

encuentrate

SOLO POR HOY SAN@ Y FELIZ

Carpe Diem

Vivir el presente con desapego nos enseña a disfrutar el lado más positivo de la vida.

consultorio

Reiki

¿ Para que sirve el Reiki?

Yo interior

meditar en casa

Pautas para organizar un lugar en nuestro hogar que nos permita realizar meditaciones en privado.

Encuentra tu pareja aideal

¿ Estás seguro de saberlo todo sobre tus intereses sentimentales?

Una revista sobre otro estilo de vida

El crecimiento personal, la espiritualidad y la búsqueda de un enfoque alternativo a la salud están despertando un interés creciente en nuestra sociedad. Cada vez somos más los que pensamos que el consumismo, los fármacos, el alcohol, las drogas y el *yo primero*, no constituyen verdaderas soluciones.

Con la edición de la revista *Encuétrate*, la Fundación Sauce pretende ofrecer un espacio informativo que refleje este cambio de pensamiento. Nuestra intención es crear una plataforma que sirva de circuito de contacto entre personas que comparten sus experiencias con las terapias complementarias, la meditación y el Reiki.

Los lectores y colaboradores de esta publicación son gente normal que busca soluciones a su vida desde un punto de vista holístico. Si quieres enviarnos algún artículo o hacernos llegar tus sugerencias, puedes escribirnos a info@encuentrate.es Estaremos encantados de contar contigo.

staff

Edita: Fundación Sauce
Digital Solutions Networks

Director: John Curtin

Maquetación: Mónica Alarcón

**Coordinación
y redacción:** Esther Ponce

Fotografía: César Gómez

Consultorios: Loida Burgos (SKHM)
Gabriela Caballero (autoayuda)
John Curtin (Reiki)
Alfonso Martín-Romero (medicina natural)
Ana Irene Sierra (sexualidad).

Colaboradores: Loida Burgos, John Curtin, Eva González,
Juan de Madrid, Julio Márquez Mercedes
Rodríguez (dibujos horóscopo).

Dirección: C/ Sandoval, 8, Bajo Centro 28010,
Madrid, España. Tel. 91 591 99 95
<http://www.fundacionsauce.org> y
<http://www.sanacionysalud.com>

Todos los artículos, cartas o experiencias personales deben dirigirse a la dirección electrónica john@fundacionsauce.org

Encuétrate no se responsabiliza de la información o las opiniones vertidas por sus colaboradores y anunciantes. El autor de cada artículo es responsable de sus declaraciones que, no necesariamente, reflejan la línea de pensamiento de la revista. Ningún material publicado en *Encuétrate* puede ser divulgado en otros medios sin consentimiento escrito del editor.



editorial

Después de un mes de parada técnica nos encontramos en una situación más sólida que antes. De ahora en adelante, la maquetación de *Encuétrate* la va a realizar Digital Solutions, un empresa profesional de diseño gráfico. Agradezco a Eduardo, de Digital, su oferta de poner a nuestra disposición los servicios de su empresa. Significa que ahora ya no tendremos problemas para sacarla a su tiempo. ¡Bien!

Quería aprovechar este espacio para expresar mi agradecimiento a las personas que están colaborando con la Fundación Sauce, poniendo su tiempo y su esfuerzo para que el proyecto salga adelante. Nuestra base de datos de voluntarios ya es considerable y, en los próximos meses, los proyectos que tenemos en hospitales, residencias y cárceles empezarán a manifestarse.

Esta revista, con sus colaboradores fijos, es un reflejo del apoyo constante que recibimos. Además, estamos muy cerca de empezar a editar en papel, de nuevo por cortesía de Digital Solutions. Os mantendré informados, para avisaros, cuando ocurra.

¡Gracias a tod@s!



sumario *junio* 2006

Encuentra tu pareja ideal.

¿Estás seguro de saberlo todo sobre tus intereses sentimentales? Tal vez cambies de perspectiva cuando leas el reportaje que editamos este mes sobre sexualidad y zodiaco.

Página 6 -7

Carpe Diem.

Vivir el presente con desapego nos enseña a disfrutar el lado más positivo de la vida. Ofrecemos una reflexión para llevar a la práctica algo que no siempre nos resulta fácil.

Página 8

Consultorio medicina natural.

Página 9

Los cinco principios.

La filosofía Reiki recoge cinco principios que nos obligan a llevar una conducta moral *sólo por hoy*. En este artículo se repasan y se explica su alcance ideológico.

Página 10

Consultorio Reiki.

Página 11

Mi experiencia.

Julio Márquez vivió un curioso desdoblamiento cuando sólo contaba doce años. En este número comparte con nosotros su misteriosa historia.

Página 12

Conectando con el Yo interior.

Página..... 13

Consultorio SKHM

Página 14

Como la vida misma. El cáncer y la rabia.

La rabia reprimida es una de las causas del cáncer. El Reiki nos ayuda a procesarla y puede contribuir a la sanación de este terrible mal que azota nuestra época.

Página..... 15-16

Consultorio sexualidad.

Página 17

Horóscopo.

Nuestra cita mensual con los astros. Ineludible para todos aquellos que desean saber lo que el futuro ha escrito para ellos en las próximas semanas.

Página 18

Soluciones en Producción Gráfica



Diseño Gráfico

Fotocomposición

Maquetación

Id. Corporativa...

Displays

Revistas

Folletos

Cartelería...

Digital recoge la experiencia de 15 años en el mundo de las artes gráficas, y la aporta a esta nueva empresa que nace con toda la intención de enfocarse estrictamente en mejorar el servicio de diseño gráfico y creatividad que ofrecemos a nuestros clientes actuales y futuros. Es por eso que hoy en día nuestra empresa cuenta con los servicios de: **ESTUDIO DE DISEÑO GRÁFICO, PAPELERÍA** e **IMPRESIÓN** propia, además de un servicio interno de **MENSAJERÍA**.

Bretón de los Herreros 54, 1º D - 28003 Madrid

T. 91 395 00 36 - F. 91 441 06 18

info@digitalsolutions.e.telefonica.net



Eva González Rodríguez,
Astróloga, Profesora de
Educación Física, Reiki II
andromeda.eva@gmail.com

Encuentra tu pareja ideal

¿Es posible encontrar a la media naranja, a ese alma gemela que lleva una vida paralela a la nuestra? No estamos seguros, pero, leyendo nuestro reportaje averiguarás las características de tu signo y las de tu pareja.

Aries es tu hombre si...

Desde tu tierna infancia sueñas en ser raptada por un bandolero.

Tus fantasmas están repletos de *brutos de corazón tierno* que, con un golpe de riñones, te trasportan al séptimo cielo.

Te fascinan los campeones deportivos que tapizan los muros de tu habitación.

Tu último amante era escorpio y, decididamente, ¡estas harta de complicaciones!

Romper una raqueta de tenis de un golpe de cólera no es para ti un símbolo de debilidad mental.

Aries es tu mujer si...

Odiás a los ingleses por haber quemado a Juana de Arco. Tu mamá te había ahogado con su educación completamente.

Tu última amiguita se pasaba horas encerrada en el baño disfrazándose de dulce muñequita.

No soportas pasar un fin de semana haciendo crucigramas con una manta escocesa sobre tus piernas.

El alboroto no te vuelve totalmente depresivo.

Tauro es tu hombre si...

No te pierdes una sola película de Gary Cooper en la tele. Sueñas con dormirte serenamente apoyada en la confortable barriguita de un hombre apacible.

