

LAS CINCO HUELLAS ERÓTICAS

Descubre tu lenguaje del placer y empieza a habitarte eróticamente

Una guía práctica de Amaia Ariztegi basada en el trabajo Erotic Blueprints de Miss Jaiya

TÁNTRICA	SENSUAL	SEXUAL	KINK	CAMALEÓNICA

Las Cinco Huellas Eróticas son **puertas de entrada al deseo y la excitación**. Cada huella tiene determinados frenos y aceleradores sexuales que le conectan o le desconectan del deseo.

Esta guía te ayuda a **reconocer tu/s huella/s principal/es**, **entender las virtudes y las sombras** asociadas a cada una y empezar a habitarte con **ideas prácticas sencillas** que puedes explorar hoy mismo... ¡Siempre con el consentimiento de amb@s!

El autoconocimiento erótico te ayuda a expandir tu placer.

Amaia Ariztegi · Sexóloga y Terapeuta Somática· amaiaariztegi.com



HUELLA TÁNTRICA - ENERGÉTICA

"Tu excitación vive en la anticipación, el espacio personal y la presencia."

TUS VIRTUDES

Tienes una **gran sensibilidad e intuición**. Puedes sentir el placer antes de que nadie te haya tocado. Tu cuerpo capta la energía de la persona que tienes enfrente.
Orgasmos sin contacto, capacidad multiorgásmica y de estados alterados. **Valoras lo sutil y la conexión profunda**.

TUS SOMBRAS

La hipersensibilidad puede **desconectarte si te tocan demasiado rápido o sin permiso**. Necesitas sentirte segura para abrirte.

✦ IDEAS PARA PRACTICAR EN CASA

- Crea un espacio sagrado antes de empezar: una vela, silencio o música muy suave y mucho tiempo.
- Comunica un límite claro antes del juego y experimenta cómo eso te da seguridad.
- Practica acercarte muy despacio antes de tocar, sintiendo la energía de la otra persona.
- Explora la respiración conjunta durante unos minutos antes de cualquier contacto.
- Prueba un orgasmo de visualización: cierra los ojos e imagina la energía de abajo a arriba recorriendo tu cuerpo.



HUELLLA SENSUAL

"Tu placer entra por todos los sentidos."

TUS VIRTUDES

Tienes una **capacidad extraordinaria para sumergirte en el cuerpo y sus sensaciones**.
El olor correcto, la textura adecuada, la música... todo puede llevarte a estados de éxtasis multisensorial. La belleza y la armonía de los espacios te encantan... ¡y te excitan!

TUS SOMBRAS

La mente puede sabotearte y no dejarte entrar en tus sensaciones corporales. "Tardo mucho...", "¿le estará gustando esto?" “que no se me olvide...”
Necesitas una clara transición del *dejar de hacer* para llegar al *placer*.

✦ IDEAS PARA PRACTICAR EN CASA

- Prepara el espacio antes del encuentro: luces bajas, aroma rico, sábanas suaves, música sensual...
- Date una ducha caliente con fragancias como ritual de entrada al placer.
- Pide a tu pareja que te haga un masaje de mínimo 15 minutos sin objetivo sexual.
- Practica comer algo jugoso con los ojos cerrados, atendiendo sólo al sabor y la textura.
- Crea una "lista sensorial" de lo que más te excita y compártela.



HUELLA SEXUAL

"Tu deseo es directo, sin preliminares."

TUS VIRTUDES

Tienes un **impulso natural y directo hacia el placer**. Puedes excitarte con facilidad y llevar esa energía vital a todos los rincones de tu vida. **El sexo te relaja, te conecta y te hace sentir viv@.**

TUS SOMBRAS

A veces vas tan direct@ al orgasmo, que **te pierdes el viaje y otras zonas de tu cuerpo que no sean los genitales**.
Puedes molestarte si el encuentro no culmina con un orgasmo.

