

SEXUALIDAD BAJO VOLUNTAD



“Ven, aproxímate bajo las estrellas y recibe tu abundancia de amor. Estoy sobre ti, y estoy en ti. Mi éxtasis reside en el tuyo. Mi alegría es ver tu alegría. Estoy dividido por la búsqueda del amor, por el anhelo de la unión. Y la señal será mi éxtasis, la consciencia de la continuidad de la existencia, de la omnipresencia de mí Ser.

-Liber Al vel Legis-

Índice

- 0- Breve aclaración/ pág. 3
- 1- Qué es eso de sexualidad / pág. 5
- 2- Conceptos básicos para abordar el eje temático / pág. 6
- 3- Sexualidad y el mundo / pág. 7
- 4- Vaciándonos / pág. 9
- 5- Habitarnos / pág. 10
- 6- Abuso sexual infantil / pág. 11
- 7- Sexualidad y psicoanálisis / pág. 14
- 8- Sexualidad y danza butoh / pág. 16
- 9- Trastornos sexuales / pág. 17
- 10- La búsqueda de un maestro / pág. 18
- 11- Sonriéndole a nuestro cuerpo / pág. 19
- 12- Órganos sexuales femeninos / pág. 22
- 13- Órganos sexuales masculinos / pág. 24
- 14- El orgasmo / pág. 25
- 15- Sexualidad en las diferentes edades biológicas (niñez, adolescencia, adultez, adultez avanzada) / pág. 27
- 16- Sin tabúes: sexualidad, prácticas sociales y quiebres / pág. 30
- 17- Construcción de un cuerpo para la sexualidad / pág. 37
- 18- Sexualidad y cultura / pág. 39
- 19- Respirando la nada / pág. 40
- 20- Sexualidad y vacío fértil / pág. 40
- 21- Bibliografía / pág. 41

0

Breve aclaración:

Si bien estamos acostumbrados a escuchar la palabra voluntad como disciplina, perseverancia, tenacidad. Durante esta tesis hablamos de esa voluntad, y también de otra, con Mayúscula, que es la del título de esta tesis, la cual, tiene el significado de Propósito existencial (lo que verdaderamente viniste a hacer en esta vida), es decir, que la Voluntad, es el sol interno, y esa Voluntad se halla, luego de haber sacado capas juicios nefastos: los “deber ser” las exigencias de ser como dice la heredad, la sociedad, el contexto social.

La propuesta es desacondicionarnos y encontrar nuestra Voluntad Verdadera (lo que para nosotros sea verdadero) la cual está en el centro, en el carozo, luego de haber sacado capas de juicios, es decir, que esta Voluntad, es la rosa que hallamos, luego de habernos confrontado a nosotros mismos, atravesado y sacado las espinas.

Sexualidad bajo Voluntad, podría interpretarse entonces, como, la sexualidad motorizada por una intención libre de condicionamientos. Y fue parafraseado este título, de la frase magna del mago y poeta Aleister Crowley: *Amor es la Ley, Amor bajo Voluntad*.

Crowley, nos propone distinguir, el amor, del amor, lo que él llama, distinguir la Paloma de la Serpiente. Por lo cual, se invita al lector a situar su sexualidad, en una emoción vital de amor, pero no un amor profano, moralizado, estupidizado (aunque no deje de ser amor, también), sino un amor responsable, de aceptación hacia nosotros mismos, y hacia los demás seres humanos.

La Voluntad, se encuentra justamente, con la voluntad, es decir, con la tenacidad, la disciplina, la perseverancia.

El propósito de esta tesis, es abordar la sexualidad, desde un camino de sanación, un vaciarnos de juicios, un habitarnos, un hacernos conscientes: y que el lector, no crea nada de lo que lea, sino que lo explore, que encuentre su propio camino.

Se invita al lector a no situarse en lugares pasivos, o de víctima, como el esperar que las cosas pasen sin nuestro accionar consciente, o el responsabilizar a terceros de los que nos sucede, sino, a ser guerreros sagrados, guerreros implacables del amor y el auto-amor. De esta manera, podremos salir de la oscuridad de la ignorancia, de lo que ignoramos de nosotros mismos. Y mediante la voluntad, hallar nuestra *Sexualidad bajo Voluntad*.

Nada es verdad, Todo está permitido. –Assassins Creed-

El Mapa no es el territorio -Alfred Korzybsky-

En la experiencia no distinguimos entre percepción e ilusión -Humberto Maturana-

1

¿Qué es *eso* de sexualidad?

La siguiente tesis, abordada nodalmente desde la Ontología del lenguaje, de Rafael Echeverría (inspirada en los saberes de Fernando Flores y Humberto Maturana), pretende hacer observar al lector, que no se sabe qué es la sexualidad en sí.

Lo que quiero que el lector se lleve de la misma, es un aprendizaje que le permita, (o facilite), habitar y sanar varios aspectos de su sexualidad; agenciando conocimientos para volverlos operativos, y haciendo consciente sus sombras (por citar a Jung).

Para que quién esté del otro lado leyendo y haciendo espejo, pueda vivir placenteramente su sexualidad.

Claramente no está destinada a un experto (un maestro), sino a alguien que necesita sanar, y habitar su sexualidad.

Tengo la convicción de que las sexualidades de casi todos los seres humanos que me rodean, están afectadas (limitadas en un sentido desfavorable para ellos/as mismos/as, o enfermas, o deshabitadas). Y como no soy la excepción, creo que la tesis va a dirigida a ese Otro, que soy yo.

Mi propuesta es invitar al lector a adquirir conocimientos para aplicarlos (allí reside la sabiduría). Y además, que este, no se quede solo con lo que lea en estas líneas, sino que investigue por su cuenta, y que abra las puertas y salga a celebrar su cuerpo y la vida, a explorar, explorarse, desde la ejecución directa y el sentir.

La sexualidad, antes de entrar en sus variantes, es una palabra, una distinción que hacemos en el lenguaje (para hablar de muchos temas, como veremos), por lo que el título de este primer capítulo, propone vaciar la palabra de significado y significante, y verla, con ojos inocentes.

El mismo título, aclara, con la pregunta: ¿qué es *eso* de sexualidad? (parafraseando al título: ¿Qué es *eso* de filosofía?, de Martín Heidegger) no intenta crear un texto espectador de la sexualidad, y especulativo de lo que pueda ser la misma, sino, que el puntapié inicial es ver y experimentar, con ojos inocentes, ojos de asombro, y dejar de pensar que sabemos qué es algo, para jactarnos de que no tenemos acceso a una realidad, sino que somos intérpretes de la misma: la persona, es un punto de posibilidades, en las inmensidades del Ser.

El postulado de esta tesis, es que **no existe la sexualidad, sino, las sexualidades, es decir, que hay tantas sexualidades como observadores, y no hay dos seres humanos iguales, ya que biológicamente, las conexiones neuronales en cada uno de nosotros, tiene miles de millones de variantes.**

El término sexualidad, es una distinción que hacemos en el lenguaje, y a su vez, es un juicio. Hay tantas sexualidades como observadores.

La implicancia de este postulado, que parece simple, si ahondamos en cuantos seres humanos habitamos, en cuantos han habitado esta tierra, y en cuantos la habitarán: No lo

es. Hay tantas sexualidades como estrellas. Y cada uno de nosotros es una de ellas, con brillo propio.

El para qué de este postulado, no es entrar en una cuestión viciosamente comparativa en cuanto culturas y disciplinas, sino, llevarnos desde el análisis, progresivamente al vacío, a la nada, como punto cero de creatividad, para desacondicionarnos, y despertar la fuerza vehicular que nos conecta con la parte elevada de nosotros.

Conocer, no solo nuestro propósito humano, sino, nuestro propósito en el Universo, el cual es un gran misterio, y la sexualidad una llave.

Para esto, necesitamos prepararnos, adquirir inteligencia emocional, conocer nuestro cuerpo, nuestras acciones, nuestras reacciones, nuestros hábitos, y así pasar de tener un cuerpo tenebroso, a un cuerpo consciente, y radiante.

¿De qué forma? Haciéndonos responsables de nosotros mismos, confrontándonos, abrazando nuestras sombras, siendo tenaces y constantes para obtener resultados que nos lleven a tener la vida que queramos tener, parándonos en el propósito, en el quiero en vez del tengo, declarando, visionando. Haciendo declaraciones de autoamor, que nos lleven a dónde queremos ir. Realizando acciones que tengan coherencia con la visión que proyectamos hacia el universo para que se manifieste en el aquí y ahora.

Es preciso aprovechar los quiebres emocionales como momentos de aprendizaje y trampolín hacia la transformación. Y hacia la transmutación, la cual, es interna: tal vez alguien ve que tenemos el mismo color de ojos, pero ya no somos los mismos, por dentro dejamos de ser plomo, para ser oro.

Hay implicancias enormes en lo que respecta a la sexualidad, ya que, además de haber tantas sexualidades como observadores, también cabe destacar hay que situaciones sociales sumamente contrastadas, como las de ser, la sexualidad de un indigente, la de un ser humano en la cárcel, la de un internado por esquizofrenia en un hospital psiquiátrico, la de un ser humano amputado, de un ser humano etiquetado como con “capacidades diferentes”. Suele confundirse lo cultural con lo natural, la sexualidad que estamos teniendo hoy, pese a las diferencias entre cada uno de nosotros, es una sexualidad, de alguna manera, consensuada por el tiempo que estamos viviendo, incluso más allá de todas las aperturas que podamos tener en la aceptación del otro como un legítimo otro. La Naturalidad, es otro juicio más, relativamente moderno, y en palabras de Terence McKenna: *la cultura, no es tu amiga*

2

Conceptos básicos para abordar el eje temático:

Sexo: anatomofisiología que define si el ser humano nacido es macho o hembra.

Sexualidad: es la forma en que cada ser humano, expresa su voluntad, su autoexpresión, su imaginación activa, sus actitudes, fantasías, prácticas, etc., relacionándose con otros seres humanos, que se consideren mujeres, u hombres, o ambos, o ninguno de los dos. En ello influye la historia personal, contexto familiar, social, cultural, histórico. Y hay tantas sexualidades como seres humanos.

Identidad sexual: manera en que un ser humano se identifica como hombre o como mujer. Esto puede ser biológico, psicológico y/o cultural.

Expresión Sexual: comportamiento sexual del ser humano.

Identidad de género: es la historia que se cuenta a si mismo, un ser humano, sobre su sexualidad, para relacionarse socialmente, por ejemplo: un ser humano con vagina, se considera biopolíticamente hombre, y tiene relaciones sexuales con mujeres.

Estereotipos de género: consenso social y juicios, de cómo se comporta un hombre y una mujer.

Eros: vínculo mágico/sexual que aumenta la energía vital orgónica (energía orgásmica universal, creadora), deseo, placer, éxtasis

Orientación Erótica: como responde el cuerpo humano en base a su percepción del objeto deseado, sea de su mismo sexo, del opuesto, o de ambos.

Trastorno de identidad Sexual: falta de claridad o indefinición con respecto a los ítems anteriores.

3 Sexualidad y el Mundo

En la alquimia, la sexualidad es todo proceso en donde, sustancias que se mezclan o reactivan, crean una nueva, a veces se produce una transformación, y/o a veces una transmutación. Esas sustancias pueden ser corpóreas como incorpóreas (aunque lo incorpóreo también es un cuerpo), pueden ser dos ráfagas de viento que se cruzan, y forman una tercera, como puede ser la mezcla entre las aguas de lluvias y las aguas de mar, o dos personas teniendo relaciones sexuales, sus planos de sensaciones, independiente del género, ya que, en cada acto sexual, se está gestando un germen de vida (no necesariamente hablando de procreación, sino de un objetivo mágico-sexual, es decir, que en el acto sexual nos disolvemos en el otro y en nosotros mismos, luego limpiamos nuestras emociones, y luego nos sintetizamos nuevamente), a través de esta danza de la sexualidad. Por lo que este mundo, en proceso perpetuo de creación, se manifiesta a través de la energía vital de la sexualidad. ¿Por qué la llamamos vital? Porque crea y es vida, física y metafísica: He aquí la relevancia de la misma.

Si bien la alquimia, para ser comprendida en profundidad, requiere de un estudio místico-científico que puede llevar miles de páginas, o toda una vida, pragmáticamente, vivencialmente, la misma, nos atraviesa, y abarca todo nuestro planeta y quizás todos los universos.

No obstante esta tesis trata sobre sexualidad en los seres humanos, por lo que es preciso ver qué nos pasa con los procesos sexuales, que son alquímicos (alquimia interna), en nosotros. Estos procesos mundiales, se manifiestan o podrían manifestarse en nosotros, más allá de los condicionamientos sociales, las heredades ancestrales (genealógicas, familiares), y las experiencias de nuestra múltiple historia personal.

Y suceden tanto por dentro como por fuera, tanto afuera como por dentro.

El ser humano, es un observador único como especie, tiene el lenguaje y la recursividad, y cada uno de los integrantes de su especie, observa diferente. Y perdón, que sea tan

reiterativo, pero es preciso, sobretodo en el campo de la sexualidad, reiterar una y otra y otra vez, que hay tantas realidades como observadores, (por lo tanto: tantas sexualidades como observadores) sobretodo, en el campo de la sexualidad, donde tantos juicios maestros habitan en nosotros, obliterando este fluir de la energía vital.

En lo que a las relaciones sexuales respecta, y que será el eje, en esta tesis, al hablar de sexualidades. Cabe hacernos muchas, muchas, muchas preguntas:

¿Sé quién soy?

¿Me conozco?

¿Qué emociones me produce hablar del sexo?

¿Qué emociones me produce tenerlo o no tenerlo?

¿Estoy haciendo lo que me gusta?

¿Para qué no estoy haciendo lo que quisiera hacer?

¿Qué hay detrás de mis opiniones sobre el sexo y la sexualidad?

¿Disfruto o no disfruto de mi sexualidad?

¿Estoy jugando al juego sexual que quiero jugar, o estoy siendo jugado por juicios, y heredades que me dominan?

¿Estoy teniendo el sexo que quiero, o el que elijo porque pienso que así seré aceptado?

¿Se me despiertan culpas a la hora de ejecutarlo o no ejecutarlo? ¿Y si las siento, de donde vienen esas culpas?

