



Mindfulness sexual: ¿Qué es? y ¿por qué está de moda?

Descripción



La mente no conoce límites, y tampoco aprender a concentrarse en una sola acción. Si el 2019 fue todo mindfulness, este 2020 no será la excepción. La atención plena está cambiando la forma en que tenemos relaciones sexuales, según un informe de tendencias de este año.

En su forma más simple, el sexo consciente (o lo que traduciríamos como sexo consciente en español) se trata de ser consciente de las sensaciones que experimentamos durante el sexo, como la emoción, el tacto, el pulso acelerado y la euforia. “Ser consciente es estar vivo ante una experiencia”, le dice al Telegraph la terapeuta sexual Maci Daye. “Entonces, el sexo, especialmente, se trata de la calidad de la presencia que puede traer la atención plena”.

El sexo consciente es “sexo lento” o “lo opuesto al sexo duro”, dice Daye. Pero puede ser un obstáculo para las parejas que recién comienzan. Es por eso que es particularmente exitoso para parejas que pueden haber estado juntas durante años: es una forma de reavivar el brillo que se extinguió después de años juntos, el estrés o los niños.

Según la experta, es normal que adoptemos ciertas costumbres y hábitos, y eso lleva a que el sexo sea “lo de siempre”. Entonces, ¿qué podemos hacer?

Video.

Claves para ser feliz durante el sexo

“Mindfulness nos enseña a ser conscientes. En el ámbito sexual, nos ayuda a centrarnos en el presente. Es saber que ya estamos aquí. Lo que estamos haciendo, en el presente. Todo lo que está pasando es parte de la Experiencia y el cuanto más nos permitimos experimentarlo, más completa se vuelve la experiencia”.

El sexo consciente no es una panacea para los sexualmente frustrados. Más bien, es un método de aceptar la decepción sexual sin culpar (algo que es una lección particularmente buena para las parejas mayores para quienes la actividad sexual es esporádica o físicamente difícil de lograr).

Es mucho más útil aceptar lo bueno, lo malo y lo indiferente del “sexo de la vida real”, dice, porque en una relación a largo plazo, “el sexo es como el clima”, lo que significa que hay tiempos tormentosos, tiempos del calor, sudor y sequedad.

“La atención plena hace que el sexo sea muy indulgente. Si la última vez no fue genial, entonces ¿qué es? Podría ser mejor esta vez. Y la conciencia nos despierta de nuevo. Empezamos a ver formas que no habíamos visto antes”.

Un buen punto de partida para el principiante es aumentar el placer cultivando la sensibilidad. Permítase volverse más sensible a una sensación en particular, ya sea lamiendo, oliendo o tocando, y sienta la palpitación subsiguiente, el calor contra su piel o incluso una sensación de hormigueo. “Presta atención a los pensamientos que tienes ya las imágenes que surgen”, aconseja Daye. “Cuanto más nos enfocamos en la calidad de estas sensaciones, más abiertos, tolerantes y curiosos nos volvemos también. Es el antídoto contra la ansiedad por el desempeño y las expectativas que tenemos del sexo”.

Y no te preocupes por que la atención sexual se convierta en tu nuevo dogma. No es una “práctica esotérica que requiera que pases 10 días en un retiro silencioso varias veces al año”, dice Daye, y agrega que no necesitas tener experiencia en atención plena para probarlo.

siguiente nivel

Habiendo trabajado con cientos de parejas, Daye dice que los beneficios del sexo consciente con el tiempo van mucho más allá de simplemente tener un mejor sexo. En un nivel, hay una experiencia inmediata y tangible que proviene de romper patrones inútiles en el dormitorio (“muchas cosas que hacen que el sexo esté lejos de ser divertido”); y una aceptación y voluntad de explorar. En el otro, aprenden a involucrarse en su vida sexual; se vuelven más confiados; y disfrutar de una comprensión psicológica más profunda de las necesidades de los demás. En última instancia, la atención plena en el dormitorio puede conducir a una relación más resistente.

Algunos nos llevan a creer que las relaciones a largo plazo matan el deseo. Por el contrario, las frutas de la pareja pueden terminar teniendo el sabor más dulce.

Fecha de creación

marzo 2023