

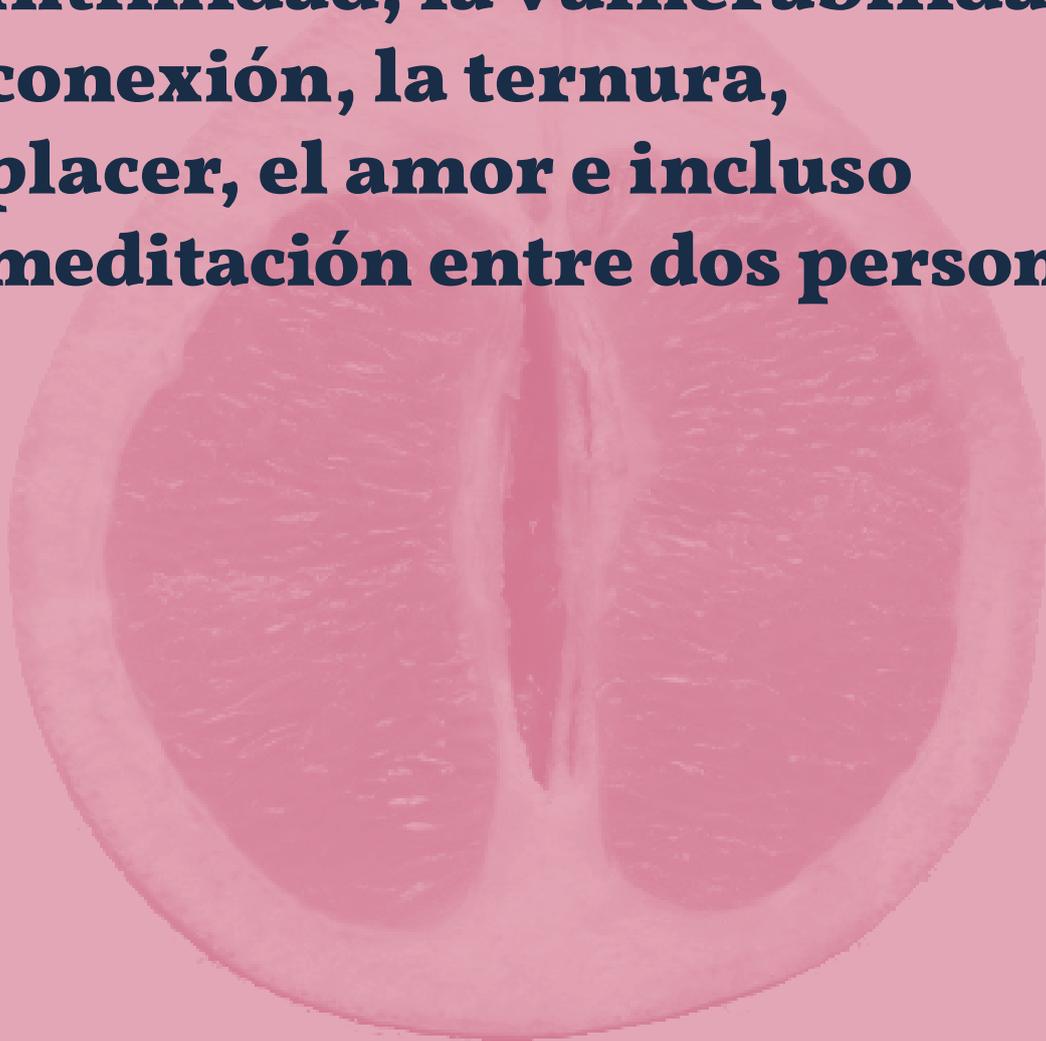


**BORJA VILASECA**  
INSTITUTE

# **10 principios para tener un final feliz**

Decálogo de  
sexualidad consciente

**Más allá de seguir viviendo  
el sexo de forma inconsciente,  
animal y mecánica,  
la sexualidad consciente  
propone disfrutar del sexo  
como un espacio para fomentar  
la intimidad, la vulnerabilidad,  
la conexión, la ternura,  
el placer, el amor e incluso  
la meditación entre dos personas.**



