

# 10 principios para tener un final feliz

DECÁLOGO DE SEXUALIDAD CONSCIENTE





# 1. Acepta tus sombras

Desnudarte física y emocionalmente frente a otro ser humano suele despertar tus miedos, inseguridades, complejos y vergüenzas más inconscientes, los cuales te llevan a vivir el sexo tiranizado por el ego y la mente.

Para que estas limitaciones no te boicoteen en la cama, es fundamental hacerlas conscientes. Y para ello, has de conocerte a ti mismo, abrazando y aceptando tus sombras. Solo así podrás transformarlas en luz, creciendo en autoestima y seguridad sexual. De este modo podrás dejar la mente fuera del dormitorio y vivir plenamente tus encuentros sexuales, tanto a nivel físico como emocional y espiritual.

## 2. Planifica tus encuentros

Aunque te parezca “poco romántico”, has de crear el hábito de quedar para hacer el amor, especialmente cuando eres madre (o padre).

Has de buscar momentos donde puedas pagar el móvil, olvidarte del mundo entero (incluyendo a tus hijos) y dedicarte tiempo de calidad para relajarte junto a tu pareja y dejarte llevar por el calor de vuestros cuerpos.

Planificar tus encuentros sexuales es una fantástica forma de garantizar que estos sean de mucha más calidad y profundidad.

No dejes el sexo en manos solamente de tus fugaces y espontáneos arrebatos primitivos, los cuales se consumen más rápidamente de lo que en realidad te gustaría.





## 3. Conecta con tu cuerpo

Para practicar la sexualidad consciente es imprescindible que estés muy en contacto con tu cuerpo. A su vez, has de entrar en el dormitorio con mucha energía y vitalidad.

En este sentido, antes de hacer el amor va muy bien hacer ejercicio físico o cualquier actividad corporal que limpie tu mente y te haga sentir más vivo y conectado. Y es que solo así podrás disfrutar de tus encuentros sexuales con consciencia, estando verdaderamente presente. Por el contrario, evita practicar sexo cuando estés cansado, tenso o estresado, pues seguramente caigas en ciertos hábitos sexuales mecánicos e inconscientes, los cuales te adentrarán en tu inercia de siempre.

# 4. Respira profundamente

Una vez estés frente a frente junto a tu compañero sexual, acuérdate de respirar profunda y conscientemente. Date cuenta de cómo inhalas y de cómo exhalas. Recuerda que la respiración es tu mayor aliada, pues se produce siempre en el instante presente.

Poner tu atención en el acto de respirar es la mejor manera de arraigarte aquí y ahora, el único momento que existe en realidad. De este modo, verificarás que el acto sexual puede ser otra puerta de entrada a tu dimensión espiritual, trascendiendo por momentos la mente y el ego y entrando en un profundo estado meditativo. Es entonces cuando puedes fusionarte con el otro, convirtiéndoos en uno.





## 5. Muévete muy despacio

La sexualidad consciente tiene un lema muy claro: «despacito». Cuanto más lentos sean tus movimientos, mejor. Cuanto más suavemente practiques el sexo, más sentirás y más disfrutarás. A su vez, aprovecha para dejar aflorar tu lado tierno, dulce y vulnerable. De este modo podrás intimar mucho más profundamente con tu compañero sexual.

En esencia, hacer el amor de esta manera se convierte en una excelente manera de relajarte, fluir y dejarte llevar, lo cual te permite conectar con el ser que eres.

Prueba de ello es que una vez das por finalizado dicho encuentro sientes una maravillosa sensación de felicidad, paz y amor.

## 6. Pásatelo en grande

La sexualidad consciente te invita a que exageres la forma en la que te mueves durante todo el acto sexual. Nuevamente, así sentirás más. No te cortes. Baila. Danza. Cabalga. Juega. Exprésate. Grita. Y en definitiva, siéntete libre para moverte como quieras encima de la cama. ¡Pásatelo bomba en la cama!

