

# Alta Sensibilidad y Placer



**CÓMO SE EXPRESA  
TU SENSIBILIDAD  
EN LA INTIMIDAD**

*Elena Soukma*

A todas las personas que se atreven a ver  
su Placer con una nueva mirada.

¿Para qué he escrito este eBook?

Este eBook pretende ser parte de tu autoconocimiento.

Acompañarte a la reflexión en esta faceta de tu vida.

Guiar tu autodescubrimiento con actividades prácticas.

Comprender tu Alta Sensibilidad desde una nueva mirada.

Este eBook, sin embargo, no está pensado para resolver aquellos problemas que en esta y otra facetas de tu vida estén alejándote del bienestar.

Yo también viví el Placer sin conocer su idioma Sensible, lejos de sentirme en intimidad conmigo misma y dejé de compartirlo para comprender qué hace diferente al Placer Sensible y vivirlo de nuevo como fuente de inspiración .



***Todo es distinto cuando eres Altamente Sensible,  
todo es distinto cuando lo descubres.***

**ELENA SOULMA**

© Elena Soulma 2025

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta obra, incluyendo, pero no limitada al texto, puede ser distribuida o transmitida por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación u otro, sin el permiso previo por escrito del titular de los derechos de autor, excepto en el caso de breves citas y reseñas críticas permitidas por la ley de derechos de autor .

Este libro es una obra protegida por las leyes de derechos de autor y las leyes aplicables.

Cualquier uso no autorizado de esta obra constituye una violación de los derechos de autor y está sujeto a sanciones legales. Para solicitar permisos de reproducción, distribución o cualquier otra forma de uso de esta obra, comuníquese con el titular de los derechos de autor en :

elenasoulma@gmail.com

Gracias por respetar los derechos de autor de esta obra.

Este libro pretende ser un libro de autoconocimiento, teniendo en cuenta la alta sensibilidad y las características de este rasgo de personalidad. En ningún caso reemplaza el consejo de un profesional especializado en apoyo psicológico, salud física o mental.

# Índice

¿Qué es la Sensibilidad en el Placer ?	1
¿Qué hace diferente al Placer Sensible ?	3
¿Cómo se siente la Intimidad Sensible?	4
¿Cómo vives tu Placer Sensible?	7
Placer Emocional	
Placer Intuitivo	
Placer Sensorial	
Placer Transcendente	
Las Dimensiones de la Alta Sensibilidad y el Placer:	8
Corporal, Sensorial, Emocional, Afectiva, Espiritual	
¿Qué puede hacer hoy mi cuerpo por mí?	15
Tu Sensibilidad te ayuda a ...	17
La Sensibilidad como fuente de Inspiración	18
Vivir el Placer siendo altamente sensible	19

## ¿Qué es la Sensibilidad en el Placer?

Capacidad para conectar con los sentidos, con las emociones ,  
el cuerpo y los sentimientos  
en experiencias sensuales bellas y profundas.  
A veces, solo a veces, puedes compartirlas.

En este eBook vas a descubrir cómo compartir el Placer  
cuando la Sensibilidad es un rasgo de tu personalidad  
en la Intimidad de ser tú mism@  
con otra persona que te despierta  
un soplo de vida.

Si una caricia te llega al Alma...

eres muy bienvenid@ al Placer Sensible



***Compartir tu Intimidad requiere conocer  
tu Alta Sensibilidad en sus facetas más íntimas.  
En cuerpo y Alma.***

**ELENA SOULMA**

Cuando eres altamente sensible hay algo que sabes que hace diferente tu Placer, aunque te cuesta identificarlo.

Te es complicado, en muchas ocasiones, poner palabras a las sensaciones, los momentos, las expresiones, las miradas, las emociones.

Sientes desde la intimidad a la otra persona y al no comprender tanta intensidad, quizás, te habrás preguntado como yo con un atisbo de tristeza,

**¿Por qué es tan importante para mí sentir las emociones y las sensaciones?**

Cuando siento Placer en mi cuerpo, la verdad y la conexión con mis necesidades se arremolinan en una misma sensación.

