



SESIÓN 3
PROGRAMA ONLINE

AMOR Y SEXO CONSCIENTE

**Para crear relaciones y parejas extraordinarias
con Nuria Benedito y Sebastian Trujillo**

¿Te imaginas experimentar relaciones de armonía
y una sexualidad que supera el instinto y te conecta
con lo más elevado de ti?

TEMARIO

- 1** 1. ¿Cuál es el propósito de la sexualidad? (más allá de la reproducción y el placer)
- 2** ¿Qué significa hacer el amor?
- 3** ¿Qué es la sexualidad consciente?
- 4** ¿Qué es el tantra como filosofía?
- 5** Prácticas y masajes

1. ¿Cuál es el propósito de la sexualidad? (más allá de la reproducción y el placer)

Elegimos a la pareja perfecta para resolver nuestros propios asuntos.

- Distribuir y reponer las energías que se generan y se consumen diariamente.
- Mantener el equilibrio emocional y la claridad mental.
- Entrenarnos en el afecto, la ternura y la expresión de amor.
- Elevar nuestra frecuencia vibratoria hacia el amor.
- Engendrar los hijos conscientemente decididos por la pareja.

La energía que se produce en los centros sexuales, es distribuida a todo el organismo mediante la actividad sexual, reponiéndose de esta manera el equilibrio energético, lo cual da una sensación de plenitud y alegría, desapareciendo la ansiedad y el deseo que son característicos de las carencias energéticas.

Las caricias no son solamente una forma de expresión del amor y la ternura, sino que además estimulan la generación de energías internas que contribuyen al mantenimiento del bienestar físico, emocional y mental del individuo. Por esta razón, un buen manejo de la sexualidad debe incluir diariamente suficientes caricias y expresiones de ternura que estimulen las energías internas naturales del ser humano.

La actividad sexual y el intercambio energético, estimulan rápidamente el desarrollo de los sentimientos, por lo cual una sexualidad bien manejada, no solamente es altamente satisfactoria para la pareja sino que además, es una poderosa herramienta para generar sentimientos de amor que pueden dar mucha estabilidad a la pareja.

Cuando se llega a la sexualidad, desde la valoración y la mutua admiración, la sexualidad se convierte en el acto de expresión de amor más hermoso, donde se comparte profundamente el afecto, la ternura y los sentimientos que fortalecen la relación.

La procreación debe ser un acto conscientemente decidido por la pareja, en el cual, debe estar presente toda la capacidad de amar, el afecto, la ternura y los mejores sentimientos que comparten la pareja, ya que estas características llegan finalmente a transmitirse al hijo.

2. ¿Qué significa hacer el amor?

Hacer el amor es una expresión corriente que nuestra cultura utiliza para referirse a la sexualidad. Sin embargo, no está alejada de la realidad, ya que el amor realmente es una filosofía de vida, una decisión y está presente en todo acto que pueda producir vida, equilibrio, satisfacción, placer, salud, comprensión, bienestar, integración, paz, alegría, entusiasmo, apoyo, respeto, etc.

3. ¿Qué es la sexualidad consciente?

Cuando rompemos viejos patrones en la sexualidad, tabues, misterios creencias falsas y limitantes impuestas por la sociedad, experiencias pasadas o la cultura, entonces empezamos a experimentar una sexualidad consciente, enriquecedora, sanadora y despierta.

Es compartir nuestro cuerpo físico y energético con otra persona para transmitirle lo mejor de nuestras energías desde la abundancia, confianza y plenitud.

“Hacer el amor es poner el amor en todo lo que haces”



¿Cómo llegué a la sexualidad?

Testimonio de Sebas:

Para mí fue una experiencia frustrante, incómoda y confusa... no sabía que hacer y era un manojo de nervios.

Los chicos, cuando se inician en la sexualidad, por lo general hacen movimientos rápidos y bruscos, imitando a los actores de las películas porno. Las chicas también llevan en la mente la inseguridad de si son lo suficientemente atractivas o lo saben hacer bien para complacer a su amante. La penetración se da casi sin preguntar; la incomodidad o el dolor se hacen presentes y, en muchos de los casos, no se expresan estos malestares.

