

Andrea Aguilar

MUJER OR GÁS MICA



Todas somos multiorgásmicas, tú también.
Descubre y disfruta del placer infinito
que hay en ti y que mereces.

MUJER ORGÁSMICA



Andrea Aguilar

**Una lectura esencial para todas las mujeres
que quieran tener más y mejores orgasmos**

Mujer orgásmica es **un libro escrito por y para mujeres que deseen explorar su sexualidad** más allá de los modelos que nos han impuesto y despertar el placer multiorgásmico que hay en todas nosotras. Estas páginas nos descubrirán que **todas somos una fuente inagotable de placer** y que nuestros cuerpos están diseñados para gozar de forma natural y espontánea. Cuando trascendemos las ideas preconcebidas acerca de cómo debe ser el sexo, y nos permitimos sentir el cuerpo de formas más relajadas y amorosas, **expandimos nuestra capacidad de disfrutar** y podemos experimentar más y mejores orgasmos. Y eso está al alcance de todas, también de quienes hasta ahora han tenido dificultades para sentir placer y orgasmos.

A través de una voz personal y sincera, **Andrea Aguilar (masalladelorgasmo.com)** comparte su propia travesía desde la frustración y el silencio, por no poder tener orgasmos, hasta el descubrimiento del **potencial infinito de placer** que hay en todas.

Las mujeres tenemos muchas **ganas de gozar plenamente** de nuestra sexualidad y dejar atrás la frustración de las generaciones anteriores. Este libro nos invita a un **maravilloso viaje de autoconocimiento** para expandirnos y abrirnos a sentir todo el placer que merecemos y que está disponible para nosotras.

*«Lo que hace especial un libro es su autenticidad. No es lo mismo exponer una teoría que compartir una experiencia vivida. Y este es el caso de *Mujer orgásmica*, un texto sincero, instructivo y muy práctico escrito por una mujer que recorrió un largo e intenso camino en su búsqueda de placer y cuyos frutos ahora quiere compartir. Todas podemos disfrutar de nuestra sexualidad de una forma plena y sin miedo. Como dice ella “de una forma poderosa”. Y ese es su objetivo: invitarnos a lograrlo y a descubrir que somos capaces de disfrutar mucho más allá de lo que solemos creer».* Sylvia de Béjar

QUÉ NOS ENSEÑA ESTE LIBRO. 7 CLAVES PARA LEERLO:

A partir de su experiencia personal y sus años ayudando a mujeres a ser más orgásmicas, la autora explica:

- Por qué el placer depende de una misma y la importancia de una buena autoestima sexual.
- La importancia de relajarnos en la excitación para soltar el control
- La diferencia entre orgasmos de descarga y orgasmos expandidos de cuerpo entero
- La anatomía básica del placer
- Cómo pasar de una sexualidad genital a una sexualidad energética a través de la sabiduría del Tantra y el Tao
- Cómo mover la energía sexual para tener orgasmos expandidos y disfrutar del oleaje multiorgásmico
- Cómo experimentar todo esto a través de prácticas guiadas.

«El placer es la fuerza de vida que nos crea, así somos concebidas y así merecemos gozarnos. La sexualidad es maravillosa, sana y poderosa y este libro ha llegado a tus manos para que puedas despertar tu sabiduría sexual y multiplicar tu placer.

Mi primer orgasmo no llegó hasta los 34 años, así que sé bien lo que significa vivir con frustración e impotencia que el cuerpo no responda como esperas, porque, aunque tener orgasmos no es el objetivo del sexo, sí es que nuestro derecho disfrutar de ellos con facilidad. Por eso quiero transmitirti todo lo que he aprendido y que me ha permitido llegar a niveles de placer que no sabía ni que existían.

En este libro te hablaré de las claves del Tantra, del Tao y de la sexualidad consciente para que puedas descubrir la fuente infinita de placer que hay en ti. Además, te guiaré a través de prácticas en audio que te permitirán experimentar sensaciones nuevas. Aprenderás a estimular tu cuerpo físico, a regular tu sistema nervioso para rendirte al placer y, sobre todo, a mover tu energía sexual para disfrutar de orgasmos energéticos expandidos.

Por primera vez en siglos las mujeres disponemos de esta información y tenemos la libertad para ponernos en práctica y descubrirnos. Desde que todas nos demos el permiso de explorarnos y expandir nuestro placer, y que ninguna sienta que debe reprimirse sexualmente. Todas somos multiorgásmicas, tú también, y espero que, a través de este libro, encuentres el camino para amarte y gozarte más y mejor».

Una nueva mirada sobre el cuerpo de la mujer y el placer femenino. El libro incluye prácticas guiadas que te permitirán experimentar todo lo explicado en sus páginas. Una obra imprescindible para transitar de la sexualidad genital a la sexualidad energética.

