# MANUAL DE INTIMIDAD:
## UN ASUNTO DE DOS

# ÍNDICE


3 | **INTRODUCCIÓN**

5 | **¿QUÉ PENSAMOS CUANDO ESCUCHAMOS LA PALABRA INTIMIDAD?**

LA INTIMIDAD SE DA CUANDO…

7 | **¿CÓMO GENERAR VERDADEROS MOMENTOS DE ÍNTIMA CONEXIÓN?**

9 | **LA PAREJA Y LAS RELACIONES ÍNTIMAS**

12 | **HABLAR DE PAREJA ES HABLAR DE AMOR**

15 | **¿QUÉ PROPICIA LA INTIMIDAD Y EL AMOR?**

LA CONFIANZA

EL EROTISMO SENSUAL

ESPIRITUALIDAD

20 | **EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LA INTIMIDAD**

ABRAZAR

DORMIR JUNTOS

TOMARSE DE LAS MANOS

24 | **¿CÓMO TRABAJO LA INTIMIDAD CON LOS DEMÁS?**

# INTRODUCCIÓN

Nos encontramos nuevamente y esta vez para hablar de un asunto que suele generar no pocas inquietudes: **la intimidad.** Es así, un tema profundamente venusino abre este pequeño *ebook* en el que quiero compartir ejercicios provechosos para seguir cambiando nuestros patrones de relacionamiento y profundizar en la apertura del amor consciente.

Cuando digo que la intimidad es algo muy venusino, me refiero a que su energía comparte el deseo y la atracción del otro con el que tienes contigo mismo. Venus es el planeta de la energía femenina y **este *ebook* lo estamos lanzando en año 11/2: el momento en el que las relaciones nos harán maestros de amor.**

Sin embargo, la intimidad es también muy escorpiana (o de la casa 8 de la astrología) porque es reservada y secreta, lo que nos invita a sentirnos cómodos con nosotros mismos y abiertos. Mis seguidores escorpianos se sentirán halagados por esto.

En este cuarto *ebook* que comparto contigo quiero aclarar una cosa: **la intimidad no significa cerrar los ojos y dejar de vernos, significa vernos enteramente y compartirnos desde nuestra esencia –con pocos–.**



BELIEVE • ENJOY • ACHIEVE
bea method

La intimidad tampoco es algo exclusivo del acto sexual, ni es lo que compartes en la cotidianidad con tus seres más cercanos, por ejemplo. No. De hecho, si revisamos muy bien su origen etimológico, del adverbio latino *Intus*, veremos que significa “dentro”. **Lo que está dentro, reservado a uno mismo y es compartido solo en momentos de auténtica conexión.** Te preguntarás: ¿cómo funciona eso Bea? Te diré que no sucede por mero capricho o comodidad; al contrario, es el resultado de un trabajo personal. **La intimidad se hace, se genera y se construye desde ti.**

**La intimidad es el único lugar en donde somos sin límites,** sin caretas; donde realmente somos vulnerables porque nos entregamos tal y como somos, nos entregamos sin medida.

Se dice fácil, ¿cierto? Pero vaya que no lo es. Lo único fácil es confundirla con otros temas. Para enteder la intimidad lo primero es hacernos conscientes de lo que nos cuesta. Algo que casi siempre pasamos por alto es que para tener momentos de íntima conexión necesitamos tenernos a nosotros mismos y es ahí donde todo comienza a complicarse.

Somos el punto de partida de todo: de nuestros miedos, de nuestras frustraciones, relaciones, alegrías, de lo que reservamos y compartimos. Somos el trabajo que está por hacerse, ¿empezamos con este que te propongo?

