

Focusing y Sexualidad

El término “sexualidad” está totalmente distorsionado y, a pesar de que todo el mundo parece que sabe definir la palabra, realmente sabemos muy poco de ésta. Cuando hablamos de sexualidad no sólo hablamos de tener relaciones de coito, porque la sexualidad abarca mucho más.

La sexualidad no aparece en la preadolescencia y se evapora después de la menopausia o andropausia (climaterio masculino), sino que la sexualidad se tiene desde que nacemos hasta que morimos.

Durante los dos últimos siglos se ha hablado de tres niveles de la sexualidad: el biológico, el psico-

lógico y el social. Es decir, por un lado está la parte física, desde los genitales hasta cualquier parte de nuestro cuerpo, ya que todo nuestro cuerpo siente, tiene placer y está receptivo a dar y recibir.

Por otro, está nuestra mente, con nuestros ideales, nuestras creencias y estereotipos; que junto con las personas con las que nos relacionamos tanto en la pareja, familia o amistades (nivel social) forman el trinomio “bio-psico-social”, que define la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el conjunto de nuestro bienestar personal en nuestra sexualidad, al margen de tener relaciones sexuales coitales, o no.

Teresa Ramos Díaz

Sexóloga Humanista / Col.0900

Tel: 696 184 740

C/Eusebio Estada, 43, 4º. Palma.
www.sexologateresaramos.com
info@sexologateresaramos.com



Focusing Oriented Psychotherapy

Pero esta dimensión se queda “vacía” si no le añadimos otra: la espiritualidad. La espiritualidad no tiene que ver con la religión, porque eso formaría parte de nuestra mente, de nuestras creencias y nuestros pensamientos. La espiritualidad y la sexualidad tienen una trascendencia más allá del acto sexual físico. Tiene que ver con el “sentir”, con “el darse cuenta”, con el “placer de lo que se disfruta”... Tan necesario es tener una conciencia espiritual en la sexualidad como un biólogo necesitara maravillarse ante una célula, como una psicoanalista necesitara emocionarse ante el trauma de un cliente, o como un ermitaño necesitara de personas para conocerse mejor a sí mismo... Todo es necesario de manera global y sin diferenciaciones, como separamos cuerpo-mente, o el amor del sexo.

No sólo me refiero al tipo de sexualidad más consciente y genital como el sexo tántrico, sino que me refiero a tomar conciencia de mi cuerpo con lo que me está pasando en el momento que estoy con una persona. Muchas veces estamos con alguien como si necesitáramos relacionarnos por instinto.

Pero lo cierto es que hace muchos siglos que los humanos ya perdimos el instinto y cuando nos liamos con alguien es más bien por los grados de temperatura en nuestros genitales que no por herencia antropológica.

Al tener un encuentro sexual donde nos centramos en el “modo actuación” y no en el “modo sensación” no podemos percibir lo que

está ocurriendo. Es como estar en otra parte, separando nuestra mente de nuestro cuerpo. Sin embargo, **cuando pongo todos mis sentidos en el “modo sensación” puedo sentir mejor a la otra persona, puedo sentir su olor, puedo sentir su ritmo, puedo sentir su piel y todo lo que provoca en mí... y eso es lo que hace que disfrute mucho más, porque pongo el sentido de la conciencia corporal unido a mi sexualidad.**

Actualmente existen muchas corrientes sexológicas que apoyan esta dimensión de la espiritualidad y la sexualidad, como por ejemplo la técnica de Focusing.

No es necesario tener una formación específica en la materia, pues lo que es importante es aprender a conocer la conciencia corporal para poder ponerle palabra a la sensación sentida y así conocernos más profundamente y disfrutar de nuestra sexualidad desde otra dimensión más allá de la carnal o reproductora: la erótica.


Más información sobre la **técnica de Focusing**, la formación y talleres en todo el territorio español, se puede encontrar en la web del **Instituto Nacional de Focusing**: www.focusing.es

Teresa Ramos Díaz

Sexóloga humanista y terapeuta de pareja

info@sexologateresaramos.com - www.sexologateresaramos.com


Facebook: Centro de terapia y pareja Palma - Teresa Ramos



**TÚ TIENES
EL PODER
DE CAMBIAR
MI PRESENTE**

De acabar con los matrimonios infantiles y garantizar a salud y la educación de miles de niñas como yo.

HAZTE SOCIO
900 111 300
cambiaelpresente.org



Vicente Ferrer



ECOVEGETARIA

Número 8 - Julio 2016

- **Distintivo Social: Consumo Solidario**
- **La importancia del Entorno Natural en las Escuelas**
- **Amar y dejarse amar**
- **Focusing y Sexualidad**
- **El Proceso de los 21 días en Mallorca con Oberom**
- **La interpretación de los cuentos populares según El Yoga Educa**
- **Plásticos nocivos y toxicidad del bisferol-a**
- **¿Estela, grita muy fuerte!**
- **¿Cómo te podemos AYUDAR? -Becas Menú Solidario-**
- **REFLEXIONES: “Tentol”**



La alimentación, la salud y la educación con conciencia nos unen...

www.ecovegetaria.es