



*Tantra en Colombia
by zarahy Román*



*En este manual encontraras herramientas
para expandir el placer y el cuidado femenino*



**Pertenece al grupo de mujeres
que son parte de una gran
transformación**

www.zarahyromantatra.com



Hola Tántricas,

Sabemos que tenemos que ser responsables de nuestro placer y además tenemos derecho a tener una vida sexual sana y placentera. Para conseguirla debemos conocer nuestra anatomía, tener buenos hábitos para mantenernos saludables y claro auto-explorarnos.

Sólo así sabremos qué nos gusta, qué no y como somos especialmente cíclicas, cuando las sensaciones cambian, porque los puntos erógenos cambian. En este sentido las mujeres tenemos varias partes donde podemos sentir placer: El clítoris, nuestra piel, los pechos, vulva y vagina, entre otros.

Por esta razón creamos esta campaña #HappyClit donde vamos a conocer más de la sexualidad del placer y el cuidado femenino:



Empecemos por nuestros pechos...

1. Como tener orgasmos en los pechos y pezones

Prepárate para descubrir una nueva ruta del placer.

Los pechos son una de las zonas de la anatomía femenina con mayor carga erótica.

Sigue las siguientes claves para alcanzar el orgasmo a través de los pechos y pezones... ¿Preparada para experimentar nueva sensaciones?

Los senos, una zona muy orgásmica

En la anatomía femenina existen ciertos puntos erógenos capaces de llevarnos a otros mundos, por ejemplo un simple roce. Los senos, y los pezones son capaces de convertirse en centro de placer si se les acepta, honra y mimar un poco, gracias a la cantidad de terminaciones nerviosas que facilitan el orgasmo.

Técnicas para llegar al orgasmo desde los senos

El secreto de un buen masaje en los senos es no tener prisa. Respira conectando con tu cuerpo y senos. Las caricias bien dadas en esta zona pueden llevar a la mujer a vivir un auténtico orgasmo sin necesidad de penetración.

Atrévete a combinar movimientos, profundidades, texturas, temperaturas, juega con movimientos muy erotizantes, roces con la uñas, con las manos, con aceites, etc.



Masaje erótico en los senos

Paso 1: primer contacto

Es ideal que uses un aceite natural te recomiendo aceite de coco, las manos con aceite y simplemente conecta con los senos y los aceptas como son. En este punto se trata de disfrutar del primer contacto.

Paso 2: suaves giros

Siempre con delicadeza debes empezar a acariciar los senos en forma de giros cubriendo el pecho y los hombros, primero en sentido de las horas del reloj y después en sentido contrario.

Paso 3: caricias delicadas

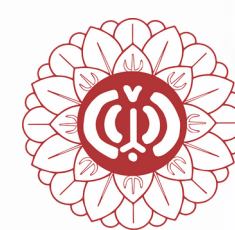
Mientras las manos descansan sobre los senos, se trata de empezar a acariciar los laterales con los pulgares a la vez que se desplazan las manos en diagonal desde un lado de las costillas hasta el hombro contrario. Mantén las manos en tu pecho y aprieta y afloja percibe las sensaciones y respira.

Ahora explora acariciar con las uñas, tocarlos en zig zag, o explora que otro movimiento te gusta. Explora respira y mueve tu cuerpo

