



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIAPAS

GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIAPAS
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS ESCOLARES



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN DESARROLLO
HUMANO SUSTENTABLE**

CLAVE: 07PSU0190N

RV0E: ACUERDO NÚMERO PSU- 152/2017 VIGENTE A PARTIR DEL 30 DE JUNIO DEL 2017

TESIS:

**COMUNICACIÓN ERÓTICA. UN MODELO PARA EL TRABAJO
CLÍNICO.**

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:

DOCTORADO EN SEXOLOGÍA HUMANISTA

PRESENTA:

TATIANA YEDID LASTRA

ASESORA:

DRA. MARTHA ELIZABETH GONZÁLEZ CISNEROS

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS. OCTUBRE 2025.

MOXVIQUIL



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIAPAS

GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIAPAS
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS ESCOLARES

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN DESARROLLO
HUMANO SUSTENTABLE**

CLAVE: 07PSU0190N

RVOE: ACUERDO NÚMERO PSU-152/2017 VIGENTE A PARTIR DEL 30 DE JUNIO DEL 2017

TESIS:

**COMUNICACIÓN ERÓTICA. UN MODELO PARA EL TRABAJO
CLÍNICO.**

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:

DOCTORADO EN SEXOLOGÍA HUMANISTA

PRESENTA:

TATIANA YEDID LASTRA

ASESORA:

DRA. MARTHA ELIZABETH GONZÁLEZ CISNEROS

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS. OCTUBRE 2025.

MOXVIQUIL



"Fortalecer las capacidades individuales y colectivas a través de procesos formativos, materiales educativos y servicios integrales, que promuevan la equidad en la diversidad y la participación social, para lograr acciones que transformen el entorno socio-ambiental."

<http://www.iesdhs.edu.mx>

San Cristóbal de las Casas, Chiapas a 19 de septiembre del 2025.

Asunto: Dictamen

C. TATIANA YEDID LASTRA
PRESENTE

La directora del Instituto de Educación Superior para el Desarrollo Humano Sustentable, hace constar que como resultado del proceso de Titulación con la opción tesis:

COMUNICACIÓN ERÓTICA. UN MODELO PARA EL TRABAJO CLÍNICO.

Por acuerdo del Consejo de Titulación, manifiesto a Ud. que reúne pertinentemente los requisitos académicos para presentar su examen profesional el día Diecisiete de octubre de 2025 a las 10:00hrs. en el aula "IK" del Instituto de Educación Superior en Desarrollo Humano Sustentable, en San Cristóbal de las Casas, Chiapas.

DRA. MARTHA ELIZABETH GONZÁLEZ CISNEROS
ASESORA

Instituto de Educación Superior en Desarrollo Humano Sustentable
Clave: 07PSU0190N
Periférico Norte No. 4, Col. Ojo de Agua. San Cristóbal de Las Casas, Chiapas. 29200
967 165 07 77

Tabla de contenido

Introducción.....	7
Metodología	10
Punto de partida	12
Avisos importantes.....	15
PARTE 1. El asunto de la comunicación	17
I. ¿Qué es comunicar?	18
II. Cinco axiomas de la comunicación	18
III. Tipos de personalidad.....	21
IV. Estilos de apego	24
V. Creencias limitantes.....	27
VI. Reflexión	29
Parte 2. La comunicación erótica	31
I. Definiciones.....	32
II. Lo verbal y lo no verbal	33
III. Los beneficios de la comunicación erótica.....	34
IV. Los obstáculos por enfrentar.....	37
V. Consecuencias de la falta de comunicación erótica	52
PARTE 3. Mapeo de mi comunicación erótica.....	56
I. Inteligencia erótica	57
II. Asertividad sexual.....	58
III. Ejercicio de autoconocimiento	60
Parte 4. Prerrequisitos del diálogo erótico	64
I. El autoconocimiento.....	66
II. Estrategias de comunicación	67
Aceptación incondicional.....	68
Empatía.....	69
Capacidad de escucha	70
Comunicación no violenta.....	71
III. Comprensión del consentimiento	75
IV. Ética del cuidado y responsabilidad afectiva.....	76
V. Un vínculo sólido	78
Parte 5. La pirámide de la intimidad	80

I. La intimidad emocional.....	82
II. La intimidad física	91
III. La intimidad sexual	93
IV. Los tres vértices de la intimidad	96
PARTE 6. Los tres momentos de la comunicación erótica	97
I. Antes del encuentro erótico.....	100
II. Durante el encuentro erótico	115
III. Después del encuentro erótico	131
IV. Tabla comparativa.....	141
V. Algunas recomendaciones adicionales	142
Parte 7. Ajustando la comunicación al tipo de encuentro.....	143
“El rapidín”	144
Encuentro casual	144
Primera vez	145
Cuando hay particularidades físicas	146
Si somos 3	147
Sexo en grupo.....	147
Prácticas BDSM.....	148
Parte 8. Los temas difíciles	150
Mi/tu pasado amoroso y erótico	151
Juguetes sexuales en el erotismo compartido	152
Interés por prácticas nuevas	153
El rechazo sexual sistemático	154
Cuando hay malestares de la vida erótica	156
La falta de deseo sexual	159
Cuando hay experiencias de violencia sexual	160
Últimas palabras	162
Tabla de ilustraciones	163
Referencias	164

A cada unx de mis maestrxs
A cada unx de mis consultantes
A cada unx de mis vínculos

Introducción

El acompañamiento terapéutico es una de las actividades más enriquecedoras que conozco. Recibir la vulnerabilidad y la confianza de las personas es muy conmovedor. Ofrecer el espacio físico y virtual para que se pueda construir esa intimidad, poner al servicio las reacciones del cuerpo, mis emociones y la mente, con toda su creatividad para pensar, es una gran motivación para mí. Significa emprender un camino de aprendizaje y crecimiento que es de ida y vuelta.

Más de veinte años de sumar acompañamientos me han permitido notar que hay situaciones que se repiten, preguntas que surgen una y otra vez y respuestas que ofrecen algo de luz. Estoy convencida de que es así como nacen las teorías, al menos en el área de las humanidades. Partimos de ciertos conocimientos, los ponemos a prueba como si se tratara de un pequeño laboratorio donde destilamos posibilidades y obtenemos cristales luminosos. Cuando un proceso prueba ser benéfico de modo reiterado, surge una teoría.

En mi caso, he trabajado en terapia individual, con parejas convencionales y no tanto, triejas y vínculos no monógamos. También he profundizado en ciertos temas a través de la facilitación de talleres. El resultado de ello es este libro en el que encontrarás información de cómo, cuándo y de qué forma puedes introducir la comunicación en nuestra vida erótica. También te ofrezco algunos ejercicios, similares a los que trabajo en consulta y en los procesos de formación, con la intención de desarticular las complejidades de la comunicación erótica e ir incorporando de forma gradual.

Me sería imposible ofrecer lo anterior sin los aprendizajes que he recibido de maestrxs, colegas y compañerxs de viaje. Tienes entre tus manos un gran escenario en el que verás aparecer a muchas personalidades de la terapia y de la sexología. A algunas las conozco a través de sus aportaciones, a otras de manera personal. En todos los casos, me han abierto posibilidades de mirar. Encontrarás los nombres de grandes exponentes del campo internacional de la sexualidad humana y, particularmente, de México. En algunos casos encontrarás referencias bibliográficas, otros lo que me han compartido de manera directa durante sesiones terapéuticas, clases, talleres, conversaciones informales, revisiones de casos e incluso a través del modelaje.

Uno de los grandes retos que tenemos quienes nos dedicamos a la sexología es estar pendientes del lenguaje que utilizamos. Para Michel Foucault, “La manera en la cual las personas hablan es muy reveladora. Las palabras que escogen, los ejemplos que usan y cómo construyen sus argumentos son el resultado de un largo proceso de arquitectura de identidad, asimilación de valores y socialización: son el resultado del poder al cual han sido expuestos a lo largo de sus vidas”

(Foucault, 2018). Los términos que usamos en sexología no escapan esa lógica; son producto de nuestra ideología y revelan nuestras partes más expansivas y también las limitadas. Uno de los compromisos que tengo con mi profesión es poner atención en los prejuicios y discriminaciones que transmito a través de la elección de mis palabras. En este texto encontrarás algunas propuestas para rebautizar algunos de los conceptos tradicionales con términos descriptivos y no patologizantes para que mi presencia en el mundo sea cada vez más respetuosa de la diversidad humana.

La apuesta de este trabajo es ofrecer un modelo para la comunicación erótica sencillo, práctico y memorable con la finalidad de aumentar el placer y la responsabilidad afectiva de quienes lo integren en el ejercicio de su sexualidad.

¿Has oído hablar de los lenguajes del amor? Es un modelo que explica que cada quien tiene su propia forma de expresar el amor: palabras de afirmación, tiempo de calidad, regalos, actos de servicio y contacto físico¹. Saberlo ayuda a identificar los mensajes de amor de tus vínculos y fortalece las relaciones. Seguramente no sabes quién es Gary Chapman (1992) ni su trayectoria profesional, pero esta forma de sintetizar años y años de estudio y trabajo es su legado.

Otro ejemplo son las propuestas recientes sobre el apego. Identificar un apego ansioso, evitativo, ambivalente o seguro ha escapado del ámbito terapéutico. Actualmente muchas personas llegan a consulta con su autodiagnóstico sin saber que la teoría del apego fue desarrollada hace cerca de 60 años por un psicoanalista inglés y que es un aporte fundamental para psicoanálisis contemporáneo (Bowlby, 1969). De nuevo, sus conceptos se simplificaron para ofrecer una herramienta de autoconocimiento redonda y amigable donde puede detonar un proceso de exploración personal más exhaustivo.

Eso es lo que quiero lograr: ofrecerte una píldora de información que condense años de experiencia personal y profesional en un modelo simplificado y útil, seas o no terapeuta o especialista en sexualidad. Busco sumar una mínima pieza al gran rompecabezas del placer sexual y el bienestar relacional.

El documento está escrito como si estuviéramos conversando dentro del consultorio o en alguno de mis talleres. Hablo de ti y de mí, de lo que nos preocupa, de los retos que enfrentamos y de las recompensas que perseguimos. Decidí escribirlo, así como una manera de hacer un desplazamiento epistémico con relación a las formas tradicionales del academicismo. Aquí pongo en el centro tu experiencia, mi experiencia y las experiencias que hemos co-construido. Hablo de lo que

festejamos por todos los cielos y de lo que escondemos debajo del tapete; de lo placentero, de lo incómodo y hasta de lo vergonzoso, tal y como sucede en la comunicación erótica.

Te encuentres o no en un vínculo, estas habilidades aumentarán tu autoconocimiento y podrás aplicarlas cuando decidas compartir tu erotismo.

Me encantaría que la idea de comunicar tus necesidades y deseos sexuales deje de parecerte un fastidio o algo que más vale evitar “para llevar la fiesta en paz”. Espero que dejes de verlo como un obstáculo: algo por lo que hay que pasar para llegar “a lo bueno”. Como amante de las palabras y del efecto que producen en el cuerpo, me gustaría que a partir de la lectura de este texto empezaras a ver la comunicación como una parte infinitamente amorosa y disfrutable

...y que cuando algo se te complique, lo enfrentes con mucha, mucha compasión.

Metodología

La construcción del modelo de comunicación erótica que ofrezco es producto de 24 años ininterrumpidos de trabajo en consulta psicoterapéutica y 12 como sexóloga.

La comunicación es algo que hacemos desde la infancia, pero que pocas veces somos conscientes de todo lo que transmitimos con y sin palabras. Nuestras estrategias de comunicación están definidas por nuestra personalidad y nuestras emociones y parte de ello empuja desde nuestro inconsciente. Además, nuestros referentes suelen ser personas que tampoco le han dedicado mucho tiempo a la revisión de sus herramientas de comunicación.

Cuando acompaño en terapia individual o vincular, así como cuando facilito talleres, el tema de la comunicación es uno de los primeros aspectos a trabajar y no prospera sin antes dedicarle un tiempo a la construcción de la intimidad dentro y fuera del espacio terapéutico. Entonces trabajamos la apertura emocional, después, la comunicación y por último aprovechamos esas herramientas para dirigir las a la vivencia erótica.



Esto sucede en cualquier encuentro interpersonal de manera natural, tanto en contextos personales como en el contexto profesional, digamos, la consulta médica. Primero harás una lectura rápida para identificar si sientes seguridad, después permitirás o propiciarás cierto grado de cercanía y si se genera un ambiente de intimidad, abordarás temas más personales.

Esto mismo es lo que hacemos en una consulta sexual y también lo que les invito a los vínculos con las que trabajo en consulta. La repetición de esta estrategia de trabajo me ha llevado a la documentación de resultados y finalmente a la propuesta del modelo que presento en este trabajo. Con base en ese sistema fueron definidas las dimensiones y el capitulado del documento.

Todas las viñetas que te comparto corresponden a casos reales de consultantes que dieron su consentimiento para que su información fuera utilizada, modificando algunos de los datos personales para proteger su privacidad. Sus casos fueron incluidos con la intención de ejemplificar y ofrecerte situaciones con las que puedas identificarte.

La metodología que acabo de describir es conocida como sistematización de la experiencia. Consiste en un proceso teórico y metodológico que, recupera e interpreta un número de experiencias y las somete a un proceso de construcción de sentido, reflexión y evaluación crítica, con la finalidad de construir conocimiento y, a través de su comunicación, orientar experiencias para mejorar las prácticas sociales (Mera Rodríguez, 2019).

La sistematización de la experiencia consiste en llevar a cabo una reflexión analítica sobre estrategias de intervención reconstruidas y documentadas de saberes acumulados por la experiencia personal o colectiva. Es una modalidad abierta y flexible de investigación “de” y “en” la práctica (Barbosa-Chacón, et al.,2015).

Este método de investigación obtiene información de campo, la analiza y la regresa al campo, es decir, la pone a su disposición para la generación de conocimiento, por lo tanto, es intrínsecamente relacional, como la práctica terapéutica que ejerzo.

Punto de partida

No es novedad que la comunicación es fundamental para las relaciones humanas. A pesar de ello, pocas veces lo hacemos de manera efectiva y cuando se trata de comunicar nuestras emociones, el reto es aún más complicado. La comunicación nos confronta con desafíos emocionales porque, claro, ¿quién nos enseñó? La mayoría de nosotrxs aprendemos con base en el modelaje de otras personas, a prueba y error.

La misma situación se nos presenta en torno al erotismo. A la hora de compartirnos, sabemos que conviene ponernos de acuerdo y que el vehículo para hacerlo es la comunicación, pero nuestros temores, prejuicios, vergüenzas, culpas y falta de información nos complican la labor.

Muchas de las personas especializadas en terapia de pareja o en sexoterapia subrayan la importancia de la comunicación erótica y la asocian con mayor asertividad, una mejora de la autoestima sexual y un incremento en el placer. Su recomendación es fortalecer las habilidades de comunicación general y después aplicarlas en temas eróticos. Sin embargo, a pesar de los años que llevo ejerciendo la profesión, los estudios y las investigaciones no he encontrado una técnica o un modelo específico que sistematice la comunicación erótica y ofrezca herramientas para instrumentarla.

En otras palabras, se subraya la importancia de las habilidades de comunicación, pero a menos de que acudamos a terapia y se nos guíe con información y ejercicios basados en la experiencia del (de la) terapeuta, nos quedamos sin orientación para llevarlo a la práctica. Es como cuando escuchas “trabaja tu autoestima” o “quíérete”. Suena bien. Te puedo asegurar que no necesitas que te lo digan. El problema es que no sabemos por dónde empezar.

La sexología es una ciencia bastante joven. Fue hasta finales del siglo XIX cuando se consolidó como disciplina científica y multidisciplinaria (se nutre de otros campos de conocimiento como son la biología, la medicina, la psicología, la comunicación y la sociología, por mencionar algunas). Desde entonces se han desarrollado diferentes modelos de intervención basados en diferentes metodologías médicas, psicológicas y sociales.

Partamos del modelo desarrollado por Masters y Johnson en 1970. Esta propuesta se basa en la comprensión del ciclo de la respuesta sexual humana y en el desarrollo de técnicas sexuales específicas para abordar los diferentes tipos de las entonces llamadas disfunciones sexuales. Su modelo destaca la importancia de abordar los aspectos psicológicos como la ansiedad, el estrés y las actitudes culturales y propone combinar la terapia psicológica con la educación sexual (Masters y

Johnson, 2010). Estas dos rutas de intervención se siguen utilizando por los y las terapeutas sexuales de la actualidad.

Por la misma época Albert Ellis propuso la terapia sexual racional-emotiva que se centra en la identificación y modificación de ideas irracionales y mitos en torno a la sexualidad a través de una técnica de reconstrucción cognitiva que incluye técnicas de ataque a la vergüenza, ejercicios conductuales de riesgo controlado, asertividad y comunicación. Su teoría se basa en que el pensamiento, la emoción y la conducta están relacionadas y que un sistema terapéutico efectivo debe considerar las tres (Kaplan, 1978).

Helen Kaplan es otra pionera de la terapia sexual. Además de contribuir al modelo de la respuesta sexual humana de Masters y Johnson y desarrollar muchos protocolos de intervención, explicó la forma en la que los conflictos inconscientes intervienen en las dificultades sexuales. Kaplan se refiere a su enfoque como psicosexual y con él mostró la forma en la que gradualmente el psicoanálisis se ha ido adaptando para la creación de nuevas técnicas psicosexuales (Wolfgang, 1995).

Paremos un momento. ¿Qué es más importante? ¿Pensar en las fases de la respuesta sexual humana para detectar cuando algo no va bien, abordar las ideas y emociones vinculadas a la sexualidad o analizar los conflictos inconscientes que subyacen? Es imposible dar una respuesta. Las tres miradas son únicas. Conocerlas nos amplía la perspectiva de trabajo y hace crecer nuestro “kit de herramientas terapéuticas”. El reto es conocerlas, definir el momento adecuado para ocupar cada una de ellas y encontrar la forma de integrarlas.

Juan Luis Álvarez Gayou, desde el modelo humanista, incorpora a sus intervenciones lo farmacológico, sistémico, psicodinámico y conductual y se centra en mejorar la sintomatología sexual con sesiones y tareas clínicas estructuradas para efectuar intervenciones de manera integral, obtener modificaciones actitudinales, conductuales y resolver los conflictos subyacentes (Camacho y López, et al., 2022). Específicamente, su Teoría de los Mundos revisa el grado de diferenciación o simbiosis de los integrantes de un vínculo. Este modelo echa luz en otro factor importante de los vínculos y su erotismo: la autonomía (Álvarez-Gayou y López, 1996).

Francisco Fernández, desde el enfoque de la Gestalt, entiende las problemáticas sexuales como la incapacidad para contactar íntima y profundamente con la otra persona. Su aproximación terapéutica tiene que ver con la comprensión de los significados simbólicos y personales del contacto. A partir de su comprensión, se abren las puertas de la comunicación y el fortalecimiento de los vínculos (Fernández, 2022).

Lori Brotto (2018) trabaja a través de intervenciones psicoeducativas específicamente con mujeres y es pionera en el uso del mindfulness como técnica para cultivar el deseo y mejorar la vida sexual.

La organización mundial de la salud sexual (WAS por sus siglas en inglés), en su edición número 24 del Congreso Mundial de Sexología que se llevó a cabo en Ciudad de México en el 2019, oficializó la Declaración de Placer Sexual. En ella se reconoce al placer como uno de los derechos sexuales y parte esencial de la salud sexual y el bienestar general de los seres humanos. WAS define el placer como la satisfacción y goce físico y/o psicológico derivado de experiencias eróticas privadas o compartidas que pueden incluir pensamientos, fantasías, sueños, emociones y sensaciones. En este documento se establece que la habilidad de comunicar y negociar son factores clave para el placer y el bienestar sexual (World Association for Sexual Health, 2019).

Cada una de las aproximaciones terapéuticas arroja luz sobre ciertos temas. Al contar con estas miradas en el trasfondo, el o la terapeuta puede ir pensando, sintiendo o hasta intuyendo cuál es la herramienta más útil para el momento que está acompañando.

Desde mis primeros años estudiando psicoanálisis, escuché que la psicoterapia es mitad ciencia y mitad arte. La comparaban con un artículo artesanal que sigue ciertas reglas para su confección, pero que se vuelve único gracias a las particularidades de la técnica del artesano. Esos pequeños detalles se intuyen y se ponen a prueba hasta que forman parte de una técnica individual. André Sassenfeld (2019) propone rescatar el concepto aristotélico de la *phronesis*, la sabiduría práctica, aquello que se escapa de la teoría y depende de la intuición y la experiencia del terapeuta. Coincido en que la terapia, ya sea psicológica o sexológica, sigue las mismas reglas.

Todas las personas especializadas en el trabajo de la sexualidad confirman que la comunicación es fundamental para la vivencia del erotismo compartido, sin embargo, en mi trayectoria profesional no he encontrado una aportación metodológica para instrumentarla.

Si eres terapeuta, el modelo que te presente en este libro puede convertirse en una herramienta adicional en el trabajo con tus consultantes, independientemente de la corriente teórica desde la cual abordes la terapia sexual.

Si no eres terapeuta, en este libro encontrarás sugerencias y ejercicios que te lleven de la mano para aumentar la intimidad y la comunicación con tu(s) pareja(s). Estas pequeñas tareas podrás contextualizarlos a tu modelo relacional, las prácticas que te interesen, tu identidad de género y orientación sexual.

Avisos importantes

1. Acerca del lenguaje incluyente.

Al escribir el texto que tienes en tus manos, realicé un esfuerzo por evitar el masculino genérico remplazándolo por el uso de sustantivos colectivos. No siempre fue fácil; muchas veces me topé con encrucijadas del lenguaje difíciles de resolver. Aun así, el apego al lenguaje incluyente me parece una prioridad y refleja fielmente mi postura. Mi intención es que todes nos podamos identificar con las situaciones humanas descritas en este texto.

2. Acerca de los modelos de relacionamiento.

También encontrarás un esfuerzo por alejarme de la heteronormatividad y la monogamia como mandato. En este libro, cuando hablo de vínculos me estoy refiriendo a una relación entre dos o más personas, que puede ubicarse dentro de lo romántico-amoroso o únicamente en el terreno sexual, sin que eso necesariamente excluya el afecto, el cuidado y el respeto entre las personas. Las identidades de género y las preferencias sexuales son indistintas para este modelo.

3. Erotismo y sexualidad

En sexología, la dimensión sexual y la dimensión erótica del ser humano son conceptos diferentes. Sexualidad normalmente incluye los aspectos que nos definen como seres sexuales: factores biológicos-reproductivos, sociales, relacionales y eróticos. En este sentido, lo erótico es únicamente una de las dimensiones de la sexualidad que aborda el tema del placer. Cada una de estas áreas de la sexualidad, conocidos como holones de la sexualidad (propuesta por Eusebio Rubio, 1994), están intrínsecamente relacionados e influenciados por los otros. De ahí que tanto el erotismo como la comunicación erótica estén determinados por paradigmas biologicistas, relacionales y de género. Para efectos de este texto, comunicación erótica y sexual serán utilizadas como sinónimos y al referirme a las dimensiones biológicas, espirituales, sociales, relacionales y de identidad de los seres humanos, estaré haciendo mención explícita a ello.

Aviso 4. Posicionamiento epistémico-político

Considero importante darte a conocer la postura desde la que te presento este trabajo. Soy feminista, eso quiere decir que mi mirada está filtrada por las diferencias e inequidades que el sistema patriarcal en el que vivimos impone con base en el género, así como los estereotipos y mandatos a los que respondemos. Mi trabajo es incluyente y mi compromiso está puesto en visibilizar y aprender de la diversidad, lo que refuerza el reto de aprender a comunicarnos. Cuento con una lectura psicológica simbólica y compleja que heredo del psicoanálisis. Mi abordaje psicosexual es humanista y soy creyente a ciegas de lo relacional. Abrazo las perspectivas del *body positivity*² y el *sex-positive*³.

² *Body Positivity* es un movimiento social que combate los mandatos corporales basados en criterios como el tamaño, forma, peso, color, género y funcionalidad para escapar de las dinámicas de poder y aumentar la aceptación y el amor hacia nuestros cuerpos, lo que favorece a la experiencia de placer (Taylor, 2018).

³ El término *sex-positive* se refiere a un movimiento social y filosófico que busca cambiar las actitudes y normas dirigidas a nuestra sexualidad, reconociendo al erotismo como una parte importante y sana de la experiencia humana. Promueve una mirada desprejuiciada a diferentes orientaciones, intereses, identidades y expresiones sexuales basadas en la agencia personal, el respeto, la educación y el consentimiento (Glick, 2000).

PARTE 1. El asunto de la comunicación

I. ¿Qué es comunicar?

Seguro que sabes lo que significa comunicar; lo hacemos todo el tiempo, en cualquier relación y en cada situación de la vida. Tómate unos segundos para construir tu propia definición. ¿Con qué palabras lo asocias?

Quizá lo vinculas con la acción de hablar, con la palabra mensaje, con compartir o transmitir una información. Vamos más allá del significado que le damos en lo cotidiano. Te invito a que exploremos un poco más.

El verbo comunicar proviene del latín *communicāre*, construido a partir del sustantivo *communis*, que remite a algo de carácter o interés público y el sufijo *-icare* que implica llevar hacia adelante (Veschi, s/f). En este sentido, comunicar es llevar hacia lo público, ponerlo al servicio de la comunidad, o bien, ofrecer algo que hasta el momento ha sido privado y convertirlo en algo compartido, introducirlo al territorio de lo común.

La comunicación es una herramienta cotidiana y general que utilizamos las personas para entendernos. También la comunicación, de la mano de la comunicación emocional, son fundamentales para cualquier terapia emocional o sexual. Es lo que nos permite planear, organizar, alinear y consentir. Es lo que nos hace sentirnos parte de algo y trabajar en conjunto. Sin duda, es el pegamento de las relaciones. Sin embargo, pocas personas hemos recibido lecciones acerca de cómo comunicarnos y considero que hay mucho que aprender.

Existen ciertas teorías de la comunicación humana que nos pueden servir para entender, de modo muy general, cómo funciona la comunicación, qué cosas la fortalecen y cuáles la debilitan. Así que, te presento algunas propuestas que vale la pena conocer si lo que vamos a fortalecer es esta habilidad para favorecer nuestro erotismo.

Te sugiero que al avanzar pienses en las formas en las que te comunicas y detectes si algunas de las estrategias que se establecen aquí forman parte de tu repertorio y estilo comunicativo.

II. Cinco axiomas de la comunicación

Paul Watzlawick fue un psicoterapeuta austriaco que, después de años de trabajo, estableció los cinco axiomas de la comunicación humana. Watzlawick (1967) tuvo la capacidad de sintetizar en cinco puntos los principios de todas nuestras interacciones.

Axioma 1. Es imposible no comunicarse.

Cualquier comportamiento humano, ya sea verbal o no verbal, consciente o inconsciente, comunica algo.

La próxima vez que tú o tu acompañante deje de mirarte, baje la cabeza, te dé un abrazo un poquito más largo que de costumbre o guarde silencio, podrás concluir que quizá no lo está acompañando de palabras, pero algo te está diciendo.

Después de un año en terapia, Sofía de 20 años, llegó al consultorio y no abrió la boca en toda la sesión. Ignoró una o dos preguntas que le hice de manera inicial y no despegó sus ojos del piso. Yo traté de repasar lo que había ocurrido la sesión anterior, para ver si encontraba alguna pista de su estado de ánimo. Se lo pregunté. Nada. Traté de leer su lenguaje corporal: estaba sentada, con las piernas cruzadas y meciendo el pie que quedaba colgando. Lentamente se inspeccionaba las uñas. Cuando me dirigía la mirada me daba la impresión de que me miraba por primera vez en la vida. Mis intentos por hablar fueron inútiles. A la siguiente semana, se desplomó en el sillón con actitud de adolescente irritada y se mantuvo en silencio toda la sesión. En la siguiente sesión muda se le notaba más molesta. Así nos pasamos unas cinco o seis sesiones. Ella no pronunciaba ni una sílaba y yo le ponía palabras a lo que veía y sentía, que era, a pesar de todo, muy elocuente. Decidí esperar pacientemente, las sesiones que fueran necesarias, para que ella tuviera el impulso de hablar, a fin de cuentas, si ella seguía viniendo, de alguna forma la compañía respetuosa le estaba sirviendo de formas que yo no alcanzaba a entender. Después de algunas sesiones habló de una rabia enorme contra su madre por la que no se sentía entendida (¿respetada?).⁴

Axioma 2. Toda comunicación tiene dos niveles: uno de contenido y otro de relación.

Siguiendo este principio, un mensaje adquiere su significado por lo que se dice, pero también por el vínculo que hay entre las personas que se comunican.

⁴ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Julio del año 2024.

El mensaje no solo depende de las palabras utilizadas, sino también de la relación y el contexto.

¿Vas entendiendo de qué va lo relacional?

Axioma 3. La naturaleza de una relación depende de la puntuación de las secuencias de comunicación entre los participantes

Este principio explica que las personas interpretamos las interacciones comunicativas con base en nuestra perspectiva y experiencia lo que hace posible que existan varias interpretaciones acerca de un mismo asunto.

Trata de pensar en cuántas veces has discutido para tener “la razón”. ¿Cuántas veces te han parecido inadmisibles las perspectivas de alguien más? Según este principio, perdemos el tiempo.

Siempre habrá diferentes versiones de un suceso, porque cada una de ellas surge de una lectura única y personal.

Axioma 4. La comunicación humana implica modalidades digital y analógica

Esta máxima nos explica que los mensajes no sólo se construyen con los contenidos verbales explícitos del mensaje. A eso hay que sumar el contenido analógico que se refiere al tono, las expresiones faciales y los gestos que son los responsables de transmitir nuestras emociones y actitudes. ¿Te has fijado como a veces alguien te dice que sí, pero todo su cuerpo te grita que no? Exactamente. No siempre el mensaje verbal está en sintonía con el mensaje corporal.

Finalmente, Watzlawick explica que existen dos patrones de comunicación: la simétrica, que ocurre cuando los interlocutores se comportan de manera similar; y la complementaria que implica roles opuestos o encontrados, como en las relaciones de poder o de dependencia.

Pensemos ¿cuánto más podríamos entendernos si tuviéramos presente estos cinco sencillos principios?

Axioma 5. Los intercambios comunicacionales pueden ser simétricos o complementarios

Este principio aborda el tema del poder dentro de las comunicaciones. En una relación simétrica, los interlocutores se comportan como iguales y por lo tanto habrá una relación de horizontalidad entre ellos. En una complementaria, una parte asume una posición superior y la otra queda subordinada, por lo que se establece una relación de jerarquía o autoridad.

Para Watzlawick, los conflictos surgen cuando estas posiciones se rigidizan o se invierten abruptamente.

III. Tipos de personalidad

Es indiscutible que nuestra personalidad define nuestra manera de ver y movernos por el mundo tanto como las formas en las que establecemos la comunicación con quienes nos rodean.

Existe una propuesta que establece cuatro estilos de comportamiento muy utilizada en el campo de la psicoterapia. Se trata de una teoría que nos explica cómo a partir de las pautas de comportamiento social de una persona se pueden determinar, anticipar u observar diferentes formas de comunicación (Van-der Hofstadt, 2003). Los estilos propuestos son: inhibido, agresivo, pasivo-agresivo y asertivo.

Una persona que se comporta de forma inhibida no expresa con claridad lo que desea o lo que piensa, y por lo tanto es posible que no le respeten sus derechos.
--

Su comunicación da a entender que él no vale y que sus necesidades son menos importantes a las de los demás. Su lenguaje está plagado de quizás, supongo, sería posible, te importaría, no te preocupes... Su conducta incluirá no mirar a la cara, voz baja, vacilaciones, gestos de inseguridad y de ansiedad, risa nerviosa y postura hundida. ¿Ubicas personas que se conducen de esta manera? ¿Conoces a Gutierritos? Búscalo en internet. Cualquier foto suya, aunque no lo veas hablando, te dará una idea de cómo se maneja una persona con comportamiento inhibido, aunque, por supuesto, en este caso está caricaturizado.

Las personas que generalmente se encuentran en el estilo pasivo o inhibido puede evitar situaciones adversas en el corto plazo, pero a la larga suelen tener problemas de autoestima,

insatisfacción, ansiedad, depresión, estallidos de ira acumulada y poca posibilidad de cubrir sus necesidades.

La persona que se comunica generalmente a través del estilo agresivo busca conseguir los objetivos propios incluso llegando a avasallar a otros.

Las personas con este estilo de comportamiento suelen ocupar frases como: Haz, ten cuidado, no tienes ni idea, debes estar bromeando... Su conducta no verbal se caracteriza por mirada fija y sostenida, tono de voz elevado, velocidad al hablar, gestos de amenaza, frialdad o superioridad, postura de ataque. A corto plazo, consiguen cierta liberación emocional, sensación de poder y cumplir sus objetivos, pero si se mantiene este comportamiento tiene un alto costo social. En este caso, y para mantenernos en época, puedes checar las actuaciones de Mauricio Garcés.

Llegan Karen y Octavio a la primera entrevista. En cuanto abro la puerta, Octavio coloca su mano en la espalda de Karen y la mueve hacia adelante para que pase antes que él. Ella reacciona a su indicación, avanza rápidamente con pasos cortos, saluda muy amablemente y me agradece el recibirlos. Se queda de pie frente al sillón y le dirige la mirada a Octavio antes de decidirse por el lugar que va a ocupar. Octavio la sigue con pasos firmes, el pecho abierto y recorre el consultorio con los ojos antes de mirarme a mí. Al acercarse, extiende la mano y me la aprieta con fuerza. Después gira hacia Karen y le señala un lugar. Ella lo ocupa enseguida. Tan solo con observar su llegada, ya sé mucho de sus estilos de comportamiento.⁵

En la comunicación pasivo-agresiva la persona expresa de manera indirecta sus necesidades, opiniones y sentimientos.

Lo hace a través de su comportamiento o mensajes ambiguos, sarcásticos o manipuladores. No suelen ser abiertos o claros en sus peticiones y no aborda directamente los problemas subyacentes. Su estilo de comunicación puede ser confuso y desafiante para la resolución de conflictos.

⁵ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Marzo del año 2023.

Ana pide consulta para tratar su baja de deseo sexual. Después de tres sesiones de trabajo individual en las que Ana compartió que la relación con Nora no está en su mejor momento, le pregunto si estarían dispuestas a acudir juntas a terapia. Unas semanas después Nora y Ana vienen juntas. Nora piensa que el “problema” es de Ana y no alcanza a ver el impacto de la falta de cercanía emocional en el deseo sexual. En esa primera sesión en pareja, Nora repite una y otra vez la frase “Es que no entiendo”. Su actitud, más que falta de comprensión, es de impaciencia y fastidio⁶.

El estilo asertivo respeta los derechos básicos de los demás mientras trata de conseguir sus objetivos.

La persona asertiva no amenaza, no castiga a los demás. Se maneja de forma firme al establecer sus necesidades. En su conducta verbal utilizarán mensajes en primera persona, expresión clara de lo que se necesita, persistirá según sea necesario, no dará excusas, usará expresiones positivas, no destructivas (insultos, amenazas) y buena escucha. Usará frases como: Pienso, siento, quiero, ¿Qué solución le podemos dar a esto?, ¿Qué te parece?, Entiendo lo que me quieres decir... Su lenguaje no verbal incluye contacto ocular directo no amenazante, tono de voz audible y seguro, manos sueltas, postura erguida, rostro relajado y una distancia interpersonal adecuada a la situación. El estilo asertivo resuelve los problemas y aumenta las consecuencias positivas, produce sentimientos de satisfacción y mejora nuestras relaciones sociales.

No podemos olvidar que nuestra comunicación es situacional, o como nos gusta aquí, relacional: las cosas que decimos, hacemos, o pensamos tienen lugar en un contexto que determina nuestra respuesta.

Preguntas para ti: ¿Puedes identificar momentos en los que te comportas de manera pasivo-agresiva? ¿Cómo es tu lenguaje corporal y verbal? ¿Qué situaciones detonan este tipo de comportamientos? ¿Puedes pensar en otro momento en el que te hayas comportado y comunicado de manera inhibida o agresiva? Adopta la posición física que crees que tendría una persona en cada una de estas actitudes y piensa qué tipo de reacciones emocionales y físicas te provocan. ¿Cuál es el sentimiento y el resultado cuando te has podido manejar desde la asertividad?

⁶ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Mayo del año 2024.

IV. Estilos de apego

La teoría del apego no es tan moderna como pensamos. Es una propuesta que el psicoanalista británico John Bowlby elaboró en 1950. A partir de su trabajo con infancias, él observó la forma en la que los bebés generan patrones de relacionamiento con sus figuras de apego primarias, sus cuidadores principales, para garantizar su sobrevivencia. Esta teoría resultó de mucho interés para la comunidad psicológica por el impacto de estos patrones a lo largo de la vida.

Actualmente muchas personas entienden el impacto que tiene su estilo de apego en sus vínculos, especialmente en sus relaciones de pareja. Es justo ahí donde iniciamos el trabajo, tratando de explorar sus motivaciones y encontrando formas de que su yo adulto apoye en una elección consciente de sus vínculos, el manejo de límites y el desarrollo de patrones de apego seguro.

Apego ansioso

Las personas con un estilo de apego ansioso normalmente sienten mucha preocupación sobre la estabilidad de la relación. Son muy sensibles a los cambios, a la distancia y a los conflictos puesto que anticipan una separación que activa su miedo al abandono. Son personas que buscan constantemente la aprobación, la confirmación y la cercanía del amor de las personas importantes para ellas. Es común que sientan inseguridad o insatisfacción cuando están en una relación (Levine y Heller, 2012).

Este estilo de comunicación suele estar plagado de demandas, preguntas para recibir confirmación del interés y amor de la otra persona, búsquedas de aprobación y atención. Puede ser que expresen sus emociones de manera reiterativa tratando de fortalecer la conexión.

La personalidad ansiosa insiste, le urge hablar para salir de la ansiedad, le da prioridad a llegar a acuerdos, tener respuestas y restaurar la tranquilidad en el vínculo, muchas veces, sacrificando lo que ella misma necesita o “metiendo debajo de la alfombra” el problema.

Marcos y Camila llevaban dos años juntos. Al separarse de manera temporal, Marcos acude a terapia porque su ansiedad está fuera de control. Cuando Camila no devuelve sus mensajes o llamadas rápidamente, su ansiedad se eleva. Actualmente presenta prostatitis, le cuesta trabajo conciliar el

sueño. Ve pornografía mientras se masturba para sentirse relajado, pero la calma le dura poco tiempo. Conseguir la atención sexual de otras mujeres lo alivia un rato, después vuelve a sentirse inquieto e inestable.⁷

Apego evitativo

Por el contrario, las personas este estilo de apego harán lo que esté a su alcance para evitar la intimidad. Para ellas es importante mantener la distancia emocional y tienen dificultad para expresar sus necesidades y emociones. La intimidad activa el temor a perder su autonomía, por lo que la evitan en la medida de sus posibilidades (Levine y Heller, 2012).