Aunque te dé cierto pudor hablar de ellos, es innegable que los seres humanos hemos nacido con genitales. Y por más que el sexo se haya condenado a lo largo de la historia, estás aquí gracias a tu necesidad y capacidad de practicarlo. No hay nada de malo en ello. Es un acto tan puro y natural como comer, dormir o respirar. Si bien tu cuerpo jamás ha realizado ningún juicio moral sobre el sexo, tu mente todavía sigue contaminada por falsas creencias, que limitan tu manera de disfrutar plenamente de tu sexualidad.

En el inconsciente colectivo de la sociedad continúan reprimidos muchos sentimientos de vergüenza y culpabilidad. Paradójicamente, todo lo que se reprime termina aflorando con más fuerza e intensidad. De ahí que estés continuamente bombardeado con mensajes sexuales explícitos o subyacentes. No es de extrañar que los pensamientos relacionados con el mete-saca se hayan instalado como ocupas en tu cabeza. Prueba de ello es que la palabra «sexo» es, con diferencia, la más escrita en el buscador Google. Eso sí, en este caso la cantidad de estímulos que recibes es inversamente proporcional a la calidad con la que lo practicas.

Si bien la finalidad biológica del sexo es la reproducción, también tiene otra función mucho más psicológica y espiritual. Así, se sabe que practicas buen sexo con tu pareja cuando verificas que te ayuda a intimar y conectar con ella, así como a reponer tu energía vital. También notas cómo contribuye a cultivar y preservar tu salud física y mental, regulando, a su vez, tu estado de ánimo emocional. No esperes ni un día más: coge de la mano a tu pareja, abre tu corazón y expresa con asertividad cómo te sientes acerca de tu vida sexual.

## Sexo mecánico e inconsciente

Al comprometerte con un solo compañero sexual y practicar sexo con él durante algún tiempo, seguro que más de una vez te has preguntado: «¿Eso es todo? ¿El sexo se acaba aquí?» Debido a tu falta de educación sexual, como adulto te sigues guiando por los hábitos mecánicos aprehendidos durante tu pubertad. Así, sueles meterte en la cama siguiendo una serie de rutinas monótonas, carentes de imaginación y creatividad. Por eso con el tiempo suele desaparecer la atracción y el deseo hacia tu compañero, llegando incluso a caer en el desinterés, la inercia, la monotonía y el aburrimiento. De ahí que muchos dejen de practicarlo, demonicen la monogamia como filosofía de pareja, opten por cambiar de amante o directamente sean infieles.

Por más que esta conducta sea la habitual, tan sólo deviene cuando practicas sexo mecánica e inconscientemente, quedando atrapado por tu biología, cuya única finalidad es garantizar la reproducción de la especie. Ahora mismo el sexo está limitado, sobretudo, por las limitaciones masculinas. La mayoría de los hombres actúan movidos por un mismo patrón de conducta sexual, marcado por la acumulación de excitación y la liberación de esta tensión a través del orgasmo.

Sin embargo, su obsesión por alcanzar el clímax es precisamente lo que les impide disfrutar de todo tu potencial sexual. El animal que hay en ellos se convierte en un obstáculo para que el amor esté también presente en la cama, frustrando cualquier intento femenino de alargar dichos encuentros sexuales. Para lograr una mayor profundidad y satisfacción, no les queda más remedio que trascender sus impulsos más primarios. Y para lograrlo, no hay mejor maestras que las mujeres. Sin duda alguna, son las verdaderas expertas en materia de sexualidad consciente.

