



SESIÓN 4
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 Prácticas individuales o en pareja y que son la clave para vivir una sexualidad sana, potente, espiritual y transformadora. Claves para vivir una sexualidad sana, potente, espiritual y transformadora.

1.1 Autotoque Amoroso

1.2 Maituna

2 Aprende a utilizar la energía sexual en beneficio de tu cuerpo, tu mente y tus proyectos. (Ejercicio Práctico).

1. Prácticas individuales o en pareja que son la clave para vivir una sexualidad sana, potente, espiritual y transformadora.

1.1 Autotoque amoroso: Una hermosa práctica de empoderamiento y autoestima en la que el objetivo es cultivar nuestra propia energía sexual y entrenarnos en el afecto hacia nosotros mismos. Darnos tiempo para transmitirnos afecto y llenarnos de energía, entusiasmo y alegría.

Comprueba en tu propio cuerpo los resultados de dedicarte este tiempo sagrado cada semana, pueden ser 15 minutos o 2 horas, lo que puedas y sientas. Expandiendo el toque y la energía desde tus genitales al resto del cuerpo, parando y observando constantemente la reacción de tu cuerpo al toque romperás los patrones de estrés fricción, performance o frenesí.

1.2 Maituna:

A continuación, presentamos un acercamiento a una sexualidad diferente a la que se conoce en occidente. Pretendemos aportar una visión que puede traer resultados altamente satisfactorios en la salud, el ánimo y la felicidad. Como todo lo que decimos en el libro, los conceptos que ofrecemos son para probarlos. Solo entonces, luego de haber comprobado sus efectos, adoptarlos si se quiere.

En el Tantra, cuando hacemos el amor o el Maituna ('relación sexual', en sánscrito) hablamos del encuentro sagrado entre el dios y la diosa. Es un ritual que se adapta a casi cualquier modo de vida, filosofía o religión, pues es la repetición de actos que nos liberan de la rutina, rompen patrones aprendidos y nos permiten acceder a realidades supremas ocultas en nosotros mismos. Es una herramienta para la toma de consciencia de las fuerzas cósmicas presentes en los participantes. El cuerpo se ve como un elemento divino, creado por una inteligencia superior que lo mantiene vivo.

Antes de un encuentro con otra persona (sea del mismo sexo o no), es primordial practicar el «autotoque amoroso»: son prácticas en solitario, donde cada uno dedica un tiempo y explora su cuerpo para entenderse mejor, saber lo que le gusta y cuáles son los caminos de su mapa de placer.

Para saber amar a los demás, primero debemos saber hacernos el amor a nosotros mismos.

En el encuentro sexual, el objetivo no es llegar al orgasmo. Lo que se quiere es realizar un intercambio de amor y energía para conectar más profundamente con esa inteligencia superior expresada en cada participante y en el encuentro mismo; va más allá de los genitales e incluye los cuerpos físicos, energéticos y espirituales. Se libera al hombre de la necesidad de eyacular y a la mujer de la necesidad de llegar al orgasmo. El miembro masculino puede estar erecto o no, eso no es relevante. Si el proceso se hace de forma meditativa, los genitales se activarán naturalmente en distintos momentos del encuentro. Muchos hombres que han sufrido de impotencia o eyaculación precoz, en cuanto se liberan de la presión de tener una erección o un determinado rendimiento, se relajan, se abandonan y se dejan llevar por el río de la conexión energética. Entonces, pueden experimentar orgasmos maravillosos, erecciones y satisfacción plena.

El lugar

Se recomienda acondicionar un espacio sagrado, libre de distracciones externas como televisiones, ordenadores o móviles, una especie de templo en el cual dos personas se encontrarán con total presencia y armonía. Acompañar el momento con objetos simbólicos que representen el amor, los elementos de la tierra y también al Maituna Universal, que recuerda que todo lo que existe se concibió regido por el amor y la unión de las polaridades masculina y femenina. Las flores traerán belleza y un aroma de concordia al lugar. También, la luz tenue, telas de diferentes texturas y colores, cojines, frutas, aceites, incienso, velas, plumas, hielo, música erótica de fondo... Todo es válido si sirve para estimular los sentidos y generar un clima de belleza, armonía y sensualidad.

