

Link: <https://www.latercera.com/paula/breve-guia-para-conectar-con-nuestra-propia-sexualidad/>

¿Cómo aprendo a tener un orgasmo? es una de las preguntas más recurrentes que mujeres de todas las edades le hacen a la terapeuta chilena Verónica Watt, quien en su consulta ayuda a reencontrarse con la sexualidad. Después de largas sesiones de conversación con ellas, cuenta la sexóloga, se ha dado cuenta de que la mayoría no conoce su cuerpo y tiene vergüenza de sentir placer. Lo cierto es que las mujeres tenemos vivimos preocupadas de los demás, de la familia, de los hijos, y cuando no, ocupadas del trabajo, de la carrera y de hacernos valer.

“El patriarcado ha hecho que las mujeres para poder sobresalir y sobrevivir dentro de este sistema, deban masculinizarse, perdiendo así el cuidado intuitivo que es propio de lo femenino, la capacidad de fluir en el presente y de nutrirse íntimamente”, dice Paula González Collado, experta en sexualidad tántrica.

El miedo que tienen muchas a la opinión de la pareja frente a su exploración y las situaciones traumáticas que las han empujado a desvalorizar el rol de la sexualidad en sus vidas, son factores que influyen también en su desconexión íntima. De esta forma, la mayoría cuestiona sus frecuencias sexuales y orgasmos e intentan alcanzar el estándar impuesto culturalmente por la sociedad. Al respecto, Gonzalez añade que hay mucha ansiedad sobre lo que es normal y lo que no. “Se preguntan si su deseo sexual, lubricación y capacidad de orgasmo son normales, y cuánto debiese durar una relación sexual promedio.

El motivo de consulta más común en las mujeres es la falta de deseo sexual”. En 2015 el Centro de Estudios Sociales Experimentales Oxford-U. de Santiago (CESS) dio a conocer los resultados del estudio Salud sexual en Chile: una aproximación descriptiva al comportamiento y satisfacción sexual de los chilenos, el que reveló que las mujeres mostraron menores niveles de satisfacción sexual que los hombres. Una problemática que Watt responsabiliza al contexto cultural. “Se muestra que el sexo penetrativo es el más placentero, pero lo cierto es que para el 70% de ellas no lo es.

Entonces, llegan a la consulta insatisfechas, frustradas, pensando que están falladas, que no son suficientes, que su vida sexual es una mierda y que siempre lo será”. Para salir de ese círculo de autocritica, recriminación y carencia de goce, las expertas aconsejan explorar individualmente, dejar de asociar la estimulación sexual solo a la penetración y masturbarse como práctica de autoconocimiento. “A las mujeres les digo que no se trata de calzar si no de gozar, de sentir placer, de reencontrarse y de conocer el propio cuerpo y el de su pareja. El placer no depende de lo que el otro pueda hacer sino de lo que tú estás dispuesta a sentir”, dice Watt. Prácticas estimulantes Como ningún cambio es de un día para otro, aquí hay algunas ideas para comenzar a (re)descubrir la propia sexualidad.

1. Realizar un acto de auto-amor en el que se pueda reconocer el cuerpo entero y la piel reciba atención. “Tócate de pies a cabeza, sin ningún fin más que el recibir placer. Tócate concentrando toda tu atención en el lugar donde tus dedos hacen contacto con tu piel y disminuye la velocidad. Preocúpate de entregarte amor a través del tacto, de tocarte como nunca nadie lo ha hecho, respetándote, escuchándote y estando ahí sólo para ti”, aconseja Paula Gómez. 2. Escribir sobre la propia historia sexual, qué y dónde se aprendió de sexualidad y cómo esas enseñanzas conducen la vivencia sexual. Reflexionar sobre qué es lo que a una le gusta, lo disfrutado y qué ha hecho que un amante haya entregado más placer que otro/a. 3.

Leer el libro El placer, de María Hesse: En él la autora revela cuál fue su camino hacia el despertar sexual, que sorteó -cuenta- gracias a su curiosidad y el ejemplo de otras mujeres que explotaron el poder de la sensualidad, enfrentándose a los prejuicios de la época. Un trabajo de autoexploración donde Hesse traza un mapa del placer femenino para que todas se atrevan a recorrerlo. “Mi cuerpo y mi cabeza me pertenecen ahora más que nunca. Ahora sé lo que me gusta, sé pedir sin pudor. No me avergüenza estar depilada. La menstruación no me impide follar con nadie. Me encanta masturbarme sin culpa, tenga o no tenga pareja y no como sustituto del sexo compartido.

