Publicado en CDMX el 26/11/2019

# [Mindful sex, disfrutar del sexo en consciencia plena](http://www.notasdeprensa.es)

## Petit BamBou, una guía en el proceso de llevar atención plena a las sensaciones.
Tener una relación sexual va más alla de la experiencia física

 CDMX 25 de nov 2019.- La gran mayoría de las personas están en cualquier momento menos en el presente; así se pasa el día a día, mientras se come, trabaja, haciendo deporte y ….sí, también cuando se practica sexo. Por la mente pasan pensamientos como: “me habré olvidado de añadir esto a la lista del super”, “no soy lo suficientemente sexy”, o “no voy a dar la talla”, “mañana hay que pagar colegiaturas”, etc. Un estudio publicado por Public Health England concluye que el 42% de las mujeres no están satisfechas y el 15% de los hombres declara tener muy poco sexo. ¿Es eso disfrutar de la relación sexual? Según Antonio Gallego, experto en mindfulness y colaborador de Petit BamBou claramente no, sobre todo porque no se está a lo que hay que estar. “Una relación sexual desde la atención plena, o lo que es lo mismo, el mindful sex, permite centrarse en todos los aspectos del encuentro. Si mindfulness es nuestra capacidad de vivir intencionadamente el momento presente con apertura, aceptación, conexión con nuestras sensaciones, sin juicio y en relación con el entorno de forma respetuosa y compasiva, mindful sex es lo mismo pero aplicado a las relaciones íntimas, individuales y compartidas. Es una forma de relacionarse con plena presencia de los sentidos, las emociones y la conexión con las personas que participan”. Y esto no significa que se esté hablando únicamente del coito como aclara Ana Sierra, psicóloga, sexóloga y pionera en el uso del término Mindfulsex en España en su libro “Conversaciones sexuales con mi abuela”. “Más allá del orgasmo y la genitalidad, la sexualidad está en el cerebro. Después está el cuerpo para sentir el placer ”dejando fuera a los enemigos del sexo: los deberes, el estrés, el irse al pasado o al presente, que parten del cerebro racional y no del emocional: solo “se siente” en el ahora. Como apunta Antonio Gallego, “es curioso que durante la actividad cotidiana la atención se vaya varias veces al sexo y sin embargo al mantener actividad sexual podamos perdernos en otras cuestiones: sucede porque no se está presente”. Puede mejorar la relación de parejaDe la misma forma que el mindfulness se utiliza hace tiempo para tratar la depresión, el mindful sex empieza a ser reconocido por los terapeutas como una vía prioritaria para mejorar la vida sexual e incluso la relación de pareja. Lo aclara Ana Sierra: “Ayuda a parejas que buscan calidad en los encuentros, pues abre un abanico de posibilidades sexuales más allá de la penetración y el orgasmo”. De hecho otro estudio publicado en Archives of Sexual Behavoir descubre que acabar con un orgasmo no siempre refleja un buen sexo o disfrute. La sexóloga introduce el término Mindful kiss para trabajar el vínculo mediante los besos conscientes: esos que con el tiempo se van perdiendo para acabar en el clásico “piquito”. Pautas para un sexo conscienteSegún Antonio Gallego antes es conveniente trabajar ciertos aspectos a nivel individual: Iniciarse en el mindfulness. Entrenando la atención al momento presente y a las sensaciones corporales (Petit BamBou dispone de programas específicos\*). Conocerse a uno mismo en el plano sexual observando prejuicios, límites, deseos, etc. Trabajar los sentidos en las acciones cotidianas, por ejemplo con la comida o dando un paseo por la naturaleza. Aplicar la consciencia corporal a los momentos íntimos con uno mismo. Cuando la relación sexual incluye a otra persona: Conectar con la mirada. Es la forma más genuina de sentirse en conexión. Activar el resto de sentidos. Llevar la atención al tacto, vista, gusto, olor y sonidos ayuda a una experiencia sexual más rica. Mantener la atención en el presente. Si la mente se desvía y nos damos cuenta, se puede traer al presente de nuevo prestando atención a la respiración o las sensaciones. Dejar hablar a la voz interior. Si hay un límite que no se quiere cruzar o bien un deseo ha de expresarse con calma y honestidad, invitando a la otra persona a que haga lo propio. Soltar expectativas. “No siempre saldrán las cosas como esperamos y no estamos obligados a satisfacer las expectativas del otro, tan solo a disfrutar y estar presentes como si fuera un baile en el que los pasos van surgiendo”. Reírse: Sexo y humor combinan a la perfección, favorecen la relajación, la secreción de hormonas positivas para el bienestar y la complicidad. ”¿Aún o practicas el mindfulness? La App Petit BamBou te lo pone fácil: bastan 10 minutos al día para meditar con el programa que más se adapte a lo que necesites en cada momento. ¿Quieres experimentar el mindful sex? Te recomendamos Body Scan, pensado para conectar con tus sensaciones corporales y con la respiración como forma de estar en el momento presente, y Presencia Auténtica, para que te reconcilies con tu “yo” auténtico, con tus deseos e intenciones más genuinas”. Petit BamBou ya está disponible para todos los mexicanos y desde ya se pueden conocer sus beneficios y gozar de ellos en diferentes ámbitos de la vida diaria. Petit BamBou es una App con más de 3 millones de usuarios que ayuda a la meditación. Siempre a mano a través de un Smartphone o Tablet, utiliza un método eficaz y sencillo con audios de entre 10 y 20 minutos sobre distintas temáticas. Además, cuenta con videos explicativos que analizan y explican los principios clave de la meditación. El primer programa consta de 8 sesiones y 6 videos gratuitos. Disponible en iOS y Android. Suscripción mensual: MXN129.00 Suscripción semestral: MXN 669.00 Suscripción anual (solo a través de web): MXN1,081.00

**Datos de contacto:**

Andrea Peña Quiroz

5534887118

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/mindful-sex-disfrutar-del-sexo-en-consciencia](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Medicina alternativa



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)