## La tiranía de la «coitocracia»

El 99,9% de tu actividad sexual no tiene como fin la reproducción. Sin embargo, tus encuentros están regidos por la «coitocracia». Es decir, por el afán de que el pene se ponga erecto enseguida para poder penetrar la vagina. Tanto es así, que en general consideras que «hacer el amor» es sinónimo de «realizar el coito». Dado que la esencia sexual masculina ejerce un mayor liderazgo en el dormitorio, las mujeres quedan a merced de esta masculinización de la sexualidad.

Recordemos que el hombre medio se masturba desde que empieza a tener uso de razón, entre los 9 y los 12 años. Con el tiempo y especialmente durante la adolescencia, esta práctica mecánica termina condicionando su cuerpo y su sistema nervioso a una misma secuencia: estimulación genital, fantasía mental, acumulación de tensión y eyaculación. Y al iniciar su andadura sexual con las mujeres siguen repitiendo dicho patrón. Por eso el objetivo del sexo es alcanzar el orgasmo. En este caso, el afán por llegar a la meta merma más que nunca el poder disfrutar del camino.

Además, al poner en el pene casi todo el protagonismo, muchos hombres tienen miedo a no dar la talla. Este autoboicot es la principal causa de que padezcan de impotencia o eyaculación precoz, dos disfunciones originadas en la mente, no en el cuerpo. Y que limitan la vida sexual de millones de parejas en todo el mundo. Cualquier resultado de insatisfacción en la cama pone de manifiesto que estás practicando sexo erróneamente. Para empezar a revertir la situación, comienza por preguntarte cómo te sientes tras concluir el acto sexual. ¿Más pleno o más vacío? ¿Más vital o más cansado? ¿Más conectado o más frustrado? No te conformes. El sexo puede ser otra cosa, mucho más placentera que el placer: puede ser extática.

## Cambio de paradigma sexual

No importa el grado de compromiso ni de intimidad. Ni tampoco la orientación sexual. Cada vez más amantes y parejas, tanto heterosexuales como homosexuales, están transformando su forma de vivir la sexualidad, de manera que el deseo y la pasión sexual sean más profundos y duraderos. Si ese es tu caso, más allá de obtener placer, en tu corazón late la necesidad de recuperar el valor sagrado que implica sentirte unido y conectado a tu pareja. Prueba de esta necesidad emergente es el auge de la sexualidad consciente en la sociedad.

A diferencia del sexo convencional, en el que se sobrevalora el impulso y la espontaneidad, la sexualidad consciente te anima a preparar cuidadosamente tus encuentros sexuales. Emplea tu imaginación y creatividad para convertir vuestro dormitorio en un auténtico «templo del amor». No te cuesta nada poner música suave y encender unas velitas. Otro aspecto a tener en cuenta es la duración del acto sexual. No se trata de demonizar los arrebatos fugaces –más conocidos como «aquí te pillo, aquí te mato» o «quickies»–, en los que el hombre termina cuando la mujer todavía no ha empezado.

Sin embargo, el sexo consciente requiere de un espacio, ritmo y tiempo determinados. Míralo como un regalo que tu pareja y tú os hacéis mutuamente. Es un momento para olvidaros del mundo, conectando y sintiéndose el uno al otro de verdad. De hecho, los llamados «juegos preliminares» dejan de ser un medio para convertirse en un fin en sí mismo. De este modo, se crea el espacio y el tiempo necesarios para que florezca de manera natural la ternura, la sensualidad, el erotismo, la atracción y el deseo entre los dos amantes. Y en definitiva, que emerja con fuerza la energía sexual que reside en su interior.

Agasajar a tu pareja con un masaje relajante puede ser un buen comienzo. Para no ser nuevamente víctimas de la coitocracia, tienes que aprender a poner consciencia en la respiración. Especialmente si eres un hombre. Cuanto más corta y acelerada, más esclavo eres de los impulsos que te mueven a culminar el acto sexual por medio de un espasmo eyaculatorio. En cambio, cuanto más profunda y relajada, mayor será tu control y tu capacidad de disfrutar la inmensa gama de sensaciones que te ofrece el sexo. No se trata de ir a por ningún récord. Sino de que estéis el tiempo necesario para que el sexo os renueve física y espiritualmente. La finalidad del sexo consciente no es lograr el orgasmo, sino experimentar el éxtasis.



