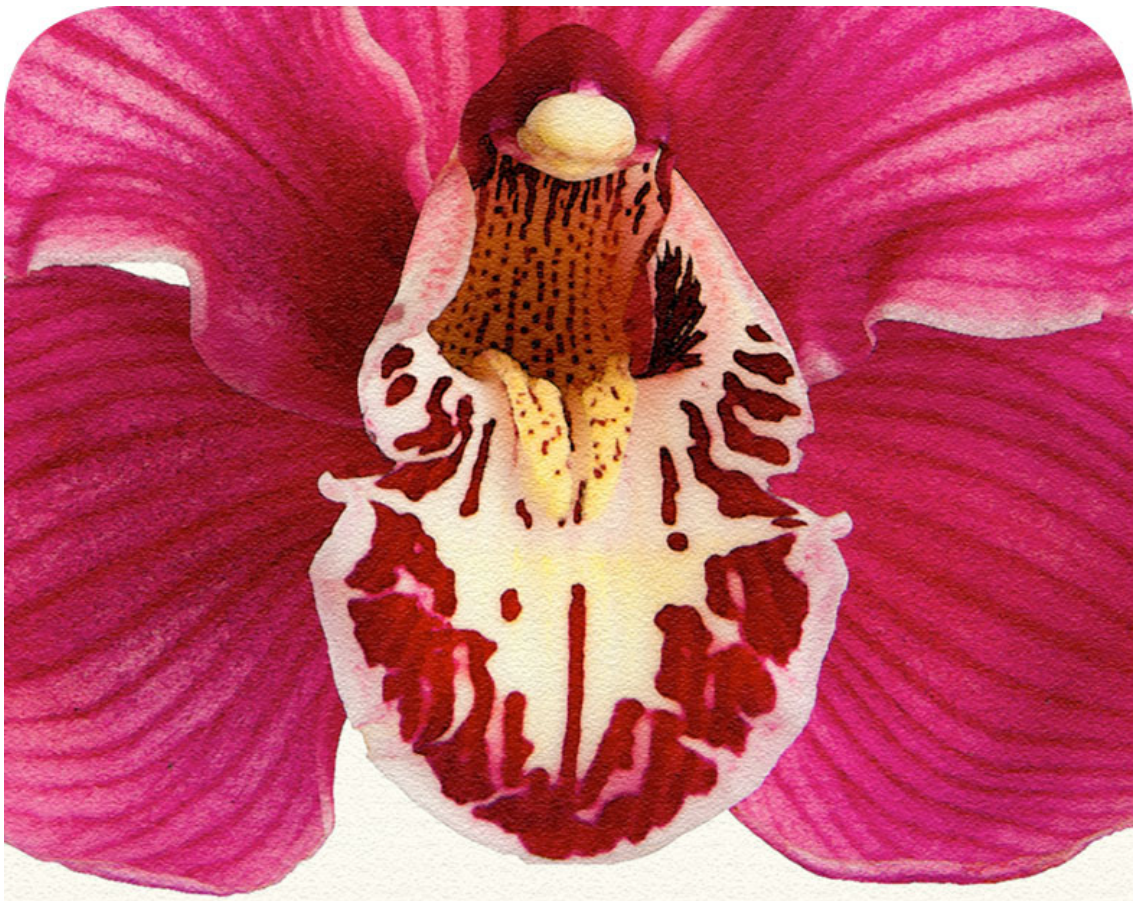


SEXO SAGRADO

UNA GUÍA DE SEXUALIDAD PARA LA NUEVA ERA

Karina Velasco

enclave



SEXO SAGRADO

UNA GUÍA DE SEXUALIDAD
PARA LA NUEVA ERA

Karina Velasco

enclave

KARINA VELASCO

Sexo sagrado

Una guía de sexualidad para la nueva era

enclave

www.megustaleerebooks.com

En honor a todos aquellos maestros y sanadores que se dedican a servir, expandir el amor, la consciencia y la sexualidad sana al mundo.

A mis queridos aliados y maestros: Dawn Cartwright, Baba Dez Nichols, Bruce Lyon, Janine Mcdonald, Araminta Barbour, Dakini Chantelle y a todos los amigos de mi tribu que me apoyaron con su conocimiento para escribir este libro.

PRÓLOGO

Vivir una vida saludable significa integrar todos los aspectos de nuestro ser y de nuestro estilo de vida. Puedes cuidar mucho lo que comes y de esa manera cuidar tu cuerpo, pero si no cuidas también tu cuerpo emocional, mental, tu ser espiritual o sexual, no te sentirás tan sano y feliz.

La sexualidad es un aspecto que a veces descuidas o que ves como algo ajeno, como una actividad que *haces*, pero no como algo que *eres*. El sexo es una parte de nuestro ser que podemos despertar cuando queramos; una energía sexual, de vida, la más poderosa que tenemos no sólo para relacionarnos sexualmente, sino para crear. Una energía que podemos usar para desarrollar nuestra infinita capacidad de amar, para restaurarnos, rejuvenecer, sanar, meditar e iluminarnos.

Así como seres sexuales somos seres espirituales, y cultivar estos dos aspectos es crucial para tener una vida íntegra y completa.

Hay cientos de libros de sexo en el mercado. Todos ellos enfocados a estrategias sobre cómo volvernos mejores amantes, *tips* para tener las mejores relaciones de pareja y un sinfín de teorías acerca de la sexualidad desde la perspectiva de sexólogos, psicólogos y doctores. Sin embargo, la sexualidad es un verdadero arte, y vivirla con integridad, conciencia y de una forma sana te hará una persona más libre, más auténtica y mucho más amorosa en el mundo. Por eso, este libro es una ventana a una nueva perspectiva para ver la sexualidad de una manera holística que no sólo te dará más sabor y placer en la vida, sino que te volverá una persona más consciente para tomar decisiones basadas en tu auténtico ser y dejarás de limitarte en este aspecto tan importante por creencias, por la sociedad o por prejuicios.

En los últimos años me he dedicado a hacer una investigación exhaustiva acerca del amor, las relaciones y la sexualidad. Mis estudios en Tantra y en sexualidad sagrada han abierto totalmente mi capacidad de amar, de ser alguien auténtico y conectado con la luz, y de experimentar la vida en todo su abanico de colores y emociones.

Involucrar la sexualidad y la energía vital en todas las áreas de mi vida me ha permitido una integración más completa de lo que soy. No sólo me ha ayudado a vivir mi sexualidad con más placer e intensidad, sino que he logrado sanar cuestiones emocionales, aumentar mi creatividad y llegar a momentos de meditación profundos. Y me gustaría compartirlo contigo en esta guía, donde te hablaré de la relación del sexo con tus emociones, con la sanación, con la creatividad, con la meditación, y te daré algunas pautas para que puedas mover tu energía sexual y convertirla en un apoyo para el resto de las áreas de tu vida y que así consigas sentirte mucho más pleno.

SEXO Y SEXO SAGRADO

A lo largo de la historia de la humanidad el sexo ha ido evolucionando. En la época de las cavernas se practicaba con el único fin de procrear; en la época de los romanos y los griegos se convirtió en un acto recreativo, y en lugares como la India, Tíbet y China se realizaba con técnicas como el Tantra o el Tao como un acto que te llevaba a la iluminación y a la expansión de la conciencia. Después de Cristo, las religiones como el islam, el catolicismo y el judaísmo crearon muchas reglas para mantener a sus seguidores sometidos a través del miedo, el pecado y la represión. Las religiones enseñan que el acto sexual sólo es para procrear.

Durante los últimos 50 años la sexualidad se ha vuelto más abierta. En los años sesenta hubo una gran revolución sexual y los *hippies* se liberaron en este sentido. De ahí surgió una apertura que sigue presente en nuestra sociedad aunque no muchas personas la viven: en los países latinos se sigue festejando al hombre que tiene o ha tenido muchas mujeres, y se sigue juzgando a la mujer que decide explorar su sexualidad libremente.

Es tiempo de dejar de señalar con el dedo y ser único y honesto con la forma en la que quieras vivir tu sexualidad, seas hombre o mujer.

Expresiones de tu sexualidad

Existen diferentes caminos para expresar tu sexualidad en este mundo. Ninguno es bueno o malo, mejor o peor. Abrir tu mente a las posibilidades logrará volverte un ser más auténtico con una elección genuina, ya que estará basada en un verdadero deseo y no en el condicionamiento, las creencias o el miedo.

De estos caminos podrás experimentar todos en tu vida o solamente alguno de ellos, la cuestión es saber que las opciones están ahí y que no hay que juzgar a las personas que deciden expresar su sexualidad de distintas maneras.

Celibato

Cuando escuchamos esta palabra pensamos en ser castos, en no tener relaciones sexuales o practicar el autoplacer o la masturbación y en suprimir nuestra energía sexual evadiéndola y volviéndonos seres no sexuales. Sin embargo, en este caso me refiero a tomar la decisión de mantener tu energía sexual circulando en tu cuerpo sin compartirla con alguien más, practicando el autoplacer.

Por esta vía llegarás a conocer más a tu ser sexual, tus preferencias y tomarás la responsabilidad de *prenderte*, de llegar al orgasmo y de aprender a utilizar tu propia energía para un sinfín de beneficios como la sanación y la expansión de la conciencia.

Monogamia

Este camino se basa en la decisión de hacer circular tu energía sexual solamente con una persona. La monogamia compartida es la elección de estar con una pareja que también quiera sólo compartir su energía sexual con una persona.