Paso 4: a por los pezones

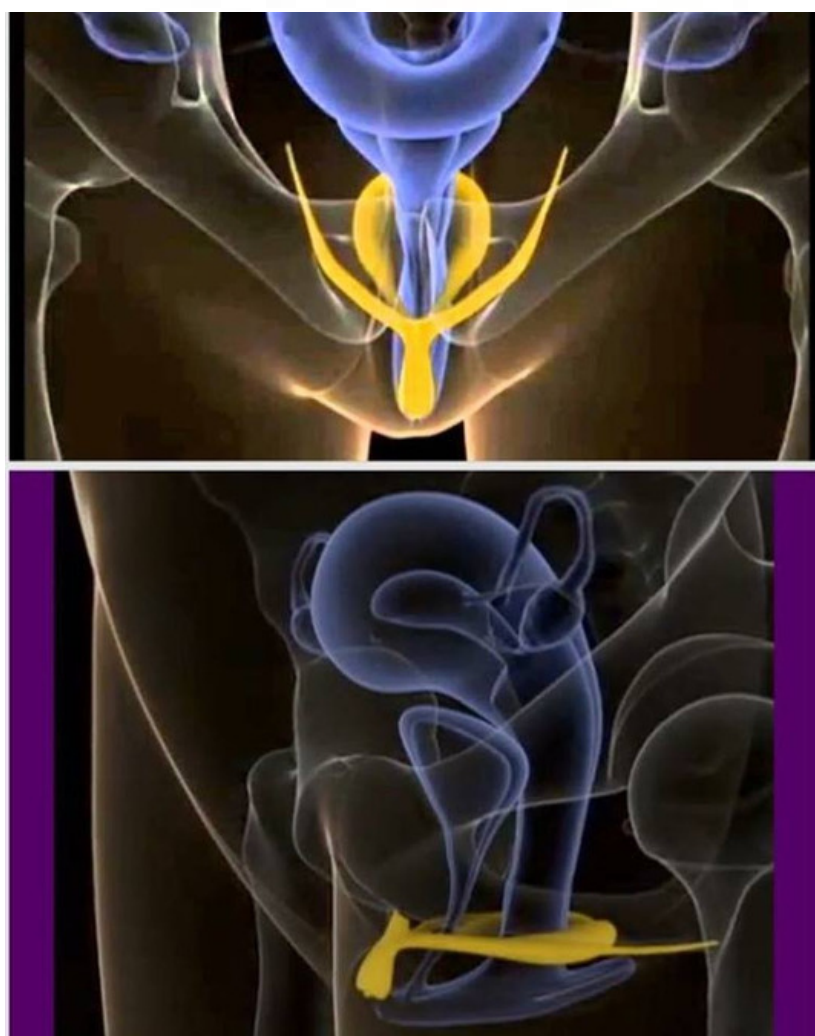
Es momento de atacar a los pezones. Con las yemas de los dedos se rozan y se juguetea con ellos. Incluso se puede ser pícaro y pellizcarlos.

Finalmente se sujeta un pezón con los dedos a modo de tijera mientras se pasa la otra mano por el extremo del pezón... ¡es para ver las estrellas!