Has vivido años con un tipo que tenía problemas sexuales. Tus amigos encuentran que tu cocina es copiosa y un pelín pesada.

Las comidas que se acaban a las seis de la tarde no te molestan.

Tauro es tu mujer si...

Tu última novia seguía un régimen estricto de adelgazamiento.

Adoras la mermelada casera, pero no sabes hacerla.

En el momento manifiesto de tus deseos, ella nunca tiene migraña.

Sigues con la nostalgia de los edredones de tu infancia.

La idea de vivir en el campo te hace soñar.

Géminis es tu hombre si...

Has vivido mucho tiempo con un capricornio medio mudo.

En el teatro tus personajes preferidos son los de las comedias de enredo.

Te sale una erupción cuando te hacen una escena de celos. Tus padres te preguntan todo el tiempo cuando te decidirás a convertirte en adulta.

Mantener diez temas de conversación simultáneos no te desencadenan un brote psicótico.

Géminis es tu mujer si...

Tienes verdaderas pesadillas a la idea de ser maternizado.

Habrías deseado tener una pequeña hermanita

Te aburre tomar clases de claqué solo.

Tu última amiga se acostaba todas las noches a las tres después de haber leído un capítulo de Kafka.

El charloteo y el humo de los cigarrillos no te levantan dolor de cabeza.

Cáncer es tu hombre si...

¡Ya estás harta!, todos los hombres son unos brutos.

Tu último amante se levantaba a las cinco de la mañana para hacer jogging.

Te está costando educar sola a tus doce hijos.

Tus amigos te acusan de portarte con ellos como una *mamá gallina*.

Eres capaz de considerar la petanca como un deporte.

Cáncer es tu mujer si...

Sniff, sniff, nunca has encontrado otra persona que cuente los cuentos de hadas tan bien como tu abuelita.

Para ti, una mujer está hecha, ante todo, para tener hijos.

La familia sigue siendo el lugar en donde se está mejor.

Eres un fetichista de los sujetadores.

Cada vez que ves una mujer enfurruñada, no piensas en Jack el destripador.

Leo es tu hombre si...

Siempre te ha gustado ser la Jane de tu Tarzán.

Los tipos frágiles que te toman por su mamá te irritan.

Ya estas cansada de resolver todos tus problemas siempre sola.

Por nada de este mundo te hubiese gustado ser un hombre.

Cada vez que te presentan a alguien importante ni tartamudeas ni te pones roja.

Leo es tu mujer si...

Estas a punto de ser primer ministro.

Huyes de las mujeres que llevan vaqueros gastados y cola de caballo desaliñada.

Tu última amiguita te llamaba *pequeño gatito*.

No soportas ver a alguien lloriqueando o quejándose.

Te gustan las mujeres llamativas que levantan torticolis a su paso.

Virgo es tu hombre si...

Tu último amiguito te ha engañado tan a menudo que sólo entras en coches con techo descapotable.

Ya no soportas más ver tus *soufflés* al queso desmoronarse por un retraso.

Los hombres violentos... ¡que horror!

Digan lo que digan, ser funcionario es una gran seguridad. Quedarte más de tres días seguidos en casa no te vuelve neurótica.

Virgo es tu mujer si...

Tienes verdadero pavor a las enfermedades venéreas. Conoces de memoria todas las ofertas de productos domésticos que aparecen en la tele. Acabas de tener una hepatitis viral. La casa de tu última compañera era como la cueva de *Alí Baba y los cuarenta ladrones*. Tu cuento preferido es *La Cenicienta*.

Libra es tu hombre si...

Ahora no deseas más que una sola cosa: la paz. Cuando te ofrecen una rosa, te derrites. La última vez que discutiste con pareja entraste en depresión nerviosa. No estás en absoluto dotada para la decoración. Sin embargo, estás harta de vivir en un *hangar*. Las frases en condicional no te enervan.

Libra es tu mujer si...

Las *self-made woman*, no te excitan para nada. Tu ideal es una mujer con cara de porcelana y capaz de escuchar tus dolencias atentamente cuando sales del trabajo. Tu última pareja tenía opiniones sectarias y reivindicaba la pena de muerte. Te enternecen las mujeres que dudan...o ¿no? Te encantan los fines de semana cargados de manifestaciones culturales, artísticas, cócteles

Escorpio es tu hombre si...

Estás totalmente convencida de que James Bond no existe solo en la ficción. Opinas que el mismísimo Diablo y el buen Dios son complementarios. Tu segunda naturaleza: cobaya. Tu último novio era impotente. Te fascina soñar con la serpiente *El libro de la jungla* susurrándote al oído «*confiasss en miss*»

Escorpio es tu mujer si...

Scarlett O'Hara era verdaderamente fastidiosa, pero ¡qué carácter! Sueñas con seducir a una espía, de noche, en un puerto oriental de mala fama, hacer volar el puerto y morir juntos en un final apoteósico. El amor es un campo de batalla en el que siempre has sido vencedor, pero las victorias fáciles empiezan a cansarte. Cuando alguien pregunta o indaga sobre ti no apelas por transgresión a tu vida privada. Tu última novia gritaba de dolor cuando te aproximabas a la cama más de tres metros.

Sagitario es tu hombre si...

No resistes estar delante de un marino sin tocar su pompón. Has hecho tu filosofía de vida de la frase «*ve al otro lado de la colina. Allí lejos, hay algo que te está esperando*». Prefieres ser la esposa legítima de un embajador que ir a fichar todas las mañanas. Admiras a los hombres que hablan de sus increíbles hazañas. Tu último novio había programado vuestra existencia: «*en dos años el coche, en diez el piso...*»

Sagitario es tu mujer si...

A los catorce años te fugaste de casa para entrar en la escuela de paracaidismo.

Tu última pareja prefería quedarse en casa porque sus peces rojos detestaban los viajes. No te hubiese molestado casarte con *La Pasionaria*. No soportas que te llamen a la oficina veinte veces al día para recordarte de comprar pañales y aspirinas. Los reproches y las escenas de celos te invitan a preparar las maletas.

Capricornio es tu hombre si...

Las bromas groseras y las historias de sexo no te parecen en absoluto graciosas. Hace un centenar de años te habrías refugiado en un convento antes de casarte con alguien que no te gustase. Siempre has sentido debilidad por tu querido abuelito. Llorar copiosamente con alguna serie televisiva te parece espeluznante. Tu último novio llegaba sistemáticamente tarde a todas vuestras citas.

Capricornio es tu mujer si...

No soportas que te hagan chantaje emocional. Las mujeres que se comportan como niñas te hacen huir. Gracias a Dios, no todas las mujeres tienen un cerebro de mosquito. Tu anterior novia llegaba a las seis de la mañana apestando a alcohol y perfume barato. Que intenten sabotear tu trabajo con un sugestivo *striptease* es inaceptable.

Acuario es tu hombre si...

Piensas que todos los hombres son unos obsesos y no piensan más que en eso. Definitivamente, detestas hacer la cocina. Siempre has soñado con una aventura con un extraterrestre. Recibir flores en San Valentín te parece una tontería. Tu antiguo novio era Tauro y te ahogaba con sus celos y sus escenas.

Acuario es tu mujer si...

Las reuniones familiares tradicionales te dan hipo. Comer a las cinco de la tarde te parece normal cuando es ese, precisamente, el momento en que se despierta tu hambre. Te gustan las mujeres que saben sorprenderte. Tu última amiguita tenía la deplorable costumbre de inspeccionar tus bolsillos. Compartir cada segundo de tu vida con la persona amada no es tu punto de mira.

