

E-book

Meditación Femenina

FloreSer al Placer



Zahay
Román

TANTRA

SEXUALIDAD CONSCIENTE

¿Quién soy?

*Hola, soy **Zarahy Román Domínguez**, y hace 15 años camino el sendero de la sexualidad consciente a través del tantra, el taoísmo, las neurociencias, la somática, el movimiento consciente, la bioenergética y diversas herramientas espirituales que me han servido para transitar desafíos en mi vida.*

Acompaño a muchas mujeres en retiros alrededor del mundo y en sesiones individuales, y aún hoy encuentro que muchas no conocen su cuerpo o no se atreven a tocarlo, porque se sienten ajenas a él, lo ven como algo malo o solo se relacionan con su placer a través de juguetes o imitando lo que han visto en el cine o la pornografía.

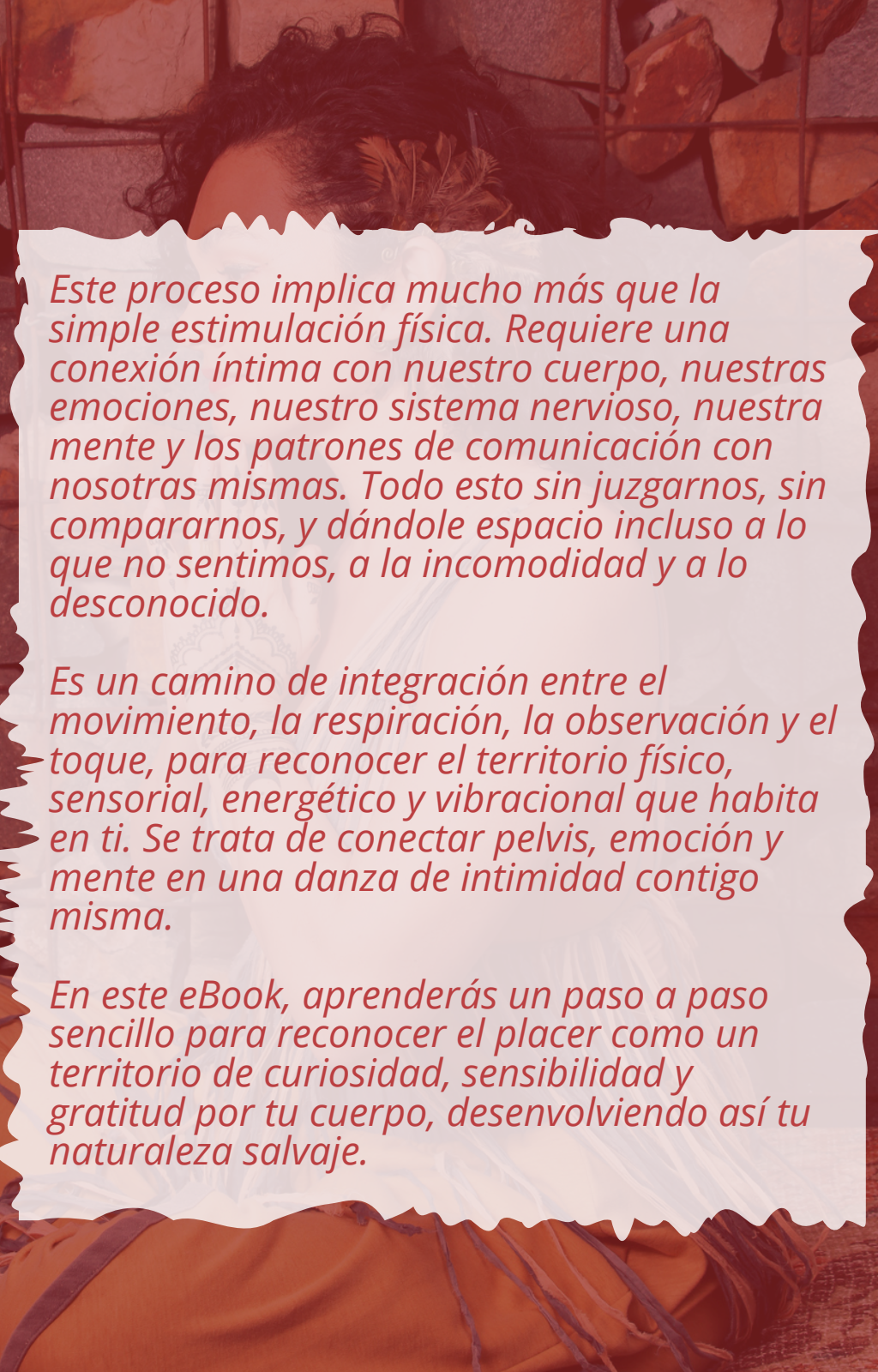
Conóceme más en mi página web

