

Lic. Cecilia Ce

SEXO

ATR

— A todo ritmo —

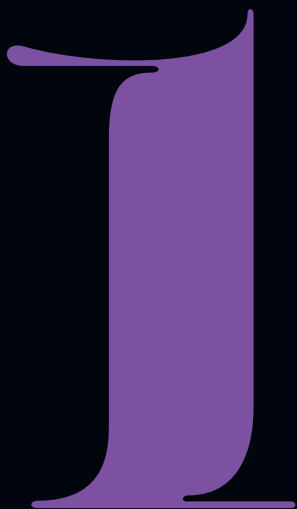
La educación sexual que queremos

Lic. Cecilia Ce

Sexo ATR

— A todo ritmo —

La educación sexual que queremos



"Yo nunca voy a pensar que me miran porque me tienen ganas.
Yo pienso que me miran diciendo 'mirá qué gorda que está'".

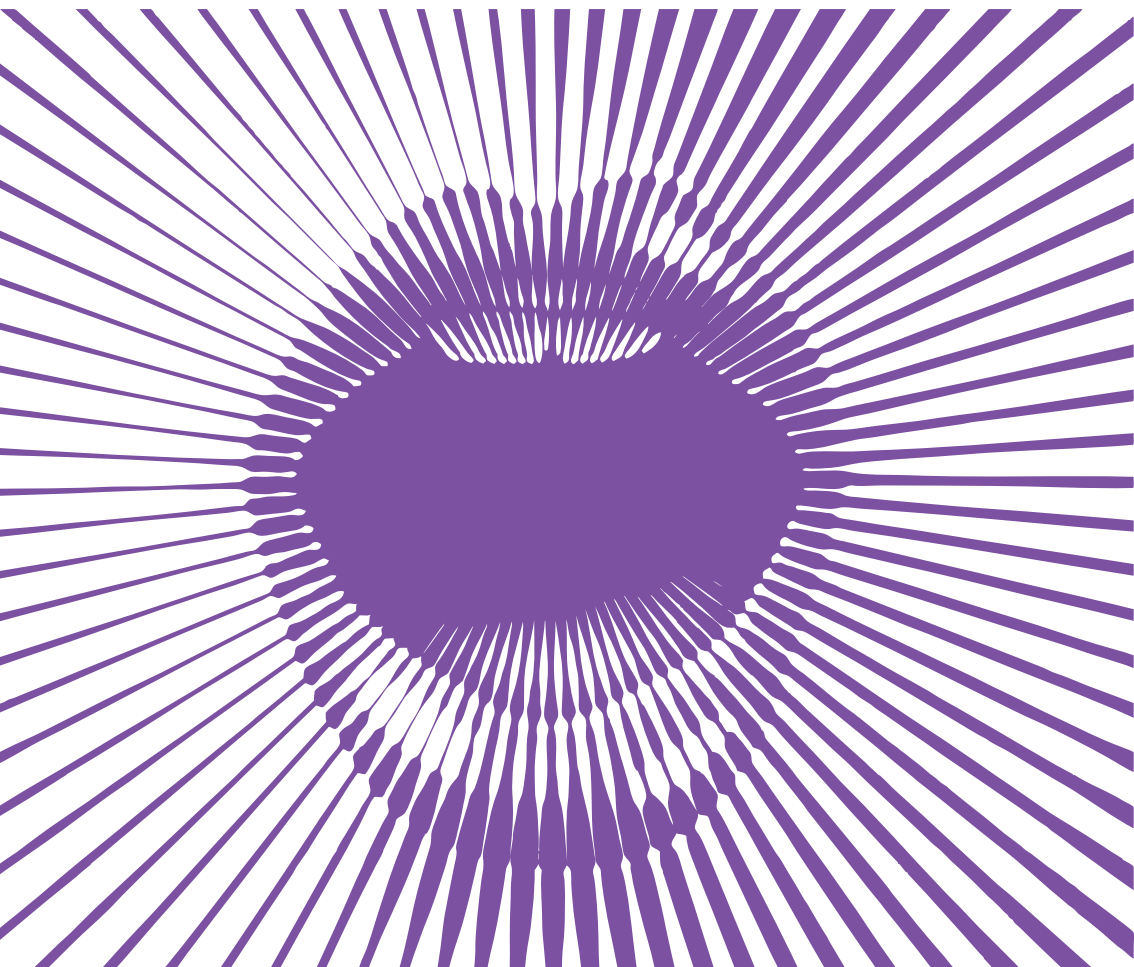
Paciente mujer de 24 años.