Puedes vivir la monogamia en el matrimonio o en el noviazgo, o vivirla con una persona poliamor, continuando con tu decisión monógama pero aceptando la preferencia de tu pareja o amante.

Poliamor

El estilo poliamor es la decisión de hacer circular tu energía sexual con varias parejas o amantes en distintas modalidades. Una pareja estable y sus amantes, dos hombres y una mujer, un hombre y dos mujeres, varias parejas o personas solteras que quieran entablar relaciones más íntimas con diferentes amantes sin la necesidad de un compromiso como el noviazgo o el matrimonio. Es un camino en el que las etiquetas y nombres no tienen importancia y se basa en acuerdos que cada grupo de personas crea para vivir la relación que quiere.

¿Sexo o no sexo?

La gente sigue pensando que el sexo es un tabú, y es chistoso porque la mayoría habla de él, pero no lo tiene. Algunos expertos sugieren que las parejas casadas tienen sexo 10 veces al año; y se pone peor: los individuos que no están casados sólo tienen sexo 6.9 veces al año. ¿Puedes creerlo?

Los que tienen pareja no lo tienen, los que no tienen pareja quieren tenerlo, y así el mundo vive desconectado de una de las energías más importantes del cuerpo: la energía sexual. ¿Por qué es tan importante esta energía?

La energía sexual se activa en la base de la espina dorsal y energéticamente activa todos tus centros y células de alimento que te van ayudar a nutrir tu creatividad, a sanar tus emociones, a abrir tu corazón y, eventualmente, a iluminarte. La energía sexual es placentera, divina, que extasía, y muy bella cuando está activa y no la reprimimos. Si esta energía no fluye correctamente se convierte en lujuria, avaricia, gula y desata sentimientos como la frustración, depresión, y una desconexión con el amor incondicional y contigo mismo.

Cuando tenemos sexo con conciencia y con amor, todas las cualidades que tenemos se expanden. Lo vemos mucho en las películas: cuando en una

escena alguien tiene buen sexo, sonríe y todo le sale bien.

Además, esa energía es la que nos va a seguir conectando con nuestra pareja. Es un lazo muy profundo a nivel energético que si se empieza a romper se va desconectando de nuestro ser y nos alejamos. Esto explica el distanciamiento. Por eso es importante cultivar nuestra energía sexual. Si tienes pareja, haz el amor más seguido; si estás soltero, haz el amor con tu amante o complácete. Esta energía, finalmente, se activa si estás solo o si estás acompañado.

No hay pretexto. Te invito a hacer el amor con conciencia, gozo y responsabilidad.

Sexo sagrado

El término *sagrado* en el uso de la sexualidad significa que te relacionas sexualmente con intención, presencia, consciencia y amor. Cuando tenemos una intención específica cambia el contexto de la conexión. Puedes usar el acto sexual no sólo para procrear o a nivel recreacional, sino para activar, iniciar, sanar o conectar sin necesidad de tener una relación formal, y los sentimientos de vacío, de falta de respeto, de culpabilidad, desaparecen porque tú estás completamente consciente y eres responsable ya que estás usando una intención específica para fluir en el amor.

Diferencias entre sexualidad y sexualidad sagrada

Sexualidad

- Utilizar el sexo para procrear o con un fin recreacional.
- Usar el alcohol o las drogas para relajarnos y desinhibir los deseos.
- Decisiones desde el miedo, la manipulación, el ego.
- Sexo por mi propio beneficio, sin pensar en los demás.
- Mentiras y manipulación para tener relaciones.
- Sexo rápido y superficial
- Cerrar los ojos y estar sólo conectados con nuestro cuerpo.
- No honrar nuestro cuerpo.

Sexualidad sagrada

- Utilizar la energía sexual con el fin de lograr una conexión divina y en total conciencia.
- Utilizar la meditación, respiración y técnicas de relajación para que el acto sexual sea más placentero.
- Decisiones desde el amor, la evolución y el aprendizaje.
- El sexo con el fin de mover la energía para alcanzar sanación y momentos de meditación profundos.
- El acto sexual se vuelve una forma de activar, iniciar, sanar y conectar con tu cuerpo, mente, emociones, y a nivel energético se convierte en una experiencia holística.
- El sexo es un acto con el fin de compartir con alguien, no un escape para buscar la aceptación, validación, amor o placer sexual. Ése es tu trabajo.
- Sexo por el beneficio de todas las personas participantes.
- Comunicación directa y honesta del deseo hacia la otra u otras personas.

- Sexo lento y profundo.
- Honrar tu cuerpo cuidándolo con buena alimentación, descanso y ejercicio.

Características de una persona sexualmente sana

- Ama la belleza.
- Cuida su cuerpo.
- Aprecia el arte.
- Es creativa.
- Es intuitiva.
- Su sensualidad está a flor de piel.
- Irradia luz.
- Actúa a través del amor.
- Está consciente de su sombra o lado oscuro.
- Acepta críticas constructivas.
- Su alimentación es pura y sana.
- Su nivel de energía es alto.
- Vive en paz.
- Fluye con el tiempo.
- Tiene buen sentido del humor.
- Hace el amor o practica el autoplacer casi todos los días.
- Es auténtica.
- Es libre.
- Se expresa con claridad y honestidad.
- Está presente.
- Medita.
- Es consciente y responsable de sus acciones.
- Vive intensos momentos de placer.

- Se rodea de gente amorosa.

Preceptos de sexualidad sagrada

- No esperes que tu pareja sea responsable de tu placer. Convierte el autoplacer en una herramienta para conocerte a ti mismo y aprender a saber qué te gusta y qué no.
- Aprende a erotizarte y así, cuando estés con tu pareja, será con el fin de compartir.
- Crea un espacio sagrado: usa velas, inciensos, limpia la energía y convierte ese lugar en un templo para hacer el amor.
- Dale prioridad a tu vida sexual organizando al menos un par de veces a la semana para tener una cita con tu amado o para practicar el autoplacer.
- Tómate unos minutos para mirar a tu pareja y conectarte: respira y siente su energía para que ya estés conectado antes de hacer el amor, así será más placentero.
- Juega con diferentes posiciones, movimientos, velocidades y profundidades y observa qué se siente bien, qué es lo que tu cuerpo necesita en ese momento y compártelo con tu pareja con delicadeza y amor.
- Convierte el orgasmo en un acto involuntario y no en tu meta.
- Estar presente es importante: si tu mente comienza a divagar o las fantasías o la imaginación entran en tu espacio, respira y mira a tu pareja a los ojos para regresar al aquí y al ahora.
- Después de hacer el amor continúa conectado ya sea con la mirada, la respiración o un abrazo, así las energías que moviste toman su lugar y puedes absorber todos los beneficios del sexo.

- Practica la gratitud y la apreciación con la persona con la que compartiste este bello momento.

SEXO SEGURO

Ahora que ya sabes lo que significa el *Sexo sagrado,* puedes comenzar a vivirlo de una manera segura. Es sumamente importante esta cuestión, pues debemos ser impecables y totalmente honestos con nosotros mismos y con las personas con las que nos relacionamos, ya que honrar a los demás es una extensión de cómo te honras y te tratas a ti mismo.

Estos *tips* te ayudarán a mantenerte sexualmente sano:

1. Si quieres ser una persona sexualmente libre debes de asumir tus responsabilidades. La más importante es prevenir y mantener la salud en esta área de tu vida. Es sumamente importante que seas consciente de lo que implica el no cuidarte en este aspecto y que tu falta de cuidado no sólo te afectará a ti, sino a la persona con la que te relaciones y a las personas que se relacionan con esa persona y a sus familias. La falta de responsabilidad en este ámbito te puede llevar incluso a la muerte.

2. Comparte con tu pareja o parejas, antes de hacer el amor, tu historial sexual más reciente: si estás involucrado con alguien más en ese momento, cuándo fue tu última vez, si usaste protección o no… Esta plática puede ser un poco incómoda, ya que compartir algo tan íntimo antes de hacer el amor puede provocar que surjan problemas relacionados con el machismo, el juicio o el rechazo. Sin embargo, recuerda que es importante trascender todo lo que surja, ya que la responsabilidad de nuestra salud y de la persona

con la que nos relacionamos es lo más importante. Te invito a que compartas esta plática con amor, honestidad y con toda tu capacidad de comprensión. Si lo logras, es el principio de una relación completamente sana.

3. Chequeos. Dependiendo de tu actividad sexual, los chequeos son una parte importante para mantenerte saludable. Si eres poco activo o vives en la monogamia, cada año se sugiere un chequeo; si tienes actividad con múltiples personas, cada 3 meses. Te sugiero checarte para hepatitis A, B y C, herpes, gonorrea, VIH y clamidia.

4. Protección. Si practicas la monogamia y estás seguro de que tu pareja también la practica, el uso del condón no es necesario. Si tiene relaciones con más personas, es importante tener acuerdos con tu pareja estable de que tal vez con ella no uses condón pero con el resto sí. Si eres soltero y estás experimentando, el uso del condón es imprescindible.

5. Higiene. La limpieza, además de ser apreciada para poder tener momentos bellos de intimidad, te ayudará a prevenir pequeñas infecciones virales y bacterianas que pueden afectarte, como gripas, estreptococos, infecciones vaginales.