Introducción

Muchas mujeres cargan traumas, ya sea por la forma en que fueron educadas o, como en mi caso, por haber vivido experiencias de abuso sexual u otros tipos de violencia. Estas experiencias nos disocian de nuestro cuerpo, llevándonos a protegernos no solo de lo que nos incomoda, sino también de lo que nos gusta.

Florece en tu placer femenino es un viaje profundo de autoconocimiento y soberanía. Es esencial conocer nuestra anatomía, nuestros niveles de excitación, nuestros pulsos y nuestra potencia orgánica. Se trata de explorar y comprender nuestra sexualidad en su totalidad, reconociendo que el placer es un derecho fundamental y una parte esencial de nuestro bienestar mental, emocional, físico y espiritual.

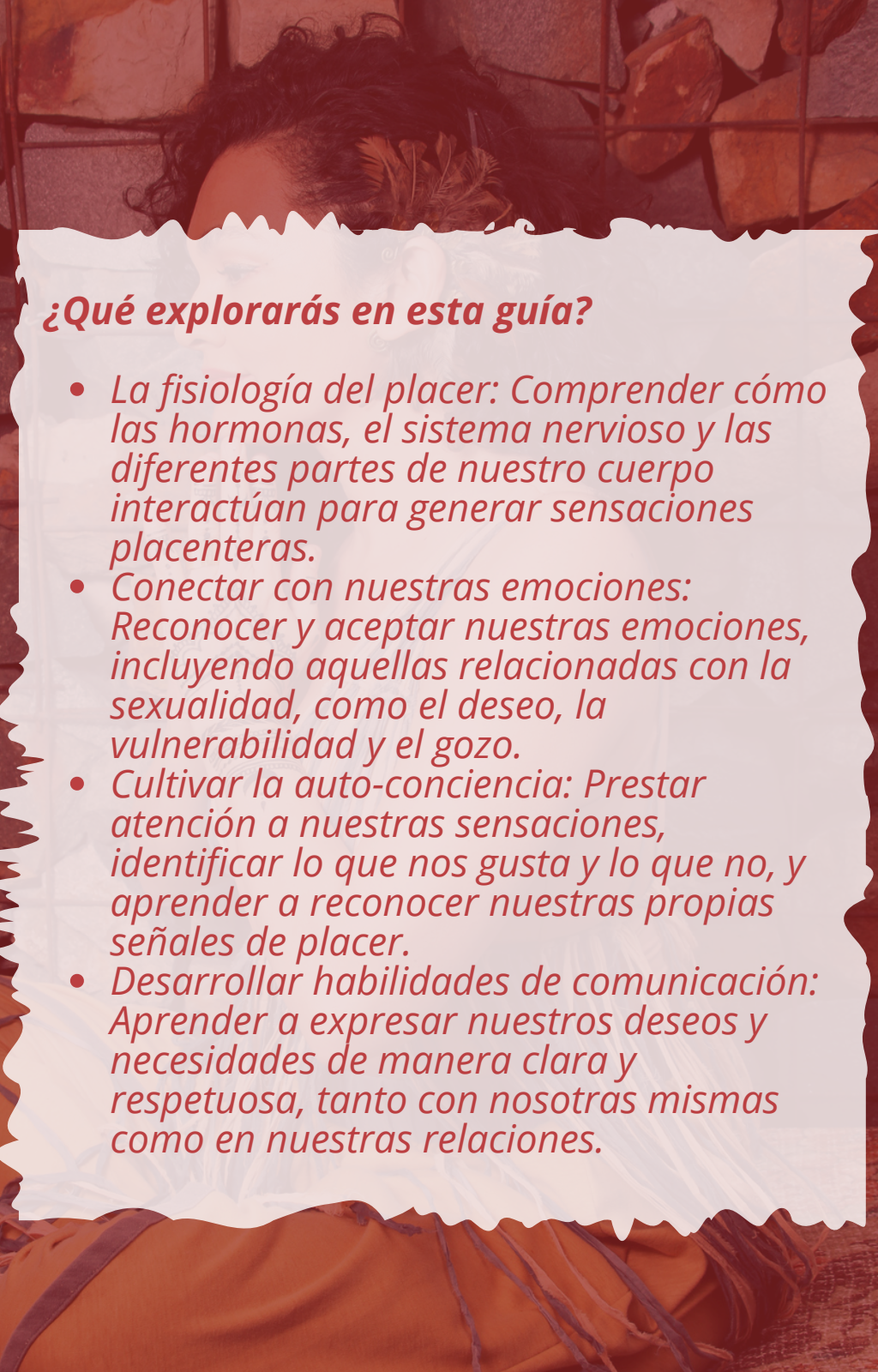
¿Sientes este llamado a reconectar contigo misma?



