

Guía de Mindful Sex

Mindful Sex is *Mind-Blowing Sex*



Índice

Introducción

<i>¿Qué es el mindful sex?</i> _____	4
Slow sex _____	8

Ejercicios

<i>Ejercicios previos</i> _____	11
Respiraciones _____	13
Encuentra tu propio placer _____	14
<i>A solas</i> _____	16
Escanea tu cuerpo _____	17
Descubre tu placer _____	19
Masturbación consciente _____	20
<i>En pareja</i> _____	22
Sincronizar miradas y respiración _____	25
Masaje consciente _____	26
Sexo en pareja consciente _____	28

Cuaderno consciente

Preguntas postejercicios _____	31
Diario _____	32

Es importante que para que integres bien lo que te vamos a explicar pongas todos tus dispositivos en modo avión, así podrás darte un *break* y concentrarte en esta práctica.

Si puedes, te recomendamos que imprimas esta guía para que te focalices más en los ejercicios. Al final encontrarás unas cuantas páginas en las que puedes ir anotando preguntas y pensamientos que vayan apareciendo a lo largo de este viaje.

¿Qué es el Mindful Sex?

Vivimos en una época en la que es muy difícil encontrar un momento de paz para darnos un descanso en medio de la locura rutinaria. Vivimos con un estrés y una ansiedad constantes. Seguramente hayas oído hablar de una nueva tendencia para evadirse de esta rueda que nos engulle: el *mindfulness*. No es otra cosa que ser plenamente conscientes del momento en el que estamos, para disfrutar de aquello que nos rodea. Según Andy Paddicombe, creador de Headspace, *“ser conscientes es la capacidad de estar presentes con una mente despejada, serena y curiosa. Y, aunque no parezca nada fuera de lo común, lo practicamos muy poco. Se trata de un momento de liberación, de entrega y de soltar lastre”*.

A través de esta guía queremos proponerte una serie de ejercicios para que introduzcas el *mindfulness* en tu práctica sexual. Queremos que te alejes de la práctica del sexo rápido para que vuelvas a disfrutar conscientemente del sexo. Queremos que vuelvas al momento presente a través de la respiración, las sensaciones y que reconozcas los pensamientos que llegan a tu cerebro, para luego liberarlos y que así puedas obtener una experiencia de placer más completa. Esto se aplica tanto al sexo contigo como con tu pareja estable, con varias personas e incluso para un lío de una noche.

“Ser conscientes es la capacidad de estar presentes con una mente despejada, serena y curiosa. Y, aunque no parezca nada fuera de lo común, lo practicamos muy poco”

Ser consciente y estar presente durante cualquier acto sexual puede convertir cualquier experiencia en una revelación a nivel físico, mental y emocional.

Según Lori Brotto, psicóloga pionera que definió el término, ***mindful sex* es “traer conciencia del momento presente, sin prejuicios, a los encuentros sexuales”.**

Sus investigaciones muestran una gran efectividad como tratamiento para las dificultades sexuales relacionadas con la ansiedad performativa, el estrés, la depresión, la libido baja, los problemas de imagen corporal, el dolor crónico y el trauma sexual. En definitiva, esta práctica te ayudará a reencontrarte, a sentirte mejor en tu cuerpo y, por lo tanto, a disfrutar más del acto sin preocuparte por todos los prejuicios y pensamientos que tienes en tu mente.

El sexo puede ser sensorialmente explosivo cuando unimos el cuerpo, la mente y el corazón. Nuestras mentes persiguen la novedad mientras que nuestros corazones y cuerpos crean una conexión más profunda. **Explora el sexo como si fuera una meditación para tener perspectiva** sobre lo que puedes llegar a sentir y deja de lado la visión performativa del acto sexual, casi pornográfica.

“Esta práctica te ayudará a sentirte mejor con tu cuerpo y a disfrutar más del acto sexual sin preocuparte por todos los prejuicios que tienes en tu mente”.

4 consejos para integrar la atención plena en el sexo:

Aceptación

Acepta lo que estés sintiendo en ese momento.

No intentes reprimir los sentimientos o emociones que vayan surgiendo.

Mente activa

Hay un mito que dice que tienes que tener la mente vacía, pero no es así. **Tus pensamientos vendrán y se irán,** si aparecen obsérvalos, libéralos y vuelve al momento presente a través de la respiración.