*La intimidad no es solo desnudar el cuerpo en frente del otro,
es desnudar el corazón, mostrar nuestra vulnerabilidad,
expresar los miedos y, aun así, sentir que estamos seguros con la otra persona.*



Calentamiento

Si la pareja define y planea el encuentro varias horas o días antes de que suceda, los cuerpos se van preparando, «calentando», y esto ayuda a la expansión del placer, sobre todo en las mujeres, pues requieren mucho más tiempo de calentamiento que el hombre.

La pareja se duchará y acicalará antes del encuentro, como muestra de la limpieza interior con la que se presentan. Luego, se sentarán uno en frente del otro. Pueden crear un círculo con velas alrededor, simbolizando la protección del encuentro. Se mirarán profundamente a los ojos y pondrán la mano en el corazón de la otra persona, para poner la intensión de apertura al amor y crear un puente energético entre sus almas. Sientan los latidos y armonicen con la respiración, como si fuera un solo corazón el que palpita. Se saludarán amorosamente o en namasté, uniendo las palmas de las manos y haciendo una pequeña reverencia. Se reconoce al otro como un ser completo, único y maravilloso, con el cual se compartirá un viaje de amor y sanación en un mar cósmico de caricias, ternura, sensualidad y gozo.

Luego del saludo, los amantes pueden, según sus creencias espirituales, pedir protección o asistencia y poner una intención al encuentro. Acto seguido, se empiezan a liberar las emociones o cargas que traiga cada uno.

Comunicación

Se inicia una conversación consciente, sin juzgarse, exigirse o culparse por nada. En este punto, la pareja puede utilizar cualquier herramienta que conozca de comunicación no violenta y liberación emocional, o sencillamente expresar por turnos cómo se sienten en el momento presente o si están pasando por algún desafío.

Por ejemplo, uno de los dos empieza diciendo: me siento nervioso, con un poco de ansias y algo de estrés por el trabajo. También me siento feliz de estar contigo, siento que tengo una contractura en el cuello, siento que tengo miedo, etc. La primera persona expresará todo lo que siente hasta que se quede sin palabras y la otra no entrará a justificar o aconsejar, solo se limitará a decir: «Gracias por compartir», y escuchará activamente, a la espera de que sea su turno de compartir.

Respiración de conexión

Ambos se ponen de pie, uno frente al otro, a una distancia cómoda y cercana. Conectan visualmente, con la intención de vislumbrar el alma a través de los ojos del otro. El hombre inhalará una gran bocanada de aire por la nariz. Luego, con intensión de amor y sanación, exhalará por la boca, a la vez que la mujer inhala por la nariz el aire que él le está dando. De esta manera, el aire, la energía y la intención son transmitidos de un cuerpo a otro. La mujer pone la intención de amor y sanación para el encuentro y exhala de nuevo, para que este aire cargado de amor sea inhalado nuevamente por su pareja. Continuarán con el ejercicio, sin perder el contacto visual: la pareja inhala y exhala su propio aire con un ritmo constante.

Ejercicio de polaridad masculina y femenina

El ejercicio anterior de respiración se complementa con una serie de movimientos que activan las polaridades. Con ello, se crea un círculo de energía y conexión, en donde el miembro del hombre es un polo positivo o emisor, porque de él emana el semen para la vida, y el órgano femenino es un polo negativo o receptor, puesto que recibe esta emanación para transmitir y gestar vida. El pecho de la mujer es un polo positivo, porque de sus mamas emana el líquido de la vida, que es la leche materna. El pecho del hombre es negativo o receptor en este caso.



Las caricias y los sentidos

Las yemas de los dedos y los labios son polos emisores de energía; las caricias incrementan la oxitocina, y cuando se toca una parte del cuerpo, se están activando otras partes que están interconectadas. Los amantes explorarán sus pieles con dulces caricias, reconociendo la belleza en el otro y poniendo la intención de que están transmitiendo amor y sanación a su pareja. Acariciarán zonas que no son comúnmente erógenas, rozarán los labios con la yema de los dedos, recorrerán el rostro con las pestañas, utilizarán plumas o sedas suaves. Las caricias también vienen en modo de palabras: decir frases amorosas y empoderadoras en momentos de máximo placer puede ayudar a que, quien las escuche, las integre fácilmente.