Las personas con este estilo de apego se sienten incómodas con las conversaciones personales, por ello construyen comunicaciones distantes, evasivas o poco claras. Pueden ser reacias a discutir o a profundizar en conversaciones que impliquen vulnerabilidad, lo que puede dificultar la construcción de una conexión profunda. Frente a un conflicto emocional, la personalidad evitativa pedirá tiempo para recuperarse o desarticular el problema, si fuera posible que eso sucediera de manera autónoma, mejor. Busca acortar las discusiones, llegar a soluciones lógicas y congruentes, ocultando sus incomodidades bajo una fachada de efectividad.

Ramón y Fabiola son pareja desde hace 8 años. Tienen dos hijas. Ambos son cercanos, sensibles y responsables. Sus conflictos giran en torno a la convivencia y la crianza y repercuten en su erotismo. Fabiola está profundamente preocupada por la justicia; Ramón por la practicidad. Cuando Fabiola se conflictúa emocionalmente y quiere compartirlo con Ramón, él en automático toma distancia y se blinda emocionalmente. Independientemente del tipo de conflicto del que se trate, él en ese momento sólo piensa en ser efectivo y encontrar una solución pragmática para salir del estado de alerta. Su reacción desconcierta a Fabiola una y otra vez. Ella siente que en esas ocasiones “se pierde el equipo” que es como normalmente funcionan.⁸

⁷ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Marzo del año 2024.

⁸ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Noviembre del año 2023.

Apego desorganizado

Por otro lado, están las personas con un estilo de apego desorganizado que oscilan entre la necesidad y el miedo a la cercanía. En un momento pueden buscar la intimidad para después, frente a algo que perciben como una amenaza, distanciarse de manera abrupta. Ellas presentan problemas para confiar en sus parejas y en sí mismos, de ahí que su comportamiento sea contradictorio y confuso y su comunicación sea inconsistente (Levine y Heller, 2012).

Cristina, de 27 años, acude a terapia por dificultades en sus relaciones amorosas: dice sentirse intensamente atraída por personas que la tratan mal y, cuando alguien la trata bien, se siente ansiosa, desconfía o termina alejándose. Ella oscila entre una fuerte necesidad de apego y un impulso por alejarse cuando siente que alguien se acerca demasiado. Tiene reacciones emocionales intensas y contradictorias: miedo al abandono, pero también al compromiso. Puede volverse dependiente y temerosa de perder a la pareja, o bien volverse fría y desconectada si siente que la relación se vuelve “peligrosa”⁹.

Apego seguro

El estilo de apego seguro es algo que normalmente se tiene que trabajar. Se trata de confiar en las personas, expresar abiertamente las emociones y necesidades, y sentirse cómodas con la intimidad emocional, sin que ello ponga en jaque su autonomía. Las personas con apego seguro buscan relaciones estables y satisfactorias y transitan por los conflictos con menos costo emocional y mejores resultados.

A partir de su comodidad en la relación, pueden establecer una comunicación abierta y honesta, se muestran seguras al expresar sus pensamientos, sentimientos y necesidades. Su comunicación suele ser clara, directa y respetuosa, lo que promueve una comprensión mutua y una resolución efectiva de conflictos.

Es importante decir que no estamos casados con un estilo de apego y comunicación. Hay que recordar una vez más que somos seres relacionales que respondemos con base en el contexto.

⁹ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Abril del año 2023.

Es posible que normalmente te relaciones desde el apego seguro pero que, en determinados momentos, frente a algunos conflictos o personas, te muevas hacia un apego más evitativo o ansioso. Vale la pena verlo como un continuo por el cual nos movemos dependiendo de las circunstancias, aunque nos identifiquemos más con alguno.

También es importante saber que, si le dedicas tiempo y esfuerzo, si aprendes de ti mismo y de los conflictos emocionales subyacentes a tus estilos de apego, puedes ir construyendo formas de relación menos angustiantes y más satisfactorias.

Así como nuestro tipo de apego marca la forma en la que nos comunicamos, de la misma forma impacta nuestras conversaciones en temas sexuales.

Un estudio publicado en el *Journal of Sex Research* demostró que las personas con apego ansioso se muestran hiperatentas y que requieren mayor tranquilidad por parte de sus parejas al elevarse, aún más que en otras conversaciones, sus temores de abandono y rechazo en las discusiones sexuales.

Por otro lado, las personas evitativas se muestran incómodas con la intimidad y la cercanía durante las discusiones y muestran más pautas de comunicación negativa que los primeros. Además, cuanto más evitativa era una persona, más inclinada estaba su pareja a adoptar pautas negativas también.

Mientras que la ansiedad sólo obstaculiza la comunicación erótica efectiva, la evitación apareció como una barrera significativa (McNeil, et. al, 2017 citado por Lehmiller, 2018).

Preguntas para ti: ¿Con qué tipo de apego te identificas? ¿Has notado cuándo fluctúas de un apego más seguro a otro? ¿Notas que tu apego es diferente en tus vínculos sexuales, sexoafectivo y en otro tipo de relación? ¿Tu tipo de apego varía con la distancia o el tiempo de relación? ¿Cómo tramitas las emociones que tu tipo de apego provoca? ¿Has hablado de estos temas con tus seres queridos?

V. Creencias limitantes

Según la programación neurolingüística, las creencias limitantes, también llamados errores del pensamiento, son ideas profundamente arraigadas que asumimos como verdades absolutas y que restringen nuestro potencial, decisiones y libertad emocional o conductual (Dilts, 1990). Son afirmaciones internas, generalmente inconscientes, que filtran nuestra realidad, por ejemplo, “no

soy capaz” o “siempre fracaso”. En el terreno sexual, algunas creencias limitantes frecuentes son: “No merezco disfrutar”, “Si me muestro sexual, me van a rechazar”, “El placer está mal”, “Debo satisfacer antes que sentir”, “El sexo es sucio”.

Nuestras creencias limitantes son resultado de nuestras experiencias tempranas, de la repetición de mensajes familiares, sociales o culturales o bien resultado de experiencias traumáticas.

El problema es que estas creencias definen lo que crees posible o imposible para ti. Funcionan como gafas que te hacen ver el mundo siempre a través de un único lente y aplicando las siempre las mismas interpretaciones. Las creencias limitantes generan miedo, culpa y vergüenza, nos sabotean y condicionan nuestra percepción personal y nuestra mirada del mundo.

Te invito a que pienses en algunas creencias limitantes que tengas con respecto a ti, al sexo, al concepto de amor o de pareja. Busca entre las explicaciones que normalmente generas para entenderte a ti o las situaciones que te rodean. Identifica algunas de las frases que normalmente te dices, alguna emoción recurrente que tengas o las situaciones en las que percibas un bloqueo. Recuerda que muchas veces las creencias limitantes son difíciles de detectar porque las consideramos parte de las verdades que hemos ido incorporando a lo largo de la vida y muchas veces están reforzadas socialmente.

Como paso siguiente hay que cuestionarse. Pregúntate si de verdad esa es la única explicación a lo que sucede o si eso pensará todo el mundo. Después trata de construir explicaciones alternativas. Desmontar nuestras creencias falsas es una labor continua y constante.

Algunos de los errores de pensamiento más comunes son: el pensamiento dicotómico (o es blanco o es negro), la generalización (pensar en términos de siempre y nunca), etiquetarnos (soy un inútil), adivinación (sacar conclusiones de lo que piensan los demás sin evidencias), magnificación y minimización (exagerar o restar importancia), personalización (todo tiene que ver conmigo) y pensamientos del tipo “debería”(Dilts, 1990).

Preguntas para ti: ¿Qué tan frecuentemente usas las generalizaciones? ¿los absolutos? ¿Qué tan a menudo piensas por la otra persona o interpretas lo que dice sin asegurarte de haber entendido?

Cuenta cuántas de las premisas que aparecen a continuación consideras verdaderas: 1) El género tiene un peso importante en nuestro nivel de deseo sexual, 2) El deseo sexual de la persona embarazada disminuye durante el embarazo, 3) Las personas con pene no tienen la posibilidad de ser multiorgásmicos, 4) Las mujeres asociamos sexo con amor y los varones lo pueden separar, 5) Existe el instinto materno, 6) Si el contacto sexual no es espontáneo, no vale igual, 7) Si hay amor,

debería haber deseo, 8) Si no hay una erección, es porque no hay deseo, 9) Si hay amor, el sexo fluye, 10) Si la otra persona tiene experiencia sexual, sabrá qué hacer conmigo. ¿Cuántas creencias limitantes encontraste en ti? Ojo, a veces es fácil responder correctamente desde la razón, pero muchas veces, nuestra respuesta emocional es la opuesta.

Es importante saber que los pensamientos automáticos que nos asaltan cuando nos enfrentamos a las situaciones, son responsables de mi estado de ánimo y condicionan la forma en la que nos vamos a comportar. Por ello, trabajar en nuestros errores de pensamiento nos puede ayudar a mejorar nuestra comunicación.

VI. Reflexión

Todas estas teorías de la comunicación nos son útiles sólo si le dedicamos un tiempo a reflexionar. Identificar mi estilo y los de mis vínculos, los vicios y errores de comunicación que aparecen en mis conversaciones, las emociones que se despiertan... Todo ello te ayudará a mejorar la comunicación y las formas en las que nos vinculamos.

Sin ser exhaustivo, el siguiente diagrama nos ayuda a comprender la forma en la que nuestra personalidad, nuestro tipo de apego y las creencias limitantes que tenemos forjan un estilo de comunicación. Hacernos conscientes de ello es el primer paso para trabajar en modificarlo, reforzarlo o mejorar su efectividad.

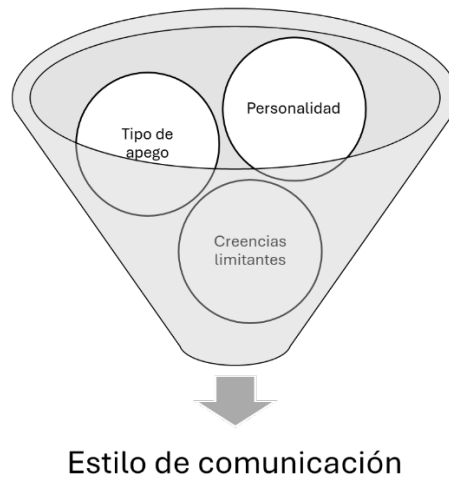


Ilustración 1. Estilos de comunicación

Recuerda que nada de lo que yo te ofrezca en términos de información será útil si no te invita a un proceso de introyección y de reflexión personal. Si logras entender qué haces, porqué lo haces y si te sirve, entonces podrás adoptar una o dos cosas para poner a prueba.

Como con cada uno de mis consultantes, creo que lo más interesante que podrás obtener de mí, son preguntas.

Parte 2. La comunicación erótica

I. Definiciones

Erick Fromm (2000) define la comunicación erótica como “el intercambio simbólico, verbal y no verbal, mediante el cual los sujetos expresan deseo, afecto y sensualidad, construyendo un espacio de encuentro donde el cuerpo, el lenguaje y la emoción se entrelazan para posibilitar la experiencia del erotismo compartido”.

Se refiere, así, al intercambio y a la entrega comunicativa de la que hablamos antes, pero en esta ocasión, puesta al servicio del erotismo, incluyendo la expresión del deseo, los afectos, gustos, intereses y necesidades erótico-afectivas.

Significa poner en marcha nuestras herramientas comunicativas y dirigirlas al área de nuestra sexualidad. Comunicar es implicarnos. Se trata de establecer un vínculo erótico a través de los mensajes que intercambiamos.

La comunicación es una de las áreas de oportunidad más grandes que tenemos a nivel relacional y social. En todas las peleas, conflictos internacionales y guerras la comunicación tiene un lugar primordial. ¡Imagínate, entonces, el reto que significa llevarlo a lo sexual! La dificultad aumenta porque el erotismo es una de las áreas más íntimas y susceptibles del ser humano. Hablar de nuestro erotismo significa exponer nuestra vulnerabilidad.

Según Emily Nagoski (2016) una reconocida sexóloga estadounidense, la comunicación erótica es donde sucede:

- 1) La expresión de deseos y fantasías (ella los llama aceleradores sexuales).
- 2) La escucha activa y receptiva a la comunicación verbal y no verbal.
- 3) La negociación de límites (ella los llama frenos sexuales).
- 4) El consentimiento.
- 5) La exploración conjunta y creativa.

La comunicación erótica no sólo detona el crecimiento erótico, también afianza y fomenta el crecimiento del vínculo en general.

Para Esther Perel (2017), “La comunicación es el pegamento de las relaciones, y cuando se rompe, todo se desmorona” mientras que “la comunicación sexual, en particular, es un reflejo de la conexión emocional entre las parejas. Cuando la comunicación falla, la intimidad se resiente”. En otro

momento, Perel (2006) describe la comunicación erótica como una danza de gestos, miradas y susurros que revelan nuestros deseos más profundos y nuestras vulnerabilidades más íntimas.

Por su parte, Sue Johnson considera que la clave de una relación duradera y satisfactoria radica en la capacidad para compartir pensamientos, emociones y deseos de manera abierta y respetuosa. Para explicar la comunicación erótica ella utiliza la analogía de un puente que une a las personas y fortalece el vínculo emocional (Johnson, 2008).

Gina Ogden, una sexóloga holística considera que la comunicación íntima es un proceso de conexión profunda más allá de las palabras. Para ella, la comunicación erótica se trata de estar presente conmigo y con la otra persona, de escuchar con el corazón y de compartir nuestras verdades más profundas sin miedo al juicio o la vergüenza (2007).

Me parece hermoso pensar en la comunicación como una danza o un puente, algo que se arma en relación con otra u otras personas y que se crea en contexto; que fluctúa, que adapta al ritmo y crea sus propios movimientos. Algo que no está establecido y que no tiene formas correctas o incorrectas, que simplemente se descubre.

También hace sentido pensarla como un pegamento, algo que acerca y que nos permite construir algo que es distinto a mí y a ti, algo que es estrictamente nuestro.

Mi amiga-hermana y admirada colega Edelmira Cárdenas explica que gracias a la comunicación es que podemos transitar del “sexo que tengo” al “sexo que quiero”¹⁰. Es la forma que tenemos de dirigir lo que va a ocurrir o redirigir lo que ya está sucediendo en el ámbito erótico, para que se encuentre en línea con nuestros deseos. Cuando multiplicamos los momentos de goce, aumentamos el placer de vivir¹¹. No podría estar más de acuerdo.

II. Lo verbal y lo no verbal

La comunicación erótica se basa en introducir la palabra en el encuentro erótico, porque una gran parte de la comunicación tiene que ver con la verbalización; pero también es necesario reconocer el papel del cuerpo y todo lo que transmitimos desde y a través de él. Esto es lo que se conoce como lenguaje no verbal y está conformado por nuestras conductas, actitudes, gestos, posturas y silencios.

La comunicación no verbal es un área de la comunicación mucho más conectada con la expresión genuina y auténtica de nuestras emociones porque muchas veces se escapa a nuestra

¹⁰ Artículo “El sexo que quiero, el sexo que tengo” en Opinión 51, 17 de Febrero del 2024.

¹¹ Artículo “El sonido del placer” en Opinión 51, 9 de octubre del 2021.

voluntad. Incluso en ocasiones puede transmitir mensajes contrarios a los que salen por nuestra boca.

La comunicación erótica es la suma de las palabras y los mensajes corporales, lo consciente y lo inconsciente, que compartimos con relación a nuestro erotismo.

Por si fuera poco, la comunicación se establece cuando mis palabras y las reacciones de mi cuerpo entran en contacto con las de otra y otras personas con las que estoy compartiendo. Digo y dice, leo y lee, interpretamos, sentimos y reaccionamos. Todo ocurre de manera simultánea.

El lenguaje y el cuerpo nos ayudan a transmitir lo que pensamos y deseamos, pero también implica un alto grado de expresión emocional.

III. Los beneficios de la comunicación erótica

Incrementa la satisfacción sexual

La satisfacción sexual es una percepción subjetiva de bienestar. Nadie te puede decir si estás satisfecha o no sexualmente, así como nadie te puede decir si ya saciaste tu hambre. Es algo que sólo puedes definir tú.

Lo que sí sabemos es que la satisfacción sexual tiene dos componentes: uno orgánico que se refiere al proceso de excitación y placer corporal y otro que es de orden psicoemocional, el cual resulta de la valoración individual de la calidad del vínculo, las actitudes y la respuesta emocional en torno al encuentro erótico (Álvarez-Gayou, et. al. 2006 citado en Uribe Alvarado, et al.,2011).

Al mejorar la comunicación erótica, incremento mi percepción de bienestar durante el sexo, lo que incrementa el placer.

Aumenta la intimidad

La comunicación es la vía por la que podemos intercambiar y compartir nuestras emociones. Cuando se dirige al área sexual, no sólo hablo de lo que me gusta experimentar con el cuerpo, también hablo

de lo que ese intercambio me hace sentir. Hablo de lo que emocionalmente me pasa y de lo que el contacto con las otras personas me provoca.

Al mismo tiempo estoy practicando la escucha empática basada en la comprensión y respeto. Cuando hablo de algo tan íntimo y escucho amorosamente, se genera un clima de intimidad fácil de reconocer. Se genera un espacio seguro, una cercanía y una complicidad especial.

Si la comunicación nos acerca, la clima de vulnerabilidad en el que aparece la comunicación erótica nos aproxima todavía más.

Fomenta el empoderamiento

Comunicar lo que necesito en el plano erótico empodera. Así de fácil. Cuando uso la palabra empoderamiento no me refiero a un poder que se ejerce sobre alguien más.

El empoderamiento sexual es contar con la fuerza, la seguridad y la asertividad para saber quién soy, qué siento, qué necesito y poner comunicarlo.

Hablar de mis necesidades eróticas implica adueñarme y tomar responsabilidad de mí cuerpo, mis emociones, mi comunicación y mi placer. Nuestro mapa erótico es individual.

Potencializa el placer compartido

Todas las personas tenemos diferentes formas de experimentar el placer. Reconocemos situaciones que son estimulantes y otras que no lo son, momentos que son placenteros o propicios al placer y otros que se alejan completamente de esta posibilidad. Poder comunicarlo incrementa la posibilidad de habitar un espacio compartido en el cual nuestros mapas eróticos se descubren, se encuentran y cohabitan. En palabras de Esther Perel, “El sexo no es algo que hago. Es un lugar, un espacio al que entro conmigo o con otras personas. ¿A dónde llego? ¿Con qué partes de mí conecto? ¿Qué es lo que deseo expresar desde ahí?”¹².

¹² Conferencia “The secret to desire in a long-term relationship”, Ted Talk, 14 de febrero del 2013.

Nuestra “ruta al placer” es el descubrimiento de ciertas formas de experimentar placer erótico que construimos a partir de la exploración creativa.

Así como cada persona tiene su ruta al placer, cada vínculo tiene el suyo: sus rituales, su lenguaje, su ritmo... es una especie de guion general a partir del cual surgirán las puestas en escena con sus particularidades, ajustándose en el momento a los intereses específicos del encuentro.

La comunicación erótica es una herramienta que me permite dialogar nuestros guiones para trazar rutas al placer compartidas y únicas para el vínculo.

Acrecenta la responsabilidad sexual

Si conozco mi cuerpo, y conozco mi ruta hacia el placer, me apropio de mi sexualidad. Esto nos acerca a la idea de que en el encuentro erótico (como en cualquier otro, dicho sea de paso) yo soy responsable de mí y de mi placer. Esto implica que me tengo que cuidar.

Yo lo pongo en estas palabras: he de tener un ojo puesto en mí, para cerciorarme de que mis emociones y sensaciones estén apuntando a un buen lugar, mientras que el otro ojo lo dirijo a la o las personas con las que estoy compartiendo el encuentro, para asegurarme de que estén en ese mismo lugar de bienestar.

En este sentido, no dejo mi placer en manos ajenas que, por más que me amen o me conozcan, jamás podrán conocerme como lo hago yo.

Responsabilidad es sinónimo de autocuidado.

Si sé que soy mi responsabilidad, me cuido. Si me cuido, me estoy amando. Si tengo muestras de amor hacia mí misma, entonces estoy alimentando mi autoestima. ¿Qué opinas de eso? Paulina Millán, una sexóloga e investigadora mexicana tiene estudios en los que comprueba la relación entre comunicación sexual, autoestima sexual y satisfacción erótica (Millán, 2018).

Permite atender las dificultades

Para Nagoski (2015), la comunicación es el lubricante que hace que el sexo sea más satisfactorio y lo que permite que los problemas o malentendidos se puedan resolver de manera abierta y honesta, sin culpas ni vergüenza.

La comunicación, en cualquier aspecto de la vida, nos permite compartir la felicidad, los triunfos, la diversión y también abre una vía para socializar lo difícil, lo doloroso y lo traumático.

Mejora la salud sexual y reproductiva

Acordar los mecanismos para evitar embarazos no deseados y prevenir las infecciones de transmisión sexual es un tema de salud integral y sexual. Es uno de los once derechos sexuales y reproductivos: el derecho a una vida sexual y reproductiva sana. Así de importante es.

Abordar el tema de la salud sexual y reproductiva abiertamente con nuestros vínculos es una de las principales formas de amor y respeto hacia mí y hacia cada una de las personas involucradas. Lo anterior facilita un desplazamiento paradigmático desde una preocupación por las infecciones sexualmente transmisibles hacia una salud sexualmente transmisible (Aller Atucha & Vásquez, 1994).

IV. Los obstáculos por enfrentar

Una educación sexual pobre

La sexualidad es una de las áreas del ser humano más vigilada y condenada a nivel social. De manera histórica ha sido normada por las religiones, por los gobiernos y por las ciencias humanas. Estos dispositivos, como los llama Foucault (1998), un filósofo francés, regulan cuándo sí se puede tener sexo y cuándo no, pautan lo que “es correcto” y lo que no se vale, con quién sí y con quién no. Cualquier cosa que se aleje de esta normatividad, es mal visto y etiquetado como pecado o enfermedad.

Las sociedades, y la familia como célula de la comunidad, son las encargadas de educar y supervisar nuestros comportamientos sexuales (y los no sexuales también). Por si fuera poca

vigilancia, internamente vamos construyendo un juez interno que espejea esos mismos mandatos y valores. A este proceso se le conoce como introyección.

Cualquier conducta que se encuentre fuera de la norma será penalizada por la comunidad, pero al mismo tiempo por nosotros mismos debido a esos juicios, prejuicios y tabúes internalizados. De ahí en adelante lo que sigue es la culpa, el miedo y la vergüenza por ser quien soy. Si lo piensas es un sistema bastante efectivo... y perverso.

Entonces uno de los primeros obstáculos que encontrarás, en el ejercicio de la sexualidad y también en la comunicación en esta esfera de la vida, son mensajes que has recibido en relación con la sexualidad. Lo que te dijeron y lo que callaron en familia, lo que escuchaste en las conversaciones de sobremesa, las miradas de soslayo ante conductas “inapropiadas”, la tensión en torno a ciertos temas, lo que repiten una y otra vez las novelas, las canciones, las películas, las revistas, los espectaculares... La mayor parte de esos mensajes no son directos y los recibimos desde el inicio de nuestra vida, cuando no hemos construido la capacidad de cuestionar, por lo que no podemos filtrarlos por nuestro juicio antes de incorporarlos.

Al preguntarle a Mayra, de 36 años, cuáles fueron sus aprendizajes de la sexualidad en su infancia y adolescencia, me responde rápidamente que nada, ninguno, nadie habló de estos temas con ella. Comenta que la poca información que tuvo se la dieron sus amigas conforme fueron creciendo. La invito a que piense no sólo en los mensajes verbales que recibió sino en las actitudes, los silencios, los juicios y los mandatos de género con los que creció. Después de pensar, Mayra empieza a hablar de sus recuerdos: una mamá que procura tener la cena servida y lucir radiante para cuando llega papá, la prohibición de salir a jugar con los vecinos porque “ella era niña”, los vestidos blancos y los zapatos que le impedían correr, el miedo cuando menstruó por primera vez, la aparición de las toallas sanitarias en el baño, el muchacho que tenía moto y no le convenía... todo sumaba a que hoy Mayra tuviera una actitud de complacencia hacia su pareja y que hubiera dejado su sexualidad al servicio de él.¹³

Afortunadamente lo que aprendimos también se puede desaprender, aunque el proceso sea muchas veces más complicado. En temas de sexualidad, se trata de hacer una resignificación o una deconstrucción, un concepto propuesto por Jacques Derrida, un filósofo argelino-francés. Él,

¹³ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Abril, 2020.

derivado del concepto de destrucción de Martin Heidegger, propone la deconstrucción como una técnica del pensamiento capaz de revisar profundamente las terminologías establecidas en las humanidades (Krieger, 2004).

Yo entiendo la deconstrucción como una revisión detenida de algo que asumo como verdad para que de manera consciente y adulta pueda construir mis propios criterios. En términos de la sexualidad es fundamental para la vivencia del placer.

En los talleres que imparto utilizo la metáfora de una torre de jenga para ilustrar este proceso. El jenga es un juego de mesa en el que se apilan una serie de bloques de manera encontrada. El juego consiste en tomar turnos para retirarlos uno a uno, recolocando cada bloque en la parte superior de la torre. Pierde quien, en su turno, la desplome.

Así imagino yo el proceso de deconstrucción de nuestra sexualidad. Consiste en ir abordando aprendizaje por aprendizaje, cada uno de los bloques de información de la torre de conocimientos sexuales que hemos construido a lo largo de nuestra vida, para analizar lo que contiene, definir de manera individual, adulta y consciente si eso que aprendí me sirve, lo entiendo y me hace sentido. Si la respuesta es afirmativa, coloco el “bloque” ya revisado de nuevo en mi torre, en una nueva posición. Si la respuesta es negativa, retiro ese bloque o lo modifico para que contenga la información que, con mi experiencia y criterio, hace sentido. Como seguimos creciendo, cambiando y aprendiendo, esta se convierte en una labor continua.

El proceso no es sencillo, tienes razón. No contamos con un listado de mis aprendizajes, solo los hemos ido absorbiendo como verdades. Se encuentran tan adentro que es complicado identificarlos. La única forma de advertirlos es estar pendiente de nuestras conductas, pensamientos y emociones en torno a la sexualidad para “cacharlos” en juego y ponerles pausa hasta examinarlos. Revisar nuestras actitudes, pensamientos, conductas y sentimientos en torno a la sexualidad y específicamente al erotismo, es una tarea de vida con la que las y los sexólogos estamos comprometidas. Incluso, es una actitud que fomentamos e intentamos contagiar por la gran ganancia en torno a la libertad sexual y personal que representa. Este es un buen lugar para iniciar. Regresando al concepto de introyección señalado líneas arriba, después del proceso de deconstrucción, tengo la oportunidad de internalizar lo que me hace sentido y adopto como propio (Freud, 1986).

La incomodidad

Una comunicación erótica nos enfrenta a la dificultad de exponer lo que me gusta y lo que no, pero también, me obliga a comunicar mis emociones. Quizá sientas miedo a expresarte, temor al rechazo, a la crítica y al juicio, miedo a las consecuencias, miedo a la soledad, vergüenza, etc.

Edelmira Cárdenas en sus conferencias se refiere a los mayores enemigos del placer como “los cuatro jinetes del apocalipsis sexual” es decir, los mayores enemigos del placer: la culpa, el miedo, la vergüenza y la desinformación¹⁴. Los primeros tres quizá sean emociones que reconoces al hablar de sexualidad. Te garantizo que, si es difícil hablar de estos temas, también tienen un impacto negativo en el goce que te permites.

Nos han enseñado que hay emociones buenas y malas, lo que nos lleva a tener un juicio interno hacia lo que sentimos. Adicionalmente, tememos la reacción de las demás personas. Estas dos situaciones pueden ser causa de que nos alejemos tanto de sentir como de expresar nuestras emociones. Por si fuera poco, durante los encuentros eróticos, y en especial durante el orgasmo, muchas personas podemos encontrarnos con emociones o expresiones emocionales que nos desconciertan como un ataque de carcajadas o un llanto.

Te invito a hacer un esfuerzo por conocer, contener, entender, manejar y aprender a expresar tus emociones, en lugar de reprimir, negar, evadir, evitar, castigar, humillar o avergonzarte a causa de ellas. Este ejercicio será de gran ayuda para tu conocimiento personal y para compartirte con las personas que te rodean.

La vergüenza

La vergüenza es una emoción compleja y tiene la particularidad de que siempre aparece en relación con alguien, ya sea que tengamos a la persona enfrente o viva dentro de nuestra cabeza. La vergüenza es una emoción que surge ante la exposición, cuando nuestras vulnerabilidades están a la vista y anticipamos que nuestra valía personal está en juego (Velasco, 2002).

¹⁴ Conferencia “De lo Prohibido a lo Permitido” dictada en el Congreso de la Federación Mexicana de Educación Sexual y Sexología A.C. que tuvo lugar en Guadalajara, México, 2017.

La vergüenza, y su primo menor, el pudor, aparecen cuando tengo presente lo que alguien pensará de mí y anticipo algún tipo de desaprobación.

La vergüenza es inevitable cuando tenemos interacciones sociales, pero en temas de sexualidad, es todavía más común porque pocas personas recibimos una educación sexual abierta, directa, compasiva, diversa y respetuosa. Muy pocas veces se nos habla de manera abierta y directa de sexualidad y el modelaje es uno de nuestros mecanismos de aprendizajes más valiosos.

La vergüenza se instala de dos formas: 1) cuando yo siento que frente a las otras personas soy insuficiente, equivocada o defectuosa, o 2) cuando atravieso situaciones de ridiculización o burla, es decir, cuando en efecto, mis sospechas de ser insuficiente se confirman por una o varias personas externas. La vergüenza será mayor si esas personas son importantes o amadas (Velasco, 2002).

Desafortunadamente en el terreno de la sexualidad ambas situaciones son comunes. Hemos crecido con muy poca información y muchas veces está plagada de mitos, prejuicios, tabúes y expectativas falsas, lo que hace que nos comparemos con ideales muchas veces equivocados o hasta inexistentes.

Es muy común que a lo largo de nuestra vida nos enfrentemos con conductas ridiculizantes o devaluatorias en torno al ejercicio de nuestra sexualidad, desempeño, orientación sexual, expresión de género o imagen corporal. Todas esas experiencias nos ubican en un lugar de desventaja, defecto o insuficiencia vergüenza.

Adriana y José Carlos se conectan a la primera entrevista virtual. A pesar de ser Adriana quien solicitó el espacio, después de las presentaciones iniciales, ella se queda en silencio y baja la mirada. Juan Carlos se nota inquieto, la mira a ella y me mira a mí en la pantalla. Yo les reflejo la situación y pregunto a qué creen que se debe. Ella responde que es él a quien le toca exponer lo que vienen a trabajar y lo mira fijamente. Él toma sus manos, las aprieta y se inclina hacia adelante antes de empezar a hablar. Se toma unos segundos. Respira. Desvía la mirada antes de hablar. Su incomodidad es evidente. “Estamos aquí porque le fui infiel. Adriana me cachó”. Se reacomoda en el asiento y

mira al piso. Yo también me reacomodo en mi asiento y desde el otro lado del mundo les acompaño con la respiración.¹⁵

Nadie nos enseñó a llevar la sexualidad a la palabra, a pedir, a dirigir, a planear, a retroalimentar. Nunca se habló de necesidades o miedos. Por lo tanto, sentimos que cualquier cosa que yo diga, sin importar el contenido, será inadecuado y mal recibido. Esto es algo que podemos y tenemos que resignificar.

La culpa

La culpa es lo que sentimos al actuar o pensar de alguna forma en la que nuestros valores se encuentran comprometidos, o cuando ese actuar no responde a las expectativas que vienen de fuera. Normalmente está acompañada de juicio y autocritica y nos califica de manera negativa.

Para entender la culpa podemos imaginarnos a un pequeño juez al que Sigmund Freud llamaría superyó (Freud, 1997). ¿En qué parte de tu cuerpo viviría este juez? ¿Cómo te lo imaginas? ¿En qué posición está? ¿Qué tono de voz usa cuando se dirige a ti? Yo lo concibo como un rey, sentado en su trono con su cetro en mano. Me lo imagino rigiendo desde mi cabeza, señalando, auditando y dictaminando sobre todo lo que hago y siento.

Algunas personas tenemos un juez implacable, riguroso, inflexible y castigador. Otras introyectaron uno más compasivo. También existe quien que en algún momento lo flexibilizó, lo adaptó, lo mató o simplemente nunca lo construyó.

Psicológicamente hablando, el sentimiento de culpa se considera una alerta interna que nos permite adaptar nuestro comportamiento a las normas del entorno. Algunas posturas hablan de dos tipos de culpa: la realista, adaptada a la circunstancia y la patológica que aparece de modo “desmedido” y que no permite disfrutar (Echeburúa, et. al. 2001).

Roberto Hernández lo piensa desde otro lugar y considera que no existe la culpa patológica porque se trata de una emoción que responde a normas y expectativas impuestas. Incluso considera

¹⁵ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Octubre del año 2022.

que la culpa no es un sentimiento, sino algo que encubre otras emociones como la vergüenza, la inadecuación o el miedo¹⁶.

En términos de sexualidad hablar de culpa no es tan sencillo porque nuestra educación tiene mucho que ver. Nuestra herencia judeocristiana que es culpígena por naturaleza y juega un gran papel en términos de nuestra sexualidad. Si la mayoría de nosotros recibimos una educación restrictiva, normada y castigadora con respecto a nuestro erotismo, es una reacción natural sentir culpa ante muchas de las cosas que pensamos, deseamos o hacemos. En ese sentido, aunque responda a nuestra realidad, también podemos considerarla patológica .

Algo que a mí me ha funcionado para trabajar la culpa a nivel personal y profesional es pensar en las consecuencias de mis actos, lo que implica asumir la responsabilidad de ellos. Si lo que estoy haciendo es algo que daña a otras personas, la culpa es algo que me detiene y me permite reevaluar. Si, por el contrario, lo que hago, pienso y siento no daña a otras personas y lo comparto con gente en completa capacidad de decidir por sí mismas (léase personas mayores de edad, en completo uso de sus facultades y sin algún tipo de discapacidad intelectual, lo que implica que tengo su consentimiento y que estoy actuando desde la corresponsabilidad), entonces quizá sea una culpa que viene de mis constructos. En estos casos lo que toca analizar es justamente aquello que me frena e, incluyendo la sugerencia de Roberto Hernández, identificar las emociones detrás de esa culpa.

El miedo

El miedo es una respuesta emocional a la sensación de estar frente a un peligro real o imaginario.

El miedo también tiene primos menores: la desconfianza.

El miedo puede ser real, al estar frente a situaciones de peligro externo, por lo que su aparición tiene un objetivo adaptativo o de supervivencia. También puede ser irreal, cuando tiene su origen en un pensamiento imaginario, distorsionado y catastrófico y puede convertirse en patológico si se prolonga causando un malestar psicológico.

En el terreno de la sexualidad, el miedo puede surgir en muchos momentos, tanto en nuestra construcción como seres sexuales (quién soy, cómo me identifico, los roles sexuales que me hacen

¹⁶ Conversación sostenida con Roberto Hernández en torno al tema de la vergüenza y la culpa en el trabajo clínico sexológico en diciembre del 2024.

sentir comodidad, etc.) como en la exploración de nuestro erotismo (mi orientación sexual, los modelos de relacionamiento que me hacen sentido, mis prácticas sexuales, mostrar mi cuerpo, etc.).

De entrada, puedo sentir miedo a explorarme, a conocer mi cuerpo y al placer que puedo sentir. También puedo sentir miedo al ir identificando los estímulos y fantasías a los que mi cuerpo responde o las personas que me resultan atractivas. Todos estos miedos normalmente están vinculados a una educación sexista, normativa y castigadora.

Descubrirme (en todos los sentidos, pero en este caso, en el ámbito sexual), puede ser amenazante. Puede aparecer el miedo a ser diferente y a no pertenecer. También el miedo al juicio y a la crítica.

Finalmente, si pienso en comunicar mi identidad sexual y mis intereses eróticos puedo sentir miedo al rechazo y a la pérdida del amor, respeto, cuidado e interés de las personas cercanas. En estos casos, lo más importante es ser amable y tratarme de manera compasiva. El miedo es una alerta. Hazle caso. El cuidado personal es nuestra responsabilidad. No hagas nada que te haga sentir en riesgo. Mejor prepárate, elabora lo que te sucede, construye una red de apoyo, consulta a una persona especializada en el tema y traza un plan a través del cual puedas cambiar tu realidad interna y externa, donde tu cuidado sea la prioridad.

Pero también el miedo puede estarte diciendo que algo anda mal. A veces, se presenta en su forma más instintiva: la intuición.

La intuición es una alerta interna. Hazle caso. La intuición te puede estar diciendo, a través de respuestas corporales, no intelectuales, que algo anda mal. No te detengas a entenderla o a tratar de meterle lógica. Ponte a salvo. Luego tendrás tiempo para entenderla.

Las experiencias sexuales traumáticas

Muchas personas hemos experimentado violencia sexual. En específico, la situación de las mujeres es alarmante. Según la Organización de Naciones Unidas, una de cada tres mujeres en el mundo sufre violencia física o sexual desde muy joven. 736 millones de mujeres han sufrido violencia a manos de una pareja o personas conocidas y una de cada cuatro jóvenes de entre 15 y 24 años que ha tenido alguna relación íntima lo habrá padecido al llegar a los 25 (ONU, 2021). En México, en el 2021, casi 5 millones de mujeres fueron víctimas de delitos sexuales durante el segundo semestre del año y se considera que el 99.7% de los casos no fueron denunciados (México Evalúa con base en

la Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana, ENSU, 2022). La tasa de homicidios de mujeres trans¹⁷ supera por más del doble la tasa de homicidios de mujeres cisgénero en el país¹⁸. Para las primeras, se estima una tasa de 13.6 homicidios por cada 100 mil habitantes mientras que la tasa general de homicidios de mujeres cis equivale a 6 por cada 100 mil habitantes (INEGI, 2021). Por supuesto que muchos varones también han atravesado por esta experiencia y aunque los números son mucho menores, cada caso es grave y lamentable.

El acoso, el abuso y la violación son experiencias que dejan huellas profundas en nuestro cuerpo, mente y emociones. Exponer y compartir estas situaciones es extremadamente complicado. Al hacerlo se despiertan escenarios y reacciones de rabia, tristeza, indignación, miedo, vergüenza, culpa, impotencia y frustración que son complicadas de manejar. En muchas ocasiones la experiencia da pauta a situaciones traumáticas que a pesar del tiempo siguen activas.

Cuando has vivido una violencia sexual, abordar temas de sexualidad aviva la experiencia por lo que muchas personas niegan, evitan y se alejan de cualquier situación que pueda poner su estabilidad en juego.

La costumbre de asumir

Asumir es pensar que sé y conozco lo que la otra persona quiere, lo haya expresado o no. A veces es resultado de creer que entendí lo que la otra persona dijo. Otras, se basa en el supuesto de que la conozco y eso me permite saber con antelación lo que desea, incluso antes de que se haya expresado. Este también es un mandato del amor romántico: “te conozco como la palma de mi mano” y “si me amas, debes saber lo que necesito sin que yo te lo pida”.

