



Un taller de sexualidad sólo para mujeres

Abrirse a la experiencia, ser capaces de aceptar nuestro cuerpo y el del otro, así como de dar y recibir placer son los objetivos de este encuentro rebotante de sensualidad.

Ante la perspectiva de asistir a un taller de sexualidad para mujeres, no sólo sientes más vergüenza y angustia de lo habitual, sino que tienes que enfrentarte a comentarios del tipo: "¿No habrá sólo mujeres desesperadas en este tipo de encuentros?". Es la primera lección: todo lo relacionado con la sexualidad despierta más miedos que

cualquier otra cuestión y para manejarse libremente es necesario vencer una larga lista de prejuicios que nos rige.

Una vez en el taller, con más elementos reales que fantasmas, todo resulta más sencillo. El primer ejercicio es en parejas. Después de una pequeña charla, presento a mi compañera al grupo y ella a mí. Nombre, edad, estado civil, expectativas pues-



tas en el taller y valoración de nuestra vida sexual en este momento. Sorprende escuchar tu historia en voz ajena. Te contemplas desde otra perspectiva y ves lo que más ha marcado al otro de tu relato. También me llama la atención las muchas mujeres que desearían disfrutar de una sexualidad más lúdica y abierta.

DEJANDO ATRÁS LA VERGÜENZA

Y nada mejor para abrirse y jugar que el baile. Con los ojos vendados nos movemos al son de la música con la consigna de buscar otro cuerpo, abrazarlo, bailar con él espalda contra espalda, cadera contra cadera e intentar reconocer de quién se trata. Cuando no ves, todas las sensaciones se amplifican. Me acerco a alguien y me invade un penetrante olor a coco. Ahora acaricio una espalda de piel muy suave mien-

tras una mano me masajea la cabeza. Topo con cuerpos pequeños, grandes, delgados, gordos... Aunque se trata simplemente de gozar, al principio resulta inquietante no saber quién te toca ni a quién tocas. Es difícil abrirse únicamente a la sensación. También surge de nuevo la vergüenza, que poco a poco se diluye para dar paso a lo más bello. Siguiendo las indicaciones de Maite Domènech, la coordinadora del taller organizado en Espai Prana, formamos una montaña de cuerpos apilados: varias manos me tocan al mismo tiempo, me atrevo a soltar todo el peso de mi cuerpo sobre el de las demás y me sostienen... Florece una valiosa sensación de hermandad. Me siento más arropada por el grupo que incómoda por la "promiscuidad".

Después volvemos a sentarnos en círculo para visualizar la última vez que tuvimos



una relación sexual. "Déjate invadir por las sensaciones que tuviste. ¿Te permitiste ser tú misma? ¿Te soltaste? ¿Disfrutaste?", guía Maite el ejercicio. "Imagínate en ese mismo momento sintiéndote una mujer segura, deseable, atrevida, una mujer que se permite sentir todo el placer que merece... ¿Notas la diferencia?"

HACIA UNA NUEVA SEXUALIDAD

"Descubrir la mujer apasionada que vive dentro de ti es el reto, algo que pasa por olvidarse de la opinión de los demás y de los prejuicios. Se vive aún con el fantasma de verse como una prostituta si se goza. Nos han enseñado a amar a los otros, pero poco a querernos a nosotras mismas", dice Maite ante el siguiente ejercicio.

Sentadas en grupos de cuatro cogidas todas de las manos vamos diciendo por

turnos un pensamiento negativo sobre el sexo: "Es violento, es descontrol, es solitario, peligroso, alienante, sucio, bajo, triste, aburrido...", son algunas de las ideas que surgen reflejándose a menudo en las caras el dolor que producen. Después cada una debe pronunciar en voz alta cómo quiere que se transforme su vida sexual: "A partir de ahora en mi sexualidad seré más yo", anuncia mi compañera de la izquierda. "A partir de ahora mi sexualidad será más libre", sigue otra. "Más mágica, tierna, bonita, sensual, lúdica, abierta, descontrolada, sincera...", vamos diciendo entre todas como borrachas de positividad. De hecho no falta ni una sonrisa al acabar el ejercicio.

Ahora debemos expresar toda la sensualidad que podamos a través del movimiento. Es divertido, sobre todo porque a estas alturas del taller muchas inhibicio-



nes ya han quedado atrás. Aprender a mover el cuerpo según lo que sentimos es un ingrediente básico para disfrutar del sexo, así como quererlo y aceptarlo tal y como es para mostrarlo al otro sin recelos.

ES IMPORTANTE SABER RECIBIR

Sentir cada parte de nuestro cuerpo como si fuera sagrada y ser tan capaces de dar y recibir amor son los objetivos del próximo ejercicio. Formamos parejas y, mientras una se queda de pie, la otra debe abrazar cada parte del cuerpo de su compañera entregándole todo su cariño.

Mi compañera empieza abrazándome los pies con fuerza. Me incomoda tenerla postrada ante mí. Quiero pedirle que se levante, pero su ternura me llega profundamente. Ahora abraza mis piernas, mi tronco, mis brazos. Me acaricia suavemente la

cara, el pelo... Cuesta sentirse querido sin hacer ni dar nada a cambio, pero poco a poco se crea entre nosotras una unión perfecta cuando ni siquiera sé su nombre. Cuando me toca entregar mi cariño abrazando su cuerpo, me pregunto constantemente qué siente mi compañera. Sin embargo, el ejercicio resulta especialmente mágico, como si deseara efectivamente a esa mujer, incluso nos cuesta despedimos. Al hacerlo me comenta entre susurros: "Cuesta menos dar que recibir. Gracias".

"Cuando damos sin límites no somos generosos, detrás se esconde un afán de control, porque quien da tiene el poder, mientras que quien recibe depende del otro. En el sexo, saber recibir es tan importante como dar, algo que muchas mujeres deben aprender", concluye Maite.

TEXTO: SILVIA DÍEZ