**¡Generemos intimidad!**

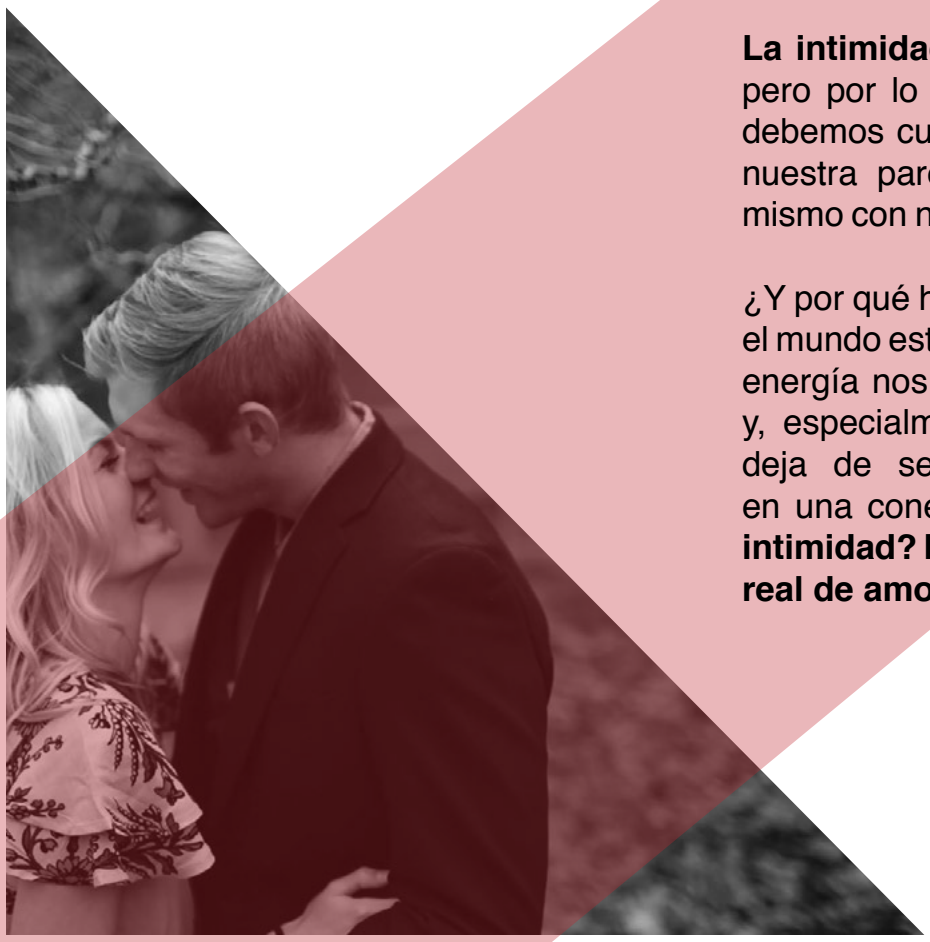


BELIEVE • ENJOY • ACHIEVE
bea method

# ¿QUÉ PENSAMOS CUANDO ESCUCHAMOS LA PALABRA "**INTIMIDAD**"?

Antes de adentrarnos en materia, quisiera aclararte algunas preconcepciones que suelen girar en torno a la intimidad. Siendo sinceros, casi siempre solemos encasillar la intimidad a un solo aspecto de nuestra vida: el sexual. Lo más irónico de todo este asunto es que **para tener sexo no hace falta intimidad y tener intimidad no necesariamente está relacionado con lo sexual.**

Es así. Seguramente esto te cae como un balde de agua fría; sin embargo: piénsalo: ¿para tener sexo le abrimos nuestro mundo interno al otro? No necesariamente.



**La intimidad se debería dar naturalmente,** pero por lo general somos nosotros los que debemos cultivar día a día esa intimidad con nuestra pareja. Incluso debemos aspirar lo mismo con nuestros hijos, familiares y amigos.

¿Y por qué hablar ahora de intimidad? Porque el mundo está cambiando y nosotros con él. La energía nos está conduciendo a la evolución y, especialmente, a una era donde el amor deja de ser adjetivizado para convertirse en una conexión pura, divina. **¿Y qué es la intimidad? La oportunidad de una conexión real de amor.**

# LA INTIMIDAD SE DA CUANDO...

**La cotidianidad suele confundirse con intimidad.** Puede que tomes el desayuno junto a tu pareja cada mañana, compartan los mismos gustos y que aún así no haya suficiente intimidad.

**Justamente es la falta de intimidad la que enfría y distancia a nivel de alma la relación de pareja.** ¿Cuál es la razón? Se pierde la magia y la conexión porque son esos estados íntimos los que proveen de fuerza a una relación de pareja para que perdure a largo plazo.

**La intimidad se da cuando dentro de ti hay apertura:** tu mundo interno está íntegro y puedes estar completamente presente en ti mientras compartes tu totalidad con el otro. Solamente cuando te tienes a ti mismo el compartir se hace posible. Si hay una tarea pendiente por trabajar, es la de entender que sin ti no hay nada para compartir. Esto es válido para todas las relaciones pero, en especial, la de pareja.