Independientemente de cuánto tiempo tengas de conocer a una persona, si tienes presente que estamos en constante cambio y aceptas la idea de que lo que deseo hoy por la mañana puede ser diferente a lo que apetezco en la noche, entonces entenderás que asumir, en todas las situaciones, nos coloca a un paso de la equivocación.

¹⁷ El término transgénero se refiere a personas cuya identidad de género difiere del sexo que se les asignó al nacer. Puede incluir a quienes hacen una transición social, médica y/o legal, o a quienes simplemente viven su identidad sin necesidad de una transición formal (American Psychological Association, 2015, Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people. <https://www.apa.org/practice/guidelines/transgender.pdf>)

¹⁸ El término cisgénero describe a las personas cuya identidad de género es congruente con el sexo que se les asignó al nacer. Es un término que visibiliza que no todas las personas encajan en esta correspondencia, y permite cuestionar la normatividad del binarismo de género (Stryker, S., 2008, Transgender history. Seal Press).

Al Vernacchio (2012) explica, a través de un par de metáforas, lo que alejarnos de asumir puede brindarle al terreno de la sexualidad. Él explica que las personas vemos la sexualidad como si fuera un juego de beisbol donde hay reglas definidas que se han de seguir. Hay un bat, un bateador, ciertas etapas progresivas del juego y un vencedor. Frases como “está en la banca”, “es del otro bando”, “es cancha reglamentaria”, nos dejan ver cómo esta mirada a la sexualidad es problemática además de ser sexista, heterosexista, competitiva, individualista y orientada al éxito.

Vernacchio, entonces, propone otra metáfora, una vinculada a experiencias positivas y que incluya las necesidades cambiantes y específicas de las personas: una pizza, la sexualidad vista como una salida a comer pizza.

Siguiendo a Vernacchio, tú sales a comer pizza cuando tienes ganas, parte de un deseo interno, no depende de si es temporada o hay torneo. Cuando salimos por pizza no estamos hablando de competir sino de compartir una experiencia positiva para todas las personas convidadas. Como no existen reglas establecidas, es necesario conversar, saber qué antojo tenemos, qué me gusta y qué les gusta a las otras personas. Todo se vale. Preguntas como ¿cuánta hambre tienes hoy?, ¿pedimos lo de siempre? o ¿tienes ánimo aventurero?, no serían extrañas.

No se trata de tener el “equipo adecuado” o de seguir las reglas como en el juego de pelota. Con la pizza hay millones de formas de pedirla y tantas más de comerla. Se trata de lo que te apetece, por ello la comunicación es lo esperado y lo natural.

Por si fuera poco, cada uno decide cuánto es suficiente. Es un modelo que abre conversaciones.

Ver el sexo como una salida a comer pizza en compañía en lugar de un partido de beisbol cambia el asumir por el preguntar. Necesitarás cerciorarte de lo que la otra persona desea, tendrás que preguntar verbalmente lo que su cuerpo te indica y al hacerlo nos alejamos de los riesgos de dar por hecho.

¿Qué te parece esta forma de entrarle a un encuentro erótico, aun cuando la persona a tu lado te sea conocida? ¿No crees que hasta serviría para salir de la rutina, en caso de que se haya estacionado en tu cama?

La falta de experiencia

En la infancia, nadie nos habló de sexo. En la juventud, los mensajes fueron escasos. Cuando alguien tuvo a bien abordarlo, la información estaba orientada al aspecto reproductivo, con mensajes del tipo “Así se hacen los bebés” o ya con un poco más de edad, “No me vayas a salir con domingo siete”.

“Déjese ahí”, “Cierra las piernas”, “Que nadie te vea”, “Son cosas de mayores”, “No preguntes eso” ... después de recibir todos estos mensajes, pensar que me va a cambiar el chip sólo porque “ya tenemos edad”, “ya tengo pareja” o “ya me casé” es irreal. Si desde que somos jóvenes hablar de sexualidad está penado, es natural que lograr cierta apertura y naturalidad en la adultez sea complicado.

No se trata sólo de aprender. Se trata de desaprender y reaprender, o sea, de deshacernos de algunas de las cosas que aprendimos para adoptar otras. Tienes razón, es más complicado esto segundo.

Muchas de las personas que me consultan no saben si deben o no hablar de sus fantasías, para muchas de ellas representa un riesgo para sí mismas y para su relación. Otras personas dudan sobre si deberían pedir lo que les gusta. También hay quien no se ha animado a compartir con su pareja que experimenta algún malestar de la vida erótica. Lo entiendo, no es sencillo.

Nadie nos enseñó a hablar de sexo y tampoco nos dijeron lo importante que es. Ni siquiera en la pornografía, que actualmente es considerada la principal fuente de (des)información sexual (Milano, 2019), aparece la comunicación erótica. En el porno, las personas se adivinan, se saben y se coordinan mágicamente, como en cualquier superproducción de Hollywood.

El sexismo

La educación sexista es la forma en la que las personas recibimos diferente tipo de educación dependiendo de si socialmente somos consideradas mujeres o varones. Esto se empieza a generar desde antes de nuestro nacimiento. Las fiestas *gender reveal* que se han puesto tan de moda son un claro ejemplo de cómo la noticia de si el bebé es “niñita” o “niñito” es tan relevante para la comunidad. A partir de ese momento, la mayoría de las personas empezamos a construir una serie de expectativas para esa personita.

Alguien podría decir, “Ay, Tatiana, eso ya pasó de moda. Ya no estamos en que el rosa es de niñas y el azul de niños. Ya sabemos que los juguetes no tienen género y que un niño puede bailar ballet y una niña puede ser buenaza para el fútbol”. Ese discurso no hace más que comprobar que nuestro pensamiento está construido con base al género y la polaridad entre los estereotipos masculino y femenino.

Aun cuando seamos personas que cuestionemos el género y que entendamos que el género va mucho más allá de la mirada dicotómica que lo ha definido históricamente, negar que este tema

nos marca y define nuestro pensamiento desde que nacemos se vuelve peligroso porque nos impide ver sus consecuencias.

En términos de educación sexual, tomar en cuenta las diferencias sexistas es crucial. A las personas que crecemos como mujeres se nos entrega un “manual” (ojalá de verdad fuera un manual escrito, al menos podríamos sobrescribirlo) de cómo “es correcto” ser, conducirse y vivir nuestro erotismo. A los varones también se les va educando conforme al manual, al manual que corresponde a los varones.

Estoy en un salón de quinto de primaria con 25 personas de 11 años, en una escuela primaria de nivel socioeconómico medio alto. Para empezar a hablar de anatomía sexual, le pregunto al alumnado quiénes conocen sus órganos sexuales. La mayoría de quienes se identifican como varones levantan la mano con actitud divertida. Para ellos sería absurdo, y quizá hasta motivo de bromas, negarlo. La actitud de quienes se identifican como mujeres es diferente: una levanta la mano con valentía y una que otra con timidez. La mayoría sólo mira alrededor confundida. Quizá esto sucede porque para ver su vulva se requiere un espejo y un poco más de privacidad. Quizá porque sienten que no es correcto. O quizá la conocen, pero no se sienten cómodas levantando la mano. Cualquiera que sea la razón prueba el punto: aun cuando estamos tratando de hacer las cosas diferentes, la educación sexista sigue vigente. Las diferencias son muchas y nos impactan a todas las edades.¹⁹

En el manual de las mujeres, ser obediente, modosita y complaciente suma puntos. Nos enseñan que parte de nuestro valor está en el aspecto y la belleza de nuestro cuerpo y que no conviene hablar de sexualidad. El asunto de la virginidad es muy importante y ese tema es inexistente en el manual de los varones. Entre más “femenina”, mejor. Las mujeres cuidamos nuestra sexualidad como si fuera un tesoro que se devalúa si se comparte. Peor si se comparte antes de tiempo o con más de una persona. Si tenemos muchas parejas sexuales, valemos menos, somos peligrosas, y no somos buen material para madre/esposa.

Dar placer es lo que da placer. Cuidar de las otras personas es una virtud, aun cuando signifique descuidarnos a nosotras. Estar pendiente de las necesidades de quienes nos rodean antes que de las nuestras nos hace más virtuosas. La culpa por ser egoístas es avasalladora. No nos extraña, entonces, que en el contacto erótico el clítoris esté invisibilizado, que no se tome en cuenta el ritmo

¹⁹ Taller de educación sexual impartido en una escuela privada de la Ciudad de México en grupos mixtos de no más de 30 participantes en Marzo del año 2023.

sexual de la mujer y que tantas mujeres crean que les es complicado obtener o incluso identificar la vivencia de un orgasmo. En muchas mujeres, sin tener en cuenta la experiencia sexual con la que cuentan, prevalece una profunda inseguridad que surge a partir del pensamiento de que “algo” está mal con nosotras mismas: la forma y tamaño del cuerpo, nuestro olor, la pigmentación, nuestras secreciones, nuestros deseos, los ruidos y los movimientos de mi cuerpo, etc.

Eso resulta en mujeres adultas que no hablamos de sexualidad, que no pedimos, mujeres complacientes, más pendientes del placer de su pareja que del propio y privilegiando el complacer antes de obtener placer sexual ella misma. Mujeres que nos dejamos en segunda o última prioridad. Personas con dificultad para entender qué quiero y saber consensuar (Sanz, 1997).

Recientemente participé en un taller de sexualidad tántrica para mujeres. Después de algunos ejercicios prácticos, se habló de la importancia de conocernos a nosotras mismas y de comunicar lo que nos acerca al placer. Una participante saltó diciendo que, a la hora de hablar con nuestras parejas, sobre todo si es un varón y tienen una relación larga, debíamos pensarlo dos veces y hacerlo con mucha delicadeza para no herir su “ego masculino”. La facilitadora contestó que ciertamente convenía ser amorosas, pero que no podíamos dejar de hacerlo por miedo a las repercusiones en nuestra pareja. Entonces esa misma participante explicó que hace unos años había acudido a una terapia porque le preocupaba su bajo deseo sexual y que la terapia fue el pretexto para empezar a abordar algunos de estos temas con su esposo sin que se sintiera agredido.

Esta postura es más común de lo que creemos. Muchas mujeres nos hacemos responsables de los varones adultos a nuestro alrededor, incluidas las parejas. Al hacerlo, nos ponemos en segundo lugar, los maternamos e infantilizamos. En estos casos, el erotismo se vuelve un espejismo: Él se considera un buen amante al atender sólo a su propio placer mientras que la pareja finge o participa por complacer. Por supuesto, esto es resultado de una educación sexista.²⁰

En las personas educadas como varones, el arrojo, la iniciativa y el ímpetu sexual son aplaudidos. Hay que ser fuerte, poderoso y no mostrar nunca las emociones y mucho menos debilidad. Entre más “masculino”, mejor. En el manual de los varones está el mostrar un gran interés por lo sexual: quererlo siempre, a todas horas y casi sin importar con quién. Hay que mostrarse hábil, conocedor y potente para ser considerado un buen varón. En la educación de los varones, el tamaño de sus músculos, del pene y la fuerza de su erección los ubica en diferentes lugares de la escala de valor.

²⁰ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Mayo del año 2024.

Posteriormente, el varón con mayor capacidad adquisitiva, el “exitoso”, será quien tenga acceso a las mujeres ubicadas más arriba de aquella otra escala de valor. La dificultad para contactar con sus propias emociones les arrebató la posibilidad de ser empáticos, comprensivos y compasivos. Por si fuera poco, mostrar signos de esas habilidades los hacen parecer “menos hombres” a ojos de los demás.

La mujer tiene que ser menos, hablar menos y apenas demostrar. El varón tiene que ser más, hablar más y demostrarlo todo. Las personas que se escapan de este sistema dicotómico y que se ubican en algún punto del continuo de las identificaciones sexo-genéricas, tampoco se escapan de una educación que sólo admite blanco y negro. Nadie se salva. Es un problema general.

Aquí vale la pena hablar de la ansiedad de desempeño sexual. Se trata de una ansiedad extrema que aparece cuando nos preocupamos excesivamente por nuestro rendimiento sexual o por cumplir con ciertas expectativas (propias o ajenas). Esta preocupación interfiere con la excitación y la vivencia de placer y no hay forma de que las personas con las que se está compartiendo el encuentro no lo perciban.

Muchas personas educadas como varones pueden tener expectativas de “durar lo suficiente”, conseguir erecciones “en el momento justo”, “con la firmeza adecuada”, “lograr el orgasmo de su pareja” y aparecen miedos de “no estar a la altura” o decepcionar (Sanz, 1997).

Al mismo tiempo, la ansiedad de desempeño provoca que durante el encuentro aparezcan pensamientos intrusivos del tipo “¿lo estoy haciendo bien?”, “¿se dará cuenta si fallo?”, etc. Por supuesto, toda esta preocupación tienen un impacto negativo, me desconecta de la experiencia y provoca justo lo que teme que suceda: la experiencia se aleja del placer.

Para las personas educadas como varones existen muchas expectativas sociales en torno a su desempeño sexual: tienen que ser los que saben qué hacer y cómo, se supone que tienen experiencia, deseo sexual constante, erecciones a prueba de cualquier cosa, control sobre sus reacciones corporales, etc. Todos estos mandatos los hacen más susceptibles a padecer ansiedad de desempeño sexual, generando un ciclo negativo: la ansiedad lleva a un desempeño insatisfactorio, lo cual refuerza la ansiedad, y así sucesivamente.

Tenemos, entonces, varones sobre exigidos, que impostan ser expertos para no quedar mal, con ansiedad de desempeño que los lleva a presentar problemas para conseguir o sostener una erección o para controlar su eyaculación. Tienen tal presión por cumplir y quedar bien que frente a la necesidad de constatar “su masculinidad”, el goce del encuentro erótico, incluso el propio, se vuelve secundario (Sanz, 1997).

Fabiola y Diego, ambos en sus cuarentas, llegan a consulta después de 6 años de relación. Ambos expresan aprendizajes y modelajes sexuales tradicionales. Él había aprendido de sexo con su grupo de amigos, en encuentros casuales y con sexoservidoras. Como ingeniero, había desarrollado una serie de pasos y movimientos para el placer sexual de sus compañeras. En todo momento era él quien tomaba la iniciativa, ejecutaba su protocolo y se guiaba por su propio ritmo y necesidades. En su erotismo no existía la posibilidad de hablar, ajustar o pedir. Pensaba que su protocolo era único e infalible. Fabiola no contaba con experiencia sexual y su autoconocimiento erótico era pobre. Las veces que se animó a pedir, hablar o preguntar resultaron contraproducentes. Ella se sentía usada, culpable y abandonada. Diego se sentía criticado y herido en su masculinidad.²¹

¿Has oído hablar de la brecha del orgasmo? Una psicóloga e investigadora mexicana, Fabiola Trejo, tiene estudios que demuestran que en México los hombres están teniendo en promedio 20% más orgasmos que las mujeres por encuentros heterosexuales. Esto no se debe a la naturaleza del cuerpo de las mujeres, pues existe evidencia de que cuando las mujeres se masturban, o tienen encuentros sexuales con otras mujeres, esta brecha desaparece. Las investigaciones apuntan a que el impacto se debe a : 1) las actitudes sexistas con las que, tanto mujeres como varones, nos embarcamos en el contacto erótico y, 2) a la desinformación. Fabiola explica, y explica bien, que la brecha del orgasmo es una muestra más de la forma en la que se perpetúa la desigualdad y la opresión de las mujeres (Trejo, 2019).

Un ejemplo es la forma en la que tomamos la iniciativa sexual. Basado en los estereotipos, son ellos a quienes “les corresponde” armarse de valor y proponer el encuentro, así como cuando en la secundaria les tocaba invitar a la chava a salir. A las mujeres “nos corresponde” disimular las ganas hasta que esto ocurra o, las más atrevidas, mandar alguna señal coqueta para acortar la espera. No es extraño, entonces, que muchas mujeres se sientan más cómodas insinuando sus ganas poniéndose el camisón “especial”, acurrucándose o moviendo las nalgas de forma sugerente cuando están abrazados de cucharita. Tampoco nos extrañará que muchos varones, por lo contrario, recurran a estrategias burdas sin pizca de preámbulo.

²¹ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Enero del año 2022.

Nuestras áreas de oportunidad en términos de comunicación erótica también son resultado de nuestra educación sexista.

Las personas educadas como mujeres tenemos que atravesar un proceso de reaprendizaje para aceptar nuestro cuerpo, sentirnos dueñas y responsables de nuestra salud física y emocional y a hacernos cargo de nuestro placer. Las personas educadas como varones tienen su propio proceso. Tendrán que aceptar y aprender a manejar sus emociones, a visibilizar a las otras personas dentro de sus vínculos, a desgenitalizar el placer y a entender el lugar desfavorecedor que ocupan las mujeres dentro del sistema, ya sea que sean sus parejas o de cualquier otro tipo.

Cabe la aclaración de que se trata de un reaprendizaje individual que impacta la forma en la que me vinculo emocional y sexualmente, sin importar mi orientación sexual. Sin embargo, las dinámicas que se construyen dentro de una relación sí serán diferentes si se construye, por ejemplo, por educadas como mujeres con otras educadas como varones, únicamente por personas educadas como mujeres o únicamente por personas educadas como varones.

Por supuesto, no es válido generalizar. Hay quienes hemos cuestionado estos mandatos sexistas y aprendido a manejarnos de una forma más auténtica. Desaprendimos para reaprender, de eso se trata.

Quizá a través del impacto que tiene en nuestra sexualidad podamos entender que la lucha del feminismo no es a favor de las mujeres, sino a favor de la humanidad.

V. Consecuencias de la falta de comunicación erótica

La falta de comunicación en temas eróticos irremediablemente tiene consecuencias personales, relacionales y familiares. A continuación hablaremos de algunas de ellas.

Erosión emocional

La comunicación erótica es, ante todo, un acto de reconocimiento afectivo. Cuando no se habla del deseo, se interrumpe la posibilidad de verse y sentirse vixt, lo cual debilita el vínculo emocional. La pareja comienza a funcionar desde la rutina o desde la inercia, y se instala una sensación de distancia afectiva: están juntos, pero no en contacto.

Con el tiempo, la represión del deseo se convierte en frustración. El silencio erótico no solo priva de placer, sino también de un espacio simbólico donde tramitar emociones profundas. Así, lo que no se comunica con ternura o deseo termina expresándose en irritabilidad, indiferencia o resentimiento, erosionando la conexión emocional.

Inseguridad, frustración y miedo al rechazo

Al no poder expresar los propios deseos o necesidades, la persona puede asumir que su erotismo “no es válido” o “no será bien recibido”, internalizando vergüenza o culpa. El deseo entonces se silencia, y en su lugar aparecen la ansiedad o la evitación.

Impacto en el deseo y la satisfacción sexual

A nivel sexual, la ausencia de comunicación directa provoca una disminución del deseo y de la satisfacción. Cuando las necesidades, los límites o las fantasías no se expresan, los encuentros se vuelven previsibles y despersonalizados. El cuerpo responde desde la costumbre, no desde la vivencia.

Aparición de malestares en la vida erótica

La falta de diálogo también puede conducir a malestares de la vida erótica de origen emocional. La inhibición del deseo, la dificultad para alcanzar el placer o la dificultad para conseguir o sostener una erección pueden ser manifestaciones del conflicto comunicativo. No son asuntos del cuerpo, sino síntomas de un vínculo que ha dejado de hablarse en el plano del erotismo.

Otra consecuencia frecuente es el desfase erótico: cada miembro de la pareja vive un ritmo y un estilo de deseo distintos, pero al no comunicarse, se asumen interpretaciones erróneas (“ya no le atraigo”, “solo piensa en sexo”), lo que profundiza la desconexión. En ausencia de comunicación, el erotismo se fragmenta y se vuelve una fuente de tensión, no de encuentro.

Perpetuación de mitos y tabúes sexuales

Lo que no se nombra permanece en el territorio de lo prohibido o lo vergonzante. Las parejas que no pueden hablar de su deseo reproducen modelos culturales restrictivos donde el placer está asociado al deber, la culpa o la transgresión.

Disminución de la complicidad

La falta de comunicación erótica obstaculiza la posibilidad de construir un lenguaje erótico propio, ese conjunto de gestos, palabras y códigos íntimos que constituyen la identidad simbólica de la pareja. Sin este lenguaje compartido, el erotismo se empobrece y se vuelve genérico, como si el vínculo careciera de una voz singular.

Entorpecimiento del autoconocimiento sexual

La ausencia de diálogo sobre el deseo impide el autoconocimiento sexual. La comunicación erótica funciona como un espejo: nos permite reconocernos a través del otro. Cuando ese espejo falta, el deseo se confunde con el deber o la complacencia, y el sujeto pierde contacto con su propio erotismo.

Desconexión progresiva

El erotismo, lejos de ser un mero acto sexual, es una forma de comunicación profunda donde se ponen en juego la vulnerabilidad, la entrega y la afirmación de la propia identidad. Cuando se sacrifica ese espacio, la relación se despersonaliza: la pareja se puede deslizar hacia una convivencia funcional en lugar de un encuentro vivo.

Impacto en la satisfacción general de la pareja

Es la regla del 80/20. Si normalmente pensamos que nuestra vida sexual corresponde al 20% de nuestra satisfacción personal, cuando aparecen problemas en esta área, la frustración que genera ocupa el 80% de nuestro malestar general. De esta forma, se invierten los porcentajes y mi vida sexual estará afectando en gran medida mi satisfacción general.

Imagínate que decides construir una relación en la que desde el inicio se prohíbe hablar de un tema, el que sea, el dinero, las relaciones pasadas, el miedo, la alimentación... Hasta si eligiéramos un tema que de inicio fuera poco relevante, la prohibición y el paso del tiempo lo tornaría fundamental. El silencio obstaculizaría la comunicación, tendríamos conductas evitativas y, de a poco, impactaría de manera negativa al vínculo. Si esta dinámica también se manifiesta en la sexualidad, con mayor razón. La falta de comunicación separa y aísla a las personas.

Aparición del resentimiento

No alcanzar una sexualidad plena y al mismo tiempo no saber o no poder hablar de ello genera frustración y, al no hablar de ello, tarde o temprano se convierte en resentimiento.

Peligro en la continuidad del vínculo

Cuando no discutimos acerca de nuestra sexualidad, sobre todo cuando no es satisfactoria, estamos renunciando a la posibilidad de estar y construir en conjunto.

Una vida sexual empobrecida por la falta de comunicación nos deja dos caminos: El primero es el sacrificio del erotismo. Me resigno a enterrar el placer sexual compartido para evitar la frustración constante. Muchas veces, incluso, apago mi impulso sexual para no frustrarme y me convengo de que, por alguna razón, ya no siento deseo sexual ni siquiera para procurarme placer sexual individual. El segundo camino es irme de la relación, literal o emocionalmente hablando. Los dos caminos son fracturas, en ambos caminos se pierde. Puedo terminar fugándome para no estar conmigo ni entrar en contacto con la persona que me he convertido, o me alejo de ti.

Muchas personas que no han invertido y trabajado en su vida erótica terminan cediéndole ese espacio vincular a otras áreas de la convivencia que toman prioridad. Cuando compartimos un proyecto profesional, nos convertimos en una sociedad laboral; cuando nuestras economías están unidas, una sociedad de inversión; cuando compartimos una familia, pareja de crianza. Nos alejamos así de la posibilidad de ser cómplices, pareja de vida y compañeros de placer.

Para algunas personas para las que la sexualidad compartida no es prioritaria, deciden conscientemente formar este tipo de vínculos, no por ello menos intensos o comprometidos. El problema es cuando olvidarnos de la sexualidad es un sacrificio para alguna de las partes o bien una forma de evitar el conflicto.

PARTE 3. Mapeo de mi comunicación erótica

Dado el impacto que la comunicación tiene en nuestra salud física, emocional, relacional, erótica y sexual, a lo largo del tiempo se han desarrollado diferentes propuestas para medirla. Así es como aparecieron los conceptos de **inteligencia erótica** y **asertividad erótica** que funcionan como indicadores de la efectividad de nuestras comunicaciones, aunque lo hacen desde perspectivas complementarias.

I. Inteligencia erótica

Es un concepto que se popularizó gracias a la terapeuta Esther Perel (2007), quien lo describe como la capacidad de integrar el deseo, la imaginación, la conexión emocional y la sensualidad de manera consciente y saludable en la vida sexual y afectiva.

La inteligencia erótica implica comprender y manejar tanto los aspectos físicos como psicológicos del erotismo, así como equilibrar la intimidad con el deseo.

Esther Perel, siendo terapeuta de pareja, pone especial énfasis en los vínculos de largo plazo, vinculando la comunicación con la capacidad de mantener el deseo vivo a través de la curiosidad, el juego, la autonomía personal y la comunicación abierta.

En la propuesta de Perel (2007), la inteligencia erótica tiene algunos componentes claves como:

- El autoconocimiento sexual y emocional
- La capacidad de comunicación y empatía con la pareja
- La creatividad y juego en la intimidad
- El manejo del deseo, las fantasías y los límites, y
- El equilibrio entre seguridad e incertidumbre

La inteligencia erótica no se trata solo de "saber sobre sexo", sino de cultivar una conexión erótica profunda y auténtica que pueda sostenerse en el tiempo.

Por su parte, Millán, Álvarez Gayou, Pérez y Estrada (2001) definen la inteligencia sexual como la capacidad que posee una persona para ejercer su vida erótica. Ellos hicieron el esfuerzo de validar una escala para medir la inteligencia sexual en la población mexicana. Dentro de los resultados de

la aplicación del instrumento notaron que la inteligencia sexual incrementa en la medida en la que aparecen los siguientes factores:

1. Conocimientos sobre sexualidad
2. Conocimiento corporal, y
3. Asertividad sexual

II. Asertividad sexual

Millán, Álvarez Gayou, Pérez y Estrada (2001) definen la asertividad sexual como la habilidad que posee o desarrolla una persona para comunicar y negociar de forma empática y auténtica las opiniones, intenciones, posturas, creencias, sentimientos, deseos y expectativas para el goce sexual del individuo y de la pareja respetando y considerando positivamente al otro.

Podemos decir, entonces, que cuando la comunicación erótica aparece en los vínculos, sobre todo cuando se lleva a cabo de forma asertiva, es decir, en buen momento y con las herramientas de comunicación y escucha adecuadas, nos acerca a mejores experiencias eróticas.

Judith Gallego es una terapeuta de pareja española que ha trabajado el tema de la asertividad sexual. Ella la entiende como la capacidad de tomar conciencia de unx mismx como ser sexual, lo que lo relaciona de manera directa con el autoconocimiento. (Gallego, 2021).

Gallego (2021) propone medir la asertividad sexual a través de la posibilidad de lograr:

- 1) Tomar la iniciativa en los encuentros sexuales cuando son deseados
- 2) Rechazar encuentros sexuales que no son deseados, y
- 3) Negociar comportamientos sexuales saludables, entendido como poner límites cuando algo no nos gusta.

En otras palabras, se trata de saber iniciar un contacto cuando lo deseo, terminar un contacto cuando no lo deseo y asegurarme de que durante el encuentro esté sucediendo justo y solamente aquello que me hace sentir bien. Eso implica contar con la habilidad de comunicar lo que es la satisfacción sexual para mí y cómo llego a ella, es decir, mi ruta personal al placer.

Parte importante de la asertividad sexual es poder decir, pedir y dar indicaciones o incluso detener cualquier actividad sexual sin sentir culpa ni arrepentimiento. Esto incluye dejar de hacer

cosas para complacer a las demás personas o hacer cosas que no nos gustan y pueden generarnos malestar (Gallego, 2021). Para ella la comunicación apunta a dejar de esperar que las cosas pasen e ir a buscarlas.

Otros expertos, atinadamente incluyen la capacidad de negociar métodos antifecondativos y de protección como parte de la asertividad sexual (Morokoff, et al., 1997 citado en Sierra et al., 2011).

Algunas investigaciones relacionan la asertividad sexual con una mayor satisfacción sexual (Haavio-Mannila y Kontula, 1997 citado por Sierra, et. al, 2011; Babin, 2013 citado por Kinsey Institute, 2018), con la disminución de experimentar violencia por parte nuestras parejas (Santos-Iglesias, Sierra y Vallejo-Medina, 2013 citada por Torres-Obregón, et al., 2017) y con el favorecimiento de la salud sexual (Fletcher et al., 2015 citada por Torres-Obregón, et al., 2017).

La asertividad sexual es la combinación del autoconocimiento y la habilidad de comunicar mis deseos, límites y necesidades en el ámbito erótico.
--

En otras palabras, la asertividad sexual garantiza y atiende uno de nuestros derechos sexuales y reproductivos: el derecho a la autonomía y a decidir sobre nuestra propia existencia y actividad sexual.

Sin embargo, nuestra asertividad sexual no responde directamente a nuestra asertividad en otras áreas de la vida. Existen investigaciones que confirman que nuestra asertividad disminuye al hablar de temas sexuales porque, al considerarlos temas sensibles, los enfrentamos con mayor ansiedad y menor receptividad (Zamboni, et al., 2000 citado en Sierra et al., 2011 y Rehman, 2017 citado por Lehmiller, 2018).

Según Nagoski (2016), cuando estamos tranquilos, el cerebro se acerca a los estímulos con curiosidad, pero cuando nos sentimos en una situación estresante o amenazante, el cerebro interpreta cualquier estímulo, incluso aquel que en otro escenario pudo ser estimulante, como algo de lo que hay que huir. Por ello, si las conversaciones sexuales las experimentamos como riesgosas, haremos lo posible por evitarlas y cuando ya no nos sea posible, las abordaremos con mucho más miedo que otras conversaciones.

Es prioritario sacar las conversaciones sexuales de este lugar peligroso y normalizarlas para que sucedan en un terreno nutritivo y de crecimiento.

Tomemos como ejemplo las cosquillas. Si te las quieren hacer cuando estás feliz, lo recibes con agrado y posiblemente hasta te guste. Pero ¿qué pasa cuando hay molestia? ¡Mejor que ni lo intenten! Esta es la importancia del contexto, no sólo para el ejercicio de la sexualidad, sino también para hablar de sexo.

La inteligencia erótica implica una comunicación emocional y corporal consciente, donde cada persona puede expresar su deseo sin culpa ni miedo. En términos de comunicación, mide la profundidad y la calidad del intercambio erótico y está determinada por qué tan bien reconozco mis deseos, qué tan hábil soy para comunicar y que tan capaz soy de leer el deseo de la otra persona sin invalidarlo.

La asertividad erótica se refiere a la capacidad de comunicar necesidades, límites y deseos sexuales de forma clara, respetuosa y segura. Es decir, no sólo saber qué quiero, sino poder decirlo sin miedo ni agresión, y al mismo tiempo escuchar al otro. En términos de efectividad comunicativa, la asertividad erótica mide la claridad con la que negocio mis límites, el equilibrio del deseo y el consentimiento y la posibilidad de defender mi autonomía.

La inteligencia erótica podría considerarse como una forma de evaluar la madurez comunicativa del deseo, mientras que la asertividad erótica mide la ética y la eficacia del intercambio comunicativo.
--

III. Ejercicio de autoconocimiento

A continuación, encontrarás una herramienta para mapear tu comunicación erótica. Este cuestionario lo elaboré a partir de un par de instrumentos extraídos de investigaciones psicológicas: la versión en español de la Escala de Asertividad Sexual de Sierra, Vallejo-Medina y Santos-Iglesias y el *Sexual Awareness Questionnaire* de Snell, Fisher y Miller.

Instrucciones

Este cuestionario no es una prueba, por lo tanto, no existen respuestas correctas ni incorrectas. La intención es que puedas realizar un diagnóstico de la asertividad sexual que imprimes en tu vida erótica compartida y que puedas identificar situaciones complicadas para ti.

Marca la casilla que mejor responda a cada uno de los enunciados de la siguiente tabla. Puedes llenarlo pensando en ti, en tu comportamiento dentro de tu relación actual o con encuentros previos.

Incluso es posible que llenes la tabla varias veces, pensando en relaciones o parejas sexuales diferentes. En este caso, te anticipo que los resultados podrán variar y no sería raro que así fuera. La posibilidad de comunicarnos sexualmente no es sólo una habilidad personal. Todo, absolutamente todo lo que compartimos, entra en el territorio de lo relacional, donde los comportamientos y respuestas de las otras personas, nos influyen.

Cuestionario

	Rara vez o nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Con mucha frecuencia o siempre
1 Inicio las relaciones sexuales con mi pareja cuando lo deseo					
2 No permito que otras personas me digan cómo comportarme sexualmente					
3 Si alguien me interesa sexualmente, se lo dejo saber					
4 Entiendo cómo funciona mi mente cuando estoy excitado/a/e					
5 Si decido tener sexo con alguien, le comunico lo que me gusta.					
6 Si he dicho que no, no dejo que mi pareja me toque los genitales.					
7 Le indico a mi pareja que me estimule los genitales con su boca cuando lo deseo					
8 Le indico a mi pareja que me toque los genitales cuando lo deseo					
9 En el sexo, exijo que mis necesidades se atiendan					
10 Sexualmente verbalizo lo que deseo					
11 Estoy pendiente del cambio en mis deseos sexuales					
12 Soy consciente de mis preferencias y gustos sexuales					
13 Conozco lo que me excita.					
14 Me niego a dejar que mi pareja acaricie mi cuerpo si no lo deseo, incluso si insiste					
15 Abordo el tema de infecciones de transmisión sexual (ITS) antes de tener sexo con alguien					
16 Si quiero practicar sexo seguro, insisto en que así sea.					
17 En vez de indicarle lo que quiero a mi pareja, espero a que decida qué hacer					
18 Si mi pareja insiste, tengo sexo sin utilizar condón o barrera de látex, aunque yo no quiera					
19 Si mi pareja me presiona, cedo y le beso					
20 Me preocupa lo que opinan los otros de mi sexualidad					
21 Espero a que mi pareja inicie el acercamiento sexual					
22 Tengo relaciones sexuales si mi pareja lo desea, incluso cuando no me apetece					
23 Incluso si ya le he dicho que no, si mi pareja lo desea, estimo sus genitales con mi boca					
24 Si a mi pareja no le gusta, tengo sexo sin condón o barrera de látex, aunque yo prefiera usarlos					
25 Soy algo pasivo/a/e a la hora de expresar mis deseos sexuales					

Puntaje

Con base en la tabla, suma tus puntos.

	Rara vez o nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Con mucha frecuencia o siempre
Del enunciado 1 a la 16	0	1	2	3	4
Del enunciado 17 a la 25	4	3	2	1	0

El máximo de puntos que puedes obtener es 100. El mínimo es 0.

El número que obtengas es tu calificación en asertividad sexual en una escala de 0 a 100.

Pensando un poco más

¿Cómo te sentiste al responder? ¿Ubicaste situaciones en las que podrías responder con incomodidad? ¿Ubicaste las situaciones que te sería complicado afrontar? ¿Tu experiencia sería la misma con diferentes parejas? ¿Actuarías igual si el encuentro fuera con una pareja que si fuera un encuentro casual? ¿Crees que tu proceder ha cambiado con el tiempo? ¿Ubicas experiencias en las que no hablar/pedir/exigir te haya provocado algún daño? ¿Ubicas experiencias en las que hablar haya sido contraproducente?

Te sugiero seguir planteándote preguntas. Finalmente, no se trata de obtener un número. Entre más te cuestiones, más te conocerás.

Parte 4. Prerrequisitos del diálogo erótico

,

En más de veinte años dedicados profesionalmente a la psicoterapia, he trabajado el tema de la comunicación con cientos de personas. En ocasiones acompañando en consulta emocional y sexual, otras, facilitando talleres de educación sexual integral con enfoque en la responsabilidad y el placer.

La mayoría de esas personas saben o intuyen que una comunicación libre y auténtica podría mejorar sus vínculos y aumentar el placer en sus encuentros eróticos. Sin embargo, no saben por dónde empezar. Han intentado más de una técnica sexual “infalible”, han invertido en hotelitos y aventuras sexuales, han incorporado juguetes eróticos a sus encuentros. Incluso hay quienes han acudido a terapia sexológica y la han abandonado al no lograr los ejercicios recomendados.

Quieren, pero no quieren. Quieren, pero no pueden. Después de tantos intentos fallidos, terminan con mayor frustración.

Cuando las parejas se lanzan en esta odisea de mejorar su vida erótica sin entender qué es lo que falta en el fondo, los intentos cansan y fracasan.

Es como querer sacar un pastel del horno sin antes haberlo encendido. Sin importar cuántas veces introduzcas un molde con la masa perfectamente preparada, si no encendiste el horno, no vas a obtener el resultado.

Como sexóloga y supervisora de otras personas que ejercen la terapia sexual he sido testigo de la forma en la que fracasan también sus esfuerzos por incorporar comunicación en la vida erótica de sus consultantes.

Muchas veces se les pide a las personas que durante el espacio terapéutico inicien ciertas comunicaciones, por ejemplo, que hablen de su experiencia o fantasías sexuales. Otras veces se les pide que en privado expongan lo que les gusta y lo que les disgusta de la vida erótica que comparten y que regresen con los resultados de su conversación.

Sobra decir que estos intentos tienen altas posibilidades de terminar en desastre. No sólo incrementan el conflicto entre los miembros del vínculo, sino que muchas veces interrumpen procesos con potencial terapéutico.

Lo que sucede en la mayoría de estos casos es que la solicitud de abordar la comunicación erótica se lleva a cabo de manera prematura, sin preparar el terreno.

A los factores que conviene observar antes de lanzarnos a la aventura de la comunicación erótica los llamaremos “prerrequisitos”. A continuación abordaremos los más importantes.

I. El autoconocimiento

Quiero dedicar todo un apartado a este tema, porque lo considero el fundamento de toda comunicación. ¿De qué forma te voy a expresar qué me gusta o qué necesito si no lo sé? Obviamente, la respuesta es que no lo voy a poder hacer. Si por primera vez en tu vida vas a experimentar la comida lituana, te presentan un menú que no entiendes y te preguntan qué se te antoja, ¿qué vas a ordenar? A veces con este nivel de desconocimiento e incertidumbre nos plantamos frente al erotismo.

No tiene nada de malo no conocer la comida lituana, pero si quieres vivir la experiencia, tendrás que adoptar una actitud de aprendizaje, estar dispuesta a probar, a seleccionar aquello que te gustó, a recordar los ingredientes que no quieres volver a probar, necesitarás aprenderte los nombres de los platillos que quieres volver a pedir... en resumidas cuentas, vas a tener que dedicarle tiempo, dinero y esfuerzo a aprender de esa comida extranjera, de ti y de tus experiencias. Cuando lo logres, independientemente de quién te acompañe al restaurante lituano, tú vas a saber qué te gusta, qué deseas para ti y qué puedes compartir.

