



Libera tus energías sexuales de Diosa

Nosotras las mujeres tendemos a pensar sobre nuestro deseo sexual como a veces “elevado” o a veces “bajo”, pero en realidad tenemos cuatro tipos de deseo muy diferentes los cuales experimentamos en diferentes etapas del mes.

La razón por la cual muchas de nosotras no estamos en sintonía con nuestras energías sexuales es porque comparamos nuestras vidas con las de aquellas mujeres presentadas en revistas, en televisión y en películas. Podemos aspirar a tener vidas sexuales como las de ellas o sentirnos que algo anda mal con nosotras porque no somos como ellas. Lo que nos hace falta, es información de que experimentamos diferentes necesidades, motivaciones y deseos sexuales dependiendo en que fase de nuestro ciclo estemos. Cuando reconocemos estas diferentes energías sexuales podemos dejar de lado expectativas irreales y simplemente disfrutar de todas las variadas experiencias sexuales que ellas traen.

Para liberar nuestras cuatro energías sexuales, necesitamos saber cuando ocurren, como son y que podemos hacer para disfrutarlas plenamente.

En nuestro ciclo menstrual experimentamos naturalmente cuatro fases separadas; ovulación, pre-menstruación, menstruación y pre-ovulación, y cada fase esta caracterizada por un tipo de energía sexual diferente. Esto explica porque no somos consistentes con el tipo de sexo que queremos. Si queremos sexo apurado, sexo amoroso, sexo escabroso o sexo espiritual, todo depende de la fase de nuestro ciclo.

Entonces, ¿Cómo reconocemos estas diferentes energías sexuales en nosotras? ¿Cómo podemos intensificarlas, disfrutarlas y experimentar con ellas?

La fase de pre-ovulación

La energía sexual de la fase de pre-ovulación puede ser vista como la de una joven virgen, y podemos encontrar imagines que representan este tipo de deseo sexual en la mitología, en cuentos de diosas vírgenes, sensuales, dinámicas e independientes. Estas diosas salen de fiesta y a divertirse; no se preocupan por el compromiso o comenzar una familia.

Este '**deseo sexual de Virgen**' está caracterizado por tener un enfoque divertido y alegre. Después de la menstruación nos sentimos más atléticas y energéticas, y tal vez seamos más sociables y extrovertidas.



El sexo no es una experiencia emocionalmente profunda, sino una grandiosa manera de divertirnos. Tal vez seamos más coquetas y es mucho más probable que durmamos con un hombre en la primera cita.

Para liberar este deseo sexual, ¡diviértete! Deja de lado tus responsabilidades y juega. Imagínate que eres una independiente diosa del sexo, así que haz contacto visual y coquetea con los chicos. Vístete con ropa interior erótica – de encaje y blanca- para que te haga sentir ‘virgen’.

Querrás tener sexo por diversión, y naturalmente no querrás el tipo de sexo que dura mucho o es emocionalmente profundo. Ten mucho ‘sexo apurado’ pero en tus términos- ¡recuerda que eres estupenda y podrías tener a cualquier hombre!

La fase de ovulación

Alrededor de la ovulación, nuestro deseo sexual naturalmente cambia: se vuelve más suave, más maternal y más enfocado en una relación. Encontramos representaciones de este tipo de deseo sexual en numerosos cuentos sobre La Diosa Tierra o La Diosa Madre. Estas mujeres son voluptuosas, fuertes y muy sensuales. Este ‘**deseo sexual de Madre**’ necesita expresión emocional con mucho placer físico y requiere de compromiso por parte de nuestra pareja sexual. El sexo en este momento también fortalece nuestro compromiso emocional con nuestra pareja.