¿Me permito conocer mi cuerpo? ¿Qué me pasa a la hora de tocar mi cuerpo, de masturbarme, de reconocerlo?

¿Me permito estar receptivo a la hora de tener sexo? ¿Pido? ¿Ofrezco?

¿Qué me pasa con las declaraciones fundamentales de mi vida, con respecto al sexo?

¿Qué juicios hay, detrás de nuestras sexualidades?

Si hay algún tipo de disfunción orgánica o trauma psicológico ¿Cómo acciono al respecto?

Si tengo algún tipo de enfermedad de transmisión sexual, ¿cuál es mi postura conmigo mismo, y cual con mi amante o mis amantes?

Estas e infinitas preguntas más, podríamos hacernos con respecto a las múltiples aristas en la que podemos encarar, observar, conocer, sentir, experimentar nuestra sexualidad.

Cabe aclarar, que si bien, cada ser humano, es un observador diferente, este mismo observador, en sí, podría vivir de maneras muy diversas y variadas, a lo largo de su vida, es decir, tener diferentes experiencias sexuales, o incluso no tenerlas. Lo cual nos hace ver, lo variado del asunto. Estamos fuertemente moldeados por experiencias de la primera infancia (como veremos más adelante). No obstante, eso se puede elaborar y modificar si es nuestra voluntad transformarnos, y transmutarnos.

En un momento de su vida, un ser humano puede sentir algo que en otro momento no, y dicho ontológicamente, el hacer genera ser, por lo cual, ese sujeto practicante de la sexualidad, es (está siendo), según el tipo de acción que lleve a cabo respecto a su sexualidad.

4

Vaciándonos

La desobediencia es la clave del Goze -Aleister Crowley-

Día del nacimiento de la ilimitación

Otro mundo me acepta

Me agrega

Me absorbe

Me absuelve -Henri Michaux-

Se invita a quien está del otro lado del espejo, a no creer nada de lo que lea en esta tesis, sino a experimentar por sí mismo/a.

El carácter de la misma, es el de un ritual mágico: transformador, liberador, potenciador.

Es preciso poder morir de muchos pensamientos sobre la sexualidad, y liberarnos de la medicalización de la misma, del chip del amor-romántico-mercantilista (mezclado con la pornografía), de la norma. Ya que el espacio (nuestros cuerpos, emociones, nuestras palabras y nuestros pensamientos), de alguna manera han sido hechizados por la consuetudineridad, la automatización, la rutina, en la que, hasta la locura, es una creación social, en base a declaraciones que se volvieron afirmaciones dentro del consenso social; la locura, es fabricada, por el mismo sistema, en base a la coordinación de acciones, o no, de un sujeto en una sociedad. Y cuando hablo de locura, no me estoy yendo de tema: la forma más acostumbrada de un ser humano que teme a lo desconocido, y a abandonar lo conocido, es señalar al valiente como un loco, y en este tema, claramente, también entra la sexualidad.

Nosotros, podemos mirarnos al espejo y pensar en cuánta cantidad de nosotros, ha sido hechizada por la magia negra de la sociedad, como diría Artaud, o por la magia negra del capitalismo, en boca de Deleuze.

Si bien, la moral, es el punto central de enajenación por la que gran parte de nuestra sociedad (nosotros) se comporta de una manera rutinariamente neurótica, histérica, psicopática, nos concierne, pensar en el Ethos, es decir, en el germen, en la obra sobre sí misma: en la despersonalización de nuestra sexualidad, y a su vez, en nuestra verdadera Voluntad con respecto a ella: Voluntad, fuerza sagrada, el Sol que nos permite ver-n(o)s.

No necesariamente cada uno de nosotros, debería experimentar por sí mismo, todas las posibilidades de su sexualidad (o sí, pero podríamos no necesitarlo, o aun no estar preparados, o tal vez, tengamos en claro hacia dónde queremos ir, y qué nos apetece más).

Por otra parte, si queremos vivir en sociedad, necesitamos de una ética que nos lo permita, y por ende, algunos mínimos consensos (afirmaciones, declaraciones) que nos permitan aceptar al otro como un legítimo otro, respetando su voluntad. Viviendo una sexualidad libre (dentro de lo que cada cual considere que es sentirse libre), pero manteniendo una coherencia con respecto a respetar nuestra voluntad y la de los demás.

Cada cual que perciba a dónde intentan escabullirse estas palabras, sabrá de sus propios laberintos. No obstante, se lo invita a vivir, desde una inocencia embriológica. Donde se dé a luz, lo no encarnado, en cuanto Sentir perceptivo, sentir operativo: entregarse con gran arte, al fuego dulce del sentir.

Se trata de ingurgitar una cantidad de música de los cuerpos, (desacondicionándonos de normas moralizantes de ideal ascético), música del sudor y el placer de los tactos. No nos consierne otra cosa que Vivir plenamente, siendo quienes deseamos ser, desacondicionados.

Somos lenguaje, el lenguaje es acción, crea lo conocido y lo desconocido: podemos ser arquitectos de nuestra sexualidad, poetas de nuestra sexualidad, niños de nuestra sexualidad, Dioses de nuestra sexualidad. Somos responsables de nuestro presente.

Borrar los juicios dañinos de nuestra biografía (aceptando, perdonando, aceptándonos, perdonándonos), para que no sean más nuestra biología, podría llevarnos a que lo igual sea siempre diferente, a asombrarnos con el misterio de ser el ente en el Ser. A encontrar la luz, del punto de indeterminación constante, en donde no somos un ser fijo, con esencia, codificaciones, sino una vida de posibilidades infinitas, como perfórmatas del devenir: el encuentro con lo informe, el arte in-formal que hay en nosotros, y la ética animal que hay en nuestras psiquis, por dentro y fuera.

Si somos capaces de inventar palabras, o de quebrar la corteza de las mismas, podremos ser capaces de inventar nuevos mundos en lo que respecta a nuestras sexualidades.

Toda percepción, es una alucinación, no tenemos acceso a lo real, de manera objetiva, por lo tanto, sostengo la invitación de contemplar este mundo, donde un plato no sea un plato, donde un ojo no sea un ojo, donde un vaso, deje de ser un vaso en cuanto a extensión de concepto materializado. El mundo holográfico consensuado, puede ser transmutado, ¡quién dice cuál es el límite del placer!: no hay límite para el placer bajo Voluntad. ¡Y La imaginación es creadora!

5

Habitarnos

La sexualidad es un término más amplio que el de sexo, por ser el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socio-económicos, culturales, éticos y religiosos; se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos -Celestino Vasallo de Mansillas-

*Cada hombre está en poder de su espectro
Hasta que llega esa hora en que su humanidad se despierta
Y arroja su espectro al lago -William Blake-*

¿Cuál es nuestra relación con nuestros cuerpos? ¿Qué sistema de coherencia tenemos con respecto a lo que pensamos decimos y hacemos? ¿Está alineado con nuestros objetivos y propósitos de vida? ¿Qué pasa con nuestras emociones? ¿Qué sucede con el auto amor? ¿Nos damos abrazos a nosotros mismos? ¿Nos decimos te amo, a nosotros mismos? ¿Hacemos afirmaciones y/o declaraciones sobre la perfección de nuestros templos, los cuales son nuestros cuerpos? ¿Cómo manifestamos nuestros deseos de amarnos, y los de amar a otros? ¿Qué contratos tenemos con nosotros mismos? ¿Qué atención le damos a nuestros cuerpos? ¿Qué nos pasa cuando estamos solos con nosotros mismos? ¿Hay alguna

parte de nuestros cuerpos que hace tiempo no toquemos y acariciemos? ¿Qué sentimos cuando nos miramos al espejo? ¿Qué estamos esperando? ¿Si no es hoy, cuándo?

6

Abuso sexual infantil

Las estadísticas internacionales señalan a los padres biológicos como los principales responsables de los abusos sexuales intrafamiliares -Irene Intebi-

Al contrario de lo que muchas veces se supone, con respecto a los abusos sexuales, el abusador suele ser, una persona de extrema confianza, a veces, incluso hasta puede ser seductora y simpática a la hora de entablar relaciones sociales, caerle bien a muchas personas. Llevar una vida no muy diferente a las demás personas, (vista desde afuera). Puede tener amigos, jugar a la pelota, reírse, tener pareja, y hasta haberse ganado el amor de sus hijos: pero tarde o temprano, caen las máscaras.

Esa persona, según indican las estadísticas a lo largo de varias épocas, suele ser el padre biológico. En otros casos: la madre, o familiares cercanos, sean hermanos tíos, y padrastros, y en casos aislados, alguien desconocido.

Esto ocurre, incluso, en familias que cumplen con todos los estándares sociales de la familia bien constituida o sólida: casa propia, matrimonio de confianza, empresa propia (o altos ingresos económicos suficientes), los dos hijos, la mascota vacunada y cuidada, etc. (casi como una publicidad). Con esto, se trasluce, que no es un asunto de clase social, no siempre se da así, y afecta a todas las clases sociales.

En estos casos, la psicología y el coaching, trascienden cualquier tipo de capa o disfraz, sacan el velo “publicitario”, y nos muestran, qué tan corroídas están las psiques a causa de estos temas, en gran parte de la humanidad.

Veamos en el siguiente cuadro, y en palabras de Irene Intebi, qué se considera como abuso sexual:

<i>Tipo de comportamientos sexuales que constituyen abusos sexuales hacia los niños/as y adolescentes (sin contacto físico)</i>
<i>-Comentarios sexualizados hacia el niño/a (lo más frecuente es que se realicen en su presencia; sin embargo, el agresor/a puede realizar comentarios obscenos por teléfono, notas o cartas)</i>
<i>-Exhibición de genitales frente al niño/a llegando, a veces, incluso a masturbarse delante de él o ella.</i>
<i>-Voyeurismo (espíar la intimidad del niño/a o adolescente)</i>
<i>-Exhibición de materiales pornográficos al niño/a o adolescente (libros, revistas o películas, videos, DVDs)</i>
<i>-Inducción a que el niño/a o adolescente se desnude o se masturbe delante del agresor/a.</i>

Comportamientos con contacto sexual (por encima o por debajo de la ropa)
-Tocamientos en las partes íntimas (genitales, glúteos, pechos)
-Inducción a que el niño/a o adolescente realice tocamientos al agresor/a
-Frotamiento de los genitales del agresor/a contra el cuerpo o la vestimenta del niño/a o adolescente.
Definiciones y conceptos básicos acerca del abuso sexual infantil.
-Agresor/a introduce su dedo en vagina y/o en ano.
-Agresor/a induce al niño/a o adolescente a introducir su(s) propio(s) dedo(s) en vagina y/o en ano
-Agresor/a introduce algún elemento en vagina y/o en ano
-Agresor/a induce al niño/a o adolescente a introducir algún elemento en vagina y/o en ano SEXO ORAL (niño/a practica sexo oral a agresor/a/a o agresor/a lo realiza con el niño/a o las dos modalidades)
-Besos de lengua
-Succionar, besar, lamer o morder pechos
-Cunnilingus (lamer, besar, chupar o morder la vagina o colocar la lengua en el orificio vaginal)
-Felaciones (lamer, besar, chupar o morder el pene)
-Anilingus (lamer, besar el orificio anal)
Penetración peneana
-Coito vaginal
-Coito anal
-Coito con animales

Perfil del abusador

Los abusadores son seres humanos enfermos que precisan ayuda psicológica y psiquiátrica, y que muchas veces, fueron personas abusadas. De alguna manera, el estado anímico de resentimiento durante muchos años en el abusado que no se ocupó de hablar, de manifestar sus sentimientos, de hacer una terapia, y de cuidar sus emociones para sacarse toda esa tristeza alquitranada de enojo, se revela en las situaciones de abuso, donde no necesariamente se manifiesta exclusivamente lo sexual, por más que sea un abuso sexual, sino, el deseo de someter, de generar una coacción y manifestar el poder sobre un ser que no puede defenderse (como lo fueron ellos en su momento, canalizando su indignación, enojo, dolor y frustración).

De todos modos: **Con esto no estamos diciendo que todo abusado será abusador, ni que todos los abusadores fueron abusados.**

Hay dos clases de abusadores:

Por una parte, tenemos a los pedófilos, que básicamente son psicópatas (incapaces de sentir empatía), quienes de ninguna manera asumirán lo que hicieron, lo negarán a toda costa, ni sentirán culpa alguna de sus actos. Manipulando impunemente las emociones de su entorno, confundiendo enormemente a sus seres queridos. Negarán haberle hecho daño al niño o a la niña, minimizarán, justificarán los hechos y lo negarán a lo largo de los años, sean estos, 1, 20 o más años. A no ser, que una autoridad, por la fuerza, le haga hablar (un psicópata, solo reacciona por coacción, frente a una autoridad que lo presione). Esta autoridad, claramente, por dar un ejemplo, puede ser un abogado penal, y/o un policía. Es muy difícil que esta clase de abusador, le cuente lo que hizo, a otro familiar que le pregunte (aunque sea gritando). Lo más probable es que lo chantajee con sus mentiras, y lo manipule, hasta llorando, o con su mejor rostro de inocencia. Aunque son personas absolutamente conscientes de sus actos.

La otra clase de abusador, es la persona que padece uno o varios trastornos sexuales a lo largo del tiempo (y que no se ocupa debidamente por sanarse). Este abusador, luego de cometer abuso termina por asumir lo hecho, con culpa y vergüenza, y si bien tiene preferencia por las relaciones sexuales con adultos, de alguna manera, termina canalizando su energía sexual reprimida, de una forma enferma y distorsionada, como la de terminar abusando sexualmente de un niño o niña (como ha pasado gran cantidad de veces con curas y obispos que se vuelven abusadores sexuales). Es una acción compulsiva, en base a la explosión de sus represiones es insatisfacciones contenidas.

Niño abusado

El niño abusado, puede tener diferentes reacciones, según la edad. Algunas pueden ser actitudes violentas, inadaptación en los espacios sociales, desinterés general (apatía).

El niño camina sobre la grieta de la confusión, ya que, en el caso, por ejemplo, de haber sido abusado por su padre, entra en la oscura ambigüedad de que la misma persona que dice quererlo, o comprarle comida o llevarlo al médico, al mismo tiempo, es la persona que le pide silencio ante el abuso, que lo tima, que niega lo que hizo, y le lastima la psique.

