



Tantra en Colombia  
by Zarahy Román

# *6 Pasos Para Disfrutar Más Tu Sexualidad (solo o con pareja)*

*“Inspirados en Tantra y sexualidad somática”*

*By Zarahy Román*

# Contenido

- *Introducción*
- *Tantra y la Expansión del Placer.*
- *Dedica tiempo a tu intimidad sexual.*
- *Mente Erótica.*
- *Conexión corporal, Respiración, Sonido  
Movimiento y Foco en la sensaciones.*
- *Expansión de los Sentidos.*
- *Toques Conscientes.*
- *Circular la energía sexual.*
- *Gracias por elegir a Tantra en Colombia*
- *Vive el Tantra con  
las siguientes experiencias:*

# Introducción

*En consulta los temas más recurrentes en hombres y mujeres es la pérdida de deseo sexual debido a la desinformación, lo podríamos llamar analfabetismo en sexualidad humana. Además hay una gran cantidad de paradigmas sobre el auto-toque erótico amoroso mal llamado masturbación, las relaciones ideales, la comunicación, las emociones, la conexión corporal, el tiempo que le dedicamos al placer, etc.*

*El no tengo ganas es una de las frases recurrentes tanto en las mujeres como en hombres cuando tienen baja libido, cuando se deja pasar el tiempo y no se habla claramente del tema va debilitando la autoestima y la relación.. Descartar alguna falla orgánica es el primer paso, aunque la mayoría de las veces es una causa emocional o de otra índole.*



*Tantra en Colombia  
by zarahy Román*

# *Tantra y la Expansión del Placer.*

*Desde el tantra y la sexualidad somática hay conceptos y prácticas sencillas para que podamos vivir cada etapa de en nuestras vidas una sexualidad, sana, una conexión corporal y emocional coherentes con nuestro sentir, y relacionarnos de forma más constructiva y placentera con nosotros mismos, nuestras relaciones y nuestro entorno.*

*Los siguientes pasos te ayudarán para que dejes atrás viejos hábitos, creencias y limitantes para que empieces a vivir una sexualidad más placentera y trascendente.*



*Tantra en Colombia  
by zarahy Roman*



Tantra en Colombia  
by Zarahy Román

# 1. Dedicar Tiempo a tu Intimidad Sexual.

*Es importante que empecemos desde nosotros mismos a prestarnos cuidado y atención en este aspecto. De esta manera desarrollaremos empatía y la capacidad de comprender a la persona que comparte con nosotros. Agendar una práctica de auto-toque o toque amoroso es tan importante como agendar la cita con tu esposo o novio. La comunicación directa de tus sensaciones, deseos, intenciones te ayudará a que los lazos de una intimidad profunda y fuerte no se debiliten.*





Tantra en Colombia  
by Zarahy Román

## *Mente Erótica, Presta Atención 2. a Tus Pensamientos Eróticos.*

*Fuera de momentos sexuales y cuáles son los detonantes que te hacen encender cuando estas solo sola o con tu compañero antes de una relación sexual. ¿Te sientes bien hablando de ello? ¿Te da vergüenza, las ocultas? Algunas veces comentarle a tu pareja las fantasías puede ser un buen comienzo para crear confianza, y recuerda que somos seres que cambiamos y lo que te enciende en una época ya no te enciende en otra etapa de tu vida. Es importante que aceptes todo el universo erótico con el que cuentas y estar consciente es la llave para que lo puedas disfrutar al máximo.*