Claves del libro (extractos de la INTRODUCCIÓN)

«Este libro te lo escribo a ti, mujer. En él te comparto un montón de ideas, pero si tuviera que resumirlas en una sería esta: **tú eres una fuente inagotable de placer. Tu cuerpo está diseñado para el goce y no necesitas esforzarte para que este surja de forma natural y espontánea.** Es así para todas las mujeres, **todas somos multiorgásmicas y podemos experimentar éxtasis y placer más allá de lo que nos contaron**, y tú **no eres la excepción.**

Puede que esto esté lejos de lo que estás experimentando en este momento de tu vida. Si no te sientes conectada con el placer, si cuando tienes relaciones sexuales no te sientes del todo satisfecha, si te cuesta tener orgasmos o no los tienes, si sientes dolor o si ni siquiera sientes deseo, no te preocupes. Está bien, así es ahora. Yo estoy aquí para decirte que eso puede cambiar cuando tú lo decidas. **El placer está disponible para ti.** Es más, te garantizo que **puedes llegar a lugares de placer que ni imaginas que existen.** O puede que tú sí tengas orgasmos con relativa facilidad, pero intuyes que hay más formas de sentir placer y quieres experimentarlas. Estás en lo cierto y **deseo que este libro te ayude a descubrir todo tu potencial orgásmico, que es infinito.**

Te lo digo yo, que **durante quince años viví en silencio y con mucha frustración y vergüenza porque no conseguía tener orgasmos de ninguna manera, tampoco yo sola, nunca.** Ahora no solo los disfruto con facilidad, sino que ayudo a mujeres a ser más orgásmicas, pues en el camino he descubierto que **nuestra naturaleza es multiorgásmica, que todas las mujeres somos multiorgásmicas.** Déjame que te cuente un poco mi historia y cómo he llegado hasta aquí. Inicié mi vida sexual con un novio del que estaba muy enamorada y con quien tenía mucha conexión. Al principio nuestros encuentros eran una mezcla de nervios, complicidad, pasión, inocencia y mucha curiosidad. Todo iba bien, había deseo y había placer, todo era perfecto, exceptuando un detalle: yo no tenía orgasmos. Había escuchado que a algunas chicas les costaba y simplemente tardaban un poco, así que de entrada no le di mucha importancia. Pero pasaba el tiempo y esa voz interior que se preguntaba **«¿Por qué no tengo orgasmos?»** era cada vez más fuerte. Sentía atracción por mi pareja, me sentía muy activa sexualmente, también me sentía muy cuidada y experimentaba mucho placer, pero al final no llegaba lo que supuestamente debía llegar.

Con los años fui acumulando mucha frustración, no solo física, sino también mental. **La vergüenza de no encajar y de no cumplir con la expectativa de lo que debía pasar** era tan grande que durante años no me atreví a compartirlo más que con mi pareja, ni siquiera con mis mejores amigas. Las dos frustraciones, la que sentía en el cuerpo y la que crecía en mi mente, fueron alimentándose mutuamente hasta transformarse en un **enfado interno** muy grande, con el mundo en general. No era una chica tímida, reservada o prudente, al contrario,

era muy sociable y no tenía ningún problema para expresar mi opinión sobre cualquier tema. De hecho, era bastante lanzada y valiente. Para que te hagas una idea, durante diez años trabajé como cooperante humanitaria y viví en muchos lugares del mundo, sobre todo en África, en contextos complicados y a veces peligrosos. Era joven, muy idealista y quería ayudar a crear un mundo mejor y más justo. Ahora, con perspectiva, entiendo perfectamente a aquella Andrea atrevida e independiente, pero **esa aparente seguridad se sostenía en una débil autoestima.**

Por dentro me sentía defectuosa, sentía que algo fallaba en mí como mujer, que no era válida. A medida que pasaban los años y seguía sin tener orgasmos, ese sentimiento crecía al igual que la vergüenza, que era profunda, nuclear, gigante. Ahora puedo ponerle palabras, pero en aquel momento era incapaz. Ahora entiendo que **lo que ocurría simplemente era que mi cuerpo no lograba soltarse y liberarse, pero no había nada mal en mí, solo necesitaba aprenderlo.** Tardé años en pedir ayuda, no fue hasta que se acabó mi primera relación de años cuando decidí que no podía esconder más el tema.

Fui a ver a una sexóloga, y más adelante a otra, y más adelante a una tercera, y fui entendiendo algunas cosas. Por ejemplo, me di cuenta de que, aunque me consideraba una mujer moderna y viajada, **no me masturbaba casi nunca**, el sexo solo era con una pareja. Nadie me había dicho que no debía tocarme, pero son **instrucciones que forman parte de programas inconscientes** que yo llevaba conmigo. Así que rompí con eso y me dediqué a tocarme, a experimentar, y también probé un montón de juguetes que me recomendaron. Fue toda una aventura, me gustó descubrirme, pero los orgasmos seguían sin llegar, y la frustración seguía ahí, siempre más fuerte. Un día, en una sesión, la sexóloga me dijo que la frustración que yo sentía la provocaban mis **altas expectativas**, porque en realidad yo sentía placer, así que, si dejaba de querer tener orgasmos, desaparecería el problema. Así, sin más. Su consejo era que me conformara, como tantas mujeres que han tirado la toalla con su sexualidad o que han mirado hacia otro lado. Con ese sabor a resignación, sintiendo que no comprendía lo que le pasaba a mi cuerpo, acabaron las sesiones.

