

Ana María Caro Murillo  
Abril de 2016

<http://www.amaturum.com/y-si-nos-tomamos-el-sexo-como-si-fuera-un-hobby/>

Con frecuencia, tanto en la consulta como en la vida cotidiana, me encuentro con personas para quienes **el sexo se ha convertido en un problema**. Y casi siempre termino pensando en lo diferente que sería su situación si nos atreviéramos a tomarnos el sexo con **la seriedad y la actitud** con las que nos dedicamos a nuestros hobbies o aficiones. **¿Suena frívolo?** Ya lo sé... ¡pero no lo es!

Vamos a ver, repasemos lo que hacemos habitualmente cuando alguna actividad nos gusta mucho y la consideramos importante en nuestra vida cotidiana. Da igual que hablemos de cocina, deportes, música, fotografía, o lo que a cada quien le guste. Por ejemplo en mi caso son los cuentos, escribirlos y contarlos.

Al principio, sabemos poco sobre el tema y apenas nos atrevemos a incursionar en ello. Pero como nos interesa, **nos informamos, preguntamos** a quien sabe y tal vez nos apuntemos a un **taller** o a una **clase**, para ver de qué va eso y si se nos da bien. Y como nos gusta, vamos haciendo nuestros primeros pinitos. Y éstos traen consigo pequeños retos, y éstos nuevos logros. Y se nos empieza a subir la adrenalina porque nos vamos volviendo buenos poco a poco.

Luego nos hacemos duchos en el **lenguaje propio de esa actividad**. Antes ni sabíamos que existía, y de pronto nos vemos capaces de discutir pequeños matices sobre palabras nuevas, y de definir conceptos cada vez más complejos. Y como vamos adquiriendo lenguaje y habilidades, cada vez **hablamos** más sobre el tema. Nos encanta, buscamos interlocutores y somos capaces de pasar horas charlando sobre eso que nos interesa tanto. Y entonces **leemos e investigamos**, para tener nuevos puntos de vista y formarnos nuestro propio criterio.



Poco a poco nos atrevemos a **hacer pequeños experimentos** para ver qué pasa si cambiamos este ingrediente por aquel otro, o si bajamos o subimos la intensidad de la luz para hacer esa foto. **Muchas veces nos equivocamos**, pero insistimos, porque nos interesa. Y de errores y aciertos aprendemos. Aprendemos a preguntarnos ¿por qué no? A decir “a ver qué pasa si...” y si resulta y nos gusta, perfecto, pero si no, o intentamos otra idea, o a otra cosa y santas pascuas. **¡Sin traumas!**

A veces te das cuenta de que **hay algo que has aprendido mal** y tienes que desaprender y volver a empezar. Pues lo haces. Preguntas, entiendes, te devuelves y **aprendes otra vez**.

Quando se trata de nuestras aficiones, usamos el ensayo y error con curiosidad, sin traumas

www.amaturum.com



Quando te quieres dar cuenta, resulta que **le dedicas tiempo** (y muchas veces dinero u otros recursos) a eso que tanto te interesa. No solo a hacerlo sino a aprender sobre ello. A cultivarlo. A perfeccionarlo. A crear tu propio estilo. ¡E igual a crear un blog o a dar talleres para quienes están empezando! Pero sobre todo **a disfrutar de lo que haces, a confiar en ti y a ser más feliz**.

Pero, **¿qué pasa con el sexo?** Y no me refiero solo al sexo que se hace (la erótica), también al sexo que somos. A nuestra única y peculiar manera de ser mujeres y hombres y de vivir nuestra sexualidad con gusto.

Pues resulta que casi todo lo que hacemos con nuestras aficiones, **es tabú o está mal visto** si se trata de sexo. ¡Lo que te propongo es que nos saltemos ese tabú y esa mala prensa!

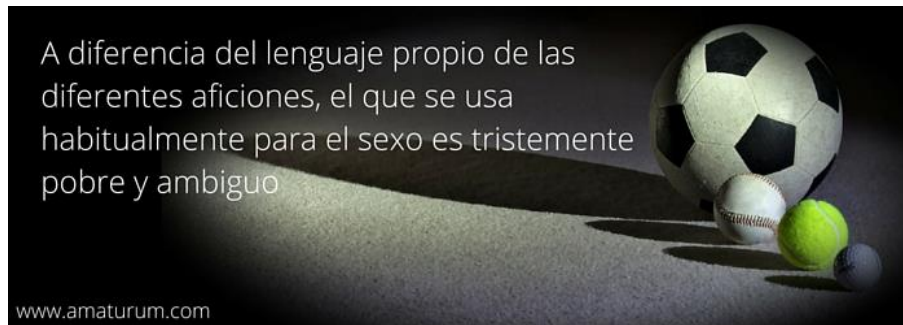
Empecemos con la **educación y los primeros pinitos**. Mi maestro Efigenio Amezúa es un ferviente defensor de que debería existir una **asignatura de sexología** en las escuelas. Una asignatura con igual valor curricular que las demás, no un taller suelto de vez en cuando, ¡y eso cuando tienes la

suerte de que te enseñen algo! Una asignatura en la cual **pensar y construir una sexualidad en positivo**, no un apagafuegos para evitar embarazos e infecciones.