Piscis es tu hombre si...

En la cocina nunca has podido franquear el estadio que separa un huevo duro de otro frito. Te has caído en un riachuelo y no consigues salir sola. Tu último novio se reía de tus intuiciones y maltrataba a tu gatito. Para ti, la exactitud no es la cortesía de los reyes. Sueñas con declaraciones a la luz de la luna en un jardín perfumado de suaves olores y brisas estivales.

Piscis es tu mujer si...

¡Socorro, mamá...pupa! No das ninguna importancia a tu entorno y una simple mirada al aspirador te transporta a una isla desierta. Acabas de salir de prisión. Tu última novia te llamaba *Santo*. Sueñas con una mujer mitad sirena, mitad hada, que tenga una mirada tan profunda como el mar y en la que puedas sumergirte.

Aprendiendo a disfrutar el lado más positivo de la vida

CARPE DJEM

Loida Burgos Maestra de Reiki - Facilitadora de SKHM

Los problemas que tanto nos abruman pierden gravedad cuando los miramos desde la perspectiva del presente.

Carpe Diem. Estas simples palabras se han transmitido durante generaciones a lo largo de los años. La primera vez que las oí fue en una película, "El club de los poetas muertos". Una historia que me impactó, por la crudeza del argumento y, a la vez, la sensibilidad de su exposición.

Cuando empecé a trabajar con Reiki volvió a mi vida esta premisa: "*Carpe Diem, vive el momento, aprovecha este día*". Parece fácil y la mayoría de nosotros pensamos que lo hacemos. Decimos frases como: "*sí, yo disfruto de cada momento*" o "*no hay problema, mañana será otro día*". Pero, en el fondo, no podemos dejar de dar vueltas a nuestros asuntos, una y otra vez. Nos asusta lo incierto, el futuro, lo que vendrá; nos preocupamos tanto por todo ello que nos olvidamos de disfrutar del presente, de este momento, de este preciso momento, en el que la vida nos brinda la posibilidad de saborear cosas realmente increíbles.

Aprendiendo a mirar con otros ojos

El trabajo realizado durante años con Reiki, Seikim, meditaciones, etc. me ha dado la oportunidad de ser más consciente de la necesidad de gozar cada segundo. Para mí, vivir el momento es tan valioso que me cuesta, incluso, hacer planes para un futuro más o menos cercano.

Disfrutar de cada instante nos pone en conexión con lo que tenemos a nuestro alrededor, dándonos la oportunidad de aprender muchas cosas, de ser más sensibles, de estar más serenos. Implica un esfuerzo: apagar nuestra mente, dejar que todo lo que somos, lo que hacemos y lo que pensamos pase a un segundo plano para, simplemente, dejarnos llevar. Se trata de fluir con el universo, con lo que nos rodea.

Para mí, el ejemplo más significativo de todo lo que involucra *vivir el momento* podría ser montar en avión.

Volando sin el móvil

Una vez nos hemos montado en el avión, la azafata nos indica que debemos apagar el móvil y cualquier otro dispositivo electrónico (ordenador, CD portátil, etc). Durante el tiempo que dure el vuelo no podemos hacer nada más que disfrutar de ese momento.

No podemos llamar a nadie para intentar resolver cosas de última hora. No podemos ir a ninguna parte para

comprar lo que olvidamos o para supervisar algún trabajo. No podemos cambiar el rumbo y dejar para más tarde lo que estamos haciendo. Una vez despegamos el avión, simplemente hay que *dejarse llevar*, nunca mejor dicho.

Ahí arriba dan igual nuestros problemas; el avión sigue su curso a pesar de ello. No importa lo que hacemos en nuestra vida, no influye en la trayectoria, que sigue su rumbo, su camino. Ya no es posible modificar el plan, es tarde. Así que hay que esperar; quedarse sentado, mirando por la ventana.

Dos alternativas para una sola dirección

Y tenemos dos opciones. Perder el tiempo pensando en todo lo que no podemos hacer... o disfrutar de ese momento. Disfrutar de la serenidad, de la sensación de paz, de lo que el cielo nos brinda mientras el avión corta las nubes al pasar. Podemos usar ese tiempo para leer esa novela que nunca tenemos tiempo de coger. O escribir el poema que nunca terminamos. Hay tiempo de sobra y no podemos hacer nada más.

¡Qué fácil es!, ¿no? Claro, yendo en avión no hay muchas posibilidades pero, ¿por qué no conseguimos trasladar esta misma filosofía a nuestra vida cotidiana? En el día a día no hacemos las cosas de manera consciente. Cuando estamos cocinando a media mañana nos ponemos a pensar en lo que podríamos cocinar para la cena. Si estamos jugando con nuestros hijos no paramos de darle vueltas a la reunión que nos espera en la oficina. En una fiesta familiar nos ocupamos más de que todo esté perfecto que de disfrutar de la compañía de los seres queridos. No disfrutamos.

El bosque de la vida

La vida es como un camino en medio de un bosque. Al final está la montaña, que se levanta ante nuestros ojos y deseamos alcanzarla. Y vamos tan absortos mirándola que nos perdemos cada detalle que el bosque nos ofrece. La frescura de su vegetación, el canto de los pájaros, la belleza de los colores de las miles de flores que brotan a nuestro alrededor, el sonido de un riachuelo que pasa a nuestro lado, el aire que atraviesa la vegetación y nos ofrece su mejor melodía.

Cada paso del camino nos ofrece un espectáculo maravilloso de luz, color y sonido. Disfrutemos de ese recorrido, miremos a nuestro alrededor y veremos cuánta belleza hay. El universo nos lo regala. No lo desaprovechemos.



Alfonso Martín-Romero

Nivel II de Reiki

Médico estomatólogo,

especializado en nutrición alternativa



¿Cómo evitar los cálculos renales?

He pasado un cólico nefrítico y, francamente, no quisiera repetir. ¿Qué medidas me aconsejas para evitar los cálculos renales? **Mariano Chaves, 45 años, Sevilla.**

Los cálculos renales son pequeños cristales de sal y minerales que se forman en los riñones. Duelen mucho al expulsarlos, que es lo que ocurre cuando se tiene un cólico. En este momento, la medicina cuenta con distintas estrategias para evitar los cálculos renales, pero ningún médico podrá garantizarte que, pese a las medidas que tomes, no vayas a producirlos en algún momento de tu vida. Además, una vez que has desarrollado un cálculo renal es más fácil que aparezcan otros nuevos. A las personas con este riesgo se les suele aconsejar beber mucha agua (unos dos litros diarios), no excederse en la ingesta de productos que puedan llevar calcio (como los productos lácteos y determinados antiácidos para el estómago) o alimentos ricos en oxalatos (acelgas, judías, habas, espinacas, cacao, fresas, remolachas y espárragos), evitar la sal, controlar la cantidad de vitaminas C y D (no pasarse con ellas) y cuidar el exceso de proteínas en la dieta. Es aconsejable realizar algún deporte, tomar magnesio y vitamina B6 y consumir alimentos ricos en vitamina A.