Esto mismo es lo que necesitamos hacer en el terreno de la sexualidad. Antes que nada, necesitas conocer tu cuerpo y tus órganos sexuales, sus formas y sus funciones. Después hay que conocer sus tus reacciones corporales y sexuales. Posteriormente tendrás que explorar qué estímulos son placenteros y su impacto en tu cuerpo, en tus emociones y en tu concepto personal.

La autoexploración y el autoerotismo (¡sí, sí, la masturbación!) son herramientas básicas de autoconocimiento, para lograr tener agencia de mi cuerpo y de mi placer.

La masturbación carga con muchos estigmas y juicios de valor, sobre todo en el caso de la masturbación de las personas educadas como mujeres. Seguramente puedes recuperar de tu infancia algunas de las típicas frases de “Déjese ahí”, “Eso no se toca”, “Tus partes son sagradas”, “Tu cuquita/manguerita es muy delicada, no te la andes tocando”....

Desafortunadamente esos mensajes cargados de prejuicios nos alejaron de nuestro cuerpo, de conocer nuestra anatomía, de comprender que el placer es algo natural, deseable y válido y que

es nuestro derecho y responsabilidad. Tanto así, que el derecho al autoconocimiento, a la información y al placer son parte de los derechos sexuales y reproductivos²².

Actualmente, la educación sexual integral rescata el valor de la autoexploración sexual y la masturbación es considerada la principal herramienta de autoconocimiento, no sólo a nivel sexual sino físico y emocional. Se reconoce a la masturbación como parte de una exploración de quien soy que parte de la curiosidad, de la capacidad de sentir de nuestros cuerpos y de la necesidad de conocimiento personal.

Sólo si logras conocer tu cuerpo y reconocer lo que te produce placer, estarás en condiciones de comunicárselo a las personas con las que decidas compartir estas experiencias. Así que esa es la primera tarea, considéralo como un prerrequisito para este viaje que estás por iniciar.

Es cierto que parte de ese conocimiento lo conseguirás en la interacción con quienes decidas compartir tu sexualidad, pero más vale comenzar por tu cuenta, para no llegar de cero, a disposición de que alguien que no te conoce ni sabe lo que te puede gustar, ¿no crees?

Pon manos a la obra... literalmente (guiño).

II. Estrategias de comunicación

En este momento es cuando todo lo que aprendiste en el capítulo uno empieza a tomar forma.

Si conozco mi personalidad y mi tipo de apego, ya tengo mucha información con respecto a las dificultades en términos de comunicación que puedo tener. También puedo conocer los escenarios que me son más complicados y las emociones que pueden bloquear mis intentos de comunicación.

Cuando reconozco los vicios comunicativos en los que me es fácil caer, empiezo a hacer un esfuerzo consciente por cambiarlos, incorporar nuevas formas y dirigirle la atención a los nuevos resultados que obtengo. De esta forma, paulatinamente iré mejorando mi comunicación, no sólo a nivel de contenido sino también las formas en las que comparto y su oportunidad.

Te comparto algunas herramientas de comunicación adicionales.

22

https://www.worldsexualhealth.net/_files/ugd/793f03_62c774146e144f13900d8ee96d4ca98d.pdf?index=true

Aceptación incondicional

Carl Rogers fue el creador de la terapia centrada en la persona y uno de los iniciadores de las corrientes humanistas en psicoterapia. En aquel momento el psicoanálisis y la terapia cognitivo-conductual dominaban el terreno psicológico. El humanismo, como tercera ola, nació con la intención de complementar esas posturas con la premisa de que las personas sólo podemos conocer la humanidad de otro desde la propia humanidad.

Es así como Rogers (1961) propone una teoría de la comunicación en la que la empatía, la autenticidad de quien escucha y la aceptación incondicional están el centro de las interacciones. Esto implica ser capaces de comprender los sentimientos y puntos de vista del otro sin juzgar ni criticar.

Roberto Hernández, colega y uno de mis más queridos maestros, fue con quien, por el camino del enfoque humanista psicocorporal, constaté que la aceptación incondicional, como todas nuestras comunicaciones, no solo pasa por el lenguaje verbal, sino también, por los componentes no verbales de quienes estamos participando, aunque sea a nivel de escucha, en una conversación. Como profesor, Roberto frecuentemente modelaba técnicas con alguna persona voluntaria del grupo. En algún punto de la intervención, él únicamente miraba a la persona frente a él, asentía como si con ello se acercara más a la experiencia ajena, sonreía amablemente y guardaba silencio. Así concibo actualmente la aceptación incondicional.

Preguntas para ti: ¿Qué significa para ti la aceptación incondicional? Prueba a identificar las personas que se han recibido con esta actitud. ¿Qué sientes por ellas? ¿Cómo ha sido el vínculo que construyeron? ¿Qué emociones te provoca pensar en ellas?

Estoy frente a Christian quien me cuenta que finalmente logró hablar con la mujer con quien tenía años de amistad y con quien se había estrechado el vínculo desde hacía meses. Antes de decirme que ella le dijo que no corresponde a su interés romántico, el cuerpo de Christian me habla. El dolor y la vergüenza se hacen presentes: con la espalda encorvada Christian mira al piso. Habla en voz baja y lento. Me explica con detalle las circunstancias de ese día antes de compartirme la negativa que recibió. Su cuerpo le comparte al mío lo que siente. Ajusto mi postura: arraigo los pies en el piso, me inclino un poco hacia adelante, asiento levemente, sigo sus palabras, lo miro con ternura... acompaño con incondicionalidad desde el cuerpo²³.

²³ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Septiembre del año 2023.

La aceptación incondicional que propone Rogers para la realización de la labor terapéutica la podemos extrapolar a cualquier tipo de interacción humana. Cuando sentimos que con quien estamos hablando tiene la posibilidad de entender nuestras circunstancias y que somos aceptados sin juicios ni condiciones, es cuando realmente podemos depositar nuestra confianza, tocar y mostrar nuestra vulnerabilidad.

Cuando quien tenemos frente a nosotros toca su vulnerabilidad, recibimos una invitación a hacer lo mismo con la propia.

¿Te has dado cuenta cómo hay interpretaciones artísticas que llegan a lugares muy profundos y te conmueve? ¿Has escuchado el testimonio de alguien que te contagia la rabia, la vergüenza y te lleva a lo más hondo de tu vulnerabilidad? De eso estamos hablando.

Empatía

Esta palabra proviene del griego antiguo *empathēia*, formada por el prefijo *en-* o *em-* que significa “en” o “dentro” y el vocablo *pathos* que significa sentimiento, emoción o padecimiento. En este sentido, empatía significa “sentir dentro de” o “participar interiormente del sentir del otro” .

En 1873, el filósofo Robert Vischer usó por primera vez el concepto de empatía dentro del contexto del arte para describir la capacidad de sentirse centro de un obra, es decir, proyectar la propia sensibilidad en el objeto percibido. Fue hasta inicios del siglo XX cuando el psicólogo Theodor Lipps habló de la empatía como el proceso mediante el cual comprendemos las emociones y pensamientos de los demás al reproducir internamente sus estados afectivos . Desde entonces, los modelos del desarrollo y todas las teoría psicológicas le otorga un lugar protagónico a la empatía.

Para el psicoanalista austriaco Heinz Kohut , la empatía es una condición estructurante del psiquismo, esto quiere decir que, si las figuras parentales no ejercen una empatía adecuada respondiendo de manera comprensiva a las necesidades emocionales de la infancia, su yo no podrá estructurarse de manera adecuada. Sobra decir que es precisamente la empatía el recurso que coloca al centro del proceso psicoterapéutico. Para Kohut, la empatía no se trata solo de “sentir con el otro”, sino de “comprender desde dentro”, respetando la singularidad de la experiencia subjetiva.

En los últimos años, Hans-Georg Gadamer, el gran filósofo de la hermenéutica contemporánea, le da un giro de tuerca más al concepto de empatía. Él considera que eso es una ilusión, porque el sentido siempre se da en el lenguaje, la historia y la tradición, no en la interioridad de una conciencia aislada. Para Gadamer, la empatía no es adoptar el lugar de la otra persona sino su marco referencial, para que, desde ahí, a través del diálogo, surja la comprensión .

La empatía es la base que posibilita la comunicación genuina, porque transforma el intercambio de información en encuentro entre subjetividades. No se trata solo de escuchar lo que el otro dice, sino de acoger el sentido emocional y simbólico de lo que expresa.

A pesar de las diferentes definiciones, existe un consenso en cuanto a que cuando hay empatía, el lenguaje deja de ser un instrumento y se vuelve un espacio compartido de reconocimiento. Permite que cada persona se sienta vista, comprendida y validada, lo que disuelve defensas, favorece la confianza y abre el diálogo. Sin empatía, la comunicación se vuelve mecánica, impositiva o defensiva: las palabras circulan, pero no se produce comprensión.

Desde un punto de vista psicoanalítico y hermenéutico, podríamos decir que la empatía suspende el juicio y habilita la escucha, creando las condiciones para que el otro pueda decir su verdad.

En términos afectivos la empatía facilita la resonancia emocional, hace posible el intercambio de sentido y la aproximación honesta, abierta y vulnerable entre personas.

Capacidad de escucha

La capacidad de escucha es la habilidad de prestar atención plena, comprensiva y empática al discurso del otro, no solo a lo que dice con palabras, sino también a lo que comunica a través de silencios, gestos y emociones.

Escuchar también implica suspender el juicio, contener la respuesta inmediata y disponerse a comprender el sentido que el otro construye desde su experiencia.

La escucha es el pilar central de toda comunicación auténtica, porque posibilita el reconocimiento mutuo.
--

Cuando una persona escucha de manera genuina, genera un espacio de confianza y validación que facilita la apertura emocional y el intercambio simbólico. En cambio, cuando la escucha es parcial o defensiva, la comunicación se fragmenta: el diálogo se convierte en monólogo, y el otro deja de sentirse visto.

La escucha es también un acto ético, porque supone reconocer al otro como sujeto con voz y significado propios.

A nivel erótico, la capacidad de escucha se traduce en sensibilidad al lenguaje del cuerpo, del consentimiento y del deseo, permitiendo que el encuentro sea mutuo, libre y consciente.

El tipo de escucha que estamos buscando es una escucha respetuosa, libre de juicios y basada en la apertura emocional y mi capacidad de abrirle un espacio en mí a la otra persona.

Preguntante si cuando estás escuchando a alguien hablar estás pensando en la respuesta que deseas ofrecer, si estás tratando de encasillar, etiquetar o establecer un juicio a lo que estás recibiendo. Todos estos fines a la hora de escuchar pueden impedirte adoptar una actitud de apertura y curiosidad que es lo que estamos buscando.

Comunicación no violenta

La idea de que la violencia imposibilita la comunicación no debiera sorprendernos. Muchas personas hemos experimentado situaciones de violencia en las que las palabras no solamente no nacen, sino que muchas veces sobran. En estas circunstancias, la comunicación no resulta un recurso eficaz.

Esto sucede porque la violencia rompe el fundamento mismo del diálogo que es el reconocimiento de quien tenemos enfrente. Cuando hay violencia —sea física, verbal o simbólica— ya no está en juego la comprensión, se trata de imponer, dominar o anular la voz ajena.

En estos casos, el lenguaje deja de ser un puente y se convierte en un arma. En este contexto, la comunicación afectiva resulta imposible, porque requiere vulnerabilidad, empatía y apertura emocional, todas condiciones que la violencia destruye. En palabras de Hannah Arendt (1970), “la

violencia anula la posibilidad de comunicación porque sustituye el intercambio simbólico por la imposición. El lenguaje deja de ser un espacio de encuentro y se convierte en un instrumento de poder.”

Marshall Rosenberg fue un psicólogo estadounidense que desarrolló un modelo de comunicación no violenta como apoyo a la resolución de conflictos entre personas, sociedades y países. Sus principios son la empatía, la autenticidad, la compasión y la honestidad en la comunicación interpersonal.

Para Rosenberg (2003), la comunicación es un proceso de conexión genuina con uno mismo y con los demás, basado en el entendimiento de las necesidades y emociones subyacentes.

En el fondo de la comunicación se encuentra la habilidad de entender mis emociones y acercarme de manera empática a las de los demás.

Rosenberg (2003) propone seguir cuatro pasos para lograr la comunicación no violenta. Primero hay que observar la situación. Como un segundo paso, nos invita a revisar y admitir de manera honesta los sentimientos que la situación nos suscita. Sólo entonces, podremos identificar las necesidades o valores personales involucrados para que, finalmente, como último paso, podamos expresarnos y responder a través de peticiones claras y específicas para satisfacerlas.

Mike y Clara, en sus treinta, estuvieron en pareja por cinco años. Cuando consultan tienen dos meses separados viviendo en ciudades diferentes y sin contacto entre ellos a excepción de la hora semanal de consulta virtual. Él se queja de los celos de ella, ella de la falta de honestidad de él. Clara insiste en volver, Mike no está seguro y vienen a consulta para ver si es posible. A lo largo de las consultas que acompañé, él se mostraba agresivo y ella hacía lo posible por calmarlo. Cuando ella hablaba, él hacía gestos de desaprobación, negaba con la cabeza, desviaba la mirada y le pegaba a su escritorio. Muchas veces interrumpía o se distraía con otros asuntos hasta que ella acaba de hablar. El discurso de Mike estaba plagado de gritos, acusaciones, recriminaciones y recordatorios de que "esto no iba a funcionar". Al tratar de explorar sus emociones, él se mostraba agresivo. Tras cuatro sesiones,

interrumpí el proceso explicando que no podía continuar brindando un espacio que se ocupaba para ejercer violencia y le ofrecí un espacio personal a ella para trabajar²⁴.

Una parte importante de la resolución de conflictos desde este método es la escucha empática y el respeto mutuo, actitudes de las que habíamos hablado anteriormente. Rosenberg suma otras dos cualidades que me parecen muy importantes en términos de las discusiones que acompaño día tras día en el consultorio.

La primera es la búsqueda de soluciones creativas y satisfactorias para ambas partes. ¿Cuántas veces nos ciclamos en discusiones queriendo que la solución sea la que yo propongo y no la que tú propones? Pareciera que en nuestro universo sólo existen dos opciones: o darte gusto a ti o darme gusto a mí. En esos casos, sin importar quién se imponga, no será una solución sostenible porque se está logrando a costa del otro.

Nilda Chiaraviglio, colega y terapeuta sistémica argentina, ha sido mi gran maestra en términos de generación de acuerdos. Aprendí que se puede pensar afuera de la caja, con un poco de creatividad y pensamiento lateral podemos encontrar muchas formas de solucionar los conflictos. Podemos meter otras variables o incluir más recursos para lograr que el acuerdo al que se llegue sea benéfico para ambos, en otras palabras, que sea ganar-ganar (Chiaraviglio, 2014).

Cuando el acuerdo al que arribamos es ganar-perder, vamos generando facturas que tarde o temprano le cobramos a la pareja.

Un ejemplo breve: “Yo fui a casa de tus papás ayer (me sacrificué). Te toca ir a la tienda hoy (pagar con sacrificio)”. Por supuesto, podemos ver cómo cobrar una factura es someter a alguien en contra de su voluntad. Eso, aquí y en China, aunque una de las más normalizadas, es violencia.

Independientemente del asunto que los haya traído hasta mi consulta, el primer tema que abordo al iniciar un proceso de terapia vincular (es decir, terapia de pareja que puede o no ser de a dos y puede o no tratarse de un modelo de relacionamiento tradicional) son las herramientas de comunicación y la identificación de las violencias verbales y no verbales.

²⁴ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Junio del año 2024.

Sin ello, difícilmente se pueden comunicar las necesidades de manera abierta, honesta y con la seguridad de que a la otra persona no sólo va a escuchar de manera amorosa, sino que se va a involucrar en la solución. En cuanto se logra esto, la dinámica de relacionamiento de los consultantes cambia, generándose entre ellos un espacio de confidencialidad, cuidado, complicidad y agradecimiento. Es hasta entonces cuando abordamos temas referentes a la sexualidad, en caso de que ese sea su motivo de consulta.

El Violentómetro (s/f) es una herramienta desarrollada por el Instituto Politécnico Nacional que nos permite identificar varios tipos de violencia. Algunos son más evidentes que otros, unos más graves y otros más sutiles.

Lo importante es visibilizar las violencias, ser conscientes cuando las ejercemos y cuando las experimentamos y tener presente su condición escalable.

La escalabilidad se refiere a la forma en la que, en una relación, vamos normalizando los tipos de violencia más sutiles, hasta que, sin notarlo, van creciendo a formas de violencia más graves y contundentes.

Algunas preguntas para ti: ¿Qué tan violenta es tu comunicación? ¿Puedes pensar en una situación en la que sientas que las emociones te superan y te comunicas de manera violenta? ¿Cómo te sientes en el momento y después? ¿Puedes pensar en otra situación en la que hayas sido tú quien recibió la comunicación violenta?

Una vez que haya mejorado mis pautas de comunicación general, esas mismas habilidades son las que voy a dirigir a la comunicación de temas eróticos.

III. Comprensión del consentimiento

El consentimiento sexual es un acuerdo claro, libre, informado, reversible y entusiasta entre personas para participar en actividades sexuales²⁵.

Vale la pena aclarar cada una de las condiciones del consentimiento:

1. Debe ser claro, es decir, explícito. Debe de ser un “sí” que se diga con palabras, pero que lo confirme en cuerpo. Debe de haber una concordancia entre el lenguaje corporal y verbal.
2. Debe ser libre, lo que significa que no puede ser resultado de presión o ninguna forma de coerción.
3. Debe ser informado, ya que no puedo decidir libremente participar en algo que no sé qué es.
4. Debe ser reversible. Esto quiere decir que en cualquier momento puedo decidir ya no participar, retirarme de la actividad y eso debe de ser respetado, aun cuando antes haya consentido.
5. Debe ser entusiasta, lo que significa que la persona tiene que estar contenta de participar ya que dicha actividad es considerada como beneficiosa para sí misma. No puede asumirse por el silencio, la pasividad, por haber tenido relaciones previas o por haber participado en actividades similares en el pasado.

Con base en esta definición del consentimiento, podemos entender que está íntimamente relacionada con la comunicación erótica y con poderla llevar a cabo de manera asertiva, tanto para dar nuestro consentimiento sexual como para establecer las conversaciones necesarias para asegurarme de que todas las personas están participando de manera voluntaria, informada y entusiasta en un encuentro erótico.

El consentimiento es un ¡Sí! entusiasta, continuo y reversible que se expresa tanto con palabras como con el cuerpo.

²⁵ Planned Parenthood. (2023). *What is sexual consent?* <https://www.plannedparenthood.org/learn/sex-and-relationships/sexual-consent>

Si alguna de las personas con las que estás compartiendo un encuentro erótico no da muestras no verbales ni verbales de consentimiento, hay que parar. Si manda señales mixtas, hay que parar. Si no te quedan claras, hay que parar. Si no está en completa capacidad de decidir por sí misma, ni siquiera inicies.

Las feministas han aportado mucho al tema del consentimiento últimamente. A través de sus estudios, han trazado los orígenes del concepto a los años 70, cuando emergió el “consentimiento negativo” (el simple “no es no”), y reflexionando sobre cómo ese marco evolucionó hacia un consentimiento que pareciera afirmativo.

Rosa Cobo Bedia (2024), socióloga del género en la Universidad de A Coruña y teórica feminista, examina críticamente el consentimiento sexual y explica que consentir implica un acto negociado, compartido y gozoso en condiciones de igualdad. Cuando estas condiciones de igualdad no se cumplen (lo cual suele ser muy común en entornos machistas y patriarcales), se intercambia el consentir por el ceder, que aparece cuando no hay deseo o poder real detrás del “sí”, sino una presión internalizada.

El feminismo subraya que para que hablemos de consentimiento sexual, no basta la voluntad, ésta debe presentarse acompañada del deseo en una relación de equidad.

IV. Ética del cuidado y responsabilidad afectiva

Lo primero que conviene tomar en cuenta es que cuando nos aventuramos a abordar un tema sexual, como en el caso de cualquier conversación íntima, lo primero es adoptar una actitud respetuosa y cuidadosa.

La comunicación erótica, para que sea constructiva tiene que estar basada en una ética de cuidados: el autocuidado, el cuidado de la o las otras personas y el cuidado del vínculo.

El modo de hacerlo es a través del respeto, la apertura, la empatía, la consideración, la honestidad y la cercanía. En pocas palabras, dentro de un ambiente de intimidad.

La ética del cuidado es un enfoque propuesto por Carlo Gilligan²⁶, una psicóloga y filósofa feminista que ofreció una alternativa a las teorías morales basadas en modelos normativos centrados en reglas y prohibiciones, para colocar el énfasis en la calidad del vínculo, el respeto mutuo y el contexto emocional de las interacciones sexuales.

En el terreno de la sexualidad, la ética del cuidado se basa en los siguientes puntos (López Sánchez, 2015):

1. El cuidado personal y el de todas las personas involucradas, esto implica preguntarse: ¿cómo afecta mi acción sexual al otro?, ¿cómo me cuido en esta experiencia?
2. Consentimiento informado y emocionalmente consciente, del que hablamos con anterioridad. Es importante notar que no basta con el consentimiento formal; importa también el consentimiento desde el deseo auténtico y el respeto al estado emocional de todas las personas involucradas.
3. La responsabilidad afectiva que considera el impacto emocional de los actos sexuales en las relaciones y reconoce la vulnerabilidad de la otra persona.
4. Relaciones no instrumentalizadas donde la otra persona no es vista como un objeto de gratificación, sino como alguien que merece cuidado, sin importar si existe un vínculo romántico.
5. La equidad de poder y libertad sexual que promueve una sexualidad libre, pero no desvinculada: libre en la elección, pero responsable en la relación.

A su vez, Dossie Easton y Janet W. Hardy En su libro *Ética Promiscua: Una guía práctica para el poliamor, las relaciones abiertas y otras aventuras*" (1997), proponen el concepto de responsabilidad afectiva como parte central de las dinámicas emocionales y relacionales. Ellas enfatizan la importancia de ser responsable con las emociones de nuestros vínculos, comunicarse de manera abierta y establecer límites claros, especialmente en el contexto de relaciones que no siguen las normas tradicionales de pareja.

Tanto la ética del cuidado como el concepto de responsabilidad afectiva nos aportan mayor claridad a lo que nos referimos con una actitud de cuidado y respeto en términos de nuestras vinculaciones afectivas y sexuales.

²⁶ Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

V. Un vínculo sólido

Para que tú o yo podamos compartir nuestras buenas o malas experiencias, lo que nos da placer, lo que nos gustaría probar, lo que definitivamente no queremos, lo que necesitamos para sentirnos bien y lo que nos inquieta, requerimos sentirnos dentro de un vínculo seguro.

Un vínculo seguro es ese en el que yo me siento libre de ser quien soy, de mostrarme tal cual soy y donde tengo la certeza de que lo que yo comunique no va a ser usado nunca en mi contra, que no va a ser material para un “golpe bajo”. Debo sentir que me encuentro en un vínculo que es capaz de sostener eso que comparto, lo que implica cierto grado de cercanía. Lo que falta es recuperar (en caso de que se haya perdido), o construir (en caso de que nunca haya existido), la base de toda relación cercana y de confianza: la intimidad.

Para que la comunicación emocional y sexual caiga en suelo fértil se requiere de un vínculo íntimo.
Eso implica hacer un trabajo individual y relacional.

A menudo me preguntan si me consultan más como sexoterapeuta o como psicoterapeuta. La respuesta a la que he llegado con el tiempo es la siguiente: cuando alguien me busca para trabajar con un tema emocional, rara vez es necesario abordar su erotismo. Por ejemplo, si alguien está pasando por el duelo de la muerte de su padre o está tratando de decidir si migra a otro país, hablar de su vida erótica no sería central. Por el contrario, cuando una persona o pareja me busca para sentirse más satisfecha con su vida erótica, es imposible hacerlo sin revisar su vida emocional. En otras palabras, si buscamos que la sexoterapia se convierta en un proceso enriquecedor y de crecimiento, conviene acompañarla de un trabajo emocional.

El resultado de hacerlo será la construcción de una esfera de intimidad en la que la vulnerabilidad que permita que la comunicación erótica sea posible. Por ahí recomiendo empezar.

Si tratamos de implementar técnicas de comunicación o de desempeño sexual, sin que antes tengamos labrada una intimidad, los esfuerzos serán en vano.

Quizá necesites apoyo profesional para construir una relación de intimidad. Quizá con que tengas presente su importancia y la actitud que se requiere para construirla, puedas avanzar dentro de tu relación. Algunas de las cosas que se requieren son:

- Que todas las personas del vínculo entiendan la importancia de la intimidad y que haya disposición a la vulnerabilidad que genera la apertura emocional.
- Confianza en el vínculo.
- Dedicarle un tiempo a entender mis emociones, sentimientos, pensamientos, necesidades, limitaciones, prejuicios, etc.
- Hablar con la verdad y escuchar con apertura a la verdad de las otras personas.
- Iniciar con temas de poca relevancia e ir practicando diferentes estrategias de comunicación
- Tolerancia a la frustración. Es posible que no salga al inicio.
- Disposición a aceptar errores. Valor para volverlo a intentar.
- Conocer y evitar cualquier tipo de violencia.
- Intentar con conversaciones cada vez más sensibles o personales.

Es importante comentar que este clima de confianza, honestidad y seguridad se puede conseguir tanto en relaciones erótico-afectivas de larga duración tanto como en vínculos sexuales y amistosos ocasionales. El factor del tiempo o las áreas de la vida que se compartan no son tan determinantes como la calidad del vínculo y el grado de honestidad y libertad con el que me muevo en él.

Parte 5. La pirámide de la intimidad

Te propongo pensar en la intimidad como una pirámide de tres niveles, donde cada uno de ellos depende de la construcción de los pisos inferiores:



Ilustración 2. Pirámide de la Intimidad

Esta propuesta consiste en abordar, antes que nada, la intimidad que está en la base de una relación, es decir, la intimidad emocional. Una vez que esta se fortalece, la relación fluirá casi de manera natural hacia el contacto físico genuino, auténtico y deseado. Posteriormente, si las personas participantes así lo desean, el grado de confianza y cercanía les llevará hacia contactos donde se experimente la intimidad erótica.

Para que esto suceda, hay que dedicarle tiempo y trabajo individual y relacional a cada uno de los niveles de la pirámide de la intimidad. Se trata de hacer, hablar, sentir y pensar en torno a estos temas para fortalecer el grado de vulnerabilidad y cercanía.

Te recuerdo el caso de Fabiola y Diego: ellos llegan a consulta después de 6 años de relación, con aprendizajes sexuales tradicionales y tras intentar otra terapia sexológica. Explican que la terapeuta les proponía llevar a cabo algunos ejercicios sexuales que nunca lograron llevar a cabo. La frustración los hizo suspender el tratamiento y su perseverancia los trajo conmigo. Lo primero que trabajamos fue la calidad emocional del vínculo. Los conflictos y la forma de afrontarlos había acabado con la intimidad emocional, por lo que mostrarse vulnerable, en cualquier sentido, era imposible. Empezamos el trabajo generando un espacio en el que la expresión emocional y la escucha activa

fueran posibles. Poco a poco apareció un grado de empatía que permitió que abandonaran sus defensas y se acercaran emocionalmente. Fue hasta entonces cuando pudieron, por primera vez en su relación, verbalizar el lugar que ocupaba la sexualidad en cada una de sus vidas y aparecieron deseos de aproximarse físicamente.²⁷

I. La intimidad emocional

Muchas personas utilizan la palabra intimidad como sinónimo de contacto sexual. En lo personal, me parece una forma de referirnos al erotismo de modo moralizante y edulcorado. Por ello, te propongo asociar la palabra intimidad con otras: cercanía, conexión, encuentro o complicidad. De esta forma podemos notar que existen situaciones sumamente íntimas que no tienen nada que ver con escenarios sexuales y que también existen contactos sexuales que carecen de intimidad.

Defino la intimidad emocional como la capacidad de compartir con otra persona aspectos profundos de nuestro mundo interno —pensamientos, emociones, deseos, temores— en un espacio de seguridad emocional, reciprocidad y aceptación, sin temor al juicio o al rechazo. Desde el enfoque del psicoanálisis relacional, la intimidad implica no solo cercanía afectiva, sino también la disposición a ser visto auténticamente, incluso en la vulnerabilidad (Mitchell, 2000).

La intimidad es un clima emocional de cercanía y seguridad que me permite mostrarme de forma honesta.

Es una atmósfera en la que las personas sentimos, no sólo ganas, sino necesidad de mostrarnos. Es un espacio en el que siento que puedo ser vulnerable y que la otra persona sabrá cuidarme. Es un clima emocional que permite la relajación, la entrega y la apertura auténtica.

Lo interesante es que cuando una de las personas se siente en este lugar, las demás conectamos con ella y con nosotros mismos, por lo que normalmente aparece cierta reciprocidad.

¿Puedes identificar algún momento así en tu historia? Hasta el momento no estamos hablando de intimidad erótica. Nos estamos refiriendo a un clima de intimidad emocional que se puede dar en relaciones muy honestas y cercanas, quizá de amistad, de hermandad, sororidad o incluso con las personas con las que has compartido alguna tragedia.

²⁷ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Enero del año 2022.

Trata de ubicar alguna situación de intimidad emocional que hayas vivido y prueba a ponerla en palabras. Con el ejercicio anterior, quizá hayas ocupado palabras como confianza, respaldo, fuerza, vulnerabilidad, fragilidad, dolor, compartir, conectar, cercanía... reconoce las palabras claves en tu narración.

El clima de intimidad no es algo que se sostiene todo el tiempo. Es algo que encendemos para acercarnos, pero que apagamos para salir a la vida. “No podemos ir por el mundo con el corazón en la mano” dice el psicoanalista británico Donald Winnicott (1965).

Tomaré prestada la analogía de Francisco López, uno de mis maestros, para ahondar en este tema²⁸: Intimidad es abrir las puertas de tu casa (y de tu ser) a alguien, sabiendo que va a entrar de manera agradecida, cuidadosa y con gran curiosidad. Hay algunas personas que tocan el timbre de tu casa y no dejas pasar. Hay a quienes invitas a tu casa y no pasan del área social. Hay a quienes les ofreces una visita guiada de tu casa y también a quienes les permites que entren libremente “hasta la cocina”. Esto último es intimidad.

Intimidad emocional y contexto

Una cosa es la capacidad que tengas como persona de mostrarte vulnerable y crear intimidad. Otra, el grado de intimidad que puedas desarrollar en un vínculo particular. No todo depende de tus habilidades, las circunstancias también determinan qué tanto puedes sacar tu potencial. Como cuando vas a nadar. No es lo mismo el despliegue de talento natatorio en una alberca olímpica, a las que se pueden mostrar en mar abierto, después de horas de nadar contracorriente.

En otras palabras, la intimidad con la que se puedan abordar los temas dentro de un vínculo no es una habilidad personal sino una condición relacional, que, como cualquier habilidad, se puede desarrollar y fortalecer siempre que las personas involucradas lo deseen.

El trabajo de la intimidad es un trabajo relacional.
--

La intimidad, entonces, se construye a partir de algo que hago yo, una puertita que voy abriendo de a poco, algo que voy permitiendo o revelando con base en lo que observo, intuyo o recibo de la otra

²⁸ López, Francisco (2019). Comentario hecho en taller de Psicoterapia Gestalt como parte del Doctorado en Sexología Humanista de la Universidad Moxviquil.

persona, del cuidado y del respeto con el que me recibe. Sobra decir que los grandes enemigos de la intimidad son el juicio, los prejuicios, la crítica, la superioridad, la condescendencia y el desinterés.

La intimidad es algo que crece de manera gradual. Cuando nos presentan a alguien normalmente observamos sus reacciones y su proceder. Las primeras conversaciones suelen ser generales y vamos midiendo qué tanto tengo en común con esa persona y el grado de comodidad que siento va determinando qué tanto me aventuro a realizar otras actividades y a tener conversaciones más profundas.

Tiene que existir cierta conexión, un grado de seguridad creciente y agrado mutuo para que esa relación se estreche, se fortalezca y crezca la intimidad.

La intimidad en las relaciones poliamorosas puede ser tan profunda y significativa como en las relaciones de dos, pero plantea desafíos y dinámicas particulares debido a la presencia de múltiples vínculos afectivos. En estos casos, cada relación puede tener un grado y estilo distinto de conexión emocional, lo que implica una gestión activa de los afectos, los tiempos y los espacios emocionales compartidos. El hecho de que uno de los vínculos pueda estar pasando por una crisis, o por una etapa de enamoramiento con otra persona, puede generar desequilibrios y se necesitará de una madurez emocional y ética de cuidados elevada para sostener la intimidad sin caer en dinámicas de competencia afectiva (Sheff, 2014).

Vulnerabilidad

Es imposible hablar de intimidad sin dedicarle un espacio a la vulnerabilidad.

La palabra vulnerable proviene del latín *vulnerabilis*, que significa herida. A nivel general, la vulnerabilidad puede ser entendida como un estado de riesgo inherente a la existencia humana. Es una palabra que asociamos con susceptibilidad, sensibilidad, delicadeza, o incluso con el miedo a ser herido emocional o físicamente.

Ser conscientes de la vulnerabilidad nos recuerda nuestra fragilidad y finitud de la vida.

En psicología existen varias formas de entender la vulnerabilidad emocional. Por un lado, puede tratarse de un estado por el que puede llegar a pasar cualquier persona cuando se siente expuesta ante una serie de situaciones que le causan incomodidad, molestia o incluso dolor, de manera que este tipo de situaciones pueden ser difíciles de superar. Esta primera acepción hace referencia a las situaciones de vulnerabilidad humana que, por supuesto, conviene evitar. En estos casos de vulnerabilidad, la persona está rebasada por la realidad.

La segunda forma de entender la vulnerabilidad emocional es como una capacidad con gran valor psicológico que implica tener la fuerza y el valor para mostrar y ser conscientes de nuestra realidad como seres humanos.

La vulnerabilidad emocional se refiere a la capacidad del individuo para experimentar, expresar y compartir emociones profundas en el marco de una relación interpersonal, reconociendo al mismo tiempo su dependencia para la validación, el cuidado y la comprensión (Coderch & Plaza Espinosa, 2016).

La vulnerabilidad es un concepto relativo y dinámico en el que se pone en juego la capacidad personal para hacer frente a los peligros emocionales.

“Estoy muy agradecida por sentirme vulnerable, porque implica que estoy viva”, dice René Brown (2013), una investigadora estadounidense, experta en el tema. Para ella, la vulnerabilidad es el lugar de la pertenencia, la alegría, el coraje, la empatía y la creatividad.

La vulnerabilidad es lo que nos permite conectar con nuestra esencia humana y la de las otras personas.

Vulnerarme es abrirme con todo y el miedo que eso implica. Es mostrar aquello que nos da vergüenza o que pienso que puede propiciar el rechazo de la otra persona.

Para Alessia di Bari, mi gran amiga y maestra en temas de vulnerabilidad, se trata de “abrir la jugada” y permitir que la otra persona se acerque, me conozca y ofrecerle la posibilidad de entenderme (di Bari, 2015). Significa exponer nuestras motivaciones, nuestros miedos y nuestros porqués. Es la única forma real de conectar.

Vulnerarnos es de personas valientes que están dispuesta tocar el dolor de lo que lastima, asumiendo que puede no ser bien recibido y aun así atreverse a intentar ese nivel de conexión. Implica hacerme cargo de mis vergüenzas, abrazarlas, aceptarlas y convertirlas en fortaleza porque nadie puede utilizarlas en mi contra (di Bari, 2015).

¡Cuántas palabras importantes asociadas! Vulnerabilidad, valor, fuerza, miedo, riesgo, conexión, dolor, confianza, consciencia...

Cuando me abro soy capaz de conectar con la vulnerabilidad de la otra persona y, entonces, construir intimidad.

Vulnerarnos es aceptar que somos humanos. A fin de cuentas, esta entrega plena y este cuidado por sobre todas las cosas, ¿no se acerca muchísimo a una definición de amor?

La intimidad también tiene que ver con estar presente. Para que se dé una comunicación he de estar conectada conmigo y contigo, atendiendo lo que pasa aquí y ahora entre nosotros, lo que vibramos juntos, lo que nos provocamos. La intimidad que ofrece el reconocimiento de estar frente a una persona especial para mí y única es lo que posibilita la creación conjunta.

Ejercicios para trabajar la intimidad emocional

Ejercicio 1. Construcción de rituales

John Gottman (2015), creador del modelo de Terapia para Parejas Basada en la Investigación (TBPI), habla de la importancia de los gestos y acciones diarias que refuerzan la conexión emocional. Para él, mostrar gratitud por las pequeñas cosas, elogiar sus fortalezas, demostrar amor a través de gestos cariñosos y palabras amables, el contacto visual y los rituales de conexión para tener conversaciones significativas, compartir experiencias nuevas o celebrar los momentos importantes son básicos para la conexión íntima.

Los rituales y gestos que aumentan la intimidad son distintos en parejas nuevas y antiguas. También son diferentes si eres pareja erótica o pareja sexoafectiva, pero sin importar el tipo de vínculo que hayan construido, pueden inventar rituales que refuercen el tejido entre ustedes.

Georgina y Carla juegan a ser la primera en decir “te quiero” por la mañana. Esto ha sucedido desde que despertaron juntas por primera vez. Tania y Ernesto se toman la tarde del domingo para ir al cine desde que se conocen. Ahora, con dos hijos, se las ingenian para conseguirles un plan familiar entretenido para cuidar su tiempo libre. Sonia y Tomás no perdonan su viaje anual en el mes de su aniversario. José y Jorge meditan 10 minutos sentados frente a frente y tomados de las manos dos o tres veces a la semana. Comentan que los hace sentir unidos y en sintonía. Carlota y Alex toman

un baño juntos una vez por semana. En esa ocasión él se encarga de limpiar y cuidar el cuerpo de ella y viceversa.²⁹

Te invito a que identifiques si has creado rituales con tus parejas. ¿Tienen una palabra especial? ¿Festejan de alguna forma especial los cumpleaños? ¿Los aniversarios? ¿Se fuman un cigarro en la terraza todas las noches? ¿A fin de año hacen un recuento de los acontecimientos importantes? Todos esos son rituales. Si no tienen o no son muchos, quizá se les ocurran algunos que sumen a su intimidad.

Una buena idea sería dedicarse unos momentitos al final del día para reflexionar acerca de las cosas que sientes que tu o tus parejas hicieron por ti a lo largo del día, hablar de ellas y agradecer. Anteriormente hicimos referencia a los Lenguajes del amor. Quizá puedas completar el ejercicio notando cuáles son los lenguajes del amor que tú y la o las otras personas prefieren.

Ejercicio 2. Juego de cartas

Compra uno de los juegos de cartas con preguntas íntimas que se han puesto de moda. Identifica o construye un momento adecuado, elige un lugar en el que se puedan relajar, incluso puedes hacer una cita romántica. Tomen una carta al azar y tomen turnos para responder. Cuando te toque hablar, hazlo con el corazón en la mano. Aprovecha todas las técnicas y estrategias que has obtenido aquí y en cualquier otro lugar, para ofrecer, no sólo información, sino un pedacito de ti. En la medida de lo posible, incluye tus emociones e información personal, que no compartirías con cualquiera y señala a tu pareja de juego los detalles que únicamente compartes con ella. Cuando te toque escuchar, evita cualquier distracción, haz contacto visual, sigue la conversación. Al final, asegúrate de que la otra persona está dispuesta a contestarte si quieres aclarar alguna información o entender más. Puedes parafrasear para verificar si comprendiste bien. También puedes cerrar la conversación diciendo cómo te sentiste con lo que escuchaste y agradeciendo la confianza.

