

ELEVA By LIZ AVILÉS



1 MES

DE RECONEXION

CON TU EROTISMO
Y TU SENSUALIDAD

Por primera vez que vamos a tener un reto de 30 días y me siento muy feliz de que hagas parte de él.

Para empezar tendrás una tarea importante que te permitirá vivir más a consciencia este proceso.

A continuación vas a encontrar las indicaciones para crear tu propio diario de seguimiento para cada uno de los días del reto.

Es importante que puedas realizarlo.

Verás las instrucciones para que lleves este diario de la mejor manera y estos 30 días sean una fuente de motivación.

No importa en qué punto te encuentres hoy, este reto está diseñado para acompañarte, paso a paso, con ejercicios prácticos y reflexivos. Permítete vivir cada día con atención plena.

Además, quiero que sepas desde el primer día, que este reto está pensado para adaptarse a ti, sin importar si estás en pareja o soltera. Cada ejercicio y reflexión es 100% personalizable, porque el deseo sexual es algo tuyo, que existe con o sin pareja, y que se trabaja dentro de ti.

Si tienes pareja, muchos de los retos podrán convertirse en un espacio de complicidad y exploración conjunta. Si estás soltera, serán momentos perfectos para descubrirte, jugar contigo misma y reconectar con esa versión de ti que merece disfrutar sin límites ni vergüenza.

Gracias por hacer parte de este reto

¡Bienvenida!



Este es el instructivo para crear tu diario de seguimiento de cada reto.




Lo primero que te pediré es que elijas un cuaderno o una agenda que sea únicamente para este fin. Lo segundo es que, cada día, respondas las preguntas y anotes los descubrimientos que tuviste de cada reto en el diario que hayas elegido. **Algo así:**

Día ejemplo:



Hay muchas zonas de mi cuerpo que no he explorado, me sentí segura de explorar en qué lugares podría comenzar y me gustó saber que hay muchas maneras de sentir placer.



Te recomiendo que no te saltes ningún día, por el contrario, espero que puedas verlos todos, los leas y te sientas orgullosa de los pequeños logros que tuviste, sintiendo que cumpliste el objetivo de fortalecer tu deseo sexual.

Si al finalizar este reto quieres compartirme algo de tu diario y tus experiencias, siéntete en la libertad de hacerlo, me gustaría leerte en el **grupo exclusivo de WhatsApp**

Desde ya estoy muy orgullosa de ti

¡Comencemos!
Un día a la vez



DÍA 01

¡Felicitaciones por dar este paso
**para reconectar con
tu deseo sexual!**

Durante los próximos 30 días, te guiaré paso a paso a través de ejercicios diseñados para reconectar con tu deseo sexual.

Recuerda que si quieres ver resultados, **la constancia es vital**, escoge una hora del día o el momento ideal para hacer cada reto, de manera que puedas sentir que cada día es un paso más.

En la semana 1 (**reto del 1 al 7**) trabajaremos la reconexión y autoconocimiento inicial.

Complejidad: Nivel 1 – Suave y reflexivo

RETO #1

Reflexión inicial

EJERCICIO



Hoy comenzaremos con una reflexión importante. Antes de sumergirnos en los ejercicios, quiero que de manera consciente y sincera respondas las siguientes preguntas.

- ❓ ¿Cómo está tu deseo sexual?
- ❓ ¿Has visto cambios en tu deseo a lo largo del tiempo?
- ❓ ¿Qué factores crees que han desencadenado la pérdida de deseo sexual?
- ❓ ¿Cuándo notas que sientes más deseo?
- ❓ ¿Cuándo sientes que pierdes el deseo?
- ❓ ¿Cómo sería una sexualidad soñada para ti?
- ❓ ¿Qué esperas lograr con este reto?



Este ejercicio te ayudará a entender tu punto de partida y servirá como referencia **para evaluar tu avance en los próximos días.**

Responde cada pregunta con el mayor detalle posible y sin juicios.

¡Tu historia y tu experiencia son únicas y valiosas!

No olvides anotar tus respuestas y descubrimientos en tu diario de seguimiento.



DÍA 02

**El deseo sexual no solo
depende del cuerpo,
*también depende de la mente.***

RETO #2

Exploración de bloqueos sexuales

EJERCICIO



A través de las siguientes preguntas, vamos a identificar qué frena tu deseo.

- ? ¿Qué pensamientos aparecen cuando piensas en tu deseo sexual?
- ? ¿Sientes culpa o vergüenza cuando piensas en masturbarte? Si es así, ¿por qué?
- ? ¿Qué creencias sobre la sexualidad podrían estar limitándote?



Una vez termines de contestarlas, léelas, y al finalizar cada una afirma **“este pensamiento no define mi sexualidad”**.



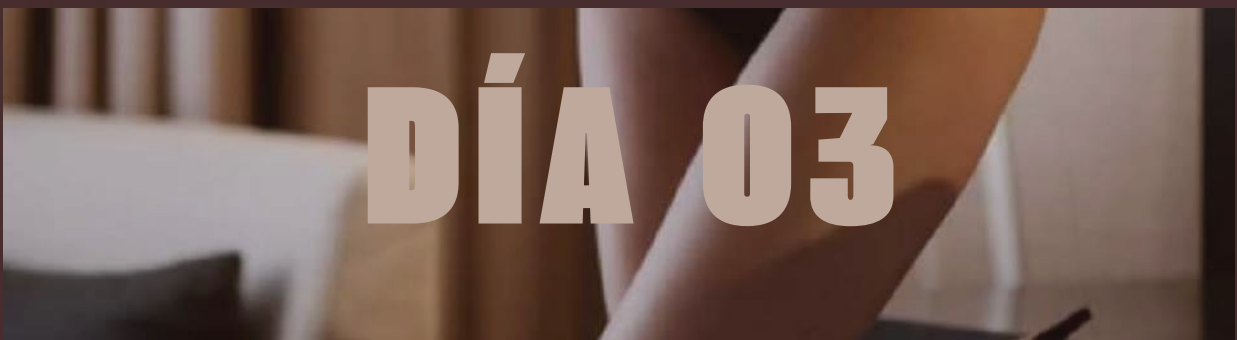
“Masturbar me es algo malo”



“Explorar mi placer es natural y saludable”

Haz esto con cada pensamiento que sientas que limita tu deseo. Esta es una forma de empezar a reprogramar tu mente para una sexualidad más libre y placentera.

No olvides anotar tus respuestas y descubrimientos en tu diario de seguimiento.



El reto de hoy me emociona, porque **vamos a realizar un ejercicio de conexión con tu cuerpo**, vas a conocerlo a fondo y a descubrir qué partes de él te despiertan placer.

Conocerte es el primer paso para despertar el placer de manera consciente.

RETO #3

Mapa del placer

EJERCICIO



Frente a un espejo regálate este momento de exploración, vas reconocer cada centímetro de tu cuerpo. Sin juzgarte y sin temor, solo sigue tu ritmo, sin prisa y con total curiosidad:

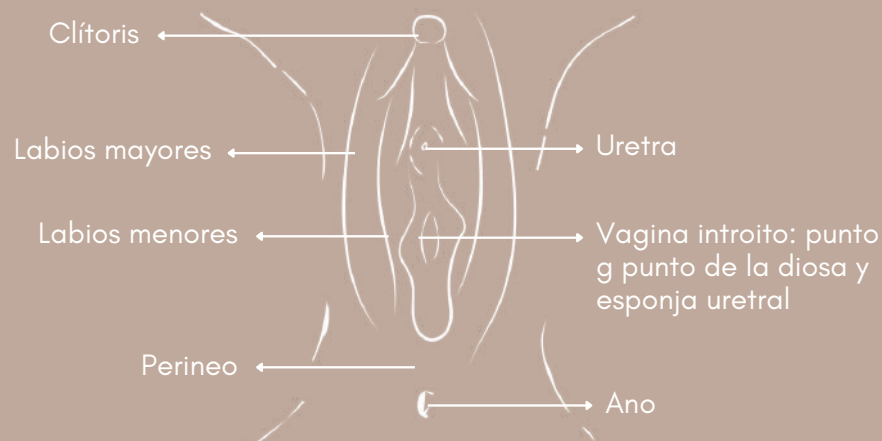
1 Comienza por el contacto con tu piel

Desde la cabeza hasta la punta de tus pies, comienza deslizando la yema de tus dedos suavemente por tu piel. Luego, integra diferentes tipos de caricias y de presión.