Aquí podrán hacer uso del hielo en labios, pecho, brazos, entrepierna y pezones, y notar la diferencia de calor y las texturas. También, le dará a probar diferentes sabores; la mezcla de sabores ácidos, amargos o dulces creará una explosión de sensaciones. Podrán sumar a este cóctel para los sentidos diferentes aromas de flores que traerán belleza y armonía al momento presente.

El hombre estará pendiente de sus grados de excitación, para evitar la eyaculación y estar nivelado con la mujer, mientras que ella fluye y se deja llevar por el río del placer y los ritmos cambiantes del fuego, la tierra, el agua y el aire.

Los besos

Los amantes podrán iniciar mediante la exploración de los labios con la yema de los dedos. Luego, lentamente, darán pequeños besos en la comisura de los labios, para avivar el fuego y el misterio.

La mujer besará el labio inferior del hombre, quien, a su vez, besará el labio superior de la mujer. Él se enfocará en acariciar con la lengua el frenillo, mientras que ella visualizará un puente energético que conecte su frenillo con el clítoris. Este beso incrementará enormemente la excitación en ella.

Continuarán con besos más profundos. Sientan el roce de las lenguas sobre los labios, visualizando que son canales energéticos que conectan con los genitales. Es como si tomaran el elixir de una fuente inagotable de amor que fluye desde el centro de cada uno.

Besar otras partes del cuerpo como la garganta, la nuca, espalda, la palma de la mano o las muñecas aumentará los niveles de placer.

Los masajes

La pareja puede iniciar con masajes en el cuerpo. En el Tantra existen numerosos tipos. Uno de los más placenteros y que más apertura y confianza genera es el masaje de los tres toques: el primero se hace con la yema de los dedos, el segundo se hace con toda la palma, muy suave, apenas posando la mano, y el tercer toque se hace con la palma ejerciendo presión y fuerza. Quien recibe el masaje decide y pide qué tipo de toque quiere y en qué parte del cuerpo. Luego, pueden intercambiar. Este masaje sirve mucho para que las mujeres que están acostumbradas a complacer se atrevan a pedir lo que les gusta y poner límites cuando no les agrada un toque. Cualquier masaje que sea realizado con presencia y amor activará la energía sexual, ayudará a la relajación y apertura del cuerpo.

El toque amoroso para llegar al clímax

Con las uñas cortas y el uso de lubricantes sin químicos, el hombre puede activar la zona erótica de la mujer, aplicando mucho cariño, ternura y entrega. Él reconocerá en el arqueado de la espalda de la mujer la predisposición a que su vulva sea tocada. También, puede preguntar o leer los resultados de sus caricias. Evitará movimientos rápidos y tirones, rodeará el clítoris en espiral, acariciará los labios exteriores, frotará el clítoris entre los labios vaginales. Mientras lo hace, honrará el templo de vida y sus alrededores antes de acceder a ella. Aquí es muy importante la comunicación para saber de qué manera le gusta ser tocada, pues la intensidad varía en cada mujer. El hombre pedirá permiso para entrar en la vagina o «Cámara de Jade», como la llaman los taoístas. Entrará con los dedos y explorará suave y lentamente, formando círculos en la cavidad superior, inferior y laterales, para que el fuego de la mujer tome su tiempo de ebullición. Él, utilizando su saliva o lubricantes naturales a base de agua, acariciará las paredes internas de la vulva. La estimulación del clítoris con la lengua es una manera preciosa de aumentar el éxtasis, hasta el punto en que la vagina esté mojada, esponjosa, y sea la mujer la que pida ser penetrada.

.

En cuanto a los toques en la vagina, la mujer guiará a su pareja acariciándose ella misma, para que él aprenda la manera en la que ella expande su placer.