Este proceso implica mucho más que la simple estimulación física. Requiere una conexión íntima con nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestro sistema nervioso, nuestra mente y los patrones de comunicación con nosotras mismas. Todo esto sin juzgarnos, sin compararnos, y dándole espacio incluso a lo que no sentimos, a la incomodidad y a lo desconocido.

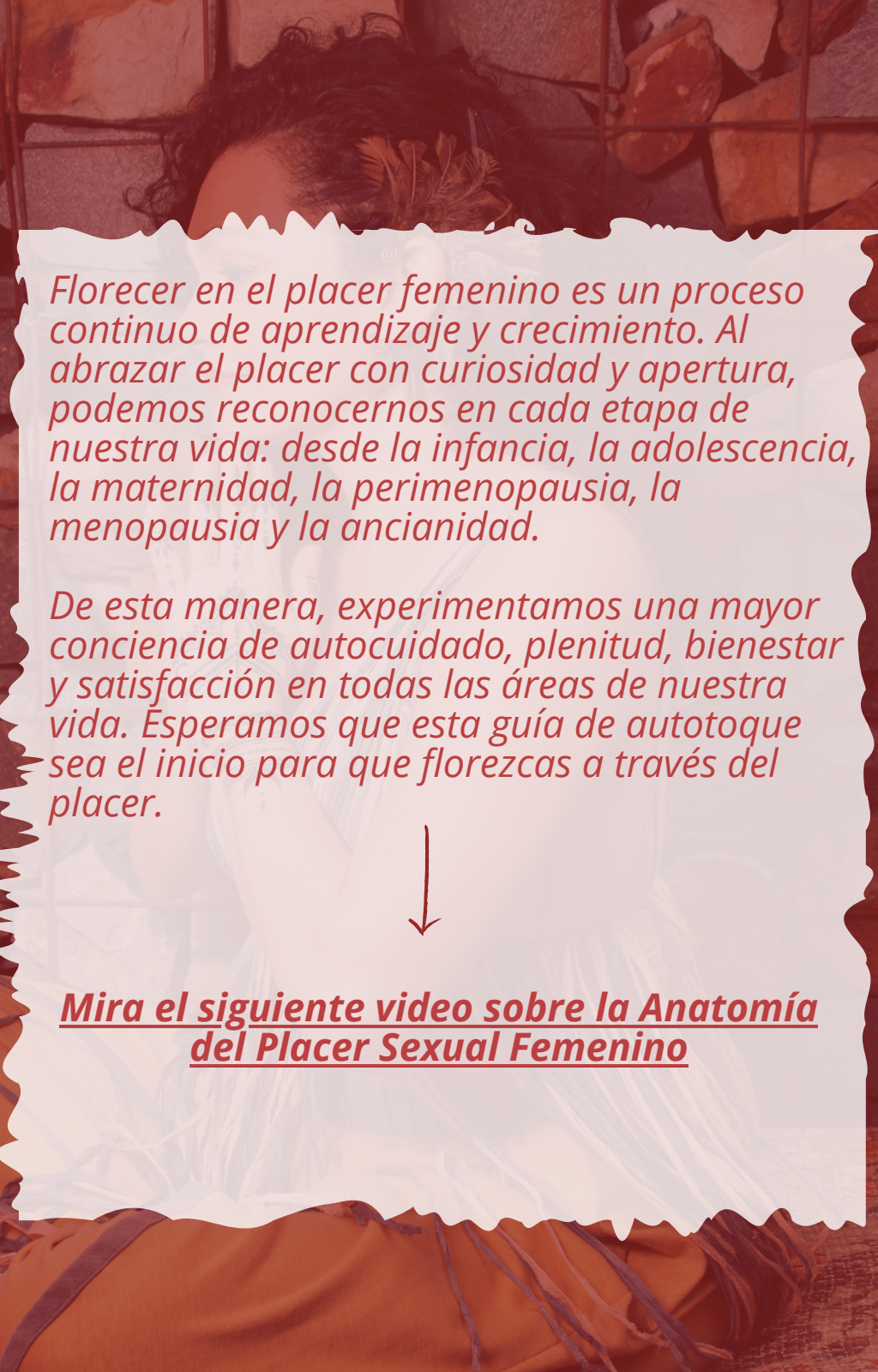
Es un camino de integración entre el movimiento, la respiración, la observación y el toque, para reconocer el territorio físico, sensorial, energético y vibracional que habita en ti. Se trata de conectar pelvis, emoción y mente en una danza de intimidad contigo misma.

