



Supera tu ruptura amorosa: A facturar se ha dicho

Aunque es algo por lo que nadie quisiera pasar, la verdad es que ningunx de nosotrxs estamos exentxs de vivir una ruptura amorosa, y aunque si bien, estos momentos representan un duelo por perder a la persona en cuestión, así como de la rutina o status quo que se establecieron, esto no tiene por qué representar la pérdida de unx mismx.

Es importante ver estas situaciones como una oportunidad para crecer, demostrar lo fuertes que somos y qué podemos llegar a ser. Sabiendo lo complicado que resulta atravesar por esta situación, el equipo de Platanomelón, la [tienda de juguetes eróticos](#) en línea que brinda información para disfrutar una vida sexual plena y divertida, ha preparado una lista de actividades para superar este periodo y aprovecharlo al máximo, pasando de la **ruptura al empoderamiento**:

- **Recuerda tus pasiones y desahógate con ellas**

La catarsis se da de diferentes formas, utiliza tu creatividad y pasiones para sacar todo lo que sientes (sí, así como esa canción tan polémica). Puedes escribir para plasmar tus sentimientos en poemas o cartas, lo importante es que no te limites. Además es el momento ideal para explorar nuevas formas de expresión: ese curso de pintura que querías tomar desde hace tiempo y dejaste atrás, las clases de baile o la sesión de yoga a la que tu amigx te invitó el mes pasado. Intentar colorear mandalas o probar esas nuevas recetas o ideas que viste en el tutorial de YouTube...

Distraer tu mente en cosas que te gusten y liberen, sin duda te ayudará y quién sabe, quizá hasta encuentres un nuevo pasatiempo, pasión o amistades en el camino. Date tiempo para asimilar las emociones que surjan en el proceso como la tristeza, el enojo o hasta el alivio. Todo es válido si integras estas sensaciones a actividades que te conecten contigo mismx.

- **Conócete y re-conócete**

¿Qué mejor manera de empoderarte que recordar y amar quien eres? Toma este proceso como una oportunidad para estar contigo mismx e incorporar a tu vida prácticas de autoconocimiento como meditación, o inclusive masturbación para explorarte y a seguir aprendiendo acerca de ti: qué te gusta y qué no. Reflexiona si hay algún tabú o mito que se entrometa en tus pensamientos, si es así: ¿cuál? Obsérvalo, piénsalo e investiga cómo sería posible derribarlo.

Karimme Reyes, sexóloga de Platanomelón, explica: “cuando una persona se informa y lleva a cabo un proceso para llegar a la autoaceptación, disfruta de distintas expresiones de la sexualidad y placer, estamos hablando de una empoderamiento sexual”. Puedes empezar a tener encuentros contigo mismx, masturbarte usando tus



PLATANOMELÓN

manos y después subir la intensidad con alguno de los juguetes de Platanomelón que te ayudarán a explorar tu cuerpo.

Hay kits como el [¡Por fin soltera!](#), que contiene dos de los productos más exitosos para disfrutar como nunca de la estimulación interna y externa: el [vibrador vaginal](#) Lu y el revolucionario [succionador de clítoris](#) Mambo, además de [lubricante a base agua](#). Por su parte, las personas con pene pueden probar el [masturbador para pene](#) Zumba, que se adapta a cualquier tamaño y a la mano.

- **Recorre a tu red de confianza**

Lxs amigxs y la familia serán tus mejores aliadxs en este proceso. Arma a tu equipo e invítalxs a salir, ya sea de fiesta, a cenar, al cine, o simplemente a una tarde de charla de desahogo. Lo que sea que quieras hacer, no olvides que tienes un equipo de apoyo que te ayudará a vivir esta transición de una forma mucho más llevadera y que siempre estarán dispuestxs a recordarte lo increíble que eres.

Recuerda que invertir el tiempo en ti y en lo que, por cualquier razón has pospuesto, es otra de las grandes ventajas de la soltería; el reconocer tu valor como persona es lo que te ayudará a empoderarte y a retomar las riendas de tu vida.

Acerca de Platanomelón

Platanomelón es la marca de juguetes eróticos online líder en México que nace con el propósito de fomentar una vida sexual plena al romper los tabúes relacionados al sexo. Esta *startup*, además de diseñar, fabricar y comercializar juguetes sexuales en línea de la mejor calidad, resuelve dudas y brinda información a través de expertxs y artículos divulgativos acerca de la sexualidad. Su equipo de sexólogos atiende con profesionalidad y de forma clara las cientos de consultas diarias de su comunidad virtual de más de un millón de seguidorxs mexicanxs en redes sociales. Platanomelón tiene como objetivo ayudar a mejorar la sexualidad de las personas, aumentar su autoestima, inspirar la complicidad con la pareja, y que se diviertan mientras obtienen un mayor bienestar en su salud sexual y emocional. Para obtener más información y todas las herramientas necesarias para disfrutar de más y mejor diversión visita www.platanomelon.mx, [Facebook](#) e [Instagram](#).