ESTE NIÑO O ESTA NIÑA, NECESITAN URGENTEMENTE SER ESCUCHADOS Y QUE LES CREAN. Un niño no puede fantasear ni inventar un abuso sexual, no tiene las capacidades cognoscitivas para hacerlo ni está en su esquema de pensamiento. Solo puede mentir para no hacer la tarea escolar, o para que no lo reten por haber roto un vaso o un juguete. **PERO JAMAS INVENTAN UNA SITUACION DE ABUSO SEXUAL.**

En caso de que al niño o a la niña, no se le escuche, o no se le crea que ha sido tocado, intervenido, manoseado, penetrado, este desarrollara, no solo, un profundo sentimiento de desprotección y soledad, sino, a lo largo de los años, profundos enojos, vergüenzas, culpas, resentimientos, y una acentuada herida en la autoestima.

Esto puede generar que, el niño abusado o la niña abusada, de adulto/a, padezca trastornos sexuales varios, que de no tratarse comprometidamente con terapia psicológica, o cualquier terapia que lo ayude a cicatrizar su emocionalidad, lo podría llevar a trastornos de ansiedad, depresión, intentos suicidas, esquizofrenia.

Podría suceder, en la adultez, el sentirse sucio, con culpa y angustia sexual. Un deseo de ducharse constantemente, asco a dar la mano, mucha obsesión con la pulcritud (justamente por el sentirse sucio/a). Inapetencia sexual, o en algunos casos, una extrema promiscuidad y práctica de la sexualidad, aunque sin potencia orgásmica.

¿Qué hacer frente a una situación de abuso?

Hay situaciones que, suceden, y no sabemos hasta qué punto podemos evitar un hecho así (pero la escucha activa podría ser una forma).

Es necesario no guardar silencio de ningún modo, y mantener una relación con el niño o la niña, cercana y respetuosa en todo momento, ya que esa confianza, es la que puede generar que el niño o la niña, salga de su escafandra, y cuente ese doloroso secreto que corroe sus emociones.

El niño (o niña) solo/a, no puede defenderse. Así que en principio, frente a esta situación, lo primero que hay que hacer es escucharlo y creerle al niño abusado, sin desesperarse (aunque sea desesperante la situación), generándole un mínimo de paz a su psiquis herida. Lo primero que hay que hacer, es la denuncia policial y alejarse (y alejarlo/a) del abusador. Y recurrir urgentemente a un o una asistente psicológica para él y quien está haciéndose responsable de lo ocurrido. Así como también recurrir a un abogado.

Ante cualquier tipo de retractación del niño al respecto, no debe invalidarse lo revelado.

7

Sexualidad, psicoanálisis

WILHELM REICH (Ucrania 1897-1957) fue discípulo y coetáneo de Freud, y se cuestionó y reformuló el psicoanálisis, centralizándose, a mi juicio, aún más que Freud en la sexualidad. Con su manera particularmente rigurosa, rompiendo esquemas y sistemas, tanto en la ciencia y la academia, como en la sociedad en la que vivió.

Fue y es conocido por haber creado la vegetoterapia, o terapia del Orgasmo. Y a su vez, es tomado en cuenta como un pilar dentro del estudio de la mente y cuerpo como un solo organismo, centrado en la psicología corporal.

Reich, estudió los procesos científicos del orgasmo y su energía, a la que llamó Orgón. Reich llama a la libido Orgón y la conceptualiza como energía vital creadora y universal. Es decir, que las células, las plantas, los humanos, son producto del orgón, el cual, no tiene masa ni peso, pero sin embargo, logra complejizarse hasta crear vida. Es energía vital que usamos, pero que de alguna manera, trasciende lo humano. Forma parte del organismo de la tierra, y del universo.

Reich propone la liberación y renovación constante de la energía, del orgón, de la libido. Liberación del orgasmo y Creatividad, en la amplia gama que esto conlleva.

En caso contrario, de que no hubiese esta descarga, comenta, generaría un estancamiento energético (y la enfermedad de la mente y el cuerpo).

Reich nos dice que esta represión y estancamiento, es la base de la neurosis humana (la neurosis es un trastorno de las emociones que conlleva mecanismos de defensa ante la angustia existencial, y rechazo hacia los propios pensamientos y sentimientos). Y de la cual, por más que liberemos la represión sexual, no siempre o necesariamente nos liberamos de la neurosis, ya que, hay una base, una coraza, que, aunque tengamos relaciones sexuales, nos masturbemos, y haya una interpretación de liberación; en un punto, no obstante, la curva de la energía del orgasmo declina, es decir, no hay energía orgásmica potente, pese a tener relaciones sexuales. A veces se siente un displacer, o a veces una angustia del orgasmo.

Por lo cual, y como veremos a continuación, este científico, diferencio 4 tipos o caracteres, en los seres humanos acorazados (reprimidos), en los que el pasado se vuelve presente, ya que afloran con síntomas en el presente, hechos traumáticos de la primera infancia (que pueden ser, desde el encierro y la falta de escucha, o el ser castigado por tocarse los genitales en su niñez, y el no poder explorarse).

Las palabras pueden mentir, pero el carácter no.

Los caracteres humanos que propone Reich son los siguientes:

ORAL: depresión, tristeza

ANAL: Obsesivo compulsivo. Sadismo. Masoquismo. Comportamiento femenino del hombre, y masculino de la mujer.

FÁLICO: histérico, fálico, narcisista

GENITAL: Resultado de haber resuelto y disuelto los quiebres anteriores.

REICH, divide al cuerpo humano, en siete sectores, y adjudica a él, estados emocionales particulares que afectan al ser humano, y que pueden disolverse, trabajando sobre el cuerpo (cada punto energético también es una glándula). A su vez, estos sectores, o segmentos, se relacionan con los siete chakras. Veámoslo:

1-Ocular: miedo, tristeza, desconfianza

2-Oral: inhibición de la risa, la ira, la ansiedad, la angustia

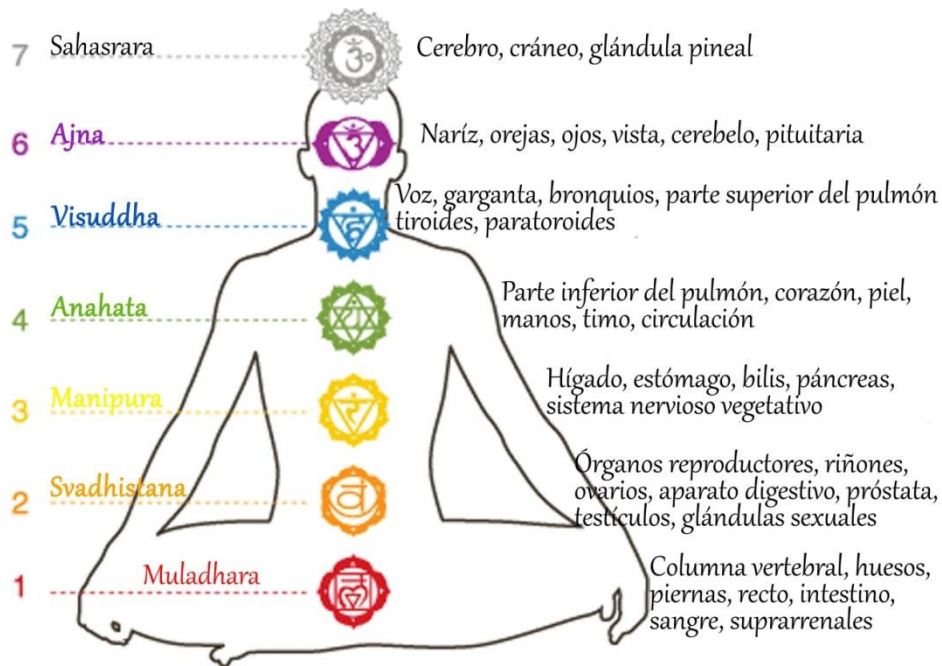
3-Cuello: represión de la angustia y el llanto, lo no dicho.

4-Torax: inhibe la risa, la ira, la aflicción

5-Diafragma: ira externa

6-Ventre: temor al ataque, resentimiento.

7-Genitales: inhibición de la ansiedad y el placer.



Reich propone como terapia, el placer, ya que considera que, el mismo libera las corazas. Y por ende, considera, que las situaciones de estrés, de opresión, fortalecen las mismas. Se centra en la circulación y liberación de la energía. Los ejercicios que propone Reich, son análogos a la expresión corporal salvaje de un niño (niño como entidad no condicionada, vivaz y espontánea, liberada, con las facultades operativas del número cero, redondo, circular, vacío y móvil). Propone trabajos corporales que nos llevan a un cuerpo no cultural. Como por ejemplo, morder, amordazar, gritar, largar suspiros y gemidos, sacar la lengua, salivar, sacurdirse, golpear, liberar la mirada, los ojos.

8

Sexualidad y danza butoh

La felicidad de existir cuando has dejado de considerarte como un límite -Artaud-

Algo que podríamos hacer para romper corazas es practicar la danza japonesa Butoh, donde hay una muerte del cuerpo condicionado, de la persona como construcción heredada y cultural, una disolución del ego. Es decir, no hay historia personal, no hay juicios: me libero, me acaricio, acaricio la nada, soy una enredadera con los demás seres humanos, no hay juicios, puedo tocarlos, no hay miedo al tacto, no hay miedo a la vida, y por fuera, tal vez haya un abismo, pero soy enredadera, me enredo en el sentir, desde el éxtasis, desde el frenesí, se rompe, estalla la coraza, sale el llanto, la risa, el salvajismo, el sagrado animal que recupera su cuerpo, su templo.

Por mi parte, invito a los lectores, a dibujar ochos (8) con sus caderas; es decir, símbolos del infinito.

Como dice la maestra y filósofa bailara Rhea Volij: **en las caderas está la salud.**

Es como bailar un poema. No hace falta que el lector conozca ni sepa bailar Butoh. Solo que se imagine bailar un poema, una poesía. Puede generarse un estado fuertemente erótico. Y en este abrir los poros, se caen las estructuras y los límites, lo cual, nos abre emocionalmente. Y como sabemos dentro del coaching, la emoción es la predisposición para la acción. Y qué mejor definición, a la hora de preparar nuestro ser, para un encuentro sexual, un encuentro con el éxtasis.

9

Trastornos sexuales.

*Tengo el hambre cansada,
Sácame las plumas del pecho
Sácame las venas, las arterias, las aortas
Ahora, dale...que no miro... –Quío Binetti-*

Los trastornos sexuales, muchas veces, tiene un trasfondo subyacente, en el que se manifiesta el miedo a la vida, al amor.

Los mismos, pueden ser, por causas orgánicas (ejemplo, diabetes, infecciones genitales), o de carácter psicosocial (ejemplo: trauma por abuso, baja autoestima, depresión). Ambas causas, no están separadas, se retroalimentan y están relacionadas. Un estado emocional negativo recurrente, puede generar cambios hormonales, o que el sistema inmune funcione a medias, generando enfermedades que a su vez, podrían hacer disminuir el deseo sexual, y así generando un círculo vicioso de malestar (**al menos que hagamos algo que no hayamos hecho, para tener resultados diferentes**).

Veamos algunos trastornos que se dan en el sexo femenino:

Trastornos del deseo sexual.

Deseo sexual hipoactivo. (inapetencia sexual)

Deseo sexual hiperactivo. (muchas veces asociado a la falta de placer orgásmico, pese a tener relaciones sexuales, y a la búsqueda de obtenerlo).

Trastorno por aversión al sexo. (podría darse luego de una experiencia desagradable, el sentir asco y evitar el sexo)

Trastornos de la excitación sexual.

Trastorno orgásmico. (ausencia parcial o total, esto sería un quiebre y un trastorno si a la mujer la angustia que eso suceda, caso contrario, no sería un trastorno)

Trastornos sexuales por dolor.

Dispareunia no orgánica (dolor en el coito).

Vaginismo no orgánico. (reflejo espasmódico involuntario vaginal)

Trastorno sexual debido a enfermedad. (afecciones quirúrgicas, trastornos neurológicos, hemorroides, candidiasis crónica)

Trastorno sexual inducido por sustancias. (Dependencia de psicofármacos, alcoholemia).

Veamos ahora, algunos trastornos sexuales que se dan en el sexo masculinos (algunos se repiten con respecto al sexo femenino):

Trastornos del deseo sexual.

Deseo sexual hipoactivo (ausencia de fantasías sexuales y de deseo sexual)

Deseo sexual hiperactivo. (el hombre puede tener una gran capacidad erectiva, pero sin embargo un displacer orgásmico, lo cual produce insatisfacción y el deseo de obtener dicha satisfacción)

Trastorno por aversión al sexo.

Trastornos de la excitación sexual.

Trastorno de la erección. (Quiebre persistente o recurrente a la hora de tener una erección: puede ser orgánico y/o psicológico; como ya dijimos, se relacionan)

Trastornos orgásmicos.

Trastorno orgásmico. (Ausencia persistente o recurrente del orgasmo)

Eyaculación precoz. (Eyaculación recurrente, apenas se realiza el coito, o antes, en el mínimo de excitación)

Eyaculación retardada o demorada.

Eyaculación inhibida o anaeyaculación (ausencia de eyaculación)

Trastornos sexuales por dolor.

Dispareunia no orgánica. (El dolor se puede sentir en el pene, en los testículos u órganos internos)

Trastorno sexual debido a enfermedad. (Ej.: enfermedades cardiorrespiratorias, vasculares)

Trastorno sexual inducido por sustancias. (Ej: psicofármacos, cocaína)

10

La búsqueda de un maestro

Profesionales con los cuales se pueden tratar estos trastornos vistos en el capítulo anterior (trastornos a los que dentro del coaching llamamos quiebres), son variados de acuerdo al caso.

Las causas son delicadas y singulares en cada ser humano, como para abarcar específicamente cada punto y buscarle una solución en estas líneas.

No obstante, en caso de tener algunos de estos quiebres, podemos buscar un maestro, alguien que nos genere una emoción afín al proceso de generar cambios gratos en nuestra vida, con quien sintamos confianza, empatía, y que nuestra intuición nos lleve a captar que tiene las competencias como para enseñarnos. Alguien especialista en el dominio que estamos afectados (y que por ende afecta nuestra sexualidad), que pueda ser un puente para que veamos algo que no estemos viendo y mostrarnos quien estamos siendo y lo que está haciendo que estemos teniendo dificultades en el área de la sexualidad en nuestra vida.