La meditación tiene distintas caras

La meditación es ese momento en el que estás completamente presente, **no es necesario que estés en el suelo con las piernas cruzadas y los ojos cerrados para practicarla.** También puedes meditar respirando, dando un paseo, a través del movimiento del cuerpo, escuchando música, en el sexo, con cualquier elemento que te permita estar en el aquí y el ahora para disfrutar del momento presente.

Sé amable contigo

No te castigues si no logras meditar todos los días o si solo logras 5 minutos en lugar de 30. No hablamos de cantidad sino de calidad, mejor 5 minutos concentradx que 30 pensando que tienes que irte. **Fíjate objetivos realistas y respeta tus tempos.** Intenta simplemente incorporar una práctica con afecto y amor hacia ti.

Este cambio de perspectiva es una parte clave para poder dar y recibir placer y abrazar por completo el momento presente.

Es posible que la meditación y el sexo no sean dos cosas que asocies naturalmente. La meditación implica sentarse a solas en silencio mientras que el sexo suele ser más activo, ruidoso y puede involucrar a otra o más personas. Pero **tienes que cambiar de chip e integrar que el sexo es mucho más que una actividad física.** Disfrutarlo tiene mucho que ver con tu actitud hacia la experiencia sexual, y la consciencia juega un papel superimportante para tener la mejor experiencia posible. El aspecto mental del sexo es una parte fundamental para desarrollar y mantener intimidad y pasión. Al igual que con cualquier otra habilidad, debes trabajar en ello y cultivarla con el paso del tiempo.

“El aspecto mental del sexo es una parte fundamental para desarrollar y mantener intimidad y pasión”.

3 ideas clave

Slow sex

El sexo no se limita a los orgasmos, céntrate en toda la experiencia y en el placer de las sensaciones que van apareciendo por todo el cuerpo.

Eres la fuente de tu propio placer, eres 100% responsable de tu energía sexual. Cuando tengas relaciones sexuales no pienses en el rendimiento, sino en lo que sucede en tu cuerpo. Escucha a tu cuerpo y las sensaciones que van surgiendo.


El sexo puede ser una meditación. Cuando frenas y empiezas a estar presente, permites que el placer se convierta en una forma de éxtasis. Esto ocurre cuando empiezas a prestar atención a cada caricia, cada beso, cada movimiento.

Todo empieza contigo, no importa tu identidad de género u orientación sexual. El secreto está en reducir la velocidad, ser consciente de dónde estás y desbloquear tu placer. No te pongas la presión de llegar al orgasmo o hacer llegar al orgasmo, aquí **lo importante es el recorrido, el viaje de sensaciones que experimentes**. Si tienes un orgasmo, bienvenido sea, pero no te obsesiones con esto.

Tomarte tu tiempo durante una práctica sexual y disfrutar de un acto lento no va de la mano con sexo aburrido. Tienes que empezar a ser consciente de cada caricia, disminuir la velocidad y enfocarte más en el juego que en el resultado. Esto no se trata de un encuentro apresurado para volver cuanto antes a las tareas diarias, cada práctica debe tener su momento. Aquí se trata de encontrar un momento en el que puedas olvidarte de todo para **centrarte en disfrutar de cada pequeño gesto, olor y sensación que te provoca el sexo**.

Te hemos preparado una pequeña playlist para que te acompañe y te ayude a concentrarte cuando tengas demasiadas cosas en la cabeza:



 Escanea este código para acceder a la playlist

Ejercicios

Ejercicios previos

Antes de empezar, queremos proponerte **tres pequeños ejercicios para que empieces a centrar tu mente en el aquí y el ahora**. Piensa en tu rutina matutina: vas con prisas, te haces un café, miras tu mail mientras preparas el desayuno, contestas a mensajes, miras qué está ocurriendo en las redes sociales, te pegas una ducha rápida y empiezas a currar. Suena productivo, ¿verdad? Pero ¿dónde está la parte de disfrutar lo que tienes a tu alrededor: el aire que respiras, mirar a través de la ventana, el color de las plantas que te rodean, del café recién hecho?

