



Petit BamBou

MINDFULSEX EN SAN VALENTÍN

- [Petit Babou](#) presenta la herramienta perfecta para San Valentín con **MinfulSex**.
- Atención plena, disfrute total de los sentidos, sin juicio y desde la aceptación.

CDMX a 4 de Febrero de 2021. “En cualquier momento menos en el presente”: así pasa el día a día mientras se come, se trabaja, se hace deporte y... sí, también cuando se tiene una práctica sexual. Un estudio publicado por **Public Health England** concluyó 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 en el momento viviendo la experiencia que se tiene que vivir. *“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 la capacidad de vivir intencionadamente el momento presente con apertura, aceptación, conexión con las 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”.*

En este ámbito no se habla solo del coito, como aclara **Ana Sierra, psicóloga, sexóloga y pionera en el uso del término Mindfulsex** 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 de lado *“los debería, el estrés, divagar en el tiempo”*, que parten del cerebro racional y no del emocional. Sólo se es capaz de sentir en

Prensa: RPM Luxury Brands | Jacob García | jacob@rpmluxurybrands.com.mx |
M.+5215528981563 | www.rpmluxurybrands.com.mx

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 se puede perder la mente en otras cuestiones y es justo por no estar en el presente*”.

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 Behaviour 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 “beso tronado o 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 Babou](#) 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 los 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 se es percibido, 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 se esperan y no se está obligado a satisfacer las expectativas del otro, tan sólo 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.

Tecnología ¿hasta dónde?

Sexting, porno, webcams... El cibersexo va *in crescendo* paralelamente al desarrollo de la tecnología y las redes sociales. ¿Es compatible con el mindful sex? *“En una relación sexual consciente se ven implicados todos los sentidos, y a través del sexo online eso no sucede. La cuestión por valorar es: ¿con qué intención son usadas las herramientas tecnológicas en la sexualidad? Esta puede propiciar el consumo de sexo como algo superficial y carente de empatía con uno mismo y los demás, pero también ayuda a descubrir nuevas formas de relacionarse, siempre que se tenga clara la intención y la forma de regularse y que la complicidad en una relación sexual alcanza su máxima presencia con el contacto real”*, aclara Antonio Gallego, que también sugiere como ejemplo de buen uso de la tecnología la App Petit BamBou para, en este caso, a través de la meditación mindfulness, centrarse en las sensaciones del cuerpo y en las de la pareja, eliminando cualquier distracción. Ana Sierra entiende el sexting o sexo por chat como una posible opción de avivar la llama en la pareja, y del porno opina que *“no tiene porqué ser necesariamente malo, sin olvidar que es una fantasía, una ficción que poco tiene que ver con la realidad”*.

En el programa de **Relaciones en Pareja** de [Petit Babou](#) se pueden abordar diferentes dimensiones o fases en una relación. Con un total de diez sesiones, se divide en tres bloques:

- ♥ Fortalecer los fundamentos de la pareja.
- ♥ Nutrir la relación a diario.
- ♥ Cuidar de la relación cuando está dañada, e incluso cuando termina.

Este programa puede ser realizado en pareja o en solitario.

... y es así como esta gran App pone un granito de arena para el bienestar integral del mundo y esparcir conciencia plena del momento presente dentro de las tendencias de bienestar del 2021.

Prensa: RPM Luxury Brands | Jacob García | jacob@rpmluxurybrands.com.mx |
M.+5215528981563 | www.rpmluxurybrands.com.mx

Acerca de:

[Petit BamBou](#) es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 6 millones de personas. Su método sencillo y eficaz la convierte en la mejor opción para aquellos que quieran empezar a meditar y para los que ya llevan tiempo meditando. Más de 600 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, sueño relaciones, trabajo, maternidad..., y videos explicativos que guían a los usuarios a través de los principios clave de la meditación. Amplio contenido gratuito con el que iniciarse.

Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN \$99.00.

Suscripción semestral: MXN \$499.00.

Suscripción anual (sólo a través de web): MXN \$945.

Suscripción de por vida: MXN \$3,000

Prensa: RPM Luxury Brands | Jacob García | jacob@rpmluxurybrands.com.mx |
M.+5215528981563 | www.rpmluxurybrands.com.mx