Por suerte **la buscadora incansable que hay en mí no estaba dispuesta a rendirse, ni tampoco mi impulso sexual y deseante**, que a pesar de todo no se apagaba y me recordaba que estaba ahí, con ganas de arder. **En esa búsqueda el universo me colocó casualmente en un taller de Tantra**, sin yo saber lo que era. Allí, en un ejercicio muy sencillo de respiración, sentí mis pechos vibrar de una forma nueva. Fue una sensación breve y sutil, pero **supuso una revolución para mí.** Se me abrió una nueva puerta y decidí seguir investigando. **A través del Tantra entendí que respirando y aprendiendo a sentirme podía ir relajando el cuerpo y soltando el control.** Abrirme a sentir más placer era literalmente vertiginoso, y con esa apertura también sentía el dolor de la frustración y el enfado acumulados durante años.

Pero era parte del proceso, pues **cuando te abres, lo sientes todo: el dolor y el placer, lo que está vivo en ti a cada momento.** Con el tiempo fui aprendiendo a llevar más presencia al cuerpo, a escucharlo, a tener paciencia con él, a respirar para relajarlo y a soltar, soltar, soltar... **La clave siempre era respirar para vaciar la mente de pensamientos y entrar en el cuerpo, sentirme, pues solo desde ahí la apertura es posible.** Y llegó el día en el que sentí que algo se liberaba: de repente empezó a salir agua de mis genitales y **llegó el soñadísimo primer orgasmo.** Me quedé conmovida, descolocada, temblando, con un subidón enorme, sin

poder parar de reír... Ahí empezó mi gran viaje. Un viaje que jamás imaginé que me traería hasta aquí, hasta este libro que estoy escribiendo para ti.

(...) Descubrí que hay incontables maneras de sentirlo y de tener orgasmos. Descubrí que la sexualidad es maravillosa, es sana, es poderosa; es una puerta de conexión con nuestra alma y nuestra espiritualidad y nos puede llevar a estados expandidos de consciencia. Descubrí que somos infinitas.

En esos años de descubrirme y gozarme, una voz dentro de mí susurraba incansablemente: «Esto lo tienen que saber todas las mujeres del mundo, tú puedes ayudar a las mujeres que están donde tú estabas». Por supuesto mis miedos replicaban que ni pensarlo, a quién iba a ayudar yo, si solo había tenido problemas. Los miedos gritan, pero esa voccita siguió susurrando y no podía ignorarla, pues era la voz de mi alma y me hablaba desde un sitio de verdad. Al final, aún muerta de miedo, decidí hacerle caso, y aquí estoy. Hoy, **después de haberme formado como psicóloga, coach, consteladora familiar, hipnoterapeuta, en Tantra y taoísmo, y también tras recorrer mi propio camino espiritual, soy terapeuta sexual y ayudo a mujeres a despertar su potencial orgásmico».**

¿Qué esperar de este libro?

«En las próximas páginas empezaré compartiéndote **las cuatro verdades que resumen la sexualidad**, tal y como yo la entiendo después de todo lo vivido y aprendido en este camino que te he contado, y la importancia de cuidar la autoestima sexual. Luego nos adentraremos en **el orgasmo femenino**, veremos cómo **el sistema nervioso afecta tu capacidad de sentir placer** y repasaremos la anatomía del placer. Pasaremos luego a ver **cómo conectar con una sexualidad, no solo genital, sino más energética** para convertir la experiencia del sexo en algo profundo, sagrado y más expansivo. Veremos la importancia de soltar el control, rendirnos y entregarnos al placer, así como **las dificultades más comunes para llegar al orgasmo y sus posibles soluciones**. Terminaremos con algunas **claves que para mí son fundamentales si queremos sentir más placer cuando tenemos sexo en pareja**.

A lo largo del libro, además, encontrarás **prácticas guiadas para que puedas experimentar en tu cuerpo lo que te voy contando**. Solo tendrás que **escanear con tu móvil los códigos QR** que encontrarás al final de cada práctica para **acceder a los vídeos y audios**».

Tienes que saber que...

Vives en un cuerpo maravilloso de mujer capaz de sentir placer más allá de lo que imaginas. Si en tu caso te sientes insatisfecha y frustrada, me alegra decirte que **hay solución** y que **no tienes que resignarte ni conformarte, mereces sentir el placer infinito que hay disponible para ti**.

En este libro encontrarás guía, respuestas y herramientas muy prácticas. Y también, si te sientes satisfecha, si te disfrutas, pero tienes curiosidad y tu intuición te dice que debe haber algo más, en estas páginas hallarás **información, material y prácticas para seguir profundizando en tu sexualidad y multiplicando tu placer**.