Cuando llegues a la cadera, tómate el tiempo de conocer tu vulva. Descubre y reconoce cada una de sus partes, analiza si a lo largo del día o después de la estimulación se ve diferente y mantente alerta a las sensaciones que te genera explorarla.

Para complementar tu conocimiento y exploración, te dejo esta imagen para que te guíes.

Identifica cada parte: labios mayores, labios menores,, clítoris, uretra, entrada de la vagina, perineo y ano.





Explora de manera sensorial, usa diferentes texturas: plumas, telas suaves, hielo, juega con temperaturas: tibio, frío, cambios sutiles.

Adicionalmente, puedes combinar este ejercicio con respiraciones pausadas y profundas. Cierra los ojos, recorre tu piel y respira de manera consciente.



Tómate unos minutos para escribir en tu diario:

- ❓ ¿Qué partes de tu cuerpo respondieron más a la exploración?
- ❓ ¿Qué tipos de caricias te generaron más placer o confort?
- ❓ ¿Cómo te sentiste al realizar la autoexploración?



Este ejercicio no es solo para hoy. **Puedes repetirlo tantas veces como quieras** y notar cómo cambian tus sensaciones con el tiempo.

No olvides anotar qué zonas de tu cuerpo reaccionan más y a qué estímulos y que sensaciones te despiertan en tu diario de seguimiento.



DÍA 04

Nuestra historia sexual influye
en nuestra relación
con el deseo

¿Te has puesto a pensar cómo tus primeras experiencias sexuales y descubrimientos del placer han tenido repercusión hoy en día? **Reflexionar sobre ellas puede ayudarnos a entender mejor qué nos potencia y qué nos limita.**

RETO #4

Tu historia sexual

EJERCICIO



Quiero que con sinceridad profundices sobre tu primer acercamiento a la vida íntima.

1 Primeros acercamientos

- ? ¿Cuál fue tu primer recuerdo relacionado con la sexualidad?
- ? ¿Cómo fue tu primer encuentro con el placer (masturbación, caricias, penetración, etc.)?
- ? ¿Qué emociones sentiste en ese momento?

2 Influencias y educación

- ? ¿Qué información sobre la sexualidad tenías antes de tus primeras experiencias?
- ? ¿Qué mensajes recibiste sobre el placer cuando crecías?
- ? ¿Sentiste que podías hablar libremente sobre sexualidad en tu entorno?

3 Impacto en tu presente

- ?** ¿Cómo crees que esas experiencias han influido en tu deseo actual?
- ?** ¿Sientes que hay creencias o emociones que te limitan?
- ?** ¿Hubo algo positivo que descubriste y quisieras reforzar?



Después de responder, identifica aquellos patrones que pueden estar afectando tu conexión con el placer hoy en día y cuáles te gustaría transformar.

Recuerda: tu historia es parte de ti, comprenderla con amor y sin juicio te ayudará a reconectar con tu deseo.

No olvides anotar tus respuestas y conclusiones en tu diario de seguimiento.



DÍA 05

Quiero que abordemos un tema que es fundamental para conocerte mejor: la masturbación.

Muchas veces ha sido vista como un tabú, pero **es una forma natural y saludable de conectar con tu cuerpo**, descubrir qué te gusta y aprender a disfrutar tu sexualidad sin presión.

Si nunca lo has hecho, no te preocupes, aquí estoy para guiarte; **este es un espacio seguro para empezar.**

RETO #5

La masturbación

EJERCICIO



Tómate un momento para relajarte. Encuentra un lugar cómodo y sin distracciones. Haz algunas respiraciones profundas y concéntrate en cómo se siente tu cuerpo y pregúntate:

- ¿? ¿Cuál ha sido mi relación con la masturbación hasta ahora?
- ¿? ¿Me siento cómoda con la idea de explorarme? Si no, ¿qué clase de pensamientos aparecen?

Ahora, sigue estos pasos para la exploración



1 Crea el ambiente adecuado

- Encuentra un **espacio cómodo** y sin distracciones.
 - **Relaja tu cuerpo** con respiraciones profundas.
 - Conéctate con la idea de que este es un momento solo para ti
- Explora diferentes opciones para entrar en el mood puede ser
- una playlist, intenta estimular primero el cerebro escuchando audiolibros, viendo tus videos eróticos cuando haces sexting o leyendo literatura erótica.



2 Explora diferentes tipos de caricias

- Usa la yema de tus dedos para recorrer suavemente tu vulva, **alterna entre movimientos circulares**, presión ligera y toques intermitentes, prueba caricias rápidas para ver cómo reacciona tu cuerpo.

Esto puede ser muy placentero y te ayudará a concentrarte en las sensaciones.

3 Guía práctica

- Para que te guíes, te voy a dejar 10 movimientos de masturbación femenina para que sigas las instrucciones y encuentres el que más disfrutes.

TE DEJO LA GUIA JUNTO CON LAS DEMAS
SE LLAMA "DIEZ MOVIMIENTOS
ERÓTICOS"



Recuerda: no hay una forma única ni correcta de masturbarse. Se trata de escuchar tu cuerpo y disfrutar del proceso.

**No olvides anotar tu experiencia y tus gustos
en el diario de seguimiento.**



DÍA 06

Hoy nos adentraremos en un tema fascinante y esencial: el orgasmo.

Muchas veces pensamos que solo hay una forma de experimentarlo, pero la realidad es que existen varios tipos de orgasmo; cada uno con sensaciones y estímulos distintos. **Entenderlos te ayudará a conocerte mejor y a expandir tu placer.**

Tipos de **orgasmos**



1 Orgasmo clitoriano

Provocado por la estimulación del clítoris, **es el más común entre las mujeres**. Se caracteriza por sensaciones intensas y puede ser más fácil de alcanzar si se tiene una estimulación de ritmo constante y directa.

2 Orgasmo vaginal

Ocurre a través de la estimulación interna, especialmente en la zona del punto G. Puede ser más profundo y **puede combinarse con el clitoriano** para una experiencia más expansiva.

3 Orgasmo anal

Puede ser muy placentero si se tiene una técnica adecuada. Este se produce a través de la estimulación directa del ano.

4 Orgasmo mixto

Es la combinación de **diferentes tipos de orgasmos**, lo que puede intensificar la experiencia.

RETO #6

Explora tus orgasmos

EJERCICIO



Hoy quiero que combines aprendizaje y autoexploración.

Aprende sobre los diferentes tipos de orgasmos (clitoriano, vaginal, anal y mixto) y **dedica unos momentos a explorar cada zona donde se producen.**

Encuentra un lugar cómodo y privado, y juega con diferentes técnicas y estímulos para descubrir qué tipo de orgasmo disfrutas más y qué métodos te funcionan para alcanzarlos.



CONSEJO

El orgasmo anal **suele ser poco común entre las mujeres**, porque es una zona que no todas nos atrevemos a explorar, pero como siempre digo: **si sientes más curiosidad que miedo, ¡hazlo!**

Prepara un lubricante para la zona, comienza con pequeños círculos alrededor del ano y permítete validar qué sientes antes de continuar con otro tipo de estimulación. **¡Tú tienes el control!**

No olvides anotar la experiencia que tuviste en tu diario de seguimiento.



DÍA 07

Un nuevo día, un nuevo reto, **una nueva oportunidad para fortalecer tu deseo sexual.**

Hoy quiero hablarte sobre el poder de las palabras. ¿Sabías que **la forma en que te hablas y te percibes influye mucho en tu sexualidad?**

Las palabras que usas para hablarte a ti misma moldean la relación que tienes con tu cuerpo y tu sexualidad.

Si cada día te miras con amor, tu percepción cambia. La seguridad y el placer nacen primero en la mente, y **lo que dices de ti misma influye en cómo te sientes, cómo te tocas y cómo disfrutas tu intimidad.**

En la semana 2 (reto del 7 al 13) veremos tu exploración sensorial y reprogramación de creencias.