Intenta parar de vez en cuando y recuerda que puedes darte un momento para apreciar estas cosas y ser consciente del momento presente y lo que te rodea. Cuando estás completamente presente, es como experimentar la vida por primera vez, una y otra vez. Eso lo tienes que aplicar a tu práctica sexual, **vuelve a sentirte y a sentir la práctica como si fuera todo nuevo**. Piensa que cuando estás presente, actúas con una intención. La atención plena es la diferencia entre actuar y reaccionar ante una situación. Reaccionar es responder sin pensar, y actuar es moverse con consciencia del momento presente.

“Cuando estás completamente presente, es como experimentar la vida por primera vez, una y otra vez”.

El sexo consciente es una práctica que te permitirá centrar la mente por completo en el momento presente a través de una experiencia sensual. Esta práctica te permitirá mejorar tu capacidad para conectar con tus emociones, tu cuerpo y tus parejas.

Tips para empezar con la práctica

Elimina cualquier distracción: silencia, apaga o pon en modo avión cualquier dispositivo que te pueda distraer y ponlos en otra habitación.

Prepara el ambiente: pon velas, música ambiente, tómate un baño o una ducha... Todos estos preparativos te ayudarán a desconectar y relajar tu mente. Son parte del ritual para viajar hacia un placer más consciente y real.

Sin objetivo: no tengas ningún objetivo concreto, especialmente el de llegar al orgasmo. Céntrate en explorar, descubrir, observar, aceptar y dejarte llevar.

Quita el modo automático: no es una comparación muy halagadora, pero es posible que el sexo se haya convertido para ti en algo tan automático y rutinario como conducir un coche o ir en bici. Lo que hacías al principio para sentir placer ahora es un automatismo más, y eso hace que no estés presente y empieces a pensar en otras cosas.

Esto es una carrera de fondo, así que ten paciencia contigo, tu cuerpo y tu mente y disfruta del viaje y de los cambios que irás experimentando.

Respiraciones

Duración: ciclos de 10min

Tu prioridad número uno debe ser prestar atención a tu propia experiencia interior. Para eso lo mejor es hacer ciclos de meditaciones diarias.

Relájate y:

- **Dale al play** a la lista que te hemos preparado.
- **Siéntate en un lugar** en el que te sientas a gusto.
- **Cierra los ojos.**
- **Respira** centrándote en la música y los olores que te envuelven.
- Si notas que te invaden los pensamientos, **no te estreses** y vuelve a concentrarte en la respiración.

Tips

Si notas que tus pensamientos y la lista de quehaceres son más fuertes que tu meditación, intenta **inspirar en 4 tiempos** y **expirar en 4 tiempos**. Visualiza un cuadrado en el que cada lado sea una respiración de 4 tiempos y **repite el proceso hasta encontrar tu equilibrio**.



Encuentra tu propio placer

Duración: 10-15 minutos

Colócate en una posición cómoda

Pon música ambiental

El sexo puede ser una meditación, lo importante es cambiar el chip y no obsesionarse con llegar al orgasmo. Es muy importante que antes de que empieces los siguientes ejercicios te plantees **una serie de preguntas sobre tu propio placer**.

Encuentra un momento del día en el que puedas sentarte y, mientras haces unos ciclos de respiraciones, piensa en cómo ha sido tu concepto de placer hasta ahora. Aquí no hay respuesta buena o mala, sobre todo, no te juzgues. Se trata de conocerte y ser consciente para poder generar un cambio.

Puedes hacerte preguntas tipo:

- *¿He tenido placer conmigo mismx? Si la respuesta es sí, ¿cómo me he sentido?*
- *Cuando he tenido sexo con otras personas, ¿he sentido placer? ¿Cómo me he sentido? ¿He tenido en cuenta mi placer? ¿O solo el de las otras personas?*

A partir de hoy, ten estas preguntas en cuenta. Prioriza tu placer y el autoconocimiento de tu cuerpo. Este no es un acto egoísta, sino un acto que te permitirá gozar del placer sin sentirte mal por ello, desde el respeto hacia ti y para luego trasladarlo hacia las otras personas.

Apunte

Seguramente el primer día este ejercicio te resulte complicado o difícil de imaginar. Te recomendamos que lo realices varios días y vayas notando tu evolución. Al final de la guía te hemos dejado un espacio para que puedas ir escribiendo todo lo que está surgiendo dentro de ti y cómo sientes tu evolución.

