



DECÁLOGO 8: DISFRUTA DE LA SEXUALIDAD CONSCIENTE

Colaboración de @sexurero para el reto #YOSOYAmorPropio

Práctica Nº 1: Respiración Circular

Realiza esta meditación durante cinco a diez minutos. Te ayudará a activar y hacer circular la energía erótica a través de todo tu cuerpo. Además, puedes practicarla también en pareja, lo cual te ayudará a mover la energía alrededor no solo de tu cuerpo sino también el de tu compañero o compañera, intensificando los sentimientos, tanto emocionales como físicos.

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Mantén los ojos abiertos y concentrados suavemente en un punto para que te mantengas enfocada en tu respiración.
- Establece un temporizador para que no tengas que controlar el tiempo.

La esencia de la respiración circular es respirar en un flujo continuo, sin interrupción o pausa entre la inhalación y la exhalación. La respiración fluye sin esfuerzo en la exhalación, la cual fluye sin problemas en la siguiente inhalación. Puedes realizar la respiración sentada, de pie o acostada.

Respira suavemente, inhalando y exhalando por la boca, manteniendo la mandíbula relajada y los labios ligeramente separados.

Siente cómo se abre la parte posterior de la garganta y relájate. No fuerces ni presiones la respiración. La inhalación requerirá un poco más de esfuerzo que la exhalación, la cual debería salir suavemente.

Imagina tu respiración haciendo un círculo completo e ininterrumpido a través de todo tu cuerpo, imagínalo como un rayo de luz que va desde tu primer chakra, ubicado en el periné hasta tu séptimo chakra en la coronilla.

Continúa haciendo el ejercicio por 5 a 10 minutos, y al final cuando termines respira profundamente tres veces y luego normalmente.





Mientras vuelves a la quietud, cierra tus ojos y escanea todo tu cuerpo desde la punta de los pies hasta la coronilla. Siéntelo, siente la energía que lo recorre y conéctate con sus sensaciones y con lo que te está diciendo y expresando. Permanece en ese estado durante al menos 5 minutos más.

Si te mareas un poco es normal, simplemente sigue respirando y varía el ritmo, haciéndolo quizás más suave.

Permite que las distintas emociones y sensaciones que lleguen a ti fluyan, observalas y percibe tu cuerpo



Práctica N° 2: Meditación autotoque amoroso

Te invitamos a que empieces a integrar en tu vida el **“AUTOTOQUE AMOROSO”**, la cual es una práctica de reconocimiento de tu cuerpo y energía.

Si te preguntas cómo hacerlo, acá encontrarás algunas recomendaciones:

- Busca un espacio íntimo, crea el espacio y conviértelo en un ritual.
- Escoge un tiempo durante el día para hacer esta práctica, alejada de interrupciones y distracciones.
- Puedes utilizar velas, incienso, frutas, aceite de coco orgánico para masajearse, telas y en lo posible un espejo grande para mirar tu cuerpo y uno pequeño para la zona genital.
- Durante la práctica respira siempre de manera consciente, puedes utilizar la respiración circular que viste en la práctica N° 1, la cual activa la energía erótica, esta es inhalando y exhalando por la boca. En cada inhalación llevas el aire a tu vientre bajo.

Ese será tu altar de práctica. Así que ponle todo el amor para disponer y regalarte ese espacio para ti.

Renuncia al objetivo. Cuando renuncias a los objetivos, entonces empiezas a disfrutar del camino. Porque con esta nueva mentalidad, aparece un universo de nuevas cosas de las que podemos disfrutar con consciencia plena. El tacto, los olores, las caricias, sentir como la energía fluye por el cuerpo, miradas profundas y con un poco de práctica... orgasmos múltiples por todo el cuerpo o estados alterados de consciencia.

Creatividad: Baila contigo misma. Juega con diferentes tipos de toques, usa la música que te inspira o explora ritmos que salgan de tu zona de confort. Acá tienes una playlist, que podrías utilizar <https://spoti.fi/2St4WfS>

Busca elementos para disfrutar el contacto con tu cuerpo, telas, frutas, aceites, olores.

Haz las cosas de manera diferente y entrégate tiempo suficiente para sentir y percibirte.