¿Te das cuenta de cómo, realizado así, no es cualquier plática? De eso se trata la intimidad. Es tomar algo cotidiano que podría ser realizado con mucha facilidad, poca atención y casi de manera automática y convertirlo en un momento de comunión especial. No se trata de invertir más dinero

²⁹ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Mayo del año 2023.

ni tiempo, no se trata de escenarios paradisiacos ni de temas profundos. La diferencia está en la actitud.

La primera vez, sugiero que sólo respondan a una pregunta de las cartas y que tomen turnos para hablar, aunque les parezca un poco rígido. Acuérdate que estamos entrenando no sólo la comunicación sino la escucha. Terminen el ejercicio y hablen de cómo se sintieron. Acuérdense que es más importante la calidad de la experiencia que el número de preguntas a las que respondan.

Ejercicio 3. Momentos relevantes

Pongan un tema sobre la mesa y conversen sobre él siguiendo los mismos pasos y replicando la actitud recomendada en el ejercicio anterior. Algunos temas que pueden propiciar conversaciones profundas y cercanas son:

- El momento de mi vida en el que me he sentido más orgulloso de mí
- El momento más doloroso de mi vida
- La pérdida más grande que he vivido
- El logro más importante que he alcanzado
- Mi mayor arrepentimiento
- Mi persona favorita en la infancia
- Mi primer amor
- Mi *bucket list* (el listado de cosas que quiero hacer antes de morir). Si no lo tienes, puedes aprovechar para platicarlo.

Ejercicio 4. Cómo me siento contigo

En este momento estamos aumentando la complejidad, la apertura y la confianza que requieren las conversaciones. Aquí algunos ejemplos para conversar. Sigue tomando turnos y acota el tiempo para que no se convierta en un monólogo:

- Cinco cosas que me encantan de ti
- Lo que me atrajo de ti desde el inicio
- Tres cosas que me cuesten trabajo en la convivencia contigo
- Tres cosas que me gusta de convivir contigo
- Los dos mejores momentos de la relación

- Mi peor momento en la relación

Les pido a Julio y a Patricia que me hablen de cómo se conocieron. Julio empieza a contar la historia y conforme avanza se le nota más contento. Patricia le pide la palabra cada tanto para completar algo en lo que él no reparó. Sus intervenciones no se viven como interrupción sino como una suma de detalles hermosos a un evento para ambos extraordinario. Revisitar este momento los hace tener más presente lo bello del vínculo y recuperar algunas de las herramientas con las que cuentan para superar los momentos complicados.³⁰

Como verás el reto va en aumento. Ahora se trata de hablar con el corazón en la mano y exponiendo partes más vulnerables de ti con esta persona que tienes enfrente. Van a estar hablando de ustedes, de cosas memorables y también de otras que a veces quisiéramos no recordar.

Aunque sea más difícil, se trata de escuchar con la misma actitud empática entendiendo que es un ejercicio de comunicación. No se trata de quejarse, recriminar o culpabilizar. Se trata de comunicar cómo me siento y cómo me sentí en diferentes momentos de la relación. Si sientes que la emocionalidad te está ganando y que no puedes continuar en una escucha empática, se vale que pidas un tiempo fuera.

El tiempo fuera es una estrategia para parar, que encuentres tiempo individual, entiendas y acomodes tus emociones.

Es importante saber que el tiempo fuera se puede utilizar siempre como estrategia de recuperación personal y que nada tiene que ver con que la otra persona no quiera escucharme. Recomiendo que la persona que requiere el tiempo fuera sea quien retome el contacto cuando se haya recuperado. Puede ser que retomen la conversación o no, pero una explicación de lo ocurrido seguirá sumando en términos de intimidad.

Omar reconoce que cuando se enoja se cierra y ya no puede continuar la conversación. Mariana, cuando nota que Omar empieza a alejarse emocionalmente, se siente ansiosa e insiste en seguir la conversación hasta resolver el tema en discusión. Entre ella más lo jala, él más se desespera. En

³⁰ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Diciembre del año 2023.

ocasiones él ha terminado gritando y Mariana llorando desconsolada. La primera vez que intentaron la estrategia del tiempo fuera no fue efectiva. Ella quedó resentida e inquieta, tratando de retomar la conversación una y otra vez sin saber si ya había transcurrido el tiempo suficiente para Omar. En las siguientes ocasiones, Omar se comprometió a ser él quien buscara a Mariana tras haber solicitado un tiempo fuera. Con la práctica, ambos comprendieron que para la resolución de algunos conflictos se requiere tiempo. Mariana fue desarrollando un mayor grado de contención emocional y Omar fortaleció la confianza en el vínculo retomando el tema cuando sus emociones volvieran a estar bajo control.³¹

Ejercicio 5. Generación de acuerdos

Elijan una situación cotidiana y poco importante sobre la haya un grado bajo de incomodidad para tratar de llevar a un acuerdo. Después, hagan una lluvia de ideas personal de formas en las que se podría llegar a un acuerdo (no menos de tres alternativas cada quien). En un segundo momento, conversen acerca de las alternativas de cada persona. Revisen si alguna de las alternativas satisface a todas las partes. Si no es así, elaboren más alternativas en conjunto. Quizá hay que sumar variables o combinar este acuerdo con alguna otra situación que también esté por acordarse de modo satisfactorio. Traten de ser creativos.

El pensamiento lateral se refiere a “pensar fuera de la caja” significa utilizar la creatividad para imaginar posibilidades que quizá no sean las más lógicas o directas, pero que pueden ofrecer otras posibilidades³².

Si resulta muy complicado, cambia, elige otro acuerdo que pueda resultar más sencillo. La intención es que, como equipo, aborden un tema que puede generar incomodidad. Si mostramos apertura, empatía a la vivencia de todas las partes e interés en resolver, aunque la respuesta no venga rápido, estaremos construyendo intimidad.

Recuerda que en un vínculo sano los acuerdos no son eternos. Por el contrario, lo recomendable es que sean temporales y que se puedan revisar de vez en cuando y en especial cuando una de las partes siente que no es lo que necesita. En este caso, si llegas a algún acuerdo a

³¹ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Agosto del año 2022.

³² De Bono, E. (1994). El pensamiento lateral: Manual de creatividad. Barcelona: Paidós.

través de este ejercicio, te sugiero revisarlo una semana después, un mes después o cuando sea necesario para ver si lo que imaginamos que funcionaría, en efecto los lleva a sentir esa comodidad.

II. La intimidad física

Cuando sientas que tu vínculo cuenta con una intimidad emocional fortalecida, posiblemente estés en condiciones de dar un paso hacia el segundo nivel de intimidad: el físico.

Por intimidad física me refiero al contacto físico no sexual que existe entre las personas que forman un vínculo. En la consulta es muy claro el nivel de intimidad emocional que existe en un vínculo al observar sus cuerpos: el nivel de tensión que hay en sus posturas, la distancia entre las personas, la presencia o ausencia de contacto visual, las sonrisas, si se toman de la mano o si ocasionalmente hay reacciones que provoquen un abrazo. Todas esas señales hablan del grado de intimidad física y de la subyacente intimidad emocional en un momento particular.

Es importante notar que no todas las miradas, las caricias y los abrazos son muestras de intimidad. Muchas veces están vacíos, son inoportunos, no deseados u obligados. A veces pueden generar incomodidad, malestar, enojo, rechazo o indiferencia, lo cual implica que no responden a un contacto íntimo.

Puedes saber que existe intimidad cuando un contacto físico te mueve de manera positiva, te conmueve o viene cargado, no sólo de un bienestar físico, sino emocional.

El contacto físico significativo es tan importante para algunas personas que es considerado uno de los lenguajes del amor (Chapman, 2009) y es esencial para las personas que se sienten conectadas emocionalmente por medio del cuerpo.

A continuación, te muestro algunos ejercicios para trabajar con la reconexión física e incrementar la intimidad en este nivel.

Ejercicios para trabajar la intimidad física

Ejercicio 1. Conectar con la mirada

Encuentren el momento y el espacio para sentarse frente a frente. Eliminen cualquier distracción y asegúrense de poder sostener esta postura por cinco minutos. Conviene poner un temporizador que es avise el término del tiempo para no estar preocupados por ello. En completo silencio, mírense a

los ojos por cinco minutos. Procura no desviar la mirada. Durante los cinco minutos trata de entender qué te dice la otra persona con su mirada, qué le pasa a tu cuerpo y qué sientes. Ríe, llora, sonríe, haz lo que tu cuerpo te pida. Repite el ejercicio durante una semana y ve notando si aparecen cambios en tus sensaciones o percepciones. En un segundo momento pueden hacer el ejercicio tomados de las manos.

Suena muy sencillo este ejercicio. No subestimes el valor de una mirada fija, atenta y presente. Sólo inténtalo poniendo mucha atención en lo que te dice tu cuerpo y la parte de él que creas que aloja a tus sentimientos (algunos dirían el corazón, yo le apuesto a la cabeza o al estómago).

Sugiero redondear el ejercicio fortaleciendo la intimidad emocional hablando de lo que cada quien sintió a lo largo del ejercicio o de los días.

Ejercicio 2. Exploración de manos

Como en todos los ejercicios, les pido que encuentren un momento y lugar en el que se sientan bien, sin pendientes ni distracciones. Siéntense frente a frente. En este caso el ejercicio durará 20 minutos y se realiza por turnos y en silencio. Digamos que hay una persona A y otra B. A, toma las manos de B. Por diez minutos vas a explorar esas manos con las tuyas. Puedes mirarlas y sentirlas con tus manos. Inventa movimientos. Utiliza tus uñas, las yemas de tus dedos, la palma y el dorso de tu mano. Puedes entrelazar tus dedos con los suyos, apretar, acariciar, envolver. Cuando sientas que no se te ocurre nada más, date tiempo, respira, relájate y continúa. Se trata de que te concentres y te sumerjas en el ejercicio. Pon tu atención en lo que sientes. Explora de manera cuidadosa las manos que están a disposición de tu curiosidad. De nuevo, si tu cuerpo te pide hacer algo, hazle caso. El ejercicio se hace en silencio. Sólo hay una excepción: si alguno de los dos tiene necesidad de parar o si a B le es molesto algún toque. Al finalizar el tiempo, será turno de B. Cuando concluyan el ejercicio, conversen acerca de la experiencia.

Este mismo ejercicio lo pueden hacer explorando otras partes del cuerpo.

Ejercicio 3. Masaje en hombros

En esta ocasión, por turnos recibirán un masaje en la espalda. A permanece con la menor cantidad de ropa de la cintura para arriba. Toma en cuenta que tu comodidad es la prioridad. Ya sea sentada

o boca abajo, te preparas para recibir un masaje en los hombros y espalda alta. A permanece en completo silencio, se concentra 5 minutos en recibir el masaje de B. Sólo tiene permitido decir “Cambio” si algún toque de B le molesta o es doloroso. A se concentra en sentir. B se concentra en ofrecer un masaje lo más placentero posible. Después de los primeros cinco minutos se hace un intermedio en el que A podrá pedirle a B tres tipos de toque, fuerza o movimientos que mejor le funcionan. B se asegura de entender la petición de A y los siguientes cinco minutos se concentra en ello. A recibe esta segunda parte del masaje en silencio nuevamente. Después es turno de B.

En este ejercicio, al finalizar es muy importante hablar del cambio que sintieron cuando se incorporaron los movimientos de su elección, de cómo se sintieron al pedirle al otro lo que les provoca bienestar y de cómo te sentiste al recibir indicaciones.

Es muy importante que, al dar retroalimentación, empecemos por los comentarios positivos (qué me gustó, en qué me sentí tu escucha, de qué formas sentí tu cuidado...) y seguirlo de la retroalimentación constructiva (qué no me gustaría que se repitiera, qué no sumó placer, qué fue molesto, en qué momentos hubo incomodidad, etc.). Recuerda, la retroalimentación es posterior al ejercicio, no mientras se está realizando.

Como verás, nos vamos acercando a algo que empieza a sonar a comunicación erótica.

Ejercicio 4. Agradecer con contacto

Volvamos a un ejercicio de agradecer, pero en este caso, adicional a reconocer lo que tu pareja hace por ti y verbalizarlo a través de un agradecimiento verbal, te sugiero que incluyan algún contacto físico para acompañarlo.

En este caso, para que ese contacto sume intimidad, propongo que platiques con la persona con la que vas a realizar el ejercicio acerca de los contactos físicos amorosos que más le gusten.

Quizá te pide que acompañes el reconocimiento con un abrazo, un beso en la mejilla, una caricia en el rostro... lo importante es que esa persona reciba el contacto físico que más le suma emocionalmente y que, a tu recibas el tuyo, que puede ser el mismo o diferente, según tus propias preferencias.

III. La intimidad sexual

La intimidad sexual es algo que se construye teniendo como base la intimidad emocional y física. Es poder replicar ese clima de cercanía, apertura, complicidad y respeto en un encuentro erótico.

Es importante señalar que una conversación abierta, honesta y vulnerable ya es un espacio de intimidad sexual, así como una sesión de besos, la elección de un juguete sexual o la lectura de una narración erótica. La intimidad sexual no es algo que se experimenta en la cama, es cuando la vulnerabilidad se hace presente en el contexto erótico, incluso hablado.

Se trata de este lugar en el que una persona puede decir “si hablo de lo que me pasa en el sexo, no hay juicio”; “si digo lo que necesito para sentir placer, encuentro escucha”; “si muestro que no tengo deseo, no siento culpa”; “si muestro mi inexperiencia, no se me ridiculiza”. Es donde realmente podemos ser, eróticamente hablando. Es sentir que estoy con alguien que me respeta y me cuida sexualmente. Sólo con esta base sólida e íntima de confianza y seguridad me podré mostrar vulnerable y compartir mis necesidades, gustos, fantasías y hasta mis dolores en torno a la sexualidad.

La intimidad es algo que toma tiempo construir y que se lastima con un juicio, una mentira, una traición o una risa fuera de lugar.

Hay vínculos en los que la intimidad se ha gastado o nunca ha construido. También existen encuentros rutinarios, casuales o en los que las personas no están presentes emocionalmente y eso repercute en que no se genere una atmósfera de intimidad. Lo que quiero decir es que, el encuentro de dos cuerpos no determina la aparición o la ausencia de intimidad. No es el tiempo de conocernos, la práctica sexual, la ausencia de ropa, la cercanía física, el número de personas o las horas de conversaciones las que determinan la intimidad. Es el grado de conexión, complicidad, vulnerabilidad y entrega emocional lo que sella la experiencia íntima.

Intimidad sexual y vergüenza

La sexualidad, específicamente nuestra vida erótica, es uno de los aspectos de nuestra humanidad donde anidan más miedos y vergüenzas. Como ya comentamos, desafortunadamente la sexualidad ha sido un área que históricamente nos fue robada para ser controlada por el deber ser, establecido en diferentes momentos por las diferentes autoridades en la materia: las religiones, el estado o la ciencia (Foucault, 1998).

En todas las culturas, la sexualidad está más o menos penada, más o menos dirigida, algunas experiencias están permitidas y otras no, lo que las condena al secreto. Sin irnos muy lejos,

recordemos esas conversaciones juveniles en las que nos excitaba o nos aterraba hablar con nuestras amigas o amigos de los descubrimientos que íbamos haciendo en el terreno de la sexualidad. Algunos no nos atrevíamos a decirlo todo, otros inventábamos lo que no habíamos siquiera intentado. Nos tratábamos de ajustar a lo que se esperaba de nosotros, a lo “normal” o lo que no nos haría destacar de ninguna forma.

Algunas personas nos sentimos avergonzadas por las prácticas sexuales que nos interesan, por nuestras fantasías, por nuestro pasado erótico o la ausencia de experiencia. También nos sentimos avergonzadas por tener muchas o pocas parejas sexuales en nuestro pasado. Nos avergüenza nuestro cuerpo, sus particularidades y los aspectos en los que nuestra anatomía se aleja del ideal de belleza en turno. Nos avergüenzan nuestros sonidos corporales, nuestros olores, nuestros gestos al momento del placer y hasta la dificultad para alcanzarlo.

Por ello, abrirnos en el terreno de la sexualidad, expresar quién soy y quién he sido, que he vivido y qué necesito ahora, desnudarme en todos los sentidos representa una entrega amorosa enorme. En todo momento la vergüenza puede aparecer, ya sea por el diálogo interno que nos dirigimos o por las reacciones de la persona con quien nos estamos vulnerando.

Por lo tanto, necesitamos que nuestra entrega sea recibida con cuidado, apertura, respeto y amor, es decir, basada en un vínculo de intimidad emocional, para ir afianzando la intimidad erótica. De otra forma, en lugar de ir abriendo puertas, las vamos cerrando.

Lehmiller, un sexólogo estadounidense, comenta que es común que las personas con las que vamos a iniciar un viaje sexual nos sorprendan con la frase “Pídeme lo que quieras”, como si pudiéramos elegir lo que más se nos antoja dentro de un *buffet* erótico.

Coincido con él en que esta pregunta puede recibirse con mucho entusiasmo o bien generar una respuesta de desconocimiento, vergüenza y mucho miedo (Lehmiller, 2022). Todo depende de la relación que hemos construido.

Construir cercanía, apertura y confianza para abordar nuestras necesidades sexuales de un modo más natural puede dar mejores resultados.

Ejercicios para trabajar la intimidad sexual

Los ejercicios de intimidad sexual, por ser nuestro tema central, los trabajaremos en el siguiente capítulo. Antes de ofrecerte estos ejercicios, explicarte paso a paso cómo instrumentar la comunicación sexual.

IV. Los tres vértices de la intimidad

En mi concepción de la intimidad, existen tres componentes fundamentales que pueden combinarse de distintas maneras para formar diferentes tipos de encuentros.

Como primer elemento tenemos la intimidad emocional que describimos anteriormente, con su opuesto, el miedo.

El segundo elemento es la intimidad física, con su opuesto, la distancia.

El tercer elemento es la intimidad sexual, y en su ausencia, la vergüenza.

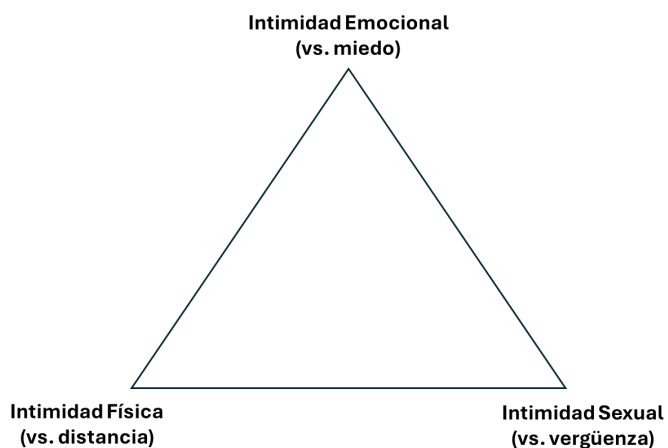


Ilustración 3. Los tres vértices de la intimidad

En este modelo, cuando las intimidades se refuerzan, el triángulo se convierte en expansivo y crece. Ante la ausencia de intimidad, aparecen el miedo, la distancia y la vergüenza que, al retroalimentarse, disminuyen y entorpecen y empobrecen el encuentro humano.

PARTE 6. Los tres momentos de la comunicación erótica

Comunícate, nos dicen. Habla, pide, cuenta tus fantasías, explica que aquello que te hizo no sumó placer... Sí, estoy de acuerdo, hay que hacerlo. La otra persona no adivina, a veces no sabrá que hacer, otras, se esforzará sin éxito. Sin embargo, ¿quién nos dice cuándo y qué decir?

En este capítulo te presento una forma clara, sencilla y fácil de seguir para dirigir todas las herramientas de comunicación erótica que hemos trabajado hasta ahora para incorporarlas a tu vida erótica a través de estrategias prácticas que te llevarán a construir conexiones mucho más íntimas, honestas y cercanas donde el erotismo, en todas sus formas, será la protagonista.

Hasta ahora hemos trabajado la forma, es decir, el cómo comunicar. Es tiempo de trabajar el qué y el cuándo. Eso es exactamente lo que abordaremos en este capítulo.

En este modelo de comunicación divide el momento erótico en tres tiempos distintos, entendiendo que cada uno de ellos tiene temas, tiempos, formas, canales y objetivos diferentes.

Los tres momentos de la comunicación erótica son:

- Antes del encuentro
- Durante el encuentro erótico
- Después del encuentro erótico

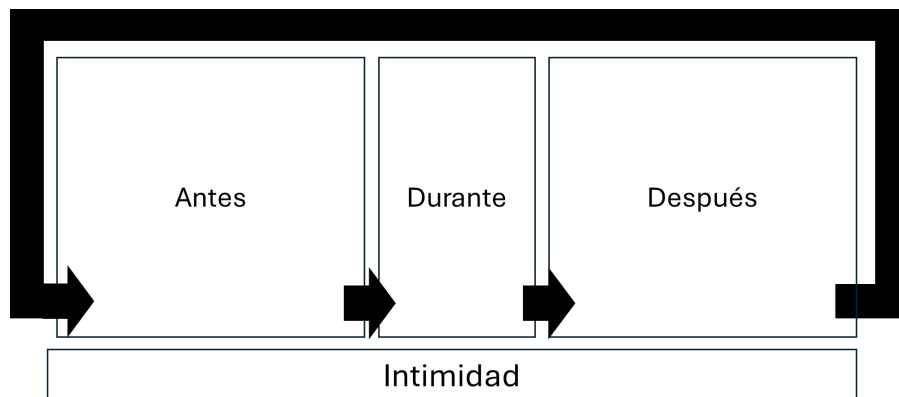


Ilustración 4. Los tres momentos de la comunicación erótica

Si entendemos las particularidades de cada momento de comunicación, incorporar la comunicación en el encuentro erótico será más sencillo y tendrás resultados más efectivos.

Aprovecho para hacer la aclaración de que cuando hablo de un encuentro erótico, no me estoy refiriendo únicamente a un contacto sexual penetrativo. Hace algunas décadas, el concepto de juego previo fue útil para ampliar nuestra mirada del erotismo e incluir otros estímulos adicionales al contacto coital. Sin embargo, esta diferenciación también hizo que el juego previo se considerara como un “calentamiento”, aumentando la distancia entre lo que se considera el “verdadero sexo”.

Hoy cuando hablamos de encuentro erótico o sexual consideramos que todos los estímulos son bienvenidos y tienen el mismo peso o importancia. Quien decide cuáles son relevantes, cuáles aportan placer y a cuáles dedicarles tiempo y esfuerzo eres tú y las personas con las que compartas el erotismo.

Entonces, hablemos en detalle de cada uno de estos tres momentos de la comunicación erótica.

I. Antes del encuentro erótico

En este apartado hablaremos de:



Duración

El momento previo al encuentro erótico inicia desde que existe la idea y la voluntad de compartir sexualmente con alguien, hasta el instante antes de que suceda. Su duración es variable y dependerá del tipo de encuentro del que se trate. En algunos casos la comunicación previa puede tomarnos un par de minutos, otras le podemos dedicar mucho más tiempo.

Por ejemplo, si se trata de una primera vez con una persona con la que te gustaría desarrollar un vínculo sexual o afectivo de largo plazo, si quieren retomar la vida erótica después de una cirugía, si en el pasado alguien ha experimentado dolor o si es el primer encuentro erótico de tu vida, quizá convenga dedicarle más tiempo. Seguramente habrá más cosas que discutir y acordar.

Si se trata de una persona desconocida con la que vas a cerrar una noche de fiesta, si es un encuentro más cómodo que atrevido, con una pareja de convivencia, si accedo a un manoseo en un elevador, probablemente la conversación se limite a un par de gestos o palabras para confirmar la disposición.

Las personas que vamos a participar en el encuentro somos quienes decidimos el tiempo que requerimos dedicarle a la conversación anticipatoria. Tomar en cuenta el tipo de encuentro es fundamental.

Objetivo

Imagina que vas a planear un viaje y que vas a hacerlo en compañía. Estoy segura de que no fijarías una fecha de manera individual y pasarías a recoger a la persona con todo y maletas dos horas antes del vuelo. Por el contrario, te tomarías suficiente tiempo para proponerle el viaje a esa persona, revisarían si el destino que tú tienes en mente le es interesante, hablarían de la duración, el costo y las fechas del viaje para asegurarse de que sea, no sólo factible, sino disfrutable.

Si no se trata de un viaje sino de algo más espontáneo como ir al cine o por un café, de perdida llamarías por teléfono antes de dirigirte a casa de la persona que tienes en mente.

El gran objetivo de las conversaciones previas al encuentro erótico es la planeación.

Es justo en este momento en el que tenemos la posibilidad de plantear expectativas y escuchar las ajenas. Aquí puedo hablar de lo que me gusta, de lo que quiero en este encuentro en particular y de lo que necesito. Lo que deseo que suceda y lo que no quiero que pase.

Con las conversaciones previas puedo escuchar y definir si lo que queremos las personas participantes está alineado y si hay la posibilidad de que la pasemos bien.

En el momento previo al encuentro es cuando reviso si mi ruta del placer corre al parejo de la suya, si mis aceleradores y frenos los puedo compartir con la otra persona y si los suyos me vienen bien. Básicamente es aquí donde podemos saber si vale la pena poner a prueba nuestra compatibilidad sexual.

Si alguien me dice que yo necesito usar medias de seda para sentirse excitado y para mí es un artículo que me incomoda, más vale saberlo antes de ponernos en una situación desagradable. Si yo no tengo contacto sexual sin condón y la otra persona odia utilizarlo, lo mismo. Si yo sólo puedo

organizarme por las noches, pero la otra persona tiene horario de trabajo nocturno, quizá no vaya a pasar.

Temas por tratar

Exploración de fantasías

Para ponernos de acuerdo y poder planear es importante explorar nuestras fantasías y poner sobre la mesa lo que nos parece excitante.

Paula, de 33 años es mi paciente y acaba de cumplir un año de relación con Jaime. En la consulta me cuenta acerca del festejo que él planeó. Jaime reservó una habitación en el motel más lujoso de la ciudad. Primero tomaron algo en el bar del hotel. Un lugar a media luz, con paredes y asientos de terciopelo, música lounge y parejas que se miraban por el rabillo del ojo al pasar. Después llegaron a la habitación con luz roja, una gran cama circular y jacuzzi en el centro de la habitación. Lo que, para Jaime, y para muchas personas, era el paraíso de la lujuria y la oportunidad de cambiar de escenario. Para Paula resultó una mala experiencia pues tiene asociados los moteles con lo asqueroso y la suciedad, sin importar qué tan elegantes sean.³³

Algunas de nuestras fantasías sexuales nos gustaría llevarlas a cabo. Otras, preferimos disfrutar la excitación que nos regalan desde la imaginación. Puedes compartirlas todas, pero si decides hacerlo, asegúrate de aclarar cuáles son las que sí te interesa llevar a la realidad y revisar si coinciden con las de tu pareja sexual.

Hablar de fantasías sexuales muchas veces nos hace sentir vulnerables ya que muchas de ellas pueden estar alejadas de lo convencional. Justo para esto es que le dedicamos tanto tiempo a la construcción de un lugar seguro y de intimidad.

En el consultorio utilizo una técnica de la Escuela de Terapia Sexual Sistémica de Milán (Caruso, 2015) que consiste en que la persona escriba, con el mayor detalle posible, su encuentro sexual ideal. El ejercicio se puede hacer de manera individual o conjunta. En caso de ser más de una persona, se avisa que es un ejercicio privado, que se hace a solas y no se compartirá en caso de no

³³ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Febrero del año 2024.

desearlo. Después, ya sea que se quiera compartir o no su narración en consulta, exploramos el contenido de sus fantasías por medio de preguntas.

Miriam y Joaquín están por llegar a los 60 años. Acuden a terapia para recuperar la vida sexual que de inicio era atrevida, después fue rutinaria y lleva años de haber desaparecido. Después de algunos meses de trabajo, los invito a trabajar su historia sexual ideal. Deciden compartirla abiertamente en el espacio terapéutico. Miriam narra: *Le envío a Joaquín una foto del kamasutra con un mensaje: “Esto nos espera el viernes”. Organizo lo que hay que llevar al hotel: aceite, velas, algo de tomar y comer. El mero día yo manejo y me llevo a Joaquín de sorpresa. Yo pago, Al llegar a la habitación, le pido un masaje a Joaquín. Después yo le doy un masaje erótico. Al terminar, lo sorprendo con el succionador que apenas compramos. Lo empiezo a mover por su cuerpo, luego lo dejo a él jugar. Nos cambiamos al sillón kamasutra para experimentar con el juguete en distintas posiciones. Después de uno o más orgasmos, cuando estoy lista, le digo a Joaquín que toca concentrarnos en él y lo invito a penetrarme. Tengo en la mano el succionador y lo uso en mí al mismo tiempo. Después descansamos en la cama. Uno o dos días después, le pregunto cómo la pasó.* Sin preguntar más, la fantasía nos comunica un montón de intereses de Miriam. Hay toma de iniciativa a muchos niveles por parte de Miriam en esta fantasía, por lo que podemos deducir que le parece interesante. Está la intención de introducir un elemento lúdico nuevo. Sabemos que los masajes le parecen una buena forma de “calentar motores”. También sabemos que considera muy placenteros los estímulos eróticos no penetrativos y que piensa que la penetración es algo más placentero para él que para ella. Entendemos que es o quisiera ser multiorgásmica y que considera que puede seguir el encuentro erótico después de un orgasmo. Existe un elemento romántico, de sorpresa y de creatividad en la historia y está considerando el placer mutuo. Todo eso podemos deducir sin hacer más preguntas. Imagina lo que Miriam logró ver de sí misma a través de este ejercicio. Imagina todo lo que Joaquín logró entender.³⁴

Exploración de prácticas sexuales

³⁴ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Septiembre del año 2023.

También este es el momento para hablar de las prácticas sexuales que nos apetece. Podríamos pensar que cuando se trata de parejas sexuales de mediano o largo plazo, ya conocemos lo que la otra persona desea. Esto sólo a veces será acertado. Somos personas cambiantes. Lo que se me antojó ayer, puede ser diferente a lo que quiero hoy. Cosas tan sencillas como haber llenado el estómago más que otras veces puede cambiar lo que me apetece sexualmente.

Si se trata de una pareja sexual con la que no has tenido encuentros previos, hablar de las prácticas sexuales que te son placenteras y las que no lo son se vuelve un tema fundamental.

En las prácticas BDSM (conocidas como sadomasoquistas para algunas personas) se llevan a cabo prácticas de sometimiento, restricción o privación sensorial. Por ello, quienes las practican siguen un protocolo para conocer de manera anticipada las prácticas que, ambas partes, pero sobre todo la sumisa, está dispuesta a realizar.

Se trata de un listado de prácticas, muchas veces por escrito, donde la persona marca si está dispuesta a realizarlas siempre, bajo determinadas condiciones o nunca. Esta herramienta es conocida como *playlist* (lista de juegos en español) y me parece una herramienta que cualquier persona o vínculo podría adoptar, aunque se considere “vainilla”, como se le llama a quienes tienen prácticas sexuales más convencionales.

Construir una lista de juegos personal te permitirá tener claro lo que te gusta y lo que no te gusta para después poder comunicarlo en pareja. Construir una lista de juegos con cada pareja sexual que tengas, les dará la claridad de los límites que hay que cuidar.

Al pactar las prácticas sexuales estamos fijando lo permitido y, al mismo tiempo, estamos marcando los límites de lo no permitido.
--

Esther Perel (2006) nos advierte que la normatividad es un gran obstáculo para la comunicación erótica. Yo pienso la normatividad como un cuadrado que contiene todo aquello que “nos está permitido” y que deja fuera todo lo demás. Es algo que nos limita y que nos impide ver “fuera de la caja”. Perel lo que sugiere es justo eso, notar que social y moralmente se nos exige limitarnos al cuadrado, pero que podemos ver más allá. En términos de prácticas sexuales, me parece que hace mucho sentido.

Estilos sexuales

¿Sexo rudo o más amoroso? ¿Tomas la iniciativa o te gusta responder a la iniciativa ajena? ¿Haces ruido? ¿Hablas? ¿Te gusta dominar? ¿Lloras, ríes, gritas? ¿Eres flexible? ¿Cierras los ojos? ¿Te gusta ver? ¿Te importan los olores? ¿Lento o rápido? ¿Besas?...

Cada persona vive, experimenta y disfruta el sexo de diferentes maneras. Para mí, además de la ruta de placer que tiene que ver con los pasos que sigo o me funcionan en la vivencia erótica, también está el estilo que le imprimo al evento.

¿En qué lugares te gusta tener sexo? ¿Ver pornografía durante el encuentro? ¿Te excita la posibilidad de ser observadx? ¿Hablas? ¿Gimes? ¿Gritas? ¿Se nota cuando algo te está gustando?...

Llamo estilo sexual a las pautas de personalidad y comportamiento que, de manera individual, se plasman en el ejercicio de la sexualidad.

Platicar nuestros estilos sexuales de manera anticipada me puede ayudar a descifrar e interpretar algunas de las situaciones que se presenten durante el encuentro sexual, independientemente de que posteriormente pueda confirmarlo por otros medios.

Sigamos con Miriam y Joaquín. Es turno de conocer la historia sexual ideal de Joaquín: *Salimos de casa y nos vamos directamente a un hotel. No vamos a ir a cenar, porque la intención es no estar llenos, sino cómodos con nuestro cuerpo. Platicamos mientras llenamos el jacuzzi. Ponemos música. Abrimos una botella de vino y tomamos una copa dentro de la tina. La habitación tiene algunas velas y un ambiente romántico para complacer a Miriam. Acaricio las partes que me ha dicho que le gustan: su entrepierna, el cuello, la nuca. Ella me acaricia las orejas, el pecho y el pene. Cuando estamos listos para el contacto sexual, salimos de la tina, nos secamos. Nos seguimos acariciando y nos untamos lubricante. Busco que estemos listos. Me fijo en cómo mueve su cuerpo, su respiración y la lubricación. Cuando tengo una erección, Miriam elige una posición en la que ella misma pueda estimular su clítoris mientras la penetro. Yo me muevo lento para que Miriam la pase bien. Si ella tiene un orgasmo o ya ha tenido suficiente, lo expresa con el cuerpo y con la voz o yo podría*

preguntar. Después me concentraría en mí, continuaría la penetración a mi ritmo para poder tener un orgasmo también. La historia sexual ideal de Joaquín parece haber sido construida para darle gusto y Miriam, no sólo aparecen muchas referencias a sus gustos, sino que en la construcción de la historia se tomaron en cuenta elementos que han sido comentados por ella a lo largo de las sesiones. Indagamos qué tanta de la atención de Joaquín está puesta en Miriam en las encuentros actuales y el impacto que tiene en el disfrute de ambos. Joaquín confirma el interés de Miriam en una atmósfera romántica y la estimulación genital externa. También confirma su propio interés en la penetración. Señalo que Joaquín incluyó comunicación verbal y corporal durante el encuentro. Este ejercicio ofreció mucha información acerca del erotismo compartido y nos permitió seguir trabajando temas de la pareja que se plasman en el su sexualidad. La historia sexual ideal de cada uno fueron utilizadas en un momento posterior para hablar de una historia sexual ideal compartida.³⁵

Salud sexual y reproductiva

Hablar del método que vamos a utilizar para prevenir el contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos no deseados es importante. Conviene anticiparlo y no esperar hasta el momento del encuentro, sobre todo si es la primera vez con esa persona.

Seguramente te has dado cuenta de que, en el calor de la situación, terminas haciendo cosas que en otras circunstancias ni se te ocurrirían. Puede ser que pensaras que algo no se sentiría bien o incluso que te provocara algo de repulsión, pero en el momento, la calentura hace lo suyo, baja tus inhibiciones y terminas deseándolo.

En ocasiones ese arrojito espontáneo puede parecer divertido y hasta interesante, pero en términos de salud sexual es peligroso. Puede ponerte en situaciones de riesgo o hacerte pensar que las consecuencias son menos graves de lo que en realidad son.

Conviene apegarte a las medidas de salud sexual y reproductivas pactadas en la conversación previa al encuentro y si es necesario modificarlas, tener esta conversación en un momento posterior.

³⁵ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Octubre del año 2023.

Tere, de 35 años, es mi paciente. Me cuenta que conoció a Santiago en una fiesta y tuvo un encuentro sexual esa misma noche. En ese primer encuentro ella notó la renuencia de Santiago a usar condón. A pesar de ello y debido a la insistencia de Tere, aceptó. A Tere le encantó la química sexual que experimentó con Santiago y al poco tiempo empezaron a planear un siguiente encuentro. En esas conversaciones Tere abordó el tema del condón. Para ella era un no negociable y para Santiago, una incomodidad, por lo que ese segundo encuentro no sucedió.³⁶

Consenso y consentimiento

Este es el momento de revisar si podemos llegar a un consenso. Gran palabra.

Consenso y consentimiento no son sinónimo. Consentimiento es cuando de manera informada y consciente, acepto las condiciones de una relación, situación o actividad. Llegamos a un consenso cuando todas las personas involucradas damos nuestro consentimiento y estamos de acuerdo en darle para adelante.

Tanto el consentimiento como el consenso son situaciones a las que debemos arribar a través de la comunicación previa al encuentro erótico.

Además, dicho consentimiento deberá de confirmarse a lo largo del encuentro. Hago una pausa para un recordatorio: El consentimiento siempre, siempre, es reversible. Un segundo antes o en cualquier punto del encuentro puedo cambiar mi parecer y decir que no a algo que previamente acepté. Si esto sucede y la contraparte no se detiene, está ejerciendo violencia sexual. Así de claro.

Palabra y gesto de seguridad

Siguiendo el tema de poder detener la actividad sexual en cualquier momento, la palabra y el gesto de seguridad son estrategias extraídas de las prácticas BDSM que se pueden utilizar.

Esta técnica consiste en pactar un vocablo y un gesto extraídos de un contexto que no sea sexual (por ejemplo, “cuchara” o “Atenas” o una señal del dedo pulgar hacia abajo) que puedan ser usadas por cualquiera de las personas involucradas en el encuentro erótico. El acuerdo es que, si esa

³⁶ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Abril del año 2024.

palabra o seña aparece, la actividad sexual se detiene sin preguntas ni cuestionamientos, se da tiempo para que la persona se recupere de lo que le haya sucedido y sólo cuando esté lista, se discute la situación.

La palabra y la señal de seguridad son útiles siempre que se hayan pactado previo al encuentro, o sea, justo en esta etapa de la conversación.

Tener este tipo de “lenguaje privado y secreto” no sólo nos ofrece seguridad, también es una gran muestra de complicidad e intimidad.