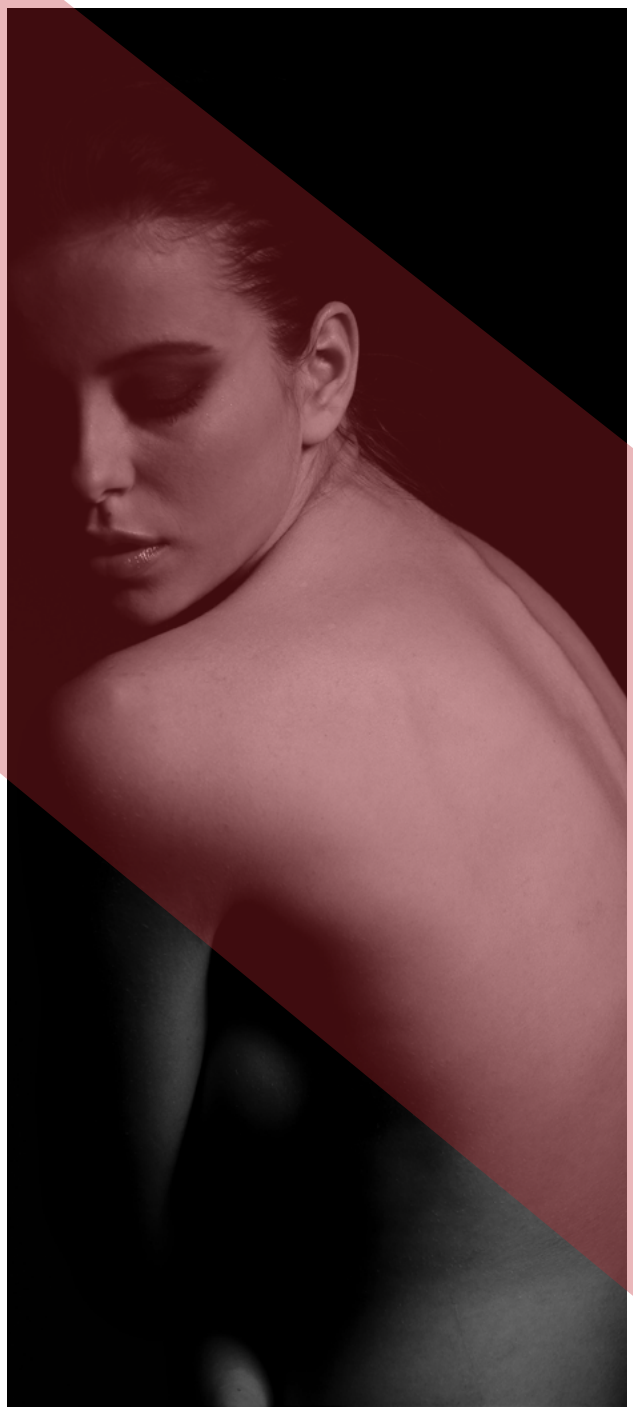
**¿CÓMO LUCE ESTO EN LA VIDA REAL?**

Digamos que estás tomando el desayuno con alguien. ¿Sabe esa persona algo más que tus costumbres? Conoce que el pan tostado te hace sentir el abrazo de tu abuela o que prefieres no tomar jugos porque tu gran miedo es caer en diábetes, así como lo hizo tu tío, tu padre o ese ser que tanto quisiste y que te dolió.



BELIEVE • ENJOY • ACHIEVE
bea method

# ¿CÓMO GENERAR VERDADEROS MOMENTOS DE ÍNTIMA CONEXIÓN?



Esta parte la quise dividir en dos sencillos pasos no excentos de trabajo:

1 **Primero: debes sentirte contento, conectado y completo contigo mismo.** Debes haber purificado tus emociones y estar en contacto con ellas, soltar el pasado y las expectativas futuras; expresar tus sentimientos, anhelos y deseos desde la vulnerabilidad que otorga el ser honestos con nosotros mismos.

Debes tener esa conexión total con tu ser más grande y vibrar desde lo mejor que hay en ti (*both way*, esto también tiene que ver con tu pareja).



BELIEVE • ENJOY • ACHIEVE
bea method

2 **Lo segundo sería compartir.** Cuando se cumple con el paso uno que es el trabajo personal, ahora sí estamos listos para compartir. Justo entre el ser tú y el compartir, hay un espacio que es sagrado y ese está reservado a la intimidad.

