

Programa Grupal Online

Camino Tântrico

Transformación y Plenitud

Módulo 5:

El Poder del autoplacer:

Conecta con tu Cuerpo

y Pulso Vital.

E-book + Workbook

Módulo 5:

El Poder del autoplacer:

Conecta con tu Cuerpo y Pulso Vital.

Explora la importancia del autoplacer y aprende herramientas prácticas para integrar esta conexión en tu vida diaria.

Índice

- Objetivos.
- I. Cultivando el autoplacer como Camino.
- II. Desplegando el autoplacer Erótico.
- III. La Magia del autoplacer:
Transformando la Energía Sexual en Poder Creativo.
- Herramientas
- Metodología
- Tu Turno
- Bibliografía

Objetivos

- Comprender la importancia de integrar el autoplacer como práctica de autoconocimiento y bienestar.
- Fomentar una relación amorosa con el propio cuerpo.
- Explorar el autoplacer erótico como acto de amor propio.
- Ampliar la conexión erótica y la confianza interna.
- Conocer el poder de la energía sexual para la manifestación de realidad.
- Aprender herramientas concretas para fomentar el autoplacer para la vida cotidiana y para acompañar a otras personas.

Desarrollo de Contenido

I. Cultivando el autoplacer como Camino

Antes de hablar acerca del placer en términos de placer erótico, considero esencial abrir un espacio de reflexión acerca del placer en general, sin connotaciones eróticas específicamente, sino como una forma de vivir nuestra vida.

El placer como un derecho, no como un premio

Vivimos en una cultura que valora el esfuerzo y el sacrificio por encima de todo. Nos enseñan que para conseguir aquello que deseamos, debemos “sufrir” en el camino, lo que intensifica la satisfacción de la recompensa. Sin embargo, desde el Tantra, la propuesta es un cambio de perspectiva: ¿Y si consideráramos el placer como nuestro derecho de nacimiento, en lugar de verlo como un premio por haber hecho algo bien?

Aunque parezca sencillo, esta idea es verdaderamente revolucionaria. Desde la infancia, se nos enseña en un sistema basado en la cultura del premio y el castigo: si cumplimos con las expectativas de los adultos, obtendremos una recompensa. Esta recompensa puede ser material, como un regalo, o emocional, como un gesto de aprobación o afecto. Esta última opción tiene grandes consecuencias en nuestra psiquis desde niños y niñas: “si no hago lo que esperan de mí, entonces no soy amada”.

Más adelante, en la adultez, seguimos alimentando la misma trampa: pensamos que nuestro amor está condicionado a hacer lo que otra persona espera que hagamos. Sin embargo, esto es una falacia. Por un lado, difícilmente podremos satisfacer al 100% la necesidad y deseo de otra persona. Por otro lado, aunque lo hagamos, a menudo lo hacemos dejando de lado nuestras propias necesidades.

Este enfoque puede llevarnos a sentir frustración, resentimiento y una falta de autenticidad en nuestras relaciones. Al priorizar constantemente las expectativas de los demás sobre las nuestras, sacrificamos nuestra propia felicidad y bienestar, lo que a la larga puede resultar en relaciones insatisfactorias y en una desconexión profunda con nuestro verdadero yo.

El despertar de lo que realmente deseamos

Con el tiempo, nos acostumbramos a hacer lo que los demás esperan, y esto adormece nuestra capacidad para reconocer lo que realmente deseamos. La triste realidad es que, en muchas ocasiones, no tenemos idea de lo que queremos. Puede que nunca se nos haya ocurrido hacernos esta pregunta, que en nuestra familia de origen no haya habido espacio para esa reflexión, o que simplemente no hayamos cultivado la habilidad de reconocer nuestros deseos y lo que nos satisface.

A menudo, esperamos que esta satisfacción provenga del exterior, pero esta estrategia rara vez funciona. Después de todo, ¿cómo podría saber el otro qué quiero si ni siquiera es claro para mí? Esta falta de claridad impacta negativamente tanto en nuestras relaciones con los demás como en la relación con nosotros/as mismos/as. Por ejemplo, ¿cuántas veces al día te preguntas si lo que estás haciendo realmente te brinda placer?

Cuando no tenemos claridad sobre lo que queremos, terminamos priorizando las necesidades de los demás por encima de las nuestras, lo que nos coloca en el papel de víctimas. En esta posición, sentimos que los demás tienen el control total sobre nuestras decisiones y bienestar. Esta sensación de impotencia nos lleva a culpar crónicamente a los demás por el estado de nuestras vidas, lo que resulta perjudicial y nocivo. Por eso, reconocer nuestras propias necesidades y deseos es fundamental para romper este ciclo y empoderarnos en nuestras elecciones.