Como te ves,
te tratás
Como te tratás,
cogés



n psicología hablamos de esquema mental para referirnos a la idea de algo que nos hicimos en la cabeza. Por ejemplo, es bien conocido el concepto de esquema corporal que tiene que ver con la imagen que construiste en tu cabeza de lo que es tu cuerpo físico. Muchas personas pueden tener este esquema distorsionado y verse a sí mismxs, por ejemplo, más gordxs o más flacxs de lo que realmente son.

Menos conocido pero igual de importante es el autoesquema sexual, que es la visión cognitiva que tenemos de nuestra propia sexualidad. Se trata de cómo me veo yo sexualmente. Este autoconcepto se construye a partir de las experiencias y creencias de cada uno, y se manifiesta en pensamientos, sentimientos, valores y conductas. Cuanto más positivo sea



nuestro esquema sexual, mayor deseo, acercamiento y receptividad tendremos hacia la actividad erótica. Así como también tendremos más recursos para afrontar situaciones de crisis o frustración. Por eso insisto tanto en lo mal que nos hace machacarnos a nosotrxs mismxs día y noche. Si me critico por amor al arte, me voy a sentir mal, me va a bajar la autoestima y eso me va a dar menos herramientas para resolver o salir adelante. Hay que mirar las cosas tranquilos, con la información adecuada, y quizá te sirva preguntarte: "Si esto le pasara a otra persona, ¿sería tan duro o exigente en mi análisis?". Por lo general, con un otro somos mucho más compasivos.

Un autoconcepto negativo puede generar inhibición y evitación de situaciones de levante o de encuentro sexual. Si yo creo que "no soy muy sexual", que "soy malx en la cama", que "estoy falladx", que "no le voy a gustar a nadie", medio que no encaro las situaciones con confianza y positivismo, y eso genera una profecía autocumplida donde voy a interpretar todo lo que suceda en función de esa creencia que tengo metida en la cabeza. Es como los lentes por donde voy a mirar al mundo y mis interacciones sexuales.

Te diría que mínimamente te detengas a pensar qué lentes estás usando, de dónde los sacaste y para qué te sirven.

Podés empezar a revistarte haciendo algunas de estas preguntas:

- *¿Qué educación sexual recibiste?*
- *¿Cómo se vivió la sexualidad y el afecto en tu familia de origen?*
- *¿Cómo fue tu inicio en la sexualidad?*
- *¿Te reprimieron? ¿Te retaron? ¿Te castigaron?*
- *¿Cómo fueron tus primeros encuentros sexuales con un otro?*
- *¿Qué palabras y emociones asociás al sexo?*
- *¿Cómo te sentís con tu cuerpo?*
- *¿Qué espacio le dedicás a tu disfrute y a tu placer?*
- *¿Podés registrar tu deseo? ¿Cuántas veces hiciste o hacés algo sin desearlo realmente?*

Según indica Pere Estupinyà en su libro *La ciencia del sexo* (Editorial Debate, 2015), el camino hacia una vida sexual saludable o satisfactoria tiene que ver con:

1. **Eliminar traumas:** cada día veo más problemas sexuales asociados a malas experiencias o a experiencias traumáticas. Sin trabajo de sanación no hay alivio y los síntomas no ceden (con síntomas me refiero a falta de deseo, dolor en el coito, anorgasmia, disfunción eréctil, ansiedad sexual, etc.). Es muy frecuente creer que algo que vivimos "no fue tan grave", "fue una tontería" o "no me traumó"... pero quizá tenga que ver con esa autoexigencia que tenemos y una tendencia a minimizar el propio padecimiento. O quizá, justamente, no hubo nadie en nuestro entorno que pudo validarnos¹ y ayudarnos a transitar ese momento con el acompañamiento necesario. Pedí ayuda, la carga es más liviana si se comparte.
2. **Buena salud:** hay situaciones que son evitables con acciones de prevención y hábitos saludables. En otros casos, haciendo los tratamientos adecuados e informándonos del posible impacto sobre la sexualidad, así como

también de los efectos de las medicaciones correspondientes. Exígete a tu médico que te hable de sexualidad o consultá con un sexólogo.

