



Lic. Cecilia Ce

DE LA
AUTORA DE

Sexo
ATR

CARNAVAL TODA LA VIDA

Y vivamos una sexualidad
libre y auténtica

DIANA



Lic. Cecilia Ce

CARNAVAL TODA LA VIDA

**Y vivamos una sexualidad
libre y auténtica**

DIANA

Índice

12 Prólogo

14 CAPÍTULO 1. Las cartas con las que jugamos

18 La autoestima

23 Las creencias

27 La información

28 Las experiencias

30 CAPÍTULO 2. Soy lo que soy

35 Sexo biológico

37 Género

40 Orientación sexual

46 Posiciones sexuales

52 CAPÍTULO 3. Salir al mercado

55 La educación sexual desde el control

56 Conociendo a los MAC

64 Con ustedes: las ITS

68 *Like a Virgin*

70 Sugerencias para la primera penetración

72	Cuidados de la vulvagina
74	Nuestra sangre no es azul
75	Salud del pene

84 CAPÍTULO 4. Habitando el goce

87	Lo que mata es la ansiedad
92	Orgasmear
93	Orgasmo y eyaculación en genitales masculinos
94	Orgasmo y eyaculación en genitales femeninos
95	Acabar
96	¿Cómo me doy cuenta de si tengo un orgasmo?
97	Dificultad en el orgasmo
101	El camino hacia el orgasmo
103	Orgasmo solos vs. orgasmos en el encuentro sexual
105	Cómo jugar con la intensidad del orgasmo
109	No coito

112 CAPÍTULO 5. Vincular

116	Sexo sustentable
117	Relaciones a medida
121	Donde comen dos...

130 CAPÍTULO 6. 1 + 1 = 3

- 135 La actividad sexual compartida
- 138 Factores que impactan en el deseo
- 140 Manténlo prendido

142 CAPÍTULO 7. Reproducirse con placer

- 144 *Hot mama*
- 146 El camino al embarazo
- 147 Qué pasa en el cuerpo
- 150 Un poco de práctica
- 155 Parir como orgasmear
- 157 Masaje perineal
- 159 ¿Y ahora?
- 160 ¿De qué se trata el puerperio?
- 161 El puerperio y la pareja
- 161 Factores claves para pensar la sexualidad posparto
- 165 Posparto: cortito y al pie
- 166 El deseo y la crianza

168 CAPÍTULO 8. Tictac

- 170 *Sommeliers* del sexo
- 172 Mitos, mitos y más mitos
- 173 Los cambios en la respuesta sexual con el paso del tiempo

174	Cambios en el hombre
177	Cambios en la mujer

181 CAPÍTULO 9. Con los pies en el suelo (pélvico)

183	La dimensión desconocida
186	Houston, tenemos un problema
187	Ni muy muy, ni tan tan
189	Cuidados del suelo pélvico
190	SOS
192	Material recomendado
195	Palabras finales
197	Agradecimientos

Índice de ilustraciones

34	Sexo, género y orientación sexual
46	Posiciones sexuales
56	Conociendo a los MAC
76	Fimosis
77	Fibrosis
79	Penes curvos
123	Posiciones sexuales grupales
150	Posiciones sexuales durante el embarazo
159	Masaje perineal
183	Suelo pélvico