EN DEFINITIVA, EL CAMBIO DE PERSPECTIVA COMIENZA EN NUESTRO INTERIOR
CUANDO REAFIRMAMOS QUE SOMOS MERECEDORES/AS DE AMOR Y PLACER.
EL PLACER ES NUESTRO DERECHO INTRÍNSECO DE NACIMIENTO,
NO UNA RECOMPENSA POR CUMPLIR EXPECTATIVAS.
ES FUNDAMENTAL ENTENDER QUE
EL PLACER PERTENECE AL SER, NO AL HACER.

Acto de Amor Propio

Por todo ello, brindarnos placer se convierte en un acto de amor propio. Es una asignatura pendiente en nuestra educación, al igual que la gestión emocional, el consentimiento y el establecimiento de límites. Amarme a mí misma implica un proceso profundo de deconstrucción y re-alfabetización. Requiere volver a aprender desde cero, como si estuviéramos en primer grado de la escuela nuevamente.

Vale la pena recordar las cualidades a desarrollar para cultivar nuestro amor propio que son, esencialmente, las distintas formas en que expresamos amor hacia alguien que apreciamos y valoramos profundamente: conocimiento, presencia, responsabilidad, atención, realismo y hábito.

Autoconocimiento:

Para amarte, resulta esencial conocerte. No podemos amar lo que no conocemos. Muchas veces sentimos rechazo hacia algo o alguien hasta que, al profundizar, ese sentimiento se transforma.

Presencia:

Para amarte, es importante estar presente contigo mismo/a. Estar ahí, en presencia completa, abrazando todas tus partes, sin excluir nada.

Responsabilidad:

Para amarte, es clave asumir la responsabilidad de gestionar tus propios deseos, necesidades, límites y miedos. Nadie más puede hacerlo por ti.

Atención:

El amor propio requiere prestar atención a lo que necesitas a cada momento. Escucharte y darte espacio para satisfacer esas necesidades.

Realismo:

Amarte implica relacionarte con quien eres realmente, no con una versión idealizada o romántica de ti mismo/a, sino con tu ser auténtico y completo.

Constancia:

El amor propio no es un evento puntual, sino un hábito que se cultiva cada día a través de prácticas, rituales y herramientas que refuerzan esa conexión contigo mismo/a.

A su vez, vale la pena recordar el aporte de Gary Chapman respecto a los lenguajes del amor, que consiste brevemente en identificar cinco formas fundamentales mediante las cuales las personas expresamos y percibimos el afecto: **palabras de afirmación**, que implican elogios, reconocimiento y expresiones verbales positivas; **tiempo de calidad**, donde la atención plena y el compartir momentos significativos son esenciales; **recibir regalos**, como un símbolo tangible de afecto; **actos de servicio**, que se manifiestan al realizar tareas para aliviar la carga del otro; y **contacto físico**, que incluye abrazos, besos y caricias para comunicar cercanía.

Chapman sostiene que cada persona tiene uno o dos lenguajes predominantes, y al identificarlos en uno/a mismo/a y con quiénes nos vinculamos sexo-afectivamente, nos es posible mejorar la conexión emocional, evitar malentendidos y satisfacer las necesidades afectivas propias y del otro/a de manera más consciente.

La Sombra del Amor Propio: La Contradicción entre Aceptación y Cambio

Me parece clave hacer un paréntesis respecto al amor propio ya que a menudo se presenta con una sombra que plantea una contradicción: se nos dice que debemos amarnos tal como somos, sin considerar la posibilidad de realizar cambios en nosotros/as mismos/as. Por ejemplo, ¿qué sucede con una persona que desea cambiar de sexo? ¿Y con alguien que quiere realizarse un implante mamario? ¿O con quien busca hacerse implantes de cabello? ¿Significa esto que estas personas no se aman?

A veces, bajo la premisa del amor propio, surge una exigencia casi doctrinaria que sostiene que no debemos cambiar nada de nosotros/as mismos/as. Este enfoque puede llevarnos a pensar que, si decidimos modificar algo en nuestra apariencia o en nuestra vida, es un indicativo de que no nos amamos. Sin embargo, es crucial reconocer que el amor propio no está reñido con el deseo de crecer, evolucionar y adaptarnos a nuestras necesidades y aspiraciones. Amarnos puede incluir la voluntad de hacer cambios que nos acerquen a quiénes somos y quiénes queremos ser. En paz y en calma con la aceptación de que queremos hacer un cambio.

El placer como Camino

La propuesta que hace Laurie Hanlders, la cual comparto plenamente, es, entonces, cultivar un camino hacia la propia satisfacción de deseos y necesidades. Complacernos a nosotros/as mismos/as, todo el tiempo.

