



Petit BamBou

Mindful sex, disfrutar del sexo en consciencia plena.

-
- *Petit BamBou una guía en el proceso de llevar atención plena a las sensaciones.*
 - *Tener una relación sexual va más allá 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 tenemos 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 podemos perdernos en otras cuestiones: sucede porque no se está presente”.

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118
www.rpmluxurybrands.com.mx

Puede mejorar la relación de pareja

De 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 Behavior 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 consciente

Según 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”*.
- **Reirse:** 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 nuestra vida diaria.

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118
www.rpmluxurybrands.com.mx

Petit BamBou es una App con más de 3 millones de usuarios que ayuda a la meditación. Siempre a mano a través de tu 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

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx