

DESPIERTA TU PLACER Y AMOR PROPIO

Guía para tu Práctica

AUTOTOQUE AMOROSO

DESPIERTA TU PLACER

Y AMOR PROPIO 

Práctica

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 hacerla, 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 masajearte, telas y en lo posible un espejo grande para mirar tu cuerpo y uno pequeño para la zona genital.
- 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  **PLAY**
- Durante la práctica respira siempre de manera consciente, utilizando el respirar por tu boca.
- Aplica las demás claves de la sexualidad consciente, presencia, sonido y movimiento.

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

Claves para tener en cuenta...



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. Usa la playlist, que te dejamos en la página anterior, o busca una de tu preferencia.

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. Sintiendo cómo tu corazón y cuerpo se abren a esta experiencia. Envía rayos de energía hacia esta parte de tu cuerpo y ten foco en las sensaciones que emanan de tu pecho.

Claves para tener en cuenta...



Sobre tu mente y emociones

Si vienen pensamientos, déjalos y no peles con ellos. Y si llegan emociones, déjalas venir. Recuerda que este ejercicio es de autoobservación y la idea es que abras todo lo que venga, no es un objetivo el sentir, ni ser perfecta, ni hacerlo bien. No hay fórmula. Simplemente, mantente en tu centro, y recuerda "Soberanía", tú puedes gestionar tus emociones. Y si necesitas apoyo, parte de esa soberanía es pedirlo.

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.

¡Disfruta la Práctica!

DESPIERTA TU PLACER

Y AMOR PROPIO 

Práctica

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 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.

DESPIERTA TU PLACER

Y AMOR PROPIO 

Práctica

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, autoobservando tu cuerpo.

DESPIERTA TU PLACER

Y AMOR PROPIO 

Y una vez termines, escribe lo que te llegue, sin pensar. Y si lo deseas responde a las siguientes preguntas acerca de tu experiencia.

- ¿Qué pensamientos son recurrentes?

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué sensaciones físicas hay en tu cuerpo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué experimentaste con la práctica de autotoque amoroso?

.....

.....

.....

.....

.....

*El placer y el amor son tu derecho.
¡Y aquí estamos para que lo recuerdes!*

DESPIERTA
TU PLACER
Y AMOR PROPIO

sexurero

AMOR Y SEXUALIDAD CONSCIENTE