A su vez, exagera tus gemidos. Esto no quiere decir que los finjas, sino que los potencies al máximo para potenciar, a su vez, las sensaciones que vayan surgiendo por todo tu cuerpo en la medida en que tocas a tu compañero sexual y eres tocado por él. Si es necesario, insonoriza tu dormitorio. O llegado el caso, ¡que te oigan los vecinos!





## 7. Mira a los ojos

La sexualidad consciente no entiende de «preliminares». ¿Preliminares de qué? ¿Preliminares para qué? El sexo es mucho más que practicar el coito y tener un orgasmo.

En este sentido, es esencial dedicar tiempo para acariciar lentamente a tu compañero sexual, así como hacerle un buen masaje.

A su vez, es fundamental mirarlo fijamente a los ojos siempre que puedas, potenciando así la conexión y la intimidad entre vosotros. De hecho, prueba de quedarte en silencio mirándolo a los ojos durante unos minutos y comprueba a ver qué pasa. Muchas parejas son incapaces de mantener la mirada más de diez segundos seguidos, ¿por qué será?



## 8. Siente tus emociones

Siento hacerte spoiler, pero dentro de ti hay mucho dolor reprimido. Es decir, una serie de incómodas emociones que has venido negando y tapando durante demasiado tiempo. Esta es la razón por la que en general te cuesta estar presente y conectado en la cama. Al huir y rechazar este dolor estás obstaculizando sentir el verdadero goce y éxtasis que la sexualidad consciente puede proporcionarte.

Esta es la razón por la que es tan importante aprender a mostrar tu vulnerabilidad, aceptando y abrazando cualquier emoción que venga a visitarte durante el acto sexual. Lo cierto es que el sexo consciente es parte un camino de sanación y transformación.





## 9. Suelta el control

En la sexualidad consciente no hay ningún objetivo ni meta que conseguir. No tienes que aparentar ser alguien que no eres ni tampoco demostrar nada a nadie.

Simplemente es una invitación para que te quites cualquier máscara y coraza, mostrándote tal y como eres, desnudo en el sentido más profundo y bello de la palabra. En otras palabras, es un espacio de intimidad y conexión para que sueltes el control y aniquiles cualquier expectativa.

Y en la medida en que sientas la lívido emergiendo dentro de ti, te dejes guiar por ella. Dicho de forma poética, la energía sexual es la música y el sexo es su baile. Simplemente déjate llevar y guiar por ella.

# 10. Apuesta por la calidad

No importa cuántas veces a la semana o al mes hagas el amor. Esto no es una competición. Ni tampoco una carrera. No hay ningún premio ni medalla que ganar. Ni ningún ranking que liderar. ¡Qué más da cuántas veces lo hagan los vecinos! No tiene ningún sentido la comparación. Cada ser humano es único y singular. Y si se vive de forma consciente, cada encuentro sexual sabe de forma diferente. Deja de llevar la cuenta y olvídate de la estadística. La sexualidad consciente prioriza y ensalza por encima de todo la calidad. Irónicamente, cuanto más te permitas sentir y conectar, más disfrutarás y más querrás repetir con tu compañero sexual.



Te animo de corazón a que pongas en práctica estos 10 principios de sexualidad consciente. De este modo te garantizo que tendrás un “final feliz”, pero no en forma de orgasmo, sino de éxtasis. Por favor, no te lo creas, verifícalo a través de tu propia experiencia.

En el caso de que te haya gustado y servido esta guía, te animamos a que sigas profundizando. Si quieres aprender a crear conexiones amorosas y sexuales verdaderamente satisfactorias, te recomendamos apuntarte al Máster en Amor y Sexualidad Consciente® que, desde kuestiona y con mucho amor, hemos creado para ti. ¡Buen viaje!



[www.kuestiona.com](http://www.kuestiona.com)