Es nuestra responsabilidad buscar ese maestro si queremos tener una vida de goce y satisfacción, y ese maestro, dentro del vasto repertorio, podría estar dentro de las siguientes especialidades:

Psicología

Urología

Ginecología

Sexología
Medicina clínica
Medicina alternativa
Instructor/a de yóga/tántra
Coaching
Counseling
Un/a amante idóneo/a
Etc.

Aquí se ejerce fuertemente el saber pedir, si vemos que no estamos solucionando nuestro quiebre, parte de ser un ser humano poderoso, se relaciona con el saber pedir, en caso de que estemos necesitamos de otro observador para atravesar nuestro quiebre. En el mundo que nos toca, necesitamos de otros seres humanos para aprender y coordinar acciones, no estamos solos, y tenemos la posibilidad de elegir crear una realidad en sintonía con los que nos gustaría vivir. El camino de autoconocimiento para la sanación de nuestra consciencia y nuestro cuerpo, requiere tenacidad, rigurosidad, disciplina, perseverancia, y voluntad.

11

Ejercicio: sonriéndole a nuestro cuerpo.

Te invito a que dejes de hacer que vivís, y vivas.

Y te invito, a modo de sanación, llevar a cabo el siguiente ejercicio de Chi Kung: sonreírle a nuestro cuerpo.

Es una sonrisa interna, pero también requiere que levantes las comisuras de los labios.

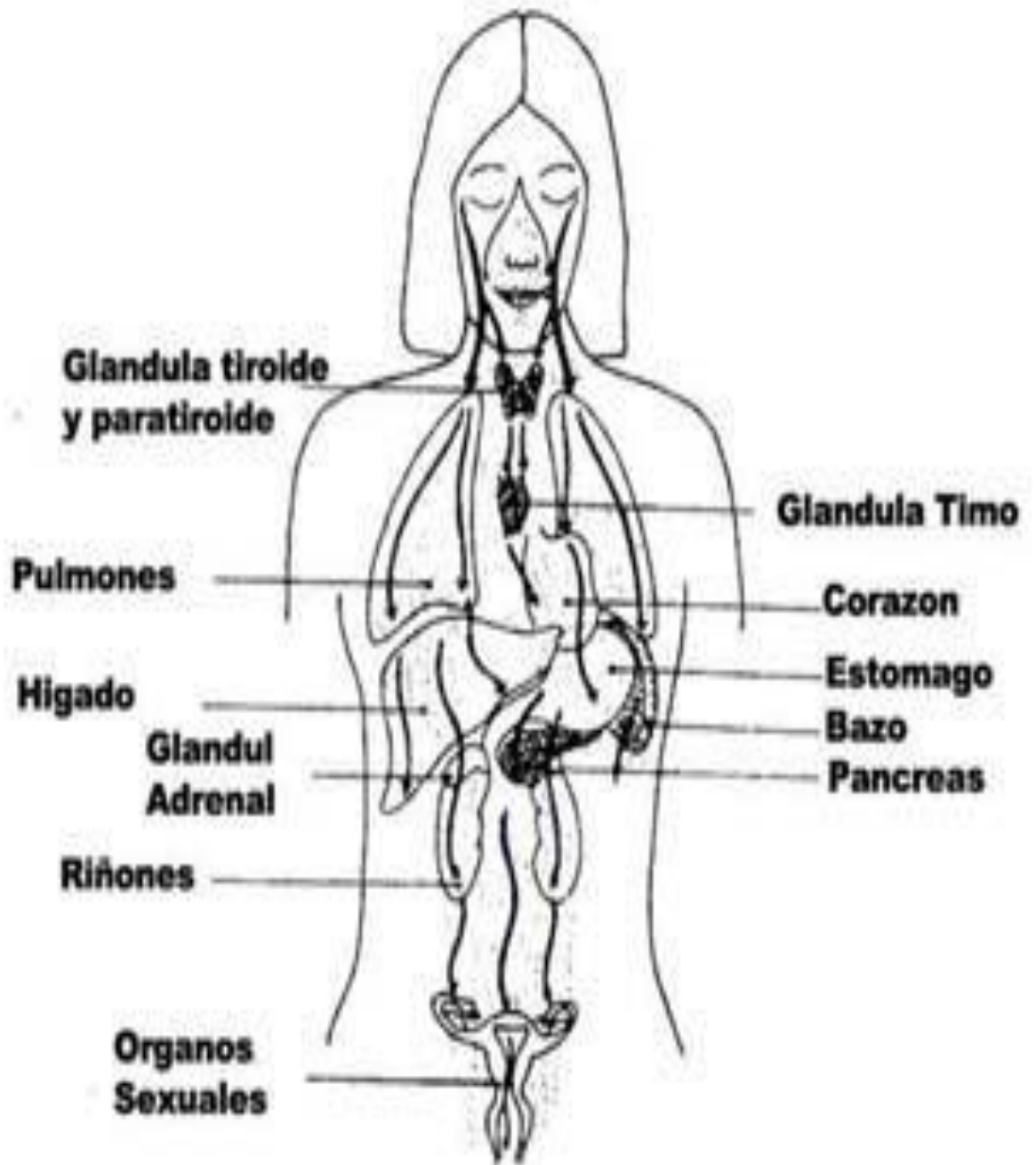
Para este ejercicio necesitás un contexto de silencio, de concentración, pueden haber velas, sahumeros.

El mismo lo vas a hacer sentado/a en la punta de una silla, sin apoyar los genitales para no bloquear la energía. Apoyando la planta de los pies, relajando los hombros, habiendo relajado previamente la espalda, apoyando las manos en los muslos, relajadas.

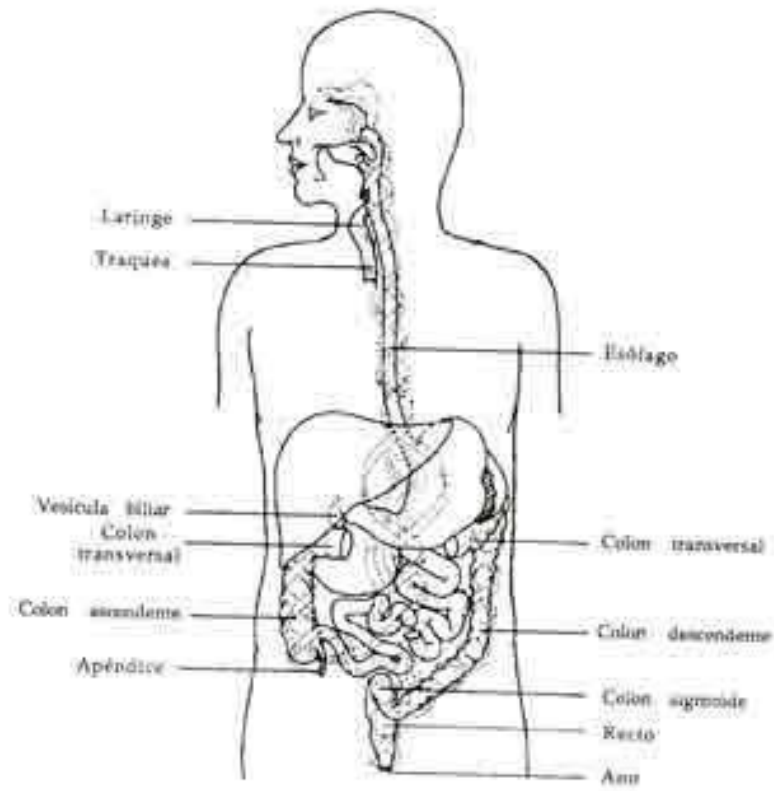
Ahora, te invito a que visiones una luz (no es necesario que la veas, solo es saber, que está ahí, visionarla desde el sintonizar con la presencia). Y con esta luz te vas a bañar, inundar todo tu cuerpo. Respirando profunda y serenamente. Y luego, amorosamente, sutilmente, y con gran arte, vas a dedicarle una sonrisa a cada parte de tu cuerpo, agradeciéndole a tu corazón, a tus pulmones, a tus órganos sexuales, a toda tu piel, y donde vos quieras y/o necesites. Y antes de terminar con el ejercicio, vas a almacenar en forma de espiral, la energía vital, en el dan tien, en donde se encuentra tu chakra sexual (está ubicado debajo del ombligo, más debajo de estas líneas tenés la imagen).

Así, que, vayamos al grano, sanemos nuestro cuerpo con sonrisas. A continuación, tomo prestadas, algunas imágenes de las obras de Mantak.

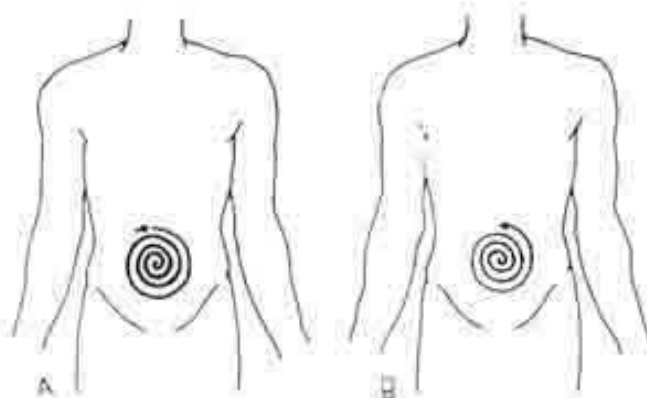
Te invito a que sueltes la coreografía de la rutina, y le sonrías a cada parte de tu cuerpo:



SONRIA A LA LINEA FRONTAL



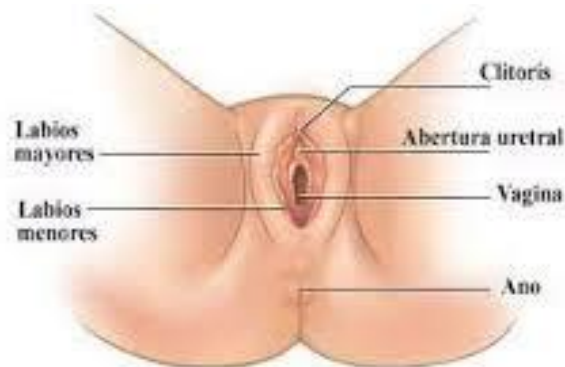
Sonría al aparato digestivo



AL MACENAMIENTO DE LA ENERGIA DE LA SONRISA EN EL OMBLIGO



12 Órganos sexuales femeninos.



En el momento de hablar de genitales femeninos, tendremos en cuenta, que constan de dos partes. Por un lado los órganos genitales externos: la vagina, en la que se incluyen los labios menores, labios mayores, el clítoris y el himen.

Y por el otro, los órganos femeninos internos, a saber: los ovarios, las trompas uterinas, el útero y la vagina.

La estimulación de la vagina y de ciertas zonas del periné crean excitación.

El clítoris tiene en su interior un tejido esponjoso, y eréctil, que se llena de sangre durante el periodo de excitación. Por ese motivo, aumenta de tamaño al ser estimulado, y presiona la vagina durante el coito. El clítoris, es un centro de sensaciones hiper-relevante a la hora

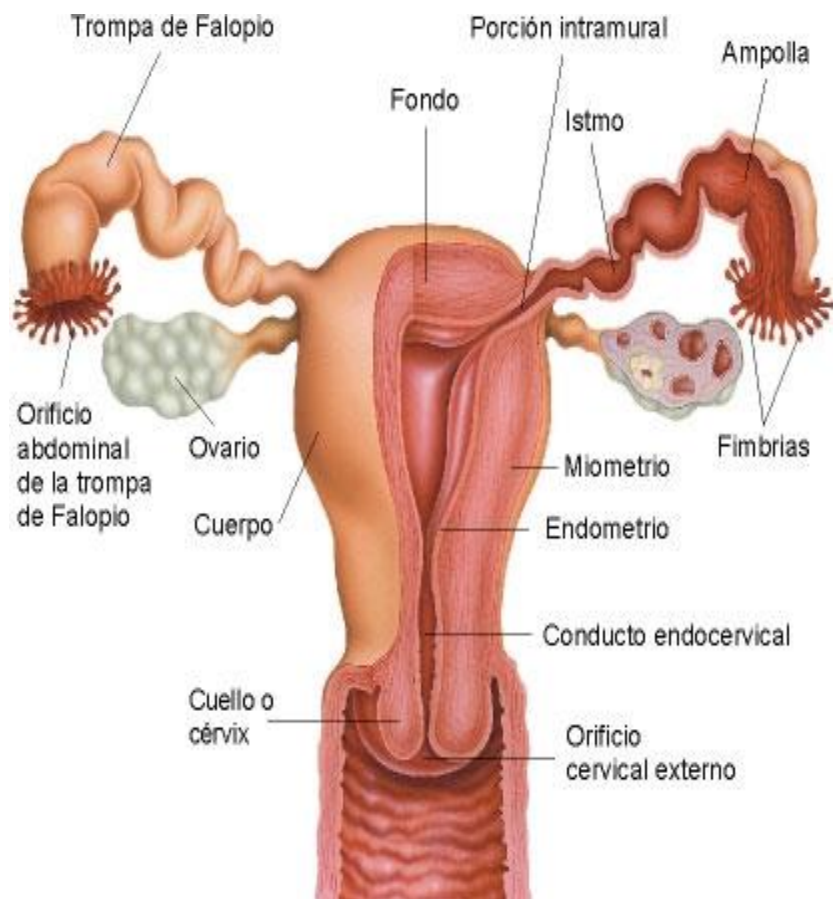
de generar excitación, el chequeo del amante, del cómo lamer, besar, tocar, acariciar, esta zona, favorece muchísimo el dar placer. Así como a su vez, es muy importante que la mujer deje de lado, represiones, juicios, y tabúes, y conozca en detalle esta, y todas sus zonas erógenas. Que amarre un espejo y juegue a verse, a tocarse y masturbarse de diferentes formas, que vea qué le gusta.

Las paredes de la vagina, pueden medir entre 9 y 12 centímetros de largo. El cuello del útero puede palparse si se introducen dedos hasta el fondo de la vagina. Es una forma directa para la mujer, de conocerse. Aunque como ya sabemos, esta zona es rozada por el pene también, en la penetración. Y se ensancha a la hora del parto.