3. **Conocete a vos mismx:** tener confianza y autoestima es todo. Además, sumale el conocimiento de nuestra anatomía, qué te gusta y qué no. Entender y aceptar los propios deseos sin juzgarnos (sabiendo que el límite siempre es el consentimiento y la angustia).
4. **Abrí la mente:** gran parte de la educación sexual que necesitamos se trata de darnos permiso. Liberarnos para aceptar al otro y aceptarnos a nosotrxs mismxs. Entender que la sexualidad no entra en una caja y es tan variable como personas existen. Todos tenemos la obligación de cuestionar y registrar nuestros juicios de valor en torno a la sexualidad que hacemos constantemente y que no sirven de nada. Abrir la mente, transformarnos, cuestionar y comunicar.
5. **Experimentar:** la experiencia hace al maestro. Aplica en igual medida que para cualquier otra disciplina. Tenés que juntar horas de vuelo. Solx y acompañadxs. La can-

1. La validación emocional es cuando reconocemos, aceptamos y le damos sentido a las emociones que experimentamos. El caso contrario sería "invalidar", es decir, comunicarle al otro que lo que siente es incorrecto, que debería sentir distinto, que no es comprensible lo que le pasa. Básicamente, es la NO aceptación de la experiencia emocional del otro. Por ejemplo: "no es para tanto", "ya va a pasar", "no exageres", etc.

tividad, calidad y género que se te plazca. Si arrancaste hace poco con la masturbación o tuviste pocos encuentros sexuales, tenete paciencia, date tiempo y práctica.

Todos estos factores van a construir y moldear el autoesquema sexual de cada uno. Los elementos positivos de los esquemas sexuales van a promover el deseo y todas las demás fases del ciclo de respuesta sexual, actuando como facilitadores. En cambio, elementos negativos inhiben el proceso. El autoesquema sexual tiene un papel regulador en la sexualidad de las personas, actuando como un predictor de la conducta.

Uno de los ejercicios que trabajo con los pacientes que vienen a verme, cuando noto que tienen mucha carga negativa en torno a

la sexualidad, ya sea por crianza, educación, religión, experiencias y/o contexto, es que se hagan una lista de todos los pensamientos que se les disparan automáticamente en torno a la sexualidad y su cuerpo. Quizá nunca te detuviste a pensar en la catarata de palabras que se te vienen a la cabeza asociadas al sexo, a tu sexo. De más está decir que no son pensamientos muy amorosos. La idea es sacar todas esas connotaciones negativas de la cabeza, ponerlas en un papel y después prenderlo fuego cual acto liberador. Es como un reseteo emocional.

Entonces, mucho de lo que se pone en juego en la cama con alguien tiene que ver con lo que llevamos dentro, con nuestra propia historia sexual, y de eso debemos hacernos cargo.

Autogestione el orgasmo
Podemos decir “te voy a hacer acabar”
como un acto de seducción, pero
mucho de llegar al orgasmo tiene
que ver con un trabajo personal de
autoconocimiento y dedicación.
Cada uno es responsable de su propio
orgasmo.

Acá algunas sugerencias más para ayudarte a estar más tranquilo y tirarle un centro a tu vida sexual:

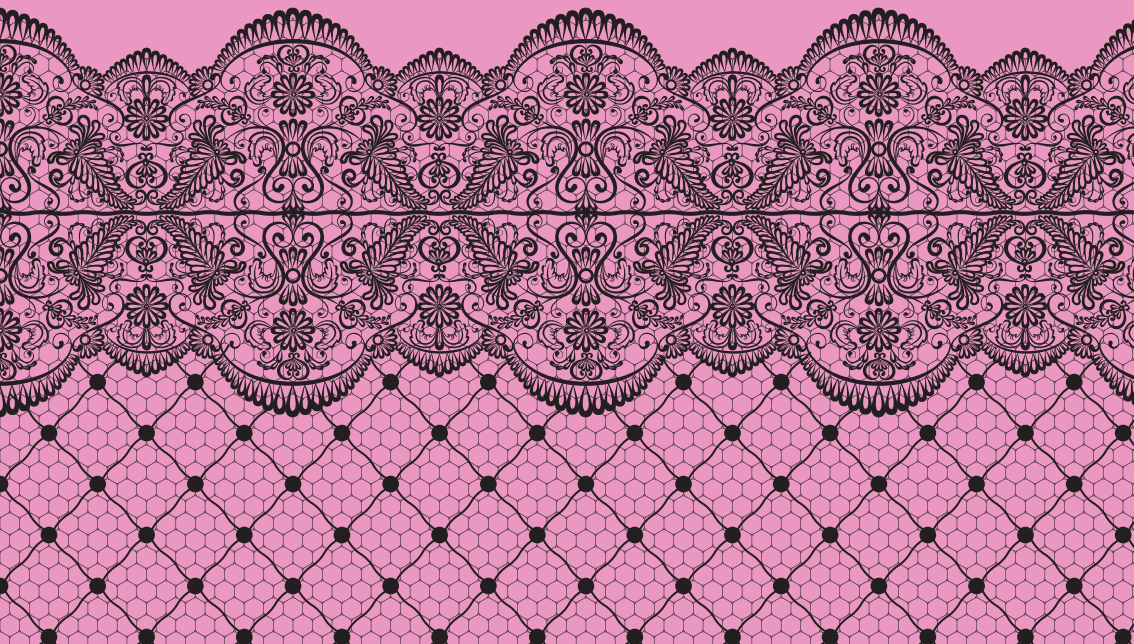
- Sacate el "tengo que" de la cabeza: el deber mata al deseo, siempre. En la cama no es "tengo", sino "quiero". Tratá de habitar la sexualidad como un espacio de libertad, no te limites llenándolo de exigencias, juzgamientos y valoraciones.
- Date permiso para ser egoísta. Tenemos que conectar con nuestras sensaciones, y para eso hay que olvidarse, por un momento, de todo lo demás.
- Soltá el control. Muchas personas se frenan cuando están llegando al clímax. No te reprimas, permitite el placer y dejate llevar. Hay que buscar la forma en que puedas soltar, ya sea poniendo la mente en blanco o aflojando el cuerpo, lo importante es dejar de luchar por tener el control y poder rendirse al placer.
- Aprendé a pedir lo que necesitás. Con palabras, gestos, movimientos o, simplemente, dejá que el otro observe cómo te das placer a vos mismx. Solemos aprender más por imitación que a través de la palabra (aplica para todo, guarda). Por eso es tan importante no fingir el orgasmo, porque ahí estás comunicando que eso funciona, cuando en realidad no te está gustando nada.
- Correte de una sexualidad basada en el pene. Vas a descubrir un mundo entero de sensaciones y vas a enriquecer mucho más tu vida sexual.

Ocupate de vos, de tu autoestima y tu confianza. Hacé cosas para sentirte mejor con vos mismx. Es bastante complejo disfrutar del placer que siente un cuerpo al que no queremos. Es más sano amigarte y maravillarte por lo que es capaz de sentir y experimentar. Si lo retás, lo censurás. La mejor manera de ganar un partido es alentando al equipo.

- Hacé actividades que te relajen y enseñen a desconectar. Ya sea actividad física, meditación, o cualquier cosa que te ponga la mente cuasi en blanco.
- Fortalecé tus músculos de la pelvis (lo veremos en detalle en el capítulo cuatro).
- Alimentá tu deseo entendiendo que la actividad sexual es como cualquier otra. Necesita tiempo y dedicación. Sumate horas de erotismo semanal. Desde conectar con tu cuerpo, hacerte un masaje, mirar una peli o leer un libro erótico, masturbarte, besar... lo que se te ocurra.
- Cuando tengas relaciones sexuales, buscá posiciones que te den el estímulo adecuado (veremos cómo más adelante), sincronizá movimientos con tu pareja, conectá la respiración y el contacto visual con el otro.
- Alimentá tus fantasías. No tienen que ser cosas locas ni elaboradas, pueden ser recuerdos, imágenes, sensaciones. Tenerlas en tu cabeza te va a ayudar a mantener tu foco de atención en un pensamiento erótico.