¿Por qué es esto crucial? Porque lo que nos complace actúa como nuestro faro o luz guía, mostrándonos el camino a seguir. Es la clave para encontrar y cultivar nuestra propia dicha. Entonces, pregúntate con sinceridad y autenticidad: **¿qué te da placer? ¿qué te complace?**

Aunque parezca una pregunta trivial o superflua, no lo es en absoluto. Cultivemos el hábito de invitar al placer a nuestra vida en todas sus formas; esto impactará positivamente en todos los demás aspectos de nuestra existencia.

Ampliar nuestro placer sexual, mejorará la vida en todas las direcciones, y viceversa. ¿Cómo resultaría expandir el placer mientras cenamos o caminamos por la calle? Así, nuestra capacidad para sentir placer y entusiasmo por la vida también se expandirá. **La clave es la consciencia: prestemos atención a lo que nos complace. Luego, permítamonos sentirnos complacidos/as.**

Cuando realmente aprendemos a complacernos, no necesitaremos adormecernos ante el mundo por el dolor y el resentimiento, sino que nos involucraremos con él en todos los niveles para vivir las experiencias más plenas y felices de placer y alegría. Incluso podríamos preguntarnos a diario: “Cuando hago esto, ¿me siento empoderado/a y lleno/a de vida?”.

Una buena señal de que no nos estamos complaciendo es notar los celos y la rabia que nos envuelve cuando otras personas a nuestro alrededor están felices. Ellos se complacen a sí mismos sin esfuerzo y, en lugar de alegrarnos por ellos, sentimos envidia y enojo.

Esto es una señal de alarma. Esa envidia nos está diciendo que debemos complacernos a nosotros/as mismo/as. Fijarnos en los demás es solo una forma astuta de evitar el cambio, de mantener las cosas tal como están, sin satisfacernos y victimizándonos eternamente.

**POR ELLO, COMPLACERNOS A NOSOTROS/AS MISMO/AS ES
NUESTRA RESPONSABILIDAD YA QUE NUTRE
NUESTRA PASIÓN Y NUESTRA VIDA.**



II. Desplegando el Autoplacer Erótico

Habiendo dado espacio a la reflexión sobre el placer y satisfacción de deseos en general como actitud ante la vida en el apartado previo, es momento de adentrarnos en el autoplacer en términos exclusivamente eróticos.

Recordemos que la **Energía Erótica** está vinculada al deseo profundo y a la atracción sexual, pero también incluye el aspecto creativo y emocional del placer. Va más allá del acto físico de lo sexual, involucrando la fantasía, la imaginación y el juego erótico. Puede estar presente sin que se llegue al contacto físico, alimentada por la excitación psicológica o emocional.

A su vez, **Eros** hace referencia a la energía de vida, pura, amor, fuerza vital, de acercamiento, de unión a algo, de encuentro con la fuente original. Erotizarse con uno/a mismo/a, con otro, una flor, un paisaje. Por ello, en este contexto hablaremos de energía erótica o energía vital creadora haciendo referencia a esa energía de vida, término que en inglés se usa como “life-force energy” o energía de fuerza de vida.

Cuando hablamos de autoplacer erótico, vale la pena discernir dos conceptos que pueden parecer idénticos pero tienen sus matices: **masturbación y autoplacer**.

Masturbación:

La masturbación implica la estimulación sexual física con el objetivo intencionado de alcanzar el orgasmo y se centra en los genitales.

Autoplacer:

Por otro lado, el autoplacer incluye todo el cuerpo y la intención es conectar con el disfrute y estar presente con todo lo que surja durante el proceso. Despertar las zonas erógenas desconocidas. Reconocer al cuerpo como un gran órgano de placer que incluye la genitalidad y a la vez, también, la reconoce como parte de algo mayor, lo cual nos vuelve más sensibles a la conexión.

Autoplacer Erótico como Amor Propio

Si complacer nuestras necesidades y deseos es, en definitivamente, un acto de amor propio, entonces, indudablemente, el autoplacer erótico, también es un acto de nutrición de nuestra propia autoestima y autovaloración. Usha Rose refiere que el autoplacer cultiva presencia y agudiza nuestra sensibilidad a las sensaciones placenteras de nuestro cuerpo, convirtiéndonos así en seres más sensuales, despiertos y encarnados.

Es esencial para profundizar la sabiduría intrínseca del cuerpo. Es una práctica simple que implica disponer de un tiempo intencional para estar amorosamente presente con nosotros/as mismos/as. Esta práctica cultiva la autoconciencia y sentimientos positivos hacia nuestra persona. A través de esta práctica, cultivamos y nutrimos la relación más importante que tenemos: la relación con nosotros/as mismos/as.

