

Mini Guía

3 PRÁCTICAS PARA RECONECTAR CON TU CUERPO Y DESPERTAR TU PLACER



Por Diana M Perez

Coach de Sexualidad Consciente



Querida,

Vivimos en un mundo que muchas veces nos desconecta de nuestro **cuerpo**, de nuestra **sensualidad** y de nuestro **placer**. Entre el estrés, las responsabilidades y las creencias heredadas, olvidamos que sentir gozo no es un lujo, sino un derecho divino.

Esta mini guía es una invitación para que **regreses a ti misma** con tres prácticas simples pero poderosas. No necesitas experiencia previa, solo tu disposición a escucharte, abrirte y darte un momento para ti.

1. Respiración Consciente

Siéntate o recuéstate en un lugar cómodo. Coloca una mano sobre tu vientre bajo y otra sobre tu corazón. Cierra los ojos y respira profundo, llevando el aire hacia el vientre como si quisieras inflar un globo.

Siente cómo tu abdomen se expande y se contrae suavemente. Hazlo durante 5 minutos, notando cómo tu mente se calma y tu energía vital comienza a despertar.

Siente como el latido de tu corazón se sincroniza con tu útero, si no lo sientes usa tu imaginación.

La respiración consciente activa el sistema nervioso parasimpático, reduce el estrés y aumenta la oxigenación, facilitando la relajación, la excitación y el disfrute del placer.



2. Caricia Consciente

Con tus manos limpias, dedica 10 minutos a acariciar tu piel lentamente. Puede ser en brazos, piernas, cuello o rostro. No se trata de erotizar de inmediato, sino de explorar la textura y la sensibilidad de tu piel.

Respira profundamente mientras te tocas, sin prisa, sin meta. Observa qué sensaciones surgen: calor, cosquilleo, ternura, placer.



El toque consciente libera oxitocina, reduciendo el estrés, aumentando la confianza y fortaleciendo la intimidad

3. Movimiento Libre

Elige una canción que te haga sentir viva: puede ser suave, tribal o intensa. Ponte de pie, cierra los ojos y permite que tu cuerpo se mueva libremente, sin coreografía ni expectativas.

Deja que tus caderas, tu pecho, tus manos y tu rostro se expresen. Si lo deseas, incluye sonidos: suspiros, risas, gemidos. Permítete habitar tu cuerpo plenamente.

El movimiento y el baile reducen el estrés, mejoran el ánimo y aumentan la conexión con el cuerpo, facilitando mayor placer y presencia en la sexualidad.





Cierre e Integración

Después de estas prácticas, siéntate unos minutos en silencio. Lleva tus manos al corazón y al vientre, y repite mentalmente:

MI PLACER ES MÍO. HABITAR MI CUERPO ES MI DERECHO SAGRADO.

Date las gracias por haber elegido regalarte este momento de conexión.

Una invitación especial

Estas son solo puertas de entrada a un viaje mucho más profundo. Si deseas explorar tu sexualidad consciente, sanar heridas y despertar nuevas formas de placer, me encantará acompañarte.

Escríbeme un mensaje privado o agenda una llamada conmigo para descubrir juntas cómo puedo apoyarte en tu camino.

Con amor y gratitud,

Diana M Pérez