**La intimidad se da previamente al compartir y dar al otro.** Es allí donde nos saltamos ese *step* porque apresuradamente buscamos dar todo al otro o esperamos que el otro nos de todo lo que necesitamos. **La intimidad se da desde nuestra plenitud y no desde la necesidad o la falta de autoconocimiento.** Es por ello que si estoy en frente de mi pareja, lo ideal sería poder verlo y sentirlo completo y pleno, en la misma medida en que yo me veo y me siento en mi propia plenitud.

**SIGUIENDO CON EL EJEMPLO DEL DESAYUNO, TE INVITO A REFLEXIONAR:**

1 ¿Te has dedicado a ahondar en ti mismo? ¿Por qué el pan tostado lo sientes como un abrazo? ¿Conoces la emoción que te dispara comerlo?

2 ¿Te has sentido lo suficientemente seguro como para compartir esta sensación tan profunda con tu pareja sin preocuparte por ser juzgado?

# LA PAREJA Y LAS RELACIONES ÍNTIMAS

El Dr. Rosemberg y la Dra. Morse en su libro *The Intimate Couple* hacen una afirmación que me gustaría compartir contigo: “Lo que permite abrir el cuerpo y el alma es desarrollar en ti y en tu pareja la confianza y la familiaridad”.

Según este libro, para que una relación íntima sea constante y satisfactoria, tú debes ser capaz de generar:

- Honestidad.
- Habilidad de amar y confiar.
- Capacidad corporal, mental y emocional para sentir la intensidad de la experiencia intima auténticamente.

Las relaciones íntimas exitosas permiten expresarte en plenitud junto a tu pareja. Cuando estás cara a cara sintiendo una profunda intensidad, sexualidad y espiritualidad, el más importante y desafiante de los obstáculos es poder sostener tu sentido de SER.

Debes tener un fuerte y suficiente sentido de ti mismo para lograr ser vulnerable y estar disponible generosamente, como lo amerita la intimidad. Solo así podrás entregarte sin perder tu estabilidad interna. Este balance es lo que dificulta la intimidad en muchas —o en todas— las relaciones.



BELIEVE • ENJOY • ACHIEVE bea method

El Dr. David Schnarch en su libro *Passionate Marriage* dice que la intimidad solo se puede alcanzar cuando logras mantenerte en ti mismo; esto es más fácil decirlo que hacerlo porque significa ser auténtico contigo mismo y con otros. La autenticidad implica una gran fortaleza emocional, una gran autovaloración y la claridad de saber quién eres.

Intimidad implica revelar tu verdadero ser sin ninguna careta o representación ante tu pareja. Intimidad es una auto-confrontación porque te desnuda y te revela ante el otro.

Las personas se sienten penosas ante el acercamiento íntimo porque puede ser muy incómodo aproximarse al otro y dejar que este se acerque –mucho– a nosotros. Exponernos tanto es algo que no acostumbramos, pero debe encontrar un equilibrio de activación y desactivación: debe haber un periodo de adaptación para encontrar el balance sano entre intimidad y separación.



BELIEVE • ENJOY • ACHIEVE
bea method

**La intimidad tiene un riesgo:** la desconfianza. Si solo se revela la parte de nosotros que sabemos que nuestra pareja aceptará, se podría romper la confianza y por consecuencia la intimidad. Ya que estaríamos siendo selectivos en nuestra representación y no auténticamente vulnerables.

Cuando las parejas tienen su primera cita, la relación se mueve en un intercambio de validación. Aunque digan desear la intimidad, en realidad solo quieren empatía, aceptación y validación de su pareja porque no es fácil confrontar viejas heridas y memorias.

# HABLAR DE PAREJA ES HABLAR DE AMOR

**El amor es la apertura del corazón que puede expandir y profundizar tu experiencia íntima y sexual exponencialmente.** Hay que reconocer que el sexo sin amor eventualmente te lleva al aburrimiento y al desencuentro. Cuando dos personas están emocionalmente cerca, pueden generar una poderosa sinergia de excitación sexual.

El amor y la confianza pueden derretir las barreras emocionales que has construido en tu mente y tu cuerpo para defenderte contra el dolor a lo largo de tu vida.

El miedo emocional y las heridas pueden causar que tu cuerpo esté contraído y tenso limitando tu habilidad para sentir la intensidad del amor, la confianza, la seguridad y el deseo sexual.

Cuando el amor es solo una memoria en lugar de una radiante carga energética entre los amantes, el potencial sexual es limitado. Sin tiempo, ni autoconocimiento, ni apertura emocional, el amor y la confianza no pueden crecer.