Si algo de lo que te comparto en este libro no acaba de resonar contigo, simplemente déjalo pasar y toma solo lo que te sirva. Yo te hablo desde mi experiencia, sobre lo que he descubierto y me ha servido, y mi intención es que estas páginas te inspiren, te sorprendan y despierten tu curiosidad por abrirte a nuevas posibilidades de sentir placer y de gozar tu cuerpo. **Experimenta contigo y recuerda que tú eres tu propia maestra. Nadie puede conocer mejor tu cuerpo que tú misma y este libro es solo una herramienta para que despiertes la sabiduría sexual y el potencial orgásmico que ya están dentro de ti.** Después de todo, estás aquí para recordar que **eres una fuente infinita de placer y solo tú puedes decidir cómo y cuándo acceder a ella.**

4 VERDADES SOBRE EL PLACER

- 1) **Tu placer depende de ti.** Sí, tu placer depende de ti, solo de ti. No depende de lo que te hagan o de cómo te lo hagan. Depende de ti. De cuánto te permites sentir y cuánto te conoces. Esta verdad te devuelve la libertad, porque tu capacidad de disfrute deja de estar en manos de otra persona y pasa a estar en las tuyas. Entonces, recuperas tu poder. Convertirte en la responsable de tu placer implica tomarte tiempo para conocerte y explorarte. Vas a sentir placer en la medida en que te responsabilices de él, te des permiso y conozcas tu cuerpo para saber cómo sentirlo. La buena noticia es que asumir esta responsabilidad no tiene por qué ser un arduo trabajo; puede llegar a ser muy divertido, y placentero también.
- 2) **Todas somos multiorgásmicas.** Todas lo somos, tú también, es nuestra naturaleza. El cuerpo de la mujer es multiorgásmico de forma natural, así que tú también lo eres, no puede ser de otra manera. Algunas mujeres, cuando tenemos o hemos tenido dificultad para llegar al orgasmo, sentimos que hay algo que no funciona bien en el cuerpo, incluso que somos defectuosas. Pero la verdad es que no es así: a todas nos han dado un cuerpo maravilloso para gozarnos plenamente. Puede que tengas esta dificultad y te sientas sola; te entiendo, yo también lo he sentido y desde aquí te envío mucho amor. Y tengo una buena noticia: a medida que vayas aprendiendo más sobre cómo funciona tu cuerpo, vas a llegar a sentir más placer del que seguramente hayas imaginado hasta ahora. Todas las mujeres podemos tener orgasmos de todo tipo. Más aún, todas somos multiorgásmicas. Tú también.
- 3) **Eres una mujer deseante.** Venimos del paradigma de la mujer como objeto de deseo. Durante siglos, nuestro rol en la sociedad se limitó al de esposas y madres, por lo que la prioridad era resultar atractivas para que un hombre nos eligiera y nos mantuviera económicamente. Era una cuestión de pura supervivencia y, como todo programa de supervivencia, se nos quedó muy grabado en nuestro inconsciente. Afortunadamente esto ha cambiado. Cada vez más mujeres asumimos lo que te decía en la primera verdad: que nuestro placer depende de nosotras mismas, y que, aunque nos programaron como objetos de deseo, no solo somos seres deseados, sino también deseantes. No hay nada malo ni vergonzoso en desear, en tener ganas.

- 4) **El sexo es más que una experiencia física.** El sexo que hemos aprendido está muy centrado en los genitales y en la penetración. Las películas nos han enseñado que los besos o las caricias solo tienen como objetivo llegar a los genitales y concretamente a la penetración. Incluso si has logrado superar esta idea, es probable que sigas viendo el sexo como una actividad física, tanto si te das placer a ti misma como si lo compartes con otra persona. El foco sigue puesto en el cuerpo, en la lubricación, en la erección, y en buscar la descarga física. Sin embargo, cuando estás excitada, cuando tus genitales se hinchan, cuando tu fuego se enciende, lo que se activa en realidad es tu energía sexual. La energía sexual es la energía creativa, la energía de vida. Somos concebidos a través del sexo, nacemos a través del sexo, toda creación es energía sexual en movimiento.

TIENES DERECHO AL ORGASMO

No te conformes. **El orgasmo no es el objetivo, pero sí es tu derecho.** Y no un orgasmo, sino todos los del mundo y de todas las maneras del mundo. Quiero que sepas que cuando los orgasmos no llegan, o nunca llegan en pareja o solo llegan de una determinada manera, no es solo tu cabeza y la idea de tenerlos la que habla, es todo tu cuerpo el que los está pidiendo porque hay algo que no logra soltarse. Hay excitación, pero la tensión acumulada no se libera y queda una especie de malestar. El cuerpo se queda contraído, no se relaja, y eso se siente mal. Así que es perfecto que los pidas, a ti, a tus parejas y a la vida, porque es tu derecho divino, y disfrutar de estados de éxtasis, gozo y expansión es algo que le hace mucho bien a nuestro cuerpo, y a todo nuestro ser, y que además impacta positivamente en nuestra autoestima sexual.

