

9

Disfrutando con mi cuerpo

TU CUERPO ES TU HOGAR: UNA MARAVILLOSA FUENTE DE PLACER Y BIENESTAR. CUANDO APRENDES A ESCUCHAR SUS SEÑALES, CUIDARLO Y AMARLO TAL Y COMO ES, TE HACES MUCHO MÁS FUERTE

Nuestro cuerpo somos nosotras mismas y, mientras estemos con vida, tenemos mucho que agradecerle. Todos tus órganos y vísceras llevan a cabo sus funciones sin que les pidas nada; con tu cuerpo puedes hacer muchísimas actividades que te producen bienestar o que necesitas para salir adelante, incluso cuando tienes limitaciones y dolencias. Si eres capaz de comunicarte, bailar, disfrutar y hacer tantas otras cosas es gracias a él.

Si te fijas, puedes disfrutar de muchísimas maneras a través de tu cuerpo: bailando, comiendo, caminando, haciendo deporte, dando o recibiendo... **Tu cuerpo se nutre no sólo de los alimentos que mejor le sientan, sino también de la luz del sol, del aire y de las experiencias agradables que te dan alegría, calma o vitalidad.** Tiene una enorme capacidad para regenerarse, repararse y sanarse. Y tú misma puedes reforzar esa capacidad, sea cual sea tu edad y lo que te haya pasado en la vida.

La doctora **Cristiane Northrup** habla de cómo «**nuestro organismo está diseñado para florecer y repararse a través del gozo terrenal de existir en un cuerpo**» (en *Las diosas nunca envejecen*). La risa, las experiencias placenteras, la meditación y el ejercicio desencadenan óxido nítrico, que es una molécula que **tiene que ver con la salud y la vitalidad.** Además, **la música, la danza y la compañía de seres queridos** contribuyen a que segregue esas sustancias que tienen que ver con el bienestar, como las endorfinas, la serotonina, la oxitocina y la dopamina.

Reconocer y dedicar espacio y tiempo a lo que te produce gozo y te hace bien es una forma de autoamor que crea círculos virtuosos: quererte a través de tus actos y palabras te lleva a valorarte y disfrutar de la vida. Y esta autovaloración hace que quieras seguir cuidándote y conectándote con el bienestar.

Si ves u oyes mensajes que te hacen sentir culpable o egoísta por hacer lo que quieres o necesitas con tu cuerpo, recuerda que **tienes derecho a cuidarte y disfrutar de la vida.** La publicidad y los estereotipos sexistas no se centran en lo ma-



Tu cuerpo te conecta con la vida y con el placer a través de la respiración, las caricias, los masajes, la comida, los abrazos y besos, el contacto con el agua y la Naturaleza, los sentidos... **¿Cuáles son los mejores placeres que puedes darle? Aquellos que te sientan bien antes, durante y después de disfrutarlos. Conocer tu cuerpo, escuchar sus señales y darle caricias y mimos te hace sentir bien contigo misma y al mismo tiempo te produce un bienestar psicológico.**



SABIDURÍA

« Debería maravillarnos lo bellamente diseñados que están nuestros cuerpos y sus sistemas, y disfrutar de ese don precioso que consiste en contar con una sanadora interior: la capacidad de estimular nuestras defensas, de eliminar toxinas y reparar nuestras células. Somos un reflejo de la capacidad de la Madre Tierra para reciclarse y regenerarse: reabsorbemos las hormonas que no necesitamos cuando han cumplido su función, desechamos lo que ya no nos hace falta y creamos nuevas células y redes neuronales »

Christiane Northrup

raviloso que es nuestro cuerpo, sino que con frecuencia lo infravaloran o lo tratan como si fuera un objeto: que si es imperfecto por no ser la talla de las modelos, que si tienes mucho o poco pecho o caderas, que si algo tan natural como el vello o la menstruación es "sucio", que si "estamos malas" cuando tenemos la regla; que si cuando entramos en el climaterio perdemos nuestra belleza y sexualidad... Aún hay personas que nos enjuician por lo que hagamos o dejemos de hacer con nuestro cuerpo. Se nos presiona para que nos mostremos atractivas sexualmente y que, al mismo tiempo, seamos "castas". Sobre todo, se nos adoctrina para que nuestro cuerpo se mida en función de los deseos masculinos.