MIS NOTAS

## ¿Qué hace diferente al Placer Sensible?

- ♥ Sientes la **sobre estimulación** con multitud de estímulos sensoriales y emocionales en los sentidos, en la piel y cualquier parte del cuerpo puede expresar una delicada o inmensa respuesta.
- ♥ Las **emociones** son compañeras en cada palabra, gesto, caricia, silencio, abrazo, distancia. La comunicación a través de la empatía te resulta sencilla, sentir lo que está sintiendo la otra persona es abrumador o sublime.  
Tu cerebro se muestra más activo en su hemisferio derecho, más ágil en imágenes.
- ♥ En unos segundos tienes la capacidad de **captar fácilmente las sutilezas** en el entorno,; aromas, colores, armonía o desorden, música o ruidos, la energía.
- ♥ **Reflexionas** sobre detalles y sensaciones, buscando sentido y coherencia, a veces, en un constante pensamiento para la comprensión de lo vivido, de lo dicho y de lo callado.

MIS NOTAS

## ¿Cómo se siente la Intimidad Sensible?

Vivir la intimidad en los contrastes, a veces, no es sencillo.

### ¿Qué son los puntos cardinales de la Sensibilidad en el Placer?

Son aquellos lugares internos que actúan en ti como una brújula emocional y sensorial.

Aquellos que consiguen que conectes con tu Sensibilidad de una forma muy placentera para ti y que alcances un grado de intimidad que te permita disfrutar sin renunciar a ellos en cada sensación que te acerca más a ti mism@ y a la otra persona.

Son las coordenadas íntimas que logran que te reencuentres con tu Sensibilidad de una forma placentera,

La intimidad es mucho más que Placer.

El cuerpo revela en los momentos de intimidad lo más hermoso y delicado de nuestro Ser.

También aquello que necesita más atención y cuidado: el corazón.

La intimidad nace de los cuatro puntos cardinales de la sensibilidad.

En esa manera única que tienes de emocionarte, en el cuerpo, en los sentidos, en el corazón y en el alma.

## ¿Cómo se siente la Intimidad Sensible?

### *1 En el cuerpo*

El mismo que amamos o que nos cuesta querer, repleto de belleza o displacer, una piel desnuda a la luz y la sombra en el espejo.

### *2 En los sentidos*

Repletos de aromas, imágenes, sonidos, gustos, caricias, pálpitos, brisa, calma, sol y luna. Guiados por el sexto sentido, la intuición.

### *3 En el corazón*

Latidos hermosísimos que llegan a cualquier lugar en el espacio. Colapsos de dolor que inundan cualquier ilusión

### *4 En el Alma*

Dentro de un abrazo se resguarda, sientes tu alma en cada caricia y tu cuerpo escucha el calor en la piel del silencio más puro.

# La intimidad es mucho más que Placer

**¿Crees que el Placer lleva a la Intimidad?**

**¿O que la Intimidad lleva al Placer?**

Encontrarse en un momento íntimo supone sentir libertad para ser y sentir, desde los pliegues del corazón y las cicatrices en la piel como bellos reflejos de nuestra vida.

Descifrarse en cada beso, caricia, abrazo, en la más tierna sensación de acogimiento en todo el cuerpo, recalando en cada misteriosa respuesta del alma.

Agradecerse con los ojos cerrados que todo salga a la luz, después de poner en palabras los límites para compartir o no aquello que nos nace en cada momento y encontrar a otros para escucharse con placer en el aire.

El silencio y la íntima soledad son respeto al Placer, como lugares para conocerse y comprender una forma diferente de sentir la Intimidad.



# ¿Cómo vives tu Placer Sensible?

## **PLACER EMOCIONAL**

**¿Tus emociones son tu comunicación más intensa?**

Puedes vivir con la otra persona un sinfín de emociones,; alegría inmensa, tristeza profunda, miedo espeso y todo en unos segundos.

El Placer causa una incontrolable corriente de emoción en tu cuerpo, en tu corazón, que parece rebotarse a sí mismo.