Estamos seguros de que todo esto se evitaría si los adultos supiéramos qué información proporcionar y cómo ofrecerla cuando son pequeños, adolescentes y jóvenes. Aunque la mayoría de las personas que tienen hijos no conoce los beneficios del erotismo, la energía sexual, la respiración, la meditación... Si los padres permiten una comunicación sana y abierta, de apoyo, disposición, compromiso y lealtad; un espacio en el que los jóvenes se puedan acercar sin miedo a ser juzgados o criticados. Si se les llena de amor y sabiduría desde pequeños, ellos transitarían su sexualidad con mucha satisfacción.

Pero ahora, en esta nueva época en la que el porno ya ha hecho su función, la clave es comprender que lo que hemos visto no nos ha servido para aprender a hacer el amor. Ahora toca comprender que hay otras maneras de relacionarnos con otros seres.

El amor le puede dar una nueva conciencia al sexo. Entonces, el sexo se transfigura, se vuelve hermoso; deja de ser sexo, tiene algo de lo trascendente en sí. Se ha convertido en un puente.

OSHO

4. ¿Qué es el tantra como filosofía?

El Tantra es un camino de vida cuyo objetivo es la paz interior, la iluminación para liberar al cuerpo y la mente de creencias falsas, tabúes, limitaciones, y conectar con el amor, la aceptación y el gozo del corazón. Es una manera de vivir más livianos y en conexión espiritual con todo y con todos.

1. Aceptar a uno y a los demás como son
2. Estar en presencia con 5 sentidos
3. Expresar lo que sientes y piensas (con compasión)
4. Armonía y fluidez en los movimientos: solo estar en presencia se puede sentir el cuerpo y fluir por la vida y por el camino que marca el corazón. Liberarse del peso y densidad (deudas emocionales, culpas, ira, rencor) para alcanzar la paz interior y la plenitud.

En el Tantra, no hay que llegar a ningún objetivo en el sexo. Mediante técnicas de respiración y la unión de las polaridades masculina y femenina, se mueve la energía electromagnética para experimentar el éxtasis. Se aprende a vivir en el presente todo el tiempo, valorando cada instante y transmitiendo amor y consciencia a todo lo que hacemos, para empezar a vivir en un estado de gozo, paz y disfrute.

En el Tantra y en el Taoísmo los hombres son capaces de retener la eyaculación. Es posible separar el orgasmo de la eyaculación: son dos sucesos que ocurren casi al mismo tiempo, pero que, con entrenamiento, el varón puede llegar a sentir tantos orgasmos como quiera, sin necesidad de eyacular y, así, mantener la energía vital. En una sesión de sexo tántrico, un hombre puede tener muchos orgasmos, alimentarse de la energía sexual sin perder la fuerza o el poder.

5. Prácticas y masajes

El sistema nervioso está configurado para que hombres y mujeres sientan profundos y placenteros orgasmos. Sin embargo, a causa de diferentes bloqueos emocionales, creencias negativas falsas o herencias transgeneracionales, la capacidad para tener orgasmos se ve mermada, sobre todo en las mujeres.

Las nalgas (especialmente las femeninas) por ser un centro energético altamente especializado, cuando se utilizan para dar masajes, contribuyen eficazmente a eliminar los estados de tristeza.

Los senos estimulan la actividad mental y facilitan la capacidad analítica.

La estimulación del plexo solar (zona abdominal) genera paz interna.

Los masajes en los pies producen mucha tranquilidad.

En la coronilla produce una agradable sensación de ligereza, se reajan los músculos del cráneo y se activa la circulación.

En el rostro para disminuir el estrés y la negatividad.

En la oreja calma los pensamientos obsesivos y reduce el consumo energético del cerebro.

En general a nivel físico los masajes mejoran la circulación, disminuyen de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

6. Las caricias

A veces en las relaciones caemos en desaclificar al otro, juzgarlo o hacerlo más pequeño sin darnos cuenta.

Las caricias son fundamentales para empoderar a los que tenemos cerca y verlos florecer.

Yo no puedo descalificar a otro, si éste no (se-me) lo permite.

Yo no puedo ser descalificado por otro si yo no (se-me) lo permito

¿Cómo estás en cuanto a las caricias?

Cariciómetro

5					
4					
3					
2					
1					
	DAR	PEDIR	RECIBIR	DARSE	RECHAZAR DESCALIFICACIONES

“Calificarnos implica ACARICIARNOS”

Para rechazar descalificaciones hay que ser proactivos, no reactivos. Cada acción descalificatoria puede ser convertida en una caricia.

