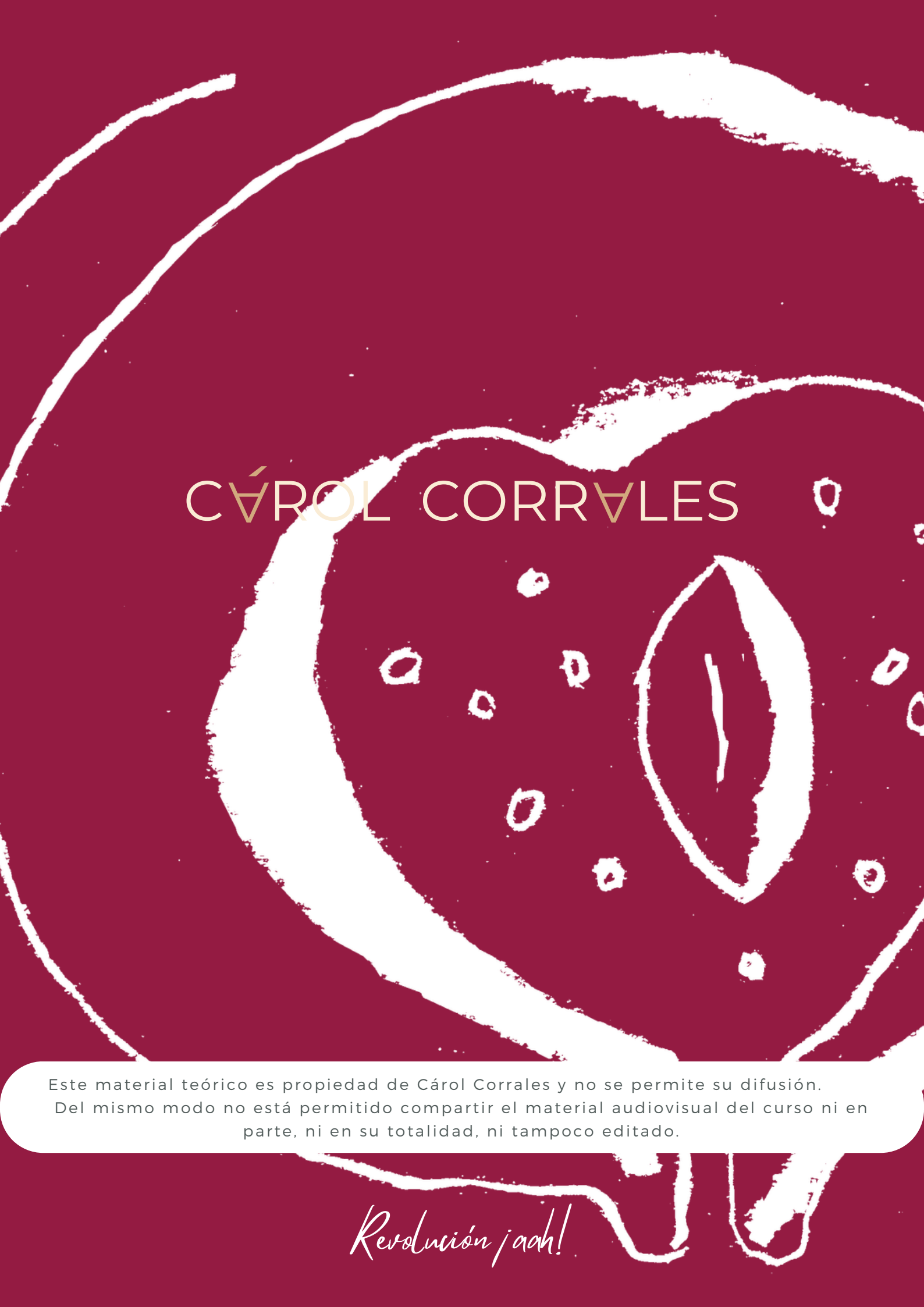
Sobre el rombo dibujado dibuja tu vulva en su primera puerta, es decir labios externos y monte de Venus.

Y no dejes de hacer:

- **Relajación del suelo pélvico con el rulo cada día.**
- **Alimentación no inflamatoria.**
- **Las 3 respiraciones 5 veces al día.**
- **Los 5 destellos cada noche.**
- **Beber agua cada día.**

Revolución jaah!





CÁROL CORRALES

Este material teórico es propiedad de Cárol Corrales y no se permite su difusión.
Del mismo modo no está permitido compartir el material audiovisual del curso ni en
parte, ni en su totalidad, ni tampoco editado.

Revolución jahh!