Lávate antes y después de hacer el amor con agua caliente de preferencia; utiliza aceite de coco en tus zonas íntimas después de tener relaciones, ya que es antibacteriano y antiviral, y utilízalo antes de hacerlo si es que no usas condón para prevenir bacterias en tus zonas genitales.

Sexo y embarazo

El mundo está sobrepoblado. Existen muchos embarazos no deseados ya sea por falta de información de cómo prevenirlo, o por las reglas impuestas por la iglesia en donde hacen ver como pecado el uso de preservativos o tomar pastillas anticonceptivas. Todas estas creencias nos han alejado de vivir nuestra sexualidad libremente, y si queremos hacerlo, prevenir embarazos no deseados es importante ya que cuando decidas traer un bebé al mundo debe de ser con conciencia y deseo total de ambas partes.

Cómo prevenir un embarazo no deseado en tus relaciones:

1. Celibato

El celibato es un camino que muchas personas eligen. Eso no significa que no explores tu sexualidad; significa solamente que no la compartes con nadie. Si tu decisión es hacer circular esa energía a través del autoplacer, ése es el mejor método de prevención.

2. Preservativos

El uso del condón tiene la gran ventaja de que, además de protegerte de enfermedades transmitidas sexualmente, te protege del riesgo de embarazo. Otras alternativas son los dispositivos intrauterinos, la píldora anticonceptiva, la ligadura de las trompas uterinas, la vasectomía, entre otras.

3. Opción de eyaculación

Ésta es la mejor forma de prevención. Existen diferentes técnicas que te enseñan a entrenar tu cuerpo para poder decidir cuándo eyacular y cuándo

no. En las técnicas tántricas se dice que eyacular es para procrear o aportar conscientemente tu semilla a la mujer, así que si te interesa tener sexo recreacional y no para procrear, procura no eyacular; si decides hacerlo, que sea fuera de la vagina, así corres menos riesgo y honras el deseo de la mujer de no tener un embarazo inconsciente.

4. Métodos alternativos

El método del ritmo, también conocido como "determinación del período fértil", es un método para la regulación de la fertilidad que utiliza el ciclo menstrual para predecir el momento de mayor fertilidad en el mes; es decir, cuándo eres más propensa de quedar embarazada. Una vez que has identificado tu período de fertilidad, simplemente no debes tener relaciones sexuales o bien debes utilizar un método barrera como anticonceptivo durante esos días.

SEXO Y TU CUERPO

Nuestro cuerpo es nuestro templo, es la manifestación de nuestro espíritu en la Tierra. Se nos ha olvidado que es nuestro único vehículo y que le afecta lo que hacemos o permitimos entrar en él.

El primer paso para vivir una sexualidad sana es el mantener tu cuerpo limpio, sano, activo y lleno de amor.

Se ha demostrado científicamente que lo que comemos afecta nuestro cuerpo, órganos, sangre, mente, cuerpo y cuerpo energético. Absolutamente todo lo que hacemos en esta dimensión afecta a nuestro templo.

Muchos problemas de sexualidad surgen por la falta de minerales y nutrientes en nuestro organismo, otros por exceso de tóxicos, por falta de actividad física o por abuso y falta de amor en nuestros pensamientos y expresiones hacia él.

Estos *tips* son una guía rápida para iniciar tu recorrido hacia una sexualidad sana. Para más información y recetas, consulta mis libros *El arte de la vida sana* y *Del punto A al punto G* en donde hablo con detalle de cada uno de ellos.

Alimentos sexys

Verduras

Consumir verduras nos ayuda a mantener nuestro cuerpo con la energía del sol. Nos dan vitalidad, energía, y todos los nutrientes y minerales para llevar una vida sana. Te recomiendo comerlas todos los días, en especial si

comes proteína animal, pues es la mejor pareja para mantener balanceados los niveles de acidez y alcalinidad en tu cuerpo.

Agua

El agua tiene una vibración especial que nos ayuda a mantener nuestro cuerpo hidratado, humectado, elimina toxinas, mantiene al hígado sano y apoya el funcionamiento de todos los órganos, sangre y sistemas de nuestro cuerpo.

Tomar de 4 a 8 vasos de agua al día es importante, y apoyarlo con alimentos altos en agua como el melón, la sandía, la piña, el pepino y el apio.

Súper comidas

Las súper comidas son alimentos densos en nutrientes. Una súper comida es el equivalente a consumir dos platos de frutas y verduras que contengan muchos minerales, vitaminas y antioxidantes.

En nuestros países latinos, y en especial México, tenemos la gran fortuna de contar con muchas de ellas:

- Noni
- Nopal
- Aguacate
- Espirulina
- Cacao
- Chaya
- Chía

Grasas

Las grasas son esenciales para tu sexualidad y para mantener la salud de tus órganos internos. Hay muchos tipos de grasas, y la mayoría no son buenas, sobre todo cuando se cocinan a altas temperaturas, ya que sus nutrientes se disuelven con el calor y se oxidan, creando sustancias que son tóxicas para nuestro cuerpo y que pueden desarrollar enfermedades tan graves como el cáncer.

En cambio, las grasas buenas son deliciosas, altas en omega 3 y ayudan a nuestro cuerpo:

- Aguacate
- Aceite de aguacate (en frío)
- Aceite de oliva (en frío y temperatura media)
- Aceite de pepita de uva (para freír)
- Aceite de coco (en cualquier forma)
- Nueces
- Ghee (mantequilla clarificada)

Granos

Los granos nos dan energía, nos apoyan a regular los niveles de insulina en el cuerpo que van de la mano con las hormonas necesarias para mantener sana nuestra vida sexual.

Existen un sinfín de granos que son buenos para la salud, y si los consumes tendrás resuelto el antojo por carbohidratos sin la necesidad de recurrir a los que no son tan sexys para nosotros:

- Amaranto
- Arroz integral
- Soya
- Trigo
- Trigo sarraceno
- Millet

- Quinoa

Alimentos anti-sexys

Carbohidratos refinados

Las harinas, el arroz y el pan blanco reducen el deseo sexual. Este tipo de carbohidratos nos suben de peso, nos quitan energía y nos provocan sueño excesivo. Además, duermen nuestros sentidos, nuestra verdadera capacidad de sentir placer. Les llamo "la anestesia para el no sentir" del nuevo milenio, es por eso que se han vuelto tan adictivos como el azúcar, ya que te bloquean las emociones.

Azúcar refinada

El azúcar refinada es veneno puro. Lo único que consigue para el cuerpo humano es intoxicarlo poco a poco hasta crear enfermedades, problemas con los niveles de insulina en el cuerpo y, sobre todo, afectaciones al hígado, uno de los órganos más importantes que apoya la generación de las hormonas del sexo. Si nuestro hígado está trabajando todo el día en eliminar tóxicos como el azúcar, antibióticos, drogas y alcohol, no tiene espacio ni tiempo para crear las hormonas necesarias para llevar una vida sexual sana.

Alcohol

Uno o dos vasos de vino pueden ser muy afrodisiacos y despertar tu libido, además de que en el caso del vino tinto contiene antioxidantes que te protegen de los radicales libres que crean enfermedades, además de proteger tu corazón.

Beber en exceso no sólo hace que la sangre no circule hasta tus genitales, sino que afecta tus niveles de azúcar en la sangre, que a su vez afecta la creación de hormonas como la serotonina y la dopamina, básicas para despertar el deseo sexual.

El alcohol, además, te aleja de tu verdadera esencia, pues crea la ilusión de querer compartir tu sexualidad con alguien, pero desde la inconciencia. Recuerda que vivir tu sexualidad sagrada debe de ser desde la conciencia en todas las ocasiones que quieras compartir el acto sexual.

Comida en exceso

Tu cuerpo no necesita tanta comida para mantenerte sano y nutrido. Cuando abusamos de la comida, nuestro cuerpo se va durmiendo, bloqueamos nuestros órganos y éstos dejan de funcionar como deberían; la sangre se vuelve pesada reduciendo el flujo de líquidos, nuestras emociones se reprimen generando depresión, falta de energía y de motivación; y nuestra libido o deseo sexual disminuye considerablemente porque nuestro cuerpo está tan enfocado en digerir y crear espacio para los excesos que no tiene energía para crear más hormonas que apoyen nuestro deseo sexual.

Ejercicio

El ejercicio tiene múltiples beneficios. No sólo ayuda a que tu sistema cardiovascular funcione mejor, con 20 minutos de ejercicio al día se activan endorfinas y testosterona, estimulando tu estima y subiendo tus niveles hormonales para volverte más *deseoso* al hacer el amor.

Ejercicios cardiovasculares como correr, caminar, nadar o andar en bicicleta son buenos para que tu corazón funcione adecuadamente y te den un rendimiento sexual óptimo.

Hacer pesas o pilates te dan tono muscular y fortalecen tus músculos, así tu espalda estará en forma para vivir horas de intenso placer.

El yoga es muy recomendable para adquirir elasticidad, balancear tus centros de energía, relajarte y volverte flexible, beneficios indispensables para vivir el arte del amor de una forma más dinámica.

Hacer ejercicio 6 veces a la semana durante 20 minutos diarios te dará salud integral para vivir una sexualidad más sana y plena.

