

PRÁCTICAS GUIADAS

Activaciones de la mañana



*Prácticas diarias para conectar
con tu cuerpo, tu placer y tu
energía*

CORAZÓN
y
ÚTERO

sexurero
AMOR Y SEXUALIDAD CONSCIENTE

MR
MUJER REAL



Somos Sexurero

“Nacimos para transformar el silencio, la culpa y la desconexión sexual femenina en poder, placer y libertad.”

Sexurero es un movimiento fundado por Diana Núñez en 2012, tras vivir su propia transformación a través del tantra y la sexualidad consciente.

Al reconectar con su cuerpo y su energía sexual, entendió que ese era el camino para despertar todo su poder y acompañar a otras mujeres a hacer lo mismo. Desde entonces, ha acompañado a miles de mujeres a soltar bloqueos, recuperar su poder personal y crear una vida más libre, auténtica y conectada consigo mismas.

Hoy, junto a su hermana Laura Núñez, sostienen este camino combinando más de 19 años de experiencia y saberes como el tantra, la sexualidad somática, la respiración ovárica, la medicina femenina y las prácticas corporales que hacen real y sostenible cada proceso.

Trabajamos con el cuerpo, con cercanía y con amor. Lo que compartimos no se queda en lo teórico: se vive, se siente y se queda contigo.





Antes de comenzar

Cada mañana es una oportunidad para conectar con la vida. Estas activaciones son prácticas simples, creadas para despertar tu cuerpo, tu energía y tu placer en pocos minutos.

No necesitas mucho. Solo tu presencia, tu respiración y el deseo de sentirte viva.

Antes de comenzar:

- Elige un espacio donde puedas moverte libremente.
- Ten agua cerca para hidratarte.
- Siéntate o ponte de pie con comodidad.
- Ajusta el ritmo de la respiración o del movimiento si algo no se siente bien.
- Escucha lo que tu cuerpo te pide y confía en él.

No hay un orden ni una forma correcta. Cada día, elige la activación que más resuene contigo. En 10 o 15 minutos podrás despertar tu energía, activar tu presencia y tu poder.

¡Disfruta las prácticas!

01

Respira Con Diana Núñez

Trae consciencia al acto más simple y sagrado: respirar.

Cada inhalación es una nueva oportunidad de recibir la vida; cada exhalación, un permiso para soltar.

Esta práctica te invita a habitar el cuerpo desde el aliento, oxigenando tus células y calmando tu mente.

Siente cómo el aire entra y sale, cómo la energía se mueve, cómo el cuerpo se despierta. Permite que la respiración sea tu ancla y tu medicina.

A medida que respiras, también te expandes: tomas la vida, sostienes la vida, custodias la vida.



Usa esta práctica cuando...

Sientas cansancio, dispersión o exceso de pensamientos.

Cuando necesites regresar a la calma, centrarte o comenzar el día con claridad y enraizamiento.

ESCUCHAR AUDIO



02

Conecta con tu Cuerpo Con Laura Núñez

Tu cuerpo es tu templo, tu oráculo, tu hogar.

Esta práctica te invita a escucharlo con atención, a reconocerlo con amor, a observar cómo se siente hoy.

A través de la respiración, el movimiento y el sonido, recorres cada parte de ti: desde la cabeza hasta los pies, explorando sensaciones y emociones.

Cuántas veces has ignorado sus llamados... Hoy solo te detienes a sentirlo. Cada parte de ti tiene algo que decir, y al escucharlo, recuperas tu poder interno. El cuerpo habla lo que callas, y cuando lo escuchas, comienzas a recordar quién eres.



Usa esta práctica cuando...

Te sientas desconectada, adormecida o muy en la mente.

Cuando quieras reconectar con tu cuerpo, su sabiduría y su forma única de guiarte.

ESCUCHAR AUDIO



03

Activa Tu Pelvis Con Diana Núñez

En tu pelvis está tu raíz.

En ella habita tu energía vital, tu fuerza creadora y tu placer.

Con movimientos circulares, respiración consciente y contracción suave de tus genitales, esta práctica despierta lo que dormía, libera lo que estaba retenido y devuelve vitalidad a tu cuerpo.

A medida que la energía se mueve, tu fuego interno se enciende. Siente cómo tu base se activa, cómo el cuerpo se llena de presencia.

La pelvis es la fuente de tu poder femenino: cuando la despiertas, tu vida entera se enciende.



Usa esta práctica cuando...

Sientas rigidez, agotamiento o desconexión con tu placer.

Cuando necesites recuperar tu fuerza, tu creatividad o tu entusiasmo por la vida.

[ESCUCHAR AUDIO](#)



04

Activa tu Energía Femenina

Con Laura Núñez

El agua vive en ti.

Esta práctica te invita a moverte con la fluidez del agua, liberando lo que pesa y dejando espacio a la calma.

Respira, siente y deja que tu energía femenina despierte: suave, receptiva y profunda.