Por lo tanto, podemos definir el autoplacer erótico para nutrir el amor propio como un momento dedicado especialmente a estar presente contigo mismo/a, en conexión con tu cuerpo, tus sentimientos, tu corazón, tus genitales, tus partes más tiernas, tus gratitudes, tu alegría e incluso tu dolor.

Aunque el enfoque está en el placer, esto no significa que otros sentimientos no puedan aparecer. Este es tu momento para estar presente con todo lo que surja, abrazar tu esencia completa, amar cada parte de ti y permitir que todo lo que emerja sea aceptado sin juicio, aunque sea sumamente desafiante y difícil.

El propósito es cultivar intimidad propia a nivel físico, emocional, espiritual y sexual. También busca centrarse en la sensualidad, lo que implica estar presente con todas las sensaciones, poniendo especial atención en las sensaciones físicas. Nuestro objetivo es estar más conectados/as con el cuerpo, movernos y tocar de maneras que se sientan agradables y placenteras, explorando con curiosidad lo que emerge en ese estado de presencia sensual.

Se trata de observar el cuerpo y las emociones sin expectativas, con una mente curiosa y abierta hacia lo que sientas en cada momento. Esta práctica nos invita a descubrir nuevas sensaciones, emociones y respuestas, nutriendo la relación con uno/a mismo/a desde un lugar de autoconocimiento y aceptación.

Entendiendo el Deseo y Su Poder

Como dijimos previamente, saber lo que queremos nos empodera para tomar decisiones y elecciones que nos llevan hacia una vida satisfactoria. Cuando carecemos de claridad sobre nuestros deseos, podemos sentirnos a la deriva, sin sensación de anclaje o enraizamiento. Para crear una vida que amo, es esencial conectarme con mis deseos. El deseo actúa como nuestro poder creativo, guiándonos hacia la felicidad, la gratitud y la alegría. Por ello, saber qué deseamos, nos empodera.

Sabemos que la energía sexual es nuestra energía vital creativa. Cuanto más conectados/as estamos con nuestro deseo, más energía aportamos a nuestra sexualidad, y cuanto más conectados/as estamos con nuestra sensualidad y sexualidad, más energía tenemos para crear lo que queremos. La energía sexual y el deseo van de la mano.

Ocasionalmente no sabemos lo que queremos. Puede ser útil comenzar preguntándonos: "¿Qué no quiero?" o "¿De qué tengo miedo?" A partir de ahí, puedes empezar a explorar lo que SÍ quieres, basándote en lo que no quieres.

En última instancia, lo que todas las personas queremos es sentirnos bien, ser felices y vivir una vida satisfactoria. La clave en esta afirmación es un SENTIMIENTO, no un objeto.

Con frecuencia, podemos quedarnos atrapados/as pensando en las cosas que deseamos, como una casa más bonita, más dinero, una pareja increíble, unas vacaciones o un mejor cuerpo. Pero, ¿por qué queremos esas cosas? Las queremos porque creemos que nos harán sentir bien. Lo que realmente queremos es el sentimiento que esperamos que esas cosas generen.

Deseamos una casa más bonita porque creemos que nos hará sentir más en paz y felices; queremos más dinero porque pensamos que nos proporcionará sensaciones de libertad y seguridad; deseamos una pareja increíble para sentir más amor y felicidad; queremos unas vacaciones porque esperamos que nos brinden sentimientos de relajación y disfrute; deseamos un mejor cuerpo para sentirnos más seguros/as y bien con nosotros/as mismos/as.

Pero la verdad es que NADA puede hacernos felices. Podemos tener todas las cosas que queremos, pero no necesariamente las buenas sensaciones que las acompañan.

Enfocarnos en Cómo Queremos Sentirnos

La propuesta de Usha Rose es simple pero profunda: Persigue los sentimientos, no las cosas. Aquí es donde nuestro deseo nos guía. Al mantenernos enfocados/as en el sentimiento que deseamos como nuestra brújula interna, elegimos cosas basadas en cómo nos hacen sentir. Preguntémonos: ¿Esta cosa, esta decisión, esta acción, me brinda alegría? Si es así, ¡adelante! Si no, elige algo diferente.

Aquí vale la pena recordar la valiosa herramienta de los 5 centros de consentimiento interno y registrar la respuesta que emana de cada uno en relación al deseo y al placer.

Necesitamos tener el coraje de confiar en nuestra brújula interna de sentimientos deseados, incluso si no tiene sentido lógico. Cuando comenzamos a elegir y vivir de esta manera, empieza a suceder la magia. Nuevas oportunidades emergen y la vida se desarrolla de maneras inesperadas. Saber lo que nos gusta y queremos nos empodera sexualmente. Si deseamos tener experiencias sexuales más satisfactorias, necesitamos aprender lo que nos gusta y lo que queremos en el ámbito sexual.

