



MAITE DOMÈNECH
 Terapeuta especializada
 en talleres de sexualidad
 creativa y autoestima.

Descubre tus tabúes ocultos

El primer paso para disfrutar de un sexo espontáneo y libre es tomar conciencia de nuestros prejuicios más profundos. Con este sencillo ejercicio podrás desvelar esas creencias que restan placer al sexo.

El siguiente cuestionario de autoevaluación sexual está diseñado para desenmascarar los patrones que determinan tu sexualidad. En el primero, se trata de reflexionar sobre las pautas educativas que recibiste en el pasado sobre lo que debe y no debe ser la sexualidad. El segundo permite que afloren las creencias y tabúes más interiorizados, vigentes hoy en ti aunque los desconozcas. Finalmente, el tercero te permitirá proyectar la vida sexual que deseas.

1 EL PESO DEL PASADO

Responde estas preguntas por escrito, tranquilamente, tomándote tiempo para reflexionar. Se trata de que rememores tu pasado y saques tus propias conclusiones.

- Cuando eras un niño, ¿qué aprendiste sobre la sexualidad? ¿Era algo bueno o divertido? ¿Era sucio? ¿Era algo de lo que no se hablaba? ¿Solía despertar vergüenza?
- ¿Cómo se abordaba la sexualidad en la escuela? ¿Se consideraba algo negativo? ¿Se valoraba como fuente de placer?
- ¿Qué contaban tus amigos sobre su sexualidad? ¿Y sobre la masturbación?

- En casa, ¿podías hablar de sexo con tus padres preguntando con naturalidad? ¿Qué nombre se les daba familiarmente a los genitales? ¿Qué te decían sobre tu cuerpo? ¿Se valoraba? ¿Se miraba? ¿Se tocaba?



- ¿Qué pensaban tus padres sobre el sexo? ¿Mostraban atracción sexual el uno hacia el otro? ¿Se besaban en público? Repasa las respuestas y añade todos los detalles que se te ocurran durante unos días. Ten en cuenta que también de lo que no se habla es un poderoso condicionante.

2 BUSCA EN TU INTERIOR

Ahora completa las frases siguientes lo más rápidamente posible. No dejes que tu razón juzgue o censure ninguna respuesta.

- Mi cuerpo es...
- Lo peor de mi cuerpo es...
- Mis genitales son...
- Una cosa negativa del sexo es...
- Lo que menos me gusta del sexo es...
- Lo peor del sexo es...



- La masturbación me parece...
- El sexo oral es...
- Para mí la sexualidad es...
- En estos momentos mi sexualidad es...
- Algo que me gusta del sexo es...
- Un conflicto que tengo con el sexo es...
- Algo de lo que me culpo en el sexo es...

Estos pensamientos están parapetados detrás de una coraza. Si no te ha salido ninguna respuesta, repite el ejercicio dentro de unos días. Luego, sigue con el cuestionario.

3 PERMISO PARA DISFRUTAR

Llegados a este punto, quizás hayas descubierto actitudes que limitan tu disfrute de la vida sexual. ¿Por qué mantenerlas? Si todavía tienes dudas, pregúntate:

- ¿Quieres liberarte de tus creencias negativas sobre la sexualidad?
- ¿Qué ganas si no sueltas esos patrones antiguos? ¿De qué te protegen? ¿Qué pasaría si renunciaras a ellos?
- ¿Te das permiso para disfrutar plenamente de tu sexo?

Y ahora, si quieres, puedes empezar a trabajar en ello. Toma la respuesta negativa que más te haya impactado del ejercicio 2 y ponla en positivo. Por ejemplo: "El sexo es sucio" / "El sexo es limpio y sano". Escríbela 20 veces seguidas durante 15 días. Repite lo mismo con las respuestas que más te hayan removido. Después, termina la siguiente frase tal y como desees transformar tu vida sexual: "A partir de ahora mi sexualidad es...". Escríbela en un papel y ponla donde puedas verla a menudo. Cree en ella.

Ésta es sólo una pequeña ayuda para abrirte y ayudarte a cambiar. A la apertura de la mente le seguirá la del cuerpo. Disfrútalo. ■