Complejidad: Nivel 2 - Exploración sensorial y emocional más profunda

RETO #7

Mejora la relación contigo

EJERCICIO



Celebra tus pequeñas victorias y reprograma tu mente para el placer.

Lo que eliges reconocer de ti, moldea cómo experimentas el deseo sexual. No es un discurso motivacional vacío, **es neurociencia**.

Cada vez que celebras un logro, por pequeño que sea, tu cerebro activa el circuito de recompensa, liberando dopamina.

Esta noche, **tómate un momento para reconocer al menos tres micro victorias de tu camino en este reto**. No importa si son grandes o pequeñas; lo importante es que le enseñes a tu mente que eres capaz de cumplirte, de reconocerte y de celebrarte:

- ♥ *"Hoy me tomé 5 minutos para conectar con mi cuerpo sin juicios".*
- ♥ *"Hoy respondí las preguntas del reto con honestidad".*
- ♥ *"Hoy me atreví a verme al espejo de una forma diferente".*



Al reconocer y nombrar esos logros, tu cerebro registra que **eres capaz de priorizarte, de avanzar y de ser constante**.

No es un ejercicio de palabras bonitas, **es un proceso real de reprogramación**. Cada vez que eliges reconocerte, estás creando nuevas conexiones neuronales que fortalecen la seguridad en ti misma y, por ende, **tu relación con el placer**.

No olvides anotar qué sentiste en tu diario de seguimiento



**¿Tienes claro qué son
las fantasías sexuales?**

¿Tienes o has cumplido alguna?

Las fantasías nos permiten explorar nuestros deseos más profundos, **aumentar la excitación y conocernos mejor sin necesidad de llevarlas a la realidad si no queremos.**

RETO #8

Crea tu lista de fantasías

EJERCICIO



Escribe una lista de **mínimo 5 fantasías sexuales** que te gustaría cumplir.

Si necesitas ayuda... piensa en aquellas **experiencias que hayas visto en películas, leído en libros o imaginado** y que hayan despertado tu deseo. Tal vez la idea de ciertas situaciones, lugares, roles o sensaciones te resulten especialmente excitantes. También es posible que tengas alguna fantasía recurrente que nunca hayas explorado y que ahora puedas reconocer con más claridad.



MI RECOMENDACIÓN

No te censes, **deja que tu imaginación vuele** y expresa de verdad todo lo que desees para tu vida sexual en ese momento.



Esta lista es solo para ti, aunque **podría convertirse también en una check list** para que vayas dando por cumplido tus fantasías cada que las cumplas.

Lo importante es que no te reprimas al sentir y escribir.

No olvides anotar tus respuestas en tu diario de seguimiento.



DÍA 09

Hoy quiero que te enfoques en algo que a menudo pasamos por alto: **la rutina diaria.**

La vida cotidiana a veces nos atrapa en la monotonía, dejándonos poco espacio para el placer. Pero **la sensualidad no es algo exclusivo de momentos íntimos, también puede estar presente en cada detalle de tu día.** Hoy quiero invitarte a despertar tus sentidos y a erotizar tu rutina.

RETO #9

Erotiza tu rutina

EJERCICIO



Elige una actividad cotidiana y **conviértela en un momento de conexión con el placer**. La clave está en la atención plena y en permitirte disfrutar cada sensación sin prisa.

Te dejo algunas ideas que se me ocurren:

1 Ducharte

Exfóliate con texturas, **tómate tu tiempo para disfrutar de la temperatura** y de cada gota de agua en tu piel, sintiendo cómo resbalan y acarician tu cuerpo.

2 Vestirte

Frente al espejo, **aprecia cada detalle de tu cuerpo mientras te vistes**. Sube tus pantalones despacio, haz movimientos sensuales y **juega con la idea de seducirte a ti misma**.



El **deseo** no solo nace en encuentros sexuales, también **se construye en cada momento en el que te das permiso para sentir placer**.

No olvides anotar cómo erotizas tu rutina en tu diario de seguimiento.



DÍA 10

¿Alguna vez le has dado la oportunidad *a la literatura erótica?*

A veces, la mejor manera de encender el deseo no es con lo que hacemos, sino **con lo que imaginamos.**

La literatura erótica es una **poderosa herramienta para activar la mente**, despertar la sensualidad y fortalecer el deseo sexual.

Cuando te sumerges en un relato erótico, tu cerebro recrea cada escena, evoca sensaciones y **enciende el deseo sin necesidad de estímulos físicos.** Podríamos decir que es como un calentamiento previo que **prepara tu mente y tu cuerpo para el placer.**

RETO #10

Literatura erótica

EJERCICIO



Hoy vas a abrirle las puertas a la **literatura erótica**. Hoy, date el permiso de sumergirte en una historia erótica.

Si tienes algún libro o relato en mente, adelante.

Si no, aquí te dejaré **algunas recomendaciones** para que elijas una historia que despierte tu imaginación:



Para hacer el ejercicio más envolvente:

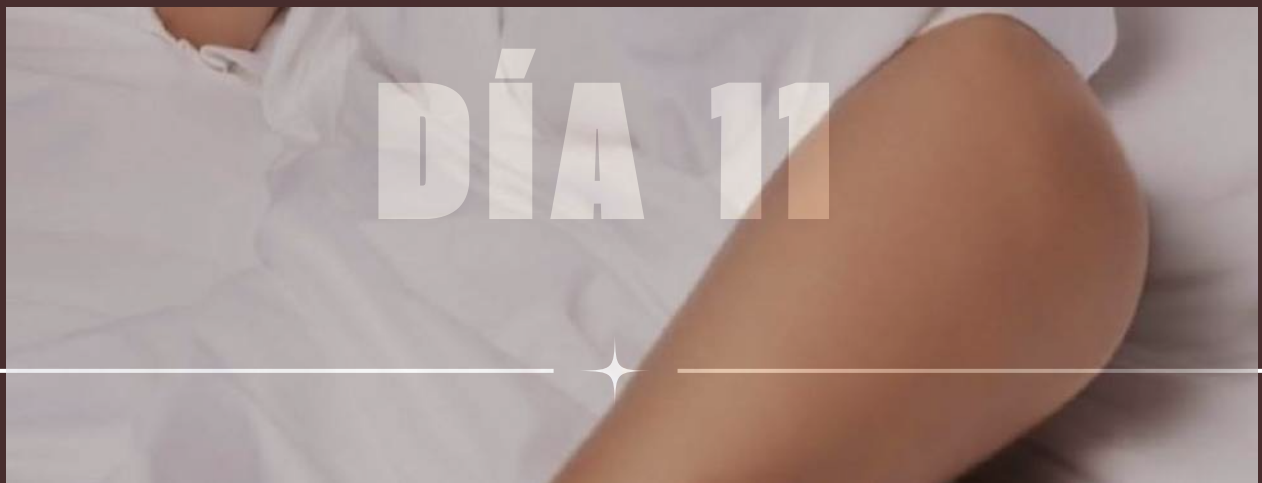
- ➔ Busca un lugar cómodo y silencioso.
 - ➔ Lee despacio, permitiendo que cada palabra active tus sentidos.
 - ➔ **Imagina los detalles:** los gestos, los susurros, las sensaciones en la piel.
 - ➔ No te limites, deja que tu mente viaje libremente por la historia.
-



Te recomiendo anotar en tu diario **cómo te hizo sentir la lectura, qué tipo de escenas encendieron más tu imaginación** e incluso si te gustaría recrear alguna en la vida real.

Recuerda que: el deseo también se construye en la mente, y **explorar nuevas formas de estimularlo** es clave para fortalecerlo.

No olvides anotar qué te pareció la lectura en tu diario de seguimiento.



Hoy nos enfocaremos en la música, una poderosa herramienta para **crear un ambiente sensual y romántico.**

La música tiene la magia de despertar emociones, transportarnos a momentos especiales y, por supuesto, **encender el deseo.** Un ritmo suave, una voz susurrante, una melodía envolvente... todo esto puede convertirse en un detonante sensual **que te ayude a conectar con tu cuerpo y tu erotismo.**

RETO #11

Crea una playlist

La música va a **intensificar la conexión emocional y física**, así que es el momento perfecto para armar una lista de reproducción que despierte el deseo.