Eructo con demasiada frecuencia

Tengo muchos gases y eructo con demasiada frecuencia durante el día. Me resulta muy molesto. Sobre todo

por la repercusión social que tiene el trastorno. ¿Cómo podría aliviar este síntoma? **Jorge Sánchez, 22 años, Móstoles, Madrid.**

Es posible que se deba a que tragas demasiado aire por la boca. Observa tu forma de respirar y de hablar porque, a veces, los nervios, la tensión y la ansiedad nos hacen tragar un exceso de aire. Con la práctica, todos podemos controlar la cantidad de aire que tragamos. En cuanto a las medidas higiénicas, conviene que evites la cerveza y las bebidas carbonatadas (causan eructos por las burbujas de aire que contienen), así como las comidas rápidas (bocadillos) y demasiado abundantes. Come con la boca cerrada, lentamente y masticando bien los alimentos antes de tragarlos. Evita los chicles y no bebas directamente de las botellas. Los alimentos dulces, como los helados, los pasteles y los batidos también pueden aumentar los gases, por el azúcar que contienen.

Mi hijo está engordando por ver demasiada televisión

Tengo un hijo de doce años que ve demasiada televisión. En cuanto puede se tira en el sofá para ver la tele y ya no hay quien le mueva de ahí. El médico le ha dicho que le convendría hacer algo de deporte porque está engordando demasiado, pero no hay manera. ¿Podría darnos alguna idea para desengancharlo? **Amalia Pereyra, 36 años, Alcorcón, Madrid.**

Muchos estudios demuestran que los niños que ven demasiada

televisión tienen una mayor tendencia a la obesidad, menor condición física y más altos niveles de colesterol.

Por mi parte, puedo sugeriros algunas pautas médicas, que no deberían excluir la posibilidad de que exista un problema de otro tipo ya que es posible que vuestro hijo esté atravesando una situación emocional particular (depresión infantil, ansiedad...) que le incite a desear aislarse del mundo con la televisión. En este caso, tendrías que acudir a un especialista en la materia para que os ayude. En lo que a mí respecta, os aconsejo algunas pautas sencillas: vigila lo que come cuando está sentado delante de la televisión (nada de patatas o *snacks*, bollos o dulces) anota cuántas horas pasa delante del televisor y coméntaselo (para intentar que reaccione), sugiéndole algún pasatiempo alternativo para él (dibujar, leer, tocar algún instrumento musical...), procura que la televisión no le haga acostarse tarde y acude con él a un oftalmólogo, por si las horas de exposición a la pantalla pudieran estar repercutiendo en sus capacidades visuales.

Si quieres realizar alguna consulta a nuestro asesor, envía un correo electrónico a alfonso@fundacionsauce.org No olvides indicar tu número de teléfono o tu dirección electrónica, por si nos hace falta contactar contigo.

Una filosofía de vida Los cinco principios del Reiki



Juan Pedro, Maestro de Usui Reiki Ryoho
reikifor@yahoo.es

El Reiki nos ofrece la oportunidad de comprometernos con un concepto de vida más espiritual. Se trata de una filosofía regida por cinco principios esenciales que guardan una hermosa enseñanza.

Toda construcción necesita conocimientos fuertes y bien asentados para que pueda permanecer en el tiempo. En el Reiki esa base son los «Cinco Principios», hermosos en su redacción y fundamentales en su aplicación. Estos cinco principios son los siguientes:

*Sólo por hoy, no te preocupes.
Sólo por hoy, abandona tu ira.
Sólo por hoy, trabaja honestamente.
Sólo por hoy, honra a tus padres
(mayores, maestros, ancianos...).*
Sólo por hoy, agradece por todo lo que te rodea.

Si nos damos cuenta, estos principios proponen todo un plan de vida que comienza siempre por un «Sólo por hoy...»

Y es que *ese* es el verdadero principio, por delante, incluso, de los cinco que encabeza y, si no se aplicase, dejaría sin validez al resto.

Filosofía Reiki, en una época de estrés

El ritmo de nuestra sociedad nos inculca expectativas, a veces exageradas, que se concretan en proyectos, planes a medio, largo y larguísimo plazo; vivimos en un futuro inexistente, imaginado o deseado, donde, precisamente, la ansiedad es el *principio* que preside nuestra ajetreada vida, porque nunca hay bastante y siempre queda algo por *lograr*, por *conseguir*. De hecho, la mayoría de problemas que, hoy en día, se tratan en

las consultas de los psicólogos están, directa o indirectamente, relacionados con la ansiedad.

Con los principios de Reiki ocurrirá lo mismo si los tomamos como una tarea más, como una *carga* adicional que llevar con nosotros, incluso pensando «*y encima son para siempre*». Pero, en lugar de centrarnos en las propuestas (*no te irrites, no te preocupes*) podemos fijarnos en las tres simples palabras que las anteceden, «*sólo por hoy*» y veremos que la supuesta *carga* no es para siempre; es, simple y llanamente, para aplicarlas *hoy*, no mañana, ni pasado mañana ni la semana próxima ni todos los días de tu vida, no; se te pide que, tan sólo, intentes cumplirlos *hoy*.

Ello elimina toda expectativa, todo esfuerzo y, por consiguiente, toda ansiedad, ya que no provoca ni necesita de planes de futuro, de expectativas o de pensamientos sobre lo cierto o incierto de ese *futuro*. En lugar de una tarea colosal, con una tensión expectante, tenemos otra sencilla, que aporta una tranquilidad concreta, centrada en el *aquí y ahora*, sin pensamientos ni esfuerzos que no hacen falta para nada: «*total si sólo voy a hacerlo por hoy...*».

Como puede verse, la causa de la ansiedad es cortada de raíz; no existe, si quiera, la posibilidad de que pueda desarrollarse. No hay lugar a pensamientos, obsesiones ni *planificaciones*, tan sólo nos centramos en el *hoy*.

Y esta práctica tan humilde, pequeña y concreta, nos permitirá ser mucho mejores cuando apliquemos Reiki, ya que mientras lo ofrezcamos, estaremos *ahí*; no divagando ni preocupándonos por cosas *futuras*. No pensando en, por ejemplo, qué haremos mañana para poder aplicar los principios, puesto que, al fin y al cabo, estaremos dando Reiki «*sólo por hoy*».

consultorio REIKI

¿Para qué sirve el Reiki?

Estoy oyendo hablar muy bien de los efectos del Reiki, pero no me queda claro su funcionamiento terapéutico. ¿De qué forma nos sana? **Guillermo Iglesias, Burgos, 28 años.**

Los usos del Reiki son tan amplios que nombrarlos todos llevaría mucho tiempo. Sobre todo, sirve para armonizar el cuerpo y el espíritu. Puede actuar tanto en el terreno físico (para sanar dolencias, curar lesiones, fracturas, mejorar el metabolismo...) como mental (reduce el estrés, el insomnio, contribuye a que afrontemos la infelicidad...) o espiritual (nos aporta paz, nos acerca a Dios...). Es importante entender que cuando existe un problema, Reiki opera de dos maneras: trabajando directamente sobre él o cambiando nuestra forma de verlo. Además, Reiki constituye una valiosa herramienta que nos insta a solucionar nuestros asuntos por nosotros mismos. En esta sociedad tenemos la costumbre de *regalar* nuestro poder, de acudir a terceros buscando las soluciones fuera de nosotros mismos. Reiki nos devuelve el *poder* para que tomemos las riendas de nuestra vida, en todos los sentidos.

¿Cuándo notaré los resultados?

