

A photograph of a woman's bare torso from the waist up. Her arms are crossed in front of her, holding a large, white lily flower. The background is a soft, out-of-focus white. The text is overlaid on the image.

ENERGÍA SEXUAL FEMENINA

Comunicación Sexual Irresistible

Evelyn Pineda

La Comunicación Sexual Irresistible comienza contigo misma

Concebirte como un ser sexual pleno es parte de tu feminidad. Al margen del momento en que la mujer comience a recuperar y explorar su sexualidad, es útil saber que, por su propia naturaleza, la sexualidad femenina es una experiencia sensorial total en la que interviene todo el cuerpo (no sólo los genitales). La sexualidad de la mujer puede incluir el contacto con alguien o no. No necesita una pareja ni una persona que signifique mucho para que tú estés conectada con tu sexualidad. La sabiduría corporal de cada mujer le indica lo que le conviene sexualmente, vivimos nuestra sexualidad de forma diferente, no hay un estereotipo y ninguna de nosotras es igual ni vive el placer de la misma manera.

En la sociedad actual, la predominancia de las relaciones sexuales, la adicción a las relaciones, la falta de autoestima y el miedo al abandono bloquean la capacidad de la mujer para escuchar la sabiduría y los mensajes de su cuerpo. A veces, lo que una mujer desea sexualmente puede estar muy lejos de lo que nuestra cultura considera normal para las mujeres, e incluso puede ser similar a lo que culturalmente se considera normal para los hombres.

Al ser una energía creadora que se encuentra dentro de tu cuerpo, tu sexualidad debe ser escuchada y atendida. Aprender a tener una Comunicación Sexual Irresistible con tu propio cuerpo puede aliviar alguno de los siguientes malestares, pues si esa energía no fluye, se queda atorada en tu cuerpo. Reprimir tu energía, no la va a desaparecer y se va a acumular, hasta liberarse, explotar dentro de ti e incluso generar enfermedades. Solo por mencionar algunas fugas de energía sexual:

- Tensión muscular, puedes identificarlo si aprietas las mandíbulas o mantienes el cuerpo tenso la mayor parte del tiempo.
- Ansiedad e Irritabilidad, afecta el estado de ánimo y estrés, provocando enojos y molestias que desembocan en agresión verbal, física y sexual. La energía sexual es una fuerza de acción, es un motor que no lleva a actuar y el cuerpo va a buscar la forma de sacar esa energía, en golpes, gritos e insultos.
- Insomnio. El mal manejo de la energía sexual, mantiene a tu cuerpo alerta y no te deja dormir.
- Sentir culpa y vergüenza, desarrollados, con el deseo, el acto y/o el placer sexual.
- Abstinencia. Tanto el apego a la relación sexual como el rechazo son dos caras de una misma moneda.
- Conductas compulsivas relacionadas con las sensaciones corporales. El placer sexual es muy sensorial, esas compulsiones, comer fumar, beber, activan los centros de placer y recompensa, y es una forma equivocada de calmar esas sensaciones, si bien es un alivio temporal, no es una buena forma de atender tu necesidad real.

10 Prácticas de Comunicación Sexual Irresistible

Nuestra energía sexual y cómo la canalizamos está relacionada con nuestra calidad de vida y nuestra capacidad de adaptarnos a los retos de la vida. Para tener una mejor comunicación con tu cuerpo y nutrir esa energía sexual, puedes tener este tipo de comunicación con tu cuerpo.