Probablemente en parte gracias a series como Girls, que nos muestran otro tipo de cuerpos y formas de relacionarse y sentir placer nada estereotipadas o como Sexo en Nueva York, con la que muchas aprendimos que podíamos hablar de sexo entre nosotras”, señala la autora. 4. Explotar la sensualidad a través del baile, la inseguridad sobre su cuerpo y la baja autoestima hicieron que la actriz Natalia Duffur (29) decidiera un día participar en el programa de televisión llamado Cabaret Burlesque. Una experiencia de vida que la cambió por completo y que la motivó a abrir tiempo después su propia escuela de burlesque en la que enseña esta disciplina de baile a otras mujeres. “El burlesque es un camino hacia la aceptación y el amor propio. Al quitarnos lo que llevamos puesto, buscamos liberarnos de todos nuestros prejuicios, vergüenzas e inseguridades. Entonces al sentirnos así, expuestas y despojadas de todo aquello, es imposible no conectarnos con la verdadera sensualidad, que es aceptar nuestra autenticidad y disfrutarnos de la manera más honesta posible”, dice. 5. Tomar el curso online Despertar sexual para las mujeres, un ciclo de talleres modulares, que tiene como objetivo principal potenciar el desarrollo sano y libre de la mujer y su sexualidad. Algunas temáticas que aborda el curso son: a utodescubrimiento de la mujer, transformación de los arquetipos sexuales, sexo y poder, desarrollo de energía sexual como fuerza vital, entre otros. El curso consta de nueve módulos que se imparten mensualmente, cada uno de los cuales se basa en dos clases grupales en vivo, con una duración aproximada de 2 horas y media. Además, todas las sesiones incluyen varias prácticas que las mujeres deben desarrollar individualmente y entrenamiento personal para tratar bloqueos y temáticas que van apareciendo luego de la inmersión en los contenidos. Para participar, las interesadas se pueden inscribir directamente en el landing page del proyecto. 6.

Breve guía para conectar con nuestra propia sexualidad

Isabel, 26 de octubre de 2020, Fuente: La Tercera Online

¿Cómo aprendo a tener un orgasmo? es una de las preguntas más recurrentes que mujeres de todas las edades le hacen a la terapeuta chilena Verónica Watt, quien en su consulta ayuda a reencontrarse con la sexualidad. Después de largas sesiones de conversación con ellas, cuenta la sexóloga, se ha dado cuenta de que la mayoría no conoce su cuerpo y tiene vergüenza de sentir placer. Lo cierto es que las mujeres tenemos vivimos preocupadas de los demás, de la familia, de los hijos, y cuando no, ocupadas del trabajo, de la carrera y de hacernos valer.

“El patriarcado ha hecho que las mujeres para poder sobresalir y sobrevivir dentro de este sistema, deban masculinizarse, perdiendo así el cuidado intuitivo que es propio de lo femenino, la capacidad de fluir en el presente y de nutrirse íntimamente”, dice Paula González Collado, experta en sexualidad tántrica.

El miedo que tienen muchas a la opinión de la pareja frente a su exploración y las situaciones traumáticas que las han empujado a desvalorizar el rol de la sexualidad en sus vidas, son factores que influyen también en su desconexión íntima. De esta forma, la mayoría cuestiona sus frecuencias sexuales y orgasmos e intentan alcanzar el estándar impuesto culturalmente por la sociedad. Al respecto, Gonzalez añade que hay mucha ansiedad sobre lo que es normal y lo que no. “Se preguntan si su deseo sexual, lubricación y capacidad de orgasmo son normales, y cuánto debiese durar una relación sexual promedio.

El motivo de consulta más común en las mujeres es la falta de deseo sexual”. En 2015 el Centro de Estudios Sociales Experimentales Oxford-U. de Santiago (CESS) dio a conocer los resultados del estudio Salud sexual en Chile: una aproximación descriptiva al comportamiento y satisfacción sexual de los chilenos, el que reveló que las mujeres mostraron menores niveles de satisfacción sexual que los hombres. Una problemática que Watt responsabiliza al contexto cultural. “Se muestra que el sexo penetrativo es el más placentero, pero lo cierto es que para el 70% de ellas no lo es.

Entonces, llegan a la consulta insatisfechas, frustradas, pensando que están falladas, que no son suficientes, que su vida sexual es una mierda y que siempre lo será”. Para salir de ese círculo de autocritica, recriminación y carencia de goce, las expertas aconsejan explorar individualmente, dejar de asociar la estimulación sexual solo a la penetración y masturbarse como práctica de autoconocimiento. “A las mujeres les digo que no se trata de calzar si no de gozar, de sentir placer, de reencontrarse y de conocer el propio cuerpo y el de su pareja. El placer no depende de lo que el otro pueda hacer sino de lo que tú estás dispuesta a sentir”, dice Watt. Prácticas estimulantes Como ningún cambio es de un día para otro, aquí hay algunas ideas para comenzar a (re)descubrir la propia sexualidad.