Estoy pensando en empezar a realizar terapia Reiki, pero, antes de apuntarme, me gustaría saber cuánto tiempo tardaré en apreciar algún resultado. ¿Cuántas sesiones me recomienda? **Amalia Ubeda, Madrid, 30 años.**

Aunque el Reiki es muy eficaz, no representa un remedio *milagroso*. Como tiene un efecto acumulativo, para notar pronto los primeros resultados se recomienda empezar las terapias realizando una serie de



John Curtin

Maestro de Reiki
Profesor de SKHM
Monitor de meditación



Si quieres realizar alguna consulta a nuestro asesor, envía un correo electrónico a john@fundacionsauce.org. No olvides indicar tu número de teléfono o tu dirección electrónica, por si nos hace falta contactar contigo.

cuatro sesiones. En la mayoría de los casos ese número es suficiente para solucionar problemas de estrés, tensión, ansiedad, insomnio y problemas emocionales. Las dolencias físicas, a veces, pueden necesitar algo más de tiempo. En general, el Reiki produce cambios beneficiosos a largo plazo. Sea cual sea nuestra dolencia, siempre nos trae paz y tranquilidad. Nos sentimos más capaces de afrontar la vida y sus desafíos, aumenta nuestra energía, mejora nuestro estado de ánimo y nos invita a observar la existencia desde un punto de vista más positivo. Situaciones anteriores de estrés parecerán no preocuparnos tanto como antaño.

¿Cómo son los tratamientos?

Una amiga mía asiste a sesiones de Reiki y me ha contado que el terapeuta enciende velas e incienso. Me seduce la idea de apuntarme a una terapia de este tipo. ¿Qué más cosas ocurren durante la sesión? **Rosa Martínez, Madrid, 22 años.**

Es cierto que los tratamientos suelen ofrecerse en una habitación con luz tenue, música relajante y, en ocasiones, incienso y velas. El practicante invita al paciente a relajarse, a concentrarse en su respiración o a meditar. La mayoría de los tratamientos se realizan con el paciente acostado en una camilla y, en ocasiones, cubierto con una manta. El practicante coloca sus manos suavemente sobre las áreas más afectadas y, además, las desplaza de forma progresiva por todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. También se mantienen durante unos minutos sobre los *chakras* (centros energéticos del cuerpo). El paciente siempre está vestido y las posiciones de las manos se realizan siempre sobre zonas que no vulneran la intimidad de la persona.



"Entre sueños, sentí que abandonaba mi micuerpo"

Mi historia comienza en la época en que mi primo y yo teníamos doce años. Además de primos éramos -y todavía somos- muy buenos amigos. Aunque compartíamos las mismas andanzas y correrías, nos distinguía mucho la forma de comportarnos. Él era muy revoltoso, un auténtico vendaval, mientras yo no rompía un plato. O, al menos, eso decía la familia, que siempre nos estaba comparando.

Siempre he sospechado que esta diferencia en las personalidades molestaba a mi tío, que no acababa de verme con buenos ojos. Para mí era muy evidente que me tenía manía. Pero mucha, mucha manía. Como no podía pegarme para desahogarse, se vengaba de mí con artimañas. Por ejemplo, cortándome el pelo de mala manera.

Mi tío era peluquero de profesión y, claro, al pobre le tocaba cortar el pelo a toda la familia. En su afán de desquitarse conmigo, cada vez que me cortaba el pelo hacía caso omiso de las recomendaciones de mi madre. Me dejaba más pelado que a una rana para que yo pudiera lucir a gusto las orejas de soplillo que entonces caracterizaban mi look de chico jovencito.

Un mal día, mi tío ingresó en el hospital para operarse del corazón. Todos sabíamos que tenía muy pocas posibilidades de salir con vida de aquello y, efectivamente, tan sólo algunas semanas después, falleció. Tenía 39 años. Yo lo sentí mucho porque a pesar de los malos momentos que me había hecho pasar en alguna ocasión no le odiaba, ni mucho menos. Es más, aunque pueda parecer raro, le tenía un cierto aprecio.

Mientras los mayores velaban al fallecido, a los niños nos llevaron a pasar la noche a la casa del difunto. A mí me tocó acostarme con mi primo, en la cama de matrimonio donde siempre habían dormido su madre y su padre recién muerto. La verdad es que no me hizo ninguna gracia. Me daba miedo y me acosté muy sugestionado. Como mi primo me hacía compañía, lo pude sobrellevar y, por fin, conseguí quedarme dormido.

No se exactamente cuánto tiempo transcurrió, pero, de pronto, entre sueños, noté que abandonaba mi cuerpo.

Era una sensación agradable, como si flotase. Llegué hasta los pies de la cama y, desde allí, pude ver a mi primo, y a mí mismo, durmiendo plácidamente. Entonces me invadió un terror tremendo e hice por volver a mi cuerpo. Lo conseguí y, en cuanto regresé, me desperté y abrí los ojos. Después de esto me quedé en vela toda la noche, aterrorizado. No comprendía qué podía haberme ocurrido.

«Había alguien más en el cuarto, mirándome durante el desdoblamiento»

Años después, me casé y compré un piso. Dio la casualidad de que coincidimos con una vecina que presumía de ser bruja. Esta mujer aseguraba que tenía algún tipo de poderes, que podía ver el pasado y el futuro... En fin, yo no me lo creí mucho, pero, una vez que fuimos de visita a su casa, surgió la oportunidad de contarle mi historia.

Cuando terminé, esta mujer empezó a dar su punto de vista. Dijo que podía ver con claridad todo lo que había pasado entonces. Comenzó describiéndome la habitación de mis tíos con absoluta exactitud, sin que yo diera ninguna pista al respecto, añadió algunos detalles de mi desdoblamiento (me indicó que era eso lo que había ocurrido) y, lo más sorprendente de todo, es que aseguró que, aunque yo no pude verlo, aquella noche había alguien más en el cuarto, mirándome durante el proceso.

"Sería mi primo, porque no había nadie más en la habitación", le dije a la bruja. "No, no se trataba de un niño, sino de un hombre moreno. Llevaba muy marcada la línea del peinado y te estuvo mirando con expresión triste, como si tuviera algo pendiente contigo". Me quedé clavado en el sitio. En vida, mi tío siempre había llevado la línea del peinado especialmente pronunciada. Era un distintivo muy propio de su imagen personal. Él le daba mucha importancia al peinado porque, como ya dije antes, en este mundo terreno, la profesión de este hombre había sido la de peluquero.

Si tienes alguna historia que contar y te gustaría verla publicada en nuestra revista puedes enviarla a esther@encuentrate.es No olvides indicar tu número de teléfono o tu dirección electrónica, por si nos hace falta contactar contigo. La publicación garantiza que todos los testimonios son reales.

Meditar en casa

No siempre tenemos la oportunidad de acudir a un centro para llevar a cabo una meditación. Sin embargo, siguiendo unos sencillos pasos, podremos hacerlo en nuestro propio hogar y no tendremos que renunciar a esta práctica tan beneficiosa.

En primer lugar, conviene que nos planteemos si deseamos establecer un espacio fijo en la casa o, por el contrario, preferimos usar y transformar alguna estancia cada vez que meditamos. Lo ideal es, siempre que el espacio lo permita, contar con un rincón fijo que adaptaremos a nuestro gusto, adoptando las pautas que veremos a continuación.

Vamos a meditar. La principal función de esta práctica es relajarnos y entrar en contacto con nosotros mismos durante un rato. Por esta razón, elegiremos un lugar tranquilo, en el que no haya un movimiento continuo de gente entrando y saliendo y con la suficiente intimidad como para sentirnos seguros.