Todos esos **mensajes negativos son parte de una cultura dañina que podemos cuestionar y contestar**. Si nos los creemos, podemos llegar a sentir que estamos incompletas o que nos falta o nos sobra algo, que nuestros cuerpos y, por tanto, nosotras mismas, somos insuficientes, o que hay algo sucio o negativo en nosotras. También podemos llegar a estar más pendientes de gustar y complacer a otras personas que de atender a nuestras propias necesidades y propósitos. O buscar el reconocimiento social sacrificándonos y olvidándonos de nosotras mismas.

Frente a todo lo que te hace sentir mal hacia tu cuerpo, **tú puedes dar tu propia versión, fijándote en todo lo que es capaz de hacer, lo increíble que es tal y como es, con su belleza única, porque no hay otro cuerpo igual** que el tuyo... Cuanto más lo aceptes y te des cuenta de sus maravillas, más te querrás y menos te afectarán esos mensajes.

Una forma muy especial de disfrutar de tu cuerpo es acariciándolo, mimando cada una de sus partes, sus recovecos, su piel, fijándote en qué zonas sientes de forma más placentera cuando tú u otra persona te toca. Puedes recrearte tanto en las sensaciones de cada parte que tocas, acariciándolo de distintas formas, con más o menos presión... Además, puedes fijarte en el volumen, la textura, la suavidad, etc. de las distintas zonas de tu cuerpo ¿A que es maravilloso?!

« Cuando conocemos los rincones de nuestro cuerpo y despertamos cada milímetro de nuestra piel, le damos la oportunidad de sentir y de experimentar el placer. Le regalamos de manera consciente una caricia desde el amor, la aceptación y el respeto a nosotras mismas, algo fundamental antes de compartir tu erotismo con otra u otras personas »

Noemi Parra Abaúnza: *Deseo, placer y satisfacción*. Gobierno de Canarias, en https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/documentos/Ediciones/Guia_Sex_2_DPS.pdf

¿SABÍAS QUE?...

La risa contribuye a mejorar la memoria, la circulación y aumentar la oxigenación de la sangre, reducir la inflamación, bajar la presión sanguínea y fortalecer las defensas. También disminuye el dolor al incrementar los niveles de betaendorfinas.

Cada cuerpo es diferente, incluyendo sus partes más íntimas, como la vulva, el clítoris y los senos, que energéticamente son muy especiales y sensibles. **Si contemplas o exploras tu cuerpo con amor, como si fueras la persona a la que más amas en el mundo**, puedes asombrarte y disfrutar de sus formas particulares, su textura, sus posibilidades.

La sexualidad forma parte de ti desde que naces hasta que mueres, y va evolucionando a lo largo del tiempo. Te permite **encontrarte y disfrutar de manera íntima y poderosa con tu propio cuerpo y con el de otra persona**. Si en algún momento decides compartirla, los ingredientes del **buentrato son los que van a hacer esa experiencia más placentera y plena**: una comunicación empática, saber que puedes confiar y que la otra persona confía en ti, el deseo compartido de ser felices y contribuir al bienestar propio y ajeno, el respeto y el cuidado... **Tienes derecho a decidir sobre tu cuerpo**: cómo vestirse y cómo cuidarte, **cuándo, cómo y con quién lo compartes**, qué prácticas deseas hacer y cuáles no... Complacer es un placer cuando hay un equilibrio en el dar y el recibir. Y un buen compañero o compañera es aquella persona que está dispuesta a compartir contigo un viaje en el que tu bienestar es tan importante como el suyo.

A CONTINUACIÓN, TE DEJAMOS

10 PISTAS PARA PODER DISFRUTAR MÁS CON TU CUERPO

1

CONTEMPLA Y EXPLORA CON AMOR

tu propio cuerpo. Conocerlo mejor te hará saber qué te hace sentir bienestar, qué te gusta y qué te desagrada, qué te apetece o qué te daña.