Otros beneficios

Aumentar la excitación

Las conversaciones anticipatorias pueden provocar, estimular y excitar mucho antes de que empiece el encuentro sexual. Es una forma de prolongarlo e incluir las conversaciones en esta etapa en la que “nos calentamos mutuamente”.

Mantener viva la conversación previa por cierto tiempo, puede hacer que cuando llegue el momento de acercar los cuerpos se viva como la llegada del gran día en el que emprendemos un viaje que planeamos por meses.

Si aprendemos a sostener esta conversación anticipatoria y a incluirla en un ambiente de invitación, seducción y provocación, nunca más abordaremos estas conversaciones con fastidio. Habremos aprendido a verlas como la posibilidad de cocinar un encuentro a fuego lento.

Gema es fanática del sexting. Para ella, gran parte de la excitación se produce en las conversaciones previas al encuentro y por medios electrónicos. Ella conoce gente por redes sociales y empieza el ritual. Hay personas a las que les gusta, otras abortan a medio camino. Después de las conversaciones iniciales, ella se embarca en una serie de pláticas sexuales que van aumentando en fogosidad. Casi siempre se trata de conversaciones de texto, pero en ocasiones incluye fotos. Si la mujer o el varón con quien está hablando sigue mostrando interés, participan en sesiones de sexo telefónico o por videollamada. En ocasiones, después de muchas semanas, se pacta el encuentro

erótico en persona, ya conociendo bastante de las fantasías y estilo sexual mutuo y después de haber construido mucha excitación y anticipación. En otras ocasiones los encuentros se mantienen en el terreno de lo virtual.³⁷

Reducir la ansiedad

Si te estás preparando para el primer encuentro sexual de tu vida o si simplemente el evento te produce mucha ansiedad, conviene invertirle un buen rato a la conversación previa.

Planear el lugar, el horario, cómo van a llegar, cómo necesitas empezar, quién te gustaría que tomara la iniciativa... es posible que repasar estos detalles te haga sentir que hay menos cosas en el aire y te ayude a manejar la ansiedad.

Si te parece buena idea incorporar esta herramienta, te recomiendo tener un margen de flexibilidad. A veces las cosas no salen exactamente como las planeamos. Ser flexible, reír y concentrarte en sentir comodidad puede ayudar al manejo de la frustración.

Pedro es un varón mexicano de 32 años que recientemente se mudó a Alemania hacia finales de la pandemia. Él busca acompañamiento psicológico para elaborar su última ruptura de pareja y los temas de inseguridad sexual que le detonó. En el transcurso descubre que es demisexual, es decir, que requiere tener una conexión emocional para sentirse atraído y excitado sexualmente. Después de algunos meses de trabajo emocional, Pedro se siente listo para salir del aislamiento, crea por primera vez un perfil en una aplicación de encuentros y nota la dificultad que tiene para comunicarse. Al inicio, iniciar y sostener conversaciones íntimas le es complicado. Poco a poco lo consigue y establece un vínculo especial con una mujer alemana con quien se puede comunicar en inglés. Meses después deciden encontrarse en la ciudad de Katy para conocerse. Pedro se llena de ansiedad pensando que ella tomará alguna iniciativa sexual. Le sugiero no sólo comentárselo a Katy, sino iniciar con ella una conversación en la que hablen de sus intereses, gustos y necesidades sexuales. A Pedro le es complicado, sin embargo, hacerlo a distancia y por escrito le resulta favorable. A través de esas conversaciones Pedro siente que puede anticipar ciertas situaciones del encuentro y logra reducir la ansiedad.³⁸

³⁷ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Marzo del año 2024.

³⁸ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Agosto del año 2023.

Tipo de lenguaje

En este momento de la comunicación es posible que nos explayemos. La conversación puede ser extensa porque el fantaseo y la creatividad llevan su tiempo.

También es un momento en el que las preguntas exploratorias vienen muy al caso. Aquí se vale extenderse, indagar, curiosear, proponer, considerar, evaluar, sugerir, analizar... se vale echar rollo.

Si por ahí tienen interés de probar alguna práctica sexual nueva, pueden empezar por platicarlo, explorar las expectativas o fantasías que esa práctica les genera. Pueden investigar en conjunto en alguna fuente confiable, familiarizarse con las medidas de seguridad, charlar con alguien que conozca la práctica para entenderla mejor. A través de la comunicación pueden planear cómo introducir dicha práctica en su vida erótica de manera paulatina. Eso es hacerlo de manera cuidadosa para contigo, las otras personas y los vínculos.

En este momento de la comunicación erótica, el peso recae en lo verbal.

Aun así, es importante confirmar que exista una alineación con las observaciones que hagas de lo no verbal. En términos del consentimiento, es importante escuchar el sí, pero también esperar que esté presente en el cuerpo, una actitud entusiasta que se entrega tanto con la palabra como con la postura, la relajación, gestos y ademanes corporales.

El lenguaje escrito, facilitado por la tecnología, puede ser un gran aliado.

El *sexting* se refiere a compartir material sexual a través de medios digitales. Los contenidos pueden ser videos, fotos o mensajes de texto que tienen la intención de seducir y erotizar. El término proviene de la palabra inglesa compuesta por *sex* (sexo) y *texting* (envío de mensaje de texto).

Las relaciones a distancia se benefician mucho del lenguaje escrito dado que cuentan con menos espacios de convivencia. También es buena alternativa para las personas más introvertidas o que sientan cierta inhibición con algunos temas.

Paloma y Federico tienen 33 y 38 años respectivamente y una relación a distancia. Viven en ciudades distintas y únicamente conviven un fin de semana al mes. Este es el esquema en el que nació la relación. A pesar de la distancia física, Paloma comenta que ella siente que Federico está presente en su vida “más que si viviera con él”. A Federico le ha costado más trabajo no tener convivencia física, pero gracias a la comunicación constante a través de mensajes y de videollamadas una o dos veces por semana, lo ha podido superar. Están en sesión para entender la lógica de las relaciones a distancia y para llegar a con respecto al futuro de la relación. Ambos confirman que la distancia juega a favor en el erotismo. Paloma comenta: *A lo largo del mes estamos como chavillos, mandándonos mensajes calientes todo el tiempo. Le he dicho lo que nunca me había atrevido a decir. De vez en cuando tenemos sexo por videollamada, pero la mayoría de las veces son mensajes diciéndonos cuántas ganas nos tenemos y cómo vamos a coger la próxima vez. Y sí, el sexo es espectacular.* Federico confirma con una sonrisa.³⁹

Hay para quienes escribir y mandar una petición o sugerencia sexual por medio de un mensaje de texto es más seguro que exponerla en persona. Si este es tu caso, se vale, pero quizá después de hacerlo, convenga ponerle a ese tema una banderita para señalar que, en ese tema, hay algo que emocionalmente está pendiente de trabajar.

Los mensajes de texto pueden ser una buena forma de llevar la conversación sexual a otro nivel. Quizás a través de los mensajes que intercambien construyes la seguridad para posteriormente tener estas conversaciones frente a frente, al menos para asegurarnos de que aquello que escribimos sigue pareciéndonos una buena idea.

También el intercambio de fotografías puede ayudar a sentirnos con mayor comodidad y seguridad una vez que nos encontremos frente a frente y, quizá, desnudos.

En temas de sexting es importante que conozcas las medidas de seguridad para evitar la violencia digital⁴⁰. Sobre todo, si eres mujer, vale la pena que lo tomes en cuenta. La mayoría de los

³⁹ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Septiembre del año 2023.

⁴⁰ Para conocer medidas de seguridad para realizar sexting, consulta:
<https://www.sextingseguro.com/consejos-sextear-nudes-con-menos-riesgos/>
https://www.segurilatam.com/actualidad/sexting-que-es-riesgos-y-consejos-para-evitarlos_20220819.html
https://semujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/ViolenciaDigital/Manual_Contentidos_Lab_Ley_Olimpia.pdf

casos de sextorción los viven las mujeres. En estos casos, la violencia digital es ejercida por varones con quienes en algún momento existió un vínculo amoroso.

Si eres menor de edad, evítalo del todo.

Resultado

Es importante saber que sin importar cuánta comunicación previa exista, no todo lo que fantasea y desea una persona será compartida por la otra.

Un grado muy alto de discordancia, apunta a que posiblemente esa persona no sea una buena pareja sexual para ti. Nota que no estamos hablando de que esa persona sea buena o mala como amante, se trata de que quizá no sea una buena o mala amante PARA TI. Eso sí es algo que se puede determinar con seguridad.

Ahora, cierto grado de discordancia o de diferencia puede llegar a ser bienvenido. Para David Schnarch (2005), un terapeuta estadounidense estas diferencias no sólo son naturales, sino que también son deseables, puesto que la diferenciación y la autonomía sexual son fundamentales para mantener la pasión y la intimidad en una relación de largo plazo.

La intención es justamente que cada persona pueda mantener su identidad mientras se comparte y conecta de manera profunda.
--

Tampoco todo lo que se ponga sobre la mesa se llevará a cabo en el siguiente encuentro. No son planes que se cumplirán a rajatabla. Todo lo que se comenta en este momento de la comunicación tiene el objetivo de despertar la imaginación y la espontaneidad, con acercarte a la experiencia de soltarte en el encuentro y ampliar las posibilidades.

Como todo, hay que practicar estas conversaciones. A continuación, encontrarás una serie de ideas para detonar estas conversaciones previas. Te sugiero que empieces por los temas que te parezcan más sencillos para que vayas ganando seguridad.

Ejercicios para la comunicación antes del encuentro sexual:

- Echa a volar tu imaginación y prueba a hacer tu *playlist*. Después puedes conversarlo con tu pareja sexual.
- Si te falla la imaginación, consulta una lista de prácticas sexuales BDSMera. Aquí encontrarás una:
https://lasvelasnegras.files.wordpress.com/2018/05/checklist_bdsm_lasvelasnegras.pdf
- Haz una lista de tus límites en el sexo. Todas las personas tenemos límites, si no los tienes claros, con mayor razón, dedícale tiempo.
- ¿Cuáles son tus fantasías sexuales? ¿Cuáles quieres llevar a cabo y qué otras están mejor en la imaginación? ¿Has realizado alguna? ¿Han cambiado con el tiempo? Puedes pensarlo o conversarlo.
- Elige en pareja una palabra y una seña de seguridad. Es divertido, incluso pueden utilizarla frente a las visitas cuando ya tienen ganas de que se acabe la reunión (guiño).
- Investiguen pros y contras de los diferentes métodos de salud sexual y reproductiva⁴¹.
- Piensen en lugares creativos y excitantes para sus encuentros sexuales.
- Intercambien lecturas eróticas o léanlas en conjunto. Conversen acerca de las respuestas corporales y emocionales que les produzcan.
- Compartan una película pornográfica y conversen acerca de lo que les provoca. No pierdan de vista que la pornografía es en su mayoría sexista. La alternativa es utilizar pornografía feminista como la de Erika Lust (<https://xconfessions.com/>).
- Escribe con el mayor detalle posible tu historia sexual ideal (Caruso, 2015). Puede ser algo que has vivido o algo que nunca has experimentado. Puedes echarle creatividad y hasta fantasía. ¿Qué te dice de ti tu narración? ¿Qué situaciones definen para ti que el encuentro sea placentero? ¿Qué tanto peso le diste al contexto, a lo emocional, a lo físico? ¿Te gustaría

⁴¹ Páginas en donde puedes obtener información de salud sexual y reproductiva:

https://www.gob.mx/issste/articulos/y-tu-sabes-cual-es-el-mejor-metodo-anticonceptivo-para-ti?utm_source=chatgpt.com

<https://odphp.health.gov/espanol/myhealthfinder/viviendo-sanamente/salud-sexual/selecciona-anticonceptivo-adeecuado>

<https://medlineplus.gov/spanish/birthcontrol.html>

experimentar alguna parte de lo narrado? Puedes compartir tu relato con tu pareja sexual o bien compartir únicamente las reflexiones.

- Actualmente existen muchas aplicaciones para descargar en tu celular. Algunas son de preguntas y respuestas enfocadas al fortalecimiento del vínculo, otras a potenciar la sexualidad. También hay algunas de retos sexuales. Revisa si alguna de adapta a tus tiempos, presupuesto y necesidades, quizá sientas que alguna de ellas puede ayudar a detonar estas conversaciones⁴².
- Participen en talleres de sexualidad que puedan ofrecerles experiencias nuevas en un entorno controlado. Conversen después del taller.
- Si son pareja establecida desde hace tiempo, fomenta o retoma las citas en pareja en las que esté prohibido hablar de hijos, mascotas o trabajo.
- Haz una lista de tus aceleradores y frenos sexuales. Intenta hacer una de los de tu pareja sexual. Convérsenlo como si se tratara de un concurso. Verifica cuántas de las de la otra persona lograste identificar. La intención es que sea un juego, no una plática formal.
- Lleva un diario sexual. Escribir y releer tus experiencias, aunque decidas no compartirlas con nadie, puede ser muy excitante.
- Realicen un juego de roles y hablen de sexualidad desde esos personajes. No se trata de llevarlos a cabo, sólo se trata de practicar el hablar de sexo de manera desenfadada, ligera y lúdica.
- Si existe confianza y sabes que la otra persona no hará mal uso de tu información, inicia una conversación erótica en forma de texto. Incluye tus inquietudes y deseos. Pregunta acerca de los de la otra persona.
- Explíquense mutuamente, con palabras, cómo se masturban, qué pasos siguen, qué movimientos hacen, la presión que imprimen.... Hablen de su ritual masturbatorio, como lo llamo yo. Compartirlo es un gran acto de intimidad y al mismo tiempo ofrece mucha información acerca de lo que te da placer.

⁴² Algunas aplicaciones o juegos descargables en celulares son: Kindu, *Dirty truth or dare*, *Coupleness*, *Spin the bottle*, *Happy Couple* y *Desire*.

II. Durante el encuentro erótico

En este apartado hablaremos de:



Objetivo

El tiempo que estamos en el encuentro erótico también requiere que nos comuniquemos, pero como sospecharás, en este momento la forma y los temas a transmitir son distintos que cuando estamos planeando.

Durante el encuentro erótico la conversación gira en torno a la confirmación del consentimiento y a tener la información necesaria para hacer ajustes.

Su objetivo es asegurar que todas las personas tengan una experiencia agradable y placentera. De lo contrario, nos permitirá detener cualquier actividad, incluso y eso implica interrumpir del todo el encuentro, en caso de que alguien no desee continuar, independientemente del motivo.

Duración

Como es evidente, la comunicación erótica durante el encuentro es acotada, sabemos cuál es el inicio y el final porque coinciden con la duración del encuentro.

Tipo de lenguaje

En este momento, conviene que la comunicación verbal sea breve y acotada a lo que está sucediendo. Una plática extensa normalmente puede ser contraproducente ya que nos separa del cuerpo y nos conecta con la cabeza y con otras áreas de la vida ajenas al erotismo. Platicar del problema que tuviste con tu colega o para planear lo que te gustaría hacer en un siguiente encuentro son pláticas constructivas, pero que corresponden a otra situación u otro momento.

Conviene tener intercambios verbales breves de ajuste, confirmación del consentimiento o que sumen al placer y la excitación.

En este momento puedes hacer preguntas para asegurarte de que vas por el camino correcto y que estás dentro de la ruta del placer planeada. ¿Le sigo? ¿Todo bien? ¿Así? También puedes utilizar la creatividad y hacer que las preguntas, al mismo tiempo, confirmen y aumenten la excitación usando un tono cómplice y juguetón: ¿Te gusta tanto como a mí? ¿Así te lo imaginaste? "¿Del 1 al 'no pares nunca'... cómo vamos?" , "¿Esa sonrisita qué quiere decir?" , "¿Tu cuerpo dice sí, pero quiero escuchar a tu boca..." , "¿Te leo la mente o mejor me das una pista?" , "¿Eso fue un 'mmm' de 'me encanta' o de 'intenta otra vez'?" , "¿Esto es cielo... o todavía no hemos llegado?". Juega, súmale picardía.

Las afirmaciones para transmitir cómo te sientes y reducir el número de preguntas de la otra persona serán bienvenidas: “Me encanta eso que haces”, “Me trastornas”, “Dale más”, “Eres pro en eso que haces”, “Esto que haces podrías patentarlo”, “Te voy a tener que dar una medalla”...

Sin embargo, en términos de la comunicación erótica durante el encuentro, el protagonista es el lenguaje no verbal.

Un gemido, un jadeo o un quejido dicen más que mil palabras. Estos intercambios son muy valiosos porque no sólo confirman que vamos en el camino adecuado, sino que también son muy poderosos para elevar la excitación.

El lenguaje no verbal tiene una capacidad inmensa de contagiar. Produce una conexión que, además de elevar la excitación, sincroniza las respuestas de los cuerpos.

Esta es la función del lenguaje corporal. El arqueo de la espalda, echar la cabeza hacia atrás, suspirar, gemir, encrespar los dedos de las manos o los pies, temblar, sacudirse a causa de un escalofrío, impulsar las caderas, abrir las piernas, exponer los genitales, acariciar mi cuerpo, echarme hacia adelante, presionar mi cuerpo contra otro, jalar el cuerpo de la otra persona hacia mí, todos esos gestos y movimientos transmiten bienestar, excitación y ganas de continuar con el encuentro que van más allá de cualquier explicación.

¿Qué le voy a pedir si no sé qué me gusta? Responde Mariana al preguntarle si habla de temas sexuales con Rodrigo, con quien tiene 2 años de relación. Ella se preocupa por su bajo deseo sexual y su lubricación disminuida. Al mismo tiempo, quiere ser una buena amante para que Rodrigo. Mariana y yo iniciamos una aventura de autoconocimiento corporal. También resignificamos el erotismo para que no esté dirigido a retener a su pareja, sino al disfrute y al fortalecimiento del vínculo. Durante los ejercicios de masturbación que llevó a cabo notó que hacía un gran esfuerzo por mantenerse silenciosa y reconoció que durante el erotismo compartido hacía lo mismo. Después de hablar de los tres momentos de la comunicación erótica, ella decidió empezar por utilizar sonidos durante el encuentro erótico para dirigir a su pareja. Incluyó gemidos, palabras de aliento y dejó de ocultar los cambios en su respiración. Al notar que tenía un efecto positivo en ella y en su pareja, empezó a utilizar sus manos para guiarlo. Estos cambios en su conducta sexual fueron notados por Rodrigo y fue él quien detonó la comunicación verbal posterior a los encuentros.⁴³

Alberto Orlandini en su Diccionario del amor (1996), define varias formas de comunicación dentro del intercambio sexual:

⁴³ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Marzo del año 2024.

- 1) La comunicación auditiva tiene dos componentes: el simbólico (el lenguaje) y el no simbólico o paralenguaje que incluye las variaciones del volumen, timbre, velocidad, inflexión y ritmo de la voz, medios por los que se transmite el estado de ánimo del que habla.
- 2) La comunicación táctil que son los gestos que se ofrecen con las manos, la boca, y el sexo, y se reciben en toda la piel. No sólo tocar es una comunicación táctil. También están el soplar, apoyar sobre, apretar, enlazar, abrazar, sostener, sacudir, empujar, guiar, acariciar, frotar, pellizcar, arañar, rascar, palmear, besar, lamer, morder, y mordisquear.
- 3) La comunicación visual incluye las señales de amor que provienen de la cara, las manos y el cuerpo. Orlandini explica que el 75% de las señales no verbales se transmiten mediante la mirada.

Todas estas opciones tenemos para comunicar dentro del encuentro erótico. Conocer estas señales, utilizarlas y leerlas en el cuerpo de la persona con la que compartas el erotismo harán que tu lenguaje durante el sexo sea mucho más variado y que salgas de la pregunta *¿Te gusta?*

Respuesta sexual humana

Saber leer las reacciones corporales de tu pareja durante el encuentro sexual puede darte muchísima información de cómo se siente, en qué momento se encuentra y qué tan cerca del placer se encuentra. Te platico: el encuentro erótico pasa por diferentes facetas conocidas como etapas del a respuesta sexual humana (Masters y Johnson, 1967). Iniciamos en reposo y gracias a un estímulo efectivo (que es diferente para cada persona) entramos en una etapa de excitación. El cuerpo sale de su estado de reposo y se enciende como cuando empiezas a trotar. Después aparece la etapa de meseta que es cuando el cuerpo se estabiliza, como cuando el horno llega a la temperatura deseada. No es que esté apagado, por el contrario, está bien encendido, pero en temperatura estable. Esta etapa puede durar bastante tiempo. En ocasiones podemos experimentar uno o varios momentos de orgasmo que es justo cuando el cuerpo se crispa y alcanzas esos picos característicos de placer.

La lectura corporal es saber escuchar tu cuerpo y el de tu pareja sexual.

Yo ya sé que cuando Jorge deja de expresarse con palabras, se mueve más rápido y jadea con fuerza, está a punto de venirse. Yo tengo como un sensor y trato de alcanzarlo. A veces si me apuro, la armo. Otras, le digo que me espere tantito y le baja. Otras de plano mejor lo dejo disfrutar. Ya terminaré yo después, dice su pareja de cuatro años, Memo.⁴⁴

Es importante recordar que no todos los encuentros son iguales y que la curva de la respuesta sexual humana cada vez será distinta. Imaginemos que estamos en un encuentro sexual pausado, con muchas caricias, en un lugar cómodo y que estamos prolongando el contacto lo más posible. Quizá en este encuentro la etapa de excitación sea prolongada y aumente poco a poco, como a fuego lento y que nos detengamos antes de alcanzar ningún orgasmo. Contrastemos este encuentro con una experiencia de autoerotismo en un lugar en el que podemos ser descubiertos. En este caso la excitación será breve pero intensa, la meseta casi inexistente e imaginemos que el orgasmo llega al minuto.

Con esto lo que quiero decir es que cada encuentro responderá a lo relacional y contextual y habrá que tomarlo en cuenta.

Observación atenta e hipervigilancia

Aunque la observación atenta y la hipervigilancia pueden parecer similares porque ambas implican prestar atención, en realidad son muy diferentes en intención, estado emocional y efecto en la experiencia sexual.

La observación atenta es una presencia consciente y relajada. Implica notar las reacciones de la otra persona, escuchar, sentir, sintonizar emocionalmente, sin ansiedad ni juicio y está basada en la conexión y el consentimiento. Es gracias a la observación atenta que podemos hacer ajustes suaves y empáticos para acercarnos al placer de todas las personas involucradas. Un ejemplo puede ser cuando notas que tu pareja sexual gime diferente cuando haces algo y decides continuar porque ves que lo disfruta.

La hipervigilancia, por el contrario, es un estado de alerta excesiva, generalmente vinculado a la ansiedad, la inseguridad, el miedo o experiencias pasadas dolorosas. En estos casos, la persona está más enfocada en "evitar hacer daño" o "no equivocarse", que en disfrutar o conectar

⁴⁴ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Febrero del año 2024.

genuinamente. La hipervigilancia puede llevar a la desconexión del propio placer y a dejar de fluir en el encuentro. Se puede sentir como tensión, bloqueo o una necesidad constante de aprobación, lo que dificulta la espontaneidad. Un ejemplo sería preguntar si la otra persona está bien con tanta frecuencia que distraiga del placer (Álvarez-Gayou, 2011).

Palabras aceleradoras y palabras freno

Hay ciertas palabras que pueden potencializar la calentura del encuentro y otras que pueden apagarlo por completo. Es importante que el uso de estas palabras se haya pactado en la etapa de comunicación previa al encuentro erótico. Si está pactado, hasta el uso de lenguaje rudo, obsceno o humillante en otras circunstancias puede ser bienvenido. La intención es que sea algo que a todas las personas que participan en el encuentro les haga bien.

Algunas personas que no se sienten cómodas con el lenguaje claro y directo utilizan eufemismos o dulcifican las palabras. Si eso te sucede, conviene identificar si ese tipo de lenguaje se convierte en un acelerador o bien en un freno para tu pareja. Referirte a sus órganos sexuales con palabras como “cosita”, “panquecito”, “manguerita” puede ser contraproducente en términos de elevar la excitación. Pero nuevamente, el efecto que tenga en cada persona es subjetivo. Se vale preguntar y acordar.

Sandra tiene 35 años. Es una mujer lesbiana, profesionalista, responsable, trabajadora y formal que vive más dentro de su cabeza que habitando su cuerpo. El erotismo es uno de los momentos en donde deja de pensar. Uno de sus principales aceleradores sexuales consiste en ser llamada por su segundo nombre durante el sexo. Eso la conecta con una parte de sí misma poderosa, rebelde y un tanto egoísta, característica que no le sale a la superficie con frecuencia y que le suma intensidad al encuentro erótico. En sus primeros encuentros eróticos, suele no pedir que le llamen por su segundo nombre. No siente suficiente confianza y le parece que amerita un grado superior de intimidad. Cuando se establece en un vínculo, es cuando, a veces con cierto pudor, le pide el uso del segundo nombre a sus parejas. Cuando ellas notan el efecto que causa, se vuelve parte del juego erótico.⁴⁵

Para algunas personas, o bien para encuentros donde el vínculo emocional tiene un lugar importante, un te quiero, te amo, me encantas, amo estar contigo, el momento también puede hacer

⁴⁵ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Junio del año 2023.

que aumente la excitación, la intimidad o la entrega. Sin embargo, si se lo dices a una persona desconocida, quizá le den ganas de salir corriendo. Recuerda que todo es relacional y que el contexto es importante.

Las fantasías

Para hablar de fantasías, vale la pena hacer una distinción. Hay fantasías que se pueden llevar a cabo y en ese momento dejan de ser fantasías para convertirse en planes y posteriormente realidad. Por otro lado, existen fantasías que no se pueden o que preferimos que no realizar y que mantienen su estatus imaginativo. Este segundo tipo de fantasías, a veces decidimos compartirlas y otras no.

Pero existe una tercera opción que son las fantasías que desde la imaginación se pueden recrear para potencializar el placer. En estos casos, el potencial excitante es justamente saber que no se va a llevar a cabo, pero que aun así puedo explorarla a solas o con alguien más. Es este espacio del “entre”, es decir, no llevarla a cabo, pero explorarla, lo que le brinda gran potencial porque no es amenazante.

Sofía y Paco van a cumplir un año de conocerse. Su vida sexual es activa, atrevida y satisfactoria. Consultan porque les gustaría discutir sus fantasías sexuales y llevar a la práctica algunas sin poner en riesgo su relación. Una de sus fantasías es hacer un trío sexual con otro varón, práctica conocida como HMH (Hombre-Mujer-Hombre). Como primer paso, hicieron una investigación por su cuenta. Después detonamos una conversación acerca de las ideas y emociones asociadas con esta fantasía, exploramos sus expectativas, intereses y preocupaciones. Como tercer paso, hablaron con personas que suelen realizar esta práctica. Su interés en el trío creció. Entonces sugerí el experimento de introducir a esa persona desde la imaginación y a través del lenguaje. *¿Te imaginas que aquí estuviera Juan, tocándonos a ambos?, ¿Ya viste que nos está mirando Joaquín? Igual y se nos quiere unir. Imagínate que una de mis manos es de alguien más*, etc. El experimento fue excitante para ambos y decidieron repetirlo por una temporada con una serie de variaciones antes de dar un paso más.⁴⁶

⁴⁶ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Julio del año 2022.

Recrear una fantasía implica recargarse en lo verbal para transportarnos a ese lugar. Las palabras son muy poderosas.

Palabras para pedir

En este momento también se usan las palabras para pedir: Dame un respiro, por aquí, sigue así, más rápido, ya casi acabo, estoy por acabar, no pares, dame duro, con cuidado, despacito... todas son posibilidades para ajustar nuestra experiencia y colectivizar el placer.

Palabra o gesto de seguridad

Ahora es cuando la palabra o el gesto de seguridad que pactaste antes del encuentro sexual se utiliza. Si en algún momento necesitas detener la actividad, sin importar el motivo, lo único que necesitas hacer es pronunciar la palabra de seguridad. Tu pareja sabrá que se tiene que detener.

Si estás experimentando con prácticas nuevas y no están sucediendo las cosas como esperabas o no te estás sintiendo como previste. Utilízala. Si estás en algún juego de roles, sobre todo si estás experimentando con juegos de intercambio de poder, y no está siendo agradable, utilízala.

Guiar a tu pareja sexual

Guiar a otra persona durante el encuentro erótico puede ser complicado. Muchas personas me han comentado que no lo hacen porque no quieren herir la susceptibilidad de su pareja sexual. En estos sentido, si entendemos que cada quien es la persona experta en su placer y se ha trabajado en construir un vínculo de intimidad, entonces, estas peticiones no sólo hacen sentido, sino que se agradecen. Acuérdate que tu placer está en tus manos. Eres tú quien sabe cómo se está sintiendo y lo que necesitas para sentir placer.

Hay muchas formas de guiar a tu pareja y estas también se pueden pactar. En algún momento de la comunicación previa al encuentro podrías introducir la pregunta ¿Cómo podemos guiarnos sin invalidar? Reaccionamos mejor cuando algo está pactado porque está atravesado por el consentimiento.

Durante el encuentro sexual, puedes utilizar palabras, movimientos corporales, tomar la mano de tu pareja sexual y llevarla a donde lo necesitas, acomodarte... lo importante es encontrar formas amorosas de hacerlo desde la ética de los cuidados.

Tomás y Gina están en el momento de aprender a pedir o guiar verbalmente a su pareja durante el encuentro sexual. Sienten que no lo pueden hacer de manera natural. Propongo el siguiente ejercicio: por turnos, realizarán un masaje erótico a su pareja. Los primeros diez minutos los dedicarán a cualquier parte del cuerpo que pida su pareja. Los siguientes diez, a la zona genital. Lo interesante está en que quien ejecuta el masaje no debe mostrar ninguna voluntad. Debe moverse sólo cuándo y cómo la persona que recibe el masaje indica. La intención es seguir instrucciones, no tener iniciativa. Es un ejercicio para normalizar el pedir en el terreno sexual y aprender a seguir instrucciones de la persona que recibe el masaje que es quien mejor conoce su cuerpo y su placer. Explico que no importa si el momento no es muy erótico, lo que estamos trabajando no es el erotismo sino la comunicación y la escucha atenta durante el encuentro erótico. Tomás y Gina se muestran dispuestos a realizar el ejercicio. Llegan comentándome que han bautizado el ejercicio: “sexo con un robot complaciente”. Me encanta. Esta actitud lúdica y de complicidad es la que los ayudará a incluir el pedir y dar indicaciones sexuales con naturalidad y entendiendo que justo lo que se logra es mayor placer compartido.⁴⁷

Tener experiencia sexual con otras personas, no te acerca a conocer lo que le gusta a una persona nueva. Para esto tenemos que pasar por un proceso de exploración y ajuste, de preguntas y observaciones. Te sugiero que con esta actitud de curiosidad y aprendizaje llegues al encuentro sexual. Cada contacto es diferente, a cada persona le gustan cosas diferentes y eso puede variar según nuestro estado de ánimo, nuestra salud física y hasta por el momento por el que esté atravesando el vínculo.

Verificación del placer

Las palabras, sonidos y movimientos en el momento del encuentro erótico serán claves para transmitirle a tus parejas sexuales que la estás pasando bien. En este sentido hay muchas opciones.

⁴⁷ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Mayo del año 2024.

En ocasiones querrás compartir que has tenido un orgasmo y que deseas parar, otras que has tenido un orgasmo pero que deseas continuar, pero eso no es todo. Vale la pena desmontar es el lugar que se le ha dado históricamente al orgasmo.

El término “dictadura del orgasmo” se refiere a la presión cultural que impone el orgasmo como objetivo obligatorio y medida del éxito sexual⁴⁸. Esta visión lineal y reducida del placer sexual ha llevado a muchas personas, especialmente mujeres y disidencias, a sentirse inadecuadas o frustradas cuando no alcanzan el clímax de la manera esperada.

Este término está muy ligado a otro: el “coitocentrismo”. Se trata de una visión o enfoque cultural que considera al coito (la penetración pene-vagina) como el acto central, principal o más importante de un encuentro sexual. El enfoque jerarquiza las prácticas sexuales, considerando el coito como la práctica significativa, adulta y completa, mientras que otras prácticas son vistas como vanas, infantiles e inmaduras⁴⁹. Este mandato limita y normativiza la experiencia del placer, no sólo en personas con vulva o en relaciones no heterosexuales, sino que estrecha las posibilidades para todas las personas.

Tanto la dictadura del orgasmo como el coitocentrismo han demeritado el resto de las alternativas de alcanzar placer sexual, por ello vale la pena identificar qué tanto tu vida erótica se rige por estos mandatos. Quizá con ello logres valorar y disfrutar todo el camino y sus infinitas posibilidades.

El que no ocurra un orgasmo en un encuentro sexual, no quiere decir que no fue placentero.
--

A veces querrás compartir que no has tenido un orgasmo pero que la has pasado bien y que deseas parar, otras que lo has disfrutado y necesitas hacer una pausa para luego retomar o no. Otras incluso podrás compartir que no has tenido un orgasmo, pero que no lo necesitas.

Poder comunicarle a tu pareja sexual que te estás acercando al placer puede ayudarle para que haga los ajustes que necesite en caso de que desee acompañarse contigo. También es una buena forma de decir “Ahorita no cambies nada, no pares, sigue haciendo lo que estás haciendo”. Muchas veces cuando en este momento detenemos o cambiamos de estímulo, placer se interrumpe y, si ese no es un juego erótico que hayan pactado, puede ser frustrante.

⁴⁸ Barmak, S. (2021). *Orgasmo*. Buenos Aires: Hekht.

⁴⁹ Tasso, V. (2008). *Antimanual de sexo*. Editorial Temas de Hoy.

La persecución de el o los orgasmos

Perseguir de manera obstinada el orgasmo no sólo lo aleja, sino que es innecesario. Pregúntale a la otra persona si la está pasando bien y si quiere continuar. Si tú ya tuviste un orgasmo y la otra persona desea continuar, revisa en qué formas puedes dedicarle atención para que lo consiga, si eso es lo que desea.

No presiones a la persona con la que compartes el encuentro a alcanzar un orgasmo. Muchas veces esa presión tiene más que ver con mis necesidad de parar o de sentirme buen amante y poco con querer brindar placer. Recuerda que hay muchas formas de brindar placeres adicionales al orgasmo y que es la otra persona quien te puede compartir lo que necesita.

Cuando se fingen orgasmos

Cuando fingimos un orgasmo estamos mandando una señal que no coincide con lo que estamos experimentando. En este caso, la persona con la que compartes el encuentro no tiene posibilidad de entender, ajustar, aprender lo que te acerca al placer.

Además, nos obliga a reportar información falsa en la retroalimentación, o evitarla del todo, por lo que seguimos avanzando por un camino que cierra las puertas de la mejora.

Por si fuera poco, si ya fingiste una vez, probablemente tu pareja repita su desempeño sexual y te veas en la situación de volver a fingir.

Esto no es sostenible. Tarde o temprano te cansarás de participar en encuentros eróticos no placenteros y, sobre todo, de fingir.

La intención no es juzgar ni castigar. Si alguna vez has fingido un orgasmo, seguramente no has alcanzado la posibilidad de comunicar lo que en realidad está sucediendo: no me está gustando, necesito otra cosa, no me siento bien, o necesito parar. Si este es tu caso, te sugiero que te trates de manera compasiva y que poco a poco trabajes para fortalecer las condiciones de intimidad que te permitan compartir lo que te pasa y lo que necesitas en el erotismo para que tenga un lugar donde florecer.

El orgasmo simultáneo

Sin duda, el orgasmo simultáneo es una experiencia magnífica. Pero el problema es cuando estamos esperando que suceda siempre, como nos lo muestran en películas, novelas e historias de amor.

El orgasmo simultáneo en realidad es un regalo que llega de vez en cuando y no es más válido que otras experiencias. Deja que te sorprenda. No lo persigas. Si lo haces, probablemente aumentes la frustración y te desconcentres de alcanzar el placer por otras vías.

Conforme conozcas a tu pareja sexual, sus reacciones, sus gustos y aprendas a leer su lenguaje corporal, posiblemente las posibilidades de alinear sus tiempos se incrementen de manera natural.

La respiración

Si aprendes de tu pareja las reacciones que tiene su cuerpo en cada una de estas etapas, podrás leerlo. En especial, la respiración es una herramienta maravillosa. Es uno de los primeros signos del cuerpo que cambia según lo que estás experimentando.

En una etapa de reposo, la respiración es tranquila e inaudible. Cuando empieza a aparecer la excitación, la respiración se acelera y se vuelve audible. Puede ser que la persona abra la boca y la utilice para respirar o exhalar, suspirar y jadear según se incremente la excitación. En la etapa del orgasmo es cuando la respiración alcanza los picos más altos: más velocidad, una respiración realmente ruidosa, entrecortada, con falta de aire y en ocasiones incluso con interrupciones.

Dependiendo del tipo de encuentro puedes esperar reacciones corporales distintas. No serán las mismas reacciones corporales y los tiempos dentro de un encuentro relajado, calmado y sin prisa que las reacciones que se presenten y que puedas observar en un encuentro veloz y a escondidas, por ejemplo.

De Roberto Hernández⁵⁰ aprendí la importancia de la respiración para poder tramitar las emociones, para dejar vibrar el cuerpo y dejar que la energía fluya desde la cabeza a los pies. La respiración no sólo comunica lo que se está sintiendo a nivel físico y emocional, sino que también puede ayudar a que el placer surja y se distribuya por el cuerpo.

La expresión corporal de las emociones

La risa, una demostración de diversión o felicidad que es bien recibida en la mayor parte de los casos, también es algo que puede aparecer durante el encuentro erótico. Muchas veces es producto de

⁵⁰ Hernández, Roberto (2019), Taller de Técnicas Psicocorporales, Doctorado en Sexualidad Humanista, Universidad Moxviquil.

una sensación de bienestar y complicidad. Otras ocasiones es una respuesta automática que tiene que ver con el desahogo emocional. No es extraño que algunas personas acompañan sus orgasmos con gritos, risa y hasta llanto.

Cuando no entiendo el motivo de la risa de mi pareja se convierte en una expresión incómoda. Puedo pensar que estuvo fuera de lugar, pensar que tiene que ver con restarle importancia al encuentro o hasta una expresión de burla. El llanto lo puedo interpretar como tristeza, decepción o dolor.

En estas ocasiones, es importante pensar que frecuentemente las explicaciones provienen de nuestros miedos. Muchas veces es difícil contener esos temores y los escenarios catastróficos que inventan.

En estos casos, preguntar es una buena opción. Es posible que te responda que tiene que ver con alguna de las razones que expuse anteriormente. Preguntar evitará que lo malinterpretes y que construyas explicaciones subjetivas basadas en tus propios miedos. Si durante el encuentro, la reacción de tu pareja sexual te distrae del placer, puedes intentar conocer sus motivos en el momento. De otra forma puedes hacerlo al terminar.