TIPOS DE ORGASMOS

- Los **orgasmos de descarga** son aquellos en los que la excitación y la tensión, concentrada en los genitales, aumentan, aumentan y aumentan hasta que el cuerpo explota y libera todo ese placer en forma de orgasmo. Este llega a modo de descarga, la energía acumulada de la excitación es expulsada y el cuerpo al fin se relaja, por eso se siente espectacular. Este tipo de orgasmos a veces parece que están a punto de llegar, pero no llegan. Eso ocurre cuando se acumula tanta tensión que el sistema simpático se dispara en exceso y el cuerpo se contrae tanto que, tal como hemos visto, el efecto reflejo del orgasmo no se desencadena.
- En los **orgasmos expandidos, o de cuerpo entero**, el placer se siente más profundo e interno. En lugar de descargarse en un único clímax, la energía y la excitación que se acumulan en el cuerpo se elevan desde los genitales hacia arriba y circulan por el cuerpo, permitiendo que el placer se expanda. La energía circula y se redistribuye, pero no se expulsa, por eso te sientes recargada y revitalizada.

EL ORGASMO Y EL SISTEMA NERVIOSO

«Es innegable que **al cerebro le ocurre de todo cuando tenemos placer e incluso cuando anticipamos un encuentro o tenemos una fantasía**. Sin embargo, para mí, **decir que es el órgano sexual por excelencia se queda corto**, pues **toda esa locura que se desencadena en el cerebro es la consecuencia de lo que ocurre en el cuerpo, de todas esas sensaciones y estímulos que recibe a través del sistema nervioso**.

Tal como yo lo veo, **la clave del placer no está en el cerebro o en la mente: la magia está en el SENTIR, en el cuerpo y en la energía**. Para ser más orgásmicas debemos abrirnos a sentir más y más, todo nuestro cuerpo es orgásmico y cada centímetro de nuestra piel es zona erógena.

Nuestro sistema nervioso **no solo juega un papel primordial en el placer, sino que es importantísimo para nuestro bienestar en general**. Si **no está regulado, no puedes gozar**, así de simple. El sistema nervioso **coordina las acciones del cuerpo a través de las señales que recibe y envía**, y dentro de él, el **sistema nervioso autónomo** es el que se ocupa de todos los procesos involuntarios, como respirar o digerir alimentos, que son los que simplemente ocurren sin que tengas que pensar en ellos. Además, **controla también las respuestas reflejas del cuerpo**, como son, por ejemplo, sudar, que se te ponga la piel de gallina o que experimentes un orgasmo, ya que, como acabamos de ver, los orgasmos también son un acto reflejo.

Dentro del sistema nervioso autónomo están, por un lado, **el sistema nervioso simpático**, que es el que se ocupa de regular las respuestas que tiene el cuerpo cuando se activa y hay acción, y, por el otro, **el sistema nervioso parasimpático**, que permite al cuerpo estar en un estado de equilibrio, calma y relajación. **Siempre que estamos teniendo sexo, nuestro sistema simpático se activa porque la excitación nos pone en acción**. Cuando también se activa a la vez el parasimpático, es decir, cuando logramos relajarnos en la intensidad de esa excitación, entonces nuestro sistema está regulado y los orgasmos llegan con mucha más facilidad.

(...) **Muchas veces los peligros que percibe tu cuerpo son inconscientes**. En ti hay grabadas **experiencias que has vivido en el pasado y que te impactaron emocionalmente**; por ejemplo, si has vivido algún tipo de abuso o has tenido malas experiencias sexuales, o tu pareja te fue infiel o no te trató como te merecías. Como dice el experto en trauma Bessel van der Kolk, **«El cuerpo lleva la cuenta»** y aunque tú ahora eres adulta y estás con una nueva pareja que te trata de maravilla, **el cuerpo puede seguir respondiendo a antiguas memorias**. Es más, el cuerpo **puede también estar respondiendo a memorias inconscientes heredadas, de tu familia o de la sociedad, de las que a veces ni sabemos y que no se corresponden con lo que hemos vivido, pero que aun así nos sabotean**.

(...) **Son muchas las razones, tanto conscientes como inconscientes, que pueden detonar estas respuestas de alerta**. Y lo peor es que **nos hemos acostumbrado tanto a tener relaciones con todo el cuerpo contraído** que hasta nos resulta natural, y **desde ahí pretendemos llegar al éxtasis**. Nos hemos de dar cuenta de que **la tensión que se acumula se convierte en contracción y rigidez**, y así es imposible relajarse y soltar el control, y menos aún tener orgasmos. Así que lo que necesitamos es enseñarle al cuerpo que, en realidad no hay ningún peligro, que estamos a