Profundizando un poco en el concepto de fantasía, tené en cuenta que en sexología tenemos una forma diferente de interpretarlo. No nos referimos a la típica fantasía de alguna práctica o cosa que quieras hacer. Justamente la fantasía entra en el terreno de lo NO real. Es un lugar imaginario y libre donde, dándole rienda suelta a tu creatividad, todo puede suceder. Es un espacio en tu mente cuya única función es calentarte. Las fantasías NO se comparten, NO se realizan y NO se analizan. Recordá: su función es mantenerte en frecuencia. Pueden ser fantasías más *heavy*, profundas, ocultas, secretas, que te avergüencen y no se las quieras contar a nadie. También pueden darte culpa o hacerte dudar de, por ejemplo, tu orientación sexual. Dejame que te diga: no tiene nada que ver. Una cosa es el morbo fantasioso y otra son las situaciones que queremos experimentar (y otra lo que elegimos como objeto de amor). Vos tenés la capacidad de diferenciarlas, por ejemplo, intentando imaginarte en esta situación en el plano real. Si es algo en lo que te situás y creés que te sentirías cómodo, dale para adelante. En cambio, hay otras que directamente sabés que no harías, pero igual te calienta pensarlas. Lo que sí tené en cuenta es que una vez que intentás pasar la fantasía a la realidad, se pierde como tal. Es medio obvio lo que digo, pero por eso revisá dos veces si no te funciona más tenerla en la cabeza que pasarla a la acción y se pinche.

Un ejemplo muy común y sencillo sobre fantasías y confusión es el consumo de pornografía homosexual en personas hetero. Enseguida aparece el fantasma: "¿Seré lesbiana?". No, consumir sexo entre mujeres no te hace lesbiana. Lo único que te hace lesbiana, gay, bi, trans, lo que sea, es identificarte y sentirte como tal. Para todo lo demás, existen las fantasías.



Sugerencias para alimentar

tu stock

LIBROS

- Bataille, G. *La historia del ojo*, Tusquets, España, 2016.
- Marqués de Sade, *La filosofía en el tocador*, Tusquets, España, 2016.
- Arsan, E. *Emanuelle 1. La lección del hombre*, Tusquets, España 2016.
- Arsan, E. *Emanuelle 2. La antivirgen*, Tusquets, España, 2016.
- Nin, A. *Fire: From a Journal of Love*, Harcourt Trade Publishers, California, 1995.
- Nin, A. *Incesto: diario no expurgado, 1932-1934*, Harcourt Trade Publishers, California, 1992.
- Montero, M. *Púrpura profundo*, Tusquets, España, 2002.
- Sánchez, M. *Los daños materiales*, Alfaguara, Buenos Aires, 2010.
- Roche, Ch. *Zonas húmedas*, M. DuMont Schauberg, Alemania, 2008.
- Tanizaki, J. *Diario de un viejo loco*, Siruela, España, 2014.
- Duras, M. *El amante*, Tusquets, España, 2016.
-

PELÍCULAS

- Love, Gaspar Noé, 2015.
- Newness, Drake Doremus, 2017.
- Shame, Steve McQueen, 2011.
- *Eyes Wide Shut*, Stanley Kubrick, 1999.
- *Crash*, David Cronenberg, 1996.

erótico

- *Nymphomaniac*, Lars von Trier, 2013.
- *Lucía y el sexo*, Julio Medem, 2001.

PORNO

Sobre todo, las nuevas producciones orientadas a un "porno para mujeres", o mejor dicho, hecho por mujeres como Candida Royalle, Erika Lust y Vex Ashley. Algunos sitios son pagos, pero se pueden encontrar lindas obras surfeando por la web.

ILUSTRACIONES, IMÁGENES Y FOTOGRAFÍA

Dibujos e ilustraciones que circulan en las redes pueden resultarte

atractivos, sin tener una trama detrás. Otra opción con historia y más morbo es, por ejemplo, el mundillo del *hentai*, que es el animé porno japonés.

NOTA: no soy muy fan de las sugerencias de material, ya que me parecen que son cuestiones muy personales, si yo sugiero por ejemplo un video o imagen determinada y a vos no te gusta, corremos el riesgo de que creas que nada de lo visual te funciona. Prefiero recomendar que te tomes el tiempo de hacer el recorrido que te lleve a lo que te gusta. Ese camino ya de por sí te va a enriquecer. Lo anterior es solo un puntapié de posibilidades.