

**C**omprar leche, ordenar el armario, devolver ese vestido de Zara que no me queda bien...». ¿Alguna vez te has visto repasando mentalmente tu lista de tareas mientras vivías un momento de (ejem) pasión? ¿O más pendiente de los ruidos de la cama, las alertas del móvil, ser lo suficientemente sexy o controlarte para que los vecinos no oyesen tus gemidos? A todos puede pasarnos, pero has de saber que cuando eso ocurre no estás practicando sexo auténtico. Así lo afirman los sexólogos Mike Lousada y Louise Mazanti en su libro *Sexo real. Recupera tu inteligencia sexual con el mindfulness erótico* (ed. Urano), que se lamentan de las múltiples distracciones que nos impiden estar a lo que tenemos que estar.

### CUANTO MENOS PIENSES, MEJOR

«Estos pensamientos a los que nos quedamos enganchados, y a los que damos vueltas una y otra vez, se conocen como *rumiación mental*, y pueden apagar el deseo de nuestra pareja si sientes que estamos ausentes –afirma Antonio Gallego, *coach* de *mindfulness* y colaborador de la *app* de bienestar *Petit BamBou*–. Porque cuando tenemos la cabeza en otro sitio, la persona que nos acompaña lo nota». Frente a esta forma dispersa de vivir la sexualidad surge el *mindfulsex*, una tendencia en boga que lanza un mensaje claro: para gozar de verdad hay que pensar menos y prestar más atención a las sensaciones

del cuerpo. ¿Pero en qué consiste exactamente? La propia palabra ya te da una pista: *mindful* significa *mente atenta* y la traducción completa sería algo así como sexo consciente. Según explica la psicosexóloga Ana Sierra, autora del libro *Conversaciones sexuales con mi abuela. Una divertida guía de mindfulsex para todos* (ed. Kailas), «hace referencia a la atención plena, a estar presente practicando sexo y disfrutando de cada paso con el objetivo último del clímax». La idea es no generar expectativas ni metas autoimpuestas (todo lo contrario a lo que hacemos habitualmente). Aquí las frases tipo «tengo que llegar rápido al orgasmo» o «a ver si consigo hacer más posturas que en el *Kamasutra*» no tienen cabida. «Se trata de afrontar el encuentro con la intención de conectar con el otro de un modo íntimo, de generar un placer compartido, activando y aplicando todos los sentidos», añade Antonio Gallego. ¿La primera consigna? Apaga el piloto automático, ese estado en el que «tu mente está haciendo algo totalmente diferente a lo que hace tu cuerpo y ni te das cuenta», señala el experto.

### TODO SON VENTAJAS

Quizá al principio te cueste, pero centrarte en el aquí y el ahora cuando estás entre sábanas te reportará multitud de beneficios. En primer lugar, te servirá para conocerte mejor. Podrás indagar, ▶

La 'rumiación mental' puede acabar con el deseo de la pareja. Cuando tienes la cabeza en otro sitio, la persona con la que estás lo nota

## A SOLAS

Puedes empezar a entrenar la atención plena mientras te masturbas. Estos pasos te marcarán el camino hacia una nueva forma de autoplacer.

### Relájate

El experto en *mindfulness* Antonio Gallego recomienda «dedicar de dos a cinco minutos antes a estar con los ojos cerrados, centrándose en la respiración».

### Explora tu cuerpo

Acaríciate de la cabeza a los pies mientras estás vestida (puedes ponerte una venda en los ojos para evitar distracciones) y ve desnudándote despacio a la vez que sientes de qué forma reacciona cada zona.

### Estimula tus sentidos

«Pasa por el cuerpo objetos con diferentes temperaturas o texturas; utiliza un audio con gemidos; saborea algo que consideres agradable; recurre a olores que te evoquen un recuerdo atractivo o dirige tu mirada hacia la parte del cuerpo que más te erotice», dice Gallego.

### No te cortes

«¡Respira, suspira, rugel! Deja que tu voz ayude a que las sensaciones vibren físicamente por toda tu anatomía», sugieren los sexólogos Mike Lousada y Louise Mazante.

# Las 10 claves del sexo pleno

«La actitud sexual consciente se ha de trabajar todo el día», aclara el *coach* Antonio Gallego. Elige un lugar confortable sin distracciones y ve practicando estos ejercicios.

## Conecta con la mirada

Para Gallego es muy importante que los ojos transmitan «un deseo genuino de disfrute mutuo». Si lo acompañas de una ligera sonrisa, potenciarás la unión. Después, recorre con ellos el cuerpo de tu pareja en silencio. «Esto ayuda a sentirnos presentes y hacer presente al otro», afirma.

## Céntrate en tus sensaciones

«Antes de pasar a otras fases, haz una pausa breve para fijarte en cómo está tu cuerpo, tus sentidos, tu deseo, tu respiración y tu nivel de excitación emocional y físico. Después, observa estos mismos aspectos en tu pareja sin juzgarla, aceptándola tal cual es en ese momento», cuenta Antonio Gallego.

## Comunícate abiertamente

Si hay algo que quieres que te haga tu chico o que te incomoda, dilo. «Así evitarás que

la atención se quede *enganchada* en lo no expresado», apunta el experto. Para aprender a sincerarte, haz el juego de sí-no: cuando os toquéis una parte que os guste, decid «sí», y si os desagrada, «no».