## **PLACER INTUITIVO**

**¿Te dejas llevar por tus sensaciones?**

Nunca has sabido por qué esa caricia, que tiene un efecto afrodisíaco, te nace sin pensarlo, te dejas llevar por la imaginación y por el momento, sintiendo expansión al dar y al recibir placer.

## **PLACER SENSORIAL**

**¿Cada uno de tus sentidos te conecta con la Sensualidad?**

La sutileza te lleva a cada uno de los sentidos en un acto de belleza para ti, ya sea auditivo, táctil, olfativo y presiente que también en el gusto.



## **PLACER TRANSCENDENTE**

**¿Solo si tu corazón se llena puedes compartir tu Placer?**

Se abre la energía de tu corazón desde el éxtasis en una Intimidad que abraza el alma como si supiera recibir una luz de vida.

## **O QUIZÁS...**

Sientes todos los placeres y es posible para ti compartirlo cada vez desde un lugar diferente.

# Las dimensiones de la Alta Sensibilidad y el Placer

Corporal, Sensorial, Emocional, Afectiva, Espiritual

Las dimensiones hacen referencia a las distintas esferas en las que una persona altamente sensible puede experimentar su sensibilidad como algo placentero. Estas dimensiones pueden ser muy significativas e incluso determinantes a la hora de decidir si compartir o no esa vivencia con otra persona, sea esta también PAS o no.



## La dimensión Corporal

**El cuerpo, que, a veces, sentimos distante y lleno de necesidades** que no sabemos bien cuándo atender, aunque llamen a nuestra puerta en forma de cansancio, sueño, contracturas, etc...

¿Y el Placer?. Nuestro cuerpo altamente sensible sabe disfrutar de los placeres del descanso, de dormir, (algo imprescindible, aunque a veces tengamos sentimientos encontrados por dedicarle tantas horas de nuestro tiempo), de la comida, de la naturaleza y yo disfruto de bailar y aligerarme, de pie, con los ojos cerrados respirando, de lado a lado, resbalo los pies suavemente, abro mis brazos, mis manos dibujan en el aire, mis pies en la arena y mis caderas renacen a la energía de vida.

MIS PLACERES CORPORALES

# Las dimensiones de la Alta Sensibilidad y el Placer

Corporal, Sensorial, Emocional, Afectiva, Espiritual

## La dimensión Sensorial

¿Cuántos sentidos tienen las personas altamente sensibles?

La silueta de tu cuerpo en mis ojos.

El sol en flor con tu aroma.

La delicia de tu voz en mi paladar.

El susurro libre al escucharte.

La sintonía tierna en tus manos.

La intuición radiante en la piel.

Puede que cuando leas esto me compartas que **uno de tus sentidos está más desarrollado**, al extremo de hacerte complicado el Placer; necesitas compartir desde la sutileza y pedir simplicidad , eso te ayudará a encontrar la sintonía sensorial.

Me atrevería a decir que son seis los sentidos de las personas con alta sensibilidad, si tu intuición también crees que está muy desarrollada cuando compartes tu Intimidad y sabes sin preguntar mucho más de lo que las palabras dicen o los gestos callan.

MIS PLACERES SENSORIALES

# Las dimensiones de la Alta Sensibilidad y el Placer

Corporal, Sensorial, Emocional, Afectiva, Espiritual

## La dimensión Emocional

El rasgo de la Alta Sensibilidad conlleva la asociación con una emocionalidad intensa, con la capacidad de advertir el estado emocional y físico de la otra persona.

### **Las emociones son nuestra palabra y nuestro gesto.**

La empatía es una cualidad emocional que destaca en la Intimidad para reconocer la calidez de una mirada, un gesto dulce, una palabra sincera, un abrazo inmenso, que nos llevan a experiencias de Placer sensuales y profundas. Eso sí, la hiperempatía puede hacernos absorber energía y emociones que no son placenteras, por lo que, compartir nuestra alta sensibilidad con límites asertivos y pedir espacio en determinados momentos puede ayudarnos a reconectar con nuestro propio Placer.