Para evitar la sensación de agobio, conviene que la habitación contenga pocos muebles. Tal vez una pequeña mesita, donde colocar ciertos elementos claves (como un altar) o simplemente, algunos objetos que nos atraigan (figuras budistas, por ejemplo). Necesitaremos, además, cojines y un futón o, a falta de éste, alfombras o moqueta. Esto hará que la estancia sea más acogedora, sobre todo si pretendemos meditar sentados en el suelo.

Es conveniente que tenga ventana al exterior para poder ventilar a menudo y renovar las energías. Sin embargo, a la hora de meditar usaremos luz tenue, proporcionada por alguna lamparita de ambiente o por la luz natural, atenuada con cortinas de color claro.

Las paredes también son importantes. Pintura en colores pasteles, tonos suaves, como el verde o el azul, mitigan el estrés. Y evitaremos cargarlas con cuadros estridentes. Es preferible escoger alguna lámina de paisajes o abstractas, pero siempre de colores claros y bien combinados.

¿Qué elementos necesitamos?

Aunque para meditar no es necesario más que nuestro deseo de hacerlo y la tranquilidad del lugar, existen otros elementos que nos ayudan a conseguir un ambiente más acogedor: inciensos de olores suaves, como la lavanda, el pino o la rosa; velas, que nos aportan suavidad en la luz (al elegir las también podemos seleccionar sus colores de acuerdo a nuestro propósito); música relajante y a un volumen no demasiado alto,

que no altere el estado de relajación. Lo fundamental es que nos encontremos a gusto y procuremos organizar un ambiente equilibrado.

En lo que respecta a nuestra indumentaria, la ropa cómoda es imprescindible. Preferiblemente, nos decantaremos por la de algodón y de diseños holgados, que nos permitan permanecer sentados durante un rato largo sin notar incomodidad.

Preparando la meditación

Una vez establecido el lugar y con todos los materiales necesarios, nos toca elegir el momento del día para meditar. Si es posible, lo haremos siempre a la misma hora. Nuestro cuerpo se acostumbra a la rutina y la meditación; si la queremos introducir en nuestra vida, debe formar parte de nuestras actividades diarias.

No aconsejo hacer meditación después de una actividad estresante. Es preferible dejarlo para última hora de la tarde, cuando hayamos desconectado de nuestro trabajo y de las tareas cotidianas. Como nuestra mente intentará seguir su ritmo normal, tendremos que ser constantes, pero flexibles.

Tomemos ese tiempo para nosotros mismos, sin interferencias, incluyendo nuestras propias resistencias. Ciertos asuntos pendientes pueden esperar a más tarde.

Si convivimos con más personas, debemos informar de nuestro deseo de pasar un rato a solas, sin interrupciones. Podemos establecer pautas. Por ejemplo, la puerta cerrada indica que estamos en meditación y los demás deberán respetar tu espacio. Incluso podemos colgar un cartelito del pomo de la puerta para que, aquellos que lleguen más tarde a casa, sepan que estamos ocupados y no interrumpan nuestra relajación.

Desconectar el teléfono o pedir a otra persona que se ocupe de las llamadas evitará que nos alteremos cuando suene el teléfono. Durante un rato, no ha de existir nada más que nuestro contacto con el Yo interior.

Y ahora sólo queda empezar. Una vez hecho todo lo anterior, dediquemos algunos minutos a disfrutar de la soledad. Miremos a nuestro alrededor, elijamos el incienso y encendamos un par de velas. Modifiquemos la luz para sentirnos lo más cómodos posible y ¡a disfrutar! El resto, sólo depende de nosotros.

consultorio de SKHM

Loida Burgos
Maestra de Reiki
Profesora de SKHM



¿Para qué me valdrá el taller?
Estoy apuntada a un taller de SKHM y me hago muchas preguntas. Sobre todo, me gustaría saber qué consecuencias tendrán, en mi futuro, todas las emociones que viva durante el trabajo que allí realice.
Ana María Giménez, 30 años, Madrid.

Para empezar, tienes que saber que todo lo ocurrido durante un taller de SKHM será para bien. Las emociones, las experiencias que vivas, te servirán, sobre todo, para conocerte mejor, para saber distinguir qué ocurre en tu cuerpo cuando te enfrentas a ciertas situaciones cotidianas.

Por regla general, tenemos poco contacto con nuestro cuerpo físico. Mentalizamos todas nuestras emociones, les ponemos una etiqueta, pero no las localizamos en nuestro cuerpo. Después de un taller de SKHM tendrás una percepción mayor de lo que ocurre dentro de ti; sabrás reconocerte, comprenderte y seguir adelante en cada situación con más facilidad.

Por otro lado, las emociones se viven de una manera controlada, protegida y segura. Tendrás toda la ayuda que necesites para comprenderlas y esto te servirá de guía para, posteriormente, trasladar ese conocimiento a tu cotidianidad.

En definitiva, las consecuencias serán muy positivas y enriquecedoras, pues te darán una visión de ti misma que, tal vez, no tienes en este momento.

¿Hay que estar iniciado en Reiki?
Me han dicho que, en los talleres, los participantes usan Reiki para apoyar a los compañeros. Yo no estoy iniciado en esta terapia. ¿Es imprescindible estarlo para hacer un taller de SKHM?
Mateo Aguilera, 38 años, Barcelona.

Para realizar un taller de SKHM no es necesario tener ningún tipo de experiencia previa en otras terapias.

Durante los talleres, cada cual ofrece su apoyo a la persona que tiene a su lado de la manera que sabe y puede, aunque por regla general, se suele aconsejar no canalizar Reiki durante el mismo, pues se trata de que cada cual obtenga su propia conexión directa con la Energía del Amor.

Reiki es una terapia que trabaja con la energía. Efectivamente, es la misma energía que en SKHM, sólo que, el modo de conectarnos es diferente. A veces resulta inevitable sentir la conexión con Reiki durante el proceso de apoyo a un compañero y no pasa nada si se produce. Pero, como digo, lo importante es que cada persona adquiera su propia experiencia en la conexión con la energía SKHM.

Las maneras de apoyar a un compañero no tienen por qué ser con Reiki. Cada cual necesita algo concreto. A veces, la simple compañía en silencio, un abrazo o una mano amiga que te haga sentir seguro y protegido. En SKHM no hay reglas. Sigue tu intuición y seguro que no fallarás.

¿Me puede afectar el periodo de purificación?

Acabo de iniciarme en Reiki y en este momento estoy viviendo todavía el periodo de purificación. ¿Es recomendable que haga ahora el taller de SKHM o es más prudente esperar?
Pilar Segura, 20 años, Málaga.

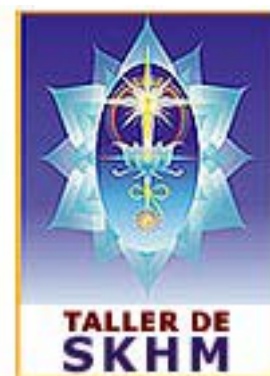
Con SKHM todo es para bien. Estar en el periodo de purificación con Reiki incluso te podría ayudar a profundizar un poco más en el trabajo personal que estás realizando.

Recuerda, además, que nunca vas

a llegar más allá de donde tú quieras. Tú estableces los límites y no pasará nada que tú no quieras que pase.

La energía trabaja a niveles sutiles, pero reales. Con Reiki estás trabajando ciertos aspectos que puedes terminar de sanar durante el taller o en los días posteriores. Todo depende de ti misma.