SI TE DESCALIFICAN:

Esta persona tiene todo el derecho a tener una opinión sobre mí. Es lamentable que alguien tenga una opinión con la Cuál se siente mal.

No soy nada diferente a lo que soy en mi esencia divina una creación perfecta De Dios con la capacidad de amar y de disfrutar.

SI TE ENSALZAN:

Esta persona tiene todo el derecho a tener una opinión sobre mí. Es maravilloso que alguien tenga una opinión con la Cuál se siente bien.

No soy nada diferente a lo que soy en mi esencia divina una creación perfecta De Dios con la capacidad de amar y de disfrutar

Por ejemplo:

EJERCICIO

PARA CASA

El sexo aburrido (o que se practica sin ganas) suele ser causa de separaciones y callejones sin salida en las relaciones.

El sexo consentido entre dos adultos es un acontecimiento hermoso y revitalizante; es una de las experiencias más maravillosas de la tierra y puede convertirse en una increíble expresión de intimidad y vitalidad.

Del mismo modo que nos sucede en otros ámbitos de la vida, en el plano sexual nos asusta vivir la verdadera alegría a grandes dosis y casi nunca pedimos lo que realmente nos haría felices.

¿Cómo te has sentido cuando has visto los vídeos en la sesión? ¿Has sentido incomodidad? ¿vergüenza? ¿Se activan creencias de que la sexualidad es algo sucio? ¿Te da miedo pedir lo que te gusta? ¿Te da miedo decir que no? ¿Cómo te sientes respecto a tus genitales?

Recuerda aprendimos lo que sabemos de lo que vimos hacer a nuestros padres y de lo que experimentamos a nivel cultural. Si miras a un bebé, viene al mundo totalmente inocente y limpio de creencias falsas; nunca se avergüenza de sí mismo ni de sus genitales. Tómate un tiempo para pensar y contesta:

¿Qué es lo que más te da placer?



¿Cuáles son tus zonas erógenas?

¿Cuáles son tus deseos sexuales?

¿Cómo te sientes cuando pides?



¿Cómo te sientes cuando te pide tu pareja?

¿Sabes pedir directamente o te justificas?

¿Te agobias cuando te piden sexo?

AUTOOTOQUE AMOROSO.

Tu cuerpo es tuyo, es perfecto para ti, es un milagro de avanzada tecnología. Tienes todo el derecho de autoexplorarlo con amor, amar tu lado más sexual y expresar tus deseos con total libertad. Tus genitales son parte de ti y son preciosos.

Tu sexualidad es una poderosa herramienta para activar tu energía vital, aclarar tu mente y transmitir vida al mundo.

Si sanamos nuestras creencias sexuales, liberamos nuestra sexualidad, nuestra vitalidad y nuestro poder para crear.

Práctica de Autotoque Amoroso:

1. Bloquea en el calendario ese tiempo que te vas a regalar.
2. Crea un espacio seguro y privado, pon velas, incienso, música relajante o erótica.
3. Prepara aceite de coco o de almendras y lubricante.
4. Masajea todo tu cuerpo (con la intención de darte amor) sin objetivo de eyacular en el caso de los hombres ni de tener un orgasmo de fricción de clítoris en el caso de las mujeres.
5. Empieza a excitarte con tus propias manos y algún estímulo externo si lo necesitas. Luego deja el estímulo externo y cierra los ojos o mira tu propio cuerpo. Toca pierna, pechos, manos, gemelos, cabeza, etc.
6. Pon atención a la respiración, mira que ocurre cuando respiras, juega, explora, diviértete.
7. Si eres hombre y ves que llegas al límite haz movimiento, sonido y respiración. aprieta todos tus músculos y luego relájalos.
8. Puedes estimular tu ano si lo quieres.
9. Si estás con mucha excitación: para y observa que sucede en tu cuerpo.
10. Empieza una y otra vez surfeando la ola de placer.
11. Termina la práctica con Yoga, Chikung, meditación o ejercicio

GRACIAS



NURIA BENEDITO.

Doctora en Psicología, Investigadora, Coach y Psicoterapeuta especialista en relaciones interpersonales. Renacedora. Creadora del Taller Rebirthing para la Sanación Emocional.

SEBASTIAN TRUJILLO.

Consultor, coach, formador y terapeuta en BioReprogramación. Co-creador de www.dear.Coach, reEvolucion femenina, Tantra y Seducción Consciente.