1. Práctica el autoerotismo para conocerte, pues mientras más nos conocemos a nosotras, mejor nos podemos entregar a alguien más. Autoerotismo es la práctica de hacernos el amor a nosotras mismas y también es un arte. Es una práctica de auto descubrimiento y auto empoderamiento, porque entre más me conozco a mí misma, más aumenta mi confianza interior y eso me da más poder para hacer.
2. Realiza ejercicio y movimientos que activen tu energía sexual, y estos incluyen movimientos desde las caderas y hacer ejercicios para fortalecer el suelo pélvico, como los ejercicios de Kegel o aquí también presento una técnica para fortalecer el suelo pélvico y [abdomen con una técnica que te favorecen](#).
Como ejercicio práctico adicional, también puedes detener el flujo de orina cada vez que vayas al baño para que el músculo pubococcígeo se fortalezca.
3. Auto explora y conecta con tus órganos sexuales y tu zona genital, sin prejuicios o asco y realiza una exploración mamaria para tener en cuenta lo que pasa con tu cuerpo. [Aquí explico el significado de nuestro cuerpo femenino y cada uno de nuestros órganos](#).
4. Conoce tu ciclo menstrual para estar más conectada con tu cuerpo y reportar cualquier anomalía a tu ginecólogo. No conocer tu ciclo menstrual es estar desconectada de tu cuerpo y tus necesidades, [tu cuerpo tiene mensajes y acciones importantes para ti, cada semana tienes una mujer dentro de ti que tiene un mensaje, escúchalo](#).
5. La respiración profunda también nos conecta con nuestros órganos sexuales. Realiza una respiración a todo pulmón y verás cómo se activa tu zona genital. Cada vez que sientas tensión, relájate con respiración.
6. **Ríe a todo pulmón.** La diversión y la risa activa todo tu cuerpo y libera tu energía acumulada. ¿Has sentido ganas de ir al baño mientras ríes? La eyaculación femenina está formada por diferentes líquidos provenientes de distintas partes del sistema urogenital, entre ellas una glándula «prostática» femenina. A este líquido se lo ha llamado en sánscrito amrita, o néctar divino. La liberación del amrita o también llamado *squirt*, puede producirse incluso sin orgasmo, como cuando una mujer «lo pierde» debido a la risa, la alegría o el amor.
7. Medita. Practica diversas meditaciones para desbloquear el segundo chakra, meditaciones para alinear todos los chakras, meditaciones en movimiento, por ejemplo las meditaciones dinámicas de la escuela de Osho que se enfocan a mover la energía sexual, las meditaciones centradas en órganos sexuales, útero, clítoris y todos esos recursos puedes encontrarlos gratuitamente en YouTube.
8. Realiza arte, pues es una forma de canalizar tu creatividad. Lo que tú elijas, pintura, jardinería, música, escritura, cualquier cosa que mueva tu imaginación y energía creadora.
9. Baila y especialmente ritmos donde se mueven las caderas como la danza árabe, bailes latinos, hawaianos, porque nos conecta y activa y permite que esa energía se expanda.

10. Únete a grupos de mujeres, entiéndelas, respétalas y ayúdalas. Unidas es la forma de conectar con nosotras mismas y ayudarnos a ser mejores. Relaciónate con mujeres para crear más cosas, aprender, probar cosas nuevas y comenzar proyectos. Únete e invita a más mujeres a ser parte de la [Comunidad Irresistible](#). Comparte este documento a personas que seas les puede ser de utilidad.

Aprende a aceptar y amar a tu cuerpo, para poder disfrutar la experiencia sexual y sentirnos cómodas con nuestro cuerpo. Identifica y trasforma ideas limitantes sobre tu sexualidad, porque eso nos limita a vivir en plenitud y no nos deja expandirnos. Para poder crecer a cualquier nivel tenemos que salirnos de nuestra zona conocida y experimentar nuevas cosas.

«Si no eres capaz de darte a ti misma la ternura, el amor y las caricias que deseas que te dé otra persona, jamás los encontrarás en otra parte». Esa afirmación es muy cierta. Lo he visto ocurrir muchas veces; tan pronto como la mujer aprende a darse esas cosas a sí misma y sola, casi invariablemente mejoran su vida personal y sus relaciones.

Un abrazo mi chica irresistible.

Evelyn



LA MISIÓN DE MUJER IRRESISTIBLE es crear mujeres con confianza en ellas mismas y que eso se refleje en la Comunicación Irresistible que tienen con ellas mismas y con los demás.

Búscame en mis redes sociales como:

Página web: www.mujerirresistible.com

Facebook: <https://fb.me/MujerIrresistibleHoy>

Instagram: https://www.instagram.com/mujer_irresistible

YouTube: <https://www.youtube.com/mujerirresistible>

✉Correo: info@mujerirresistible.com