En la memoria se recuesta nítidamente lo vinculado a una fuerte emoción.

MIS PLACERES EMOCIONALES

# Las dimensiones de la Alta Sensibilidad y el Placer

Corporal, Sensorial, Emocional, Afectiva, Espiritual

## La dimensión Afectiva

Entre todas las dimensiones, **la dimensión Afectiva es el gran tesoro** que entregan los momentos de Placer con una o uno misma y en presencia de la otra persona.

Comienza las caricias por la espalda, pues es la gran protagonista de la relajación que resguarda con belleza el chacra corazón.

Las caricias al corazón desde los senos de la mujer y el pecho del hombre liberan una energía de amor o deshacen la coraza energética que lo protege. Hemos de estar preparados para acoger la emocionalidad que surge de nuestros recuerdos, algunos anclados en el silencio, otros enraizados en amor.

El masaje cariñoso y sensible nos lleva a la calma, en silencio, habitar un mar abierto a las sensaciones. acariciar, abrazar y palpar con los dedos hasta recordar la protección, la conexión y la sintonía .

Cuando el placer se eleva al sentimiento hermoso del corazón, escuchar el latido libre o acompasado es afecto que rebosa en todo el cuerpo para fluir con la energía de un beso dulce y apasionado .

*En un abrazo sensible,  
la Intimidad une dos Almas  
y la piel los dos Corazones.*

ELENA SOULMA

# Las dimensiones de la Alta Sensibilidad y el Placer

Corporal, Sensorial, Emocional, Afectiva, Espiritual

## La dimensión Espiritual

**Compartir el anhelo espiritual de sentir el Alma a través del Placer**, nos lleva a descubrir que las caricias anidan en el cuerpo y en el Alma.

El Alma, risueña en la presencia silenciosa, confiada en dar y recibir la energía de vida y amor.

Y en las memorias guarda, destellos y oscuros que renacen en el contacto, clamor o susurro, para ser escuchados, vistos y atendidos. Pasados que quedan presentes en el cuerpo como mensajeros de una vivencia más o menos grata.

Como el recuerdo puede ser altamente displacentero, es muy aconsejable la compañía de un profesional especialista en esas heridas para volver a recuperar lo que sin saberlo sentimos perdido y no podemos compartir con confianza.

Las caricias sensibles pueden volver a ayudarte a comprender que tu Alta Sensibilidad es parte de tu Ser.

Transcender el momento de Placer, subir al momento eterno dejando el cuerpo en los cinco sentidos.

MIS PLACERES ESPIRITUALES

## ¿Has sentido hoy tu Placer ?

Aquí, hay para ti un imprimible para que puedas darte cuenta de esos pequeños momentos del día en los que sí lo has sentido y guardarlos en el Recuerdo para reconocer las sensaciones asociadas en ti a cada una de las dimensiones:

Corporal  
Sensorial  
Emocional  
Afectivo  
Espiritual

# Hoy he sentido mi Placer Sensible

Fecha:

Recuerdo

El Placer de un libro,  
una música, un lugar,  
una palabra,  
un atardecer...  
¿Qué es Placer hoy?

---

# ¿QUÉ PUEDE HACER HOY MI CUERPO POR MÍ?

**Sentir..., ¡ aún no es lo primero¡, ¡lo subo al primer lugar¡  
Ahora todo lo siento, emociones, sentimientos, intuiciones, placer, vida.**

- Sostener mi vida con sus latidos, su respiración, hasta su ínfima célula me da la vida.
- Ver la belleza inmensa del alma en unos ojos, una marea pausada, un animal cariñoso, unas flores serenas.
- Escuchar mi corazón latiendo, la música de un canto, la voz de la paz, el llanto de mis lágrimas, la risa de mi niña.
- Tocar el calor de mi cama, la piel de mi Placer, el agua corriendo, mi pelo enrollado, mi cara triste.
- Dar voz a mis poemas, respuestas a las noches, preguntas al aire, caricias a mis pensamientos, palabras a mi amor.
- Acoger a otro ser en mis brazos sintiendo la armonía de nuestros latidos.
- Bailar, y en mi pecho sentir las pulsaciones de la música, y en mis pies el cielo en armonía
- Escribir en tinta mi mundo interior y ser libre para reconocermé.
- Dormir y soltar a lo más alto del descanso la materia.