La curiosidad y la experimentación son claves importantes para probar y descubrir cosas nuevas. Mantener la mente abierta, asegurándonos de permanecer en nuestro poder y elección. Ir despacio con nuevas exploraciones. Cuanto más anclados/as estemos, más conectados/as podremos estar con nuestras sensaciones, y más conscientes y sensibles seremos con nuestro consentimiento y límites.

Algunas claves y pistas para descubrir lo que nos gusta sexualmente lo brinda el maravilloso aporte de Huellas Eróticas que hace Jaiya y que describo a continuación. Este aporte nos ayuda a conocernos y entendernos mejor. Cuanto menos inhibidos/as estamos, más curiosidad tendremos, y más probable será que descubramos nuevas cosas que nos enciendan, nos emocionen y nos brinden placer.

Huellas Eróticas

Las "**Erotic Blueprints**" o "**Huellas Eróticas**" es un concepto desarrollado por la sexóloga somática Jaiya, que clasifica las formas en que las personas experimentamos el placer y el erotismo. Se basa en la idea de que, al igual que existen diferentes lenguajes del amor, también hay distintos lenguajes o huellas del erotismo, los cuales determinan cómo las personas nos conectamos con nuestro deseo sexual y experimentamos el placer.

Conocer nuestra **huella erótica** nos ayuda a entender mejor el propio deseo y a comunicarlo eficazmente con quienes compartamos intimidad, lo que facilita una mayor satisfacción sexual y emocional. Además, el entendimiento mutuo de las huellas eróticas dentro de una relación puede mejorar la conexión íntima y fomentar una vida sexual más plena y consciente.

Jaiya identifica **cinco tipos de huellas eróticas** principales:

1. Energético:

Las personas con esta huella se excitan con el juego de la anticipación, la energía y el espacio entre los cuerpos. La conexión sutil, las caricias ligeras o el contacto visual prolongado pueden ser altamente excitantes para este tipo. Las sensaciones energéticas y el sentir la presencia del otro sin contacto físico inmediato suelen ser claves para su placer.

2. Sensual:

Las personas con esta huella se excitan a través de los sentidos: el tacto, el olor, el sonido, el gusto y la vista. Necesitan sentirse relajados y en un entorno agradable para poder abrirse al placer. Las caricias, los masajes, una atmósfera tranquila y confortable pueden ser factores muy importantes.

3. Sexual:

Las personas con esta huella se excitan de forma más directa con los estímulos sexuales claros, como los genitales, los orgasmos, las imágenes explícitas y el acto sexual mismo. Para ellos, el sexo es algo sencillo y disfrutan de una conexión física directa.

4. Kinky:

Esta huella se refiere a personas que se excitan con prácticas fuera de las normas convencionales, ya sea a través del poder, la dominación, la sumisión o el dolor consensuado. Existen dos variantes dentro de esta huella: los que disfrutan del "kink psicológico" (el juego mental, la fantasía, el intercambio de poder) y los que prefieren el "kink sensorial" (disfrutar de la intensidad física como ataduras o azotes). Despejemos un mito intimidante sobre el Kink: el Kink es un mundo vasto para la exploración lúdica y puede ser mucho más que látigos y cadenas. Lo que es "normal" para otra persona puede ser tabú para otra.

5. Cambiante o "Shapeshifter":

Las personas con esta huella tienen la capacidad de disfrutar de todos los tipos anteriores. Se adaptan bien a diferentes formas de placer y pueden combinar varios de ellos a la vez. Suelen ser muy versátiles y pueden encontrar excitación en cualquier estilo erótico, aunque pueden sentirse insatisfechos si no tienen suficientes estímulos variados. El Cambiante es el más sofisticado eróticamente de todos los Tipos de Huellas. Sus apetitos son vastos, pueden haberles dicho: "eres demasiado" cuando se trata de sexo.

Autoplacer se basa en:

- **Autonomía:** Satisfacer mis propias necesidades, sin depender siempre de que algo o alguien externo lo haga por mí.
- **Auto-Amor:** Recordarme constantemente que soy merecedora de amor, y ofrecerme placer como un acto de reconocimiento por mi ser, no como una recompensa por el hacer.
- **Autoconocimiento profundo:** Explorar mi cuerpo y mi placer desde una perspectiva consciente, sin limitarme a condiciones externas o esperar que solo ocurra en circunstancias específicas.
- **Independencia de estímulos externos:** No depender siempre de factores externos para experimentar placer, sino cultivarlo desde mi interior.
- **Hábito diario:** Convertir el autoplacer en una práctica cotidiana que fomente el bienestar integral y una conexión profunda con mi energía creativa.
- **Sensibilidad:** Despertar zonas erógenas desconocidas, expandiendo mi sensibilidad y la conexión con mi cuerpo de manera plena y consciente.