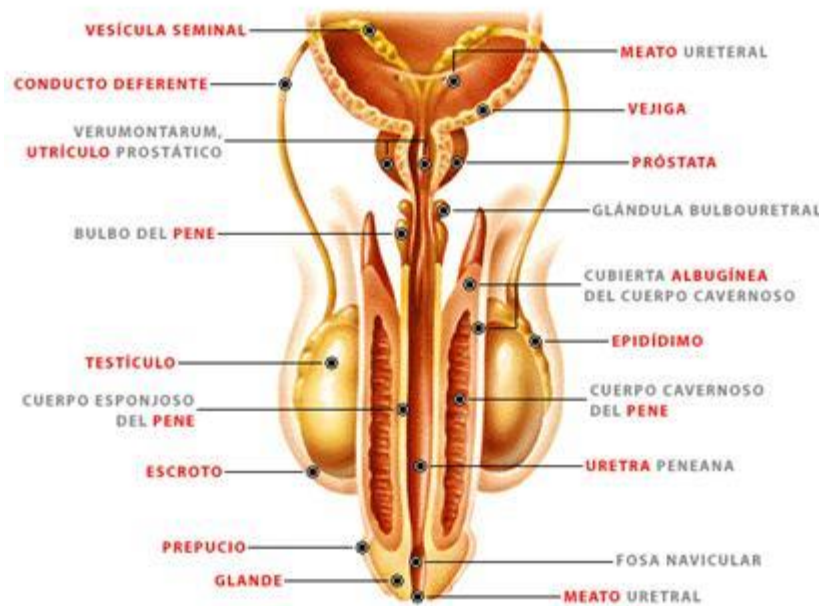
Los flujos lubricantes que segregan las glándulas de la zona genital femenina, son las que generan su olor.

Los ovarios producen óvulos: en la mitad de cada ciclo menstrual, el mismo, traspasa una de las trompas de Falopio y llega hasta el útero.

Si uno de los muchísimos espermatozoides, llegase a fecundar dicho ovulo, el mismo, se implantaría en el útero y se desarrollaría hasta convertirse en un feto, luego en una placenta y unas membranas fetales. Claramente, hasta convertirse en un bebé nacido.



13 Órganos sexuales masculinos



En palabras de la Doctora Iliana Gorget Pi:

Los órganos genitales masculinos comprenden: los testículos los conductos deferentes con las vesículas seminales, la próstata, las glándulas bulbouretrales (de Cowper) y el pene, compuesto por los cuerpos cavernosos y la uretra masculina que tiene un carácter mixto, urogenital. El testículo es el responsable de fabricar las hormonas sexuales y por eso pertenecen a las glándulas de secreción interna. El testículo está compuesto por hasta novecientos túbulos seminíferos en espiral, cada uno de más de medio metro de longitud, en los que se forman los espermatozoides. Estos últimos se vacían después al epidídimo, otro tubo en espiral de unos seis metros de longitud que desemboca en el conducto deferente, que se ensancha para formar la ampolla del conducto inmediatamente antes de que este penetre en el cuerpo de la glándula prostática. Dos vesículas seminales, localizadas una a cada lado de la próstata, se vacían en el extremo prostático de la ampolla; el contenido de la ampolla y de las vesículas seminales pasan al conducto eyaculador que atraviesa el cuerpo de la glándula prostática para desembocar en la uretra interna. Los conductos de la glándula prostática se vacían, a su vez, en el conducto eyaculador. Finalmente la uretra es el último eslabón de la comunicación del testículo con el exterior. Está provista de moco derivado de numerosas glándulas uretrales localizadas en toda su longitud y —todavía en mayor cantidad— de las glándulas bulbouretrales localizadas cerca del origen de la uretra.

La fuente más importante de señales nerviosas sensitivas para la iniciación del acto sexual masculino es el glande del pene. El glande contiene un órgano especialmente sensible que transmite al sistema nervioso central una modalidad de sensación denominada sensación sexual. La acción de masaje del glande en la relación sexual estimula los órganos

sensitivos terminales y las señales sexuales, a su vez, se propagan a través del nervio pudendo, y después por el plexo sacro, a la porción sacra de la médula espinal, y finalmente ascienden a través de la médula a áreas no definidas del encéfalo. Los impulsos también pueden penetrar en la médula espinal procedentes de áreas próximas al pene para ayudar a estimular el acto sexual. Por ejemplo, la estimulación del epitelio anal, el escroto y las estructuras perineales en general, pueden enviar señales a la médula que contribuyen a la sensación sexual. Las sensaciones sexuales pueden originarse incluso en estructuras internas, como en zonas de la uretra, la vejiga, la próstata, las vesículas seminales, los testículos y el conducto deferente.

14 El orgasmo

En lo que respecta al orgasmo, una de las claves para tener potencia orgásmica, y por ende, más placer, es no estar centrado justamente en el orgasmo, o por lo menos no focalizarse solamente en este punto. Sino en el conjunto de sensaciones.

Ítems a tener en cuenta, entonces son:

-Las respiraciones.

-La sutileza y delicadeza del tacto (sobre todo a la hora de hacer sexo oral el sexo masculino al sexo femenino), el hecho de jugar con los matices, con los elementos (tierra agua fuego aire), a la hora del tocar y en el coito.

-Tener escucha del momento, estar ahí, no estar pensando en otra cosa, es decir, concentrarse (y si sos hombre, no pienses en tu erección, en tu pene, centrate en sentir).

-Es crucial, no apurarse, recuperar los momentos sagrados, de placer.

-Es preciso olvidarse de todo, recuperar la noción de ritual a la hora de tener sexo, sea con una pareja estable, ocasional, o lo que fuere.

-No pensar en responsabilidades ni obligaciones.

-Apagar el celular, sería una distracción molesta que sonara justo en el climax.

-No tener relojes cerca, olvidarse del tiempo.

-Es muy relevante no tener un televisor en el cuarto, si estas en pareja.

-La música puede ayudarte a generar contexto.

-Generar un contexto de intimidad, de confianza, que genere desinhibición, y haya entrega mutua.

-Pedir, ofrecer...y agradecer.

-Soltar todo tipo de juicio, jugar, acordate de que no sos esto o aquello, sino que solo estas siendo. Te invito a que pruebes nuevos “siendo”.

-Soltar el juez interno, que te dice lo que está bien o mal, o correcto-incorrecto, dejá de lado la moral, si hay consenso entre adultos, lo único que importa en el encuentro sexual, es el goce (y acordate de cuidarte).

El orgasmo, consta de las siguientes fases:

Deseo: en este momento, comenzamos a erotizarnos con nuestra pareja, se abre el juego, se abren los sentidos, cambia nuestra respiración, sentimos el olor del cuerpo, el perfume, el contacto visual, el roce de la ropa, o la piel.

Excitación: en esta fase el cuerpo comienza a liberar feromonas, que aumentan aún más el deseo. En la mujer aumenta el ritmo cardíaco. Aumenta la presión sanguínea. Los músculos del cuerpo se tensionan, voluntaria e involuntariamente. Los pezones se ponen erectos y los senos se agrandan. La piel a veces se enrojece. El clítoris se hincha y se agranda levemente. Los labios exteriores se separan. Los labios interiores se hinchan. La vagina se lubrica y se oscurece. El útero se posiciona un poco más arriba respecto de su ubicación habitual.

Y en el hombre: aumenta el ritmo cardíaco. Aumenta la presión sanguínea. Los músculos del cuerpo se tensionan, voluntaria e involuntariamente. Los pezones se ponen erectos. El pene se endurece (se pone erecto). El escroto se engrosa y los testículos suben y se acercan al cuerpo.

Meseta: la meseta es la intensidad prolongada de la excitación, en este momento en la mujer se acelera la respiración. El ritmo cardíaco continúa aumentando. La presión sanguínea continúa aumentando. Puede continuar el enrojecimiento sexual. Continúa la tensión muscular; pueden ocurrir pequeños espasmos. Las glándulas de Bartolino secretan un fluido lubricante.

El clítoris se esconde bajo capuchón. La areola alrededor de los pezones se agranda. Los labios exteriores siguen hinchándose con sangre. El color de los labios interiores es más oscuro.

En el hombre se acelera la respiración. El ritmo cardíaco continúa aumentando. La presión sanguínea continúa aumentando. Puede continuar el enrojecimiento (de la piel) sexual. Continúa la tensión muscular; pueden ocurrir pequeños espasmos. Las glándulas de Cowper producen secreción antes de eyacular. El glande del pene se agranda. Los testículos se agrandan y siguen subiendo y acercándose al cuerpo.

Orgasmo: En esta fase, sentimos espasmos musculares intensos y placenteros. Es como un detenerse en este placer. En este momento, el cuerpo libera endorfinas. En la mujer el orgasmo puede sentirse en la zona genital, a veces en todo el cuerpo, y a veces orgasmos múltiples.

El hombre eyacula, y tiene orgasmo. A veces siente el orgasmo en todo el cuerpo, a veces la potencia orgásmica es menor, y lo siente solo en la zona genital. El hombre también tiene

capacidades multiorgásmicas, solo que para activar esta capacidad, requiere de mucho conocimiento de su cuerpo, y de las artes tántricas.

Lo que sucede en el cuerpo de la mujer, es lo siguiente: El ritmo cardíaco, la respiración y la presión sanguínea alcanzan el pico más alto. El enrojecimiento sexual se propaga. Tienen lugar espasmos musculares, en particular, en el área pélvica. No hay cambios en el clítoris. La vagina, el útero, el ano y los músculos pélvicos se contraen de 5 a 12 veces con 0.8 segundos de diferencia entre contracción y contracción. Aproximadamente 1 de cada 10 mujeres experimenta la eyaculación femenina.

Y en el hombre: El ritmo cardíaco, la respiración y la presión sanguínea alcanzan el pico más alto.

El enrojecimiento sexual se propaga. Tienen lugar espasmos musculares, en particular, en el área pélvica. La eyaculación no se puede detener. Esto se denomina inevitabilidad eyaculatoria. Ocurre cuando los conductos deferentes, las vesículas seminales y la próstata comienzan a contraerse.

La uretra, el ano y los músculos pélvicos se contraen de 3 a 6 veces con 0.8 segundos de diferencia entre contracción y contracción. El hombre eyacula (la eyaculación es la serie de contracciones de la próstata y las vesículas seminales que hacen que el semen salga del pene).

Resolución: los cuerpos, vuelven a su estado habitual. El hombre deja de tener el pene erecto y entra en periodo refractario (que dura desde cinco minutos en adelante). La mujer no tiene periodo refractario, puede continuar excitándose y teniendo relaciones.

En la mujer El ritmo cardíaco y la presión sanguínea están por debajo de lo normal y vuelven rápidamente a los niveles normales. Experimenta sudor en todo el cuerpo, incluso en las manos y las plantas de los pies. Disminuye el tamaño de los senos y las areolas. Los pezones dejan de estar erectos. El clítoris sale del capuchón y se achica levemente. Los labios vuelven al tamaño y a la posición habitual y se aclaran. El color de la vagina se aclara. La abertura del cuello del útero permanece abierta. Esto permite que el semen se desplace hacia el útero.

El orgasmo reduce el estrés, tanto en un sexo como en el otro, porque las células nerviosas del hipotálamo liberan oxitocina (hormona que genera estados de empatía y amorosidad) al flujo sanguíneo, lo que provoca una respuesta reducida a la ansiedad que se traduce en relajación, bienestar. Mejor sueño. Menor tensión. Mayor autoestima. Mejor estado físico.

Además de oxitocina, se genera dopamina, endorfina, serotonina, prolactina. Lo que genera, una emocionalidad de alegría y entusiasmo, que no solo nos genera bienestar, sino que también, colabora en nuestras relaciones interpersonales, y en nuestro coordinar acciones con el mundo.

15

Sexualidad en las diferentes edades biológicas –niñez-adolescencia-adulthood-adulthood avanzada-

A) Sexualidad en la niñez.

El niño está genéticamente preparado para aprender cualquier idioma, dominar cualquier habilidad y desempeñar cualquier rol sexual dentro de muy poco tiempo. Sin

embargo, él o ella se convierten en seres mecánicos, robotizados, entrenados para aceptar, seguir e imitar la limitada oferta de su entorno social y cultural. –Robert Anton Wilson-

El ser humano, es un ser sexual, es todas las etapas de su vida. Y la niñez, aunque poco se la mencione, no es una excepción. Todas las estas etapas de la niñez hasta la adolescencia son una construcción del ser sexual. Transformación que en las demás etapas continua, pero que en la niñez es central. Ya que el ser humano, nace como una hoja en blanco, va tomando los colores que le da la educación de los padres, y luego las instituciones (muchas veces imprudentes, y erradas).

Es central el rol paterno y materno a la hora de respetar la sexualidad del niño, de no censurarlo. Aunque también es relevante, (dado que el niño es un ser sexual deseante) protegerlo/a de sus propios deseos (no en la masturbación, que forma parte de su proceso biológico de autoconocimiento, pero si en relación con los adultos), para evitar experiencias que le puedan traumar.

En el primer año, ocurre el vínculo lactante, el cual según el psicoanálisis, es central en la construcción de la personalidad sexual del niño, este vínculo de cercanía y a la vez de separación, que tendrá con su madre.

De los 2 a los seis años, el niño o la niña, transita por el por el periodo territorial anal, en el que empiezan a controlar los esfínteres y a su vez a cuestionar a su papá y mamá. Es una etapa de mucha curiosidad, donde comienzan a masturbarse, a mostrarse de manera exhibicionista, a querer ver otros cuerpos, querer indagar como son los demás, como están constituidos. Tal vez voyeristas, sería el término.

Comienzan a relacionarse socialmente. En esta etapa aparecen las manifestaciones estéticas de la belleza y el asco, moldeadas casi siempre por los padres y la sociedad.

También aparecen moldes culturales, como lo femenino, el color rosita en la ropa, el pelo largo atado con trencita o las dos colitas, las muñecas, la delicadeza, la emocionalidad frágil.

Y en el varón, el pelo corto, los autitos, los muñecos arquetípicos de super héroes, el “los nenes no lloran”, (es decir, cierta represión emocional). Su forma de relacionarse con el entorno más adelante, será marcado por esta etapa, como si los seres humanos fuesen muñecos de juguetería.