Visualízate dentro del agua, siendo sostenida. Siente cómo cada respiración te renueva, cómo las emociones contenidas se liberan, cómo el cuerpo se abre a la tranquilidad.

La energía femenina es instinto, intuición y entrega.
Cuando fluyes con ella, todo en tu vida vuelve a su cauce.



Usa esta práctica cuando...

Te sientas tensa, emocionalmente saturada o con la mente inquieta.

Cuando necesites soltar, recuperar la calma y reconectar con tu suavidad.

[ESCUCHAR AUDIO](#)



05

Activa tu Energía Erótica Con Laura Núñez

Tu energía erótica es tu fuego vital.

A través de la respiración, el movimiento y el autotoque amoroso, esta práctica despierta el calor, la vitalidad y el placer que viven en ti.

Empiezas respirando desde los genitales hasta la coronilla, dibujando círculos de energía que ascienden y se expanden. Permite que tu cuerpo se mueva libremente, con sonidos, respiraciones y toques conscientes.

Explora tu piel, siente tu corazón. Lleva la energía al pecho, toca tus senos, abre la confianza y deja que el placer se funda con el amor.

El fuego erótico es energía de vida, de abundancia, de creación.



Usa esta práctica cuando...

Quieras reconectar con tu placer, liberar tensión o sentirte más viva.

Ideal para abrir el corazón, mover tu energía y recordar el gozo de habitarte.

ESCUCHAR AUDIO



06

Activa Tu Enfoque

Con Diana Núñez

Tu energía también necesita dirección.

Esta práctica te guía a traer claridad y propósito a tu día, no desde la exigencia, sino desde la presencia.

Respira, cierra los ojos y pregúntate: ¿Qué deseo profundamente realizar hoy? A través de la respiración y la visualización, enfocas tu energía y ordenas tus pensamientos.

No se trata de hacer más, sino de hacer con sentido.
Cada inhalación te centra, cada exhalación libera lo que distrae.
Al final, sientes calma, enfoque y confianza en tu camino.



Usa esta práctica cuando...

Te sientas dispersa, abrumada o sin dirección.
Cuando necesites priorizar, enfocarte o recordar lo que verdaderamente importa.

[ESCUCHAR AUDIO](#)



07 La Pausa

También existe el día del silencio, de la no práctica, del simple estar.

La pausa no es ausencia de movimiento: es espacio para integrar, descansar y escuchar lo que se mueve dentro.

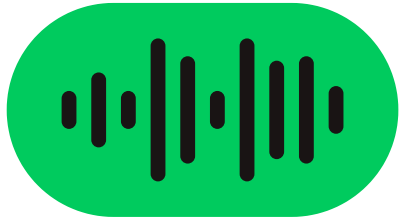
En la naturaleza todo es cíclico, también tú.

Las mujeres necesitamos pausas para renovarnos, recargarnos y renacer. La pausa es parte del ritmo femenino, un tiempo para volver a nutrirte y dejar que la energía se regenere.

Tómate uno de los siete días de la semana para detenerte. No hagas nada más que respirar, sentir tu cuerpo y observar. Permite que la quietud te habite, que tu energía se asiente.

El descanso también es sagrado. La pausa también te transforma.





Activaciones de la mañana

Guarda la lista en tu Spotify y accede fácilmente a la práctica que necesites cada día.

Activaciones de la Mañana By Sexurero

Estas activaciones son prácticas simples, creadas para despertar tu cuerpo, tu energía y tu placer en pocos minutos. Guiadas por Diana Núñez y...

Sexurero • 6 episodios, 1 hr 14 min

#	Title	Duration
1	Activaciones de la Mañana Respira Con Diana Núñez Diana & Laura Núñez	10:26
2	Activaciones de la Mañana Conecta con tu Cuerpo Con Laura Núñez Diana & Laura Núñez	15:04
3	Activaciones de la Mañana Activa Tu Pelvis Con Diana Núñez Diana & Laura Núñez	9:55
4	Activaciones de la Mañana Activa Tu Energía Femenina Con Laura Núñez Diana & Laura Núñez	12:06
5	Activaciones de la Mañana Activa tu Energía Erótica Con Laura Núñez Diana & Laura Núñez	16:58
6	Activaciones de la Mañana Activa Tu Enfoque Con Diana Núñez Diana & Laura Núñez	9:55

“

Gracias por darte este espacio cada mañana.

Por elegir escucharte, respirar y habitarte.

Tu cuerpo es un templo vivo.
Tu placer, una fuente inagotable de sabiduría.
Tu energía, el puente entre lo que eres y lo que estás
creando.

Habrás días de calma, otros de fuego, otros de enfoque.
Confía: tu cuerpo siempre sabrá cuál elegir.

Respira. Muévete. Siente. Pausa.

*Cada mañana es una nueva oportunidad para sentirte
viva.*

Con amor,

- Diana Núñez y Laura Núñez -



info@sexurero.com

www.sexurero.com

CORAZÓN
LÚTERO

sexurero
AMOR Y SEXUALIDAD CONSCIENTE

MR
MUJER REAL