Aprende a liderar tu sexualidad

Sé el amante que quieres ser

La sexualidad nos acompaña a lo largo de toda la vida, variando su expresión en cada una de las diferentes etapas que atravesamos. Nuestra historia sexual y nuestras experiencias influyen en la vivencia que tenemos de la sexualidad, siendo esta, en muchas ocasiones, fuente de malestar e insatisfacción.

¿Cómo estás viviendo tu sexualidad? ¿Cómo te hace sentir?

En ocasiones, movidos por los estereotipos y los mitos que han ido marcando nuestra educación sexual y afectiva, nos encontramos viviendo una sexualidad que no nos satisface y que nos aleja del bienestar.

En el Institut Gomà, acompañamos a las personas a ser los amantes que realmente quieren ser y a convertirse en los verdaderos protagonistas de su sexualidad. El camino para ser esos amantes, empieza mirando hacia nuestro interior, es decir, siendo primero amantes de nosotros mismos. Percibiéndonos como seres sexuales y tomando consciencia de nuestra realidad erótica.

EL CAMINO PARA SER EL AMANTE QUE REALMENTE QUIERES SER EMPIEZA PRIMERO SIENDO AMANTES DE NOSOTROS MISMOS

¿Cómo definirías la relación que tienes con tu cuerpo?

Distante, dolorosa, desconocida, superficial, plena, tierna, amistosa, pasional, divertida, lúdica…

¿De qué manera te gustaría relacionarte con él?

Cuando conocemos nuestro propio cuerpo y cada uno de sus rincones, despertamos cada milímetro de nuestra piel y le damos la oportunidad de sentir y de experimentar placer. Eso sí, siempre que le dirijamos la mejor de nuestras miradas, con aceptación y respeto.

NUESTRO PLACER SÓLO DEPENDE DE NOSOTROS MISMOS Y REQUIERE QUE NOS RESPONSABILICEMOS DE ÉL

¿Cómo te sientes al dar y al recibir caricias? ¿Te permites el placer?

Ser turistas en nuestro propio cuerpo significa descubrirnos y abrirnos al goce, conocer nuestras zonas erógenas y la mejor forma de estimularlas. Entrar en contacto con nuestro cuerpo y escuchar lo que nos dice, en un proceso de autoconocimiento sexual y erótico. Nuestro placer sólo depende de nosotros mismos y requiere que nos responsabilicemos de él, sin esperar desde la pasividad a que venga nuestra pareja a proporcionárnoslo.

Y, precisamente, esta visión tan extensa de la sexualidad, en la que vemos que existen puntos de placer por todo el cuerpo, nos aleja del modelo genitalista que lamentablemente aún hoy sigue existiendo. Es decir, una sexualidad centrada en los genitales cuyo único objetivo es llegar al orgasmo. ¿Cuál es la consecuencia de esta creencia tan limitadora? Que nos olvidamos del placer como camino y nos centramos únicamente en el destino. Podemos ver las relaciones sexuales como una meta, donde lo único importante es llegar al orgasmo. O podemos empezar a disfrutar desde el primer segundo y gozar a lo largo de todo el recorrido, sin importarnos hacia dónde iremos ni a qué punto llegaremos, dejándonos llevar por cada sensación.

SIGUIENDO EL MODELO *GENITALISTA*, QUE DESAFORTUNADAMENTE SIGUE EXISTIENDO HOY EN DÍA, NOS OLVIDAMOS DEL PLACER COMO CAMINO Y NOS CENTRAMOS ÚNICAMENTE EN EL DESTINO

Y en este proceso de autoconocimiento, la Asertividad Sexual tiene un gran protagonismo. La asertividad es la expresión de una sana autoestima. Es aquello que nos permite actuar de forma coherente con nosotros mismos, defendiendo nuestros derechos. Cuando la aplicamos

al ámbito sexual, nos referimos a la asertividad como la capacidad para expresarnos de una forma acorde a nuestros valores y respetándonos a nosotros mismos y a la persona con quien nos estamos comunicando. Decidiendo desde la libertad interior y en función de la realidad sexual que hemos creado.

La asertividad promueve la igualdad sexual, el fomento de la intimidad sana y el compartir y aumentar el bienestar mutuo.

Cuando hacemos uso de la asertividad, disfrutamos de nuestro cuerpo, conectamos con el propio placer dándole la importancia que se merece, dotamos de significado a la sexualidad en nuestra vida y nos responsabilizamos de ella buscando soluciones cuando es necesario y promoviendo una sana educación sexual. Además, fomentamos nuestra autoestima personal y sexual, ya que al permitirnos disfrutar de nuestra sexualidad, nos estamos otorgando un gran valor.

Siendo asertivos sexualmente, nos situamos en el paradigma del Yo gano - Tu ganas, es decir, buscamos el bien común con nuestra pareja sexual, mantenemos una sexualidad respetuosa y saludable y creamos relaciones equilibradas, donde la comunicación tiene un peso fundamental. Promoviendo la comunicación sexual, se crea un vínculo más íntimo y transparente con nuestra pareja. Sin lecturas de pensamiento, sin ansiedad ante lo desconocido y sin insatisfacción.

En nuestros talleres de crecimiento erótico, aprendemos a desarrollar la inteligencia sexual, es decir, a comprender nuestro propio cuerpo y nuestra sexualidad para poder disfrutarla de manera individual y en pareja. Siendo conscientes de nuestras creencias y de todo aquello que condiciona la forma en la que vivimos nuestra sexualidad.

¿CUÁL ES EL ASPECTO DE TU SEXUALIDAD QUE QUIERES MEJORAR?

¿PARA QUÉ QUIERES HACER ESTE CAMBIO?

¿CUÁL ES LA DECISIÓN QUE QUIERES TOMAR?

Lara Castro Grañén
laracastro@copc.cat
www.institutgoma.com
www.placerconsentido.com