Catherine es una mujer de 28 años. Ella me explica que, en ocasiones, cuando el sexo es activo y prolongado, ella alcanza la sensación orgásmica varias veces a lo largo del encuentro. *Estos orgasmos son diferentes. Hay unos que son leves y que me permiten continuar inmediatamente después. Otros me llevan a cambiar lo que estamos haciendo en lo que me recupero. Normalmente hay uno que sí me deshace, que es muy intenso, hace que todo mi cuerpo se contraiga y en esos casos termino llorando a moco tendido. Cuando esto me pasa con parejas que ya me conocen, lo viven bien y hasta me abrazan, pero sí he llegado a espantar a uno que otro.*⁵¹

El silencio y la poca expresividad

Son muchísimas las formas de comunicación no verbal que existen, y siguiendo el primero de los cinco axiomas de la comunicación, también su ausencia es comunicativa.

⁵¹ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Octubre del año 2023.

No necesariamente una persona silenciosa durante el encuentro erótico la está pasando mal. Puede ser que eso le ayuda a concentrarse en la experiencia, que no tiene la costumbre de expresar, incluso que eso incremente su placer. También puede ser que se sienta inhibida, culpable, avergonzada o incómoda de compartir lo que le pasa en el cuerpo, a nivel emocional o sus reacciones sexuales.

Pero también puede ser que algo esté mal. Cuando la persona no se mueve, no hace ningún sonido, se retira sutil o rápidamente, cierra las piernas, enconcha el cuerpo, se abraza a sí misma, te retira, emite un quejido que puede parecer doloroso, rigidiza su cuerpo o no participa activamente, podemos leer que algo no está funcionando y hay que detenerse. También todos estos mensajes son lenguaje no verbal. La poca expresividad expresa mucho. Pero no necesariamente tiene que ver con lo que esté haciendo la otra persona.

Es importante parar cuando no sientas tu comodidad y la comodidad de la persona con la que estás compartiendo, así como cuando percibas que la comunicación verbal y corporal no están siendo congruentes. Recuerda que estamos hablando de intimidad, y en ese sentido, lo más importante siempre es el cuidado. Después habrá tiempo para confirmar, entender, acompañar y ajustar las cosas para futuros encuentros.

Resultado

La comunicación verbal breve sumada a la gran cantidad de comunicación corporal hace que el encuentro erótico esté inundado de mensajes.
--

Todos ellos están a nuestra disposición para dirigir el encuentro con mucha más información de la que podríamos creer.

En esta etapa de la comunicación, escuchar y atender a mi cuerpo y el de las personas con las que estoy compartiendo el encuentro es indispensable.

Consideraciones al finalizar un encuentro

El momento en el que un encuentro erótico e íntimo concluye es muy particular. La mayoría de las veces las personas siguen en un estado emocional y físico muy sensible. Físicamente podrá haber cansancio, una sensación de plenitud o un halo orgásmico. La apertura, la cercanía y el grado de

fusión que se consiguió durante el encuentro perdurará y se irá perdiendo de a poco, dejándonos con un coctel hormonal bastante interesante, por lo que es un momento en el que podemos sentirnos muy vulnerables, sensibles, con euforia o con el ánimo bajo.

Justo cuando acaba el contacto erótico a algunas personas les gusta abrazarse en silencio. Para otras puede ser el momento ideal para hablar de cosas íntimas, hacer un recuento gozoso de lo que acaba de ocurrir, fumar en completa tranquilidad o dormir. También puede haber deseos de no interactuar o una necesidad de soledad.

Suele ser un momento para disfrutar e incorporar el bienestar generado y compartido.

Ejercicios para la comunicación durante el encuentro:

- Piensa en tu postre favorito. Trata de describirle a tu pareja lo que sientes cuando lo disfrutas. Cierra los ojos, recuerda lo que sientes, lo que pruebas, lo que te provoca y ponlo en palabras. Recorre todos tus sentidos y describe lo que pasa en tu cuerpo, en tus sensaciones, en tus emociones. ¿Es pegajoso? ¿Te ensucia las manos? ¿Se escurre su jugo? ¿Te inunda de dulzura el paladar? Es posible que el ejercicio te ayude a sentirte más familiar con el lenguaje del placer.
- Graba un audio mientras te masturbas. Después escúchalo poniendo atención en los cambios en tus sonidos y en tu respiración. Trata de adivinar en qué momento cambias de una etapa a otra dentro de las fases de la respuesta sexual humana.
- Utiliza una palabra de seguridad para detener un masaje corporal cuando se torne incómodo. Después del evento, conversen cómo se sintieron al pronunciar y recibir el alto.
- Mastúrbate poniendo atención a los cambios corporales de tu cuerpo (coloración, movimientos, gestos, sonidos, lubricación, erección, etc.)
- Conversa con tu pareja sexual acerca de los cambios que observa en tu cuerpo durante el encuentro erótico y la lectura que les da.
- Tengan una sesión de masturbación simultánea (uno se masturba frente al otro, permitiendo la observación y el aprendizaje). Esta actividad es muy íntima. Para algunas personas puede ser intimidante, para otras puede ofrecer mucha excitación.
- Conversa con tu pareja sexual acerca de las palabras que, utilizadas durante el encuentro erótico, son aceleradores o frenos de tu deseo sexual.

- Practica darle instrucciones a tu pareja durante un masaje. Puedes empezar con masajes corporales y seguir con masaje genital. La instrucción es tú guías y la otra persona no hace nada que tú no le pidas. Así tú te podrás ir familiarizando con guiar y la otra persona con recibir instrucciones. Después intercambien roles.

III. Después del encuentro erótico

En este apartado revisaremos:



Objetivo

La retroalimentación es un proceso que consiste en entregar y recibir información con la finalidad de poder llevar a cabo una valoración de un suceso, intervención o evento. Cuando estamos hablando de un proceso, la retroalimentación es lo que permite regular y optimizarlo. En otras palabras, la retroalimentación genera un bucle, en el que su resultado vuelve a convertirse alimento para futuros procesamientos.

Al hablar de retroalimentación en la comunicación erótica, nos estamos refiriendo a escuchar y ofrecer comentarios, sugerencias, vivencias y percepciones de la o las personas con las que compartimos el encuentro.

La retroalimentación sexual nos ofrece un segundo momento de ajuste. El primero es justo cuando solicitamos algo durante el encuentro sexual. En esos casos, estamos esperando que el comentario se tome en cuenta de manera inmediata y que las modificaciones se efectúen a la brevedad. En el caso de la retroalimentación, los comentarios y el cruce de vivencias servirán para ser tomados en cuenta en un siguiente contacto erótico, en principio, para optimizarlo, es decir, aumentar el disfrute compartido, si es que las personas deciden que ocurra.

Durante un taller de erotismo dirigido a parejas adultas, les pido que se preparen para dar y recibir un masaje. A le ofrece su espalda a B quien le hará un masaje de 3 minutos en los hombros. El ejercicio se lleva a cabo en silencio. Al terminar intercambian lugares. Después les pido que piensen en 5 instrucciones que puedan ofrecer para que el masaje atienda sus necesidades y gustos. Tras conversarlo, repiten la actividad. Cuando hablamos de la experiencia, el 90% de las personas asistentes reportan que el segundo masaje fue mucho más disfrutable.⁵²

Cuando la retroalimentación es tomada en cuenta y se adoptan las sugerencias, la estimulación se ajusta en mayor grado a los gustos y placeres de la pareja, aumentando no sólo el bienestar físico, sino la intimidad. Sin embargo, cuando sentimos que la retroalimentación no es tomada en cuenta, podemos sentir traición, frustración y desalentar la comunicación erótica, por lo que trabajar nuestra capacidad de escucha y de ajuste es fundamental.

Mónica y José Luis son pareja desde hace 30 años. A lo largo del tiempo el erotismo compartido ha desaparecido. Han atravesado por la crianza de tres hijos, el ritmo acelerado de vida y una relación sexual paralela que él estableció y ella descubrió. Mónica busca el espacio terapéutico para elaborar la experiencia de traición que ha dañado la intimidad emocional y desaparecido la sexual. José Luis está contento de participar. Después de trabajar la recuperación de la confianza, la comunicación y la intimidad emocional, empezamos con algunos ejercicios de aproximación física no sexual, pero no tienen buen resultado. Propongo adaptar el ejercicio y repetirlo durante la sesión: les pido que, sentados y en silencio, se den un masaje en el cuero cabelludo (el famoso piojito) de cinco minutos de forma alternada. Antes de empezar les pido que se comuniquen cómo les gusta ese masaje, para

⁵² Taller impartido en la ciudad de México como parte de un evento cuyo objetivo es el fortalecimiento de las relaciones de pareja organizado de manera particular. Participaron 20 parejas en el taller. Octubre del año 2022.

que la pareja sea capaz de ofrecer ese tipo de estímulos (comunicación previa). Al finalizar, les pido que se retroalimenten. Él se muestra agradecido y ofrece retroalimentación amorosa. Mónica, por su parte, se muestra molesta y su comunicación tiende a la crítica. Se siente frustrada. Piensa que José Luis no se esfuerza, que le hizo los cariños “por cumplir” y que en realidad no le interesa su placer ya que no siguió sus instrucciones.⁵³

Momento y duración

La retroalimentación puede ocurrir justo al terminar el contacto erótico o mucho tiempo después. Revisar tu estado emocional y el de tus parejas, el nivel de energía y el ambiente entre ustedes puede servir para determinar si al terminar el encuentro es el momento adecuado o conviene esperar.

Esta decisión, nuevamente es relacional y contextual y variará de persona a persona y de encuentro a encuentro.

Fabiola tiene 48 años, es casada y con su pareja tiene un acuerdo de no exclusividad sexual y amorosa. Miguel es un amigo del trabajo. Con él sostiene conversaciones íntimas y se encuentran cada tanto para compartir sexualmente. Su comunicación posterior al encuentro suele ser por mensajes: *Me encantó eso que hiciste ayer con la boca, Gracias por invitar a tu vibrador...* Estos breves comentarios suelen darles pistas de lo que fue memorable en el encuentro y al mismo tiempo los excita al pensar en la siguiente vez.

En este caso, la comunicación es por mensajes de texto y breve, pero suelen prolongarse varios días, hasta que deciden encontrarse de nuevo.

Estas comunicaciones pueden llevarse a cabo en un tono amistoso, amoroso, de curiosidad y picardía o bien de manera más o menos seria, dependiendo de aquello que es necesario comunicar.

Tipos de retroalimentación

No me gusta hablar de retroalimentación positiva y negativa. Es justo como cuando clasificamos de esta forma a las emociones. Las emociones son emociones. Si asumimos que es natural transitar por todas ellas y entendemos que todas están ahí para que entendamos qué nos pasa en determinadas

⁵³ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Febrero del año 2024.

situaciones y para dirigir nuestras acciones, entonces entendemos que todas son positivas, aunque algunas nos hagan sentir mucha plenitud y otras incomodidad o dolor.

Esa es la lógica que aplico a la retroalimentación. Vamos a hablar de las cosas que nos encantaron, de lo que salió bien, de lo que hicimos como equipo para obtener ese resultado, de cómo nos ayudó la comunicación, de aquel movimiento que nunca habíamos experimentado y a través del cual descubrimos cosas nuevas...

Casi todas las personas estamos contentas de recibir este tipo de mensajes porque afianza nuestra seguridad y autoestima sexual y emocional, nos valida y nos hace sentir amadas.

La retroalimentación de lo que nos salió bien será bienvenida la mayor parte de las veces y casi en cualquier momento de intimidad.

Hablemos de Fernanda y Javier son una pareja joven. Ambos viven en la casa familiar y estudian la universidad. Una de las prácticas sexuales de su preferencia es el sexting. A través de las comunicaciones digitales comparten sus fantasías, conversaciones eróticas e imágenes. También gran parte de su comunicación posterior suele ser por mensajes: *Me encantó eso que hiciste ayer con la boca, Gracias por sacarme de clase...* Estos breves comentarios suelen darles pistas de lo que fue memorable en el encuentro y al mismo tiempo enciende el deseo para encontrarse una siguiente vez.⁵⁴

Existe un segundo tipo de retroalimentación que es el que a muchas personas les cuesta trabajo abordar: cuando se trata de hablar de lo que no me gustó, lo que no salió bien, del momento en el que sentí desencuentro, cuando las cosas no salieron como esperábamos, cuando no fue un evento placentero, cuando hubo dolor o incomodidad y cuando calificamos el desempeño como torpe o “malo”.

⁵⁴ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Abril del año 2023.

Aun cuando la retroalimentación en torno a lo que no nos gustó tiene como objetivo la mejora del encuentro, si no ofrecemos esta información de manera empática y cuidadosa, puede repercutir en la autoestima, en la motivación y lastimar en lugar de enriquecer al vínculo.

Esta retroalimentación conviene que sea ofrecida de forma amorosa. Quizá para algunas personas convenga hacerlo en un contexto de menor vulnerabilidad, no directamente después del encuentro, sino cuando sintamos que nuestra personalidad ha vuelto a su sitio, con las defensas y herramientas emocionales necesarias para poder recibir amorosamente lo que escucho.

De nuevo, estos tiempos son completamente personales. Hay a quien le toma más tiempo. Eso sólo lo sabrás a través del conocimiento y la confirmación verbal con tu pareja sexual.

Si consideras que la retroalimentación puede ser un momento difícil, puedes pensar en pactar el momento para abordarla. Preguntar si alguien está listo para tener esta conversación puede permitir que se prepare y encuentre un momento emocionalmente adecuado.

Podemos dar ambas retroalimentaciones al mismo tiempo. Empezar por las cosas que me gustaron y continuar hablando de las cosas que nos gustaría ajustar, cambiar o hasta evitar.

Les pregunto a Valeria y a Juan cómo les fue con el ejercicio que quedó pendiente de la sesión pasada. Valeria, que normalmente es la más participativa, se queda callada. Juan contesta que bien, voltea a ver a Valeria y trata de confirmar que ella opina lo mismo. Valeria no responde. Le pido a Juan que si puede elaborar y contarme qué fue lo que funcionó bien para él. Mientras que habla, en el rostro de Valeria empieza a mostrarse la incomodidad. Cuando Juan termina, Valeria le da voz a su molestia. Explica que Juan no tomó en cuenta nada de lo que ella había comentado a la hora de la planeación de ejercicio y ofrece detalles. Juan la mira confundido. Había notado el silencio de Valeria durante el ejercicio, pero nada más. A partir de ese momento le dedicamos algunas sesiones a trabajar la escucha activa de Juan, a darle espacio a la rabia que Valeria venía acumulando de este y otros eventos, a la herramienta de detener una actividad si no se está bien y practicamos formas de entregar retroalimentación de manera constructiva.⁵⁵

⁵⁵ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Enero del año 2024.

Señalar, agradecer y validar lo bueno nos permite lograr una posición más abierta para escuchar lo que no funcionó para la otra persona.

Tipo de lenguaje

En este momento, la comunicación verbal se reestablece y vuelve al lugar protagónico que tuvo en el momento previo al encuentro en el que se llevó a cabo la planeación.

El lenguaje corporal, como todos los casos, seguirá presente y ponerle atención nos ayudará a confirmar no que decimos y escuchamos, a través de la concordancia de nuestros mensajes no verbales.

Lenguaje claro y detallado

Al dar retroalimentación es importante profundizar en los temas y abordarlos de modo detallado. Comentarios generales y breves del tipo “estuvo muy bien” no me ofrece casi nada de información e imposibilita el ajuste.

Podemos comentar acerca del lugar en el que ocurrió el encuentro, las posiciones utilizadas, hablar de cómo y quién tomó la iniciativa, las prácticas sexuales que eligieron y cómo se fueron sucediendo, cómo me sentía al inicio, en medio y al final, si aparecieron temores, inseguridades, preocupaciones relacionadas al encuentro o de otros ámbitos, si hubo en algún momento ansiedad de desempeño o de desconexión. Puedo hablar de cómo me sentí con mi cuerpo, si ocurrieron las cosas que esperaba o no, si alcanzamos el orgasmo o no y si eso fue importante, cómo me sentí compartiéndome...

El cuidado posterior

Hace sentido introducir otro término extraído de las prácticas BDSM: el *after care*.

El *after care* se refiere a ese cuidado o apapacho que agradecemos después del contacto íntimo. Es una gran manera de alimentar la intimidad y prepararnos para el cierre progresivo de la vulnerabilidad.

¿Estás bien? ¿Quieres agua? Déjame acomodar las almohadas, te acerco una toalla... Un abrazo, una caricia, el gesto de acomodarle el cabello a la otra persona. A todo eso nos referimos por “cuidado posterior”.

Fernanda tiene 48 años, es casada y con su pareja tiene un acuerdo de no exclusividad sexual y amorosa. Miguel es un amigo con él sostiene conversaciones íntimas y se encuentran cada tanto para compartir sexualmente. Ella me cuenta la forma en la que Miguel la procuró después del último encuentro erótico: *Nos quedamos abrazados sobre la cama, riendo, sudados. Un rato después él salta de la cama y se dirige a su morral. Busca con las manos y saca dos mangos maduros del fondo. Regresa y me entrega uno de ellos. Los pelamos con uñas y dientes y los devoramos con tantas ganas que después volvimos a la carga.* El que Miguel haya tomado la iniciativa de traer los mangos es un ejemplo perfecto de *after care*.⁵⁶

La comunicación en este momento es crítica para saber de qué forma puedes cuidar, ya que tiene que ver con las necesidades particulares de esa otra persona en ese momento. Mi recomendación sería posponer la retroalimentación, al menos hasta que le hayas dedicado un ratito al *after care* (Yedid en Tapia, et.at. 2017).

Si justo después del encuentro sienten que es adecuado hablar, aborden los temas con delicadeza y dulzura. Puede ser un buen momento para comentarios positivos, agradecimiento, reconocimiento de lo que la otra persona hizo y para conversar, sobre todo, de las emociones que el encuentro íntimo trajo a flote. También se puede conversar de lo que nos pasó en el cuerpo y hasta planear encuentros de placer futuros, con lo que se inicia el bucle que describí antes.

Hay personas que reestablecen sus fronteras emocionales y reducen el grado de vulnerabilidad de forma rápida, pero también hay personas o momentos en los que nos toma más tiempo. Para llevar a cabo un proceso de retroalimentación completo, conviene asegurarnos de que todas las personas nos encontremos dispuestas emocionalmente y que nuestros mecanismos de defensa naturales han vuelto a aparecer.

⁵⁶ Fuente: Notas de sesión en consulta privada. Julio del año 2023.

Resultado

La comunicación posterior al encuentro erótico puede ser muy extensa y rica. No siempre hace sentido tocar todos los temas, no es un examen, pero ampliar la conversación puede ayudarnos a volvernos mejores amantes para esa pareja.

Otro de los beneficios de la retroalimentación sexual es el fortalecimiento del vínculo, de la confianza y de la intimidad.

Hacer el recuento de un momento erótico es una forma de revivirlo y reavivar física y emocionalmente lo experimentado. Esto es conocido como placer retrospectivo.

Por eso, se puede hacer después del evento, pero también mucho tiempo después. Una de las técnicas que trabajo en el consultorio tiene que ver con narrar, de modo individual, un encuentro erótico compartido memorable. Este también es un aporte de la Escuela de Terapia Sexual de Milán (Caruso, 2015). El ejercicio puede revisarse durante la consulta o en un espacio privado. Particularmente, tiene muy buenos resultados cuando se hace por escrito porque nos permite abrir la conversación en muchos sentidos.

No sobra explicitar que esta comunicación es de ida y vuelta. Yo comento mi vivencia de la experiencia y también, al mismo tiempo a manera de diálogo, o tomando turnos, después escucho lo que mi pareja o parejas tienen que decir.

Es posible que a partir de esa conversación se propongan cambios, ajustes o nuevas posibilidades. Si se llega a algún acuerdo, se podrá poner a prueba en el futuro.

Algo muy importante es asegurarse de no repetir aquello que durante la retroalimentación aprendimos que causó incomodidad física o emocional. De no evitarlo, es posible que la persona se sienta poco escuchada y se dañe la intimidad.

En un capítulo independiente hablaremos de cómo abordar las cosas que no salen bien de manera permanente y que empiezan a dañar el vínculo sexual y emocional.

El bucle comunicativo

Al cerrar un encuentro erótico con la comunicación posterior pretendemos establecer un bucle de comunicación, donde la retroalimentación nos lleve a ajustar y planear nuevas experiencias y encuentros, continuando así un ciclo de bienestar y placer compartido.

Según Watzlawick (1967), un bucle positivo en la comunicación es un intercambio comunicacional en la que cada mensaje promueve una respuesta que refuerza el cambio o la conexión entre las personas involucradas, y eso es justo lo que queremos promover dentro del erotismo.

Por si fuera poco, estas comunicaciones posteriores pueden hacer que las personas conectemos de nuevo con el deseo, aumentar la excitación y promover el siguiente encuentro erótico y retomar la planeación.

Ejercicios para la comunicación posterior al encuentro:

1. Comienza haciendo ejercicios de retroalimentación en escenarios no sexuales. Quizá puedas iniciar con... un sándwich. Que tu pareja te prepare un sándwich como crea que te puede gustar. Al probarlo, dale retroalimentación. Comenta lo que te gustó y lo que te gustaría que cambiara. Conversen de cómo se sienten al ofrecer y recibir guía en este escenario. Mañana, repiten el ejercicio. Veamos qué tan fácil fue incluir las peticiones y cómo se sintieron al seguir las instrucciones y sentir que tus gustos fueron tomados en cuenta.
2. Ofrece un masaje evitando la zona genital de tu pareja. Pon todo tu esfuerzo en complacerla. Al terminar solicita retroalimentación. Pregunta por las cosas que le gustaron. Después pregunta por las que podrías mejorar. Reflexiona: ¿se siente mejor cuando tú eres quien pide la retroalimentación que cuando la recibes sin solicitarla? Quizá eso te permite notar la situación emocional que requieres para recibirla con apertura.
3. Escriban de manera individual y después compartan una narración del encuentro sexual más memorable que hayan compartido. A comparte su escrito con B y después conversan acerca de él. Cuando se haya agotado la conversación, B comparte su narración con A. Conversen. ¿Eligieron la misma situación? ¿Qué fue tan memorable para quien lo narró? ¿Qué tan

memorable fue para quien la escuchó? ¿Cómo podemos incorporar esos elementos que diferenciaron a ese encuentro en el futuro?

4. Programen sesiones de estimulación manual. A recibe en silencio y B ofrece placer. Cinco minutos después, se hace una pausa. A señala una cosa que esté disfrutando de lo que B esté haciendo y pide una cosa que le gustaría incorporar y que hasta el momento no haya sucedido. Si es del agrado de ambas personas, se incorpora en una segunda etapa de 5 minutos de estimulación en silencio. Al terminar y cuando la situación sea propicia, comentan cómo se sintieron ofreciendo y recibiendo guía y si fue provechoso. En otro momento intentan el ejercicio invirtiendo los roles.
5. Introduce imaginariamente una fantasía pactada en el encuentro erótico. En un momento posterior y adecuado, conversen acerca del impacto, ya sea positivo o negativo que tuvo en ustedes y su deseo.
6. Si tienes una pareja sexual fija, incluye, cada tanto, una sesión de retroalimentación acerca de su vida sexual en general. Repasen lo que es disfrutable, lo que les gustaría cambiar o las novedades que quisieran incluir. Esto se conoce como actualización anual (Álvarez-Gayou, 2011).

IV. Tabla comparativa

	COMUNICACIÓN SEXUAL		
	ANTES	DURANTE	DESPUÉS
Objetivo	Planeación	Ajuste	Retroalimentación
Duración	Periodo amplio	Periodo acotado	Periodo amplio
Momento	Puede iniciar meses antes del encuentro o sólo anticiparlo por unos instantes	Acompaña al encuentro erótico	Puede iniciar al final del encuentro o mucho tiempo después. Puede mantenerse en el tiempo y revisar el momento
Comunicación no verbal	De confirmación	Preponderante	De confirmación
	Preponderante	De confirmación	Preponderante
Tipo de comunicación	Extensa. Permite fantasmas. Preguntas bienvenidas. Conversaciones creativas. Consulta de información. Búsqueda de consenso	Comunicación verbal breve, palabras clave, palabras de afirmación, palabra y gesto de seguridad, peticiones puntuales, aceleradores sexuales y confirmación del consentimiento. Comunicación no verbal ocupa primer plano	Extensa. Preguntas bienvenidas. Se abordan las reacciones físicas y emocionales del encuentro. Se revisa el encuentro erótico y se solicita y ofrece información para realizar ajustes futuros.
Beneficios	Permite la discusión de deseos y fantasías	Actualiza el consentimiento	Verbalización de la experiencia compartida
	Permite el establecimiento de límites individuales	Facilita la retro del consentimiento	Confirmación de la lectura del lenguaje no verbal que ocurrió durante el encuentro
	Favorece la toma de decisiones responsables y conscientes	Asegura bienestar de todas las personas involucradas	Aprendizaje mutuo a nivel emocional
	Garantiza consentimiento	Permite pedir lo que necesito y ajustar el encuentro	Aprendizaje mutuo a nivel sexual
	Disminuye la ansiedad y la ansiedad de desempeño	Favorece el cuidado	Ajuste de mi desempeño para futuros encuentros con esta pareja sexual
	Propicia el avance gradual y seguro	Alinea el encuentro para acercarse a la experiencia de placer mutuo y compartido	Posibilita experiencias de validación y confirmación afectuosa y sexual
	Reduce imprevistos	Ayuda a mejorar el desempeño sexual	Genera un bucle en la comunicación
	Favorece el cuidado de la salud sexual		
	Aumenta la excitación	Aumenta la excitación	Reinicia el proceso de excitación
	Aumenta el placer anticipatorio	Aumenta el placer durante el encuentro	Ofrece placer retrospectivo
	Aumenta intimidad emocional y sexual	Aumenta intimidad emocional y sexual	Aumenta la intimidad emocional y sexual

Ilustración 5. Tabla comparativa de los tres momentos de la comunicación erótica

V. Algunas recomendaciones adicionales

- Inicia la comunicación poco a poco, no te desesperes. Quizá al inicio sea incómodo y los resultados no sean lo que esperas. Poco a poco irás fortaleciendo la asertividad.
- Inicia con temas menores. Cuando tengas confianza en las habilidades que han adquirido como pareja, entonces sí, aborda los temas más sensibles.
- Propón revisiones periódicas en torno a la satisfacción individual dentro de la relación, incluyendo el tema de la satisfacción sexual de cada integrante del vínculo.
- Aprovecha situaciones de la vida cotidiana como detonadores de la comunicación. Puede tratarse de una película, una conversación con amigos, un podcast, incluso hasta una película pornográfica.
- Ten presente que el lenguaje, tanto el verbal como el no verbal es interpretado por cada quien de manera diferente.
- Genera códigos o un lenguaje privado con tu pareja sexual para que las interpretaciones se reduzcan al mínimo.
- Reflexiona acerca de lo que te lleva a decir que sí o a decir que no. Revisa si en realidad estás respondiendo a tu deseo o si estás procurando otras cosas como que la otra persona esté satisfecha, evitar un problema, hacerlo “por el bien de la relación”, etc.
- Practica decir no. No siempre es fácil.
- Practica tomar la iniciativa y hacerte responsable de tu deseo.
- Practica recibir el no, abre la conversación para entender sus razones y evita explicaciones en las que tú estés en el centro.

Parte 7. Ajustando la comunicación al tipo de encuentro

Hay encuentros sexuales a los que se les dedica mucha planeación, nada o casi nada. Hay encuentros que duran minutos y otros un fin de semana completo. Tenemos sexo con personas desconocidas a quienes nunca volvemos a ver o con alguien con quien comparto la cama desde hace años. A veces los encuentros son cómodos, seguros y apapachadores, otros son retadores, apasionados y audaces.

Así como los encuentros son diferentes, las conversaciones que los acompañan lo son. No existe una fórmula única.

En esta sección veremos cómo la fórmula de los tres tiempos de la comunicación se adapta según el tipo de encuentro erótico.

“El rapidín”

Este es el clásico encuentro no planeado que aprovecha cinco minutitos libres y ocurre en un lugar poco cómodo y a veces hasta público. Es claro que, en encuentros de este tipo, la conversación se reduce.

En este tipo de encuentros es importante tener pactado, al menos, el mecanismo de salud sexual que se va a utilizar. De ahí en fuera, un par de miraditas traviesas, una sonrisa cómplice, los cuerpos se rozan y listo, empieza la acción. En estos casos el lenguaje no verbal y los movimientos corporales tienen un papel protagónico en la brevísima planeación y consentimiento del encuentro. Después, dos o tres movimientos de ajuste, un quejido, un suspiro, un grito ahogado serán los responsables de confirmar el placer. El reacomodo de la ropa y un guiño –o su ausencia– serán toda la comunicación posterior, al menos en ese momento. No se puede esperar algo distinto. De ahí que leer y poner atención en esas interacciones no verbales sea tan importante.

Encuentro casual

El encuentro casual es un contacto sexual pactado con alguien que no conocemos y a quien probablemente no volvamos a ver. Suele ser una persona a la que conocemos en un lugar público o una fiesta y ligamos un par de horas. Aquí la comunicación suele ser breve: ¿Tu casa, la mía o el baño del lugar en el que estamos? ¿Traes condón o consigo uno? De ahí en fuera, el resto es acción, es decir, lenguaje no verbal y palabras de ajuste.

En estos encuentros, las prácticas sexuales normalmente se deciden sobre la marcha. A veces pido lo que me gustaría que ocurriera. Otras, lo comunico a través de gestos: acerco tu mano a la parte de mi cuerpo que quiero que toques, me volteo, acelero el ritmo, etc.

En estos casos la comunicación posterior es inexistente, a menos de que a partir de esa ocasión se desee permanecer en contacto.

Primera vez

Si se trata de la primera experiencia sexual de tu vida, la comunicación es muy, muy, muy importante. Si se trata de un primer encuentro con una pareja específica, también. Desafortunadamente, a pesar de ser fundamental, muchas veces la comunicación en estas circunstancias es inexistente. Nos da miedo quedar mal, nos avergüenza sacar el tema a la conversación, nos da miedo el rechazo o el qué dirá la otra persona... La inexperiencia a muchas personas nos genera incomodidad. Sin embargo, si logramos vencerla, los beneficios son muchos.

En otros casos no tenemos oportunidad de hablar porque no conocemos a la persona. De acuerdo con la ENADID 2018, entre las adolescentes de 15 a 19 años que no usaron protección en su primera relación sexual (39.6 %), un 36.5 % declaró que el encuentro ‘no fue planeado’ y un 28.5 % que ‘simplemente no lo tenían pensado’⁵⁷, lo cual nos habla de encuentros en los que la comunicación no fue un factor central. Si bien no hay datos específicos del primer encuentro, la comunicación erótica se considera esencial para consentimiento y protección, apoyando la idea de que su ausencia aumenta los riesgos y reduce la calidad relacional.

Es importante enfatizar la necesidad de tener relaciones consentidas y consensuadas, responsables y bien informadas. Si logramos dedicar algo de tiempo a la planeación de estos encuentros, puedo alinear esa experiencia a mis expectativas, propiciar que ocurra en un lugar seguro y que suceda sólo y únicamente lo que deseo. A través de la comunicación podemos hacer que los primeros encuentros sean parciales e ir avanzando de manera gradual y cuidadosa. También permito que se pacte el mecanismo de salud sexual que se utilizará y asegurarnos de contar con él y saberlo utilizar.

⁵⁷ Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2019). Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2018: Panorama sociodemográfico de México. INEGI. <https://www.inegi.org.mx/programas/enadid/2018/>

Fer es un chico de 17 años. Tras un taller de uso correcto del condón en su escuela, me aborda en el pasillo para comentarme que quiere tener un primer encuentro sexual con una chica de su edad, ambos sin experiencia previa. No sabe por dónde empezar. Le respondo que ya empezó y por el lugar correcto: informándose. Después le explico la importancia de la comunicación previa al encuentro y la forma en la que les puede ayudar para planear, consentir y disminuir los riesgos y la ansiedad. Él escribe en su libreta una serie de temas que le propongo abordar con su novia y le explico que lo más importante es que los dos se sientan bien. Me agradece y se va feliz. Espero que su primera vez haya sido más hermosa de lo que hubiera sido sin esa brevísima intervención.⁵⁸

Hablar antes de este encuentro también ayuda a que lleguemos con un grado menos de ansiedad y que la ansiedad de desempeño nos sorprenda menos. Si entendemos los beneficios de la comunicación, aumentamos las posibilidades de que estos primeros encuentros sean experiencias agradables y placenteras.

No lo abordes con solemnidad. Estás explorando. Ríe de las cosas que no salieron bien, ríete de la torpeza, aprende, no hay mejor manera de pasarla bien.

Cuando hay particularidades físicas

Cuando una de las personas está embarazada, tiene alguna lesión o ha atravesado una experiencia de cambio corporal, la comunicación antes y durante el encuentro es básica para asegurarnos de que la posición y las prácticas que se estén realizando sean cómodas para la persona.

Hay que tener en cuenta que es posible que la persona necesite otro tipo de prácticas, posiciones y cuidados a los que solicitaba antes de que esta situación particular apareciera en su vida. Recuerda que las rutas al placer, los aceleradores y los frenos sexuales no son permanentes, pueden ir cambiando a lo largo de la vida y de un encuentro erótico a otro según mi realidad externa, física o emocional.

Durante el embarazo, por ejemplo, existen posiciones sexuales que resultan más cómodas para que el vientre se presione, no pese, no obstruya o cansen como “la cucharita” donde la persona

⁵⁸ Taller impartido en una escuela privada, no religiosa y mixta de Ciudad de México. El taller parte de un programa de Educación Sexual Integral. Marzo del año 2023.

embarazada se recuesta de lado o “en cuatro” donde el vientre queda protegido. También hay medidas de cuidado adicionales que conviene conocer⁵⁹.

De la misma manera, si tengo alguna lesión o alguna de las personas participantes vive con alguna discapacidad, conviene investigar, aumentar la comunicación o contactar con personal sexológico experto en el tema⁶⁰.

Investiguen juntos qué prácticas, posiciones y medidas de seguridad recomendadas para cada situación e intégrenlo en su proceso comunicativo. Todo eso los acerca a la ética del cuidado.

Si somos 3

Los tríos se han puesto de moda, al menos en la fantasía de muchas personas.

En estos encuentros, la comunicación es muy importante. De entrada, es necesario incluir dos etapas en la conversación: primeramente, ponernos de acuerdo como pareja, después, incluir a la tercer persona en las conversaciones en las que conviene que participen las tres partes involucradas. Lo recomendable es que estas conversaciones ocurran fuera de un contexto erótico, antes de pasar a la acción, y que las tres personas sean honestas y claras con respecto a su búsqueda y sus límites.

Es importante que las tres personas se comuniquen previo al encuentro para poder asegurarnos de que existe el consentimiento general y que la práctica no es el resultado del ejercicio de poder de alguna de las partes.

También es importante hablar de los pases de salida, es decir, pactar las formas en las que cualquiera de las partes puede pedir que se detenga una práctica o el encuentro en su totalidad, pactar si una de las partes puede dejar de participar sin interrumpir el encuentro o si toda actividad deberá de suspenderse si cualquiera experimenta incomodidad.

Todas las personas, sobre todo si es la primera vez que comparten su erotismo, tendrán que estar listas para que alguien no la pase bien, lo exprese, utilice su pase de salida o solicite que se detenga la acción.

Sexo en grupo

⁵⁹ Olivietti, M. (2015). *Cómo hacer el amor durante el embarazo*. Autopublicación. AmazonKindle.

⁶⁰ Torices Rodarte, I. (2007). *La sexualidad y la discapacidad física*. Editorial Trillas.

Los encuentros grupales suelen ocurrir entre desconocidos. Quizá conozcas y puedas planear con tu pareja, pero con las demás personas del grupo tendrás que comunicarte a través de señales o palabras breves.

En los encuentros swingers hay ciertas reglas pactadas, se trata de una metacomunicación. “No es no” es una de las reglas inamovibles. Si alguien te dice que no, no hay que preguntar, ni entender por qué. Simplemente no quiere y te retiras. Si quieres interactuar con alguien, primero te acercas con la mirada, después puedes probar tocar alguna parte pública de su cuerpo (su mano, su brazo, la pierna). Si la persona retira tu mano o te dice que no, te retiras sin preguntar. En los lugares más cuidados, la mayoría de las veces estas pautas se cumplen porque te puedes acercar a las personas organizadoras a que pongan orden. Otra norma de estos lugares es el uso estricto del condón.

Si no se trata de un local o una fiesta, conviene que se pacten estas dos reglas mínimas con la asistencia.

La comunicación se centrará en el ajuste durante el encuentro.

La comunicación posterior, la mayoría de las veces será inexistente o parcial, ya que podrás conversar acerca de la experiencia con la persona que te acompañó, en caso de que haya sido así.

Si tienes interés en los tríos, el intercambio de parejas o en el sexo en grupo, te sugiero acercarte al grupo de Jardín de Adultos⁶¹ donde podrás encontrar información, cursos y talleres y una comunidad que acompañe tu aprendizaje.

Prácticas BDSM

El BDSM es un conjunto de prácticas sexuales que tienen en común el intercambio erótico del poder. Su nombre que viene de las siglas de Bondage (inmovilización), Dominación/ Disciplina, Sometimiento/Sadismo y Masoquismo. Estas prácticas comparten la existencia de una asimetría en la que una de las partes cede consensual y gozosamente el poder a la otra⁶².

En este tipo de encuentros se pueden incluir estímulos intensos, restricciones y privación sensorial, por lo que la comunicación previa es parte de las medidas de seguridad que se recomienda tomar en cuenta.

⁶¹ <https://jardindeadultos.net/>

⁶² Langdridge & Barker. Safe, sane and consensual: Contemporary perspectives on sadomasochism, Macmillan, 2017.

En estos casos vale la pena dedicarle un buen tiempo al *playlist* que comenté con anterioridad. Ahí se podrán pactar, de igual a igual (es decir, en horizontalidad, fuera del rol dominante o sumiso) el tipo de prácticas, la intensidad y los roles permitidos, así como aquello que está fuera de cualquier posibilidad.

Hay que considerar que, una vez iniciada la escena erótica, puedes encontrarte en situaciones en las que no puedas hablar, de ahí que el consentimiento se pacte a través de la lista de juegos y los acuerdos con respecto a las palabras y gestos de seguridad, a través de las cuales se podrá actualizar el consentimiento las veces que sea necesario (Yedid en Tapia, et.at. 2017).

Todas las personas involucradas, pero en especial, quien ejerza el rol dominante, está obligada a respetar aquello pactado en la lista de juegos y cualquier ruptura del acuerdo es considerada violencia sexual.

La retroalimentación a partir de estos encuentros también es básica y debe ocurrir de nuevo, fuera del rol y retomarse una vez que el coctel hormonal de la escena erótica se ha normalizado (de preferencia algunos días después del evento) para que sea una conversación que ocurra en total libertad.

Es importante limitar el consumo de drogas y alcohol durante el ejercicio de prácticas sexuales no convencionales. Sólo así se puede asegurar la claridad a la hora de dar o leer el consentimiento.