EJERCICIO



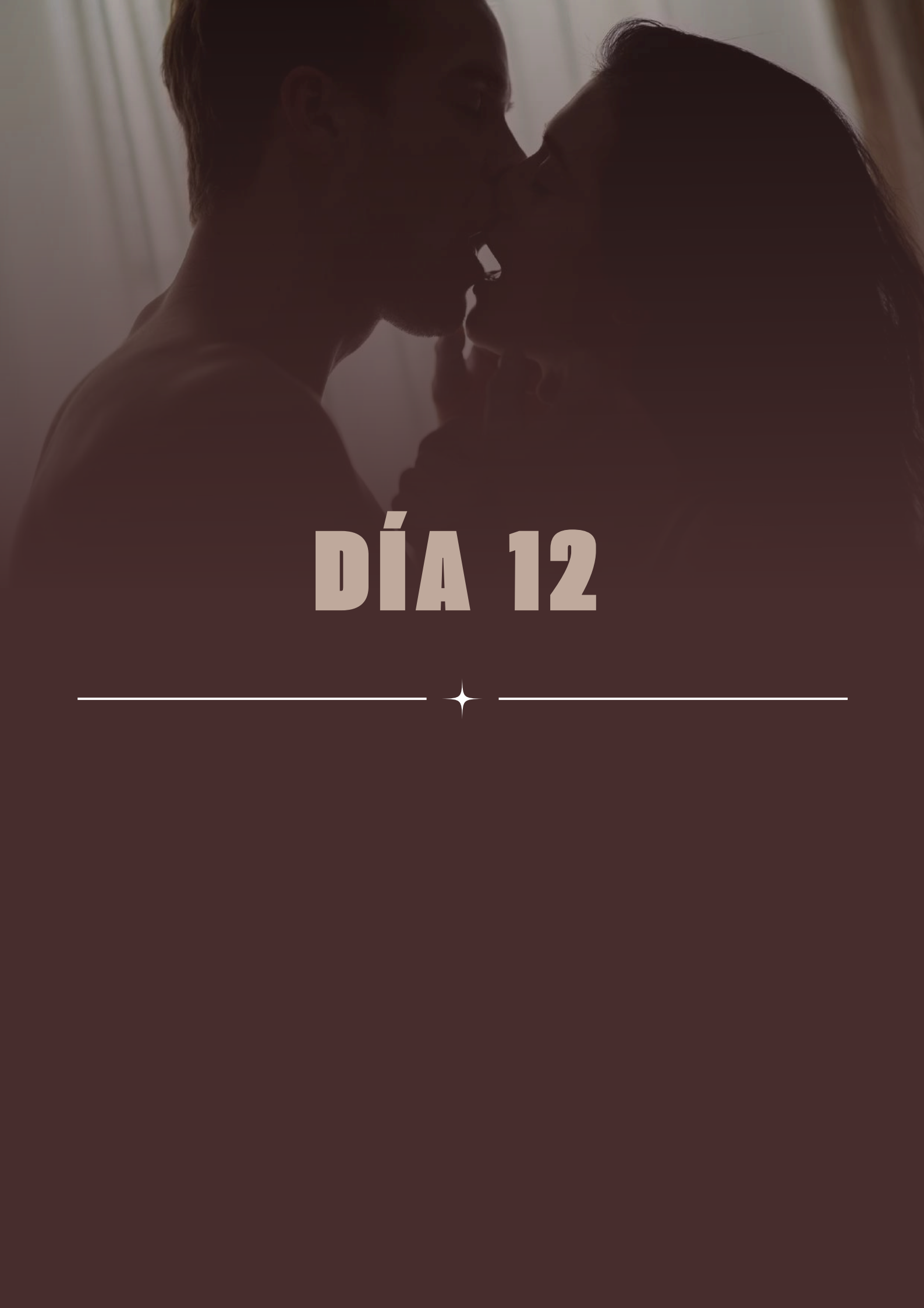
Busca canciones, ritmos y artistas que te erizan la piel, incluye melodías que te recuerden momentos íntimos que disfrutaste.

- ➔ Explora nuevos ritmos, no dudes en buscar nuevas opciones en listas recomendadas, explora, escucha y **conecta con las sensaciones en tu cuerpo a través de la música.**
- ➔ Incluye también canciones que tengan un significado para ti, **que te recuerden a un momento íntimo que disfrutaste** o canciones que simplemente elevan tu sensualidad.
- ➔ **Pon tu playlist en diferentes momentos del día** y observa cómo cambia tu energía: mientras te duchas, cuando te arreglas, en la intimidad... deja que la música guíe tu sensualidad.



Ahora, **diviértete creando y disfrutando** de tu propia lista de reproducción.

No olvides anotar cómo te sentiste creando y escuchando tu playlist en tu diario de seguimiento.



DÍA 12



RETO #12

Primera revisión sexual

EJERCICIO



Contesta las siguientes preguntas.

- ❓ ¿Cómo **ha cambiado tu deseo sexual** en esta última semana?
- ❓ ¿Te sientes más **conectada con tu deseo**? ¿Por qué?
- ❓ ¿Qué prácticas de esta semana te han hecho **sentir más en sintonía** con tu cuerpo?
- ❓ ¿Hubo algún ejercicio que **te incomodó o que no disfrutaste**? ¿Cuál?
- ❓ ¿Hay **algún cambio** en lo que te resulta **placentero**?
- ❓ ¿Qué **bloqueos emocionales o mentales** has identificado durante esta semana? ¿**Cómo planeas abordarlos**?
- ❓ ¿Cómo ha influido la **exploración de tu sexualidad** en tu bienestar emocional?
- ❓ ¿Te sientes más empoderada o **conectada contigo misma**?
- ❓ ¿Qué **compromiso estás dispuesta a hacer contigo misma** para continuar este viaje de autodescubrimiento?

No olvides anotar tu experiencia y tus gustos en el diario de seguimiento.



DÍA 13

Ya hablamos de literatura, pero dime, **¿te gustan las películas?** quiero invitarte a una experiencia visual que despertará tus sentidos de una manera diferente.

Hoy vamos a estimular el órgano sexual más importante, **EL CEREBRO**, en una experiencia visual que va a transmitir nuevas sensaciones y deseos.

La imaginación es clave para el proceso de excitación, y hoy vamos a darle a tu mente un estímulo diferente.

RETO #13

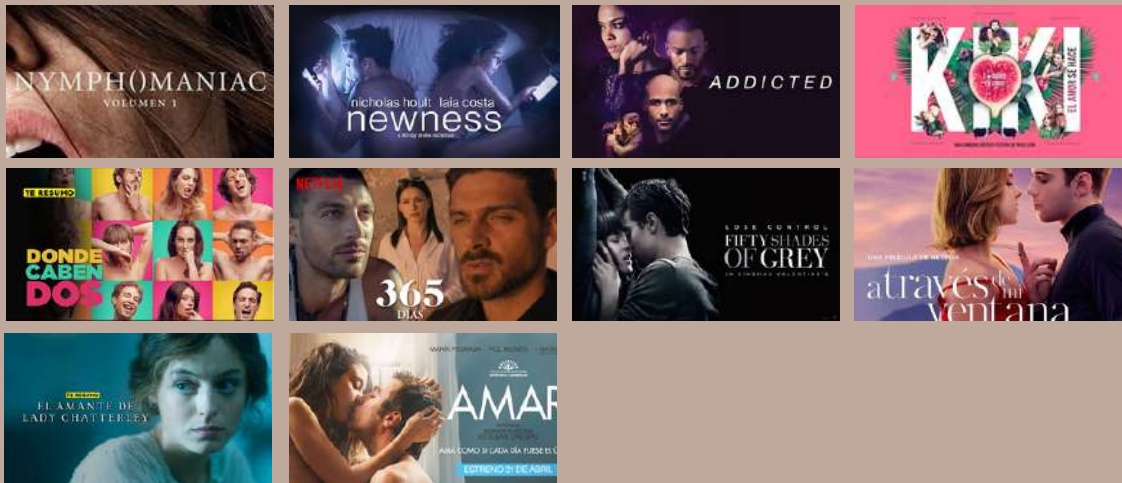
Cine erótico

EJERCICIO



Te dejaré el top de mis películas eróticas favoritas para que escojas una, le des una oportunidad y la veas esta noche.

