[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en Ciudad de México el 08/02/2021

# [Mindfulsex en San Valentín](http://www.notasdeprensa.es)

## Petit Bambou presenta la herramienta perfecta para San Valentín con MindfulSex. Atención plena, disfrute total de los sentidos, sin juicio y desde la aceptación

“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 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 parejaDe 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 Behavoir 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 conscienteSegún 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 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 esta 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, etc. 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 Bambou 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. Acerca dePetit 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

**Datos de contacto:**

Alejandra Armenta Becerril

5575765180

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/mindfulsex-en-san-valentin\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Sociedad Entretenimiento Medicina alternativa Dispositivos móviles Ciudad de México

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)