CÓDIGO FEMENINO®

ACTIVACIÓN DE SVADHISTHANA & LIBIDO

Programa de 21 días de reconexión con el cuerpo, sensualidad, placer, movimiento pélvico y energía creativa.



CUERPO • PLACER • FLUIDEZ • CREATIVIDAD • PRESENCIA

Manual de práctica y autoobservación

Cómo utilizar este manual

Este programa combina educación corporal, autoobservación, movimiento, respiración, sensualidad consciente y el modelo simbólico de Svadhisthana. No busca que estés sexualmente activada todo el tiempo: busca ampliar la capacidad de sentir, habitar el cuerpo y reconocer tus propios ritmos.

ÍNDICE

01 Svadhisthana y los diferentes niveles de la mujer

02 El cuerpo femenino y el ciclo

03 Checklist del libido femenino

04 Respiración abdominal y conexión pélvica

05 Despertar corporal matutino

06 Pelvic Flow - la danza central

07 Ritual de sensualidad corporal

08 Nutrición, plantas y libido

09 Sensualidad y los cinco sentidos

10 Movimiento, espejo e imagen corporal

11 Libido ≠ sexualidad permanente

12 Programa personalizado + 21 días

Nota de cuidado. El contenido es educativo y de bienestar. Dolor persistente, cambios importantes del ciclo, sangrado anormal, fatiga intensa, síntomas hormonales o cambios marcados del deseo merecen valoración sanitaria individual.

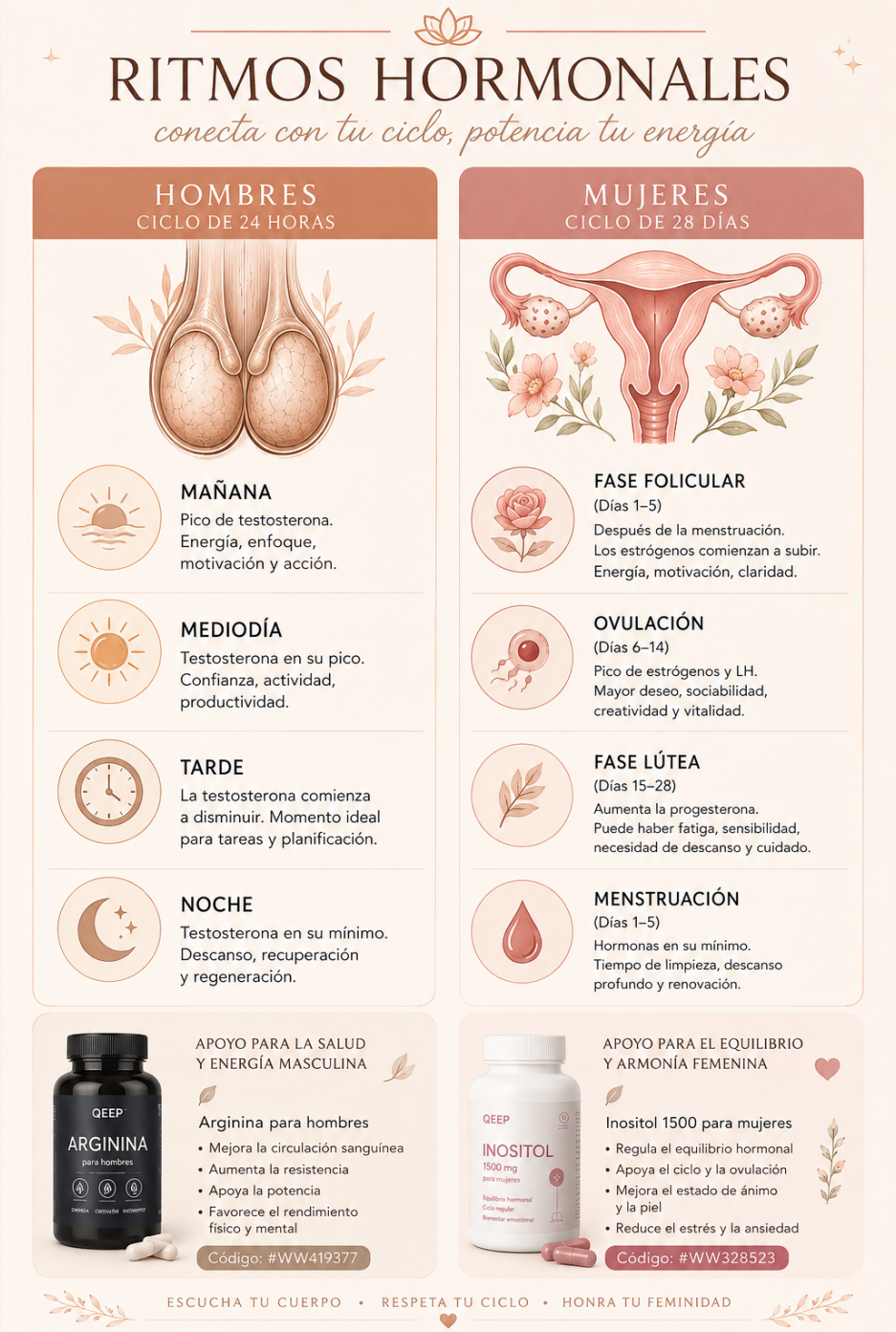
1. Svadhisthana y los diferentes niveles de la mujer