En este eBook, aprenderás un paso a paso sencillo para reconocer el placer como un territorio de curiosidad, sensibilidad y gratitud por tu cuerpo, desarrollando así tu naturaleza salvaje.



¿Qué explorarás en esta guía?

- *La fisiología del placer: Comprender cómo las hormonas, el sistema nervioso y las diferentes partes de nuestro cuerpo interactúan para generar sensaciones placenteras.*
- *Conectar con nuestras emociones: Reconocer y aceptar nuestras emociones, incluyendo aquellas relacionadas con la sexualidad, como el deseo, la vulnerabilidad y el gozo.*
- *Cultivar la auto-conciencia: Prestar atención a nuestras sensaciones, identificar lo que nos gusta y lo que no, y aprender a reconocer nuestras propias señales de placer.*
- *Desarrollar habilidades de comunicación: Aprender a expresar nuestros deseos y necesidades de manera clara y respetuosa, tanto con nosotras mismas como en nuestras relaciones.*



Florece en el placer femenino es un proceso continuo de aprendizaje y crecimiento. Al abrazar el placer con curiosidad y apertura, podemos reconocernos en cada etapa de nuestra vida: desde la infancia, la adolescencia, la maternidad, la perimenopausia, la menopausia y la ancianidad.

De esta manera, experimentamos una mayor conciencia de autocuidado, plenitud, bienestar y satisfacción en todas las áreas de nuestra vida. Esperamos que esta guía de autotoque sea el inicio para que florezcas a través del placer.



Mira el siguiente video sobre la Anatomía del Placer Sexual Femenino

Paso 1: Crea un Espacio Sagrado

Ambiente: Elige un lugar tranquilo donde te sientas cómoda y segura. Baja las luces y enciende una vela para crear un ambiente íntimo.

Elementos: Reúne elementos que te hagan sentir bien: aceites esenciales, telas suaves, juguetes sexuales, un espejo para explorar tu cuerpo, y agua para mantenerte hidratada.

Música: Pon música suave y sensual que te ayude a relajarte y conectar contigo misma.

Paso 2: Conecta con tu cuerpo

Empieza con respiraciones profundas para calmar tu mente y centrarte en el momento presente.

Mueve tu cuerpo suavemente, baila, sacude las caderas, cualquier movimiento que te haga sentir viva y conectada con tu sensualidad.