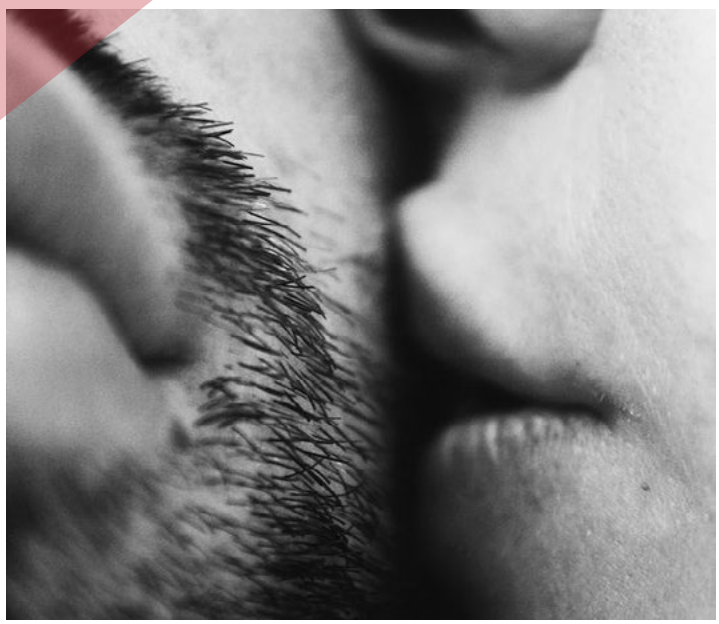
En una relación donde hay compromiso, el profundo conocimiento de cada uno logra convertirse en alegría y esplendor del ser. Así pueden abrirse más profundamente en el amor y estar más comprometidos a amar en todas las formas.

La manera en que involucras todo tu cuerpo y tu mente en hacer el amor, más presente emocionalmente, puede amplificar la relación contigo mismo y con tu pareja. De esa manera tú y tu relación profundizará y apasionará.

Desafortunadamente, el amor, como todas las demás emociones, tiene sus ir y venir; no es permanente. Sin embargo, cuando aprendes a manejar emociones como la rabia, la frustración e incluso el odio, puedes ser capaz de sentir el amor de manera más constante. **El amor, como cualquier otra entidad, debe ser nutrido.**

El amor es una sensación física y ciertos comportamientos y expresiones nacen de ella. Por ejemplo: Matías ama y adora a Eva, pero ella no se siente amada por él. Harry, Tomás y Luis tampoco la hicieron sentirse amada.

**No importa cuánto ames a alguien, si esa persona no se ama a sí misma primero no se sentirá amada por ti.** Es como decirle a alguien que no se siente bella que es bella. Si Eva no es capaz de sentir la autovalidación dentro de su cuerpo, entonces no será capaz de sentir el amor que Matías siente por ella.



# ¿QUÉ PROPICIA LA INTIMIDAD Y EL AMOR?

## LA CONFIANZA

**En una relación íntima debe haber un santuario y la confianza es su cimiento.** Nosotros podemos escoger en quién confiar; sin embargo, hay personas que no son de confianza. Si la desconfianza es un tema recurrente en tu vida, es probable que tengas que trabajar algo en ti.

A menudo es difícil confiar porque las heridas dejan huella. Tu cuerpo o tu mente retienen memorias de esas heridas y te predisponen a no confiar. Cuando tu cuerpo se abre por amor y sexualmente, también se despiertan todas las alarmas que has acumulado a través de tu tiempo de vida. Esas alarmas o memorias colorean cómo tú ves y tratas a tu pareja.



BELIEVE • ENJOY • ACHIEVE
bea method

Cuando traes en tu cuerpo una experiencia de desconfianza es muy fácil juzgar a tu pareja. Es importantísimo recordar que a pesar de que tu cuerpo sienta la desconfianza, tu pareja no está haciendo nada de lo que piensas o sientes.

**Cuando pierdes la confianza, pierdes la intimidad.** Una sexualidad sostenida no es posible sin la intimidad que la confianza da. Es por eso que la confianza no debe tomarse a la ligera, ni debe hacerse añicos en el calor de una discusión. La confianza debe ser protegida, nutrida, honrada y si fue herida, debe ponerse saludable nuevamente.