Sírvete un vino, prepara tu comida favorita, ponte cómoda y disfruta.

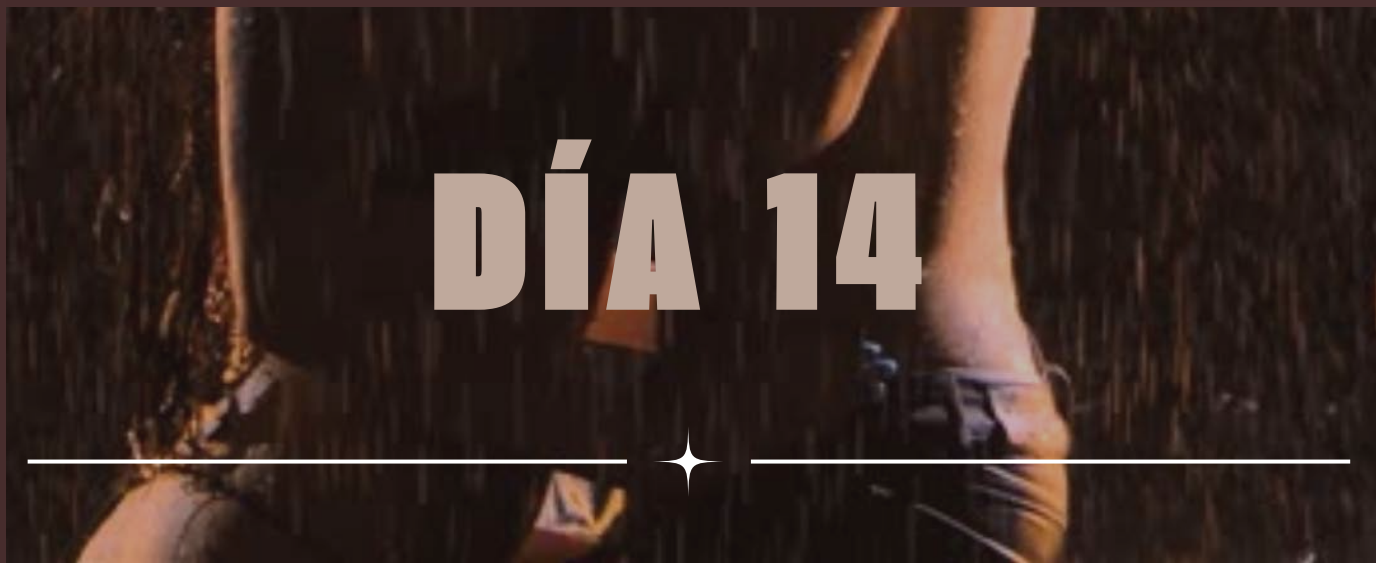


No importa si la ves sola o en pareja, lo importante es que pongas atención a todas las sensaciones que comienzas a tener en tu cuerpo.



Y no te limites, la masturbación o tener sexo es una opción si tu deseo aumenta mientras la ves.

No olvides anotar qué sensaciones tuviste en tu diario de seguimiento.



Hoy vamos a explorar una **forma de conexión profunda** contigo misma y si es el caso, también con tu pareja: **el masaje erótico.**

A menudo pensamos en los masajes como una experiencia compartida, **también puedes disfrutar de esta experiencia si no tienes pareja.**

RETO #14

Masaje erótico

EJERCICIO



Encuentra y prepara un lugar tranquilo donde no te interrumpen. **Puedes ambientar con velas, poner tu playlist y tener a la mano un aceite natural de tu preferencia**, calienta un poco el aceite en tus manos antes de aplicarlo.

- ➔ Siéntate o recuéstate cómodamente. Comienza aplicando el aceite en tus brazos y hombros. **Haz movimientos lentos y circulares**, prestando atención a cómo se siente cada toque.
- ➔ A medida que te sientas más cómoda, comienza a masajear otras partes de tu cuerpo **explora sin prisa, masajea tu cuello, pecho, abdomen, piernas...** presta atención a cada sensación, permitiendo que el placer crezca de forma natural.
- ➔ Al ir descubriendo nuevas sensaciones **dedica un tiempo a la zona genital**, usa movimientos suaves y circulares para explorar esta área, permitiendo que el placer se acumule sin prisa.



Mientras te masajeas, **concéntrate en las sensaciones que estás experimentando**, respira profundo y entrégate al momento. No hay reglas, **solo placer**.

No olvides anotar qué fue lo que más disfrutaste del masaje en tu diario de seguimiento.



DÍA 15

Estoy muy emocionada, hoy
cumplimos la mitad de
nuestro reto

Antes de comenzar con el reto de hoy, **quiero felicitarte por llegar hasta aquí.** Esto significa que has estado priorizando tu placer, explorando tu deseo y dándote el espacio para conectar contigo misma.

En la semana 3 (**reto 15 al 21**) haremos una profundización y exploración erótica consciente.

**Complejidad: Nivel 3 - Exploración
erótica activa**

Además, para celebrar este día, **te propongo un reto de celebración.**

RETO #15

Sex date contigo

EJERCICIO



Comienza el día eligiendo esa lencería o ropa interior que tanto te gusta, **esa que te hace sentir poderosa**. Solo tú lo sabes, y esa sensación secreta puede darte un impulso de confianza durante el día.

- ♥ **Organízate para ti**, maquíllate como te gusta, peina tu cabello, usa tu perfume favorito y no olvides erotizar estas pequeñas acciones.
- ♥ Cuando llegue la noche, **crea un ambiente especial, estimula tu cerebro con aromas, velas**, toma una copa de vino o tu bebida favorita, consiéntete con una comida que te guste.
- ♥ Dale play a tu playlist, mírate en el espejo, tómate fotos, **aprecia tu sensualidad y autoexplórate**. (No olvides que puedes incluir herramientas extras como juguetes, aceites y más).

Disfruta de cada instante contigo,
¡te lo mereces por llegar hasta aquí!



Si tienes pareja, **tómate una foto que deje mucho a la imaginación y mándasela en un momento en que no se lo espere**, estoy segura de que ese día el nivel de excitación será mayor.

No olvides anotar cómo fue tu sex date en tu diario de seguimiento.



DÍA 16

Hoy quiero invitarte a **despertar nuevas sensaciones a través del juego con las temperaturas.**

Los cambios de temperatura pueden intensificar la sensibilidad en ciertas zonas de nuestro cuerpo, intensificando la sensibilidad de la piel y elevando la excitación. Se trata de explorar tu cuerpo de una forma completamente diferente, **descubriendo cómo responde a estos estímulos.**

RETO #16

Juego de temperaturas



EJERCICIO

1 Frío

Utiliza diferentes herramientas como **hielo, objetos metálicos fríos, o agua fría.**

Con un cubo de hielo o un objeto frío, **recorre suavemente tu piel**, enfocándote en áreas como el cuello, los brazos, el abdomen y las piernas.

El frío despierta una sensación de hormigueo en la piel. Cuando aplicas frío en un área del cuerpo, la piel se vuelve más receptiva y **puede hacer que el placer se sienta más intenso.**

2 Calor

Pasando al calor, puedes usar aceites o velas para masajes, respiraciones sobre la piel, cera especial para cuerpo (**haz una prueba primero en las manos**), etc.

El calor aumenta la sensibilidad al tacto, eleva la temperatura del cuerpo, relaja los músculos y **genera una sensación de confort y excitación.**



TIP

Alterna entre el frío y el calor para intensificar las sensaciones. Puedes empezar con el frío y luego pasar al calor, o viceversa. Escucha a tu cuerpo y ajusta la intensidad según lo que más disfrutes.

No olvides anotar qué sensaciones tuviste en tu diario de seguimiento.



DÍA 17

Hoy es el día perfecto para salir de la rutina y **explorar tu sensualidad** desde una nueva perspectiva.

La masturbación no tiene por qué ser siempre igual; un simple cambio de escenario puede transformar por completo la experiencia, haciéndola más intensa, emocionante y placentera.

El deseo sexual se alimenta de **la novedad, lo inesperado y, a veces, de lo prohibido**, incluso si solo está en tu mente. Así que hoy, te invito a romper con la rutina y **explorar un encuentro contigo misma en un lugar diferente**.

