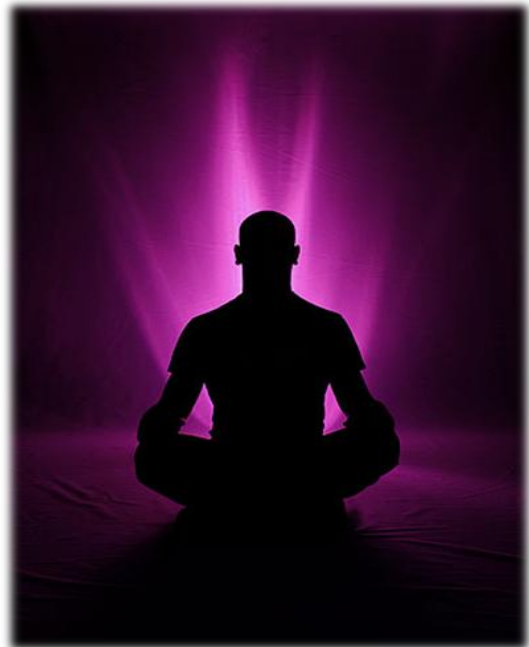


# Trascendiendo la Sexualidad



La relación sexual es un momento en donde me comparto y se comparten, no podemos tocar sin ser tocados y desde esa cercanía podemos lograr intimidad; intimidad que *ayuda a ir creando un momento oportuno para acercarnos, desenmascarar deseos profundos y generar un ambiente especial que nos brinde la disposición de entregarnos no sólo en el plano físico... completamente.*

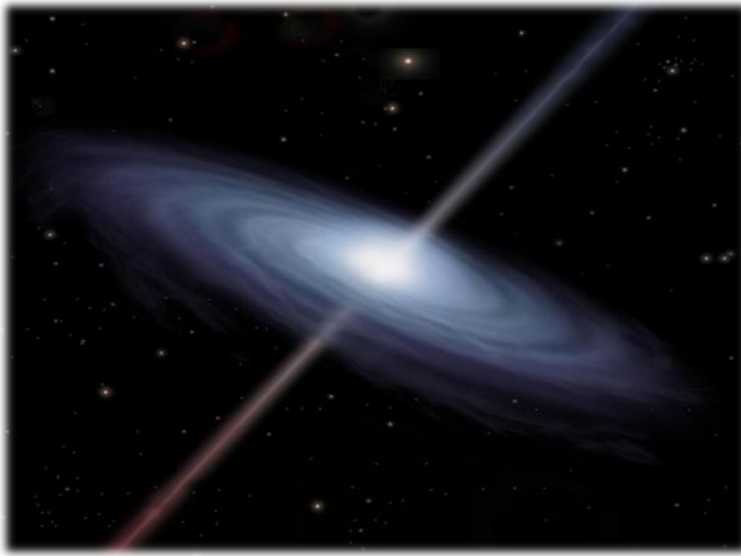
Te invito a que habites y te dejes habitar por el otro, *transitando caminos para lograr la transformación de nuestras sensaciones físicas y emocionales a través de la sexualidad*, que si entendemos, que existe más allá de los fines del placer y la reproducción, la *experiencia* puede ser *en suma gratificante además de placentera*, pues nos brinda posibilidades de aprendizaje *cuando contamos con autonomía personal*, a la par de la capacidad de recibir a otra persona en nuestro territorio sin sentirnos invadidos/as.



Los regalos en esta época son un incentivo para capturar momentos especiales con quienes nos importan, además de que reconozco de cierto, que los tiempos, las experiencias y las actividades, nos acercan a olvidar un rato la rutina del resto del año. Te propongo entonces *regalarte la transformación de la sexualidad en una experiencia nunca antes imaginada*, el regalo compartido se torna mágico *al fusionar sentimientos* y reunir a quien lo da con quien lo recibe.




De acuerdo al taoísmo la *sexualidad es sagrada* en sus diferentes *formas culturales y manifestaciones éticas*, siendo un camino concreto y accesible a todo aquel que *desea superarse y evolucionar genuinamente*, indica que el secreto está en tomar las experiencias sexuales como una ceremonia, acomodar los pasos *detalladamente*, tomarse un tiempo y *prepararse internamente antes de compartir* ese instante en la relación sexual, tomándola como parte de un gran momento en la vida de cada uno.



Tú puedes construir lo que deseas que se manifieste dentro y fuera del acto sexual a través de tus sentidos: *la libertad de tus movimientos*, todo aquello que despierte y *profundice el apetito sexual*, junto a quien elegiste para compartir estos momentos. Puedes permitirte **estar**