BORJA VILASECA  
INSTITUTE

# **10 principios para tener un final feliz**

**Decálogo de sexualidad consciente**



## **I) Acepta tus sombras**

Desnudarte física y emocionalmente frente a otro ser humano suele despertar tus miedos, inseguridades, complejos y vergüenzas más inconscientes, los cuales te llevan a vivir el sexo tiranizado por el ego y la mente. Para que estas limitaciones no te boicoteen en la cama, es fundamental hacerlas conscientes. Y para ello, has de conocerte a ti mismo, abrazando y aceptando tus sombras. Solo así podrás transformarlas en luz, creciendo en autoestima y seguridad sexual. De este modo podrás dejar la mente fuera del dormitorio y vivir plenamente tus encuentros sexuales, tanto a nivel físico como emocional y espiritual.



## 2) **Planifica tus encuentros**

Aunque te parezca “poco romántico”, has de crear el hábito de quedar para hacer el amor, especialmente cuando eres madre (o padre). Has de buscar momentos donde puedas apagar el móvil, olvidarte del mundo entero (incluyendo a tus hijos) y dedicarte tiempo de calidad para relajarte junto a tu pareja y dejarte llevar por el calor de vuestros cuerpos. Planificar tus encuentros sexuales es una fantástica forma de garantizar que estos sean de mucha más calidad y profundidad. No dejes el sexo en manos solamente de tus fugaces y espontáneos arrebatos primitivos, los cuales se consumen más rápidamente de lo que en realidad te gustaría.



### 3) **Conecta con tu cuerpo**

Para practicar la sexualidad consciente es imprescindible que estés muy en contacto con tu cuerpo. A su vez, has de entrar en el dormitorio con mucha energía y vitalidad. En este sentido, antes de hacer el amor va muy bien hacer ejercicio físico o cualquier actividad corporal que limpie tu mente y te haga sentir más vivo y conectado. Y es que solo así podrás disfrutar de tus encuentros sexuales con consciencia, estando verdaderamente presente. Por el contrario, evita practicar sexo cuando estés cansado, tenso o estresado, pues seguramente caigas en ciertos hábitos sexuales mecánicos e inconscientes, los cuales te adentrarán en tu inercia de siempre.

## 4) **Respira profundamente**

Una vez estés frente a frente junto a tu compañero sexual, acuérdate de respirar profunda y conscientemente. Date cuenta de cómo inhalas y de cómo exhalas. Recuerda que la respiración es tu mayor aliada, pues se produce siempre en el instante presente. Poner tu atención en el acto de respirar es la mejor manera de arraigarte aquí y ahora, el único momento que existe en realidad. De este modo, verificarás que el acto sexual puede ser otra puerta de entrada a tu dimensión espiritual, trascendiendo por momentos la mente y el ego y entrando en un profundo estado meditativo. Es entonces cuando puedes fusionarte con el otro, convirtiéndoos en uno.



## 5) Muévete muy despacio

La sexualidad consciente tiene un lema muy claro: «despacito». Cuanto más lentos sean tus movimientos, mejor. Cuanto más suavemente practiques el sexo, más sentirás y más disfrutarás. A su vez, aprovecha para dejar aflorar tu lado tierno, dulce y vulnerable. De este modo podrás intimar mucho más profundamente con tu compañero sexual. En esencia, hacer el amor de esta manera se convierte en una excelente manera de relajarte, fluir y dejarte llevar, lo cual te permite conectar con el ser que eres. Prueba de ello es que una vez das por finalizado dicho encuentro sientes una maravillosa sensación de felicidad, paz y amor.