RETO #17

Explora un nuevo lugar

EJERCICIO



Antes de comenzar, pregúntate con sinceridad:
¿Dónde te gustaría masturbarte o tener sexo?

Puede ser un sitio que siempre te ha generado curiosidad, **un espacio que te excite más** o simplemente un lugar diferente al habitual.

Tal vez en la suavidad de tu cama, pero con una iluminación diferente que transforme el ambiente. Quizás en la ducha, dejando que el agua recorra tu piel mientras disfrutas del momento. **O tal vez en un lugar más atrevido**, uno que despierte adrenalina y te haga sentir una excitación diferente.

Una vez que tengas claro el lugar, es momento de planearlo:

- ?** **¿Qué vas a usar?**
Podrías elegir una falda, **lencería especial** o tal vez prefieras no usar nada.
- ?** **¿Qué necesitarás?**
Piensa en un juguete, lubricante o cualquier elemento que eleve tu nivel de excitación.
- ?** **¿Cuándo lo harás?**
Considera si prefieres hacerlo de día, de noche o en un momento que te genere más adrenalina.

? ¿Cómo lo harás?

Decide si será algo rápido y espontáneo o si prefieres un enfoque más planeado y sensual.



Si ya tienes las respuestas... ¡Hazlo! Si necesitas un momento para pensarlo, **¡haz que suceda pronto!**

Lo importante es que te atrevas a salir de lo habitual y descubras cómo **un nuevo contexto puede transformar** por completo tu experiencia de placer.



COMO RECOMENDACIÓN...

Si estás en un lugar público, en la oficina o tomando un café, cruza muy bien tus piernas, contrae los músculos de la vagina (**ejercicios de kegel**) disfruta... luego me lo agradecerás.

No olvides anotar tus respuestas y emociones en el diario de seguimiento.

A close-up, high-angle photograph of a person's back, showing numerous water droplets on the skin. The person is wearing a dark, possibly black, strapless top. The background is dark and out of focus.

DÍA 18

RETO #18

Segunda revisión sexual

EJERCICIO



Contesta las siguientes preguntas.

- ❓ ¿Qué descubrimientos has hecho **sobre tu cuerpo** en estas dos semanas?
- ❓ ¿Cómo ha cambiado **tu percepción** de la sensualidad y el placer?
- ❓ ¿Qué prácticas o ejercicios de estos días **te han sorprendido** más?
- ❓ ¿Has experimentado alguna **resistencia** hacia algún ejercicio? ¿**Cómo te sentiste** al respecto?
- ❓ ¿Cómo te sientes en términos de **confianza en tu propia sexualidad**?
- ❓ ¿Sientes que al pasar de los días **tu deseo sexual ha aumentado**?
- ❓ ¿Qué acción específica **te comprometes a tomar** para seguir avanzando en este viaje?



Tómate un tiempo para responder, y luego te recomiendo que leas las respuestas de la primera revisión **para que aprecies la evolución que has tenido.**

No olvides anotar tus respuestas en tu diario de seguimiento.

DÍA 19

El espacio donde **te conectas contigo misma** también influye en tu deseo sexual.

Si siempre te autoexploras o reflexionas en el mismo lugar, tu cerebro crea **asociaciones inconscientes entre ese espacio y el placer**, lo que puede ayudarte a entrar en sintonía mucho más rápido.

Hoy vamos a dar el primer paso para crear **tu propio espacio del deseo**.

RETO #19

Crea tu espacio sagrado de placer

EJERCICIO



Elige un rincón de tu casa (puede ser tu habitación o **cualquier lugar donde te sientas cómoda**) y empieza a convertirlo en un espacio donde tu deseo sea bienvenido.

No necesitas grandes cambios, basta con **pequeños detalles que te conecten con el placer y la sensualidad:**

- ♥ **Un aroma que te encante**, un perfume que siempre asocies con estos momentos o una vela que te conecte con sensaciones de placer.
- ♥ **Una luz tenue o cálida**, puedes tener un lámpara auxiliar de color cálido, **evita usar las luces muy fuertes o de color blanco** y si quieres elevar tu experiencia la luz roja nos ayuda a conectar inmediatamente con el placer.
- ♥ Una manta o cojín con **textura agradable**.
- ♥ **Algún objeto simbólico** que te recuerde tu derecho al placer, (una ilustración, una frase, un libro).



El objetivo es que cuando entres en ese espacio, tu mente y tu cuerpo sepan que **es un lugar seguro para sentir, explorar y disfrutar**.

Puedes usar este rincón para leer, reflexionar o para cualquier momento íntimo.

No olvides anotar tu experiencia y responder las preguntas en el diario de seguimiento.



DÍA 20

Te pido que te tomes un momento para ver el video que te dejo aquí:

Mis recomendados

1 Succionadores



Los succionadores son el tipo de juguete que recomiendo para empezar porque está **diseñado y pensado específicamente para estimular el clítoris**, así que si tu haces parte del 80% de las mujeres que alcanzan el orgasmo con su estimulación esta es una gran opción.

2 Bala vibradora



La vibración es un estímulo más directo y a veces puede ser más intenso, por eso mi recomendación es que **siempre empieces de menos a más** para ir percibiendo las sensaciones de tu cuerpo sin adormecer la zona.

3 Vibrador a distancia



Este cumple la función de bala vibradora pero está pensado para cumplir fantasías, **se puede manejar desde la app a distancia** en cualquier parte del mundo, y si estamos en una relación de pareja funciona perfecto para salir de la rutina.

4 Lubricante



El lubricante siempre será un obligado en nuestra mesa de noche, no solo para los momentos en donde tal vez no estamos lubricando de manera natural, si no **para elevar las sensaciones**. Te recomiendo iniciar siempre por un **lubricante a base de agua** lo más natural posible.

RETO #20

Juguetes sexuales

Hoy damos un paso más en la exploración del placer con un tema que puede transformar por completo tu experiencia individual y en pareja: **los juguetes sexuales**.

EJERCICIO



Dedica un tiempo a investigar diferentes tipos de juguetes, **recuerda que no siempre lo que le funciona a otra persona te va a funcionar a ti.**

Lee reseñas y mira videos para entender cómo funcionan y qué tipo de estímulos generan. (Para este punto del reto ya debes tener más claro qué es lo que funciona en tu cuerpo y lo que más te gusta).



Si ya tienes en mente qué tipo de juguetes te gustan, **te recomiendo visitar la tienda en línea Serez**, en donde podrás ver todos los juguetes que personalmente me encantan y hacen parte de mi caja de pandora. Las opciones que vas a ver en la página no son muchas pero **son las que sin lugar a dudas te recomendaría.**



Si ya tienes tu juguete, tómate un tiempo para explorar. Prueba diferentes formas de usarlo, **primero sola y luego con tu pareja** para hacerlo con más confianza.



Este reto es una experiencia que seguramente **te saque de tu zona de confort**, pero abrirá tu mente a que hay muchas maneras de **aumentar y diversificar tu placer.**

No olvides anotar cada descubrimiento y pensamiento en tu diario de seguimiento.



DÍA 21

Jugar es una de las formas más poderosas de **conectar con el deseo**, especialmente cuando lo hacemos desde la curiosidad, el humor y la exploración sin juicios.

Muchas veces creemos conocer nuestros gustos o deseos, pero cuando nos damos permiso de jugar con ellos, **descubrimos matices, fantasías o emociones que habían pasado desapercibidas.**

RETO #21

Juegos eróticos para explorar tu deseo

EJERCICIO



Te propongo explorar juegos eróticos de preguntas diseñados **para despertar la curiosidad**, romper tabúes y ayudarte a descubrir lo que realmente te enciende.

Si estás sola, hazlo como un juego personal, responde cada pregunta sin filtros, anotando tus respuestas y reflexiones en tu diario. Te sorprenderás de lo que puedes descubrir sobre **tus propias fantasías, límites o deseos dormidos**.

Si tienes pareja, **convértelo en un juego compartido**. Elijan preguntas al azar y respóndanlas con honestidad, sin juicios. Este espacio no es para evaluar el desempeño de nadie, sino para **conocerse mejor y abrir nuevas puertas a la intimidad y el placer**.