III. La Magia del Autoplacer: Transformando la Energía Sexual en Poder Creativo

Habiendo reflexionado previamente sobre el autoplacer como un camino en nuestra vida, y específicamente el autoplacer erótico como un acto profundo de amor propio, es crucial comprender los alcances de esta práctica en términos de manifestación.

El cultivo consciente de la energía erótica mediante el autoplacer conlleva un gran poder de materialización de aquello que deseamos. La energía erótica es tan poderosa que puede crear vida: es la fuerza que permitió nuestra existencia. Sin embargo, su potencial no se limita a la creación de seres humanos; también impulsa la realización de proyectos, como cursos, casas, autos, puentes e incluso ciudades enteras.

¿Qué es la magia sexual?

La magia sexual, o *sex magic*, es el uso consciente e intencional de la energía sexual para alcanzar objetivos específicos, ya sean espirituales, emocionales o materiales. Esta práctica se basa en la premisa de que la energía sexual es una fuerza creativa que puede ser dirigida y canalizada hacia la manifestación de deseos o intenciones claras. A través de rituales, visualización y concentración durante momentos de excitación o el orgasmo, se busca alinear cuerpo, mente y propósito, potenciando la realización de estos objetivos.

En varias tradiciones tántricas, paganas y esotéricas, la magia sexual se entiende como una forma de alquimia interna. Aquí, la energía sexual no solo genera placer, sino que también impulsa la transformación personal y la expansión de la conciencia, conectando así la sexualidad con la espiritualidad. Esta práctica requiere un alto grado de concentración, intención y respeto por la energía involucrada, ya que trabaja con una de las formas más poderosas de energía vital.

¿Cómo funciona la Magia Sexual?

Cuando conectamos profundamente con el placer, elevamos nuestra frecuencia vibratoria y nos alineamos con energías sutiles de amor, abundancia y creatividad. En este estado ampliado de conciencia, el flujo natural de nuestras energías internas se libera, permitiendo que la mente y el cuerpo entren en un estado de apertura y fluidez. De esta forma, el placer deja de ser un fin en sí mismo y se convierte en un vehículo para la expansión espiritual y personal.



Este proceso facilita la manifestación de deseos e intenciones, ya que nos alineamos con el flujo del universo. La energía generada a través del placer, la excitación o el orgasmo se dirige conscientemente hacia una intención específica. Estas intenciones pueden abarcar desde la sanación personal, la conexión espiritual más profunda, hasta cambios concretos en la vida cotidiana, como mayor abundancia, éxito profesional o bienestar emocional.

Ejemplos Reales de manifestación a través de la energía sexual

En los retiros de Tantra que hemos organizado, hemos llevado a cabo dinámicas orientadas a la manifestación mediante la energía sexual, con resultados impresionantes. Participantes han logrado manifestar una gran variedad de deseos.

Algunos ejemplos incluyen: el desarrollo de marcas personales, embarazos deseados, la instalación de calefacción en sus hogares, la posibilidad de mudarse al extranjero con sus familias, y la atracción del número ideal de participantes para sus programas. Estos ejemplos ilustran cómo la energía sexual, cuando se cultiva y dirige conscientemente, puede desbloquear profundos niveles de transformación y materialización.

EN DEFINITIVA, EL AUTOPLACER Y LA MAGIA SEXUAL NOS INVITAN A
REDESCUBRIR EL INMENSO PODER CREATIVO QUE RESIDE EN NUESTRA ENERGÍA
VITAL, INTEGRANDO PLACER, INTENCIÓN Y PROPÓSITO EN UN CAMINO DE
EXPANSIÓN Y CONEXIÓN ESPIRITUAL. LA MAGIA SEXUAL, MÁS QUE UNA SIMPLE
PRÁCTICA DE PLACER, ES UNA HERRAMIENTA PARA LA EXPANSIÓN DE LA
CONCIENCIA Y EL PODER PERSONAL CUANDO SE MANEJA DE MANERA
RESPONSABLE Y CONSCIENTE.



Herramientas

1. Diagnóstico Placer en tu vida
2. Registro e Incorporación de Placer en tu Vida Cotidiana
3. Práctica breve de autoplacer
4. Práctica larga de autoplacer

Metodología

Aquí te comparto el paso a paso para implementar cada herramienta.