De 7 a los 10 años, continúan estos moldes sociales, pero es más claro el lazo al vincularse sexualmente; en cuanto a sentirse excitado por un pensamiento o por algún compañerito o compañerita escolar, por dar un ejemplo.

El asunto se vuelve más explícito a nivel sexual, y estos niños y niñas, en esta etapa son mucho menos inocentes a la hora de comprender a los adultos y observar sus comportamientos, que también van copiando y apropiando.

B) Sexualidad en la Pubertad y adolescencia

Esta etapa de los 11 a los 19 años, el adolescente transita una nueva conformación neural, preparada para la unión del óvulo y el espermatozoide. Empiezan los comportamientos animalados, como si fuese un animal en celo. Esta etapa está marcada por altibajos emocionales en lo que respecta al duelo que transita el humano en cuanto a la muerte del cuerpo de la niñez, y la aparición del cuerpo adulto (El cambio de voz, el crecimiento del

bello pùblico, la menstruaci3n en la mujer...la modificaci3n genital, la aparici3n de senos en el sexo femenino).

Dado que el humano est1 transitando un duelo (del que no siempre es consciente), est1 agrietado, emocionalmente, y es susceptible a los impulsos que vienen desde el exterior. Cualquier ínfima experiencia, de alguna manera se imprime en su emocionalidad. El sistema cultural, le exige, que deje de ser casto, que tenga mucho sexo, que salga, que beba, que tenga pareja, o que no la tenga, que sea heterosexual o caso contrario ser1 motivo de burla escolar-social y vergüenza, y se le inculca (al sexo masculino) en este caso, el juicio de la perdida de virilidad, como si no pudiese tener el derecho de ser sensible, o de llorar.

El adolescente a veces reclama (explícita o implícitamente) dejar de ser castrado por la sociedad (el gran padre) y a su vez, por sus padres biológicos.

Por lo cual, a veces aqu3 aparecer1 la construcci3n de una persona diferente. Tomando otros patrones de conducta, diferentes a lo de su origen familiar geneal3gico. De todos modos, tal reacci3n, no es m1s que lo mismo pero del otro polo.

En la adolescencia, generalmente (¡pero no siempre!), comienzan las primeras relaciones sexuales. En muchos casos con grave desinformaci3n en los j3venes que est1n abordando una situaci3n biol3gica, para para la cual, no fueron debidamente educados en sus hogares.

A causa de esto, es posible que se impriman algunos traumas, represiones (arrastradas tambi3n desde la niñez) que dificulten m1s adelante, sus sexualidades adultas.

Desde la adolescencia comienza la masturbaci3n de una forma adulta. En las mujeres es muchísimo m1s frecuente el tabú, o la tendencia al reprimirse explorar sus 3rganos sexuales, lo cual les dificulta el placer sexual general, en a la hora del apareamiento. Comúnmente los adolescentes varones aprenden a masturbarse de forma fren3tica hasta acabar r1pido, por lo que no aprenden debidamente a mantener la excitaci3n durante los minutos que precisen para satisfacerse a sí mismos y a sus amantes en caso de tenerlos.

En esta etapa, est1 muy marcada la tendencia cultural de querer ser flacos, bellos aceptados, perfumados y bien vestidos. Una fuerte tendencia de querer gustar. Ligado a la seducci3n, pero con patrones de conductas fotocopiados de la norma social, y el marketing.

c) Sexualidad en la adultez.

En esta etapa desde los 20 a los 60, se asienta el cuerpo que fue recreado en la etapa anterior. Continúa la masturbaci3n. Tal vez, para los que no comenzaron su sexualidad en la etapa adolescente comienza en esta. Es posible que quienes tuviesen dudas sexuales, las resuelvan de los veinte a los 30 años.

De los 20 a los treinta años, muchos siguen estando de alguna manera en crisis, con todo lo no resuelto de la adolescencia. Pero vamos logrando independencia progresivamente, que nos hace empezar a vernos y hacernos responsables de los quiebres emocionales que estamos teniendo. Es probable que la sexualidad, se disfrute de manera menos culposa, mas liberada, desde los treinta en adelante. Cuando el ser humano, empieza a vivir su propio paradigma, si es que se ocup3 de soltar patrones de conducta y sistemas de creencias nocivos, heredados por su familia, la sociedad y el momento hist3rico.

Por momentos aparecen varios acomplejamientos cuando el cuerpo, como un fruto, va madurando. El miedo a la vejez y la muerte, influyen en la sexualidad, que tiene relaci3n en cada pequeña y disfrutable muerte, que es un orgasmo.

El sexo, se vive más variadamente, y plenamente. La relación sexual es experimentada como un deseo de fusión con la pareja, en la penetración, el sentir y el éxtasis.

Aproximadamente desde los 45 a los 55 aparecen la andropausia y la menopausia. Esto provoca cambios hormonales marcados, como altibajos fuertes a nivel emocional. La mujer fértil, en esta etapa deja de poder procrear, y aparece, de alguna manera, la sombra de thanatos. Los altibajos emocionales, se relacionan, según Caroline Miss, con las represiones no resueltas.

D) Sexualidad en la adultez avanzada.

Desde los 60 años en adelante, la sexualidad sigue existiendo, así como el deseo, pese a la ignorancia y a la creencia de muchos.

Mientras no haya algún problema de salud, el ser humano, sigue teniendo relaciones. Es una edad en la que, al haber transitado diversas experiencias, puede haber más claridad, conocimiento, y sabiduría a la hora de un encuentro sexual.

El clítoris requiere de mucho estímulo, así como el hombre requiere de mucho estímulo genital. De todos modos, no todos, a veces se centran o pueden centrarse, por cuestiones de salud, en lo que respecta a la penetración, por lo que prevalecen los besos, las caricias. Y además, es más habitual la soledad, pasada cierta edad, por los juicios a la hora de encontrar amante/s. O por la falta de intimidad, sea en un geriátrico, o por familiares que al cuidar a la persona de adultez avanzada, dejan al margen u olvidan que necesita espacios de intimidad porque es un ser deseante y sexual, como lo fue durante todas sus etapas anteriores.

16

Sin tabúes: Sexualidad, prácticas sociales y quiebres

A veces se afirma erróneamente que no hay tabúes sexuales universales. Esto no es cierto. Hay un tabú omni-objetivo (un meta-tabú) que existe en cada tribu. Este meta-tabú establece que la sexualidad no puede dejar de ser reglamentada por la tribu. Es decir, aunque algunos tabúes sean más o menos universales, el tabú contra la vida sin tabúes se mantiene vigente. Todas las tribus tienen su propio conjunto de afirmaciones robotizadas y de cosas que no debes hacer, pero ninguna tribu permite al individuo elegir su propio conjunto de reglas. –Robert Anton Wilson-

Hay infinitos quiebres que puede tener un ser humano en cuanto a su sexualidad. Algunos de ellos tienen que ver con su sistema de creencias, por no decir casi todos. Vivimos en un túnel de realidad, en donde cada ser humano vive en su contexto propio de vida (como en una burbuja) y en donde se pone en funcionamiento eso que Robert Anton Wilson llamó, el *pensador* y el *demostrador*. Si tenemos el juicio de que algo es de una manera, es probable que terminemos encontrando formas de demostrar que el asunto es como nosotros pensamos. Esto funciona en la ciencia, pero también funciona en los demás contextos del día a día cotidiano. Y sobre todo, a la hora de enjuiciar la sexualidad (hasta que por lo menos nos demos cuenta de cuantos juicios estamos viviendo como afirmaciones).

La sexualidad es una práctica social que implica reglas consensuadas con el/la adulto/a con quien compartamos el acto sexual (podemos poner en praxis nuestra creatividad). Una práctica social se conforma de la siguiente manera:

Objetivo: el qué (tener sexo de la forma en que me guste, por ejemplo)

Propósito: el para qué (para sentir placer, disfrutar de mi cuerpo)

Declaraciones de existencia: lugar, cualidad del espacio, tiempo, etc.

Reglas o declaraciones constitutivas: qué se puede hacer, que no se debe hacer, lo que debe hacerse, etc, etc.

Estrategias: (experiencia)

Aspecto positivo de las prácticas sociales: coordinación de acciones, agilidad.

Aspecto negativo: perder capacidad de observación, estancarse.

Recordemos que si no nos gusta el juego que estamos jugando, tenemos la libertad de cambiarlo.

Vayamos de a poco, a algunos quiebres recurrentes:

Miedo a las enfermedades venéreas: de alguna forma, es tal vez un modo de justificar y evitar tener contacto sexual, un miedo al amor y a la vida (aunque pueda tener una raíz psicológica más profunda). Te invito a recordar que si te cuidas (usando profiláctico, y no realizando prácticas experimentales riesgosas, como por ejemplo, las del sadismo o masoquismo, o haciéndolas pero con muchísima higiene y cuidado), lo más probable es que no te contagies. El mismo miedo, podría producir situaciones desagradables (el lenguaje genera realidad). Te invito a que reflexiones de dónde viene ese miedo (si es necesario pedí ayuda). Y sacale dramatismo: con un beso podrías contagiarte una carie, ¿por eso no vas a besar más?. La forma de evitar las ETS (enfermedades de transmisión sexual) es, cuidándote, aunque tu amante sea tu mejor amigo/a, tu pareja, o alguien que conociste en persona el mismo día, y con quien que surgió sexo casual.

Miedo a la homosexualidad y/o bisexualidad: muchos seres humanos tienen (o tenemos) a veces el miedo o la conversación de la posibilidad de que seamos homosexuales o bisexuales (¡hasta a veces evitamos estar cerca de personas que lo son!), como si esto fuese algo malo, ingrato, perjudicial, contagioso, o una enfermedad (cuando no es nada de esto). Este quiebre, si bien ha sido motivo de causa de suicidio en algunos humanos, en el trasfondo es risible. La normalidad no existe, es cultural, y la cultura varía a lo largo de los años, no tiene nada que ver con la naturalidad ni naturaleza. Y tampoco tiene porqué importarnos la naturaleza humana si va en contra de lo que sentimos.

La invitación en este quiebre, es a reflexionar sobre qué juicios hay detrás de ese miedo. Y por otra parte, chequear si es esa nuestra decisión, o se basa en una mala experiencia con el sexo opuesto, (mal sexo, maltrato, violencia) o un tema, por dar ejemplos, de falta de orgasmo en la mujer, o de erección en el hombre, que no necesariamente tienen que ver con

la homosexualidad ni bisexualidad. De todos modos, esta etiqueta es un juicio y vive en el observador. Y no tenés la obligación darle explicaciones a nadie sobre porque te gusta lo que te gusta: es tu vida.

Estate en paz con tu elección, y disfrutala.

Falta de erección: las causas pueden ser muchas, conversaciones de juicios personales, falta de erotismo, falta de autoconfianza, algún tema hormonal (testosterona). Si estas con un o una amante, y no no tuviste erección o se te bajó luego de tenerla, tranquilo, respirá, es todo una conversación, a todos los hombres nos ha pasado en algún momento. La respiración es muy importante a la hora de generar una emocionalidad. Y sobre todo, la confianza y autoestima, el saber pedir qué te guste, lo que necesites para relajarte, o para excitarte. Ofrecer también, tal vez te ayude, por ejemplo, si excita hacer sexo oral, o que te estimuló algún lugar específico (seas hetero, bisexual, homosexual, o ninguna etiqueta), que te besen durante mucho tiempo, lo que sea que se te ocurra y te guste.

El contexto ayuda mucho, la música, el humor. Reite, antes y después, la risa destierra emociones negativas, y cambia la emocionalidad, si no tuviste erección o no la suficiente, no es el fin del mundo (usa la risa, hace chistes, reite de vos), no tenés porque sentir vergüenza, ni bochorno, ni tristeza, ni enojo, etc. Ni vas a ser menos viril porque no tuviste o tuviste poca erección, ¿ok? .

Ahora sí, te invito a que te hagas responsable, y si algo no te gusta, pienses que tenés, coachs, psicólogos, sexólogos urólogos, profesores de tantra yoga, que te están esperando para una consulta. Vos sos el constructor de tu realidad.

A la hora de abordar un quiebre con profesionales, recordá que para mejores resultados, el abordaje es doble: orgánico, y psicológico/educacional.

Adivina adivinador (no saber pedir): aunque suene curioso, muchos humanos a la hora de tener sexo, estamos esperando que nuestro/a amante haga, diga, se comporte sexualmente, de determinada manera sin que le pidamos nada. ¡Riamosno también de esto! ¿Acaso estamos esperando que nuestros amantes o pareja, adivinen que nos gusta y en qué momento? ¿Qué estamos esperando para decirle lo que necesitamos y qué nos gusta? Algunas personas, no piden, porque tienen miedo de romper el clima y sacar erotismo o que la pareja se enoje. Relajate, comunícalo de manera dulce y amable, ya que el *para qué* (el propósito) de comunicarlo tiene relación con el placer, y la emocionalidad tuya o de ambos, no es caso menor.

Te invito a que pruebes comunicar lo que te pasa y/o decir qué te gusta, lo que sentís. Si te gustan los juguetes sexuales, si tenés alguna fantasía, si necesitás algún contexto en especial, o sexo de determinada manera. Y recordá que el momento se construye de a dos.

Yo vengo a ofrecer mi corazón (ofertas): y si, así como aprendimos a pedir, arriba de estas líneas, también, un punto es ofrecer. Por ejemplo: estamos con nuestro/a amante en la cama, fría (no excitada/o) como un cadáver y no sabemos qué hacer. Ok. Ofrecemos: ¿te gusta esto, aquello? ¿Qué puedo hacer? ¿Que necesitas? ¿Cómo te sentís?.

Tampoco abrumar a interrogaciones porque es probable que eso cierre más a la persona y salga corriendo (o no), pero sí, saber ofrecer, chequear. O tener más predisposición, ponerse en una postura más dadora.

La diferencia entre la mujer y el hombre, es que en la mujer de sexo femenino, hay una tendencia a erotizarse en la parte previa del contexto (comer algo rico, o mirar una película juntos, reírse, compartir). En el hombre de sexo masculino, esto también sucede, pero hay en nosotros una tendencia a ser más genitales, más fálicos, a estar más pendientes ir al grano, es decir, de penetrar, que en la parte tierna del contexto, (aunque repito, también nos importa).

Ser conscientes de esto, podría colaborar a la hora de contextualizar los momentos de la oferta.