1

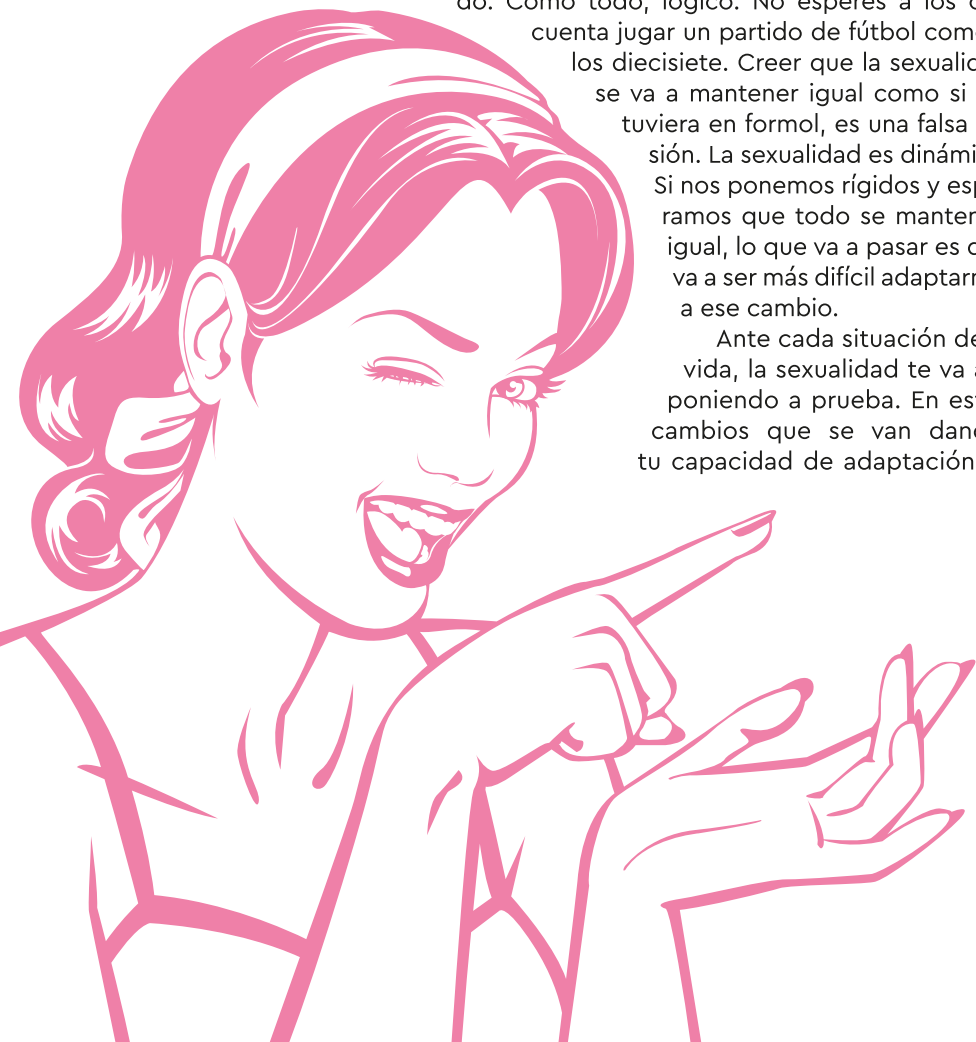
**Las cartas
con las que
jugamos**

L

a sexualidad viene con nosotros, no es que se activa a una determinada edad y muere antes que nosotros, ni es que te tienen que decir cuándo tenés que empezar, ni cuántas veces al día, al mes o a la semana. Nos pasamos la vida pidiendo permiso (y, a veces, no tanto perdón). La mayor parte de las consultas que recibo en el consultorio o a través de las redes sociales tienen que ver con personas que de alguna manera buscan que les diga que aquello que les pasa **es normal**. Lo siento, la normalidad no existe. Pero sí puedo decirte que eso que te pasa está bien, mientras no te angustie ni le joda la vida a un tercero (básicamente ese es el criterio).

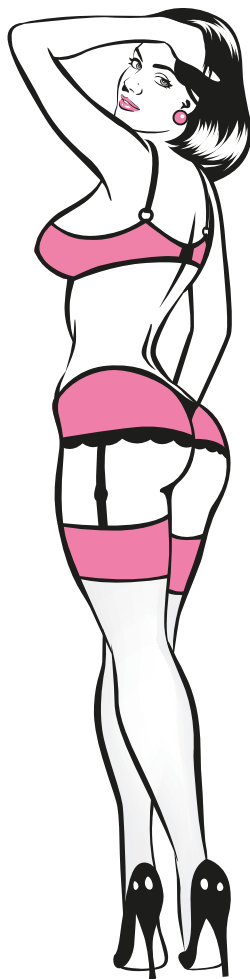
A medida que pasa el tiempo, la sexualidad va cambiando. Como todo, lógico. No esperes a los cincuenta jugar un partido de fútbol como a los diecisiete. Creer que la sexualidad se va a mantener igual como si estuviera en formol, es una falsa ilusión. La sexualidad es dinámica. Si nos ponemos rígidos y esperamos que todo se mantenga igual, lo que va a pasar es que va a ser más difícil adaptarnos a ese cambio.

Ante cada situación de la vida, la sexualidad te va a ir poniendo a prueba. En estos cambios que se van dando, tu capacidad de adaptación se



pone en juego. Y de la mano de eso, tu tolerancia a la frustración.

Si soy una persona rígida que desconoce las crisis y los cambios de la vida, que le cuesta mirarse y aceptarse diferente, quizá cada situación de cambio me presente una dificultad mayor. Si, en cambio, soy más amoroso y compasivo y, sobre todo, paciente conmigo mismo y, mejor aún, estoy informado sobre lo que puede suceder, quizá ahí vayamos mejor. Cuanto más abramos el abanico diverso que es la sexualidad, mayor flexibilidad tendremos y mayor capacidad para superar los obstáculos. Veamos un ejemplo sencillo: supongamos que una persona pierde la erección durante un encuentro sexual. Si esta persona cree que la erección es algo que siempre debe estar y que siempre hay que tener penetración, lo más probable es que se frustre, la pareja sexual se ofenda y se termine el encuentro. Esta situación seguramente generará mucha ansiedad ante la posibilidad de un nuevo encuentro y así se creará un problema, no por la pérdida momentánea de la erección, sino por la dificultad para afrontar una situación diferente a la que se esperaba. En cambio, si ante esa escena de disminución de la erección, se continúa conectado con la situación erótica, entendiendo que es algo esperable, y se manejan otras herramientas para seguir el encuentro sexual, es probable atravesar ese momento sin



secuelas. Dejar de poner la atención en el pene y en cambio llevar la mente hacia el resto del cuerpo, acariciar al otro, respirar, recorrer otras zonas erógenas, recurrir a la fantasía. Las dificultades muchas veces no dependen del hecho en sí, sino de cómo reaccionamos ante ellas.

Me gusta pensar que la sexualidad está compuesta por determinados ejes que le dan una estructura fija pero dinámica. En *Sexo ATR*, hablamos del autoesquema sexual, ¿qué es esto? Es la visión cognitiva que tenemos de nuestra propia sexualidad, es decir, cómo nos vemos a nosotrxs mismxs sexualmente. A lo largo de la vida, este autoesquema se pone en juego y se va a ir reconstruyendo, adaptando y cambiando. Pero si vengo con esta estructura más floja, el desafío de enfrentarme a los cambios será mayor. Es decir que este esquema representa las cartas con las que voy a responder ante las crisis y exigencias que se nos plantean por delante. Se construye a partir de cuatro variables que veremos a continuación: la autoestima, las creencias, la información recibida y las experiencias.

La autoestima

Detrás de gran parte de nuestras angustias y dificultades sexuales y vinculares, tenemos a la autoestima de telón de fondo. Es **el** elemento que se juega en casi todas las situaciones de nuestra vida cotidiana. Se habla mucho de la autoestima y del amor propio, todos "sabemos que es importante trabajar la autoestima", conocemos la palabra, pero no sé si realmente nos detenemos a pensar y revisar

cómo nos percibimos y cómo nos evaluamos diariamente. Seguramente, registramos mucho más fácil nuestra falta y nuestra falla, de una manera inmediata y casi automática, pero difícilmente reconocemos nuestros logros, nuestras herramientas de afrontamiento y de resolución de conflictos. Tenemos la cabeza entrenada para reconocer el error y no el acierto. Entonces, pregúntate a vos mismo cuando hiciste algo de manera exitosa, cuando lograste algo, ¿cómo hiciste? **El primer paso en el trabajo del amor propio es empezar a hablarnos a nosotrxs mismxs de una manera amorosa y compasiva.**

La autoestima tiene que ver con cómo nos sentimos con nosotrxs mismxs. Se forma desde que somos pequeños y se ve altamente influenciada por nuestro medio circundante. **Por eso es un principio básico y universal criar hijxs con autoestima.** Somos vulnerables ante el poder de las palabras, y somos vulnerables ante un otro. Por eso, ojo con lo que decimos, y no solo con nuestros hijxs, sino con todas las personas que se nos cruzan en la vida. Si tuviste padres o cuidadores que no tuvieron la capacidad emocional empática y afectiva suficiente para criar con amor y respeto, el camino es buscar que tus experiencias pasadas no sean tu sentencia. Es solo una parte de tu historia, no es tu identidad. Es importante hacer un camino de sanación, donde podamos

contarnos un relato diferente. También puede pasar con tu grupo de pares, sobre todo en la etapa escolar, donde el *bullying* puede dejar una marca traumática importante. Y lo loco de todo eso es que esas palabras tan dañinas de un otro, con los años, las hacemos propias, las internalizamos y es como luego nos hablamos a nosotrxs mismxs. Básicamente, hacemos interno y propio a quien fue un enemigo externo. Díganme si no es la batalla más tristemente perdida.