Ejercicio #1: Diagnóstico Placer en tu Vida

Descarga el archivo "Diagnóstico de Placer en tu Vida"
desde la plataforma o haciendo

[Click aquí.](#)

Asegúrate de hacer una copia para uso personal
antes de completar con tus datos.

Instrucciones

- Completa el gráfico asignando una puntuación del 1 al 5 para cada área según tu grado de satisfacción, donde 1 representa el nivel más bajo de satisfacción y 5 el más alto.
 - Una vez completado el diagnóstico, reflexiona y responde las siguientes preguntas:
- ¿Qué fue lo primero que pensaste al ver tu diagnóstico general?

- ¿Qué emociones emergieron al revisar tu nivel de satisfacción en cada área?

- ¿Qué descubriste sobre ti al observar tu diagnóstico actual?

- ¿Cuál es el área en la que experimentas mayor placer? ¿Y cuál es la que necesita más atención?

- ¿Qué ajustes o cambios te gustaría realizar para aumentar tu satisfacción en las áreas menos placenteras?

- ¿Qué acciones específicas puedes implementar para hacer realidad esos cambios?

- ¿Qué recursos o apoyo podrías necesitar para mantenerte en el camino hacia una vida más plena?

- ¿Qué compromiso puedes asumir hoy para avanzar hacia una vida con más placer y bienestar?

Ejercicio #2:

Registro e Incorporación de Placer en tu Vida Cotidiana

Instrucciones

1. Incorpora de 1 a 4 alarmas durante el día. Detente y pregúntate:

- *"¿Realmente quiero estar haciendo esto ahora?"*
- *"¿Esto me está dando placer?"*

2. Reflexiona sobre tus respuestas:

- Permítete sorprenderte con lo que descubras sobre tus deseos y necesidades actuales.

3. Empieza a añadir placer a tus actividades cotidianas. Elige conscientemente los pequeños detalles, como:

- El color de tu lápiz labial o el perfume que usas.
- Las películas que decides ver.
- El tipo de té o café que tomas.
- Las sábanas en las que duermes.

Recuerda:

Elegir placer en las cosas pequeñas facilitará la toma de decisiones más importantes en tu vida. Este ejercicio te ayudará a cultivar la consciencia de tus elecciones y a priorizar aquellas actividades y decisiones que aumenten tu satisfacción y bienestar diario.

Ejercicio #3:

Práctica Breve de Autoplacer

Objetivo

- Cultivar amor propio y bienestar a través de un momento consciente de autoplacer cada mañana.

Instrucciones

1. Preparación:

- Antes de levantarte o antes de irte a dormir, coloca una alarma para dedicar 5 minutos a esta práctica.

2. Establece una intención para el día que inicia o el siguiente día:

Pregúntate:

- *¿Cómo quiero sentirme hoy?*
- *¿Qué parte de mí quiero nutrir y cuidar?*

Elige una intención que conecte con tu bienestar y placer, como:

- *"Me permito disfrutar de mi cuerpo hoy."*
- *"Cultivo el amor y la amabilidad hacia mí mismo/a."*

3. Sé sensual contigo mismo/a:

- **Conéctate con tu respiración:** Respira profunda y lentamente, sintiendo cada inhalación y exhalación como un mimo para tu cuerpo.
- **Explora sensaciones físicas:**
 - Estira suavemente tu cuerpo, sintiendo cómo se activa con cada movimiento.
 - Acaricia tus manos, brazos o rostro de forma consciente, prestando atención a las texturas y temperaturas.
 - Permítete disfrutar del contacto, sin juicios ni expectativas.

4. Permanece presente en el momento:

- Si aparecen pensamientos, simplemente obsérvalos sin engancharte y vuelve a enfocarte en las sensaciones placenteras.

5. Cierra la práctica

- Cuando el temporizador suene, **agradece el tiempo contigo mismo/a** y respira profundamente.
- Lleva contigo la intención que estableciste al iniciar, integrándola en las actividades del día.

Consejo adicional:

Si te resulta difícil al principio, puedes empezar con 2-3 minutos e ir aumentando el tiempo gradualmente.

Ejercicio #4:

Práctica Larga de Autoplacer Erótico

Objetivo

- Dedicar tiempo consciente para explorar el placer corporal como un acto de amor propio, sin expectativas, cultivando presencia y conexión con el cuerpo.

Instrucciones

1. Establece el espacio:

- Crea un ambiente sagrado y especial eliminando distracciones.
- Enciende velas, pon música relajante y establece una intención clara para la práctica.
- Prepara aceites para masaje, plumas, comida u otros elementos que despierten tus sentidos.

2. Conéctate con tu cuerpo:

- Respira profundamente algunas veces, sintiendo tu cuerpo y relajándote.
- Lleva la atención a tu pelvis y genitales sin expectativas.
- Permite que tu cuerpo se mueva libremente como lo sienta en el momento.