2. Conoce la anatomía del clítoris y los detalles de ese gran órgano

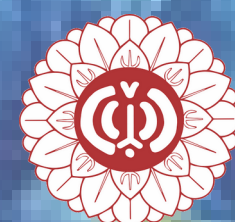
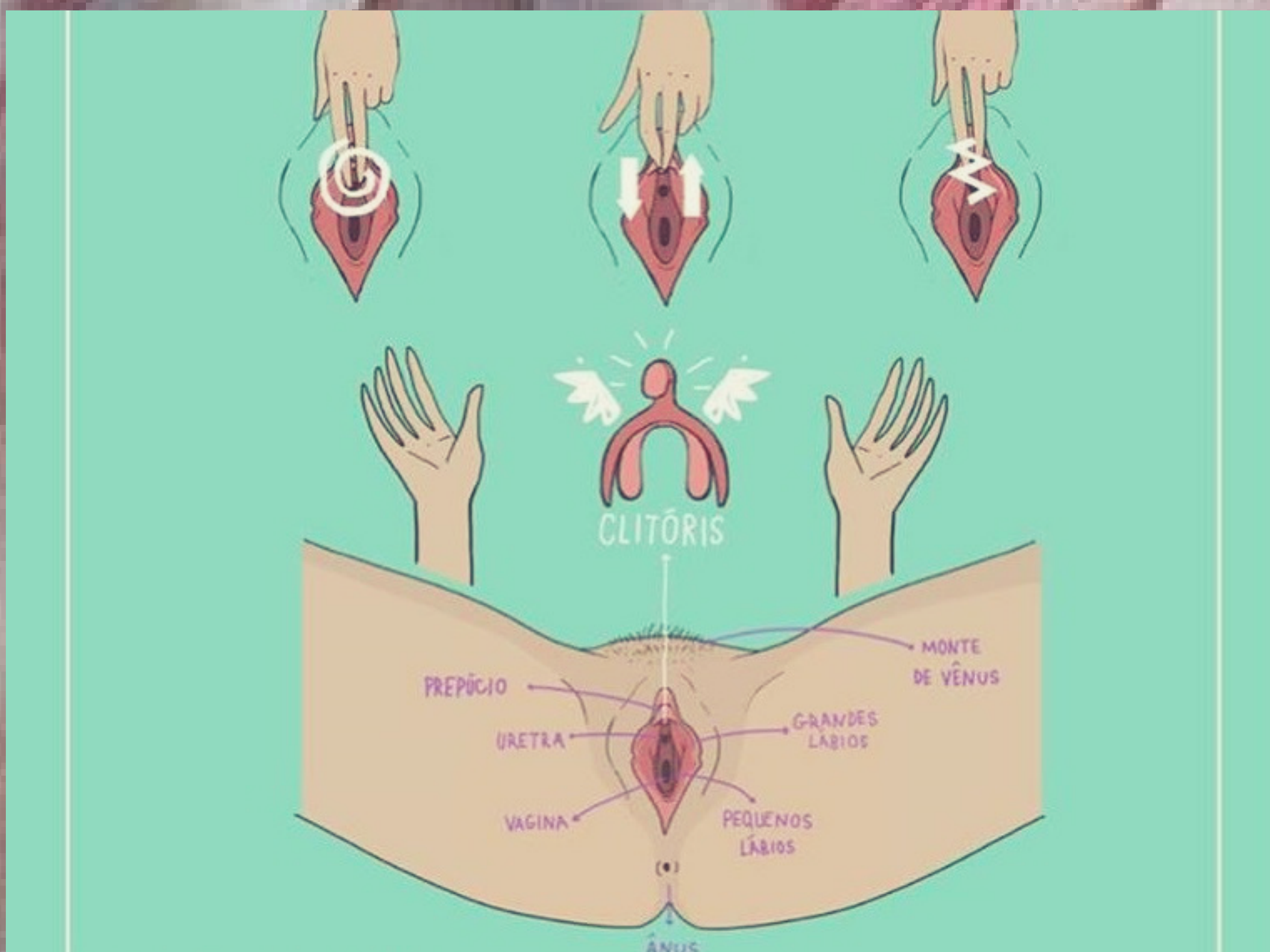
- El Clítoris solo sirve para gozar, no tiene fines reproductivos.
- Es el mejor amigo del orgasmo femenino (entre el 50 y el 75% de las mujeres alcanzan el orgasmo por medio de estimulación del clítoris, con o sin penetración vaginal).
- Tiene erecciones (cuando es estimulado, se agranda y se pone erecto llenándose de sangre también, al igual que el pene).
- Todos son diferentes: Hay clítoris pequeños, grandes, más escondidos o menos, unos son muy sensibles y necesitan mucha presión.
- Con el tiempo, se agranda: Al final de la pubertad, el clítoris de una chica habrá duplicado su tamaño.
- Es muy sensible a las vibraciones, por eso los juguetes sexuales vibratorios garantizan máximo placer.
- Sensibilidad extrema. Ocurre como con el pene, tras el orgasmo su estimulación puede resultar dolorosa debido a su hipersensibilidad en ese momento. necesitan un periodo, más corto o más largo, de descanso en el que no precisan estimular el clítoris directamente (excepto caricias suaves), debido a esa hipersensibilidad con que queda.



Sigue los siguientes ejercicios y mantén tu clítoris feliz:

1. Pon tus dedos índice y medio en tu clítoris y empieza a frotar suavemente en forma de círculos.
2. Luego haz un movimiento con los dedos hacia arriba y hacia abajo hasta el canal vaginal. recuerda que en esta zona quedan las piernas del clítoris.
3. Por último que el movimiento de los dedos sobre el clítoris sea en zig-zag.
4. Si usas juguetes sexuales, no los utilices durante mucho tiempo sobre el clítoris sino alrededor, sobre una tela o sobre la mano.

Repite estos movimientos el tiempo necesario hasta que te sientas cómoda.



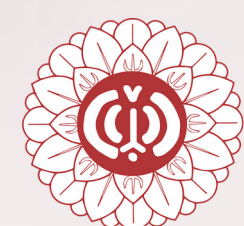
3. Hablemos de eyaculación femenina: reconciliándote con tu cuerpo, con tu sabiduría y el placer como herramienta de autoconocimiento.

Durante una relación sexual, ¿has sentido que tienes muchas ganas de orinar y no lo puedes controlar? ¿Has encontrado algunas manchas misteriosas en tus sábanas, colchas, lo que sea, después de la relación pero no huelen a orina o flujo? ¡No tienes nada raro, disfuncional o malo...