SEXO Y EL CEREBRO

Para entender el sexo es importante conocer el papel que juegan las hormonas en él. Hay cuatro en particular que te presento en esta guía. Si quieres más detalles acerca de ellas y el tipo de alimentación que debes ingerir para estimularlas, consulta mi libro *Del punto A al punto G.*

¿Qué importancia tienen las hormonas en el sexo? Aproximadamente participan en un 50%, aunque muchos estudios dicen que en mayor porcentaje. Las hormonas son las mensajeras de nuestro cerebro que le dicen al cuerpo qué hacer cuando tenemos relaciones sexuales, antes de o después de, y tienen un gran impacto en nuestra mente, cuerpo y en nuestros estados de ánimo.

Los hombres y las mujeres somos muy diferentes en este aspecto, por lo tanto las hormonas se activan de diferentes formas en los dos sexos.

No se trata de una clase completa de anatomía o del sistema endócrino, aquí sólo me refiero a las hormonas más importantes, pues al conocerlas sabrás qué síntomas tendrás cuando estés falto de éstas; sabrás cómo activarlas para tener más libido y reducir el estrés y, sobre todo, lograrás entender mejor la naturaleza del hombre y de la mujer.

Las hormonas del sexo son:

- Dopamina
- Serotonina
- Endorfinas
- Testosterona
- Oxitocina

Dopamina

La dopamina nos da claridad, motivación y energía. Los hombres tienen deficiencia en esa hormona y su cerebro la sintetiza 52% más rápido que las mujeres.

Cuando no tienes suficiente dopamina buscas actividades que la estimulen como los deportes extremos y actividades peligrosas.

Síntomas de niveles bajos de dopamina

- Bajo interés y pasión por algo.
- Impaciencia.
- Falta de foco.
- Impulsividad.
- Emocionalmente no disponible.
- Aburrimiento.
- Adicciones.
- Inconsistencia.
- Necesidad de espacio.
- Falta de atracción.

Estimulantes

- Un hombre necesita riesgos, retos y competición para estimular la dopamina. Cuando protege, ayuda o hace algo diferente se activa esta hormona. Dormir antes de la media noche también activa las dopamina para el día siguiente.

- Las mujeres podemos balancearla con una alimentación saludable.

Serotonina

La serotonina nos relaja y nos hace sentir que todo va a estar bien. Nos calma, nos reconforta y nos hace sentir completos. A las mujeres las vuelve más atractivas hacia los hombres y, como es más común tener deficiencia de esta hormona, hay que regularla con alimentación que la estimule.

La mayor parte de la serotonina se produce en las mañanas, por eso es importante tener un desayuno completo que contenga proteínas, grasas y carbohidratos, además de hacer ejercicio para estimularla y llevarla a su nivel indicado.

La glándula pineal está directamente relacionada con la serotonina. Esta glándula se encuentra en nuestro cerebro y es una de las más importantes para activar nuestra intuición y nuestra conexión con el cosmos.

Síntomas de niveles bajos de serotonina

- Amnesia temporal.
- Cambio de humor.
- Dependencia.
- Sabotaje.
- Pensamientos negativos.
- Dar demasiado.
- Depresión.
- Comida en exceso.

Estimulantes

- Con una dieta balanceada, saludable, y ejercicio, la mujer puede producir los niveles necesarios de serotonina. También estimula hablar con alguien que te sepa escuchar.

Endorfinas

Las endorfinas nos hacen sentir felices y llenos de gozo. El *high* de los corredores es la pura activación de endorfinas en su cerebro, es por eso que se vuelve un ejercicio que puede llegar a ser adictivo.

También nos ayudan a eliminar el dolor en los músculos cuando las activamos durante el ejercicio.

Muchas de las adicciones son derivadas de niveles bajos de endorfinas.

Son el primer frente de defensa para que el cuerpo elimine el estrés físico y mental.

Nos ayudan a premiar nuestro cerebro para sentir un bienestar en nuestro cuerpo físico, emocional y mental.

Síntomas de niveles bajos de endorfinas

- Falta de energía.
- Falta de placer.
- Bajos sentimientos de amor.
- Altos niveles de estrés.
- Exceso de ejercicio.
- Exceso de consumo de azúcares.

- Dar de más.

Estimulantes

- Cuando hacemos ejercicio estas hormonas se activan, dándonos vitalidad, energía y sentido de bienestar.
- Los besos.

Testosterona

Es la hormona del deseo. Cuando se aprecia el deseo del hombre por la mujer, la oxitocina se activa generando sentimientos de amor. En cambio, la mujer con la testosterona tendrá deseo y motivación, pero sus niveles de oxitocina bajan y no se siente amada.

Para la mujer, sentirse amada es el primer paso para activar el deseo; para el hombre es el deseo el que activa el amor.

Cuando sube la testosterona en los hombres, ésta activa endorfinas y los niveles de estrés bajan. Cuando sus niveles son altos, hace que sean más cariñosos, amistosos y románticos.

Síntomas de niveles bajos de testosterona

- Depresión.
- Desinterés.
- Falta de deseo.
- Baja libido.

Estimulantes

- Cuando un hombre siente que resolvió algo o protege a alguien, se activa esta hormona. También se ha comprobado que una buena nutrición puede regular sus niveles. Se activa con 20 minutos de ejercicio diarios.

Oxitocina

Es una hormona generada en el hipotálamo. Le llaman "la hormona del amor" o "del cuchareo". Ésta se activa cuando las madres abrazan y amamantan a sus hijos, por eso tienen un sentimiento profundo de conexión con ellos.

En el sexo se estimula con tu pareja, creando una conexión e intimidad importantes. Si dejas de tener sexo, tu conexión y esta hormona se van perdiendo.

Cuando la oxitocina se activa, la serotonina también lo hace.

Síntomas de baja oxitocina

- Infelicidad.
- Preocupación.
- Falta de conexión.
- Sensación de no sentirse amado.
- Depresión.
- Desmotivación.

Estimulantes

- Los abrazos.
- El tacto.
- Los besos.
- Palabras de aprecio.
- Comunicación.
- Colaboración.
- Cuidarse a uno mismo.

El estrés

El estrés es uno de los aspectos que más afecta nuestra vida sexual. Los ritmos de vida tan acelerados nos hacen vivir en constante estado de contracción. En este caso, existe también una diferencia de cómo el hombre maneja el estrés y cómo lo hace la mujer, y cómo se afecta la sexualidad de cada uno. Por ejemplo, el hombre, a través del sexo elimina el estrés; pero la mujer necesita eliminar el estrés antes de hacer el amor para poder sentir altos niveles de placer.

En la macrobiótica se habla de dos cualidades del universo que iniciaron con el *Big Bang:* la teoría de la contracción y de la expansión. Éstas aplican en la comida, en la vida y en la sexualidad.

Contracción

El estado de contracción, podríamos decir, es cuando estamos estresados, frente a la computadora todo el día, o con trabajos que no tienen gran actividad física. En la alimentación, el exceso de sal y de carne provoca este estado en tu cuerpo. Cuando hacemos el amor esta reacción se manifiesta en momentos de orgasmos convencionales donde contraemos la pelvis, los glúteos, los músculos, las piernas. En nuestro corazón lo sentimos como un apretón, como si tuviéramos un cierre y metiéramos a la fuerza un objeto a un vestido o pantalón muy apretados.

Expansión

El estado de expansión es cuando nos sentimos libres, relajados. Actividades como el baile, el ejercicio y el juego te dan esta cualidad.

En la nutrición, alimentos como endulzantes naturales, verduras, vino y chocolate hacen que te sientas abierto al mundo.

Con la expansión se siente una apertura en el pecho y caja torácica tal que podrías abrazar el mundo entero.

Al hacer el amor y tener orgasmos tántricos y expansivos, sientes una relajación en todo tu cuerpo y vibraciones que circulan por él haciendo que tu corazón se abra aún más.

Llegar a momentos de expansión en tu experiencia sexual es el ideal para activar tus centros de energía, para utilizarla en contextos más importantes que sólo los recreacionales.

Una relajación adecuada es importante para llegar a este estado. Los ejercicios de yoga, el baile, una cena romántica, un masaje, besos y abrazos antes de hacer el amor son la llave para el éxtasis.

SEXO Y COMUNICACIÓN

No nos han enseñado a hablar de sexo. Cuando queremos hacerlo con nuestros amantes o nuestra pareja nos da pena expresar lo que sentimos y no sabemos cómo comunicarnos sin sentir culpa o miedo a lastimar o a ser juzgados.

La comunicación es la herramienta más importante para llegar a tener una relación y una sexualidad sana. En nuestras sociedades nos han enseñado a mantener abusos sexuales en silencio, a callar nuestros deseos y a esconder nuestra decisión de decir "no" con mentiras o a evadirnos emocionalmente.

Para vivir nuestra sexualidad con libertad es importante aprender a tener una integridad mental, emocional y física; ser honesto con uno mismo es la clave para expresar los deseos claramente, así como los límites personales.

Aprende a decir NO

Resulta natural que cuando escuchamos la palabra NO, automáticamente sentimos que algo negativo sucede. Experimentamos emociones como el rechazo, el abandono y la no aceptación, que invaden nuestra mente y corazón de forma inmediata; entonces nos volvemos seres en actitud defensiva y cerramos nuestra mente, corazón y cuerpo.

Paradójicamente, decir NO puede ser muy sano. Un NO puede convertirse en una forma de honrar nuestro cuerpo y nuestro ser en su totalidad. Y es que, muchas veces, nos sentimos mal al decirlo y es porque desconocemos que podemos utilizar diferentes formas de decirlo y hacerlo con respeto:

1. Cuando digas NO, usa un tono de voz que exprese que eso a lo que le dices NO es tu deseo. Hazlo sin expresar miedo o en un tono que evite estresar a la otra persona.