Si la mujer quiere hacerle un masaje al hombre, puede empezar con delicados toques al pene, para mover la energía sexual, y luego extender el masaje al abdomen y pecho. Finalizará en brazos, piernas y cabeza, que es el punto de cumbre energética. No se requiere que él tenga una erección para sentir el máximo placer.

Los genitales del hombre se acariciarán con bastante lubricación y de manera lenta y amorosa. La mujer puede intensificar el placer de su pareja si hace caricias uniformes en el pene, olvidándose de un toque frenético y más bien centrándose en la intención de dar amor, como si fuera una meditación, honrando la energía creativa que tiene entre sus manos. Continúa masajeando los testículos y expande esta energía por la entrepierna al resto del cuerpo.

La penetración

En el libro del Kamasutra se encuentran innumerables tipos de posiciones para la penetración. Una de las más conocidas en el Tantra es el Yab-Yum: el hombre debe estar sentado, con las piernas cruzadas y la espalda derecha, como la postura de loto. Posteriormente, la mujer se sienta sobre él rodeándolo con sus piernas y abrazándolo por el cuello. Para una experiencia más íntima, el hombre puede levantar a la mujer lentamente, para que la penetración sea más profunda. Esta posición permite que la pareja goce de un estado orgásmico intenso, conexión y plenitud. También pueden estar tumbados, sentados, etc. Existen infinidad de posiciones que tocan puntos de placer diferentes

El pene entrará en el templo de la vagina solo después de ser invitado por la mujer. Una vez es invitado, el pene entrará con mucha delicadeza y consciencia, llevando luz y amor a todas las áreas de la cavidad vaginal.

Es momento de permanecer en un estado meditativo y con plena consciencia de lo que está sucediendo. Este solo hecho en sí ya es muy liberador y transformador, si se hace de la manera antes indicada.

No hay que apegarse al resultado; pensar en el orgasmo que puede venir aniquila el placer.

Luego, se moverán despacio y empezarán a fluir en un baile de amor y placer continuo. En este punto no es necesaria la fricción ni entrar y sacar el pene como hemos visto en las películas porno; es muy intuitivo, dependiendo del tipo de energía de cada persona: se trata de encontrar el ritmo que funcione para ambos, escuchando muy bien las necesidades propias. Para los más avanzados en el Tantra, podríamos decir que hay algunas personas que están más influenciadas por Muladhara, el chakra raíz ubicado en el periné. Estas prefieren un tipo de movimiento más pasional, fogoso y fuerte. Otros están más conectados con Svadhisthana y prefieren que sea más lento y mojado (utilizan muchos aceites y saliva). Otros están más conectados con Anahata chakra y prefieren la calma, son muy sensibles y llegan al orgasmo sin siquiera tocarse. Eso depende del tipo de pareja y es muy intuitivo en cada uno. En este punto los dos se vuelven uno para disolverse en el no-ego.

No hay un objetivo: solo ser, sin ideas o pensamientos de lo que tendría que ser o no.

La pareja puede variar entre rotaciones de cadera o movimientos superficiales y profundos. Por ejemplo, nueve movimientos de penetración superficial, en los que el pene no entra completamente, y un movimiento profundo en el que penetra completamente. Variar la profundidad ayuda a estimular diferentes zonas de la vagina y controlar la eyaculación en el hombre. Si la mujer quiere permanecer con el pene dentro, el hombre puede hacer movimientos profundos muy cortos, así mantendrá su control eyaculatorio y seguirá conectando con ella.

Es posible que lleguen al orgasmo, un orgasmo profundo en el estado de no mente y presencia absoluta. Si el hombre se entrena en retener la eyaculación es posible que ambos tengan múltiples orgasmos en todo el cuerpo y no solo en la zona genital. El hombre que se entrena en retener la eyaculación y reintegrar su energía sexual puede experimentarlo sin perder el semen. Es común que, al tener orgasmos energéticos y llenar el cuerpo de gozo, energía vital y alegría, la pareja tenga más claridad mental, encuentre más fácil solución a los retos o que también prefiera llorar, meditar, cantar, reír, incluso escribir o pintar. Cuando movemos la energía sexual nos volvemos muy creativos, se dispara la imaginación y nos dan ganas de crear (es la energía de la creación de la vida).