Puedes probar el juego de preguntas de Serez **aquí te dejo algunas opciones:**



- ¿Qué fue lo que más te llamó la atención **al conocerme?**
- ¿Cuáles son las cosas **indispensables** para ti en una relación?
- ¿Qué **no estás dispuesto a negociar** en una relación?

- ❓ ¿Prefieres **calidad o cantidad** de tiempo?
- ❓ ¿Cómo sería una **cita perfecta** para ti?
- ❓ ¿Cómo sería un **viaje soñado** para ti?
- ❓ ¿Qué te hace **feliz**?
- ❓ ¿Cuál es tu **mayor sueño**?
- ❓ ¿Cuál es tu **mayor miedo**?
- ❓ ¿Cómo es tu **trabajo soñado**?
- ❓ ¿**Por qué terminaron** tus relaciones anteriores?
- ❓ ¿Qué es lo más loco que **te gustaría** hacer?
- ❓ ¿Alguna vez has **fingido un orgasmo**?
- ❓ ¿Alguna vez has sentido **bajo deseo sexual**? ¿Cuándo?
- ❓ ¿Sientes que **la monotonía** te acaba la pasión?
- ❓ ¿Qué significa un **buen sexo para ti**?
- ❓ ¿Qué es lo que **más te gusta** de tener **sexo conmigo**?
- ❓ ¿Cuál es tu **fantasía sexual**?
- ❓ ¿Te gustaría intentar **nuevas posiciones**? ¿Cuáles?
- ❓ ¿Cuál es **el encuentro que más recuerdas** de nosotros?

No olvides anotar cada descubrimiento y pensamiento en tu diario de seguimiento.



DÍA 22

En la última semana de nuestro reto, **te propongo trabajar la integración de todo lo que hemos vivido hasta el momento, también tus fantasías y tu expansión mental del placer.**

¿Has escuchado hablar del “edging”?

¿No lo conocías?

Aquí te cuento:

El edging es la **práctica de llevar la excitación sexual al borde del orgasmo**, para luego detenerse y repetir el proceso.

Esta técnica **permite prolongar el placer, intensificar las sensaciones** y experimentar orgasmos más intensos y duraderos.

¿Por qué hacerlo?

- ➔ **Prolonga el placer** y evita que se disipe demasiado rápido.
- ➔ **Aumenta la intensidad** de las sensaciones en todo el cuerpo.
- ➔ **Potencia orgasmos** más intensos y duraderos.

Una parte fundamental de gestionar y fortalecer el deseo sexual siempre será **romper con la monotonía**, así que para nuestro reto #22, te propongo implementar esta práctica.

**Nivel 4 - Expansión de límites y
consolidación erótica**

RETO #22

Edging

EJERCICIO



Comienza a estimularte a ti misma de la forma que **más te guste**. Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo y **aprende a identificar el punto** en el que estés muy cerca de llegar al orgasmo.

Justo **antes de llegar al orgasmo**, detente, y cambia por unos minutos de enfoque.

Luego de pausar, **vuelve a estimularte y repite este proceso varias veces** hasta que sientas que el placer es tanto que no puedes contenerlo más.

Disfruta la última repetición y alcanza un orgasmo mucho más expansivo.

No olvides anotar cada sensación en tu diario de seguimiento.



DÍA 23

Hoy quiero invitarte a un reto emocionante, íntimo y transformador: **grabar tu propio video erótico.**

Más allá de una simple grabación, este ejercicio es una puerta para **observarte, descubrirte y conectar con tu cuerpo desde el placer** y no desde la crítica.

Verte a través de tus propios ojos es un acto de **autoconocimiento y reconciliación con tu sensualidad.**

Recuerda que siempre existirán riesgos con lo que queda alojado en la nube, **te recomiendo alojar este tipo de contenido en aplicaciones con clave.**

RETO #23

Explora tu sensualidad en video

EJERCICIO



Prepara un ambiente acogedor y sensual, como ya lo hemos practicado durante el reto.

- Puedes encender velas, poner tu música favorita y **usar algo que te haga sentir cómoda y sexy** (lencería, un kimono ligero o incluso desnuda, lo que te nazca en el momento).
- Si tienes pareja, puedes invitarle a ser parte de este momento o hacerlo solo para ti; **ambas opciones son válidas y poderosas** (recuerda tener su consentimiento y establecer acuerdos sobre el material).
- Cuando te sientas lista, enciende la cámara, no como un acto de performance para alguien más, sino **como un ritual personal para verte y reconocerte como mujer erótica y deseante**.
- Juega con tu cuerpo, tus movimientos y tus caricias. No hay un guión, no hay un deber ser, solo deja que fluya tu sensualidad. **Si lo deseas, incluye juguetes o elementos que te gusten**. Y si el momento te lleva a explorar el orgasmo, abrázalo como parte de este proceso de autoexploración.
- Cuando termines, revisa tu video con curiosidad, no con juicio. **Observa lo que te gusta, cómo te mueves, cómo reacciona tu cuerpo**. Este video no es para perfección ni para mostrar a nadie (a menos que quieras), si no te sientes cómoda grabando un video **puedes hacerlo frente al espejo y observa todo lo que pasa cuando conectas con el placer**.



Puedes guardarlo como un **recordatorio de lo poderosa que eres** o verlo cada vez que quieras reconectar contigo.

No olvides anotar qué sentiste al ver el video en tu diario de seguimiento



DÍA 24

Estamos ya en el día 24 de 30, y es el momento perfecto para atreverte a probar algo que siempre te ha intrigado, pero que nunca has explorado.

Hazte esta pregunta: ¿Qué es eso que siempre has querido experimentar, probar o sentir, pero que aún no te has atrevido?

Escucha a tu cuerpo y date el permiso de experimentar sin juicios ni expectativas.

RETO #24

Explora lo desconocido

EJERCICIO



Lo primero que debes hacer es preguntarte **qué es eso que siempre has querido experimentar, usar, probar o hacer y no te has atrevido.**

Puede ser una **nueva técnica de masturbación**, experimentar con diferentes tipos de presión o ritmo en tu cuerpo, **probar juguetes sexuales que te generen curiosidad**, accesorios como pezoneras para usar bajo la ropa, practicar la meditación erótica o incluso escuchar audiolibros eróticos **para conectar con tu imaginación y deseo.**

Aquí algunas ideas para inspirarte:

➔ **Nuevas técnicas de placer**

Explora distintas formas de tocarte, variando presión y ritmo.

➔ **Audiolibros eróticos**

Sumérgete en historias sensuales y deja que la imaginación despierte tu deseo.

➔ **Meditación erótica**

Conéctate con tu energía sexual a través de la respiración y la conciencia plena.

➔ Juguetes o accesorios

Atrévete con algo nuevo, como pezoneras, plugs o aceites de sensaciones.

➔ Mensajes subidos de tono

Si tienes pareja, experimenta con sexting o intercambio de fantasías.



Elige una experiencia que te intrigue y **date permiso para descubrir nuevas formas de placer** sin juicios ni expectativas.

Recuerda que **no hay límites en este reto**. Escucha a tu cuerpo y permite que te guíe.

Cada nueva experiencia es una oportunidad para conocer mejor tus deseos y **potenciar tu sexualidad**.

No olvides anotar las respuestas en tu diario de seguimiento.



DÍA 25

¡En 5 días se termina el reto!

No te puedo negar que tengo sentimientos encontrados, por un lado no quiero que acabe, pero por el otro **quiero conocer ya tu experiencia del último día y que tú misma veas el avance tan grande que has tenido.**

Hace 5 días te mostré mi caja de pandora, **hoy quiero que te animes a hacer la tuya.**

RETO #25

La caja de pandora

EJERCICIO



En una caja, una bolsa de tela o en un cajón de tu mesa de noche, reúne juguetes, aceites, accesorios, cartas eróticas, antifaces, lencería o **elementos que quieras usar en tus encuentros contigo misma o con tu pareja.**

La idea es que cada elemento que pongas en tu caja te invite a **experimentar y descubrir nuevas sensaciones.**

A partir de hoy, elige una noche a la semana como
tu "noche sagrada"



En esta ocasión, selecciona un elemento de tu caja sin verlo, y **permítete explorar y disfrutar de su uso.** Te invito a que te dejes llevar por la curiosidad y la sorpresa; **cada nuevo descubrimiento te ayudará a conectar más con tu cuerpo y tus deseos.**



Recuerda que esta caja de Pandora es tu aliada en el viaje de autodescubrimiento, es un regalo que te haces a ti misma, **un recordatorio de que tu placer es una prioridad.**

Puedes ir añadiendo nuevos juguetes y elementos con el tiempo, creando un espacio **que evoluciona junto a ti.**

No olvides anotar cómo será tu caja de pandora en el diario de seguimiento.