2. Puedes dar una alternativa al NO. Por ejemplo: si tu pareja quiere hacer el amor y ése no es tu deseo, puedes decirle que en ese momento quieres simplemente que se abracen por un largo rato en la cama.

3. Decir NO o escuchar un NO, no significa rechazo o abandono; recuerda que la persona sólo está tomando responsabilidad de sus deseos.

4. Se vale decir NO si el deseo de la otra persona no está alineado con tu corazón y tus emociones.

5. El decir NO es una forma de honrar tus limitaciones. Si no te sientes cómodo o el deseo del otro u otros trasciende tus límites, todos tenemos la libertad de NO hacer lo que NO queremos.

Toma en cuenta que todos tenemos deseos, deseos que nacen desde el corazón y deseos que vienen desde el ego. ¿Cómo darnos cuenta de nuestros verdaderos deseos y su real origen? Piensa: El deseo verdadero no sólo te beneficia a ti sino que tiene que beneficiar a los demás.

Honra a tu cuerpo, a tu mente, a tus emociones y recuerda que si tú te respetas los demás harán lo mismo por ti. Di NO si ése es tu deseo verdadero.

Tus límites

Ser totalmente auténtico en nuestra sexualidad puede ser difícil. Nuestra hambre de tener amor, validez y aceptación muchas veces nos aleja de nuestros verdaderos deseos y terminamos haciendo cosas que no están alineadas con nuestro corazón, provocándonos culpa, vacío, miedo y arrepentimiento.

Es importante mantener comunicación contigo mismo acerca de qué se siente bien y qué no, y aprender a honrar esas decisiones ya sea a través de la acción o a través del "no" y de expresar tu límite. Por ejemplo: conoces a alguien y te encanta. En la segunda cita, esa persona ya se siente lista para tener actividad sexual contigo pero tú no. ¿Cómo podrías responder?:

1. Podrías tener actividad sexual desde el miedo ya que tu historia es: si no me acuesto con esta persona ya no va a querer salir conmigo otra vez. Esto sería una decisión desde el miedo y te llevará a sentirte vacío y culpable.

2. Podrías expresarle a esta persona que te gusta mucho, pero que aún no te sientes listo para tener actividad sexual y que te encantaría poder conocerla más antes de hacerlo.

3. Podrías decirle que estás abierto a experimentar y que verás cómo te vas sintiendo, y que en el momento en que no estés cómodo tendrán que parar. Tener respeto a tu NO.

La forma en que comunicamos nuestros límites debe de ser de una manera amorosa, expresando nuestros deseos, así como nuestros miedos sin hacer de esto algo personal con quien lo expresas, sino como una forma de compartir quien eres.

Tus deseos

¿Qué es lo que realmente te gusta en la cama? ¿Cómo podemos expresárselo a nuestra pareja sin que suene a una orden o afectemos el fluir? La mejor opción es experimentar juntos diferentes situaciones o formas, y descubrir en conjunto lo que les gusta. El sonido es una herramienta muy sutil para informar a tu pareja e ir guiándola en el placer; si la respiración es relajada o estresada también cuenta, y el lenguaje corporal es tan intuitivo que no necesita de palabras para expresar tus sensaciones de placer.

Cuando entran el sonido, la respiración y el movimiento a la hora de hacer el amor, tu intuición y capacidad se despiertan conectándote con el corazón y con tu verdadero deseo.

Aprende a comunicarte con tu cuerpo, utiliza las herramientas que te doy en mi libro *Del punto A al punto G* para lograr vivir una comunicación clara y honesta con tu pareja.

SEXO Y EMOCIONES

¿Cuántas veces pretendemos en la vida? Pretendemos que todo está bien, pretendemos vivir en el gozo y en el bienestar cuando en realidad lo que hacemos es ocultar nuestras emociones. Pretendemos ser algo pero nos olvidamos de ser reales. Las emociones son parte de nuestra humanidad, y evadirlas o reprimirlas sólo nos aleja de nuestra verdadera esencia.

Si continuamos evadiendo lo que sentimos e intentamos evitar emociones como el enojo, la furia y el coraje, no somos seres completos con la capacidad de crear espacio en nuestro cuerpo, espíritu y mente para realmente *ser*.

Recuerda: La verdadera intimidad nace en el espacio del ser, no en el acto de pretender.

El auténtico yo vive en un cuerpo emocional que experimenta eso: emociones. No sólo aquellas que clasificamos positivas como el amor, el gozo, la felicidad y el éxtasis; sino también sus opuestos como la ira, el coraje, el enojo, la tristeza y el duelo. Todas ellas son parte de nosotros e integrarlas es parte del proceso para obtener un acercamiento mayor con nuestra verdadera esencia. Cuando las reconocemos, las enfrentamos, las sentimos y las dejamos ir nos abren un abanico más amplio para poder expresarnos y, sobre todo, para poder transformarlas en compasión y amor.

Es natural que en nuestras relaciones deseemos obtener la aceptación y validez de los demás, y en ese deseo nos olvidamos de sentir ciertas emociones para darle placer a nuestras parejas, padres, amigos y familia. Porque las relaciones deben estar cobijadas con respeto, honestidad y verdadera intimidad, con base en la plena aceptación de tu ser; si no te

aceptas a ti mismo, ¿cómo vas a poder aceptar a los demás? Si no liberas estas emociones que las relaciones manifiestan en ti, tu vaso de agua se va llenando y entonces explotas volviéndote un ser que reacciona ante los demás con enojos, chantajes y discusiones basados en tu propia problemática y en la experiencia de lo que sucede en tu yo interno. Entendamos que ser una persona "emocionalmente inteligente" te volverá un ente que siente pero no reacciona.

Existen un sinfín de técnicas para poder liberar tus emociones sin necesidad de desquitarte o culpar a los demás de expresiones causadas en tu vida por tus creencias, tu familia y tu pasado. Liberarlas te hará independizarte del pasado para que vivas en el presente como un ser lleno de luz que acepta su sombra y que es capaz de transformarla en amor.

¿Cómo saber qué emoción o sentimiento es real y no una historia o una proyección?

Ejercitar tu conciencia es la herramienta más poderosa para saber diferenciar qué es real y que no. Las técnicas como la meditación y herramientas para mover las emociones en tu cuerpo como el baile, el sonido y la relajación te ayudan a no dejar emociones atoradas en tu sistema y liberarlas.

En este proceso no importa realmente la historia ni el porqué; se trata más bien de sentir esas emociones, moverlas energéticamente y dejar que salgan de tu cuerpo físico y energético para abrir espacio a nuevas sensaciones, emociones y sentirte más liviano.

Muchas veces, cuando juzgamos a alguien, lo hacemos desde historias que ni siquiera nos pertenecen, y son condicionadas por la sociedad, la iglesia, nuestra familia; en otras ocasiones, juzgamos esas partes de

nosotros que son nuestra sombra y al hacerlo vemos en los demás aquello que no queremos ver de nosotros mismos. A eso se le llama proyección.

¿Cuál es la diferencia entre emoción y sensación?

Una emoción son sentimientos o reacciones que tenemos cuando pasa algo con el entorno o con alguien, y está relacionada con nuestro ego; un sentimiento está relacionado con el amor, la rabia, la paz. Una sensación, por otro lado, es algo físico y que percibimos con nuestros sentidos: escalofríos, calor, frío.

Las sensaciones o sentimientos podemos sentirlos inmediatamente bajo alguna circunstancia. Las emociones son las que han sido guardadas por mucho tiempo en nuestro cuerpo y son las que tenemos que trabajar para soltar y dejar ir, así nuestra capacidad de estar en comunión con nuestro cuerpo emocional se potencializa y las sensaciones y sensualidad en nuestro ser se despiertan aún más.

¿Qué relación tienen las emociones y la falta de honestidad?

Cuando nos relacionamos sexualmente y sentimos emociones como la culpabilidad, pensando que estamos haciendo algo mal, que no está alineado con nuestro corazón, o cuando hacemos algo que nuestro corazón quiere pero nuestra mente nos dice que está mal, apreciamos una incongruencia que no nos permite experimentar el placer en su totalidad y crea bloqueos que nos vuelven insensibles.

Si no somos honestos y no estamos alerta a las emociones que pasan en nuestro interior, nos convertimos en amantes que viven su sexualidad en piloto automático: comenzamos a tener sexo sin conciencia o utilizamos el

alcohol y las drogas para evadir o tapar estas emociones y tener la gratificación instantánea de que todo está bien.

Emocionalmente entramos en un estado de estrés que nos aleja de la tranquilidad y nos llena de miedo. Comenzamos a sentirnos incómodos y nuestro cuerpo se contrae. Estos síntomas son avisos de que no estamos alineados con nuestro verdadero deseo y con el amor. Cuando sientas esto, respira, mueve la energía y pregúntate qué es lo que realmente quieres. Lo que **tú quieres**, no tus papás, pareja, amigos… Cuando eres honesto contigo mismo y con tu pareja, tu sexualidad fluirá desde el amor.

No lleves al sexo tus emociones del día

Las emociones y sentimientos siempre están con nosotros. Muchas veces, cuando hacemos el amor, se activan o potencializan.