Por otro lado, durante todo el taller contarás con la ayuda y el apoyo de profesores y facilitadores, lo cual te dará oportunidad no sólo de seguir trabajando en lo que ya has comenzado, sino de ir un poco más allá, con tu trabajo personal y tu conexión a la Energía del Amor.



Si quieres realizar alguna consulta a nuestra asesora, envía un correo electrónico a

loida@reikiandalucia.com

No olvides indicar tu número de teléfono o tu dirección electrónica, por si nos hace falta contactar contigo.



como la
vida misma



El cáncer y la rabia

*«Cuando busques vengarte
de alguien, cava dos tumbas»*

Personalmente, no se si el cáncer y la rabia están inexorablemente unidos. Pero siempre que viene a mi consulta un paciente adulto con cáncer, tarde o temprano destapamos una rabia, una cólera o una ira reprimida que no deberían estar allí.

Aunque, en repetidas ocasiones, he comprobado la tremenda ayuda que supone el Reiki para paliar los efectos secundarios de la medicación y el trauma de la cirugía, no puedo hablar con seguridad sobre la eficacia definitiva del Reiki frente al cáncer porque nunca he tenido un paciente que haya intentado tratar su cáncer *exclusivamente* con Reiki. En general, este tipo de paciente sólo busca una terapia que mitigue las molestias del tratamiento convencional. Por lo tanto, me limitaré a escribir sobre aquello que conozco por mi experiencia: el abordaje de los aspectos emocionales y las liberaciones energéticas del cáncer, no el tratamiento puro con Reiki.

A mi consulta han llegado bastantes personas que se enfrentaban al cáncer por segunda vez y, gracias al Reiki, el tratamiento convencional ha resultado mucho menos traumático que el primero para todos ellos, con menos estancias

hospitalarias, menos efectos secundarios y una recuperación más rápida.

En lo que respecta a los aspectos anímicos, prácticamente todos mis pacientes, que han sido muchos, tenían rasgos emocionales parecidos: por una parte, rabia y cólera contenidas y, por otra, una gran dificultad para expresarlas, reconocerlas y como consecuencia, liberarlas.

El caso de Pilar.

Ficha personal: ama de casa, 55 años, separada, con dos hijos.

Síntoma: cáncer de hígado.

Pilar vino a verme al final de su vida. Su hijo había hecho un curso y ofrecía Reiki a su madre. Con esto le aliviaba muchísimo los dolores, pero, según progresaba la enfermedad, las molestias aumentaban. Así que acudió a mí para reforzar el Reiki que le daba su hijo.

Nuestras sesiones de charla después de las sesiones de Reiki tenían una importancia mayor que las habituales con otros pacientes ya que ella aprovechaba yo era un extraño para hablar de su enfermedad y de su próxima muerte en términos

que, según sus palabras, «no se atrevía a emplear con su familia».

Al principio, el efecto paliativo del Reiki era evidente. Entre las sesiones de su hijo y la mía, se mantenía con un mínimo de sufrimiento.

Con el paso de las semanas, empezó a adquirir una lucidez que raramente he visto en un paciente. Ella misma, sin ningún tipo de sugestión por mi parte, empezó a comentar sobre «esta cosa llena de rabia que me come por dentro». Identificaba su tumor con la rabia y hasta llegó a reconocer que se debía al comportamiento de su marido.

Como persona creyente, habló con su sacerdote sobre el tema y éste matizó la importancia del perdón. Pero ella reconocía abiertamente que, aunque ya estaba separada, no era capaz de perdonar los malos tratos que había sufrido a lo largo de los años. «Estoy muy enfadada y no se me pasa», era su comentario cuando sentía liberaciones energéticas durante las sesiones. De hecho, a veces, lloraba de frustración por no poder liberar esa rabia del todo.

Sin embargo, su rabia no se reflejaba en el día a día de su vida. No sentía ése enfado hacia el mundo que veo a menudo con pacientes con cáncer. Conmigo y con sus hijos era muy cariñosa, aunque admitía que, en ocasiones, los nervios podían con ella.

Sus últimas palabras, antes de fallecer, me fueron comunicadas por sus hijos al día siguiente. Fueron «dile a John que he suspendido demasiadas asignaturas y ahora suspendo carrera».

Cuento este caso porque lo considero un ejemplo importante que demuestra que sanar un cáncer en adultos es, según mi experiencia, una labor de liberar rabia y perdonar. Si no se hace eso, creo que la sanación no sobreviene. Con otros pacientes que sí han logrado liberar la rabia y reconocerla, el sentimiento de perdón ha aparecido de forma natural al final del proceso. Un buen día se dan cuenta de que ya no odian a esa persona, que ni siquiera piensan en ella.

John Curtin ha tratado a más de 500 pacientes a lo largo de su trayectoria como terapeuta de Reiki. Este artículo forma parte del libro que está escribiendo, en el que describe los casos reales de muchas personas que han acudido a su consulta buscando ayuda. Por respeto a los pacientes y para mantener su anonimato se han modificado algunos datos personales de los mismos.

consultorio sexualidad

Ana Irene Sierra

Psicóloga, orientadora y terapeuta sexual y de pareja.



¿Por qué tiene un consolador escondido?

En el cajón de la ropa interior de mi mujer he encontrado un consolador vibratorio. ¿Puede ser que mi mujer ya no quiera tener relaciones sexuales conmigo? ¿Por qué no me lo ha dicho?, ¿será que no le gusta lo que le hago o que no disfruta lo suficiente? **Ricardo, 46 años, Ciudad Real**

El que tu esposa use juguetes sexuales para sus momentos de intimidad no implica que no le guste lo que haces o que no disfrute contigo. Son totalmente compatibles ambas situaciones. Si te intriga por qué lo hace, lo mejor es que hables con ella directamente, pero plantéalo como una conversación más, no a modo de represalia, y sin que os acarree una discusión.

Todas las personas tenemos derecho (y me atrevería a decir, que es incluso recomendable) a tener momentos de intimidad en nuestra sexualidad, si así lo deseamos, como ocurre con otros apartados de nuestra vida. El hecho de tener pareja no implica la obligación de compartir todos los momentos. Es bueno tener momentos para uno mismo. Si éstos no influyen negativamente en la relación, como parece ser tu caso, no tienes de qué preocuparte. Aún así, te animo a que lo hables con tu pareja para que te informe libremente de si lo usa, cómo y por qué e, incluso, puedes proponer, si lo deseas, el uso del vibrador también en vuestras sesiones sexuales juntos. De esa manera comprobarás que sucede cuando tu pareja lo utiliza y no lo sentirás como un posible competidor sino como un aliado. Quizá no te lo haya comentado porque le de corte reconocerlo o porque para ella no tenga la importancia que tú le das. Tal vez, al formar parte de su intimidad, no ve necesario hacértelo saber pero, si a ti te inquieta el tema, vuelvo a insistir, lo mejor es comunicárselo.

¿Hay que usar preservativos para el coito anal?