**Amarme capaz de lo sutil y de lo sublime, de lo duro y de lo intrépido.**

# ¿QUÉ PUEDE HACER HOY MI CUERPO POR MÍ?

ESCRIBE A TU CUERPO



Perdóname, te pido que nos reconciliemos y te agradezco todo lo que vivimos.  
Te reconozco hermoso, ágil, sano.  
Con muchas cosas bellas, con tus aprendidas cicatrices y tu energía repleta.

# TU SENSIBILIDAD TE AYUDA A...

---

Conocer porqué tu placer es diferente y cómo se expresa.

Descubrir cuáles son tus puntos cardinales en el Placer.

Reconocer tus necesidades sensibles para poder compartirlas.

Volver a sentir y ser fiel a tus emociones.

Que la empatía forme parte de tus sensaciones en la Intimidad.

Compartir tu Sensibilidad en experiencias Sensuales bellas y en conexión.

## La Sensibilidad como fuente de Inspiración...

La Inspiración llena con destellos en los segundos de Placer; es una corriente de energía que se renueva, metáforas que coinciden con la imaginación.

Los mismos gestos, palabras, emociones, sencillos y complejos, naturales, que nos hacen sentir entre amabilidad y cuidado, tacto, comprensión, belleza, bondad y verdad, renacen en cada ahora.

Sin ver la sombra de todo lo ocurrido en un pasado, la Sensibilidad no puede inspirar.

Aprendido está,: lo que no se ha de compartir, lo que no se ha de mostrar, lo que no se ha de intentar, lo que no se ha de permitir, lo que no se ha de excusar, lo que no se ha de repetir.

**Porque lo que no se muestra, nunca cambia lo que eres.**

Calma, conexión, sincronía, se pueden crear de tantos millones de formas como seres humanos viven su Sensibilidad.

Tú eres la inspiración.



**Yo siento mi Sensibilidad  
Sin mi Sensibilidad no siento**

ELENA SOULMA

## Vivir el Placer siendo altamente sensible

### **Vivir es una sorpresa continua, el placer es un regalo.**

Si eres una persona altamente sensible, puedes disfrutar del placer en su sentido más amplio.

Lo importante es que tus necesidades emocionales también sean tenidas en cuenta cuando compartes algo tan delicado como tu energía, tu vida y tu amor.

Escucha a tu cuerpo, a tu corazón y a tu alma.

Y siempre y cuando ese placer no intente moldearte en algo o en alguien diferente.

El placer es sensible cuando te hace sentir respetada, amada, comprendida y hermosa en tu energía femenina.

Y también cuando te hace sentir reconocido, valorado, bello y comprendido en tu energía masculina.

  
**Tu Placer crea Mundos de Placer**

ELENA SOULMA



# Mis notas



@elenasoulma

# ME GUSTA LEER TUS IMPRESIONES

---

Deseo de corazón que este eBook y sus reflexiones  
te hayan acercado más a ti,  
a tu forma única de ser sensible,  
a tu intuición,  
a tu corazón y a tu alma,  
a tu cuerpo y al verdadero Placer,  
Sentir.

Elena

Tu experiencia y opinión son de gran importancia para mí y para otras lectoras y otros lectores que buscan un camino hacia la autenticidad siendo altamente sensibles en esta faceta de su vida.

Si este eBook te ha descubierto algo que desees compartir, te invito a hacerlo en cualquiera de los canales y en mi web

[www.altasensibilidadyplacer.com](http://www.altasensibilidadyplacer.com)

¡Me encanta leerte!

Y si prefieres compartirlo en Instagram @elenasoulma puedes hacerlo usando el hashtag  
#intimidadsensible

---



Bienvenid @  
al  
Placer  
Sensible

*Elena Soulma*