A close-up photograph of a person's hands writing in a spiral notebook. The person is wearing a brown sweater and has dark nail polish. The background is softly blurred, showing more of the notebook and the person's arms. The overall tone is warm and focused.

DÍA 26

Ya tenemos nuestro diario de seguimiento, que para este punto espero que no le falte un solo día por cumplir.

¿Qué tal si ahora hacemos nuestro propio

DIARIO ERÓTICO?

Escribir sobre tu sexualidad te ayudará a conocerte mejor, **descubrir nuevas formas de placer y canalizar tus deseos.**

A menudo, los pensamientos y deseos se pierden en la rutina diaria o quedan atrapados por el miedo, que, como sabemos, puede ser un gran obstáculo en la sexualidad de las mujeres. **Hoy, vamos a liberarlas.**

Al poner en palabras lo que sientes, le das vida a tus deseos y **te vuelves más consciente de lo que realmente quieres.**

RETO #26

Diario erótico

EJERCICIO



En un cuaderno o en las notas de tu celular, **escribe sobre tus fantasías sexuales**, tus deseos más profundos o tus experiencias sexuales pasadas o aquellas que imaginas.

- ♥ No te censes; **estos escritos son solo para ti**. Permítete explorar sin límites el lenguaje, tus deseos y expresa todo lo que sientes y quieres a nivel sexual.
- ♥ Si te sientes muy creativa, **puedes usarlo para escribir tu encuentro sexual soñado**, crear un cuento erótico donde tú seas la protagonista o llevar el registro de como son tus momentos de autoexploración con diferentes elementos y calificarlos.



¡Te sorprenderás de lo que descubras **sobre ti misma!**

No olvides anotar cómo te sentiste escribiendo en el diario de seguimiento



DÍA 27

Hoy quiero invitarte a un desafío que te permitirá explorar tu sensualidad de una manera divertida y liberadora: **¡un día sin ropa interior!**

Liberarte de las “**reglas convencionales**” puede ser una forma emocionante de reconectar contigo y con tu cuerpo.

RETO #27

Día sin ropa interior

EJERCICIO



Elige un día en el que te sientas lista para **experimentar esta liberación**. Si no lo piensas tanto y lo haces hoy mismo, ¡mucho mejor!

- ♥ No uses ropa interior y opta por ropa cómoda, pero que también te hagan sentir sexy, como pantalones ajustados o vestidos.
- ♥ A medida que te mueves, deja que tu ropa roce suavemente tu piel. Juega con diferentes posturas y movimientos, disfrutando de la sensación de la tela contra tu cuerpo.
- ♥ Observa cómo cada pequeño movimiento puede despertar una sensación de anticipación y deseo.



OPCIONAL

Si quieres dar un paso más atrevido, considera incorporar **juguetes sexuales a control remoto**. Esto añadirá una nueva dimensión a tu experiencia, permitiéndote explorar sensaciones sorprendentes durante el día y si tienes pareja **hazle notar que algo debajo de tu ropa falta...**

No olvides anotar tu experiencia en el diario de seguimiento.



DÍA 28

Hoy vamos a explorar el mundo de la lencería y los disfraces como herramientas **para potenciar tu sensualidad y confianza.**

La lencería no es solo ropa interior, y los disfraces no son solo para el juego previo. **Son expresiones de tu identidad, de tus deseos y de cómo eliges sentirte en tu propia piel.** Elegir algo sensual puede transformar por completo tu percepción de ti misma, despertar nuevas fantasías y darte un boost de seguridad.

RETO #28

En busca de lencería

EJERCICIO



En internet, busca tiendas de lencería o prendas interiores que llamen tu atención.

Date un tiempo para explorar la variedad que tienen para ofrecerte: encaje, latex, colores, estilos y diseños.

- ♥ Imagina situaciones en las que podrías usar estas prendas. ¿Qué fantasías despiertan en ti? ¿Cómo te sientes al imaginarte en esos escenarios?
- ♥ **Si encuentras algo que te encanta, cómpralo.** No tiene que ser caro; lo importante es que te haga sentir bien. Puede ser incluso unas medias de malla, la idea es conectar con tu sensualidad a tu medida.



Si no lo puedes comprar en ese momento, **¡anótalo en tu lista de deseos y fantasías!** Seguro será una compra para después.



IMPORTANTE

Este ejercicio no se trata solo de comprar algo sexy, sino de **reconocer el poder de vestirse para ti misma** y de conectar con tu erotismo desde una nueva perspectiva.

No olvides responder las preguntas y anotar cómo fue tu experiencia en el diario de seguimiento.



DÍA 29

El placer es un territorio amplio, y **dentro de él caben todas las versiones de ti misma**: la que sueña, la que desea, la que se atreve y la que tal vez aún tiene miedo de explorar.

Los juegos de roles son una puerta para darles voz a esas versiones y **descubrir qué emociones, deseos o fantasías despiertan en ti**.

Lo mejor es que no necesitas una pareja para jugar; **hoy vas a ser protagonista y espectadora de tu propia historia**.

RETO #29

Da vida a tus personajes internos

EJERCICIO



Diseña tu primer **juego de roles en solitario**.

Dedica unos minutos a crear un escenario íntimo **donde te sientas segura para explorar**. Puede ser tu habitación, el baño o cualquier espacio privado. No es necesario recrear algo complejo; **lo importante es la intención de salir de lo habitual** y conectar con un lado de ti que normalmente no muestras.

➔ Elige tu personaje

Puede ser una versión exagerada de ti misma, un alter ego sexy, un personaje de película o alguien completamente inventado. **No hay reglas**.

➔ Crea el ambiente

Vístete para el papel. Tal vez lencería, una camisa grande, o simplemente una prenda que te haga sentir poderosa. Puedes añadir elementos como vendas, un antifaz o **accesorios que despierten tu imaginación**.

➔ Interpreta

Puedes actuar frente al espejo, imaginar un diálogo, grabarte o simplemente cerrar los ojos y dejar que la fantasía ocurra en tu mente. Date permiso de entrar en ese juego sin censura, sin juicios y sin apuros. Lo más importante no es la perfección del juego, sino **cómo te sientes al permitirte ser alguien más por un momento. Después, anota en tu diario:**

- ❓ ¿Qué **rol** elegiste?
- ❓ ¿Qué **emociones** surgieron?
- ❓ ¿Descubriste alguna **fantasía nueva**?
- ❓ ¿Cómo cambió la forma en que **te percibes o te excitas**?



Después del juego de roles, tómate un momento para reflexionar sobre la experiencia. **¿Cómo te sientes?**
¿Qué descubriste sobre ti misma?

No olvides responder las preguntas y anotar cómo fue tu experiencia en el diario de seguimiento.

DÍA 30

Hoy es nuestro último día,
¡felicidades por haber llegado hasta aquí!

Este reto es la culminación de un mes
de exploración y crecimiento.

RETO #30

Encuentro 20/10

Nuestro último reto será poner en práctica todo lo anterior.

Experimentemos nuevamente con cada uno de los retos anteriores y elijamos los que más hayamos disfrutado o seleccionemos 15 o 20 los más satisfactorios para ti y ponlos en práctica todos al mismo tiempo tal vez te suene una locura pero te sentirás fenomenal.

Al final de todo, solo me queda decirte que **el deseo** no es algo que simplemente aparece, **es algo que se cultiva.**

Durante estos 30 días te retaste a explorar, salir de la rutina, **redescubrirte y mejorarste tu autoestima.**

Ahora, la clave es seguir alimentándolo. **No dejes que la monotonía apague lo que ya iniciaste.**



Recuerda dar por finalizado tu diario de seguimiento y si quieres compartírmelo siéntete libre de hacerlo. ¡Espero que todos los días estén completos!

**Nuevamente, gracias por estar presente
en el primer reto.**