## 6) Pásatelo en grande

La sexualidad consciente te invita a que exageres la forma en la que te mueves durante todo el acto sexual. Nuevamente, así sentirás más. No te cortes. Baila. Danza. Cabalga. Juega. Exprésate. Grita. Y en definitiva, siéntete libre para moverte como quieras encima de la cama. ¡Pásatelo bomba en la cama! A su vez, exagera tus gemidos. Esto no quiere decir que los finjas, sino que los potencies al máximo para potenciar, a su vez, las sensaciones que vayan surgiendo por todo tu cuerpo en la medida en que tocas a tu compañero sexual y eres tocado por él. Si es necesario, insonoriza tu dormitorio. O llegado el caso, ¡que te oigan los vecinos!



## 7) **Mira a los ojos**

La sexualidad consciente no entiende de «preliminares». ¿Preliminares de qué? ¿Preliminares para qué? El sexo es mucho más que practicar el coito y tener un orgasmo. En este sentido, es esencial dedicar tiempo para acariciar lentamente a tu compañero sexual, así como hacerle un buen masaje. A su vez, es fundamental mirarlo fijamente a los ojos siempre que puedas, potenciando así la conexión y la intimidad entre vosotros. De hecho, prueba de quedarte en silencio mirándolo a los ojos durante unos minutos y comprueba a ver qué pasa. Muchas parejas son incapaces de mantener la mirada más de diez segundos seguidos, ¿por qué será?



## 8) **Siente tus emociones**

Siento hacerte spoiler, pero dentro de ti hay mucho dolor reprimido. Es decir, una serie de incómodas emociones que has venido negando y tapando durante demasiado tiempo. Esta es la razón por la que en general te cuesta estar presente y conectado en la cama. Al huir y rechazar este dolor estás obstaculizando sentir el verdadero goce y éxtasis que la sexualidad consciente puede proporcionarte. Esta es la razón por la que es tan importante aprender a mostrar tu vulnerabilidad, aceptando y abrazando cualquier emoción que venga a visitarte durante el acto sexual. Lo cierto es que el sexo consciente es parte un camino de sanación y transformación.



## 9) **Suelta el control**

En la sexualidad consciente no hay ningún objetivo ni meta que conseguir. No tienes que aparentar ser alguien que no eres ni tampoco demostrar nada a nadie. Simplemente es una invitación para que te quites cualquier máscara y coraza, mostrándote tal y como eres, desnudo en el sentido más profundo y bello de la palabra. En otras palabras, es un espacio de intimidad y conexión para que sueltes el control y aniquiles cualquier expectativa. Y en la medida en que sientas la lívido emergiendo dentro de ti, te dejes guiar por ella. Dicho de forma poética, la energía sexual es la música y el sexo es su baile. Simplemente déjate llevar y guiar por ella.



## 10) Apuesta por la calidad

No importa cuántas veces a la semana o al mes hagas el amor. Esto no es una competición. Ni tampoco una carrera. No hay ningún premio ni medalla que ganar. Ni ningún ranking que liderar. ¡Qué más da cuántas veces lo hagan los vecinos! No tiene ningún sentido la comparación. Cada ser humano es único y singular. Y si se vive de forma consciente, cada encuentro sexual sabe de forma diferente. Deja de llevar la cuenta y olvídate de la estadística. La sexualidad consciente prioriza y ensalza por encima de todo la calidad. Irónicamente, cuanto más te permitas sentir y conectar, más disfrutarás y más querrás repetir con tu compañero sexual.



## BORJA VILASECA INSTITUTE

Te animo de corazón a que pongas en práctica estos 10 principios de sexualidad consciente. De este modo te garantizo que tendrás un "final feliz", pero no en forma de orgasmo, sino de éxtasis. Por favor, no te lo creas, verifícalo a través de tu propia experiencia.

¡Buen viaje!

*Borja Vilaseca*

Más información

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