salvo. **No necesitas saber por qué razón inconsciente tu cuerpo se pone en alerta, solo tomar consciencia cuando te ocurra y parar.** No tiene sentido seguir teniendo sexo si el sistema nervioso está desregulado, básicamente porque no vas a sentir las sensaciones agradables y solo vas a conseguir tensionarte y contraerte más aún, lo cual es muy frustrante. Cuando te descubras ahí, **lo que te aconsejo es hacer una pausa y respirar. Sobre todo, exhalar,** pues la exhalación activa el sistema parasimpático ventral, el que nos regula y nos permite el bienestar y los orgasmos infinitos. Ahí sí, cuando el cuerpo puede disfrutar de las sensaciones de ser tocada, percibes las caricias más sutiles, tu vagina se relaja y se vuelve esponjosa y los orgasmos llegan con facilidad. **Cuando tu sistema nervioso está regulado, tienes deseo, vitalidad, alegría, pasión, estás abierta y puedes disfrutar de recibir placer.** Desde ahí puedes seguir excitándote y dejar que el placer crezca hasta ser tomada por orgasmos maravillosos con facilidad. Y, sobre todo, **si te das cuenta de que tu sistema nervioso está desregulado, si no logras relajarte y que lleguen los orgasmos, por favor, no te hables mal ni te enfades contigo:** no «estás haciendo algo mal» ni «tu cuerpo está mal diseñado». Recuerda, **son respuestas del sistema nervioso autónomo, es decir, involuntarias e inconscientes.** Lo importante es que, **ahora que lo sabes, puedes darte cuenta de ello y así parar, respirar y decirle al cuerpo que no hay ningún peligro y que te puedes relajar,** para que vaya memorizando que es seguro sentir placer. Cuando se lo enseñas, el cuerpo aprende rápido».

Sistema nervioso REGULADO:

- Se da cuando **responde la rama ventral del sistema nervioso parasimpático.**
- **Genera estados de calma, nos sentimos a salvo, tranquilas, relajadas y conectadas.** Nos es fácil vincularnos con otras personas, confiamos y sentimos alegría y bienestar, no se perciben amenazas.
- **En lo sexual, estás receptiva a las caricias, al placer y al goce.** Te sientes segura, abierta, relajada y conectada; te comunicas y expresas con facilidad, tanto con la voz como con el cuerpo. Te sientes confiada, sigues tus impulsos y puedes dejar ir el control. Siempre que te excitas, tu sistema simpático se despierta, envía sangre a tus genitales, que se hinchan, y sientes el vértigo del placer aumentando. Cuando esta activación del simpático se combina con la respuesta ventral del sistema parasimpático, el cuerpo no entra en alerta, sino que permanece regulado, lo que hace que la excitación aumente y fluya hacia el placer de forma natural, permitiéndote experimentar todo tipo de orgasmos con facilidad.

CLAVES PARA EXPANDIR EL PLACER: RESPIRACION, MOVIMIENTO Y VOZ

«Quizás una de las cosas más valiosas que he aprendido del Tantra son las tres herramientas para mover la energía sexual y expandir el placer: la respiración, el movimiento y la voz. Las tres ayudan a estar presente en el cuerpo, a relajarlo y, lo más importante, permiten la apertura necesaria para que la energía sexual pueda moverse libremente y así ser mucho más orgásmicas. Imagina tu columna como un canal de energía a través del cual la excitación que hay en tus genitales se eleva para expandirse por todo tu cuerpo. Cuando esa energía se mueve, el canal se abre, y cualquier pequeña sensación placentera que estés sintiendo se multiplica y se expande».

Respiración

«Respira, por favor, no cortes la respiración». ¿Por qué? Porque esta tiene el poder de traernos al momento presente como casi ninguna otra cosa, y eso, como hemos visto, es fundamental. Pero además porque es el combustible que aviva nuestro fuego y expande las sensaciones de placer. Cuando hacemos el amor, a veces nos vamos a la mente, pensando en el pasado o en el futuro, pero es en el cuerpo donde se activa ese placer que tanto quieres sentir.

Es muy difícil conectar con él cuando tu mente está divagando entre lo que tenías que haber hecho ayer o necesitas hacer mañana, o cuando te entretienes en ideas sobre lo que está pensando la otra persona de ti, lo que deberías estar haciendo para excitarla, o lo que ella debería estar haciendo para que tengas un orgasmo.

Cuando la mente está muy activa, la respiración nos devuelve al cuerpo y al momento presente. Muchas veces vamos por la vida respirando lo justo para sobrevivir, pero no respirándonos de verdad la vida. Para sentir todo el placer multiorgásmico que hay para ti, es esencial que te abras a respirar de verdad y a sentirte plenamente. La respiración te llena de vida y cuando estás excitada hace grande y expande cada sensación de placer.

En cada inhalación te llenas de energía y vitalidad, y en cada exhalación sueltas y entregas. La inhalación aviva el fuego de tu excitación, y la exhalación te permite relajar y soltar. **De los dos, la más importante es la exhalación, que activa tu sistema parasimpático ventral**, el cual, hemos visto, **te relaja y te permite acceder a estados orgásmicos maravillosos**. Cuando te sientas muy excitada, significa que estás muy llena de vida, así que puedes olvidarte de inhalar, y simplemente exhalar. **El orgasmo es una gran exhalación**. Hay muchas técnicas de respiración poderosas, y todas funcionan porque la respiración es aliento de vida. La que yo te propongo es la **respiración cíclica o conectada (también conocida como respiración tántrica)**.

– Tiene un principio básico muy sencillo y es que **no debes hacer pausa entre inhalación y exhalación**. En cuanto la inhalación se acaba, exhala. Y en cuanto la exhalación se acaba, inhala de nuevo. Al no dejar espacio entre una y otra, la mente no tiene por dónde colarse y tu atención permanece en el cuerpo.

