

Transcripción

Sexualización de necesidades

Transcripción automática revisada para lectura. Los saltos temporales enlazan con el vídeo en la experiencia interactiva.

00:00:00

Hola, te habla Luz Rodríguez y te quiero hablar acerca de la sexualización de nuestras necesidades. Existe realmente una base física para una

00:00:11

conexión entre la atención o cuidado y la gratificación sexual. Las hormonas de la pituitaria, la oxitocina, se liberan en los momentos cariñosos que

00:00:24

siguen al sexo. La oxitocina actúa sobre las glándulas mamarias para estimular la secreción de la leche en las madres

00:00:33

lactantes. Parece que la naturaleza pretende que el sexo esté conectado con la ternura de la alimentación, como si en el amor amamantáramos mutuamente a

00:00:46

nuestros corazones. Efectivamente, ese espacio de intimidad que se crea entre las dos personas que se entregan en el sexo

00:00:55

suele ser muy gratificante. En ocasiones buscamos una relación sexual, no para compartir una pasión adulta, sino porque creemos que la respuesta sexual de otra

00:01:09

persona satisface nuestras necesidades emocionales insatisfechas o incluso nos concede una sensación de seguridad. Es posible que nos parezca que simplemente estamos buscando

00:01:25

sexo, cuando en realidad estamos buscando ser recibidos y confirmados personalmente, ser aceptados, ser amados. Cuando secularizamos de este modo nuestras necesidades,

00:01:40

estamos reclutando a nuestros genitales para tareas para las que no han sido diseñados. El sexo a veces puede ser muy tramposo.

00:01:53

Puede parecer bueno por muy poco gratificante o por muy problemática que sea la relación. El sexo incluso es capaz de sobrevivir

00:02:05

ileso en medio de los malos tratos o la ira. Pero eso no es una habilidad, sino que puede indicar una incapacidad severa y

00:02:16

confusión en la manera de cuidarse uno mismo. Puesto que el sexo conduce al vínculo, los problemas en el sexo

00:02:25

en una relación pueden aumentar con el miedo y la intimidad. Cualquiera que tenga miedo al compromiso echará a correr en cuanto note que crece el

00:02:37

vínculo que se forma automáticamente. Cuando el sexo madura, esa carrera puede adoptar la forma de una rotura o un alboroto. Por supuesto,

00:02:51

con los sentimientos implicados detrás de ellos, como la ira, la infidelidad, conductas adictivas. Una relación que se base únicamente en el sexo, en lugar de en una amistad

00:03:05

satisfactoria que incluya sexo, puede convertirse en cenizas en los años venideros. Estas relaciones son capaces de soportar incluso años y años de estar juntos, pero realmente no

00:03:22

se llega a ninguna parte. ¿Por qué no se llega a ninguna parte? Porque obviamente no hay esa intimidad. Entonces, muchas veces se utiliza el

00:03:32

sexo porque es la única manera de que esta pareja, en un momento determinado, pueda estar junta. Un adulto hace la transición de la atracción como

00:03:45

obligación a la atracción como elección. No reprime la obligación, sino que la disfruta, pero no se queda atrapado en un milagrama por culpa de la

00:03:56

misma. Cuanto más aburrida sea la vida interior de una persona que tiene relaciones, más sofisticada será su búsqueda de

00:04:06

excitación, de sensación sin sentimiento. Cuando tu vida es apasionante, es excitante, pues obviamente no buscas esa necesidad en el sexo,

00:04:21

sino por el contrario, buscas intimidad. Hay personas que únicamente han practicado el sexo como sensación y es posible que esta sea

00:04:33

la definición de superficial. A medida que nos volvemos más sanos y más adultos, ya no buscamos sexo por disfrute, sino que compartimos el

00:04:44

sexo a causa de la alegría o disfrute. Cuando hay felicidad en nuestro mundo interior, dejamos de lado la frenética búsqueda

00:04:57

de felicidad en el sexo. De hecho, renunciamos al deseo por cualquier cosa fuera de nosotros mismos, porque ya no hay

00:05:09

nada fuera de nosotros mismos, únicamente una unicidad que se expande constantemente. Permitimos que el sexo sea normal y corriente

00:05:22

y que ya no ocupe más espacio en nuestra vida del que nuestros genitales ocupan en nuestro cuerpo. Por eso en la sexualidad tenemos que sutizarla.

00:05:34

Si bien es cierto que hay instintos sexuales que nosotros en un momento determinado no sabemos gestionar muchas veces por nosotros mismos,

00:05:45

y es bonito compartirlo con el otro, es lógico que sientas impulsos sexuales. Pero cuando tú vas al sexo directamente, como quitarte la ropa y ya,

00:05:59

o simplemente por La emoción o el estímulo que te produce el momento, pero no dejas espacio para la intimidad, no dejas

00:06:10

espacio para ese contacto. En el fondo, cuando estamos en el sexo, aparte de la procreación, lo que necesitamos es ese contacto

00:06:22

antes del sexo y luego del sexo, porque a veces se olvida ese pequeño detalle de al inicio y al

00:06:30

final, qué es lo que hay. Entonces, es muy importante que no supeditamos nuestra vida a excitaciones momentáneas, de: "Bueno, nos atrae tal persona,

00:06:41

vamos y estamos con esa persona", porque no se da chance, no se da oportunidad que se produzca lo verdaderamente

00:06:48

importante, ¿sabes qué es? La vinculación. Cuando tú tienes sexo con una persona, quedas vinculado a esa persona. Y mientras más

00:06:59

sexo tengas con diferentes personas, menos capacidad de vinculación tienes. Porque cuando tú compartes tu sexualidad con otro, estás transmitiendo no solamente fluidos,

00:07:14

no estás transmitiendo solamente excitación del momento, sino que también estás transmitiendo una parte de tu ser, una parte de tu cuerpo,

00:07:21

una parte de tu alma. Entonces, por eso es muy importante que seas capaz de mirar al sexo como lo que es, como algo

00:07:33

maravilloso, creado para que esa etapa del conflicto por la que pasan las relaciones de pareja sea más llevadera. Tampoco puede ser utilizado como moneda de cambio, aunque una

00:07:46

relación, por ejemplo, sea tóxica. Muchas veces se llega a una relación tóxica donde hay maltrato y luego solucionan las cosas con la sexualidad.

00:07:56

Y esto no funciona. Y a la larga, no va a hacer que el vínculo permanezca. Entonces, sé consciente de tu sexualidad y empecemos a

00:08:09

hacer contacto con nosotros mismos. Te ha hablado Luz Rodríguez.