Yo estoy por supuesto de acuerdo con él. Y añadido además que vendría bien tener más espacios de **educación sexual para adultos**, porque quienes somos adultos actualmente probablemente no tuvimos una buena educación sexual cuando nos hubiera venido bien. Creo que ahora mismo hay una oferta enorme de páginas web, libros, revistas y videos, pero que no todas son fiables (me atrevería a decir que muy pocas lo son). Pero haberlos haylos, lo que hace falta es buscar, y usar lo bueno que hay. Eso, entre otras cosas, **es lo que pretendo hacer con Amaturum y con este blog**.

Luego nos encontramos el tema del **lenguaje**. Ay, por favor, qué cruz es esto. Cuánto eufemismo, cuántas palabras malsonantes, cuánto rodeo y cuánta pobreza hay en el lenguaje que se usa para hablar de sexo. Unas veces porque no existe, otras porque no nos gusta y otras porque es tabú. **¡Pero es que es lo primero que hace falta para poder pensar!** No deja de sorprenderme la gran dificultad que encuentran muchas personas para contarme en la consulta lo que les pasa, porque no tienen palabras para decirlo.

¿Qué tal si le echamos un vistazo a las palabras que usamos y a su significado? Igual encontramos sinónimos más precisos o más adecuados, o igual aprendemos palabras nuevas que traen consigo posibilidades nuevas... y una vez que tengamos lenguaje, estaría bien **usarlo en la vida cotidiana**, dejar de tenerle miedo.



Me encuentro que mucha gente es **tímida o tiene miedo** de hacer pequeños experimentos. No digo cambiar todo de la noche a la mañana, pero sí atreverse a pensar **¿y por qué no?** Me imagino a un aficionado al ajedrez que tiene que jugar una y otra vez la misma partida, porque no se le ocurre o no se atreve a hacer jugadas diferentes. Si soy yo, a la tercera vez que todo es igual guardo el tablero y las fichas ¡y me dedico a otra cosa! No entiendo por qué pensamos que todo va a ir bien si nos conformamos con aceptar lo que pasa sin intervenir para mejorarlo. ¿Que nos equivocamos? Bueno, pues corregimos. ¿Que no nos gusta? Pues cambiamos de idea, pero al menos ya **sabemos, no imaginamos**, que algo no nos gusta. ¿Que algo no funciona bien? Igual es que hemos aprendido mal, tal vez es hora de desaprender y cambiar, o simplemente de corregir mitos.



Por último, una cosa extraña que me encuentro con mucha frecuencia: **no le dedicamos tiempo** a la erótica, a la seducción y al encuentro, **pero queremos que vayan bien**. Es como si yo quiero contar un cuento nuevo, me lo miro una vez por encima y lo cuento en público. Seguro que no va bien, porque no me he permitido “metabolizar” el cuento, hacerlo a mi manera, saber lo que busco al contarlo y disfrutarlo yo misma. Y si hago esto una y otra vez, al final me quedo sin público porque no lo estoy mimando, no apporto nada nuevo y no le dedico la atención que necesita. La excusa siempre es que la vida es muy complicada, los niños, los trabajos, las obligaciones... sí, vale, ya lo sé. Pero es que no se puede. No se puede querer que vaya bien porque sí, sin más. **¡No se puede conseguir un buen pastel sin probar varias recetas, ni tocar una bella melodía sin ensayar!**

A todo esto me refiero cuando digo que creo en la importancia de tomarse el sexo como una afición. **A mimarlo, aprenderlo, hablarlo, compartirlo, vivirlo cotidianamente.**



Espero que este artículo te haya gustado y/o te haya servido. Si quieres enterarte de lo que voy publicando, te invito a que visites **mi página**, [www.amaturum.com](http://www.amaturum.com), y dentro de ella **mi blog**, <http://www.amaturum.com/category/blog/>. Y para que no te pierdas nada, puedes suscribirte **aquí**: <http://www.amaturum.com/suscribete-al-boletin-de-amaturum/>, así te aseguras de tener todo al día en tu bandeja de entrada. También puedes comentar este artículo o cualquiera de los del blog, o hacer sugerencias, preguntas o comentarios. Y por favor, siéntete libre de compartir este y otros contenidos con quien creas que le puede interesar.

Si quieres pedir una cita, aquí encuentras cómo hacerlo: <http://www.amaturum.com/pedir-cita/>. Y si tienes algún proyecto, evento o idea que proponerme, ¡hablemos!

©Ana María Caro. Este artículo puede ser compartido, reproducido, leído y comentado de cualquier manera, siempre que se cite su origen y autoría.