Sexo anal: muchos hombres como mujeres practican el sexo anal. Pero hay tabúes al respecto. En el hombre, el miedo a la homo o bi sexualidad. Y en la mujer, la conversación de que es algo sucio, de que el ano es solo para evacuar, o el miedo a ser lastimadas.

El punto es: ¿te gusta o no te gusta? Si te gusta, hay formas de llevarlo a cabo. Una forma adecuada, es con mucha previa (caricias, besos, sexo oral, etc.), para que se dilate el esfínter y no te lastimes o no lastimes a tu pareja. El sexo oral-anal te puede dar mucho placer, porque es una zona con muchas terminales nerviosas. Si es con penetración, recordá muchísimo usar profiláctico porque es una zona propensa a generar infecciones al hombre que penetra.

Si sos hombre, no vas a ser menos viril, ni gay por recibir sexo anal. Eso es un mito.

Ahora bien, con esto no estamos diciendo que si sos gay es algo malo, para nada. Si lo sos, volvemos a lo mismo: tener en cuenta el profiláctico para las infecciones (si sos hombre de sexo masculino, y también para evitar las ETS), la previa para la dilatación del esfínter.

Para el sexo masculino y femenino: si hay penetración por ano, es muy recomendable, luego no penetrar en el mismo coito por vagina, para evitar traslado de bacterias e infecciones.

Sexualidad e higiene: la higiene en el caso de la sexualidad es muy relevante. Los olores, los perfumes, sabores, juegan un papel esencial a la hora de erotizarse, de excitarse, y de concretar un encuentro sexual. Algunos humanos, tienen a veces, según nuestro gusto, un rico aroma de piel, sea por su alimentación, genes, o higiene, pero otros nos parece que no. La higiene, es importante, no solo a la hora de erotizarse, sino también, a la hora de cuidar a la otra persona.

Otro punto, es la mucosa y el semen. La alimentación el sabor de los mismos. Tomar jugo de ananá, o de frutas, comer verduras, de alguna manera, ayuda mucho. Si estamos tomando medicación, eso también cambia el sabor, ya que una parte de esos químicos se evacuan por orina. Por lo que el jugo de frutas, de alguna manera colabora, compensa.

Con todo esto, no estamos diciendo que como humanos, seamos un jabón de tocador. El aroma de la piel es fuertemente erotizante, y a veces muy rico. Pero si, es un punto crucial, educarnos al respecto, estar conscientes.

Por otra parte, lavar correctamente los juguetes sexuales que utilicemos, atar los condones usados y arrojarlos al tacho (y no al inodoro), bañarnos antes del encuentro sexual o siempre que vayamos a acostarnos en una cama doble, como para estar preparados por si acaso surge tener relaciones sexuales.

Te invito a tener un cuidado de higiene sexual personal, con vos y con tu amante.

Sexualidad, abusos y violaciones: este punto es muy delicado, porque las reacciones humanas son variadísimas al respecto y los abordajes ante un quiebre con una persona que

fue abusada también. En la mujer puede provocar, evadir o evitar los encuentros sexuales, anorgasmia, dolor en el coito, vaginismo, preferir tener solo sexo oral pero no penetración. Querer tener sexo, y drásticamente no querer tenerlo como huyéndole al encuentro sexual. Dudas de orientación sexual. Poca receptividad, el miedo a recibir y a ser lastimada.

Por su parte el hombre, podría tener eyaculación precoz, falta de erección, miedo al encuentro sexual (evadirlos, evitarlos). Dudas sobre orientación sexual, baja autoconfianza. Personas que pasaron por abusos y/o violaciones, muchas veces necesitan de una escucha muy activa, es relevante saber escucharlos, chequear, ofrecer. Tal vez, generando mucha confianza, en un clima amoroso, tierno, esta persona, pueda desbloquearse de sus miedos, y fluir amorosamente en un encuentro placentero.

Eyaculación precoz: este quiebre, que se da, por la eyaculación previa a la penetración y a veces sin la erección propicia para penetrar, puede disolverse, con la práctica de la masturbación, tratando de durar lo máximo posible (y no, queriendo eyacular para descargar al minuto que empezaste a masturbarte). También, orinando, y cortando el chorro de orina, varias veces, eso mejora los músculos y los fortalece (esto lo pondrás en práctica luego, al estar con tu amante). De todos modos, lo recomendable es ir a un urólogo y hacerte estudios médicos.

Quiero tener sexo casual y no me animo: este quiebre suele suceder en personas que han tenido poca experiencia sexual a lo largo de los años (o solo con parejas estables), por falta de autoconfianza (aunque no siempre), o por juicios propios o heredados.

El punto es: ¿para qué no te animas? ¿Que hace que no te animes? ¿Qué ganás? ¿Qué perdes? ¿Querés cambiar esto? ¿Que estas esperando? ¿Quién necesitas ser, para animarte? En este quiebre, es preciso desarrollar una emocionalidad que te permita salir tranquilo/a divertirse y disfrutar de tu cuerpo. Buscar personas indicadas en el lugar indicado (confía en tu intuición). También chequear, si es eso lo que querés, o si es lo que haces, porque ves que los demás lo hacen. Ser sincero con vos mismo/a. Y preguntarte, qué hay detrás de este quiebre. Qué te retiene. Recordá que el hacer genera ser. Y la única forma de tener sexo casual, es afrontando tus miedos, salir a la calle, conocer a alguien y si te genera confianza, te atrae, y hay acuerdo para ir un hotel, casa, o departamento: ir, jugártela. No importa el resultado, lo que importa es que salgas de la zona de confort. El resultado mejorará con la práctica continua de tu sexualidad.

Quiero tener relaciones sexuales pero no encuentro con quien: pensá que en el mundo hay millones de seres humanos, y que, por lo menos en occidente, es en lo que más piensa cada humano adulto y no tanto, durante el día (en tener relaciones sexuales). Por algo tanto consumo de pornografía. Tantas propagandas de gaseosas y cervezas con mujeres que cumplen estándares sociales de la mujer de sexo femenino atractiva.

Ok: ¿Cómo es entonces que no encontrás amantes? Te invito a que lo pienses.

Espacios hay cientos, para conocer personas y consensuar un encuentro para conocerse y tener relaciones sexuales consensuadas. Boliches, para toda orientación sexual, boliches swingers (que intercambian parejas). Casas de sadomasoquismo (si te gusta). Redes sociales varias.

También podes conocer personas en espacios de recreación artística, sea en teatro, en danza, en talleres de yoga, en una facultad, en donde se te ocurra. El punto es que salgas de tu cuarto, de tu cabeza, y veas que hay todo un mundo esperándote para compartir.

Sexualidad idealizada: vivimos en una sociedad en la que, nos venden películas y novelas televisivas románticas, de besos bajo la lluvia y amor para toda la vida, haciendo el amor, luego de casarse al calor de la chimenea. Y a la vez, películas porno donde vemos a un hombre musculoso, con un pene de medio metro, penetrando fuerte durante horas, a una rubia platinada 90-60-90, operada, que gime, y grita de placer.

Vivimos en esa ficción, y aunque suene ridículo, muchas veces la creemos. Esperamos ese amor eterno romántico, con un enamoramiento que dure para toda la vida (cuestión imposible, ya que dura de 3 meses a un año y medio como mucho) y al mismo tiempo ser un actor porno, un león o una leona en la cama.

Lo más probable es que una pareja luego de casarse, necesite más dormir que otra cosa, luego de tanta tensión de la jornada. Y muy probable que los actores porno (que son elegidos muy específicamente por sus cualidades y dotaciones físicas), dediquen horas diarias de sus vidas a hacer ejercicios físico, mas tomar anabólicos, mas hacerse cirugías, y tomar viagras, y arriesgarse a una ETS. Además, de que, están actuando, lo que sucede en una película porno, solo sucede allí, no en las sexualidades diarias nuestras.

Quiero hablar de sexo con mi hijo/a pequeño y no sé cómo: la recomendación, es no mentirle, pero cuidar el lenguaje. No hablar de repollos y zigueñas. Los niños tienen sexualidad. Se masturban, desean. Nosotros culturalmente los cuidamos por ver que no están desarrollados como para sobrellevar sus impulsos en un mundo que muchas veces podría ser hostil para ellos que no están preparados.

Hay psicólogos que podrían darte una forma adecuada, según la edad del pequeño o la pequeña.

Y lo cierto es que los niños necesitan ser educados sexualmente, los juicios heredados de generación en generación, solo han fomentado la ignorancia y la infelicidad en lo que respecta a la sexualidad.

Quiero dejar embarazada a mi pareja y me pongo ansioso a la hora de tener sexo: una vez que ya se hicieron los análisis correspondientes (y hayan salido de la forma requerida para procrear), y sepas los ciclos de ovulación. La invitación es a que no pienses en dejarla embarazada, sino, a que disfrutes del acto sexual, relajándote, e inherentemente, en algún momento, ella quedara embarazada.

Ausencia o poca sexualidad por infecciones recurrentes: algunas personas, pese a cuidarse, a veces tienen el quiebre recurrente de tener infecciones (como por ejemplo el hongo *Candida albicans*).

Como sabemos, la falta de sexualidad se canaliza en insatisfacción, y por ende, en enojo y angustia. Esto a su vez, produce un resultado: más inhibición con respecto a la sexualidad, por ende más angustia, y bajas defensas en el sistema inmune a causa de la emocionalidad deteriorada, lo cual empeora el quiebre de las infecciones, y así, se genera un círculo vicioso.

Es preciso ante este quiebre, ser tenaz en cuanto a la búsqueda de profesionales que ayuden a abordarlo. Pero también preguntarse ¿Qué me está informando este síntoma en mi cuerpo? Las enfermedades, a veces llegan, para curar síntomas que están en nuestra psique: de alguna manera nos están avisando, que algo necesita ser elaborado en nuestro interior.

La propuesta desde el coaching, es hacer algo diferente para obtener resultados diferentes. Si no tengo sexo, y eso me lleva a un círculo vicioso de malestar, tal vez, tenerlo, nos saque del mismo, y pese a nuestra conversación de las infecciones, logremos o curarnos, o por lo menos, aliviar los síntomas, y cambiar la emoción. El tener el juicio de estar enfermo, también genera realidad, por lo cual, otra invitación es el tener el juicio de estar sanos, para generar esa realidad.

No obstante, recurrir a profesionales es una gran ayuda.

Los límites de la “normalidad”: la normalidad forma parte de la cultura, y la cultura, así como viene se va. Normalidad no es naturalidad, y tenés la libertad de hacer lo que te guste, mientras sea con otro adulto, consensuado y cuidado. Usar juguetes, disfrazarte, usar ropa de hombre o de mujer, independiente de tu sexo. Lencería. Etc. Y tener relaciones con el/los sexos que te plazcan.

Me gusta no me gusta (sexo y consenso): como dijimos anteriormente, la sexualidad es una práctica social (un juego que acordamos y elegimos jugar) un quiebre que nos puede suceder a veces, es estar con una persona que físicamente nos atrae, que fantaseamos con ella y que queremos tener relaciones sexuales, (o esta persona es nuestra pareja y la queremos) y a la hora de concretar el encuentro, a esta persona no le gusta lo mismo que a nosotros, o a nosotros no nos place llevar a cabo lo que le gusta y place a esta persona. En este caso, esto se puede comunicar y llegar a un consenso de a lo que a una y otra parte le guste. Si no se llega a un acuerdo y no hay satisfacción, la persona es libre de elegir estar con alguien que la insatisface, por el hecho de quererla. O bien, pensar en que hay muchos seres humanos que podrían congeniar a nivel sexual y también quererse. Cada uno elige que hacer con su vida.

Tengo dudas de mi orientación sexual: si tenés dudas, una posible forma de saber en dónde estás parado/a, es fundar el juicio, siguiendo los siguientes ítems:

- 1 Para que lo quiero fundar
- 2 A que dominio pertenece
- 3 Cuales son mis estándares
- 4 Que afirmaciones tengo (hechos ocurridos)
- 5 Fundar juicio contrario.

Aunque recordá, que fundar un juicio, es también un juicio, y somos lo que estamos siendo. El hacer genera ser, y cuando hacemos acciones diferentes, dan resultados diferentes, por lo tanto cambian los hechos, y cambian los juicios. Recordá que la escucha efectiva, abarca también escucharse a sí mismo, escuchar tu cuerpo, tus palabras, tus pensamientos, tus emociones.

Sexualidad y Sida (persona afectada): en este caso podemos tener en cuenta que aceptar lo factico, genera paz (el humor ayuda mucho a alivianarnos de la pesadez del hecho). Aceptar lo posible (dentro de lo que nos guste) que se pueda dar en nuestra vida, mas allá de lo que ocurre con la enfermedad, genera ambición (nos damos la posibilidad de proyectar, de vivir con entusiasmo el presente más allá de todo).

Sea cual sea el estado de ánimo que nos produzca (ej.: resentimiento), somos los responsables de cambiar la situación, ya que, por ejemplo, la alegría, podría mejorar el sistema inmune y la calidad de vida.

Y en lo que respecta al cuidado en el acto sexual y la higiene, seguir usando profiláctico.

17

Construcción de un cuerpo para la sexualidad

El cuerpo no me limita, me posibilita –Humberto Maturana-

Si eres cuerpo vivo nadie puede decirte cómo has de sentir el mundo. Y nadie puede decirte qué es la verdad, pues tú mismo la sentirás. El cuerpo no miente -S. Keleman-

Vivimos en una época extraña, en donde hablamos del amor universal, y de otros planos de consciencia, pero olvidamos cortarnos las uñas de los dedos de los pies.

Entonces. Recordemos: este plano es muy importante, por algo estamos acá. Y el primer compromiso en lo que respecta a la sexualidad, es con nuestro cuerpo.

Cabe preguntarnos entonces, ¿qué necesita nuestro cuerpo?

La primera respuesta, es que, el organismo humano, no es un aparato fijo, mecánico, por lo cual, cada cuerpo tiene su propio comportamiento, su historia personal que se vuelve biología (como sostiene Caroline Miss), y se vuelve reacciones y síntomas.

Por lo cual, cada ser humano es responsable de escucharse a sí mismo, para saber que siente, y de recurrir a los profesionales idóneos que puedan aportarles información científica sobre sus cuerpos y sus posibles malestares emocionales.