Pueden surgir sentimientos contradictorios, como el de la culpa, pero no te preocupes porque es natural. Si tu cuerpo también reacciona de manera distinta, no lo censes, deja que fluya. Intenta pensar únicamente en qué es el placer para ti y deja surgir las sensaciones que aparezcan en tu cuerpo.

Ejercicios a solas

Escanea tu cuerpo

Duración: 10-15 minutos

Colócate en una posición cómoda

Pon música ambiental

Para poder experimentar el placer lo primero es conocer bien tu cuerpo y **encontrar un momento para que tú y tu cuerpo tengáis una cita**, o varias. Sentirás distintas sensaciones, y es normal, aquí lo que importa es tocar tu cuerpo para conocer qué tipo de tocamientos y caricias y en qué parte te hacen sentir mayor placer. Eso te servirá tanto para masturbarte como para cuando tengas sexo con otra persona, para poder guiarle con lo que a ti te gusta.

Túmbate en un lugar cómodo, pon musiquita y cierra los ojos:

- **Pon una mano en tu corazón y la otra sobre tus genitales** o centro sexual y siente tu respiración en las manos.
- **Observa tus pensamientos.** Solo observa esta parte de tu cuerpo.
- **Contempla cualquier sensación que empiece a surgir.** Tienes que estar presente en la experiencia de tu cuerpo. Aquí solo estás tú y tu energía. Deja que fluya.
- **Cuando sientas que ya has tenido suficiente por hoy, lleva ambas manos sobre los hombros opuestos,** como si te estuvieras abrazando. Disfruta de este momento de gratitud hacia tu cuerpo y tu mente. Intenta permanecer unos minutos más así en silencio, respirando y estando presente.

A partir de hoy, ten estas preguntas en cuenta.
Prioriza tu placer y el autoconocimiento de tu cuerpo.
Este no es un acto egoísta, sino un acto que te permitirá gozar del placer sin sentirte mal por ello, desde el respeto hacia ti y para luego trasladarlo hacia las otras personas.

Versión avanzada

Una vez que ya te sientas bien con este ejercicio puedes subir un nivel:

Túmbate con una mano en el pecho y la otra en la zona genital.

Cuando exhales, guía tu energía hacia la zona pélvica. Visualiza una bola de amor y energía que vaya de tu corazón y se expanda por todo tu cuerpo. Empieza a respirar más profundamente.

Si eres una persona con vagina intenta contraer los músculos pélvicos durante cada exhalación para dirigir el flujo sanguíneo hacia la vulva-vagina. Este truco puede ayudarte mucho en el momento que quieras llegar al orgasmo.

Descubre tu placer

Una vez que hayas empezado a descubrir la energía que fluye por tu cuerpo con el ejercicio anterior, ya puedes pasar a una parte más sensorial.

Aquí el objetivo no es llegar al orgasmo, sino sentir tu cuerpo y el placer que va apareciendo a través de un automasaje corporal consciente.

¿Sabías qué?


La piel es el órgano sexual más extenso que tenemos. Acaríciala y dale mimos.

No todo el placer viene de los genitales, hay muchas otras partes del cuerpo por explorar.

- **Crea ambiente:** pon música, enciende unas velas, baja la luz, ponte algo de ropa que sea agradable al tacto (seda o algodón fino) o desnúdate. Haz lo que mejor te siente.
- Ponte un poco de **aceite de masaje en las manos y masajea** poco a poco las zonas de tu cuerpo que más te atraigan y que mejor te hagan sentir. Desde los lóbulos de tus orejas hasta el dedo pequeño del pie, hay muchos rincones que descubrir y mucho recorrido que disfrutar.
- **A cada zona dedícale unos minutos.** Céntrate en cómo te sientes al tocar una parte u otra y presta atención a cómo cambian las sensaciones cuanto más masajeas esa zona.

- **Explora, explora mucho.** Sobre todo, dale tiempo al cuerpo y fíjate en cómo va respondiendo. Puedes ir variando la manera en que tocas y masajear tu cuerpo. ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Con más o menos presión? ¿Caricias o pellizquitos? ¿Todo? **No hay una forma buena o mala de hacerlo,** disfruta del descubrimiento, de la creatividad y de la exploración.