Hablando de sexo con mi novio surgió el tema del coito anal. ¿Podría decirme en qué casos es necesario utilizar condones para practicarlo? **María, 18 años, Madrid.**

En el coito anal los preservativos no se usan para impedir el embarazo sino para evitar el contagio de las enfermedades de transmisión sexual. De no utilizarse condón y debido a que se produce un mayor rozamiento que en el vaginal o el oral, con frecuencia se producen pequeños desgarros y heridas sangrantes en las paredes del esfínter. De ahí que el coito anal implique un alto riesgo de contagio. Por supuesto, para que se produzca ese contagio alguna de las personas tendría que estar previamente infectada. Al elegir el preservativo, conviene comprar algún modelo resistente pues en esta práctica es más fácil que se rasgue. También hay que usar lubricante para disminuir ese rozamiento y facilitar la penetración. Recuerda que ha de ser de base hidrosoluble para que no se altere el látex.

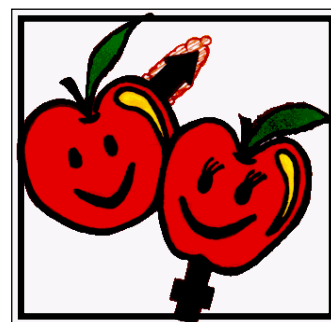
Mi novia no jadea cuando alcanza el orgasmo

Mi pareja no suele hacer ningún ruido cuando hacemos el amor. Ella asegura que ha llegado al orgasmo, pero yo no la oigo gemir como sucede en las películas. ¿Debería crearla? **Mario, 22 años, Alicante.**

No es necesario emitir sonido alguno cuando se tiene un orgasmo. Hay tantas formas de expresarlo como personas existen. Sí es cierto que se pueden apreciar algunos cambios en el momento del orgasmo: la respiración se hace más fuerte por el nivel de excitación y la musculatura de la pareja se pone más tensa. Sin embargo, cada persona es un mundo. La personalidad y el nivel de desinhibición de cada cual influye

en su forma de expresarse sexualmente y, por supuesto, en esto influyen también la educación recibida y nuestro aprendizaje sexual previo. Por ejemplo, si estas acostumbrado a masturbarte en el silencio de tu habitación para que no te escuchen tus padres, esto puede hacer que no emitas sonidos durante las relaciones con otras personas, pues has asociado el silencio a la práctica sexual y, en ocasiones, es difícil cambiar de hábitos.

Por otro lado, si tu pareja asegura que ha disfrutado, lo más probable es que sea cierto. Si lo dudas, dile que deseas que cuente contigo, que no sirve de nada decir que ha alcanzado el orgasmo cuando no sea verdad, que te importa mucho que ella sienta placer real y que pueda expresarlo sin vergüenza, con total libertad. Si después de esto ella sigue afirmando que verdaderamente siente placer y que le gusta actuar de manera silenciosa, tendrás que entender que ella es así y que las películas, solo son eso, películas, o sea pura ficción.



Si quieres realizar alguna consulta a nuestro asesor, envía un correo electrónico a

aireness@gmail.com

No olvides indicar tu número de teléfono o tu dirección electrónica, por si nos hace falta contactar contigo.

HORÓSCOPO DE LA LUZ

Junio 2006 Por Siol



ARIES

21 de marzo a 20 de abril

Con la llegada del buen tiempo parece que tus ánimos mejoran. Así me gusta, siempre adelante. Recuerda sonreír y recibirás sonrisas. Date un capricho, disfruta de este momento.

Pensamiento del mes: *El corazón es un niño: espera lo que desea (proverbio ruso)*



TAURO

21 de abril a 21 de mayo

Te sientes diferente, aires nuevos llegan y lo empiezas a notar. Es el preludio de algo mucho mejor, aunque tus deseos, tus sueños... ¡siguen ahí! No desesperes, tu fuerza y tu confianza te ayudarán a alcanzarlos.

Pensamiento del mes: *Es mejor viajar lleno de esperanza que llegar (proverbio japonés)*



GEMINIS

22 de mayo a 21 de junio

Mira a tu alrededor y observa qué ves. Todo es importante, hasta una pequeña flor. No rechaces los pequeños momentos, te pueden traer más de una sorpresa. Sal a pasear y disfruta de la brisa cálida.

Pensamiento del mes: *Las palabras son como enanos, los ejemplos son gigantes (proverbio Suizo)*



CÁNCER

22 de junio a 23 de julio

Has trabajado duro durante el comienzo del año. Ahora llega el momento de relajarse un poco. Todo llega, las recompensas también. Abre los ojos y el corazón y sentirás el colorido de la primavera.

Pensamiento del mes: *Si tu mal tiene remedio ¿por qué te quejas? Si no lo tiene ¿por qué te quejas? (proverbio oriental)*



LEO

24 de julio a 23 de agosto

No todo está en tus manos, no te sientas responsable de cada cosa. Cada cual tiene su responsabilidad y ahora te toca descansar un poco y admirar todo lo que has hecho. ¿Cuánto hace que no vas de compras?

Pensamiento del mes: *Antes de iniciar la labor de cambiar el mundo, da tres vueltas por tu propia casa. (proverbio chino)*



VIRGO

24 de agosto a 23 de septiembre

Es hora de mirar hacia delante. Las lamentaciones no sirven de nada, la acción resuelve situaciones. Mira por la ventana y verás un mundo nuevo. ¿Quieres perdértelo? Ve al campo, respira hondo y sigue adelante.

Pensamiento del mes: *Añorar el pasado es correr tras el viento (proverbio ruso)*



LIBRA

24 de septiembre a 23 de octubre

Ha llegado la primavera ¿te has dado cuenta? ¿no? Me lo temía. No todo ocurre en tu interior, existe un mundo allá afuera esperándote. Sólo tienes que moverte, quitarte el pijama y sonreír mientras caminas.

Pensamiento del mes: *No puede impedirse el viento. Pero pueden construirse molinos (proverbio holandés)*



ESCORPIO

24 de octubre a 22 de noviembre

Cambio de estación y llegada del buen tiempo. Podrías aprovechar para hacer algunos cambios en tu vida. Recuerda que siempre serán para bien. Haz deporte, procura conocer gente nueva y dedícate a disfrutar.

Pensamiento del mes: *El que teme sufrir ya sufre el temor (proverbio chino)*



SAGITARIO

23 de noviembre a 21 de diciembre

Cierra los ojos e imagina tu lugar preferido. Recrea la escena y después hazla realidad. No es tan difícil y te lo mereces. Ha llegado el momento de permitirse un capricho. No lo desaproveches.

Pensamiento del mes: *¡Caer está permitido. Levantarse es obligatorio! (proverbio ruso)*



CAPRICORNIO

22 de diciembre a 20 de enero

Ese proyecto que tanto te preocupa puede esperar unos días. Si lo miras desde fuera encontrarás las soluciones. Después sólo tienes que ponerlas en marcha. Mientras tanto, relájate y sal a pasear.

Pensamiento del mes: *Mientras el tímido reflexiona, el valiente va, triunfa y vuelve (proverbio griego)*



ACUARIO

21 de enero a 19 de febrero

Poco a poco has ido haciéndote a ti mismo y te sientes orgulloso de dónde te encuentras ahora, pero deja un poco de tiempo para disfrutarlo. De nada sirve tener cien amigos si no ves a ninguno.

Pensamiento del mes: *La paciencia es un árbol de raíz amarga pero de frutos muy dulces (proverbio persa)*



PISCIS

20 de febrero a 20 de marzo

Ha llegado tu momento. Después de algunos meses de capa caída, tienes ante ti la oportunidad de caminar sin muletas. Ahora no vale lamentarse, lo importante es seguir adelante.

Pensamiento del mes: *Quien no comprende una mirada tampoco comprenderá una larga explicación (proverbio árabe)*