De todos modos, hay ítems centrales a la hora de construir un cuerpo sexual. El primero es la respiración, el aprender a respirar. Cuanto más pausada, lenta sea la respiración, ira bajando la presión sanguínea. Cuanto más acelerado respiremos (sobre todo por la boca y la parte superior de los pulmones), nos hiperventilaremos, y subirá la presión. Esto nos permitirá manejar la oxigenación de nuestra sangre, otro punto central en la sexualidad. Si sabemos ocuparnos de la oxigenación de la sangre, por medio de la respiración, estaremos sabiendo una forma de manipular nuestra circulación sanguínea, y nuestro encuentro sexual (orgánica y emocionalmente), y no solo centrándonos en la genitalidad, el sexo no es solo vagina y pene, aunque sean los órganos que usemos, es muchísimo más. Saber manipular la oxigenación de la sangre, el fluir de la misma por todo nuestro cuerpo, genera además una emocionalidad, porque el cerebro, estaría oxigenándose de una manera específica, generando endorfinas.

Somos seres químicos, los niveles de estrógeno y testosterona juegan un papel crucial en la sexualidad, a la hora de responder a impulsos, excitándonos.

Y ya que estamos hablando sobre la importancia de este fluido misterioso que es la sangre. Cabe tener en cuenta, qué estaremos ingiriendo de manera alimenticia para que la misma, fluya con mareas liberadas, y no como agua podrida de estanque.

El tabaco, el alcohol, la grasa animal, además de anestesiar nuestra capacidad de sentir, de alguna manera paulatina, van obliterando, obstruyendo las mareas de la sangre. De todos modos ningún lector tiene la obligación de hacer ninguna dieta, cada vida privada es un mundo y cada cual sabe lo que hace. Solo el punto es ser consciente.

De todos modos, podemos llevar una vida sana, salir a correr, no tomar alcohol ni fumar ni consumir grasas, y no gozar de una grata salud ni una grata sexualidad.

Entonces, como vimos anteriormente, el abordaje es hacia lo orgánico y hacia lo psicológico.

Una emocionalidad de alegría mantenida en el tiempo, puede volverse un estado de ánimo de alegría, en el cual, tal vez, podríamos no estar cuidando nuestro cuerpo físico, y sin embargo gozar de una sexualidad placentera, y de un estado de salud óptimo.

El secreto, es que no hay secreto, es aprender a escucharnos, pensar qué nos sucede. Y si vemos algo, accionar: sería estúpido si nos diéramos cuenta de lo que necesitamos y no hiciésemos algo al respecto.

Al tener relaciones sexuales, estamos haciendo ejercicio físico, entre otras cosas. Por lo cual, cabe preguntarnos, qué actividad física realizar que nos de placer, para que mantengamos una continuidad y esto mejore nuestra resistencia y dinámica corporal.

La continuidad es la que nos lleva a los resultados. La constancia. Y esa constancia de ejercicio físico, nos permitirá una mayor resistencia, y un menor cansancio a la hora de tener relaciones sexuales. Con el agrado, además, de que el ejercicio físico, mejora la circulación de la sangre, también genera endorfinas, al igual que los orgasmos. Química indispensable para tener una emocionalidad de dicha.

La energía sexual estancada, casi siempre se vuelve agua podrida, y enferma la consciencia y el cuerpo. Por eso, es preciso hacerla circular, sea desde la masturbación o con encuentros sexuales.

El punto con la masturbación, es que, hacemos una descarga de tensiones, y esto colabora con nuestra emoción, pero al mismo tiempo, descargamos energía sin intercambiarla con otro ser. Entonces, la invitación es a explorarte todo lo que quieras, pero que además des placer, y recibas el amor sexual orgásmico, energético, de otros seres.

Otro punto, con la masturbación, es, que todo lo que sube tiene que bajar, por lo cual, que la energía del orgasmo, no vaya a tu cabeza, sino que en el momento de tenerlos, la concentres (direccionándola con la imaginación), hacia debajo del ombligo, en donde se encuentra el chakra naranja (punto energético sexual).

Si por algún motivo padecés algún malestar en tus órganos, los malestares se relacionan con emociones:

Pulmones: tristeza

Corazón: crueldad e impaciencia

Hígado: ira

Riñones: miedo

Bazo: preocupación, ansiedad.

Te invito a que chequees de dónde vienen esas emociones.

Si sentís algún tipo de estrés, el mismo, cuando no aprendimos a focalizar la energía, o reduce la libido o el desempeño en el encuentro sexual. Por lo cual, te invito a que te recuestes, en el piso, vayas tensionando cada parte de tu cuerpo, y luego relajándola. Respirando profundamente. Imaginando que todas preocupaciones, emociones, experiencias negativas, salen de tu cuerpo, y se entierran en la tierra... y la tierra las recicla, usa tu mierda de abono para generar algo nuevo, y todo eso ya no está en vos, estas liviano, soltaste el peso, tu energía vital vuelve a recuperar brillo.

Recordá que: los genitales generan energía, el cerebro transforma y proyecta, y los órganos almacenan la energía.

Otra forma de trabajar tu cuerpo es, haciendo declaraciones, declarándote amor. Para realizarlas, generá contexto, luces de velas, algún hornito con alguna esencia, o sahumero, palo santo, y si tenés, un espejo que te refleje entero/a. En el mismo te vas a mirar y a

sonreírte, aceptándote tal cual sos, declarando: amo tu cuerpo, amo tus genitales, amo tu cuello, tus órganos, amo tu piel, tus manos, tu cabeza, tus brazos, tus piernas, amo tu sonrisa: te amo.

Te invito, a que si te resuena, cada vez que tengas un orgasmo, recuerdes el para qué, y le pongas un propósito: la energía sexual es de las más potentes que existen, y generan realidad.

18

Sexualidad y cultura

¿Cuántas veces has visto tus deseos sexuales, tus aspiraciones de carrera, tus finanzas o tus inclinaciones estéticas demolidas, trastornadas, rechazadas y minimizadas por los valores culturales? Y si no piensas que la cultura es tu enemiga, pregúntale al niño de 18 años al que le dieron un rifle y lo mandaron al otro lado del mundo a matar extraños si la cultura es tu amiga.
-Terrence Mckenna-

A veces pensamos que tenemos apertura mental en lo que respecta a la sexualidad, pero sin embargo, olvidamos, que estamos moldeados por el consenso social y la cultura de nuestra época. La cultura, sería algo así como un sistema operativo.

Para tomar consciencia de este condicionamiento social (del que somos responsables de salir o quedarnos en él, de acuerdo a si nos genera un quiebre o no), veamos algunos datos curiosos respecto a otras culturas:

-En la cultura pre-islámica, los hombres prestaban sus esposas a otros hombres que fuesen de estatus y se destacaran por su inteligencia, para que las embarazara a dichas mujeres. Luego este esposo, se hacía responsable del hijo, y no el padre biológico.

-Los nobles de las ciudades Mayas, buscaban un amante de sexo masculino de estatus bajo, para sus hijos de sexo masculino. El motivo de esto, era, satisfacer las necesidades sexuales de sus hijos, para que estos fuesen idóneos en el sexo a la hora del matrimonio con una dama.

-En Asiria, un templo ubicado al norte de la Mesopotamia, las mujeres que no fuesen casadas, eran obligadas a ser prostitutas al menos una vez en sus vidas. Ya que este Imperio rendía culto a Afrodita. Luego de un tiempo, estas prostitutas eran absueltas.

-En la antigua cultura Hawaiana, las personas le ponían nombres públicos a sus genitales. Y hacían canciones en las cuales los describían.

- En la tribu Sambia de Nueva Guinea, los hombres jóvenes son alejados de las mujeres por un periodo de tiempo en el que deben practicar sexo oral y tragarse el semen de los mejores guerreros, antes de poder acostarse con las mujeres. Esto lo hacían, con la creencia de que beber el semen de los guerreros los volvería fuertes y viriles.

-La homosexualidad masculina y los matrimonios del mismo sexo fueron una práctica común por siglos entre miembros de la tribu Siwa de Egipto. Los hombres que no tenían prácticas y actitudes homosexuales eran socialmente marginados.

-Algunas tribus en los Himalayas practican la poliandria, costumbre según la cual los hermanos comparten a una misma compañera sexual. Esto para que no haya una sobrepoblación de niños en la escasa tierra que comparten.

-En las Islas Marquesas, era considerado completamente normal ver a tus papas tener sexo.

El anarquista ontológico Hakim Bey, para liberarnos de la enajenación, propone, generar una T.A.Z (ZONA TERPORALMENTE AUTONOMA). En la que, sea un espacio físico recreativo de libertad de expresión absoluta, desde el amor. Eso que él llamó *terrorismo poético*. Ser rebeldes desde el amor y la libertad de hacer arte de nuestras vidas. Ya que el anarquismo, no es salir a tirar bombas, sino, sacar el sistema de condicionamientos de nuestras emociones.

19

Ejercicio: Respirando la Nada

En esta ocasión, te invito a que te pares enfrentado o enfrentada con alguien más, y que una vez que estén frente a frente. Se agarren de las manos, dibujando el número cero (que cual es vacío, circular y móvil). Mirándote a los ojos con tu compañero o compañera, vas a estar, un minuto, inspirando profundo y exhalando profundo (de manera lenta), y por la boca.

Luego, vas a cerrar los ojos y vas a inspirar y exhalar rápidamente durante dos minutos (hace lo máximo que puedas, pero si no llegas, no te preocupes). Haciendo circular esta respiración, por el cero, haciendo circular la respiración, de manera imaginaria, por los brazos y el corazón, tuyo, y el de tu compañero/a.

El propósito de este ejercicio, es conectarnos desde el sentir.

Aclaración: si tenés algún problema de salud, como por ejemplo, de presión, fíjate de tener en cuenta no forzarte, o sino simplemente seguir respirando por la boca, pero suavemente.

20

Sexualidad y vacío fértil

La propuesta del coaching, es llegar a la nada, al vacío. No un vacío estéril en cuanto ausencia, desolación, carencias o de falta de posibilidades, sino fértil: que sería, el despojarse de la identidad, y ver que somos el universo mismo como fuerza viviente, creadora y constructora de realidades.

Este vacío, consta de la eliminación de juicios negativos hasta ver, que en el fondo, no somos nada: *Nada es verdad, Todo está permitido*.

A lo largo de este camino, hemos recorrido quiebres y hemos visto la posibilidad de un des-acondicionamiento, que nos permita, dejar de contarnos una historia, una interpretación que no es igual a los hechos, y que nos hace estar caminando al revés, mirando el pasado. Te

invito a aceptar que lo que pasó pasó, a arrojar al fuego tu biografía, y entregarla a las llamas de la transmutación.

Algunos podrían sostener, que desde la primera niñez, se han impreso marcas que quedaran en la adultez hasta la muerte. La respuesta a esto, es que, un juicio, y una creencia, genera una realidad. Lo más probable es que si pensamos así, eso ocurra. Y si está persona, decide cambiar su sistema de creencias, puede que sí logre desacondicionarse. No lo sabemos. Aunque, después de todo: ¿Qué nos impide ser ambiciosos?

La forma de llegar a esta nada, a este vacío fértil, además de soltar los juicios, es ser conscientes de nuestras acciones. Haciéndonos responsables de la realidad que generamos al hablar, al pensar, al mantener una emoción en el tiempo.

Una vez que empezamos a vaciarnos de juicios, empezamos a ver, todo lo que antes no veíamos: que estamos en un mundo maravilloso lleno de posibilidades. Y tenemos la posibilidad de plantar una semilla y que brote nuestro objetivo.

Te invito a generar un vacío fértil en tu vida, y que hagas tu Voluntad, es decir, lo que viniste a hacer en esta vida, con respecto a tu sexualidad.

Gracias, Gracias, Gracias.

Bibliografía

- Culling, Louis: *Magia Sexual*, Luis Cárcamo, Barcelona, 1991
- Williams, Brandy: *Éxtasis Ritual, magia sexual práctica*, EDAF, Madrid, 1991
- Cualianú, Ioan P.: *Eros y Magia en el Renacimiento*, Ediciones Siruela, Madrid, 1999
- Freud, Sigmund: *Ensayos Sobre Sexualidad*, Globus, Madrid 1990
- Winkler, John J.: *Las Coacciones del Deseo, Antropología del sexo y el género en la Antigua Grecia*, Manantial, Buenos Aires, 1994
- Chia, Mantak, Chia, Maneewan, Abrams, Douglas, Abrams, Rachel, *La Pareja Multioargásmica*, Neo Person Ediciones, Madrid, 2000.
- Chia, Mantak, *Fusión de los Cinco Elementos*, Editorial Sirio, Barcelona, 2009
- Rafael Echeverría: *Ontología del Lenguaje*, J.C. Saenz Editor (formato electrónico)
- Caroline, Miss, *Anatomía del Espíritu*, Zeta, Barcelona, 2006
- Artaud, Antonin, *El Arte y la Muerte* (formato electrónico)
- Bataille, Georges, *La Conjunción Sagrada* (formato electrónico)
- Wilson, Robert Anton, *Prometeo Ascendiendo* (formato electrónico)
- Intebi, Irene, *Estrategias y Modalidades de Intervención en Abuso Sexual Infantil Intrafamiliar*, (formato electrónico)
- Pi Gorguet Iliana, *Comportamiento Sexual humano* (formato electrónico)
- Artaud, Antonin, *El Teatro y su Doble de Pesanervios*, Fahrenheit, Madrid, 2001
- Reich, Wilhelm, *La función del Orgasmo*, Paidós, Barcelona, 2010
- Foucault, Michel, *Historia de la Sexualidad, La Voluntad de Saber*, Siglo Veintiuno, Buenos Aires, 2010
- Focault, Michel, *Vigilar y Castigar, Nacimiento de la Prisión*, Siglo Veintiuno, Buenos Aires, 2009
- Deleuze-Guattari, *Mil Mesetas, Esquizofrenia y Capitalismo* (formato electrónico)
- Maturana-Varela, *El Arbol del Conocimiento*, (formato electrónico)
- Ná Khar, *El Desconocido Ondulante*, (formato electrónico)
- Perlongher, Nestor, *Aguas Aereas* (formato electrónico)
- Crowley, Aleister, *Liber Al Vel Legis* (Formato electrónico)