Para un extra de sensaciones puedes utilizar un hot oil,  con efecto calor y distintos sabores.

Masturbación consciente

Duración: 20 minutos

Con tus manos o un juguete sexual

Nos hemos acostumbrado a que la masturbación sea algo rápido, ya sea por ganas de descargar tensiones con prisa o porque es algo que hacemos a escondidas y de prisa cuando somos adolescentes. **Queremos que cambies de mentalidad y te toques como si fuera la primera vez que te masturbas.** Ahora que ya has descubierto las partes que te dan más placer y en las que tienes más sensibilidad, céntrate en ellas.

Una masturbación lenta para que te centres en tu cuerpo.

En TODO tu cuerpo, no únicamente en los genitales:

- **Crea ambiente** como en el ejercicio anterior.
- Cuando le hayas dedicado un tiempo a tu cuerpo y te apetezca, **baja las manos hacia tus genitales**. Explóralos con suavidad y cariño y descubre todas sus partes. Aquí también se trata de ir descubriendo, poco a poco, y centrarte en la respiración y las sensaciones que te proporciona tu mano.
- **Ve parte por parte**, prueba diferentes presiones, movimientos e incluso velocidades.
- Recuerda que el objetivo no es llegar al orgasmo, sino disfrutar y sentir placer. **El viaje en sí es lo más importante.**



*Siempre es recomendable **utilizar lubricante** para que no tengas ninguna molestia y todo fluya mejor.*

*Para una masturbación óptima te recomendamos un lubricante a base de agua como **Lubrín.***



En pareja

Antes de empezar con los ejercicios en pareja es importante que hayáis hecho los ejercicios a solas.

Tienes que conocerte antes de poner las cosas en común con otra persona.

Trabajar estos ejercicios en pareja es importante para conocerse mejor, redescubrirse y ser más conscientes de las señales emocionales que vayan surgiendo. Es comprometerse a estar presentes en cada baile sexual. Esta manera de acercarse al sexo **no es solo para el sexo activo o parejas estables**. También puedes tener un encuentro de una noche en el que tu intención es simplemente estar completamente presente y explorar el placer desde un lugar de intimidad y amor. En el caso de parejas estables, sirve para volver a conectar y deshacerse del modo automático y rutinario que se haya podido establecer.

Es importante que tengáis en mente lo siguiente:

- Dejad de **intentar perseguir el orgasmo**.
- Respirad y **permaneced juntxs**.
- **Concentraos en el disfrute** de vuestros cuerpos y dejad de lado esas cosas que tenéis pendientes de vuestras tareas diarias.

Tips para
relajaros antes
de empezar

Pequeño
apunte

Para ir entrando en el ambiente y relajar la mente os podéis dar una ducha o un baño relajante. Enjabonaos, mojaros el pelo, sentir el agua que recorre vuestros cuerpos. Es una muy buena manera de **empezar a sentir la intimidad en pareja**.

Si durante los ejercicios que vienen a continuación tenéis **la necesidad de abrazaros**, hacedlo. Incluso podéis acabar cada uno de los ejercicios con un abrazo interminable para **sentir vuestros cuerpos y respiraciones**.

Sincronizar miradas y respiración

Duración: mínimo 5 minutos y hasta que aguantéis

Para no estar pendientes del tiempo y concentraros en el ejercicio, podéis poner una canción que dure al menos 5 minutos o una alarma del móvil para que os avise del tiempo transcurrido

Cread un ambiente íntimo

Orgasmo y penetración prohibidos

Pequeño
apunte

Daos unos minutos para entrar en la actitud de consciencia. Pueden aparecer vergüenzas, incomodidades o risas; si eso pasa, respirad profundamente y seguid con el ejercicio. Pero, sobre todo, sobre todo, **no paréis**. Es importante incorporar todas esas cosas que ocurren en vuestra intimidad, aceptarlas y seguir con el ejercicio.