Paso 3: Explora tu cuerpo con suavidad

- *Comienza tocando suavemente tu piel, desde la cabeza hasta los pies. Presta atención a las diferentes texturas y sensaciones.*
- *No hay un orden correcto, explora tu cuerpo de la manera que te resulte más placentera. Deja los genitales para el final.*
- *Enfatiza en tus senos, abdomen, parte interna de los muslos, incluso tu rostro, cuello y parte interna de tus brazos.*



Paso 4: Descubre tu vulva

- *Aplica un poco de aceite en tus dedos y comienza a acariciar suavemente los labios externos de tu vulva.*
- *Continúa hacia el clítoris, usando la punta de los dedos para explorar su sensibilidad.*
- *Varía la presión y el ritmo, y usa toda la mano para sentir las diferentes texturas.*



Paso 5: Explora tu vagina

- *Introduce un dedo suavemente en tu vagina, usando aceite si es necesario.*
- *Utiliza la técnica del reloj, tocando las paredes vaginales en las posiciones de las 12, 3, 6 y 9.*
- *Introduce otro dedo si lo deseas, y explora las sensaciones.*



Paso 6: Conecta con el punto G

- En la posición de las 12 , busca la esponja uretral o el punto G. Presta atención a las sensaciones que experimentas.*
- No te preocupes si no sientes nada al principio, la exploración es parte del proceso.*



Paso 7: Siente tu cuerpo por dentro

Continúa explorando el interior de tu vagina, hasta llegar a tu cérvix.

Siente las texturas y sensaciones.



Paso 8: Conecta con tus músculos vaginales

Contrae suavemente los músculos de tu vagina y siente la presión en tu dedo.

Relaja los músculos y repite el ejercicio varias veces.



Paso 9: Combina el toque interno y externo

- *Mientras sigues explorando tu vagina con un dedo, comienza a acariciar tu clítoris con la otra mano.*
- *Varía la presión y el ritmo, y déjate llevar por las sensaciones.*
- *Permítete llegar al orgasmo si surge, o simplemente disfruta de las sensaciones*



Paso 10: Integra la experiencia

- *Después de terminar, tómate unos minutos para relajarte y respirar profundamente.*
- *Cierra los ojos y siente tu cuerpo si hay alguna vibración, comodidad o incomodidad.*
- *Escribe en un diario, las zonas de tu cuerpo que más te gusto explorar, y las sensaciones.*
- *Practica este ritual al menos dos veces por semana para profundizar tu conexión con tu cuerpo.*

Recomendaciones adicionales

- *No te presiones para sentir nada en particular. El objetivo es explorar y conocerte. Luego conecta con el gozo y disfrute.*
- *Si sientes dolor o incomodidad, detente y ajusta la presión o la velocidad*
- *Utiliza aceite de coco prensado en frío para mayor comodidad.*
- *Explora con juguetes sexuales, si así lo deseas.*
- *Recuerda que tu cuerpo es único, y no hay una forma "correcta" de sentir placer.*

Espero que este paso a paso te sea útil para explorar tu sensualidad y conectar con tu cuerpo y placer con herramientas de autoconocimiento.



**PRESIONA AQUÍ PARA
ESCUCHAR PLAYLIST**



**Zarahy
Román**

TANTRA
SEXUALIDAD CONSCIENTE

Lo que tenemos para ti...

1. VIDEO: Reivindicación del Placer Femenino



2. Haz parte de nuestra comunidad y reconecta contigo misma a través de **RECONÉCTA**, uno de los programas más completos sobre sexualidad holística femenina. Este viaje de transformación incluye **11 clases** que integran psicoterapia, tantra, taoísmo, somática, arte-terapia, herbolaria, huevos de Yoni y diferentes prácticas diseñadas para ayudarte a reconectar con tu soberanía y expansión orgásmica.

Tendrás acceso por **6 meses** a clases en video pregrabadas y sesiones grupales, todo en un espacio de aprendizaje profundo y seguro.

Inversión: Precio regular 397 USD, pero ahora puedes acceder con descuento por solo **97 USD**.



INSCRÍBETE AQUÍ

3. Masterclass Masaje Pélvico Femenino – **47 USD**

Una experiencia de liberación y conexión a través del toque consciente para despertar la energía de tu pelvis y reconectar con tu placer.

Bono Descuento Retiro "Cuerpo Vivo Fémimas" – 20%

Aplica para el retiro presencial en Colombia, un espacio de expansión y autoconocimiento.



4. Meditación Flore-Ser



Escucha aquí

Síguenos



zarahyromansomaticas



zarahyromansomaticas



Zarahy Roman Somaticas



<https://zarahyromantantra.com/>