– **Puedes elegir en cada momento el ritmo al que respiras**, solo procura que tanto inhalación como exhalación sean igual de largas: si son rápidas, ambas rápidas, y si son lentas, ambas lentas. A medida que te vas sintiendo más excitada, de forma natural se acelerarán, y si en algún momento necesitas bajar el ritmo, siempre puedes hacerlas más largas y profundas.

– **Puedes inhalar por la nariz o por la boca**. Yo te sugiero que inhales por la boca, porque así respiramos cuando nos excitamos. Pero a veces puede sentirse demasiado intenso y puedes tensarte, que no es lo que quieres porque estamos buscando apertura y relajación. Si te pasa eso, inhala por la nariz y baja el ritmo, está perfecto. Cuando te vayas excitando verás cómo pasas naturalmente a inhalar por la boca sin necesidad de pensarlo.

– **La exhalación, en cambio, debe ser siempre por la boca, es realmente difícil tener orgasmos con la boca cerrada**. Así que, si quieres sentir placer, exhala grande, con la boca abierta y la mandíbula relajada. Ten en cuenta que la exhalación es lo que nos permite soltar y entregarnos, y como el orgasmo es una gran entrega, llega con una gran exhalación.

Movimiento

La rigidez insensibiliza el cuerpo y lo enfría. El movimiento, en cambio, lo relaja y afloja, lo calienta y lo vuelve esponjoso y más sensible a todas las sensaciones, incluyendo el placer. Por eso, cuando se trata de disfrutar del sexo, es clave que tu cuerpo tenga movimiento.

No hay reglas sobre cómo tienes que moverte, a qué ritmo o cómo de grande y salvaje o pequeño y sutil debe ser. A veces el cuerpo necesita expresarse con movimientos amplios, otras veces necesita más calma y suavidad. Ahora que estás leyendo este libro, tal cual estás sentada o estirada, prueba a hacer pequeños círculos con la cadera. Notarás enseguida la diferencia entre estar inmóvil y hacer ese pequeño movimiento. Pues de igual forma, si cuando estás teniendo sexo con alguien te quedas inmóvil, o si te estás masturbando y te das cuenta de que estás rígida, muévete un poco, sacúdete y, si es necesario, cambia de posición, lo que tu cuerpo necesite para aflojarse. **Para excitarnos y encendernos, los movimientos circulares y sinuosos de caderas y de espalda nos calientan y nos sientan de maravilla.** Cuando la excitación ya es alta, a nuestros cuerpos les encantan los movimientos rítmicos y repetitivos. Juega, siéntete y observa que, si le das espacio, tu cuerpo se mueve sin necesidad de que le digas cómo.

Voz

No es posible relajar la vagina mientras la boca está tensa, en cambio, cuando la relajas y sueltas la mandíbula, le permites a tu vagina abrirse también. Cuando, además de abrir la boca y exhalar profundo, te permites emitir sonidos, entonces te estás valiendo de **la tercera herramienta para expandir placer: sacar la voz.**

Al usar las cuerdas vocales de tu garganta, activas el nervio vago, que como vimos llega hasta el cérvix y es uno de los grandes responsables de las sensaciones de felicidad y bienestar, y ese placer fluye por todo tu cuerpo. El **cérvix**, que está al final del canal de la vagina, está energéticamente conectado con la garganta, que está al final de la boca, por eso siempre que sacas tu voz estás activando el cérvix, esa puerta maravillosa de placer. **La voz es una herramienta muy poderosa para sentir más placer durante el sexo. El sonido es una vibración que recorre todo el cuerpo y gracias a esta se abren espacios por los que la energía, la excitación y el placer que estás sintiendo pueden expandirse.**

.....

Cuanta más facilidad de sentir placer tiene una mujer, más segura se siente en la cama, más satisfecha está con su sexualidad y, también, más segura de sí misma se siente en la vida y consigo misma.

PRÁCTICA: HIPNOSIS, «SOY ORGÁSMICA»

Las hipnosis funcionan por repetición, la mente subconsciente va aceptando las nuevas ideas cada vez que las escucha hasta que quedan instaladas como un nuevo programa. Por eso te aconsejo que la escuches cada día durante veintiún días. Puedes hacerla sentada o estirada; si estás sentada, que puedas reposar la cabeza cómodamente. Sigue las indicaciones del audio, relájate y recibe este regalo. Estás instalando ideas en tu subconsciente que tu mente está aceptando como verdades y que te ayudarán a ser más orgásmica más fácilmente.

Sigue el link de este QR para ir a la hipnosis:



El sexo es bello, sano y natural. Mereces todo el placer del mundo. Tu cuerpo es perfecto y responde maravillosamente a la excitación. Eres orgásmica, muy orgásmica. Hay placer infinito para ti. Los orgasmos son cada vez más profundos y llegan con facilidad.

Ve al cuerpo: El cuerpo responde antes que la mente racional. Mientras que nuestros impulsos y reacciones son instantáneos, la mente tarda más en razonarlos y ponerles contexto. Si hay fuego o peligro, el cuerpo corre, no piensa «El fuego podría quemarme, es mejor que corra». No, simplemente corre y, luego, cuando está a salvo, el cerebro se cuenta la historia. El sexo también es puro instinto.