La respiración y los sonidos

Mantener una respiración profunda y lenta ayuda a que la sensación de placer se prolongue aún más. El llenar los pulmones de aire hasta que no les quepa más y luego exhalar profundamente, dejando salir cualquier tipo de sonido sin miedo a ser juzgado, permite que se liberen tensiones y el cuerpo se predisponga a orgasmos más duraderos.

El sonido ha sido un tabú desde hace años. Permitir el sonido ayuda a que la energía sexual se mueva de los genitales a la garganta. Al liberarse tensión allí, el hombre controlará con facilidad la eyaculación. Permitir sonidos salvajes, de animales, de júbilo, sin límites ni etiquetas creará un canal a través del cual se multiplica el placer; exagerar los sonidos ayudará al hombre a liberar tensiones y a la mujer a sacar todo su poder femenino. Si te avergüenzas por los vecinos, imagina que les estás inspirando a que disfruten más de su sexualidad; la energía sexual es expansiva y quizás, al escucharte, sientan más ganas de practicar ellos mismos.

Los orgasmos

La pareja puede experimentar un orgasmo genital, que es el más conocido. En este tipo de orgasmo, luego de sentirlo, hay una necesidad de período de recuperación. El orgasmo valle lo experimenta la pareja cuando la energía se ha movilizadado por todo el cuerpo y es el que se expande desde la base del periné hasta la cabeza, se siente júbilo, mucho bienestar y puede llegar a durar horas. También podrían experimentar, además del genital, el orgasmo cósmico o espiritual, cuando entran en un espacio de no mente, de fusión entre los amantes en comunión con el universo y su inteligencia creadora; es un orgasmo místico y se llega a tener una percepción expandida de consciencia.

.

La visualización durante el orgasmo es una herramienta que se utiliza en el Tantra para expandir la consciencia. Ambos visualizarán una energía líquida dorada que sube en espiral desde el chakra raíz hasta el chakra coronilla. Esta energía a su paso va activando cada chakra y llena de vitalidad y amor el plexo solar, la garganta, el cerebro, la cabeza... Va rejuveneciendo cada célula del cuerpo. Al inspirar el aire hace que la energía suba y se expanda hasta salir por la coronilla, para expandirse en toda la habitación. En la exhalación, esta energía vuelve a descender como un baño energético para todo el cuerpo; es un momento de unidad con el todo, de paz, armonía y perfección.

La pareja cerrará la sesión con un saludo tipo namasté, en el que se juntan las palmas de las manos poniendo las puntas de los dedos en el centro del corazón, agradeciendo y valorando el momento presente. Se visualiza el corazón lleno de compasión, con flores, colores y luz. Con una sonrisa la pareja dirá: «Gracias, te amo, te libero». Acto seguido podrán relajarse, meditar y absorber toda la energía sanadora y rejuvenecedora que crearon juntos.

Si estás esperando que suceda algo para poder vivir y amar sin reprimirte, sufres. Cada momento es el más importante de tu vida.
David Deida



GRACIAS...

...pero esto no termina aquí.

**Preparamos dos encuentros
presenciales en un lugar de ensueño
para seguir aprendiendo, practicando
cultivando y vibrando en el amor:**

UN&DOS

RETIRO PARA
PAREJAS

DEL 18 AL 20 DE FEBRERO

~~Precio 1500€~~

Oferta 995€

Lanzamiento 795€



SER EL AMOR

DEL 11 AL 13 DE MARZO

RETIRO PARA
SINGLES



CON



Nuria Benedito

Sebastian Trujillo

*Precio de lanzamiento por persona
válido hasta el viernes 29 de octubre*

Para reservar solo debes hacer un ingreso
mínimo de 100€ a la cuenta
ES7300495200712516422604 a nombre de
Sebastian Trujillo, poniendo en el concepto
tu nombre y DNI (¡y nos escribes un email a
hola@amorysexoconsciente.com o whatsa-
pp al +34661427700)

Te esperamos dentro.

**Con amor y aprecio infinito
Nuria y Sebas.**