2

DISFRUTA DE LO QUE TE HACE SENTIR BIEN

antes, durante y después de haberlo practicado: alimentación rica y nutritiva, actividad física, sexualidad (en soledad o compartida)...

3

RECUERDA QUE TU CUERPO ES TU HOGAR,

no un escaparate. No tienes por qué creer la opinión de nadie, y menos cuando intenta decidir sobre cómo debes ser o vestirte.

4

CONTRASTA Y CONTESTA

los mensajes negativos que te pueden llegar a hacer creer que tu cuerpo o cualquier parte de él es inadecuada, fea, sucia o insuficiente.

5

AGRADECE A TU CUERPO

todo lo que puedes hacer con él, así como todo lo que hace por ti (respirar, digerir, hacer y coordinar diferentes funciones, regenerarse...).

6

EXPRESA LO QUE TE GUSTA,

lo que te apetece y lo que no. Es muy difícil que otra persona lo adivine y, si de verdad le importas, querrá saberlo.

7

CUENTA CONTIGO

No te olvides de ti por complacer. Tienes derecho a expresarte con libertad y decidir sobre tu cuerpo y tu vida. Puedes relacionarte sólo con quien te tiene en cuenta.

8

PRESTA ATENCIÓN

a cómo te sientes y cómo se siente la otra persona cuando compartes tu sexualidad. El bienestar os dará pistas de por dónde ir...

9

PREGUNTA LO QUE NECESITES SABER.

Una buena comunicación es la clave.

10

¡FUERA EXPECTATIVAS!

Nadie ha venido a este mundo para ajustarse a los deseos de otra persona.





APRENDIENDO DE LO QUE HEMOS VIVIDO

PON EN RELACIÓN TU PROPIA EXPERIENCIA CON LAS REFLEXIONES ANTERIORES Y CONTACTA CON TU SABIDURÍA INTERIOR PARA CONTESTAR A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:



¿Qué has aprendido que sirva para tu vida o que te pueda servir para tus relaciones?

Lee el artículo (ver enlace al final)

¿Conoces tus derechos asertivos en la cama?

y comenta qué has aprendido de él para poder aplicarlo en tu vida.





¿Qué podrías potenciar en tu vida para sentirte mejor contigo misma y disfrutar más con tu cuerpo?

¿Qué ingredientes quieres que haya en tus relaciones y qué puedes hacer para que estén en ellas?





El placer en colores

Dibújate a ti misma y escribe o pinta las sensaciones que deseas dar a las diferentes partes de tu cuerpo, según te sientas inspirada (p.e., cosquillas en el cuello, abrazos, caricias en el pelo, calma en mi pecho, amor a todo mi cuerpo...)



Y AÚN HAY MÁS...

2 videos para disfrutar y quererte más

7 tips para unos encuentros sanos y placenteros, de Psicowoman

<https://bit.ly/3Fov7gH>

¿Qué cambiarías de tu cuerpo? Un vídeo sobre el autoamor

<https://youtu.be/2IKlpD37CPI>

Materiales sobre sexualidad, de calidad y gratuitos del Instituto Canario de Igualdad

<https://bit.ly/3kFUjYj>

Artículo sobre tus derechos asertivos en la cama

<https://bit.ly/3HxCDYq>

Algunos clásicos...

Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer, de Christiane Northrup

<https://bit.ly/3cjykBN>

La mujer multiorgásmica: cómo descubrir la plenitud de tu deseo, de tu placer y de tu vitalidad, de Mantak Chia Rachel Carlton Abrams.

Para disfrutar de tu sexualidad

Andrea Aguilar, blog Más allá del orgasmo

<https://masalladelorgasmo.com/blog/>



SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN

TIENES ASESORÍAS EN:

Federación Estatal de Planificación Familiar

<https://fpfe.org/>

Asesorías de la Comunidad de Madrid

<https://bit.ly/3nnf8jB>