Tratemos de pensar a la autoestima como un todo compuesto por varias partes. Es difícil considerar la valoración personal como algo global y generalizado, por ejemplo, "soy bueno/soy malo", que abarca tanto que no dice nada. Pensémosnos en aspectos. Nadie es completamente capaz o incapaz. Tendremos cosas que nos dan mayor confianza y seguridad, áreas en las que nos destaquemos más o que nos salgan más fácil. Por ejemplo, me puedo sentir inseguro para tirarle onda a alguien, pero sentirme seguro para pedir un aumento en mi trabajo. Puedo sentirme más seguro de mis aspectos intelectuales que físicos, o no valorar la belleza de mi cuerpo pero ser un excelente deportista. Hay que ver cuál es la historia detrás de cada uno, y cuánto tiene que ver con presiones sociales o

discursos de otros. Pero siempre hay que buscar lo positivo para empezar a reforzar y construir desde ahí. Empezar por donde me siento seguro y me valoro, ver cómo lo logré y llevarlo a otros aspectos. Tenemos que hacer el trabajo personal de reconocernos. El trabajo sencillo, por ejemplo, de anotar las cosas que me gustan de mí mismo. No aceptar que ante la pregunta: "¿Qué te gusta de vos?", la respuesta sea: "Nada".

En la era de la imagen y de la exposición, estamos en carne viva ante un otro que nos devuelve constantemente una opinión. Y tomamos esa opinión como una realidad, como una prueba de lo que soy. Cuando justamente viniste al mundo a ser solamente vos. Ser bueno solo en ser vos. Único, diferente, vos.

¿De qué se trata una sexualidad satisfactoria? **La única sexualidad satisfactoria es la auténtica.** La auténtica en cada uno. Tu historia y tu sexualidad son solo tuyas.

Caroline McHugh, autora que se dedica al trabajo sobre la autoestima, plantea que hasta los cuatro o cinco años somos fantásticos en la tarea de ser nosotrxs mismxs, pero a medida que crecemos, nos volvemos más conscientes y más influenciados por los roles sociales y las etiquetas que nos ponen otros.¹ Nos alejamos de nuestra esencia.

1. *The art of being yourself*, Caroline McHugh, TEDx Milton Keynes Women.

Otro momento es en la vejez, porque nos importa menos el qué dirán y porque sencillamente tenemos más consciencia de la finitud y de que no hay tanto tiempo para perder. Me acuerdo de que siendo adolescente, una vez mi mamá me dijo, sin intentar bajarme ningún mensaje, sino con total honestidad: "Cuando era joven vivía acomplejada con mi cuerpo, y hoy me doy cuenta de que mi cuerpo era hermoso, me da pena que no lo disfruté más".

La mejor manera de ser nosotrxs mismos es no compararnos. Si tenemos el ojo afuera, viendo lo que "deberíamos" ser, buscando la aprobación constante del otro, es probable que me pierda en el camino. Me pierdo de mí mismo. La fiesta del sexo está en vos... No te quedes afuera de la fiesta.

Dentro de la autoestima, me parece importante hacer una mención aparte sobre el aspecto de la imagen corporal, debido al fuerte impacto que tiene en la sexualidad.

La imagen corporal es la representación interna que tenemos de nuestro propio cuerpo. Está compuesta por tres aspectos:

- 1** Una imagen perceptual, que son las características perceptivas como el tamaño, la forma, las partes.
- 2** Una imagen cognitiva, que incluye los pensamientos, los automensajes, las expectativas y creencias sobre nuestro cuerpo. Todo lo que fuimos incorporando de lo que debería ser.
- 3** Una imagen emocional, que incluye los sentimientos sobre el grado de satisfacción con nuestra figura y con las experiencias que nos proporciona nuestro cuerpo.²

Podés ir preguntándote cómo te sentís en cada uno de esos aspectos. Podés dibujar en un papel tu figura corporal y colorear las partes que más te gustan con tus colores favoritos y las que menos, con los que menos. Atendé si incluís tu genitalidad y cómo la coloreás; qué pasa a la hora del encuentro sexual con las partes que más rechazo te generan. Si te sentís a gusto con tu cuerpo, si lo podés mostrar, lo podés disfrutar, podés darle amor. Si podés mirar tus genitales, o tocarlos. Debido a la falta de educación sexual que tenemos, sucede que nuestra genitalidad queda fuera de nuestra imagen corporal, por lo menos en su aspecto perceptual. Muchas personas no saben cómo son sus genitales externos ni los internos. Enton-

2. Ayensa, J. I. B. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Cuadernos del Marqués de San Adrián: revista de humanidades*, 2, 53-70. Recuperado de: http://www.unedtudela.es/archivos_publicos/qweb_paginas/4469/revista2articulo3.pdf

ces a la hora de mantener una actividad sexual, es como pedirle a un deportista que corra sin que sepa cómo son sus piernas, dónde están, qué forma tienen, cuáles son los músculos que se utilizan, etc.³