3. Explora el contacto:

- Recorre diferentes partes del cuerpo, no te enfoques únicamente en los genitales (aunque puedes incluirlos).
- Masajea tu piel, acaricia tus pechos o cualquier zona que te haga sentir bien.

4. Respira y moviliza el placer:

- Usa respiración profunda, exhalando por la boca para liberar tensión.
- Expande las sensaciones desde donde surgen hacia el resto del cuerpo con movimiento y sonido.
- Explora sonidos y movimientos nuevos sin miedo, dejando que tu creatividad y espontaneidad guíen el proceso.

5. Mantén la atención en el momento presente:

- Evita usar porno, fantasías o imágenes externas que distraigan tu mente.
- Si tu mente divaga, vuelve suavemente al cuerpo sin juicios ni vergüenza, centrándote en las sensaciones físicas.



6. Cultiva amor propio y gratitud:

- Honra tu cuerpo como un espacio de placer, apreciando cada sensación que surja.
- Permítete ser juguetón, sensual y curioso.

7. Sin expectativas ni metas:

- No busques llegar a un orgasmo, pero si sucede naturalmente, recíbelo con gratitud.
- Evita usar juguetes sexuales para centrarte en las sensaciones directas del cuerpo.

8. Ideas adicionales para enriquecer la práctica:

- Date un masaje con aceite caliente.
- Toma un baño sensual, prestando atención a cada sensación en tu piel.
- Baila eróticamente para ti mismo/a usando lencería o ropa que te haga sentir atractivo/a.
- Mírate en el espejo con amor y aprecio, o pasa tiempo en la naturaleza recibiendo su belleza como un amante sensual.

9. Duración de la práctica:

- Dedicar **20-30 minutos** una vez a la semana para esta práctica profunda de autoplacer.

Nota:

Este ejercicio no tiene como objetivo alcanzar un estado particular de excitación, sino cultivar la presencia, el amor propio y la gratitud hacia tu cuerpo.

¡Tú turno!

1. Lee con tranquilidad y profundidad el E-Book + Workbook del Módulo 5.
2. Realiza los ejercicios rellenables del Workbook Módulo 5.
3. Realiza tus prácticas personales de la semana:
 - Registro e Incorporación de Placer en tu Vida Cotidiana con alarmas.
 - Práctica Breve de 5 minutos de Autoplacer a diario.
 - Práctica Larga de 20-30 minutos de Autoplacer Erótico 1 vez en la semana.
4. Realiza tu Práctica #4 de Implementación Interna con un par del programa:
 - Explica la importancia, el propósito y los beneficios del autoplacer en general y del autoplacer erótico específicamente y su relación con el Tantra.
 - Explica y guía las 2 herramientas:
 - I) Diagnóstico Placer en tu Vida
 - II) Práctica Larga de Autoplacer Erótico
 - Guía la experiencia a tu par.
 - Registra tus aprendizajes en el reporte.
 - Intercambia con tu par las devoluciones.

Si deseas certificar, envía tu reporte por mail a
contacto@lucilavoloschin.com



Bibliografía

- **Chapman, Gary (1992).** *Los 5 lenguajes del amor: Cómo expresar un compromiso sincero con tu pareja.* Northfield Publishing.
- **Chia, Mantak, & Carlton Adams, Rachel (2021).** *La mujer multiorgásmica.* NEO Person.
- **Handlers, Laurie (2020).** *Sex & happiness: The tantric laws of intimacy.* Laurie Handlers International.
- **Jaiya. (s. f.). Erotic blueprints.**
Recuperado de <https://missjaiya.com/>
Test Huellas Eróticas: <https://s.pointerpro.com/xyvvarox>
Traducido al español en
<https://www.beyondtheitinerary.com/blog/erotic-blueprint-cuestionario-version-castellano>
- **Kamala Devi & Baba Dez Nichols (2011).** *Shaman Sex Magic: The Art of Sexual Energy Transformation.* AuthorHouse.
- **Rose, Usha (2024).** *The 4 keys to becoming more erotically embodied and sexually empowered!.* Recuperado de <https://www.usharose.com/>
- **Redbard, Victoria. New Paradigm Intimacy (2021, marzo).** *A beginner's guide to sex magic with.* Laurie Handlers [Podcast].
Recuperado de
<https://podcasters.spotify.com/pod/show/new-paradigm-intimacy/episodes/A-beginners-guide-to-sex-magic-with-Laurie-Handlers-emi5ga>
- **Wiedenbrüg, Ayelén (2020).** *Guardianas de naturaleza femenina: Manual de formación.*