Svadhisthana se utiliza aquí como un mapa simbólico para explorar placer, creatividad, deseo, fluidez, vínculo con el cuerpo y capacidad de recibir. Diferenciamos cuatro planos de observación: físico, emocional, mental y energético. No necesitas “sentir una chakra” de una forma concreta; la práctica consiste en observar qué ocurre en ti.



2. El cuerpo femenino y el ciclo

El ciclo menstrual puede modificar energía, sueño, apetito, sensibilidad, motivación y deseo, pero no existe una experiencia universal. Registra tu propio patrón durante 21 días: día del ciclo, energía 1–10, deseo 1–10, sueño, estrés, emociones y sensaciones corporales. La infografía siguiente se usa como orientación visual, no como regla rígida de 28 días.



3. Checklist del libido femenino

Transformamos el checklist en autoobservación: ¿cómo está tu energía?, ¿duermes bien?, ¿ha cambiado tu deseo?, ¿hay dolor?, ¿estrés sostenido?, ¿medicación nueva?, ¿cambios en el ciclo?, ¿cómo es tu relación con tu cuerpo y con el placer? Ningún valor aislado de ferritina, duración del ciclo o presencia de síntomas define por sí solo un “libido alto”.



4. Respiración abdominal y conexión pélvica

Coloca una mano en el abdomen inferior. Inhala suavemente por la nariz permitiendo que el abdomen se expanda; exhala lento sin forzar. Repite 10 ciclos. Después añade círculos pélvicos pequeños y cómodos. La respiración será el puente entre presencia, movilidad y danza.



5. Despertar corporal matutino

Rutina de 3–5 minutos: sacudir brazos y piernas, movilizar tobillos, rodillas y caderas, elevar talones y realizar rebotes suaves si resultan cómodos. La intención es despertar el cuerpo, aumentar la movilidad y pasar del estado de reposo al movimiento consciente; no se presenta como una técnica de “detox”.



6. Pelvic Flow - la danza central del programa

Secuencia: respiración → pelvis adelante/atrás → laterales → círculos → figura 8 → ondas → movimiento libre → sensual slow flow. Empieza lento, sin dolor y sin buscar una forma perfecta. El movimiento se adapta al cuerpo del día.

«No muevas tu cuerpo para gustar. Muévelo para sentirlo.»



7. Ritual de sensualidad corporal

Convierte el autocuidado en una experiencia sensorial: ducha o baño templado, luz suave, música, aroma elegido, crema o aceite corporal y respiración lenta. Las sales de Epsom pueden formar parte del ritual por preferencia personal, sin atribuirles efectos de “extracción de toxinas”.



