

Guía de Respiraciones Conscientes para la Sexualidad

La respiración es una de las puertas más poderosas hacia la conciencia corporal y el placer. A través de ella, podemos calmar el sistema nervioso, activar la energía vital o simplemente habitar más plenamente el cuerpo. Practica estas respiraciones con suavidad, sin exigencias. Permítete explorar cómo cada una afecta a tu energía, tus sensaciones y tu conexión contigo misma/o.

1. Respiración diafragmática (para calmar y enraizar)

Objetivo: activar el sistema parasimpático, relajar el cuerpo y conectar con el presente.

Pasos:

1. Siéntate o tumbate en una postura cómoda.
2. Coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.
3. Inhala por la nariz de manera lenta, llevando el aire hacia el abdomen (la mano del abdomen se eleva, la del pecho apenas se mueve).
4. Exhala suavemente por la boca o la nariz, sintiendo cómo el abdomen desciende.
5. Repite durante 5 minutos, dejando que la respiración se vuelva fluida y natural.
6. Observa las sensaciones: cómo el cuerpo se calma, cómo desciende la energía.

2. Respiración de fuego (para activar la energía y el cuerpo)

Objetivo: activar el cuerpo, despertar la energía sexual y aumentar la vitalidad. No se recomienda practicar justo antes de dormir o si hay ansiedad elevada.

Pasos:

1. Siéntate con la espalda recta y relaja los hombros.
2. Inhala y exhala por la nariz de forma rápida y rítmica, llevando el movimiento al abdomen.
 - Al **inhalar**, el abdomen se **expande**.
 - Al **exhalar**, el abdomen se **contrae** activamente.
3. Mantén un ritmo constante, como un pequeño tambor en el vientre.
4. Practica entre 30 segundos y 1 minuto al principio.
5. Detente si sientes mareo.
6. Al terminar, inhala profundamente, retén el aire unos segundos y exhala lento.
7. Observa la energía en el cuerpo: calor, cosquilleo, vitalidad.

3. Respiración consciente o energética (para conectar y expandir)

Objetivo: mover la energía sexual a lo largo del cuerpo, integrando placer, presencia y conciencia.

Pasos:

1. Siéntate o tumbate con la espalda recta.
2. Cierra los ojos y lleva la atención a tu pelvis, al centro energético donde nace tu vitalidad.
3. Inhala por la nariz imaginando que la energía sube desde la pelvis, por el abdomen, el pecho, la garganta... hasta la coronilla.
4. Exhala imaginando que la energía desciende de nuevo hacia la pelvis.
5. Mantén el ritmo natural, sin forzar.
6. Puedes acompañar con una ligera contracción del suelo pélvico al inhalar, soltando al exhalar.
7. Practica de 5 a 10 minutos, observando cómo cambia tu estado interno.

Consejo final

Después de cada práctica, tómate unos instantes para quedarte en silencio, sentir el cuerpo y notar cómo se mueve tu energía. No busques un resultado: solo presencia y curiosidad.

La Pecera de Celia · Celia González – Psicóloga y Terapeuta Sexual