Si viviste enojo, euforia o alguna emoción extrema durante el día, dejarla afuera de la alcoba es importante, ya que algunas de ellas se activan haciéndonos llorar o bloqueando el placer.

La agresividad pasiva nos va envolviendo cuando no hablamos con claridad y no expresamos lo que estamos sintiendo. Para llevar una sexualidad sana es de suma importancia hablar y expresarnos. Si vamos juntando en nuestro cuerpo emocional enojos, o nuestros sentimientos nos invaden hasta tener alguna pelea, nuestra libido disminuye y proyectamos en nuestra pareja que algo está pasando dentro de nosotros. Reprimir enojo, coraje y rencor duerme las sensaciones, e impide experimentar el placer en su totalidad.

Antes de hacer el amor medita en soledad por cinco minutos y checa qué es lo que está pasando dentro de ti, cómo te sientes, si sigues con emociones del día o si tienes algún miedo o te sientes incómodo. Libéralas

con movimientos y meditación antes de crear tu espacio sagrado. Una vez que te sientas listo, crea una burbuja con tu pareja, y en conjunto cada uno exprese cómo se siente y después, invita a las emociones que quieres que te acompañen en tu experiencia (puede ser amor, sensualidad, paz, conexión, diversión). La idea es crear un espacio en donde te sientas cómodo y no atraer tu problemática del mundo externo o interno al arte de amar. Si llegas a sentir emociones, simplemente respira y libéralas comunicándole a tu pareja que necesitas su apoyo para hacerlo.

SEXO Y SENSUALIDAD

Es importante —de nuevo— ver nuestros cuerpos como nuestro templo sagrado, nuestros sentidos como las perfectas herramientas para apreciar la vida, y nuestra sexualidad como una forma de expresarnos y lograr llevar más luz al mundo a través de nuestro propio despertar.

Confundimos mucho la sensualidad con el sexo. Si usamos el adjetivo sensualidad o sensual automáticamente pensamos en sexy, lujuria, sexo, porno, curvas. Así que veamos qué es exactamente la sensualidad.

La sensualidad es la forma de lograr expresarnos en su totalidad con nuestros sentidos. Éstos nos llevarán a vivir la vida con más plenitud. Si saboreas la comida con más conciencia, si tocas y sientes más rico, si escuchas óptimamente, si respiras y absorbes los aromas, si ves con claridad y si logras usar tu intuición, te vuelves un ser vivo, vibrante, radiante. Sensual.

A través de la alimentación, el pensamiento positivo, la meditación y el ejercicio puedes magnificar tus sentidos al máximo.

Tips *para despertar tu sensualidad*

Ámate a ti mismo

El arte del autoplacer, como ya he comentado, es indispensable para saber qué te gusta, qué no y para despertar tu lado sensual. Utiliza diferentes formas para darte amor, ya sea con un baño de tina, un masaje, un paseo por la naturaleza, o explora el tocarte de distintas maneras. Amarte a ti mismo es tu responsabilidad para vivir tu sexualidad, es tu responsabilidad el *prenderte* y hacer circular tu energía sexual sin la necesidad de que

alguien más lo haga. Así, en el momento en que estés sexualmente con alguien, será con el fin de compartir y no con la necesidad de llenar tus vacíos emocionales o de esperar a que te den placer. El placer que tú te puedes dar es el principio para el camino de la sexualidad sagrada. El autoplacer es la forma más bonita de conectarte con tu amor propio, con tu poder y con sentimientos de paz y claridad que te harán llenarte de más luz y amor.

Activa tus sentidos

El arte y la creatividad son una manifestación de nuestra energía de vida. Los grandes artistas logran plasmar su conexión con el cosmos y con la tierra en sus obras, utilizando todos sus sentidos para expresar lo que quieren decir, expresar sus emociones y sus sentimientos. Una ventana para explorar tu sensualidad la puedes encontrar al realizar actividades artísticas: la pintura, el baile, la cerámica, la cocina, la jardinería, todo lo que te lleve a utilizar tus sentidos te ayudará a poder expresarte en tu total sensualidad en el acto del amor.

Alimentación

La forma en que comemos afecta directamente nuestro cuerpo. Si llenamos nuestro templo con azúcar, harinas refinadas, alcohol y drogas vamos anestesiándolo y creando bloqueos que no nos permiten sentir en nuestra totalidad. Llevar una alimentación balanceada y con muchas frutas y verduras que tengan energía pura y viva, nos va a inyectar de esa frescura, pureza y energía para poder expresar nuestra sensualidad con total conciencia de lo que estamos haciendo en el momento, y explorando las sensaciones a niveles más sutiles.

Estimulantes

Si vivimos demasiado estimulados es normal que cada vez necesitemos de actividades o sensaciones más fuertes para lograr *prender* nuestra sensualidad. Te invito a explorar cuáles son las cosas que te hacen sentir más y con cuáles no sientes mucho o eres insensible. Descúbrelo en las actividades que hagas todos los días, ya sea en la cocina, cuando vayas a correr, cuando te den un masaje o a la hora de hacer el amor. Las películas de violencia, la pornografía y el sadomasoquismo son los estimulantes más agresivos que hay: nuestro cerebro manda señales al cuerpo y éste necesita de esas emociones para activarse, ya que el cerebro no sabe qué es lo que realmente está pasando. Dejar de ver este tipo de contenidos y formas de vida, y procurar nutrir tus sentidos de contenidos suaves, sensuales y con menos estimulación, ayudará a que tus sistemas simpático y parasimpático funcionen mejor, apoyando a tus sentidos para que despierten al máximo.

Arte del amor

En el arte del amor explora con tu pareja diferentes formas de amar, ya sea con movimientos suaves y sutiles, besos dulces, movimientos tranquilos y ritmos lentos. Date tiempo de tocar y descubrir a tu pareja simplemente con su presencia, con su mirada, con abrazos y besos. El masaje es una forma hermosa de comunicarse e ir despertando los sentidos poco a poco. Hazlo con total conciencia y concentración en las sensaciones y en cómo se van sintiendo en tu cuerpo; si percibes algún lugar insensible, respira profundamente y permite que el placer llegue hasta ahí.

SEXO Y EL JUEGO

Todos tenemos una falsa personalidad que mostramos a nuestras parejas y amantes por miedo a ser juzgados, a no ser validados o amados por ser auténticos. Todos tenemos nuestro lado femenino, nuestro lado masculino, la luz y la sombra, nuestra monja y nuestra puta, nuestro príncipe y nuestro verdugo. Durante los encuentros sexuales, el ego y la falsa personalidad se disuelven, quedándonos sólo con nuestra verdadera esencia.

En la expresión sexual representamos todas esas partes y es por eso que a veces nos gusta el sexo lujurioso, otras la dulzura y conexión, otras el sexo juguetón. Nuestra expresión facial también cambia, nuestra mirada nos lleva hasta lo más profundo del alma y nos regala amor, crecimiento, gozo y pasión.

La conexión que logramos como personas al unirnos en el acto sagrado del amor va mucho más lejos que compartir el gozo del amor. Es la unión de nuestras almas, un baile de nuestras energías que no solamente va a darnos placer y gozo.

Al saber que el acto sexual es más que algo recreacional, no significa que debamos alejarnos del disfrute de la sexualidad y la forma en que nos desenvolvemos en ella. Hacer el amor es el acto más placentero que existe en el mundo, además de la comida. Por eso jugar y sazonar nuestra vida sexual es importante para mantener una relación sana y llena de romance. Es una oportunidad de jugar con las diferentes partes de tu ser y conocerte mejor con tu pareja o amante en sus diferentes facetas. El sexo puede ser divertido, sucio, dulce, fuerte, puede ser lo que tú quieras. Vive tus fantasías

y así también tendrás la oportunidad de vivir el sexo como una herramienta para elevar tu nivel de consciencia.

El juego no sólo va a sazonar tu vida sexual, sino que va a hacer que te conozcas mejor y puedas explorar las diferentes energías que viven en ti y aprendas a circularlas a través del autoplacer para después compartirlas con tu pareja, o aprenderlas primero con tu pareja para después aplicarlas en ti.

Sexo masculino y femenino

Todos los seres humanos poseemos energía masculina y energía femenina. La masculina es más dirigida a la acción; más enfocada, activa y mental. La femenina, por su parte, es dejar ir, es rendirse; es el misterio, la manifestación y la intuición.

Al hacer el amor puedes experimentar con tu pareja ese juego. Por ejemplo, si decides jugar con tu energía masculina, sé tú la persona que toma acción. Así como en el baile, deja que tu parte masculina lleve a la femenina. Si la mujer decide jugar estar arriba, es la óptima posición para expresarlo. Si juegan con el lado femenino, rendirse y dejarse llevar sin tomar acción es la forma de hacerlo. El hombre abajo es una posición en la que es más fácil que no actúe.

Esto no significa que cuando estés en tu lado femenino no hagas nada, simplemente sigue a tu pareja y deja que te guíe hacia lo que le gusta.

Sexo virginal

Todos tenemos nuestro lado de inocencia. Seguimos experimentando primeras veces, ya sea descubriendo un lugar, comiendo algo nuevo o haciendo el amor por primera vez con alguien nuevo. Ese sentimiento de

pureza es una belleza y tenemos la capacidad de recrearlo aunque llevemos muchos años con alguien. Cuando hagas el amor te invito a tocar como no lo haces normalmente, besar de una forma distinta o probar alguna posición que no hayas explorado con tu pareja. Esta forma es bella y pura, invita a tu dulzura y capacidad de asombro.