Cuando el cuerpo no se siente seguro a veces reacciona tensándose o cerrándose en lugar de abrirse a más placer. Cuando hacemos trabajo de crecimiento personal, muchas veces vamos a sanar las heridas y, sí, eso es una gran ayuda, pero es solo una parte del proceso. Lo que es imprescindible para expandir nuestro placer y liberar nuestra sexualidad es **grabar experiencias de placer en el cuerpo**. Por eso, la autora ha preparado con mucho amor **prácticas que vas a poder hacer a lo largo de este libro para enseñarle al cuerpo que no hay ningún peligro, que puedes relajarte y así abrirte a más placer**. Y cuantas más experiencias de placer y de amor grabas en tu cuerpo, más natural le será tener respuestas de apertura, expansión y placer cuando te excitas. Para Andrea Aguilar, lo que mejor funciona es **aplicar a la vez estas tres formas de reprogramarnos: mente consciente, mente subconsciente y cuerpo**. Solo por leer este libro ya lo estás haciendo

ÍNDICE DE CONTENIDOS DEL LIBRO

INTRODUCCIÓN

1. PLACER Y AUTOESTIMA SEXUAL

Mis cuatro verdades sobre el placer
Tienes derecho al orgasmo
Tu autoestima sexual
Instalando nuevas creencias
Práctica: Hipnosis, «soy orgásmica»

2. EL ORGASMO FEMENINO

El orgasmo y el sistema nervioso (no tan) simpático
Cuando el orgasmo no llega
Tipos de orgasmos
Orgasmos de descarga
Orgasmos expandidos o de cuerpo entero
Práctica: Contracción-relajación
Las tres fases del orgasmo

3. ANATOMÍA BÁSICA DEL PLACER

La magia de tus pechos
Práctica: Masaje de pechos
Tu vulva, la puerta a un mundo de placer
Tu vagina, el universo entre tus piernas
Práctica: Masaje vaginal
Las tres puertas del placer: clítoris, punto sagrado (G) y cérvix

4. DE LA SEXUALIDAD GENITAL A LA SEXUALIDAD ENERGÉTICA

Tantra, Tao y sexualidad consciente
Claves para expandir el placer: respiración, movimiento y voz
Práctica: Liberación orgásmica

La energía sexual y los orgasmos expandidos

Práctica: El círculo de placer
Energía femenina y masculina
La energía Kundalini

5. SÍ, SÍ, SÍ

Sentirte a salvo es clave para el placer
Hacer menos, sentir más
La gran paradoja: «Para, para, no puedo más»
Cómo ser multiorgásmica
Práctica: Ritual de autoplacer «Sí, sí, sí»

6. DIFICULTADES PARA LLEGAR AL ORGASMO

«Puedo llegar sola, pero no en pareja»
«No llego durante la penetración»
«Solo llego con vibradores»
«Nunca llego» (anorgasmia)
«Me duele» o «Me pica, me escuece»
«No tengo ganas»

7. AL ENCUENTRO CON LA PAREJA

Escucha tu brújula interna
Acalla tu mente
Conexión e intimidad
Penetración consciente
No finjas, exagera
Con el orgasmo no se acaba nada
Los hombres también son multiorgásmicos

NOTA FINAL. POR TI, POR TODAS

SOBRE LA AUTORA

ANDREA AGUILAR es terapeuta sexual experta en placer femenino. Graduada en Psicología, es también coach e hipnoterapeuta, especializada en sexualidad consciente y formada en prácticas tántricas y taoístas.

Cree en un mundo en el que todas las mujeres disfrutemos del sexo con naturalidad y libertad, y en el que conectemos con nuestra energía sexual y con el placer multiorgásmico que está en todas nosotras. Por eso, se dedica a acompañar a mujeres decididas a vivirse desde el placer y a expandir su capacidad para gozarse. Lo hace con los cursos y talleres que ofrece a través de su proyecto **Más allá del Orgasmo**. También divulga sobre sexualidad a través de las redes sociales y es autora del libro *Mujer orgásmica* (Lunweg, 2024).



www.masalladelorgasmo.com
www.mujerorgasmica.com
[@masalladelorgasmo](https://www.instagram.com/masalladelorgasmo)

Ficha técnica del libro

MUJER ORGÁSMICA

Andrea Aguilar

Lunweg Editores, 2024

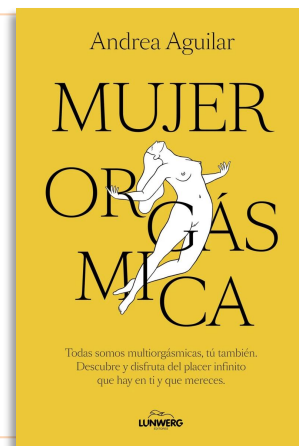
15 x 23 cm.

248 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 21,95 €

A la venta desde el 13 de noviembre de 2024



MÁS INFORMACIÓN A PRENSA:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 619 212 722 - lescudero@planeta.es