**Confiar significa aproximarse con intenciones positivas.** La intención de resolver los problemas y desacuerdos sin herirse y blasfemarse. Confiar significa recordar que tu pareja también intenta lo mejor para ti y su relación. La capacidad que tengan de trabajar juntos en un ambiente de intimidad dependerá de de cada uno. **Procuren mantener intenciones positivas hacia el otro, especialmente cuando hacen el amor.**

Para confiar debes tener como regla básica tomar tiempo para acceder a cualquier alarma interna que se encienda dentro de tu cuerpo. **La confianza necesita autoconocimiento y nutrición para que sea sostenida, prolongada y constante.**

# EL EROTISMO SENSUAL:

Erotismo no es lo mismo que sentirse sexual o interesado en un comportamiento sexual. Erotismo es una experiencia interna de energía sexual sentida en comunión con los 5 sentidos. La energía erótica hace que todo se sienta más placentero y satisfactorio.

Cuando la energía sexual se eleva, la pelvis se mezcla con esta energía circulando a través de todo el cuerpo intensificando todos los sentidos. Eso es lo que se llama energía erótica. Es una ondulante sensación. Es más, es un movimiento libre y fluido de emoción excitante despertándose más por todo tu cuerpo y menos en tus genitales.

El erotismo cuando está presente irradia luz desde el cuerpo como una lámpara. La energía erótica le añade deleite a todo lo que hagas. No importa cuán mundano sea tomar una ducha o un baño, beber una copa de vino o una limonada, simplemente intenta permitirte a ti mismo traer esa energía para sentir en tu cuerpo el erotismo que fácilmente va despertando de forma totalmente comprometida.

El erotismo es una experiencia interior que involucra placer y movimiento a través del cuerpo, mucho más que los pensamientos limitados de tu mente. El erotismo verdadero nunca omite el corazón.



BELIEVE • ENJOY • ACHIEVE
bea method

# ESPIRITUALIDAD:

**La relación íntima es un maestro. Es una guía, un camino para llegar a nuestra más íntima relación con nosotros mismos.** La espiritualidad profundiza la intensidad de la emoción, la excitación, la unión y la apertura con otro ser. Profundos sentimientos a menudo subconscientes tocan al alma procreativa.

Crear vida es un deseo natural que emana desde lo mas profundo de nuestro ser. No es lo mismo necesariamente desear un bebe, que sentir la experiencia profunda de placer y consciencia de crear vida con la pareja que amas.

La presencia espiritual juega un papel en nuestras vidas y entrega la profunda experiencia de sentirse completamente vivo. Una relación sin espiritualidad es igual que una relación sin amor: siempre te deja con una pregunta: “¿eso es todo?”. **Si quieres experimentar profundos sentimientos en tu relación íntima, es esencial tener conocimiento de tu espiritualidad interna.**

En mi experiencia personal, siendo participante en un taller de relaciones, presencié una práctica que movió mi ser, tumbando los velos que nublaban sentimientos muy escondidos dentro de mí. Allí pude sentir emociones relacionadas con mi madre, con ex parejas, incluso con relaciones de amistad que me rompieron el corazón.

A continuación, te cuento en qué consiste para que tú y tu pareja también la aprovechen:

**Siéntense frente a frente: uno es “A” y otro “B”**

**“A” comienza mirando a los ojos a “B”**

Se concentra en la atención, en la respiración y enuncia este mantra:

**TE VEO**
**TE SIENTO**
**TE APRECIO**
**TE AMO**

**B se mantiene callado.**

Luego de un tiempo aproximado de 4 minutos
pueden intercambiar los roles.

# EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LA INTIMIDAD

**La intimidad se ejercita, así que será mejor que comencemos.** Los ejercicios que te propongo parecen muy sencillos; sin embargo, son profundamente especiales, tanto que incluso pueden sacar a relucir tus propias limitaciones, dolores y resistencias. ¡Pero no temas! Se trata de abrir, poco a poco, la puerta y desnudar tu más precioso tesoro: de hallar tu propia luz, de hacerla brillar y de compartirla.

# ABRAZAR

**No quiero que pienses que este ejercicio se trata de un abrazo cordial,** tampoco que te lances a abrazar al otro dando por sentado que ambos le están poniendo ganas. Ni pienses que es apoyarse uno contra al otro. Es mucho más sutil y profundo.

Te explico de qué va el ejercicio: se paran frente a frente, se miran a los ojos al menos un minuto (sí, sé que parece eterno, pero hagan el intento) y poquito a poquito se van acercando y se abrazan.