Sexo fantasía

Las fantasías son parte de nuestra sexualidad cuando queremos experimentar esa energía creativa que vive en nosotros. Tenemos la idea de que las fantasías son sucias, y muchas de ellas han sido distorsionadas por la pornografía, por ejemplo. En realidad, una fantasía es sólo una manera de querer expresar y jugar como lo hacen en el teatro. Desde fantasías tan sencillas como un *picnic* con comida y chocolate derretido en tu cuerpo, hasta experimentar con una tercera persona. Todas son válidas. Es importante platicarlo con tu pareja y crear esta experiencia en conjunto con acuerdos en los que los dos se sientan cómodos.

Te invito a despertar tu lado creativo y vivir las fantasías con tu pareja o amante y no sólo guardarlas en tu archivo mental, ya que si siguen ahí comienzas a distorsionarlas, creando sensaciones de lujuria o sentimientos como culpabilidad u obsesión.

Sexo lujurioso

Nuestro lado animal también vive en nosotros. Una muestra de ello es el éxito de *50 sombras de Grey* en donde el personaje principal, Christian Grey, es sadomasoquista. En todo el mundo existen reuniones sados, terapias sados y cada día se populariza más esta forma de sexualidad. Si tu interés es explorar este tipo de sexo o fantasías lujuriosas, es importante documentarte primero de lo que se trata, hacerlo con una persona de

mucha confianza y con acuerdos muy bien estipulados para no llegar a extremos o lastimar a la persona.

Éste es el nivel más alto de sexo animal. Si te interesa explorarlo de maneras más sutiles, sólo recuerda, como hombre, la importancia de respetar a la mujer y no lastimar su templo sagrado.

Ésta es sólo una faceta, así que recuerda no quedarte colgado en ella, ya que la sexualidad sagrada no se puede vivir desde el espacio del dolor y del propio beneficio del placer.

Sexo en sus diferentes presentaciones

Sexo dinámico

El sexo dinámico nos invita a explorar nuestra capacidad de adaptación, flexibilidad y movimiento. Es un baile en el que cambiamos de posiciones, jugamos con diferentes ritmos y llegamos a momentos orgásmicos intensos.

Experimenta con diferentes posiciones, diviértete con tu pareja. Hacer ejercicios de yoga o baile antes de hacer el amor te ayudarán a tener más coordinación y flexibilidad. Para más información de posiciones y posturas de yoga, consulta mi libro *Del punto A al punto G.*

Sexo lento

Hacer el amor es el acto más sagrado que existe. Cuando lo hacemos tomando nuestro tiempo y lentamente, podemos descubrir muchos puntos de placer que normalmente no sentimos cuando es muy dinámico. Tomarse el tiempo de estar dentro de la pareja lleva a una conexión más profunda a través de su mirada o su respiración y se va creando una fuerza

energética que abre tu corazón cada vez más. Los orgasmos son mucho más sutiles y expansivos.

Con las herramientas para no eyacular podrás estar horas con tu pareja saboreando su cuerpo físico pero, sobre todo, uniendo también tu mente, corazón y cuerpo energético.

Sexo energético

Nuestras energías, así como nuestros cuerpos, se unen en el acto del amor, aunque también podemos tener sexo energéticamente. Las tres claves son: respiración, movimiento y sonido. En el momento en que sincronizamos la respiración con la de nuestra pareja se comienza a crear una danza de energía que va abriendo nuestro corazón: si nos movemos con cadencia uniendo nuestros genitales pero sin penetración, podemos sentir cómo nuestros centros de energía que ahí se localizan comienzan a fusionarse. Expresar con sonido tus sensaciones va guiando a tu pareja y logra abrir el centro de energía que se encuentra en tu garganta.

En el momento que estamos ahí abrazados, moviéndonos dulcemente, respirando, expresándonos, circula la energía más poderosa que hay dentro de nosotros: ¡la energía de la vida!

SEXO Y CORAZÓN

Cuando llegamos al mundo, el primer órgano que desarrollamos es el corazón, una máquina perfecta que nos da vida a través de su ritmo. Se ha descubierto científicamente que el corazón tiene un poder electromagnético mucho más alto que el cerebro, y que las emociones que experimentamos afectan el ritmo cardiaco.

Emociones como el amor, la paz, la gratitud, mantienen un ritmo con cadencia; las emociones como el enojo, la rabia, el coraje, lo afectan, alteran su ritmo.

Es un hecho que experimentar emociones positivas logra que tu corazón funcione mejor que las emociones negativas. Varios estudios del Instituto de Heart Math logran observar estos cambios a través de electrocardiogramas, llegando a la conclusión de que el estado de perfección de una persona debe de ser vivir la vida en cohesión. Esto significa vivir en un estado de actividad, energía y emociones positivas que nos mantienen sanos. Para lograr esto, la respiración profunda es esencial.

En muchas culturas milenarias, incluyendo la maya y la azteca, se hace hincapié en que el corazón es el centro del ser, la fuente de la intuición, la sabiduría espiritual y la conexión con lo divino.

El corazón tiene por sí solo su propio sistema nervioso y más de cuarenta mil neuronas. Esto le da capacidad de tener su propio sistema de pensamiento y la capacidad de tomar decisiones y crea diferentes hormonas como la oxitocina que nos hace sentir tan bien.

Se ha dicho que el cerebro le manda órdenes al corazón, pero no que el cerebro reciba órdenes del corazón.

Los cambios que estamos viviendo en la era de Acuario están manifestándose en que cada día más gente se guía en mayor proporción por el corazón que por la razón. El corazón es el centro de la unidad de la consciencia y el cerebro el de la dualidad de la consciencia. Cuando tomamos decisiones desde el cerebro, sentimos dualidad y encontramos opuestos; si tomamos decisiones desde el corazón, son más coherentes y unificadas. Escucha a tu corazón y guíate por lo que él te dice, ya que es la ventana a la unidad, la expansión y el amor incondicional.

El acto sexual es la conexión más íntima que tenemos como seres humanos. Es en donde nos conectamos tal y como somos, dejando a un lado historias, el ego, las inseguridades y donde simplemente somos. Al saber direccionar esta energía orgásmica hacia el corazón, puedes tener la oportunidad de sanar emociones y de liberar bloqueos; abres tu corazón y lo vuelves receptivo al amor, aprendes a recibir y estás dispuesto a dar sin expectativas.

Por naturaleza, las mujeres y los hombres tenemos diferentes maneras de abrir el corazón. Algunas teorías dicen que la mujer se comunica primero con él, y que el hombre abre la puerta del suyo a través de la penetración. Baba Dez, uno de los maestros de la sexualidad sagrada chamánica, dice que la mente es la puerta al corazón de las mujeres, ya que mentalmente deben de entender la relación para permitir abrirlo. Cualquiera que sea la teoría, nos toma tiempo llegar a tener la confianza para abrir nuestro corazón, que hemos cerrado durante mucho tiempo debido a los golpes de la vida.

Las puertas para abrir el corazón que a continuación menciono, te ayudarán a crear conciencia de cómo te sientes y te dará la posibilidad de apoyar a las personas para abrir el suyo. Es importante hacerlo sin esperar nada a cambio y con el fin de crear más amor y luz en el mundo.

La puerta al corazón de la mujer

- La seducción.
- El cortejo.
- Palabras de aprecio.
- Detalles.
- Honestidad.
- Dulzura.
- La escucha.

La puerta al corazón del hombre

- Lealtad.
- Apoyo.
- Dulzura.
- Comprensión.
- Tacto.
- Aceptación.
- Palabras de aprecio.

Abrir el corazón es indispensable para vivir una sexualidad sana y experimentar orgasmos de corazón. Cuando hacemos el amor, la conexión con nuestro corazón activa las sensaciones, libera las emociones, y nos vuelve más sensuales y amorosos.

Lo que pasa con él se refleja en nuestro desempeño sexual, expandiéndonos, dándonos más placer y liberándonos de nuestras culpas y

miedos. Si hacemos el amor con el corazón no sólo hacemos circular el amor entre la pareja, sino que expandimos ese amor y luz al mundo.

SEXO Y ESPIRITUALIDAD

¿Qué relación tiene el sexo con la espiritualidad?

La energía sexual es la energía de vida, la energía que nos ayuda a manifestar nuestras intenciones y deseos, la energía de la creatividad. En occidente, la sexualidad se ve desde la perspectiva de la procreación y la recreación sin instruirnos en los verdaderos beneficios y poderes que tiene.

Desde hace miles de años, en lugares como el Tíbet y la India practican el Tantra; en China, el Tao; y los chamanes de Sudamérica y Estados Unidos, rituales en los cuales han desarrollado diferentes técnicas para elevar esa energía sexual y elevar nuestro nivel de consciencia. Con estos conocimientos descubrieron que la energía sexual es la energía de vida y que aprendiendo a transformarla y subirla por estos centros, hasta el séptimo chakra, podemos alcanzar momentos de meditación profunda, la iluminación, conectarnos con la energía divina y elevar nuestro nivel de consciencia.

Cualquiera de estas técnicas te dará las herramientas necesarias para que aprendas, primero, a mover tu propia energía; segundo, a que logres compartirla; y tercero, a que manifiestes tus deseos. A esto se le llama **magia sexual**.