Para liberar esta energía sexual: llena tu vida sexual de amor, romance y sensualidad. Dile a tu pareja que necesitas que te consienta e invite a cenar antes de llegar al sexo. Tu deseo sexual te hará querer conversar y compartir y tener mucho juego erótico antes del sexo para poderte sentirte plenamente satisfecha. Pon tu habitación de manera romántica con flores y velas, no apresures llegar al sexo; tomate tu tiempo. Escoge posiciones sexuales en las cuales te puedas ver la cara con tu pareja, y usa el tiempo entre relaciones sexuales para acariciarte y abrazarte con tu pareja.

Durante esta fase podrás sentirte mas atraída a hombres que puedan ofrecerte estabilidad y seguridad, así que estate atenta si te propone matrimonio; lo mas probable es que digas que ‘sí’.

La fase pre-menstrual

Después de la fase de ovulación viene la fase pre-menstrual, la cual puede traer en las mujeres la energía sexual más difícil de disfrutar. Atadas con síntomas pre-menstruales físicos y emocionales, a menudo entramos en conflicto al sentirnos



agresivamente sexuales, emocionalmente necesitadas y extremadamente críticas, especialmente de nosotras mismas.

Encontramos rastros de este deseo sexual en cuentos sobre mujeres seductoras que provocan a caballeros galantes. Cuando este **'deseo sexual de Seductora'** se ignora o se reprime, mostramos síntomas pre-menstruales de agresión, frustración o defensiva. Sin embargo, cuando los expresamos libremente, ¡esta fase nos trae un tipo de sexo salvaje, frecuente, sin inhibiciones y orgásmico!

Para liberar esta energía sexual: baja las barreras. Deja a un lado la necesidad de ser atenta y maternal. Esta fase es parecida a la del 'deseo sexual de Virgen' pero es más profunda y mucho más erótica y fuerte. Deja entrar esta extrema sensualidad a tu vida y olvídate de que tu cuerpo no es 'perfecto'- tu carisma sexual compensará por esto. Demuestra la pasión latente que apenas se mantiene a raya, y estate segura de que puedes conducir a cualquier hombre a un agotamiento salvaje- ¡si así lo decides!

Como con el 'deseo sexual de Virgen', es mucho más probable que digas que 'sí' en la primera cita, pero ten cuidado – también es mucho más probable que te sientas atraída a hombres muy dominantes y fuertes.

La fase menstrual

El cuarto deseo sexual ocurre alrededor de la menstruación, y encontramos representaciones de este deseo sexual en cuentos y leyendas que presentan a una mujer mayor, mágica, sensual, experimentada o una mujer sabia.

Desafortunadamente, muchas mujeres son reacias a tener sexo durante este tiempo, así que pueden perderse de orgasmos muy profundos y espirituales.

Este deseo sexual despierta muy despacio, pero el sexo en esos momentos puede convertirse en una hermosa manera de tocar el alma de tu pareja y profundizar el amor entre ustedes. Este **'deseo sexual de Sabia'** te ofrece confianza y paz interior, la cual te permite dar y ser generosa en tu relación sexual.

Para liberar este deseo sexual, tomate tu tiempo, sin formarte ninguna expectativa. Disfruta de tu cuerpo sensual y encontrarás y querrás compartir esto con tu pareja. Comparte masajes íntimos, abrazos desnudos, mucho contacto visual y sexo lánguido. No te preocupes si no tienes un orgasmo – no lo necesitas.

Estos cuatro deseos sexuales forman parte de la sexualidad natural de la mujer y su ritmo y expresión son únicos en cada una. Tristemente en el frenético diario mundo del trabajo, familia y responsabilidades, el sexo pierde su prioridad. Así que este mes dale una atención especial a tus necesidades sexuales y a satisfacerlas. Tal vez tome un poco de extra planeación y organización pero los beneficios de



incrementar la confianza sexual, la imagen positiva de tu cuerpo y la profundización de tu relación, valdrán mucho la pena. ¡Disfruta de ser la virgen coqueta, la madre voluptuosa, la mujer seductora y fuerte y la amante espiritual- cada mes!