Emily Nagoski, educadora sexual,⁴ sugiere hacer el ejercicio de pararte frente a un espejo lo más desnudo que puedas tolerar y escribir en un papel las cosas que te gusten. Tenemos todo el resto del día para pensar lo malo, pero durante el ejercicio, nos focalizamos en lo bueno, aunque sean las uñas de los pies. Lo anotás y lo repetís al día siguiente, y así hasta que esa lista de pensamientos positivos se vuelva más disponible y más activa en tu cabeza. La idea es que lo bueno empiece a ocupar más espacio mental que lo malo.

Muchas personas tienen sexo con la luz apagada para no ser vistas o para no verse a sí mismas. Hay algunas que interrumpen un encuentro sexual porque se vieron en el reflejo de un vidrio o un espejo. Otras que directamente evitan las relaciones vinculares y sexuales porque no se sienten bien con su cuerpo. También aquellas que rechazan a sus parejas porque no les creen que son deseadas, negándole al otro lo que está eligiendo.

Hay personas que dejan de ir a la playa o a una pileta. Que su ánimo

cambia según el calendario porque si hace calor, significa que pueden taparse menos; o que sienten ansiedad ante un encuentro social por tener que mostrarse o vestirse de una manera determinada. Hay una expulsión de un mundo y de una sociedad que no contempla otras divergencias. Y así es como dejamos de hacer, dejamos de relacionarnos y dejamos de tocarnos. Porque no podemos pedirle placer a un cuerpo con el que estamos en guerra.

Claro que aquí se ponen en juego las experiencias personales, las traumáticas, y la fuertísima presión social. Chen Lizra, en su charla TED *El poder de la seducción en la vida cotidiana*, cuenta cómo en la sociedad cubana, al no tener influencia de los medios y de la publicidad, las personas no sufren distorsión en su autopercepción física. Sumado a un ambiente que refuerza y connota positivamente, viven su cuerpo con orgullo y libertad, sea de la forma que este sea. Esto impacta en su libertad respecto también de la sexualidad.

Es importante que todos hagamos el trabajo de dejar de calificar y hacer valoraciones sobre los cuerpos. Educar con conciencia corporal positiva en los niñxs ayuda a crear una base segura para una sexualidad saludable. ¿Cómo hacemos?⁵

3. Podés conocer más sobre esto en *Sexo ATR*.

4. Nagoski, E. *Come as you are*, Simon & Schuster Paperbacks, New York, 2015.

5. Fuente: @sexpositive_families

Hasta los tres años:

- Hablarles sobre el cuidado de las partes de su cuerpo usando términos precisos (es momento de empezar a decir "vulva" y no "pochola").
- Normalizar la autoexploración, evitando la culpa y la censura. Tengamos en cuenta que lo que impacta en esa autoexploración natural es la reacción de los adultos. Entonces lo que tenemos que hacer, es decirles que pueden hacerlo pero en espacios de intimidad.
- Enseñarles a reconocer y hablar sobre sentimientos y emociones.
- Hablarles sobre consentimiento en las interacciones.

De cuatro a ocho años:

- Responder a las preguntas que hagan con respuestas directas y sin vergüenza. Si preguntan es porque están necesitando respuestas.
- Compartir información sobre diversidades corporales.
- Enseñar higiene para generar independencia.



De nueve a trece años:

- Fomentar la exploración del cuerpo.
- Hablar sobre menstruación, pubertad e imagen corporal.
- Cuestionar mensajes culturales y sociales.
- Validar sus preocupaciones.
- Respetar la intimidad y la autonomía.
- Yo agregó acá: empezar a hablar del porno y del uso responsable de Internet y de las redes sociales.

Desde los catorce años:

- Discutir sobre decisiones acerca de la salud reproductiva. Es decir, brindarles los medios para que puedan empezar a tomar conductas de cuidado.
- Hablar sobre cómo se sienten con su imagen corporal.
- Fomentar el acceso a la educación sexual.
- Mantenernos abiertos y disponibles para la escucha y la contención.

Una autoestima adecuada nos hace sentir que somos capaces de complacer y de ser complacidos, de ofrecer amor y de amar. Es nuestro caballito de batalla contra el miedo al rechazo, el miedo al abandono, etc., y nos va a dar la sensación de seguridad. Es fundamental construir un espacio individual seguro, que sea nuestro refugio pero que sea lo suficientemente flexible para poder relacionarnos.