

# Las 5 Preguntas que tu Cuerpo Lleva Años Esperando que le Hagas

---

*Una guía de escucha somática  
para reconectar con tu inteligencia íntima*

**Marien Figueredo**

Sexóloga Integrativa · Bienestar Íntimo Femenino

[marien-figuero.com](http://marien-figuero.com)

## Antes de empezar...

### **Tu cuerpo no falla. Habla.**

Llevamos toda la vida aprendiendo a ignorar lo que sentimos. A seguir adelante aunque estemos agotadas. A callar lo que necesitamos. A funcionar aunque por dentro algo no encaje.

Y hay una zona del cuerpo femenino que registra todo eso con una precisión brutal: la pelvis, el suelo pélvico, lo que coloquialmente llamamos vagina.

No es metáfora. Es fisiología y sabiduría corporal. El cuerpo guarda lo que la mente no ha podido procesar todavía.

Esta guía no es un ejercicio más. Es una conversación. Con esa parte de ti que lleva mucho tiempo esperando que le prestes atención.

Cada pregunta está diseñada para abrir un canal de escucha genuina. No busques respuestas intelectuales. Nota lo que aparece: una emoción, una imagen, una tensión, un recuerdo, una palabra.

Eso que aparece es información.  
Y aprender a leerla lo cambia todo.

Con cariño,  
**Marien**

*"El cuerpo lleva la cuenta de todo.  
Nuestra tarea es aprender a escucharlo."*

— Marien Figueredo











# El Oráculo Pélvico

Protocolo de 7 minutos para practicar sola en casa

Esta práctica de escucha somática combina atención dirigida con decodificación emocional. No es una meditación convencional. Es una conversación activa con tu inteligencia corporal. Puedes usarla cada vez que sientas que tu cuerpo tiene algo que decirte y tú aún no sabes leerlo.

min 1

## PREPARACIÓN DEL ESPACIO INTERIOR

Siéntate con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Apoya las manos sobre los muslos, palmas hacia arriba. Cierra los ojos. Respira tres veces de forma consciente: inhala contando hasta 4, retén 2 segundos, exhala contando hasta 6. Con cada exhalación, suelta una capa de tensión.

min 2

## LLEGADA AL CUERPO

Lleva la atención a tu zona pélvica. Sin juicio, sin expectativa, sin querer que sea de ninguna manera especial. Simplemente llegar, como si pusieras la mano con ternura sobre algo que ha estado esperando que llegaras. Nota cualquier sensación: calor, tensión, vacío, hormigueo, nada. Todo es válido.

min 3-4

## LA PREGUNTA

Elige una de las 5 preguntas de esta guía — la que más te resuene hoy. Fórmulala en silencio, dirigiéndola hacia esa zona de tu cuerpo. Luego espera. No busques respuesta intelectual. Observa lo que aparece: una imagen, una emoción, una palabra, un recuerdo, una tensión. Acoge lo que venga sin filtrarlo.

min 5

## INTEGRACIÓN

Sin abrir todavía los ojos, lleva las manos a tu vientre bajo. Respira suavemente hacia esa zona. Si ha emergido algo emocionalmente intenso, no lo empujes — solo reconócelo: "Te veo. Estoy aquí." Eso ya es suficiente.

min 6-7

## ESCRITURA Y CIERRE

Abre los ojos despacio. Toma este cuaderno y anota, sin censura, lo que ha emergido durante la práctica. No hace falta que tenga sentido. Es solo tuyo. Cuando termines, bebe un vaso de agua — el cuerpo necesita rehidratarse después de una escucha profunda.

## Lo que acabas de tocar merece ir más lejos.

Si durante esta práctica algo se ha movido en ti — una emoción, una pregunta, una verdad que llevabas tiempo sin mirarte — es porque tu cuerpo tiene más que decirte.

Eso es exactamente lo que trabajamos en CALMA Deseo: un programa diseñado para mujeres que quieren reconectar con su deseo, comprender qué les dice su cuerpo y recuperar una sexualidad que se sienta propia, libre y viva.

No desde la urgencia. No desde la exigencia. Desde la escucha.

¿Quieres saber si CALMA Deseo es para ti?

[marien-figuero.com](http://marien-figuero.com)

Comparte tu experiencia con esta guía:

**@sexnatur**

*"Escucharte es el acto más radical  
que puedes hacer por ti misma."*

— Marien Figueredo