✦ IDEAS PARA PRACTICAR EN CASA

- Juega con un dildo con forma de pene... los hay de muchos colores, materiales y formas... ¿Qué te gustaría hacer con él?
- Buscad *el arte del kamasutra* en internet o en un libro y practicad una postura al azar o una que no hayais hecho nunca.
- ¿Cómo sería masturbarte delante de tu pareja? Invítale a disfrutar de tu placer, y si lo desea, participar en él.
- Busca un lugar fuera de la cama con tu pareja erótica donde tener un encuentro sexual.
- Practica el autoplacer con plena presencia, poniendo la atención en la respiración, al movimiento corporal, a los sonidos internos...



HUELLA KINK

"Tu placer está en el tabú, la confianza y la creatividad."

TUS VIRTUDES

Tienes un amplio vocabulario sexual. **Te excita jugar al límite de lo permitido.** Puedes alcanzar **profundos estados alterados de conciencia**, encontrar placer en lo psicológico, en las dinámicas de poder o en sensaciones físicas intensas.
El **atreverte a expresar tus tabúes** es tu portal de entrada al placer.

TUS SOMBRAS

La vergüenza es tu mayor obstáculo. Ocultar lo que te excita, te genera un bloqueo en el placer en lugar de liberarlo.

✦ IDEAS PARA PRACTICAR EN CASA

- Escribe sin censura en un diario privado qué fantasías te resultan excitantes.
- Introduce una pequeña dinámica de poder con tu pareja (ej: "tú decides el ritmo hoy" “hoy tus genitales son míos”). Despacio, muy despacio para que la persona pueda reaccionar a tiempo.
- Explora el juego de vendas: quitar la vista amplifica todas las demás sensaciones.
- Establece una "palabra de seguridad" y busca tus límites.
- Lee o busca un profesional sobre consentimiento en el BDSM — el conocimiento elimina el miedo y genera encuentros que vayan de menos a más.



HUELLA CAMALEÓNICA

"Lo deseas todo, posees una gran creatividad y te divierte el cambio."

TUS VIRTUDES

Puedes hablar todos los idiomas eróticos. Eres el amante más versátil, capaz de adaptarte y dar placer de formas que otras personas ni imaginan. **Tu capacidad para dar y recibir es ilimitada**. En las sesiones eróticas te gusta incluir todas las huellas y que sean interminables. Es difícil saciarte.

TUS SOMBRAS

Tu don para adaptarte puede volverse en tu contra si siempre priorizas el placer ajeno y dejas el tuyo sin alimento. **El aburrimiento, la insatisfacción y la búsqueda inconsciente de novedad** son la señal de que tu propia huella está hambrienta. También puedes tener cualquier sombra de cualquier huella.

✦ IDEAS PARA PRACTICAR EN CASA

- Antes de cada encuentro, pregúntate: ¿qué necesito YO hoy? Sé específic@.
- Combina elementos de 2-3 huellas en un mismo encuentro erótico.
- Alterna tipos de tacto en la misma sesión: suave, firme, con distintas temperaturas...
- Dile a tu pareja exactamente qué quieres, aunque cambie de un día para otro.
- Reserva tiempo de exploración en solitario para recargar tu propio erotismo.



¿Deseas profundizar más?

La sexualidad que quieres vivir empieza por escuchar **quien ya eres**

Conocer tu/s huella/s es el primer paso.

El segundo es **nutrir tu/s huella/s y la/s de la/s persona/s con quien/es te relacionas.**

Sanar las sombras de tus huellas predominantes es el tercer paso.

Y **expandir, crecer hacia registros que todavía no has explorado** el último de ellos.

Eso es lo que trabajo en mis talleres grupales y en las consultas individuales y de pareja desde la **Sexualidad Somática.**

Agenda tu primera sesión con Amaia
+34 / 655 047 535

Amaia Ariztegi · Sexóloga y Terapeuta Somática · amaiaariztegi.com