

LAS CUATRO CLAVES PARA TENER UN EXITOSO SEXO

Por [Lázaro Castillo, Jr.](#)

Hay un montón de sitios web donde se puede aprender las técnicas sexuales. Pero disfrutar de buen sexo con una pareja para toda la vida sólo tiene mucho que ver con el lugar donde se pone, o cómo se mueve, sus partes del cuerpo. Estas son las claves esenciales para una vida de éxtasis en el saco.

ATENCIÓN



La primera clave es el enfoque. Una manera de describir esto es con la palabra atención. La mente puede o bien concentrarse en los planes para el futuro y los recuerdos del pasado, o se puede prestar atención a lo que está sucediendo en estos momentos.

Para estar en el presente significa llevar su conciencia a sus sentidos. Concentrarse en la experiencia sensorial en este momento es una gran parte de lo que entendemos por la atención. ¿Cómo puede este tipo de atención conducir a buen sexo? Aquí está un ejemplo para aquellos que disfrutan las mujeres y el placer.

[Cómo la imagen corporal afecta la satisfacción sexual de las mujeres](#)

Según estudios sobre el comportamiento sexual en riegos

¿Sabes qué parte del cuerpo es su órgano más poderoso sentido del tacto? La lengua. La naturaleza no hace eso sólo para poder encontrar los huesos de pescado. Con el fin de dar a una mujer orgasmos temblar la tierra, todo lo que tienes que hacer es traer su plena conciencia de las sensaciones en la lengua a medida que realiza el sexo oral. Esto le da la capacidad para sintonizar perfectamente a la capacidad de respuesta de su pareja, y "dice" que es exactamente lo que quiere que hagas.

Su socio responderá al instante simplemente al trasladar la atención completa a lo que estás haciendo con ese milagro en su boca.

Si está nervioso, preocupado por su cartera, o jugar con el dispositivo inteligente, tu pareja se sentirá la distancia, y no será realmente parte del sexo, ya sea, por lo que va a perder toda la diversión.

PASIÓN

La segunda clave es la pasión. Ha habido muchas palabras que se usan para este elemento de la experiencia sexual. Ha sido conocida como chi en Asia, prana en la India, o eros en el oeste. Esta es la parte energética del sexo. En Asia, se cree que el universo está lleno de energía infinita, y cuando estamos en alineación con nuestra verdadera naturaleza, que tengan acceso a esta fuente inagotable.

Si estamos en el miedo o la vergüenza, bloqueamos nuestro acceso a esta vitalidad. A falta de coraje, nos hacemos de vuelta de poner plenamente a nosotros mismos en nuestra experiencia.

Piense acerca de su cantante favorito, y usted sabe lo que quiero decir con la pasión y el chi. Se valiente y no conservar nada, y se puede sentir todo el camino a sus gónadas. Si usted puede dar de sí mismo a su pareja de esta manera durante el acto sexual, se sentirán todo el camino hacia abajo, también, y eso es lo que va a ser la fuente de tu emoción más profunda también.

ADORACIÓN SEXO

La tercera clave es la adoración. Esta es la capacidad de ver lo mejor de su pareja y usted mismo.

William Blake habló de abrir las puertas de la percepción. Él dijo: "Si las puertas de la percepción se limpiaran todo aparecería al hombre como es, infinito. Porque el hombre se ha cerrado a sí mismo, hasta que ve todas las cosas a través de grietas estrechas de su caverna".

Según estudios: MATRIMONIO

No es que captamos las cosas bien o mal, tanto como nuestra visión es estrecho. Si cultivamos la "conciencia de adoración," podemos encontrar la belleza inherente a las cosas más mundanas - por no hablar de ese magnífico ejemplo de arte de la naturaleza que está viendo, oliendo, tocando y degustación: desnudo cuerpo humano de su pareja.

La ira y el resentimiento bloquean nuestra habilidad para ver lo sexy que nuestros socios son. Al trabajar a través de estas emociones negativas, usted será capaz de experimentar su sensualidad, y su pareja se volverá loca. Y nada se convertirá en su pareja más de lo que ellos adoran.

PSIQUE Y EROS

Claro, usted puede tener diversión, sexo caliente con alguien a quien no conoces. En ese caso, el entusiasmo viene de la novedad, desenfreno, y el poder de todo. Pero ese tipo de cambio en el que no puede durar mucho tiempo. La mayoría de la gente confunde ese tipo de emoción con el tipo de pasión sexual que surge de la intimidad auténtica, y creen que una vez que una relación se pasa de cierta edad, que está destinado a convertirse en aburrido. Pero eso no es cierto.

El elemento clave que puede sostener el buen sexo es amor. Sin embargo, cuando uso la palabra amor, no me refiero a la sensación, per se. Lo que quiero decir es que el amor es una elección, una acción, una voluntad de estar dando todo el corazón a su pareja, que su intención es cumplir con sus necesidades. Y en este caso, esto significa que su intención completa a darle a tu pareja el placer sexual máximo.

CONCLUSIÓN

Si ambas partes están plenamente presentes, poner toda su energía en la experiencia, vienen de un lugar de encender la lujuria de la mente de su pareja, el cuerpo y el espíritu, quiere nada más que para dar a su pareja el placer total desde un lugar de amor, y si cada uno hace eso con devoción una y otra vez, toda una vida del sexo feliz está garantizada.

[Consejos para construir relaciones felices](#)