Enfócate en todo tu cuerpo y haz énfasis en el corazón. Hemos separado el corazón de los genitales y una mujer necesita sentirse amada y en confianza para abrirse en la sexualidad. Por ello, envía rayos de energía al corazón y ten foco en las sensaciones de energía que emanan de tu pecho.

Ten en cuenta algo sobre tu mente: si en ese momento vienen emociones, déjalas venir. En los talleres, cursos y sesiones privadas,



vemos como hay mujeres que al hacer la práctica se sienten con ganas de llorar, o náuseas o ganas de reír. Recuerda que este ejercicio es de autoobservación y la idea es que abrases todo lo que venga, no es un objetivo el sentir, ni ser perfecta, ni hacerlo bien. No hay fórmula.

En el octavo día del reto #YOSOYAmorPropio

Ya tienes las recomendaciones, ahora te invitamos a leer la meditación y a conectarte con el regalarte este momento. Una vez estés lista puedes iniciar y hacerla por el tiempo que consideres necesario.

Esta meditación implica el acto simple, pero profundo de acariciarte de diferentes maneras, todo tu cuerpo y delante de un espejo. Durante la práctica, intenta mirarte a los ojos y mantener ese contacto visual.

Si tienes los dos espejos puedes usar uno para observar todo tu cuerpo, y uno más pequeño para tus genitales. Es necesario que estés lo suficientemente cerca para poder tener un contacto visual claro contigo misma.

Empieza a bailar frente al espejo al ritmo de la música, o si prefieres, el silencio también puede ser una opción. Y cuando estés lista acaricia todo tu cuerpo utilizando diferentes toques, además de los utensilios que tienes. Si sientes que quieres sentarte o acostarte, hazlo en el piso frente al espejo, en donde tengas suficiente espacio para extenderte.

La idea no es sólo ver cómo te ves en el espejo mientras te acaricias, sino además ver lo que parece sentir mientras te vas explorando, y presenciar la belleza de esto. Permanece contigo siempre conscientemente.

Si te sientes cómoda, comienza a desnudarte mientras te observas al hacerlo. Explorando tus respuestas físicas a medida que te acaricias. Observa cómo te exploras y entras en contacto poco a poco con tu



Desnudo delante del espejo, de Antonio Meléndez



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio

sexurero

AMOR Y SEXUALIDAD CONSCIENTE



placer. Mientras lo haces entrarás en un espacio seguro de amor total y aceptación de ti misma, donde empiezas a quitar los velos y las vergüenzas. Piensa en tu hermosura y perfección.

Siente tu ser erótico y siente tus emociones fluyendo a través de tu cuerpo. Sigue mirándote al espejo mientras te entregas completamente a la experiencia, esa de darte amor a ti misma, de regalarte este espacio de conexión con tu ser y placer.

Ahora cierra tus ojos y toma un objeto que tengas cercano, empieza a tocarlo de diferentes formas buscando explorarlo. Haz el ejercicio por un par de minutos y a continuación vuelve a tocar el objeto pero ahora buscando tu placer y disfrute, mantente en el ejercicio por otros 2 minutos aproximadamente o hasta que lo decidas.

Para muchas mujeres, esta experiencia es difícil al principio. Pero no te angusties si es tu caso, simplemente entrégate a lo que vas sintiendo. Este ejercicio te hace entrar en ti misma, llenando tu conciencia entera de ti.

El autotoque amoroso comenzará a causar una impresión visual y emocional duradera en tu psique, y comenzarás a verte de manera diferente, más cómoda y natural. Respirarás naturalmente dentro de tu propio ser y te sentirás más cómoda con el cambio. Éxtasis significa el estado de plenitud máxima y lo necesitamos desesperadamente. Al dejar atrás tus culpas, miedos y vergüenzas, comenzarás a dejar ir todos los otros tipos de resistencias psicológicas y despertará quien realmente eres. Tu auténtico ser erótico fluirá y comenzarás a sentir quién eres, y quién eres, es fuerte y maravillosa. Sigue experimentando. ¡Tienes toda una vida!

Al final de la meditación, permítete quedarte por unos minutos en total quietud, sintiendo y autoobservando tu cuerpo. Y una vez termines, sigue en estado de meditación y responde a las siguientes preguntas acerca de tu experiencia.



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio

sexurero

AMOR Y SEXUALIDAD CONSCIENTE