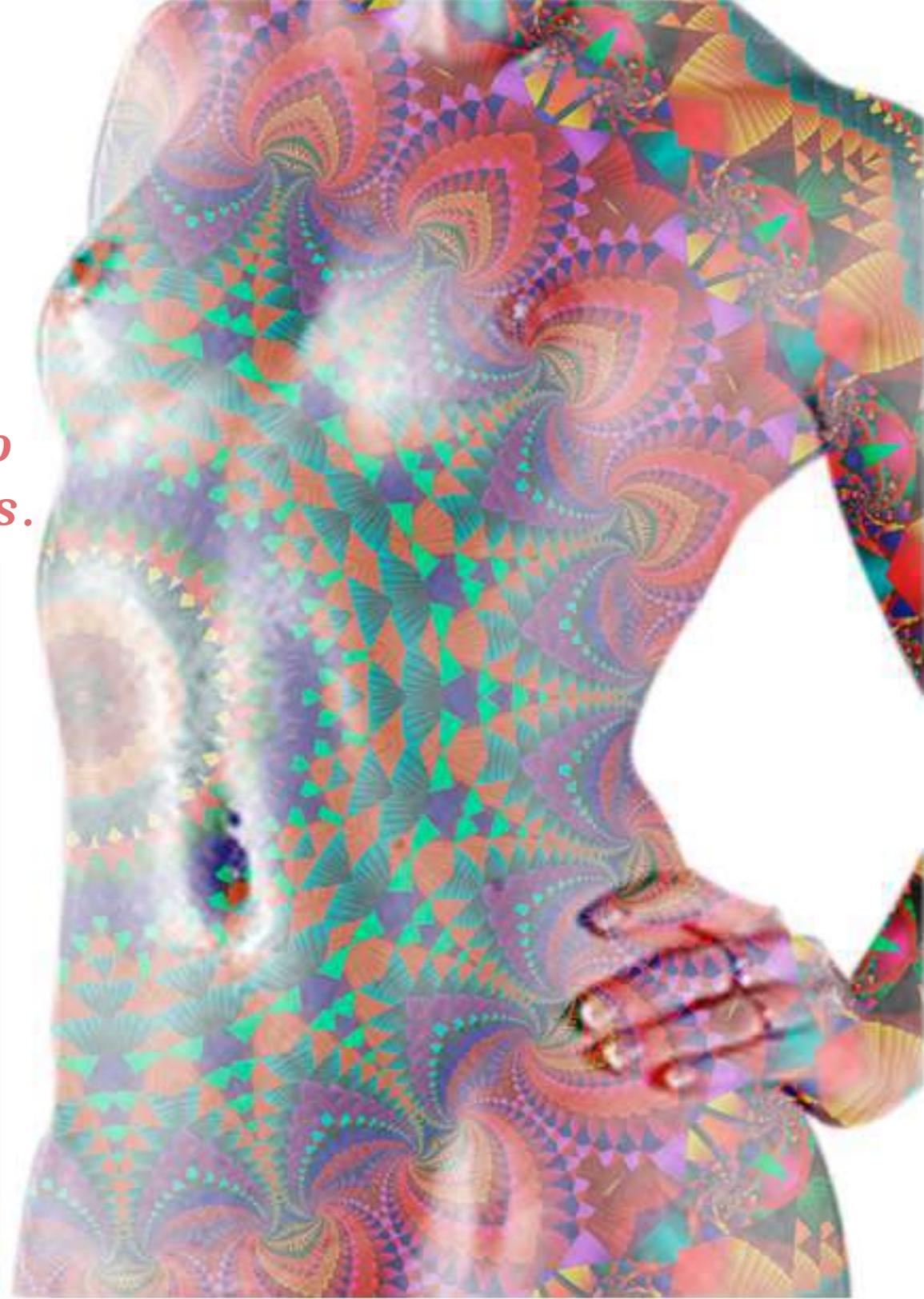


Tantra en Colombia  
by Zarahy Román

### 3. *Conexión Corporal, Respiración, Sonido Movimiento y Foco en la Sensaciones.*

*Aceptar, amar y reconocer las sensaciones de nuestro cuerpo, respirar conscientemente, movernos y ser; percibir los diferentes niveles de excitación, sin estar expectantes ni ansioso al orgasmo. El arte de disfrutar de diferentes tipos de intensidades y de orgasmos lo podemos cultivar con las técnicas tantra y sexualidad consciente.*

*Prácticas Tántricas Para Todos Los Días*





## 4. Expansión de los Sentidos.

*Frecuentemente las relaciones sexuales se vuelven monótonas y enfocadas en la penetración y en la idea que es él o ella que me da placer y orgasmos.*

*La estimulación de los sentidos, el tacto, el olfato, el gusto, experimentar con diferentes temperaturas, texturas, guiando y comunicando que es lo que nos agrada harán que se expandan las sensaciones y llegues a estados expandidos del placer. Algunas veces también leer un libro erótico o poesía erótica es el comienzo para crear un ambiente propicio par la expansión de los sentidos.*





## 5. Toques Conscientes.

*Nuestro cuerpo es una fuente inagotable de sensaciones que muchas veces desconocemos. Las caricias, masajes, toques conscientes y meditaciones con toques de genitales son una alternativa súper importante para crear más intimidad en pareja, mejoran la comunicación, la compasión y la expectativa de que con la penetración es la única forma de sentir el máximo placer. Recordemos que nuestro cuerpo cambia nuestra forma de sentir también y la práctica de las técnicas tántricas harán que la pareja se actualice respecto a cómo se sienten y su cuerpo se abrirá a nuevas formas de sentir.*





## 6. Circular la Energía Sexual.

*Una de las principales funciones de la sexualidad es la obtención de placer, y el placer cura. En ocasiones deseamos ir más allá. Gozar más elevando el placer al máximo. Imagine sentir el orgasmo, pero no sólo en sus genitales, sino en cada uno de sus órganos y en cada centímetro de su piel.*

*Podríamos incluir también la importancia de darle una dimensión espiritual a la sexualidad y al placer. El fin del sexo es el cultivo de energía el cual, a través de la alquimia, se convierte en espíritu. Literalmente el sexo alquímico puede usarse para regresar al cielo, un cielo que existe en el cuerpo en un estado sutil; para materializar tus propósitos, para expandir el placer, para procrear otro ser humano y para tu realización espiritual.*

*Práctica Para expandir la Energía Sexual*



*Gracias por elegir a Tantra en Colombia  
by Zarahy Román  
en su Camino de Educación Consciente.*

*Practica estas actividades y envíanos  
tus comentarios a las siguientes redes sociales:*



*<http://zarahyromantantra.com/>*



*[Tantraencolombia@gmail.com](mailto:Tantraencolombia@gmail.com)*



*[https://www.youtube.com/channel/UCmcZw\\_5e1kyh6B7wNmH1Ndw](https://www.youtube.com/channel/UCmcZw_5e1kyh6B7wNmH1Ndw)*



*<https://www.instagram.com/tantraencolombiabyzarahyroman/>*



*<https://www.facebook.com/ZarahyRomanTantraenColombiayLatam/>*



*+57-3127134903*

# *Vive el Tantra con las siguientes experiencias:*

- ① *Certificación terapeuta tantrico latinoamerica*
- ① *Formación - retiros Alquimistas Tántricos*
- ① *Charlas y Experiencias Grupales*
- ① *Gastro ErotiKA- Encuentros Femeninos*
- ① *Talleres Introducción al Tantra- Masaje Tántrico*
- ① *Tour Tantrico*
- ① *Coaching Tántrico Individual / Pareja*
- ① *Tantra Skype.*
- ① *Productos.*