- Poneos cara a cara y **simplemente miraos y respirar**. Poco a poco intentad **sincronizar vuestras respiraciones**. ¿Qué te transmite su mirada? Quizá nunca antes habíais tenido un momento para miraros de esta forma tan intensa y sin pensar en otra cosa que en la mirada de la otra persona.
- Es importante **respetar el silencio**, aunque seguro que os sale **alguna que otra risa, y esto también está bien**. Si os pasa, aprovechad para observar más de cerca vuestras sonrisas, los recovecos que se crean, los hoyuelos que aparecen o el brillo de la mirada.

- **No os olvidéis de parpadear**, esto no es el juego de a ver quién aguanta más sin hacerlo. Se trata de mirarse a los ojos con naturalidad y sincronizar las respiraciones.
- **Pueden aparecer caricias** en la cara, en las manos o algún cariño. Dejaos llevar y fluir, pero recordad que este ejercicio es solo para mirarse y respirar.

Masaje consciente

Duración: 15 minutos

Cread un ambiente íntimo

Orgasmo y penetración prohibidos

Material: aceite de masaje y, si queréis un punto más sensual, antifaz o pañuelo

Versión 1

No necesitáis saber hacer masajes profesionales para llevar a cabo este ejercicio, basta con escuchar y notar las reacciones de la otra persona. **Os recomendamos que empecéis preguntando a vuestra pareja en qué parte del cuerpo quiere recibir el masaje.** Hacedlo con suavidad, mimos y cariño. Podéis usar un aceite de masajes, para que sea más agradable, suave y haga que suban las sensaciones. También podéis tapar los ojos de la persona que vaya a recibir el masaje para que se concentre más en el momento presente.

Para el masaje:

- **Empieza masajeando con un solo dedo**, después con las puntas de los dedos y finalmente con toda la palma de la mano.
- Si estás dando el masaje **pregunta a tu pareja qué le gusta**, dónde le apetece que le masajees y con qué intensidad.
- Si estás recibiendo el masaje **es muy importante que escuches** a tu cuerpo y pidas lo que quieras.
- Cuando acabéis **cambiad los roles**.

Versión 2

Para un extra de intimidad e incrementar las sensaciones:

- **Tapaos los ojos o apagad las luces**. Aquí lo importante es que os sintáis, pero sin veros.
- Tocaos como si os dierais un masaje, **pero sin utilizar la vista**.
- **Utilizad todos los otros sentidos**, oled, chupad, tocad y saborear vuestros cuerpos, pero sin llegar a la penetración.

Sexo en pareja consciente

Ya llegamos al momento tan esperado: una buena sesión de sexo consciente en pareja. **Aplicad todo lo aprendido en los ejercicios anteriores**, desconectad del mundo exterior para conectar vuestros cuerpos y mentes. Aquí puede haber coito, pero intentad acariciaros y estirar al máximo el momento antes de llegar a esa práctica. Podéis ir parando de vez en cuando para miraros a los ojos, sincronizar vuestras respiraciones y seguir.

Tenéis que ser conscientes de vuestra conexión física y del momento que estáis disfrutando. Empezad con una buena sesión de caricias y, **sin dejar de sentir vuestros cuerpos, id subiendo muy poco a poco el ritmo**. Observad, prestad atención a vuestros cuerpos, olores, gustos, texturas y dejaos llevar.

Para aumentar las sensaciones podéis jugar con:



Vibradores líquidos



Sabores distintos



El frío y el calor



Cuaderno consciente

Te dejamos un espacio para que puedas ir escribiendo los pensamientos que te han ido surgiendo después de los ejercicios:

¿Ha sido positivo? ¿Cómo te has sentido? ¿Has sentido algo nuevo/diferente a otras veces? ¿Qué es lo que más te ha gustado?

Escribir un pequeño diario sobre lo que has experimentado te ayudará a ser más consciente de lo que sientes y, sobre todo, ver si sientes una evolución.

Preguntas postejercicios

¿Cuándo lo he hecho? (Hora, día de la semana, contexto, estaba a solas/con mi compi de juegos? etc.)

¿Cómo me he sentido? ¿Ha habido cambios durante la práctica? (Emociones)

¿Qué he pensado mientras lo hacía? (Pensamientos, preocupaciones, concentración, etc.)

¿Qué he pensado después? ¿Cómo me siento ahora?

Diario

Lined area for writing the diary entry.

Diario

Lined writing area for the diary page.

Diario

Lined writing area for the diary entry.



PLATANOMELÓN

www.platanomelon.com