Todos nosotros somos seres espirituales y seres sexuales. Cuando cultivamos nuestro ser espiritual estamos enfocados en la activación de nuestro centro del corazón o *anahata chakra*; el centro de expresión que sería el quinto chakra, *vishudda*; en nuestra intuición, que se encuentra en nuestro sexto centro de energía llamado *ajna chakra,* y en nuestro séptimo

centro llamado *sahasrara chakra*. Trabajar esos centros de energía es vital para aprender a conectarnos con nuestro yo interno, abrir nuestro corazón, salir de la mente y conectarnos a Dios o a la luz divina.

Por eso es importante incorporar técnicas de meditación, respiración, yoga o aprender trabajo energético como visualización, *reiki, chi gong*, energía universal, para abrir estos centros y el poder de intuición.

En este tipo de prácticas espirituales sólo trabajamos cuatro de los siete centros de energía que tenemos, dejando a un lado al resto. Si no somos seres integrales, honrando al resto de nuestros centros energéticos, las piezas no estarán completas. Por eso, incluir los centros de energía bajos es importante y la sexualidad sagrada y el Tantra los activan.

El primer centro de energía, llamado *muladhara,* es nuestra conexión con nuestras raíces y deseos; el segundo, *swadistana,* es el centro de nuestra energía sexual. Nuestro tercer chakra o *manipura* es el centro de nuestras emociones. Cuando incorporamos y activamos estos centros tenemos el poder de conectarnos con la energía divina y con la energía de la tierra, que es la que nos da el poder de manifestación para crear la vida que queremos.

Aprender a circular nuestra energía de vida o sexual y elevarla hasta el cosmos crea la perfecta unión entre el cielo y la tierra. Bien dice el dicho: "si quieres volar alto, necesitas tener buenas raíces".

Tao

Al Tao le llaman "las artes del dormitorio". En la época de la dinastía Han, practicaban sexo como un camino espiritual llamado *HeQi* que significa "la unión de energías". Los taoístas creen que el *Qi* es parte de todo lo que existe, y está relacionado con otra sustancia del cuerpo llamada *Jing*. El *Jing* te da energía de vida y se puede perder en los fluidos, sobre todo en los

fluidos sexuales o en la eyaculación. Piensa que no eyacular o hacerlo mínimamente es necesario para conservar la esencia de la vida.

El Tao te enseña varias técnicas para el control de la eyaculación que te permitirán usar esta energía para el rejuvenecimiento, la longevidad y para mantener salud y energía sin derramar tu esencia divina y desperdiciarla.

La energía *Jing* se magnifica al momento de hacer el amor, ayudando al hombre a crear más de esta esencia de vida, al igual que a la mujer, así que recomiendan tener sexo muy seguido.

Tantra

Tantra es una tradición antigua proveniente de India y China que te ayuda a vivir una vida más sana y feliz. Es muy ecléctica, ya que durante miles de años ha sido utilizada para lograr una unión con el Todo por medio de meditaciones, yoga y diferentes enseñanzas escritas.

La sexualidad es una pequeña parte del Tantra y te enseña, a través de diferentes rituales, a hacer circular tu energía sexual en tu cuerpo: lo hace por medio de técnicas de meditación y autoplacer para ayudarte a elevarla, crear una conexión profunda con la energía divina y mejorar tu nivel de conciencia.

El Tantra enseña que el movimiento, la respiración y el sonido son los principios para potencializar tu energía orgásmica, y te da técnicas para aprender a mantener esta energía en

tu cuerpo sin llegar a la eyaculación o al orgasmo intenso. También cree que el semen es el néctar divino y que mantenerlo en tu cuerpo te da beneficios infinitos.

Los rituales del Tantra te dan herramientas para convertir el acto del sexo en un acto sagrado.

Chamanismo y sexualidad sagrada

Las prácticas chamánicas existen desde hace miles de años para apoyar nuestro cuerpo energético con limpias, temazcales y curación con plantas medicinales. Estos rituales han sido unificados con sistemas como el Tantra y con un sinfín más para eliminar los bloqueos que no permiten que tu energía sexual se mueva libremente en tu cuerpo, creando así una armonía interna que te permitirá sanar tus bloqueos, emociones, culpas y represiones sexuales, y con los que retomarás tu poder como ser humano y elevarás tu nivel de consciencia.

Al final del libro te doy una brevísima bibliografía en donde podrás investigar más acerca de estas prácticas. En mi página web (http://www.karinavelasco.com) podrás checar los cursos que estoy dando de Tantra y Sexualidad sagrada en México y Europa.

CONCLUSIONES

Agradezco que hayas estado abierto a leer este libro, que te hayas permitido explorar esta parte de ti que por muchos años ha sido condenada o escondida. Con infinita gratitud, agradece que esta información llegue a tu vida y que a través de ella te conviertas en la mejor persona que puedes ser, consciente, amorosa y llena de luz.

Este paso es importante en tu vida y ahora está en tus manos. Es tu responsabilidad vivir una sexualidad sana e íntegra basada en el amor, el respeto y la comunión con los demás.

Si este libro te pareció interesante, te invito a explorar más esta parte de ti. Confróntala aunque te dé miedo y te resistas. Es un camino que no sólo te hará vivir una sexualidad más plena y placentera, es un camino que te ayudará a sanar, donde aprenderás a sentir toda la gama de emociones y te vas a sentir vivo, vibrante, motivado, creativo, un ser lleno de gozo, gratitud y amor, las tres fuerzas de luz más expansivas que hay en el universo.

Comparte esta guía con tus hijos, amigos, amantes y esposos. Es tiempo de vivir una evolución en nuestra sexualidad y utilizar esa energía de vida para elevar nuestro nivel de consciencia y crear más amor, salud, bienestar y abundancia en el mundo.

Namaste

BIBLIOGRAFÍA

Libros de consulta

El hombre multiorgásmico de Mantak Chia (Neo Person Ediciones, 1999).

La senda del éxtasis de Margo Anand (Martínez Roca, 1990).

Sacred Sexual Healing: The Shaman Method of Sex Magic de Baba Dez (Zendow Press, 2008).

Páginas web

www.universal-tao.com
www.margotanand.com
www.skydancingtantra.com
www.daikinimoon.com
www.schooloftemplearts.org
www.babadez.com
www.shamballatantra.com
www.embodyingtantra.com
www.unitedbliss.com/en

Twitter: @karinavelasco
Facebook: /Karina-Velasco
www.karinavelasco.com

Sobre el autor

Karina Velasco se ha dedicado a la radio y a la televisión y está certificada como maestra de yoga. En 2008 se mudó a Nueva York para convertirse en chef y nutrióloga holística. A mediados de 2010 obtuvo la certificación como maestra de la Yoga Works en Los Ángeles, una de las escuelas más prestigiosas del mundo.

Actualmente imparte cursos de nutrición, cocina y yoga en México y Estados Unidos, colabora como nutrióloga holística y chef naturista cada jueves en su sección en el programa Hoy y en las revistas Runners World, Fuera Kilos y Yoganews. Es autora de los bestsellers Del punto A al punto G y El arte de la vida sana.

Sexo sagrado
Una guía de sexualidad para la nueva era

Primera edición digital: septiembre, 2013

D. R. © 2013, Karina Velasco

D. R. © 2013, derechos de edición mundiales en lengua castellana:
Random House Mondadori, S. A. de C. V.
Av. Homero núm. 544, colonia Chapultepec Morales,
Delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11570, México, D.F.

Comentarios sobre la edición y el contenido de este libro a:
megustaleer@rhmx.com.mx

Diseño de portada: Random House Mondadori

www.megustaleer.com.mx

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

ISBN: 978-607-31-1826-2



/megustaleermexico

 @megustaleermex

Conversión eBook:
Mutāre, Procesos Editoriales y de Comunicación

www.megustaleer.com

Consulte nuestro catálogo en: www.megustaleer.com

Random House Mondadori, S.A., uno de los principales líderes en edición y distribución en lengua española, es resultado de una *joint venture* entre Random House, división editorial de Bertelsmann AG, la mayor empresa internacional de comunicación, comercio electrónico y contenidos interactivos, y Mondadori, editorial líder en libros y revistas en Italia.

Forman parte de Random House Mondadori los sellos Beascoa, Caballo de Troya, Collins, Conecta, Debate, Debolsillo, Electa, Endebate, Grijalbo, Grijalbo Ilustrados, Lumen, Mondadori, Montena, Nube de Tinta, Plaza & Janés, Random, RHM Flash, Rosa dels Vents, Sudamericana y Conecta.

Sede principal:
Travessera de Gràcia, 47-49
08021 BARCELONA
España
Tel.: +34 93 366 03 00
Fax: +34 93 200 22 19

Sede Madrid:
Agustín de Betancourt, 19
28003 MADRID
España
Tel.: +34 91 535 81 90
Fax: +34 91 535 89 39

Random House Mondadori también tiene presencia en el Cono Sur (Argentina, Chile y Uruguay) y América Central (México, Venezuela y Colombia). Consulte las direcciones y

datos de contacto de nuestras oficinas en www.randomhousemondadori.com.



Índice

Sexo sagrado
Prólogo
Sexo y sexo sagrado
Sexo seguro
Sexo y tu cuerpo
Sexo y el cerebro
Sexo y comunicación
Sexo y emociones
Sexo y sensualidad
Sexo y el juego
Sexo y corazón
Sexo y corazón
Conclusiones
Bibliografía
Sobre el autor
Créditos
Acerca de Random House Mondadori