**Tu único esfuerzo será observar que está sucediendo contigo.** ¿Te sientes bien? ¿Es cálido el abrazo (no tu pareja)? Sigue observando y haciéndote consciente de lo que experimentas: ¿te sientes bien en esa cercanía o te da claustrofobia? ¿Piensas "esto se está alargando demasiado" o "ya nos podemos separar"? ¿Te sientes seguro, estable, tranquilo, en paz? ¿No sientes nada? Quizás estás pensando cuán incómodo está él o ella o si alguno quiere salir corriendo a la otra habitación o si no les gusta cómo se abrazan.

**Esto lo debes hacer exactamente con tu pareja.** Trata, en lo posible, que la otra persona se enfoque en él y lo que siente mientras los dos comparten un gran abrazo de unos cuatro minutos.

**¿CUATRO MINUTOS? Eso es una eternidad me dirán…** Pues es lo mínimo para que observen cómo sus resistencias pueden derretirse, cómo sus mentes se van calmando, cómo la necesidad se apacigua hasta que solo quedan dos cuerpos completos y plenos, fundidos, compartiendo con absoluta presencia un abrazo.

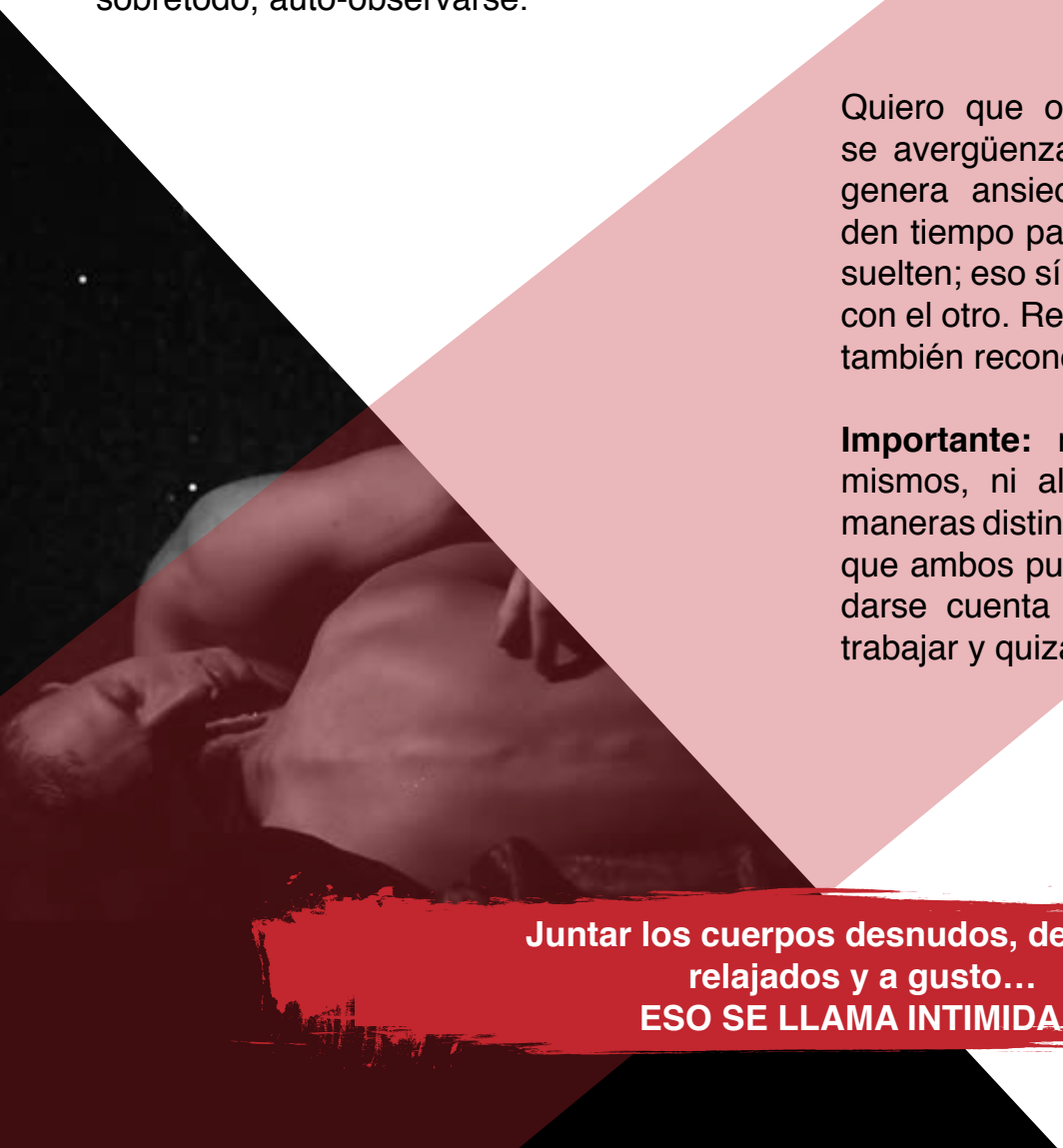
# DORMIR JUNTOS

**El segundo ejercicio que te propongo es el de dormir juntos. Darse una pausa "consciente" y dormir sin interacción sexual de ningún tipo.** Proponerse dormir desnudos, uno muy cerca del otro, por una semana. Sí, siete días haciendo esta práctica sin parar.

Al igual que en el ejercicio anterior, aquí el verdadero trabajo consciente estará en derretir las barreras de la resistencia y procurar verse a los ojos, acariciarse suavemente (sin tocar partes sexuales), expresar aprecio, amor y, sobretodo, auto-observarse.

Quiero que observes dónde se traban, si se avergüenzan, si se molestan, si eso les genera ansiedad. Quiero también que se den tiempo para que poco a poco respiren y suelten; eso sí, con amor, respeto y paciencia con el otro. Recuerden que sus parejas están también reconociendo sus propias barreras.

**Importante:** recuerden no juzgarse a sí mismos, ni al otro. Todos procesamos de maneras distintas y la idea de este ejercicio es que ambos puedan trascender. O, al menos, darse cuenta de que hay algo que deben trabajar y quizás buscar ayuda profesional.



**Juntar los cuerpos desnudos, descansar relajados y a gusto…**
**ESO SE LLAMA INTIMIDAD**

# TOMARSE DE LAS MANOS

Este es quizás el ejercicio más sencillo: consiste en dar paseos juntos, con pausas en silencio uno cerca del otro. Conéctense consigo mismos, estén presente mientras comparten una caminata. Háganlo conscientemente y, claro, pueden conversar pero presentes uno con el otro.