## Acaricia sus manos

«No interpretes que este gesto es un preliminar –avisa la psicosexóloga Ana Sierra– porque ese concepto supone el anuncio de algo que tiene que llegar. Y las relaciones sexuales completas no tienen por qué incluir el coito. Ve subiéndolo por los brazos, la cara... y olvídate de las zonas erógenas».

## Practica el 'mindfulkiss'

«Mírale y acércate pero sin besarle, roza sus labios, introduce la punta de la lengua... Ve aumentando el contacto hasta llegar al beso francés», describe Sierra. Aviso: ideal para reavivar la llama.

## Dale largos abrazos

La duración mínima ha de ser de 20 segundos porque, como explica Sierra, así se produce un intercambio de energía y se crea un sentimiento de cobijo. «Es mejor hacerlo desnudos, de forma que estén en contacto el tronco y la frente de ambos, porque se libera oxitocina, la hormona de la calma», detalla.

## Prueba el 'karezza'

Tumbaos de modo que se rocen los genitales y aguantad al menos 30 minutos, sin penetración ni estimulación. Las primeras veces no sentiréis nada; tras unas cuantas, experimentaréis un agradable cosquilleo en el cuerpo, y en el nivel *pro* se puede llegar al orgasmo. Un ejercicio (casi) milagroso.

## Pon una buena dosis de humor

«La risa favorece la relajación y la secreción de hormonas positivas para el bienestar y la complicidad», señala Antonio Gallego.

## Atrévete con el placereado

En esta técnica, al principio se prohíbe el coito. Según cuenta Ana Sierra, uno acaricia al otro de los pies a la cabeza y a la inversa, evitando el pecho, los genitales o el trasero. Después, se invierten los roles y se habla sobre lo que más (y menos) ha gustado a cada uno. Poco a poco, se va abriendo el abanico de zonas permitidas. «Esto es muy útil para solucionar problemas de falta de deseo», comenta la especialista.

## Olvídate del orgasmo

Los sexólogos Mike Lousada y Louise Mazanti aconsejan tener sexo sin llegar al clímax durante al menos 30 días. Parece una tortura, pero ellos aseguran que esto permite tener «sensaciones más sutiles y deliciosas».



## 'Apps' para relajarse a dúo



**PETIT BAMBOU**  
Su programa *Body Scan* está pensado para que conectes con tus sensaciones corporales y tu respiración, y el de Relaciones de Pareja da pautas para fortalecer los lazos a través de la meditación. Desde 5,99 € mensuales.



**EMJOY**  
Esta aplicación ofrece interesantes audioguías (en inglés) para iniciarse en el *mindfulsex*. Lo mejor es que están avaladas por expertos y los *podcasts* son cortos (en torno a 5 minutos). Desde 10,99 €.



**MINDFULNESS**  
Aquí tienes meditaciones guiadas o personalizables de entre 3 y 30 minutos gratis. Si te suscribes (desde 4,99 € al mes) podrás acceder a contenidos para llevar la atención plena al dormitorio.

Se recomienda tener relaciones sin llegar al clímax durante al menos 30 días para aumentar el placer

preocupación por estar a la altura) y eso genera un estrés tremendo –cuenta Ana Sierra–. En cambio, con el *mindfulsex*, al estar enfocados en el presente, el cerebro reacciona a los estímulos del momento y el placer aumenta y se expande por todo el cuerpo». Gallego ahonda aún más en esta cuestión: «Poner la atención en todos nuestros sentidos, emociones y pensamientos logra que hacer el amor adquiera una mayor dimensión, mas allá de la meramente física». Experimentarás nuevas sensaciones auditivas, olores y hasta sabores que estaban ahí pero en los que no habías reparado, percibirás las caricias de otra manera, intercambiarás miradas de complicidad... Engancharte al sexo consciente, además, te permitirá darte cuenta de tus prejuicios, tabúes o miedos (sí, todos tenemos, aunque creamos lo contrario). Este puede ser el empujón que necesitas para superarlos y, por qué no, salir de tu zona de confort y decidirte a probar cosas distintas a las habituales. Te vas a divertir... y lo sabes. ●

por ejemplo, sobre qué, cómo y cuándo te gusta, si estás cómoda o no, si tienes ensoñaciones que provocan que te despistes (no aceptamos bombero o policía como objeto de fantasía)... «Esto favorece una forma más amplia de relacionarte con tu pareja», apunta Antonio Gallego. También fomenta el vínculo con ella, tal y como revela este *coach*: «Al saber lo que quieres y sentirte libre de expresar tus necesidades sin

culpa ni juicio, se crea un espacio de confianza y empatía para ofrecer a la otra persona la posibilidad de hacer lo mismo. Esto propicia una relación sexual más abierta y, consecuentemente, mucho más satisfactoria».

### UN MUNDO POR DESCUBRIR

Y aquí entra en juego el *quid* de la cuestión, el placer. «El sexo convencional puede provocar disfunciones relacionadas con el orgasmo porque la gente trata de anticiparse al futuro (léase la