....Felicidades, ¡has eyaculado!...

si crees que no has eyaculado, ¿qué puedes hacer?

1. Trata de hacerte masajes y explorar todas las partes de tu vagina con aceite de coco prensado en frío. Mientras frota la parte externa trata de introducir media o una falange en la parte superior de tu cavidad vaginal, allí está ubicada la esponja uretral o área G y la esponja perineal ubicada en la parte de abajo del canal vaginal.
2. No contraigas la vagina en el momento previo al orgasmo. Nosotras tenemos la tendencia de contraer nuestros músculos antes del orgasmo, pero intenta, en ese punto de no retorno, soltar los músculos (si lo puedes hacer desde antes, mejor) y empujar.
3. Para conseguir la eyaculación, no es necesaria la penetración. Para eyacular necesitamos estimular (con cualquier cosa, de preferencia curva), la pared frontal de la vagina, aquello que queda contra el hueso pubis; es decir, entre la vagina y el hueso, recuerda respirar moverte, relajarte y enfocarte en las sensaciones.

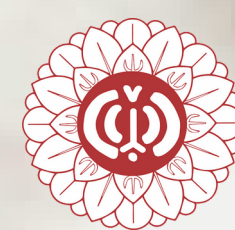


No lo olvides; eyacular NO es orinar, no produce orgasmos, y el líquido que expulsamos NO es orina.

No tienes que avergonzarte por nada, nosotras, nuestros líquidos, no son sucios. Nuestra sexualidad, nuestro placer no tiene que ser sutil, implosivo, limpio o bonito, ¡NO! Nuestro placer es como nosotras queramos que sea. Exploremos nuestra sexualidad, re-conozcamos y apropiarnos de nuestro hermoso y divertido cuerpo.

Amplia tu conocimiento con este video como identificar el punto G https://youtu.be/GCxYg_K9Oxs

Si quieres saber como utilizar los juguetes sexuales te invitamos a que entres en el siguiente link <https://youtu.be/DhkMbjsgf58>



4. Cuida y mantén tu clítoris, vulva, vagina y tu utero feliz por medio de este spa vaginal

Vaporizaciones o Baño de Asiento. Antes de usarlo la primera vez puedes hacer vaporizaciones de hierbas para la mujer, como ilan ilan, alegría, manzanilla, romero, tomillo, neem, salvia, etc. durante 20 minutos y relajar la zona genital, absorber los vapores o sumergirse en una tina con el agua de las hierbas.

Paso a paso

1. Prepara baño con sales marinas de caléndula, aloe, rosales, frutal y herborial.
2. Pon al fuego en una olla agua con pétalos de rosa roja, flores amarillas, romero y hierba quita espantos o quita muertos.
3. Mezcla con el agua de la tina con las sales.
4. Pide a las divinidades elementos y elementales te ayuden y asistan en este pequeño ritual.
5. Te duchas y te enjabonas primero con un jabón neutro y te sumerges o recibes los vapores envuelta en una cobija.
6. Puedes hacer una meditación guiada de respiración ovárica y sueltas y te relajas. sales de allí agradeces y te envuelves en toalla blanca aplicas algún splash herbal, agua florida con perfume y listo quedas como nueva.



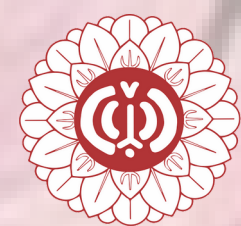
....tomate tu tiempo...esto hazlo sin afanes, es un momento para ti ...

Luego descargas tu tina la limpias con vinagre para que no queden larvas energéticas y las plantitas que quedaron las recoges, las entregas a la tierra y das ofrenda de leche y miel o una manzana.

..agradeces y ya esta...especial para luna menguante...

Si quieres aprender cómo tonificar tu vagina con los huevos de jade entra al siguiente enlace

<http://zarahyromantatra.com/huevos-del-yoni-sexualidad-y-placer-consciente-para-la-mujer/>.



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



tantraencolombia@gmail.com



<https://web.facebook.com/ZarahyRomanTantraenColombiayLatam>



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



Tantra Colombia & LatAm By Zarahy Román.



<http://zarahyromant Tantra.com>



(57) 3127134903



Tantra en Colombia
by Zarahy Roman