1. Realizar un acto de auto-amor en el que se pueda reconocer el cuerpo entero y la piel reciba atención. “Tócate de pies a cabeza, sin ningún fin más que el recibir placer. Tócate concentrando toda tu atención en el lugar donde tus dedos hacen contacto con tu piel y disminuye la velocidad. Preocúpate de entregarte amor a través del tacto, de tocarte como nunca nadie lo ha hecho, respetándote, escuchándote y estando ahí sólo para ti”, aconseja Paula Gómez. 2. Escribir sobre la propia historia sexual, qué y dónde se aprendió de sexualidad y cómo esas enseñanzas conducen la vivencia sexual. Reflexionar sobre qué es lo que a una le gusta, lo disfrutado y qué ha hecho que un amante haya entregado más placer que otro/a. 3.

Leer el libro El placer, de María Hesse: En él la autora revela cuál fue su camino hacia el despertar sexual, que sorteó -cuenta- gracias a su curiosidad y el ejemplo de otras mujeres que explotaron el poder de la sensualidad, enfrentándose a los prejuicios de la época. Un trabajo de autoexploración donde Hesse traza un mapa del placer femenino para que todas se atrevan a recorrerlo. “Mi cuerpo y mi cabeza me pertenecen ahora más que nunca. Ahora sé lo que me gusta, sé pedir sin pudor. No me avergüenza estar depilada. La menstruación no me impide follar con nadie. Me encanta masturbarme sin culpa, tenga o no tenga pareja y no como sustituto del sexo compartido.

Probablemente en parte gracias a series como Girls, que nos muestran otro tipo de cuerpos y formas de relacionarse y sentir placer nada estereotipadas o como Sexo en Nueva York, con la que muchas aprendimos que podíamos hablar de sexo entre nosotras”, señala la autora. 4. Explotar la sensualidad a través del baile, la inseguridad sobre su cuerpo y la baja autoestima hicieron que la actriz Natalia Duffur (29) decidiera un día participar en el programa de televisión llamado Cabaret Burlesque. Una experiencia de vida que la cambió por completo y que la motivó a abrir tiempo después su propia escuela de burlesque en la que enseña esta disciplina de baile a otras mujeres. “El burlesque es un camino hacia la aceptación y el amor propio. Al quitarnos lo que llevamos puesto, buscamos liberarnos de todos nuestros prejuicios, vergüenzas e inseguridades. Entonces al sentirnos así, expuestas y despojadas de todo aquello, es imposible no conectarnos con la verdadera sensualidad, que es aceptar nuestra autenticidad y disfrutarnos de la manera más honesta posible”, dice. 5. Tomar el curso online Despertar sexual para las mujeres, un ciclo de talleres modulares, que tiene como objetivo principal potenciar el desarrollo sano y libre de la mujer y su sexualidad. Algunas temáticas que aborda el curso son: a utodescubrimiento de la mujer, transformación de los arquetipos sexuales, sexo y poder, desarrollo de energía sexual como fuerza vital, entre otros. El curso consta de nueve módulos que se imparten mensualmente, cada uno de los cuales se basa en dos clases grupales en vivo, con una duración aproximada de 2 horas y media. Además, todas las sesiones incluyen varias prácticas que las mujeres deben desarrollar individualmente y entrenamiento personal para tratar bloqueos y temáticas que van apareciendo luego de la inmersión en los contenidos. Para participar, las interesadas se pueden inscribir directamente en el landing page del proyecto. 6.

Atreverse con el Tantra, Karla Zúñiga e Iván Ramírez son terapeutas sexuales y el foco de su terapia son los masajes tántricos. “Hasta el año pasado hacíamos talleres para todo tipo de públicos pero debido a la pandemia nos hemos enfocado a parejas.

La idea es que a través de las sesiones aprendan a tocarse, conectarse con la mirada y la respiración; y también abordamos con ellos el cómo se están comunicando a nivel amoroso y sexual”, explica Karla. La terapeuta cuenta además que han atendido a parejas que llevan tres años juntas como también a matrimonios de cincuenta años.

“Nos han tocado casos de mujeres que nunca han tenido un orgasmo o no logran excitarse, personas con disfunciones sexuales diagnosticadas y parejas que no tienen deseo”. El taller lo realizan de forma online y para conocer más sobre, se puede visitar su sitio web. 7. Explorar las propias fantasías sexuales, una buena lectura para saber de este tema es el libro *The erotic mind*, de Jack Morin. “La publicación explora las fantasías sexuales de mujeres y hombres, y señala que estas son las claves de la excitación propia. Lo que concluye este trabajo de investigación es que conocerlas nos permite conectarnos con nuestros imaginarios y el placer”, señala Verónica Watt.