Mírense, escúchense y exprésense desde el corazón: con aprecio, ternura, claridad, seguridad. No estoy hablando de hablar bobadas, estoy hablando de poder tener cualquier conversación. No importa si es sobre el *mortgage* de la casa, el deseo que tienes de viajar para hacer un curso, los niños o sobre cuánto amor sientes por él o ella

**AQUÍ SE TRATA DE SENTIR Y DE HACERLO CONSCIENTEMENTE**

# ¿CÓMO TRABAJO LA INTIMIDAD CON LOS DEMÁS?

Mi respuesta, llegado este punto, no puede ser otra que recordarte que si eres capaz de tumbar los muros que te separan de tu pareja y encontrar espacios de intimidad entre ambos, ya has aprendido cómo recorrer el camino y disfrutar de una verdadera intimidad.

De la misma manera pasa con los hijos, la intimidad es un asunto de presencia, de estar presente en ti para compartir con ellos, sin invadir su espacio, sin ser intrusivo: con respeto y aprecio, con sutileza y verdadero deseo de compartir desde tu luz.

Así culminamos esta guía que nos hizo adentrarnos en nosotros. Sí, porque para poder abrirnos debimos mirarnos, mirar al otro y volver a mirarnos. Hurgar en lo que sentimos conscientemente para generar una conexión más auténtica, completa y, ahora sí, íntima.

Comenzamos con la pareja; sin embargo, me despido queriendo que pongas en práctica estos ejercicios con todas las personas importantes de tu vida: hijos, familiares y amigos.

No debemos esperar a tener problemas con nuestra pareja para empezar el trabajo para afianzar vínculos, hagámoslo siempre. Seamos generadores de intimidad y de momentos en los que podamos ser sin límites y a plenitud.

**Recuerda que la misión es disolver el patrón de las relaciones para poder amar desde la consciencia y emprender un viaje hacia nuestra propia evolución.**

Si no tenemos intimidad por miedo a conocernos, ¿cómo evolucionamos? No hay mejor forma de mirarnos y transformarnos a nosotros mismos que a través del reflejo que tenemos en nuestras relaciones íntimas.

**Con amor,**

**Bea.-**