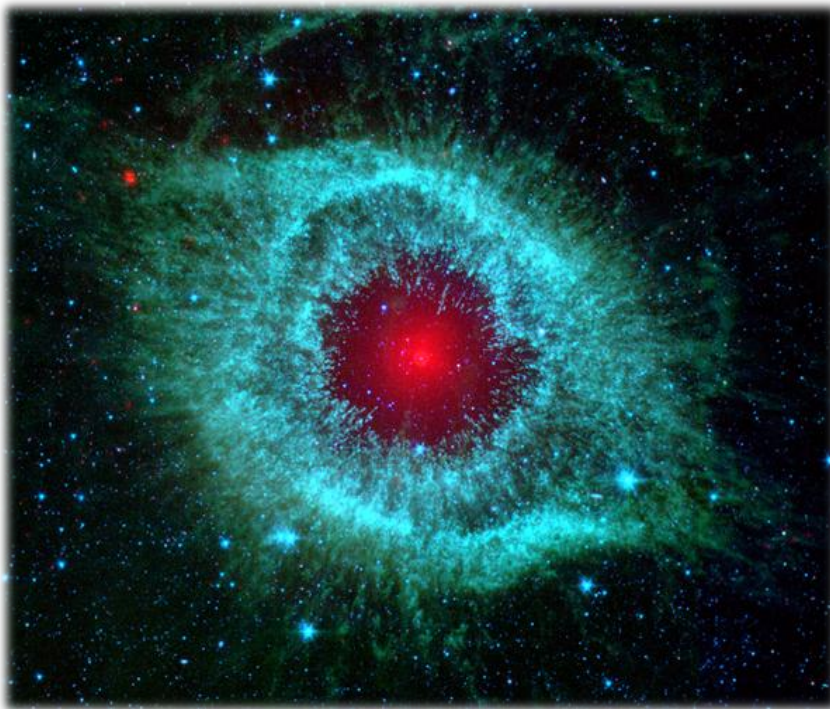
**totalmente presente en lo que haces, con todo tu cuerpo, todos tus sentidos, todas tus emociones y con todos tus niveles; sintiendo la increíble belleza de lo que en ese momento está sucediendo, déjate llevar, soltándote (protegidamente) evitando perderte gran parte de las bellezas del camino.**



*La sexualidad es un intercambio de infinitas posibilidades para enriquecerse mutuamente en todos los aspectos, el placer puede entonces, cultivarse a partir del erotismo si te abres a la creatividad de tus sentidos, explorando, expresando tu sexualidad.*



El discurso con respecto a la relación sexual ya no se limita a procrear, se utiliza como *placer vital que hace del sexo un proyecto creador* y cada quien, en su intimidad, lo interpreta *libremente*, a su manera. Se habla de un conjunto de significados con las posibilidades que da *un acuerdo libre entre quienes decidan, juntos, transitar el camino hacia la experiencia de esta unión con responsabilidad y confianza.*



La sexualidad como la existencia, puede ser *apasionada*, una aventura de posibilidades de desarrollo y evolución comprometida y *profundamente* involucrada para el disfrute pleno y profundo. En nuestra cultura, el cuerpo solo es el depósito del

espíritu, una cáscara que se enferma, nos abre a los deseos, se relaciona con los pecados de la carne etc., *te invito a trascender tu mirada sobre el cuerpo* como fuente de sufrimiento. Regresemos a los sentidos, a la experiencia física de mi ser *valorando su maravilla y misterio*, no lo veamos como un simple objeto que ocupa un espacio, pues *vive, siente*, se relaciona y aporta significados. Los beneficios de los besos, los abrazos, las caricias y tantas otras muestras de cariño, no sólo reconfortan el espíritu, sino también el organismo.

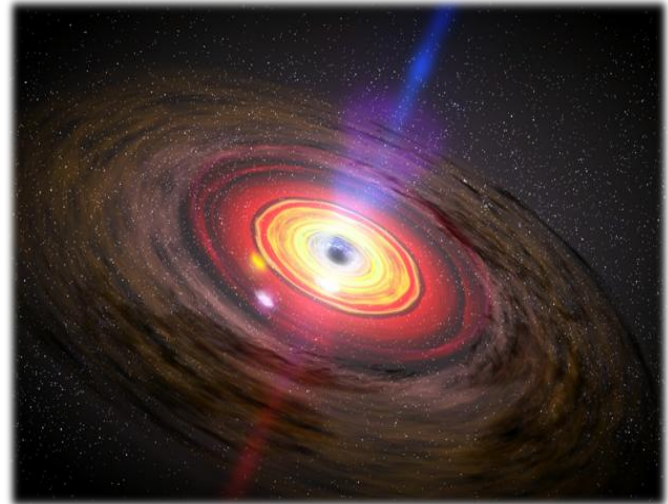






[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

La Dra. Fernández Moreno recomienda tomar en cuenta que la *intimidad es más cuestión de piel que de sexo*, por lo que la necesidad psicológica y emocional de contacto corporal prevalece sobre las exigencias de los órganos sexuales. Cuando la pareja es quien no acepta la necesidad de exponer sus deseos más profundos y temores al respecto, olvida las críticas, pues la mayoría somos vulnerables a ellas. *Disponte a interactuar con tu pareja o contigo mismo, conócela/o, conócete, hablando claramente de tus expectativas, abriendo tus emociones para facilitar la honestidad y la apertura.*



### **Med. y Sex. Mayra Pérez Ambríz**

Mayra comparte la idea de que la intimidad posibilita el acercamiento emocional y es imposible que esta exista si no logramos abrirnos a compartir nuestras vulnerabilidades. Un buen comienzo para lo anterior surge del fortalecimiento de la autoestima y del conocimiento personal, pues al lograr apertura, seguridad mental y emocional la interacción entendimiento e identificación con el otro/a se favorece.

### **PROXIMO BOLETIN: "ADIOS 2010"**



**Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escribenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com)**

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





*Aprendizaje y crecimiento trascendente*  
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...  
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

Escuchándonos a través de:  
[www.radiomenteabierta.com](http://www.radiomenteabierta.com)



**LUNES 18:00 HRS (Méx.)**  
*-Trascendiendo  
conscientemente-*  
Con: *Alejandro Espinosa y Laura  
Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos  
de tu apoyo. Conócenos y  
ayúdanos a continuar con  
nuestra labor.

[www.milagroscaninos.com](http://www.milagroscaninos.com)

*Más y Mejor vida, se posible.*  
Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur  
(entre Bajío y Tehuantepec)  
55 84 81 83 / 55643698