Si tienes interés en este tipo de prácticas, te sugiero acercarte al grupo de CalabozoMx⁶³, donde podrás encontrar información, cursos y talleres y una comunidad que acompañe tu aprendizaje.

⁶³ <http://www.calabozo.com.mx/>

Parte 8. Los temas difíciles

A lo largo de los años de trabajo con parejas, he notado que existen ciertas situaciones en las que la comunicación erótica se torna complicada. A continuación, las describo brevemente junto con algunas sugerencias.

Mi/tu pasado amoroso y erótico

“Lo que no fue en tu año, no fue en tu daño”, dicen por ahí. Sin embargo, adoptar esta filosofía ante el pasado de mi pareja puede no ser tan sencillo. Resulta más complicado cuando se trata de una pareja romántica y no de una pareja con la que compartimos encuentros eróticos. De alguna forma, cuando se trata de una relación amorosa, entran en juego nuestros modelos de relacionamiento y nuestra filosofía de amor.

Muchas veces cuando los vínculos se estrechan o se establecen por cierto tiempo (la cantidad de tiempo es subjetiva), sentimos que llegamos a un momento en el que la relación adquiere mayor formalidad. Entonces a muchos de nosotros nos cambia el chip. Es como si durante el tiempo que “estamos saliendo” y ubicamos el vínculo dentro del concepto de amistad, noviazgo, “*fuck buddy*”, “*fuck friends*”, “*aminovios*” o “casi algo”⁶⁴, nos rigiera un chip que contiene los derechos y obligaciones que corresponden a esta etapa iniciática, de prueba o informal.

Pero en la medida en que las cosas avanzan, sentimos que vamos adquiriendo otros privilegios sobre aquella persona, al punto de que, cuando formalizamos, empezamos a pensar diferente. Se nos cambió el chip y ese nuevo chip, tiene los mensajes del amor romántico que se nos repiten hasta el cansancio y que incluso antes de sentir el enamoramiento podíamos ver con mayor claridad.

El amor romántico, según Coral Herrera (2017), es un sistema social que fomenta relaciones basadas en la dependencia, la búsqueda de seguridad, la fantasía de poder alcanzar la completud o la felicidad a través de otra persona, la renuncia a la autonomía, la ausencia de libertad, la posesividad y los celos, la adscripción irreflexiva a las convenciones sociales y el enclaustramiento mutuo.

Estos principios construyen una realidad utópica y detonan una búsqueda frustrante e infinita de completud. Los principales mitos del amor romántico son:

⁶⁴ Todos ellos son modelos relacionales consensuados en los que dos o más personas mantienen encuentros sexuales de forma regular o esporádica, pero sin expectativas de pareja o exclusividad

1. “Quien bien te quiere, te hará llorar”, lo que acerca al amor romántico al sufrimiento, la violencia y el maltrato.
2. “Y fueron felices para siempre”, la utopía del amor eterno.
3. “Te pertenezco”, lo que avala cualquier violencia basada en la posesión de la pareja.

De esta forma se disfraza de amor lo que es control y dominación. Y una vez más, nuestra educación sexista nos deja mucho más expuestas a las mujeres.

El amor romántico es un sistema en el que crecemos todas las personas. Lo único que podemos hacer es estar conscientes de sus repercusiones para desmontarlo y saber que es una labor que nos tomará toda la vida.

Si lo pensamos desde este ángulo, pensar que mi pareja amorosa tuvo experiencias sexuales previas, que se vinculó amorosa y sexualmente con alguien más, será normal sentir dolor, miedo y hasta rabia. Si es así, estás frente a una gran oportunidad de cuestionar los fundamentos desde los que amas.

Si logras superar la incomodidad, hablar del pasado romántico y erótico de tu pareja puede ayudarte a conocerla mejor: qué le gusta, qué la llevó a apreciar o a terminar sus vínculos, cuáles experiencias de aprendizaje ha atravesado... Compartirlo no es una competencia, una afrenta, una muestra de vanidad o una forma de humillación.

Para hablar de nuestro pasado amoroso y erótico es indispensable recibir la información como el gran regalo de confianza y honestidad que representa.

Asegúrate de que cuando le preguntes a tu pareja acerca de su pasado, puedas hacerte cargo de tus reacciones emocionales. Frente a tus preguntas, la otra persona tiene el derecho a decidir qué te quiere compartir y qué no. Nilda Chiaraviglio (2014) dice que la confianza no es algo que te mereces, sino algo que se gana. La relación que construyas y la actitud con la que compartas y recibas la información hará la diferencia.

Juguetes sexuales en el erotismo compartido

Existen muchos mitos en torno al uso de juguetes sexuales: que desplazan a la pareja, que generan adicción, que “gastas” la energía sexual que podrías compartir en pareja, que hieren el ego de las parejas sexuales, o que sus estímulos te llevarán a no desear compartir tu erotismo nunca más.

No hay nada cierto en ello. A causa de estos mitos, muchas personas deciden no acercarse a esta opción. Otras, optan por utilizarlos a solas y muchas veces a escondidas.

Si nunca has realizado esta práctica con tu pareja o no tienes la certeza de que recibirá con agrado la sorpresa, conviene discutir esta posibilidad antes de incluirlo en los encuentros eróticos.

Lo primero será desmitificar el uso de juguetes sexuales y resignificar su participación en el encuentro. Es entonces cuando podrán consentir o no en su uso.

Si deciden probarlo, conviene que sea en un encuentro de exploración. Modera tus expectativas. No esperes resultados mágicos. Aproxímate a los juguetes sexuales como lo harías a cualquier juguete: visiten una tienda erótica, revisen el catálogo, prueben los estímulos que cada uno de ellos genera, permitan que el personal de la tienda les explique y elijan.

Desde este momento se detonará una comunicación anticipatoria y una complicidad que puede ser muy excitante.

Cuando decidan probarlo, construyan una atmósfera de exploración y curiosidad. Conviene que hablen mucho con respecto a lo que su cuerpo experimenta. En este caso, la comunicación durante el encuentro conviene que sea muy verbal e incluir mucha retroalimentación. La intención de probar el juguete no es el placer, si sucede, bienvenido, pero el objetivo principal es probar, sólo probar.

Las primeras veces puede haber sorpresa, excitación, ansiedad... pero seguramente no va a ser romántico. Pruébenlo varias veces en el cuerpo de cada persona. Sugiero que cada persona lo utilice en su propio cuerpo y en el de la otra persona. Vayan comentando cómo se sienten.

Si le encuentran el gusto, entonces sí podrá ser invitado a formar parte de escenarios más atrevidos, sexosos o románticos. Si no, prueben con otro juguete. Hay infinidad de estímulos diferentes. Se trata de que sea una actividad lúdica que aumente la complicidad y los invite a escapar de la rutina. Si también le suma placer, ¡qué más podemos pedir!

Los juguetes sexuales pueden ser una herramienta de autoconocimiento y de experimentación sexual, pero como cualquier práctica, no es forzosa. Si alguna de las personas no experimenta comodidad con el tema, no hay consenso y pueden recurrir a otras alternativas.

Interés por prácticas nuevas

Una consulta común es “¿Cómo le digo a mi pareja que me gustaría hacer...?”, “¿Qué va a pensar de mí?” Y muchas veces, también “Seguro va a pensar que me estoy acostando con alguien más”.

Introducir mi interés hacia una práctica sexual nueva puede ser complicado. Si es una relación enfocada a lo sexual y es reciente, probablemente cueste menos trabajo. Cuando se trata de un vínculo sexoafectivo que ha durado años, no lo es. Podríamos pensar que los años han aumentado la confianza, pero muchas veces las personas sienten mayor riesgo de ser relegadas o reemplazadas si no desean lo mismo.

Acceder no es conveniente. Si no estás en disposición de dar un sí entusiasta, entonces no estás en condiciones de consentir y conviene continuar la conversación o buscar alternativas viables.

La experimentación de prácticas sexuales nuevas es una conversación que hay que propiciar mucho antes de tener un encuentro de este tipo en mente. Conviene abordar el tema de manera directa, explicando qué es lo que me gustaría hacer, cuál es mi fantasía al respecto y lo que pensamos que podemos conseguir a través de su ejecución.

Dale tiempo a la otra persona para pensarlo. Pueden investigar acerca del tema, hablar con practicantes, consultar a persona especialista y seguir conversando. Es importante no presionar, para que la otra persona se sienta libre de decidir.

Si se alcanza un consenso, recomiendo avanzar de a poco y acercarse a la práctica de manera gradual. Recuerden contar con su palabra de seguridad y límites bien comunicados. Asegúrate de respetarlos.

Cuidarse mutuamente siempre es la primera prioridad. La comunicación en estos casos, durante y posterior al encuentro erótico es indispensable para verificar la comodidad. Si todas las personas están de acuerdo en continuar la exploración, vuelve a planear.

Recuerda que la comunicación erótica es un ciclo. Planeas, ajustas, retroalimentas y vuelves a planear.

El rechazo sexual sistemático

Pensar que las personas que forman parte de un vínculo siempre se sentirán dispuestas y felices de participar en un encuentro es irreal. Es igual de fantasioso asumir que sus ritmos sexuales estarán acompañados, sólo por ser pareja. Estos mitos también son parte del amor romántico.

El deseo sexual no sólo responde al grado de atracción que yo siento por mi pareja, sino que aumenta y disminuye a lo largo de la vida de manera natural y se ve impactado por nuestras circunstancias de vida.

El momento de la relación, la edad, el estilo de vida, lo laboral, el cansancio, la maternidad y la paternidad, la crianza, los embarazos, las dificultades eróticas, nuestro estilo de vida, el lugar que le damos al placer, la comodidad con el cuerpo, las enfermedades y hasta las muertes de personas cercanas, son sólo algunos de las circunstancias que pueden provocar cambios en nuestro deseo sexual.

Cuando tenemos claro que la libido se ve alterada por una serie de aspectos de nuestras vidas, podemos abordar de una manera más objetiva y comprensiva mis cambios y los de otras personas. Para lograrlo será necesario poner en pausa las primeras explicaciones que saltan a nuestra mente y cuestionar el clásico “ya no le gusto”, “ya no siento atracción por mí” o “claro, es que mi cuerpo ya cambió”.

Todo rechazo causa frustración, impotencia e inseguridad. El rechazo sexual genera un impacto mucho mayor. Esto se debe, por un lado, a que, por dirigirse a una parte tan íntima de nuestra personalidad, nos deja muy vulnerables. Además, en el caso de las relaciones basadas en un pacto implícito o explícito de exclusividad sexual, nos deja sin la posibilidad experimentar placer compartido.

No se trata de obligarnos cuando no tenemos ganas, mucho menos de sacrificarnos por el bienestar de la otra persona. Eso, a la larga, pasa factura y genera una relación que se maneja a través de coerciones.

¿Entonces cómo podemos manejarlo? Con la comunicación.

No es lo mismo decir no, a ofrecer una explicación de lo que me está sucediendo y de los motivos por los que en ese momento no deseo el contacto. Cuando sea el caso, comentarle a tu pareja que tu negativa no tiene nada que ver con ella, puede aumentar su empatía (Mersy y Vencill, 2023).

Algunas veces, puedo no contar con la disposición para determinado tipo de encuentro sexual, pero para otro tipo de prácticas eróticas sí. En ese caso, puedo ofrecer las alternativas con las que siento comodidad. Puede ser que esté de ánimo para un encuentro apasionado, pero sí un

masaje erótico más cariñoso. Puede ser que lo que necesite sea un masaje relajante, que esté dispuesta a una sesión de sexo oral, que desee hacernos bolita en la cama, que requiera un abrazo infinito... Se vale ofrecer alternativas de intimidad física y emocional si es lo que prefieres.

Otra alternativa es explicar que en ese momento no encuentras el ánimo y proponer un día, situación posterior. Si es así, llegado ese momento, sugiero que seas tú quien se acerque para propiciar el encuentro. Siendo un compromiso que generaste, es buena idea que la otra persona no sienta que te tiene que perseguir para su cumplimiento. Si llegada esa fecha, aún no es buen momento, quizá puedas ofrecer una explicación.

Se trata de hacer caso a lo que necesitamos de manera personal, pero teniendo en cuenta que aquello afecta e impacta emocional, física y sexualmente a mi pareja, por lo que el cuidado que puedas tener por la otra persona será bienvenido. Esto es a lo que se refiere la responsabilidad afectiva.

La responsabilidad afectiva es tener en cuenta que lo que hago y digo tiene un impacto en las personas a mi alrededor. Si bien mi principal responsabilidad es la honestidad, el cuidado y la congruencia personal, también puedo ser sensible y entender el impacto que tienen mis decisiones y mis palabras en las personas más cercanas.

Se trata de aprender a decir “no” con responsabilidad afectiva y a recibir el “no” entendiendo que responde a una necesidad individual.

Es importante afrontar estas situaciones con la mayor honestidad posible. Si la comunicación se sostiene y acompaña estas situaciones, estaremos cuidando la intimidad emocional, que justo nos permitirá transitar por estos periodos naturales de la vida.

Si la situación se prolonga o se vuelve sistemática será buena idea buscar el acompañamiento de una persona especializada en estos temas o bien iniciar conversaciones para revisar si es momento de inyectarle autonomía a la satisfacción sexual individual.

Cuando hay malestares de la vida erótica

Cuando hablo de malestares de la vida erótica me estoy refiriendo a las conocidas “disfunciones sexuales”. Parte de mi compromiso como sexóloga es cuidar que el lenguaje que uso no replique prejuicios, estereotipos, sexismos y constructos que sentencian “lo que no está bien”. Hablar de

malestares de la vida erótica me parece un término más humano y que responde a aquello que genera incomodidad o dolor físico y emocional. En este sentido, malestar es un término subjetivo, en lugar de asumir cómo “debe funcionar”⁶⁵.

Un malestar de la vida erótica es una situación que se presenta en el ejercicio de la sexualidad de manera repetitiva y por un periodo considerable de tiempo y que genera incomodidad, insatisfacción o dolor físico y/o emocional a una o a todas las personas de un vínculo sexoafectivo.

Desafortunadamente, la experiencia me dice que cuando hay algo que no sale bien en la vida erótica, nuestro primer impulso es alejarnos sexualmente para evitar una situación avergonzante o dolorosa a muchos niveles.

Si se trata de una pareja que únicamente comparte lo sexual, probablemente no vuelvan a quedar. Cada quien, su golpe y listo, no funcionó.

Cuando se trata de una pareja sexoafectiva, la situación es más compleja. Al inicio, quizá intenten dialogar, pero muchas veces, frente a la dificultad emocional, se cortará la comunicación. Sentimos que la distancia permite que se forme una costra y tememos que la comunicación pueda arrancar esa frágil protección. Sin darnos cuenta, dejamos que una herida infectada se tape.

Probablemente seguirán creciendo como pareja en otras áreas de la vida individual y compartida, relegando paulatinamente lo sexual.

Cuando esto sucede, aparece miedo, culpa, vergüenza, desazón, frustración, enojo o tristeza en torno al erotismo compartido y puede afectar también la vivencia erótica privada. Al mismo tiempo, la distancia sexual terminará por introducir mayor separación física y emocional. En este sentido podríamos decir que cada persona padecerá en solitario las consecuencias de la situación.

Produce mayor desgaste en el vínculo el manejo que le damos a los malestares de la vida erótica, que el desajuste en sí.

Son muchos los malestares de la vida erótica. Entre los más comunes están, en personas con pene, la dificultad para conseguir o sostener una erección, falta de control en la eyaculación, dificultad para alcanzar un orgasmo. En el caso de las personas con vulva, hipolubricación, dolor ante la

⁶⁵ Término propuesto por Yedid, Tatiana durante el Doctorado en Sexualidad Humanista y adoptado por la Universidad Moxviquil.

penetración, contracción involuntaria de la musculatura vaginal y dificultad para alcanzar un orgasmo. La disritmia es cuando las personas del vínculo sexoafectivo no presentan el mismo ritmo sexual y genera malestar. Otro malestar bastante común es la baja o pérdida de deseo sexual. Como verás, prefiero los términos descriptivos y no discriminativos.

A pesar de que muchas veces los síntomas físicos sólo aparecen en uno de los miembros de la pareja, conviene mirar y atender los malestares de la vida erótica en corresponsabilidad.

Todos los malestares de la vida erótica son relacionales. Para abordarlos de manera terapéutica, hay que revisar no sólo aspectos físicos y emocionales de una de las partes. Si el malestar se presenta en pareja, será necesario explorar muchos aspectos de la relación (Fernández, 2022).

Así como la vida es multifactorial, también la vida erótica lo es. Sólo a través de un trabajo relacional podremos entender y trabajar sus causas, motivaciones, dinámicas y consecuencias negativas y positivas (sí, también existen ganancias que vale la pena explorar).

Te invito a mirar los malestares de la vida erótica como un síntoma o un signo de que hay algo de la relación que necesita revisión. En lugar de ser un problema que debemos erradicar, es como si el cuerpo, a través de su propio lenguaje, nos estuviera diciendo que emocionalmente, algo, con esta pareja eroticoafectiva o sexual, está desacomodado.

Sugiero echar mano de la intimidad construida y de las habilidades de comunicación para abordar la situación. Igual que el rechazo sexual, cuando no tenemos información, interpretamos y tenemos una alta probabilidad de crear explicaciones autoreferenciales basadas en nuestros peores miedos y, por si fuera poco, equivocadas. Te sugiero abordar este tema no cuando se presenta, sino fuera del encuentro erótico ya que implica mucha vulnerabilidad.

Ten presente que un malestar esporádico es natural. No siempre mi cuerpo responde como yo quisiera. También a veces, el cuerpo es sabio y toma mejores decisiones que mi cabeza. Si se trata de algo que no salió bien una ocasión, no te alarmes. Revisa tus circunstancias, tus sentimientos y trata de entender lo que te sucede a nivel físico, mental y emocional. Si la situación se vuelve repetitiva o empiezas a notar su permanencia y genera molestia, entonces sugiero consultar a una persona especializada en sexualidad.

La falta de deseo sexual

Quiero empezar por desmitificar el deseo sexual. A veces pensamos que el deseo sexual es algo que automáticamente aparece cuando hay atracción y/o amor y no hay nada más equivocado que eso.

El deseo sexual es algo que fluctúa a lo largo de la vida y no responde a mi voluntad. Existen muchos factores que pueden ser responsables de la aparición, el aumento, la disminución o la ausencia completa de deseo sexual.

Por nombrar algunos, tenemos:

1. Factores emocionales como el estrés, la ansiedad, la depresión, una imagen corporal negativa, la inseguridad o la pérdida.
2. Factores biológicos y hormonales como pueden ser algunas condiciones o enfermedades específicas, el uso de medicamentos, los cambios hormonales como la menopausia o bajos niveles de testosterona, la edad.
3. Experiencias traumáticas que pueden ocurrir dentro o fuera del terreno de la sexualidad.
4. Factores relacionales como la falta de intimidad emocional, los conflictos no resueltos, la falta de comunicación, las dinámicas de poder y las relaciones de violencia, la rutina y las diferentes etapas dentro del ciclo de vida de las relaciones.
5. Mandatos y prejuicios culturales o religiosos
6. Otros factores como la fatiga, el ritmo de vida acelerado, el abuso de sustancias y la crianza.

Con lo anterior lo que quiero decir es que lo que se espera del deseo sexual es que sea algo fluctuante. En lugar de verlo como algo que hay que corregir, te invito a considerarlo una señal que puede ayudar a mirarte y entenderte mejor.

Sin embargo, cuando comparto mi sexualidad con otras personas, la falta de deseo de una de las partes impacta a las otras, sobre todo cuando hablamos de vínculos contruidos desde la exclusividad sexual. Muchas veces es en este momento en el que surgen las preguntas de ¿Ya no te atraigo? ¿Ya no me deseas? ¿Es que no te gusta en quien me he convertido? ¿Es que los cambios de mi cuerpo hace que ya no te guste?

Caer en estas interpretaciones suele ser muy doloroso para todas las personas involucradas, tanto para quien no siente el deseo de la otra persona como para quien no desea y no tiene las explicaciones que le gustaría como para evitar que esta situación impacte en el vínculo emocional. Esta situación es muy común y es uno de los malestares de la vida erótica por el que muchos vínculos

acuden a consulta sexológica. Es conocida como disritmia sexual, que alude al desacompasamiento de los ritmos sexuales de las personas dentro de un vínculo.

En estos casos, te sugiero:

- Tener presente que el deseo de la otra persona no necesariamente responde a quien tú eres, a lo que haces o a qué tan atractiva eres como persona. Tampoco responde a qué tanto te aman.
- Ten presente que el deseo fluctúa y que hay personas para las que el ejercicio de la sexualidad ocupa un lugar más importante en la vida que para otras.
- Sé consciente de que posiblemente la otra persona no sepa por qué se está presentando la falta de deseo.
- Ten presente que forzar el encuentro erótico no va a incrementar el deseo sexual, dañará el vínculo y nos aleja de la ética de cuidados.
- Explora nuevas formas de intimidad.
- Consultar a un especialista en sexología que trabaje con un grupo interdisciplinario de expertos para explorar la situación.
- Recuerda que el sexo es sólo uno de los pilares que sostienen un vínculo. Revisa cómo puedes fortalecer los otros.
- Dialoga. Sería interesante explorar si se puede llegar a ciertos acuerdos con los que todas las personas involucradas obtienen lo que necesitan.
- Aprender acerca de la disritmia sexual.

Cuando hay experiencias de violencia sexual

Cuando vas a compartir la experiencia erótica con una persona que ha vivido violencia sexual, es importantísimo entender que puede tener preocupaciones, inseguridades o temores asociados a aquella experiencia, independientemente del tiempo que haya transcurrido desde el suceso.

Asegúrate de mantener una comunicación abierta y de contar con su consentimiento de manera continua a lo largo de todo el encuentro. También conviene estar pendientes a la congruencia entre el lenguaje verbal y el no verbal (en todos los casos, pero en estas condiciones, con mayor razón). Todo el cuerpo y las palabras tienen que estar diciendo ¡sí! durante el tiempo que dure el encuentro.

A mayor planeación, mayor seguridad y comodidad. Pacten palabra de seguridad y si en algún momento se utiliza, es importantísimo darle su espacio o bien ofrecer muestras de ternura y cuidado si la persona piensa que le puede servir. A veces la misma persona puede señalar algunas posturas corporales, tipos de acercamiento o contacto, frases o palabras, sonidos, que sabe que le pueden detonar alguna memoria desagradable o inhibir su expresión, por lo que se pueden explicitar en las primeras ocasiones para que se eviten mientras se construye cierto grado de seguridad.

Si el encuentro se detiene, la comunicación posterior será clave para entender lo ocurrido y las cosas que será importante evitar en el futuro.

La persona que vivió violencia sexual puede hacerse cargo de lo que le pasa y trabajar lo que considere que está pendiente por elaborar. Es ella quien decide los detalles de la vivencia de violencia que es importante compartir y cuáles no.

La pareja sexual sólo necesita mostrar comprensión y dar el tiempo necesario para la construcción de la confianza.

Si te encuentras frente a un reto demasiado grande o has atravesado por mucho desgaste para recuperar la comunicación y el erotismo en la pareja, se vale consultar a una persona especialista para que les ofrezca herramientas adicionales y acompañe el proceso⁶⁶.

⁶⁶ <https://www.adivac.org/>

Últimas palabras

Ahora sólo queda practicar, practicar y practicar. Con mucha paciencia, resistiendo los fracasos, sin dejarnos abatir y aprendiendo de ellos. Toca empezar a trabajar en ti. Toca reflexionar. Toca identificar tus obstáculos, tus habilidades y las herramientas con las que cuentas. Es momento de ponerte a prueba cultivando la tolerancia y la compasión.

Cuando sientas que es hora de empezar a hablar, empieza por lo que te parezca más sencillo y ve avanzando de manera gradual, aprendiendo de cada experiencia y no te olvides de agradecer. Agradécete a ti y agradece a las personas que están dispuestas a construir y crecer contigo.

Confío en que, en algún punto, tu comunicación se volverá fluida, amorosa, excitante y, quizás, hasta una necesidad.

Agradezco que me hayas permitido acompañarte.

Ten siempre presente que el placer es algo que podemos cultivar.

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1. Estilos de comunicación.....	30
Ilustración 2. Pirámide de la Intimidad.....	81
Ilustración 3. Los tres vértices de la intimidad.....	96
Ilustración 4. Los tres momentos de la comunicación erótica.....	98
Ilustración 5. Tabla comparativa de los tres momentos de la comunicación erótica.....	141

Referencias

- Aller Atucha, L. M., & Vásquez, M. (1994). Sexualmente irreverentes. Editorial Planeta.
- Álvarez-Gayou, J.L., & López, E.M. (1996). Sexualidad en la pareja. Editorial El Manual Moderno. México.
- Álvarez-Gayou, J.L. (2011). Sexoterapia integral. Editorial El Manual Moderno. México.
- Arendt, H. (1970). *Sobre la violencia* (trad. G. Cano). Alianza Editorial.
- Barbosa-Chacón, J.W.; Barbosa Herrera J.C.; Rodríguez Villabona, M. (2015). Concepto, enfoque y justificación de la sistematización de experiencias educativas. Una mirada "desde" y "para" el contexto de la formación universitaria. Perfiles educativos ISSN 0185-2698. Vol.37 no.149 Ciudad de México jul./sep. 2015.
- Brown, R. (2013). Frágil. El poder de la vulnerabilidad. Urano. México.
- Brotto, L.A. (2018). Better sex through mindfulness. How women can cultivate desire. Graystone books. Vancouver.
- di Bari, A. (2015). Saber Escoger: Guía de Sexualidad Para Mujeres. Vergara. México.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss vol. 1*. Penguin Books. Nueva York.
- Caruso, A. (2015). Il sesso in terapia. Teoría e tecniche di terapia sessuale. Mimesis. Frontiere della psiche. Italia.
- Chapman, G. (1992). Los 5 lenguajes del amor. Unilit. Estados Unidos.
- Chiaraviglio, N. (2014). Pareja en construcción. Vergara.
- Cobo Bedia, R. (2024). La ficción del consentimiento sexual. Catarata.
- Coderch de Sans, J., & Plaza Espinosa, A. (2016). Emoción y relaciones humanas: El psicoanálisis relacional como terapéutica social. Madrid: Ágora Relacional.
- Dilts, R. (1990). Changing Belief Systems with NLP. Capitola, CA: Meta Publications.
- Easton, D., & Hardy, J. W. (2009). Ética promiscua: Una guía práctica para el poliamor, las relaciones abiertas y otras aventuras (3.ª ed., A. G. Andrade, Trad.). Ediciones B. (Obra original publicada en 1997)
- Fernández, F. (2022). Lo que pasa entre nosotros: Terapia sexual con Gestalt. PAX MEXICO.

- Fisher, H. (2016). *Anatomy of love*. W.W. Norton & Company.
- Foucault, M. (1998). *Historia de la sexualidad I. Siglo veintiuno*. España.
- Foucault, M. (2018). *El Orden del Discurso*. Barcelona: Austral.
- Freud, A. (1986). *El yo y los mecanismos de defensa*. Planeta. México.
- Freud, S. (1997). *El Yo y el ello y otras obras: (1923-25)*. Amorrortu.
- Fromm, E. (2000). *El arte de amar* (trad. R. de Schilperoort). México: Paidós.
- Glick, Elisa (2000). "Sex Positive: Feminism, Queer Theory, and the Politics of Transgression". *Feminist Review*. 64 (64): 19–45.
- Kaplan, H. S. (1978). *La Nueva Terapia sexual: Tratamiento Activo de las Disfunciones Sexuales*. Alianza.
- Krieger, P. (2004). *La deconstrucción de Jacques Derrida (1930-2004)*. Anales del Instituto de Investigaciones Estéticas, No. 84.
- López Sánchez, F. (2015). *Educación sexual y ética de las relaciones sexuales y amorosas*. Editorial Pirámide.
- Mersy, F. L., & Vencill, J. A. (2023). *Desire an inclusive guide to navigating libido differences in relationships*. Beacon Press.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. Harmony.
- Herrera, C. (2017) *La construcción sociocultural del amor romántico*. Fundamentos. Madrid.
- Johnson, S. M. (2008). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. Little, Brown and Company.
- Lehmiller, J. J. (2022). *Tell me what you want: The Science of Sexual Desire and How It Can Help You Improve Your Sex Life*. Robinson.
- Levine, A.; Heller, R. (2012). *Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find - and Keep - Love*. Tarcher Perigee.
- Masters, W. H.; Johnson, V. E. (2010). *Human sexual response*. Ishi Press International.

- Mitchell, S. A. (2000). *Relationality: From Attachment to Intersubjectivity*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Mera Rodríguez, A., (2019). La sistematización de experiencias como método de investigación para la producción del conocimiento. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 4(1), 99-108.
- Nagosi, E. (2015). *Come as you are: The surprising new science that will transform your sex life*. Simon & Schuster.
- Ogden, G. (2007). *Expanding the Practice of Sex Therapy: An Integrative Model for Exploring Desire and Intimacy*. Routledge.
- Orlandini A (1996). *Diccionario del Amor*, p. 51-53. Ed. Oriente, Santiago de Cuba.
- Perel, E. (2006). *Mating in Captivity: Unlocking Erotic Intelligence*. HarperCollins Publishers.
- Perel, E. (2007). *Inteligencia erótica: Claves para mantener la pasión en la pareja*. Diana.
- Perel, E. (2017). *The State of Affairs: Rethinking Infidelity*. HarperCollins Publishers.
- Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Puddle Dancer Press.
- Rubio, E. (1994) *Introducción al estudio de la sexualidad humana*. Incluido en *Antología de la Sexualidad Humana I*. Consejo Nacional de Población. México.
- Taylor, S. R. (2018). *The body is not an apology*. Berrett-Koehler Publishers, Inc. Estados Unidos.
- Torres-Obregon, T.; Onofre-Rodríguez, D.J.; Sierra, J.C.; Benavides-Torres, R.A.; Garza-Elizondo; M.A. Validación de la Sexual Assertiveness Scale en mujeres mexicanas (2017). *Suma Psicológica*, vol. 24, p. 34-41.
- Rogers, C. R. (1961). *Convertirse en persona: Mi visión del psicoterapia*. Herder Editorial.
- Schnarch, D. (2005). *Intimacy & Desire: Awaken the Passion in Your Relationship*. Beaufort Books.
- Schnarch, D. (2009). *Resurrecting Sex: Solving Sexual Problems and Revolutionizing Your Relationship*. Harper Collins Publishers.
- Sanz, F. (1997). *Psicoerotismo femenino y masculino: Una investigación diferencial*. Barcelona: Kairós.

- Sheff, E. (2014). *The Polyamorists Next Door: Inside Multiple-Partner Relationships and Families*. Rowman & Littlefield.
- Sierra, J.C.; Vallejo-Medina, P.; Santos-Iglesias, P. (2011). Propiedades psicométricas de la versión española de la Sexual Assertiveness Scale. *Anales de psicología*, vol. 27, No. 1 (enero), p. 17-26.
- Tapia, F.; Camacho, A.; Merlos, G. (2017) *BDSM: Cincuenta Sombras de Fer*. Ciudad de México: Otredad, Grupo Porrúa.
- Tasso, V. (2007). *El otro lado del sexo*. Plaza & Janés.
- Uribe Alvarado, I.; García Borjas, M.L.; Ramírez Ortega, L.G. (2011). Relación entre estilos de comunicación y satisfacción sexual en estudiantes universitarios. *Interamerican Journal of Psychology*, vol. 45, núm. 2, mayo-agosto, 2011, pp. 157-167.
- Van-Der, H. R. C. J. (2021). *El libro de las habilidades de comunicación*. Ediciones Diaz de Santos.
- Velasco, R. (2002). El sentimiento de sí y el afecto de vergüenza. *Intersubjetivo: Revista de psicoterapia psicoanalítica y salud*, 4(2), 287–294.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). *Teoría de la comunicación humana*. Herder.
- Winnicott, D. W. (1965) *El proceso de maduración en el niño*. Barcelona: Laia.

- Babin, E. A. (2013). An examination of predictors of nonverbal and verbal communication of pleasure during sex and sexual satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 270-292. <https://doi.org/10.1177/0265407512454523>, consultado el 25 de marzo del 2024.
- Camacho-yLópez, S; Chávez-Martínez, L.; Martínez-Campos, J.F.; Padrón-Arce, A.; Rivera-Suárez, E.E.; Tapia-Rodríguez, R.A. (2022). Sexología basada en evidencia: la respuesta sexual humana y sus disfunciones. *XIKUA Boletín Científico de la Escuela Superior de Tlahuelilpan*. Publicación semestral, Vol. 10, No. 20 (2022) 18-26.
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/xikua/issue/archive> consultado el 4 de mayo del 2024.
- Gallego, J. (2022, mayo 30). Comunicación Sexual: Mejórala con asertividad sexual. Judith Gallego. <https://www.judithgallego.com/es/comunicacion-sexual-mejorala-con-asertividad-sexual/> consultada el 24 de marzo del 2024.
- Lehmiller, J. (2018, septiembre 5). How sexual communication differs from nonsexual communication. Kinsey Institute Research Institute News.
<https://blogs.iu.edu/kinseyinstitute/2018/09/05/how-sexual-communication-differs-from-nonsexual-communication/> consultado el 25 de marzo del 2024.
- Lehmiller, J. (2018, marzo 16). How your attachment style impacts your communication about sex. Kinsey Institute Research Institute News.
<https://blogs.iu.edu/kinseyinstitute/2018/03/16/how-your-attachment-style-impacts-your-communication-about-sex/> consultado el 25 de marzo del 2024.
- McNeil, J. (2017). Attachment and Sexual Communication Behaviour. Waterloo University.
https://uwspace.uwaterloo.ca/bitstream/handle/10012/12320/McNeil_Julia.pdf?sequence=3 consultado el 25 de marzo del 2024.
- McNeil J, Rehman US, Fallis E. The Influence of Attachment Styles on Sexual Communication Behavior. *J Sex Res*. 2018 Feb;55(2):191-201. doi: 10.1080/00224499.2017.1318817. Epub 2017 May 16. PMID: 28509583
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00224499.2017.1318817> consultado el 25 de marzo del 2024.

- México Evalúa (2022). Crece la cifra negra de la violencia sexual: en 2021, el 99.7% de los casos no se denunciaron. https://www.mexicoevalua.org/crece-la-cifra-negra-de-la-violencia-sexual-en-2021-el-99-7-de-los-casos-no-se-denunciaron/#_ftn1 consultado el 14 de abril del 2024.
- Milano. L. (2019). Porno es educación sexual, lo queramos o no. Entrevista a Erika Lust. Revista de la Asociación Argentina de Estudios de cine y audiovisual. N.19, ISSN 1852-9550 consultado en file:///C:/Users/tatia/Downloads/Dialnet-PornoEsEducacionSexualLoQueramosONoEntrevistaAErik-7293706%20(2).pdf el 14 de abril del 2024.
- Millán, P. y Altamirano, J. (2015, 20 de julio). Sexópolis. Comunicación sexual. Consultado en Spotify el 24 de marzo del 2024.
- Millán, P. y Altamirano, J. (2018, 29 de enero). Sexópolis. Comunicación sexual 2.0. Consultado en Spotify el 24 de marzo del 2024.
- Nagoski, E. (2016, enero). The keys to a happier, healthier sex life, TEDx University of Nevada. https://www.ted.com/talks/emily_nagoski_the_keys_to_a_happier_healthier_sex_life consultado el 25 de marzo del 2024.
- Organización de Naciones Unidas (2021). Mirada global a historias humanas. <https://news.un.org/es/story/2021/03/1489292> consultado el 14 de abril del 2024.
- Rehman, U.S., Lizdek, I., Fallis, E.E. et al. How Is Sexual Communication Different from Nonsexual Communication? A Moment-by-Moment Analysis of Discussions Between Romantic Partners. Arch Sex Behav 46, 2339–2352 (2017). <https://doi.org/10.1007/s10508-017-1006-5> consultado el 25 de marzo del 2024.
- Rehman, U. S., Balan, D., Sutherland, S., & McNeil, J. (2019). Understanding barriers to sexual communication. Journal of Social and Personal Relationships, 36(9), 2605-2623. <https://doi.org/10.1177/0265407518794900> consultado el 25 de marzo del 2024.
- Rehman, U. S., Lizdek, I., Fallis, E. E., Sutherland, S., & Goodnight, J. A. (2017). How Is Sexual Communication Different from Nonsexual Communication? A Moment-by-Moment Analysis of Discussions Between Romantic Partners. Archives of Sexual Behavior.
- Sassenfeld, A. (2019). La actitud hermenéutica. Revista de Psicoterapia, 30(114), 7–22. <https://doi.org/10.33898/rdp.v30i114.326>
- Sierra, J.; Vallejo-Medina, P., y Santos-Iglesias, P., (2011). Propiedades psicométricas de la versión española de la Sexual Assertiveness Scale (SAS) Anales de la psicología, Vol. 27 No. 1

- [Revista en línea]. <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/167/16717018003.pdf>
consultado el 23 de marzo de 2024.
- Snell, W.; Fischer, T.; Miller, R. (1991). The Sexual Awareness Questionnaire,
<https://scales.arabpsychology.com/s/sexual-awareness-questionnaire/> consultado el 26 de
marzo del 2024.
- Trejo, F. (2019). La brecha del orgasmo: mujeres, masturbación e igualdad. Este País.
[https://estepais.com/uncategorized/exclusivo-en-linea-la-brecha-del-orgasmo-mujeres-
masturbacion-e-igualdad/](https://estepais.com/uncategorized/exclusivo-en-linea-la-brecha-del-orgasmo-mujeres-masturbacion-e-igualdad/) consultado el 14 de abril del 2024.
- Vernacchio, A. (2012, marzo). Sex needs a new metaphor. Here's one ... Ted Talk,
https://www.ted.com/talks/al_vernacchio_sex_needs_a_new_metaphor_here_s_one,
consultado el 25 de marzo del 2024.
- Veschi, B. (s/f). Etimología. Origen de la palabra <https://etimologia.com/comunicacion/> consultado
el 26 de marzo del 2024.
- Violentómetro [https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/violentometro-si-hay-violencia-en-la-
pareja-no-hay-amor-234888?idiom=es](https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/violentometro-si-hay-violencia-en-la-pareja-no-hay-amor-234888?idiom=es) consultado el 4 de abril del 2024.
- World Association for Sexual Health (2019) [https://www.worldsexualhealth.net/was-declaration-
on-sexual-pleasure](https://www.worldsexualhealth.net/was-declaration-on-sexual-pleasure) consultado el 9 de mayo del 2024.
- Wolfgang, S. (1995). Dr. Helen Kaplan, 66, Dies; Pioneer in Sex Therapy Field. The New York Times.
Agosto 19, 1995, sección 1, página 46
[https://www.nytimes.com/1995/08/19/obituaries/dr-helen-kaplan-66-dies-pioneer-in-sex-
therapy-field.html](https://www.nytimes.com/1995/08/19/obituaries/dr-helen-kaplan-66-dies-pioneer-in-sex-therapy-field.html) consultado el 4 de mayo del 2024.