

***En sexualidad la comunicación genera caos
¿Qué estás sintiendo?***

***Dra. Margarita Murillo
Investigadora en temas de sexualidad
Derechos reservados***

Debemos tomar conciencia y reconocer lo que sentimos, sobre todo cuando despertamos a nuestro desarrollo sexual, nos será imposible decir con claridad lo que estamos pensando porque antes de pensar o racionalizar lo que está sucediendo, estamos sintiendo, así como lo oyen, sintiendo.

¿Qué estoy sintiendo? Es una puerta gratis a lo más grandioso de nuestro ser, es lo que nos diferencia y a la vez nos permite entrar en nosotros y en los otros y otras y también se convierte en la única opción de llegar al corazón del otro.

Saber con profundidad y certeza lo que se suscita, lo que corre por nuestra sangre, es decir, MIEDO, TRISTEZA, ALEGRÍA AMOR, ENOJO. Cinco palabras simples que nos hemos complicado en llamar de muchas maneras. Decimos te odio, cuando quizás lo que estamos sintiendo ante esa situación específica es que tengo miedo, o estoy muy enojado, ya por odiar yo cierro la puerta y no me permito entrar en contacto con la otra persona para poder resolver la situación.

Una de las mejores formas de resolver las circunstancias es cuando hablamos en primera persona, es decir reconociendo lo que estamos sintiendo sin creer que son los otros los que me producen los sentimientos, estos nacen dentro de uno mismo, sino pensemos porque ante ciertas circunstancias, unos se enojan, otros sienten miedo, otros se ponen tristes y a otros les es indiferente. Esto sucede porque cada uno tiende a responder en su propio estilo y forma, de ahí lo difícil de lograr equilibrar lo que sentimos ante los otros.

Y para que tanto enredo si estamos supuestamente hablando de sexualidad, precisamente no reaccionamos de la misma manera ante las mismas circunstancias, somos seres únicos, pero podemos hablar y ponernos de acuerdo es como “encender la luz” para poder ver con claridad lo que está surgiendo en la relación entre tú y yo, por lo general en nuestros acercamientos “sexuales” esperamos que el otro adivine, lo que yo estoy pensando, espero que como por arte de magia llegue a lo más íntimo de nuestro ser, sin ni siquiera darle pista de lo que queremos, y luego nos sentimos confundidos y comenzamos a pensar basura, tal como ¿Seré frígida?, ¿Estaré desarrollando una impotencia? Porque por lo general las mujeres guardamos el secreto estereotipo de que los hombres no sienten, que siempre están dispuestos, que no les importa con tal de disfrutar un “lance”, pero no, las consultas por eyaculación precoz e impotencia son importantes de analizar y apreciar y valorar. Ambos, hombres y mujeres, sentimos, debemos comunicarnos, hablar, mejorar, educarnos, respetar los procesos y hacernos partícipes de un desarrollo sexual equilibrado y placentero.

El creer que nuestra sexualidad son solo actos mecánicos y que no nos afectan es una forma de ir acumulando tensión, desconocimiento y que a la vez nos aleja de nuestro

desarrollo y conocimiento de sí mismos y sí mismas. Asimismo con nuestros hijos, todos vamos marcando una etapa del desarrollo importante de conocer y sobre todo estimular y manejar adecuadamente para con esto lograr lo mejor de sí mismo y poder construir las bases para la etapa siguiente. Cada superación de las etapas o resolución adecuada permitirá continuar con la siguiente, de no suceder así nos estancaremos o fijaremos y no podremos vivir los procesos y las virtudes de las otras etapas.

Retomaremos las formas más adecuadas de educar sexualmente a nuestros niños pequeños. Gracias por sus aportes y consultas.