8. Nutrición, plantas y libido

Maca, ashwagandha, ginseng, azafrán, damiana, jengibre, tribulus, tongkat ali, epimedium y shilajit aparecen con frecuencia en el contexto de energía o sexualidad. La evidencia y la seguridad no son iguales para todas. Embarazo, lactancia, enfermedades, medicación o tratamientos hormonales requieren especial precaución y consulta profesional antes de suplementar.



9. Sensualidad y los cinco sentidos

Construye tu Ritual Sensorial Svadhisthana: un aroma que te conecte contigo, una textura agradable, una música, una temperatura, una luz y un sabor. El objetivo es entrenar atención sensorial y presencia, no producir excitación de forma obligatoria.



10. Movimiento, espejo e imagen corporal

Fase 1: muévete frente al espejo observando postura y respiración sin corregirte. Fase 2: baila sin espejo para reducir la vigilancia visual. Fase 3: cierra los ojos durante momentos breves y seguros para priorizar sensación interna. La práctica termina con una frase: “Mi cuerpo no es una actuación. Es mi casa.”



11. Libido ≠ sexualidad permanente

Libido, sensualidad, placer, excitación y sexualidad están relacionados, pero no son sinónimos. El deseo puede fluctuar con contexto, relación, estrés, descanso, ciclo, salud, medicación y etapa vital. Conexión corporal no significa disponibilidad sexual permanente.



12. Programa personalizado

El perfil personal combina cuatro capas: cuerpo y ciclo; estrés y descanso; sensualidad y creatividad; objetivos. La numerología puede incorporarse como una segunda capa simbólica dentro del método para construir el Código Personal Svadhisthana.

Ficha de autoobservación

Área	Pregunta / registro
Cuerpo	¿Qué siento hoy en pelvis, abdomen, respiración y postura?
Energía	Nivel 1–10 y momento del día con mayor vitalidad.
Deseo	Nivel 1–10, sin juicio y sin obligación.
Ciclo	Día del ciclo, síntomas y cambios observados.
Estrés	Principales fuentes de tensión y qué ayuda a regularlas.
Sensualidad	¿Qué sentidos me resulta más fácil activar?
Creatividad	¿Dónde necesito más juego, fluidez o expresión?
Objetivo	Una intención concreta para estos 21 días.

PROGRAMA DE 21 DÍAS

Tres semanas para pasar de la observación a la integración. Cada práctica puede durar entre 5 y 20 minutos. La regla principal: comodidad, curiosidad y constancia.

Día	Enfoque	Práctica
1	Mapa corporal	Respiración + escaneo corporal.
2	Ciclo	Inicia el Diario Svadhisthana.
3	Sentidos	Elige aroma, música y textura.
4	Movilidad	Tobillos, rodillas, caderas.
5	Pelvis	Adelante/atrás + laterales.
6	Círculos	Círculos pélvicos lentos.
7	Integración I	10 minutos de flow libre.
8	Figura 8	Movilidad pélvica en ocho.
9	Ondas	Columna y pelvis en secuencia.
10	Espejo	Baila observando sin juzgar.
11	Sin espejo	Prioriza sensación interna.
12	Ritual	Baño/ducha + autocuidado.
13	Creatividad	Escribe, dibuja o crea 15 min.
14	Integración II	Pelvic Flow completo.
15	Deseo	Observa qué enciende y qué apaga.
16	Límites	Identifica un sí y un no corporal.
17	Placer cotidiano	Crea tres micro-placeres conscientes.
18	Naturaleza	Camina y respira al aire libre.
19	Imagen corporal	Vístete para sentirte tú.
20	Código personal	Resume patrones y símbolos propios.
21	Cierre	Ritual final + intención para 30 días.



CIERRE

Tu sensualidad no es una actuación. Tu placer no es una obligación. Tu cuerpo puede convertirse en un lugar de escucha, creatividad, límites, presencia y elección.

CÓDIGO FEMENINO® • ACTIVACIÓN DE SVADHISTHANA & LIBIDO