


LA NUEVA REVOLUCIÓN sensual

Nos sentimos sexualmente libres. Creemos que tenemos relaciones placenteras. Pero la realidad es que, si vivimos desconectados de nuestro cuerpo, no podremos escuchar al otro, no podremos dar y recibir placer. La verdadera revolución sensual está por llegar y empieza por despertar todos los sentidos.



AXEL CIPOLLINI
LAURA ORSINA

Terapeutas corporales,
investigadores en tacto
consciente, sensorialidad
y sexualidad. Creadores
del proyecto *Hacer el
Amor con la Vida*



No nos enseñan que es indispensable afinar nuestra capacidad de sentir, sin analizar, sin ejercer poder

La mayoría de nosotros vivimos lejos de nuestro cuerpo y desconectados de nuestros sentidos. Casi toda nuestra atención está en nuestros pensamientos, en nuestra interpretación del mundo. De esta manera no vivimos de verdad; clasificando constantemente nuestra experiencia del mundo la empobrecemos, y sustituimos la realidad por el modelo. Pensamos que el cuerpo y los sentidos solo son simples herramientas al servicio de la mente. De hecho, toda o casi toda nuestra educación y nuestra cultura están basadas en eso.

Hemos olvidado nuestra naturaleza animal, nuestra capacidad de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás con espontaneidad y presencia real. Nadie nos enseña que es indispensable afinar nuestra capacidad de sentir, sin analizar, sin querer lograr nada, sin ejercer poder. Detrás de nuestros sueños de control existe un territorio desconocido y lleno de maravillas por descubrir que pocos conocen. Estamos hablando de la vida sensual, de la sensualidad. Normalmente relacionamos esta palabra con la sexualidad, pero esta última es solo una pequeña parte de la vida sensual. Es cierto que hay muchos estereotipos sobre el concepto, pero lo que nos interesa aquí es su significado originario: la parte del vivir consciente que se enfoca en los sentidos y en las emociones. Según las estadísticas, más de un tercio de las personas sufren problemas sexuales. Para nosotros, el núcleo del problema está

en nuestra cultura racionalista que se refleja en una educación sensual prácticamente inexistente. Se limita a nociones de anatomía, anticoncepción y enfermedades de transmisión sexual. Nadie habla de placer, de escucha, nadie nos enseña a usar conscientemente nuestros sentidos para vivir auténticas relaciones físicas y emocionales.

¿Cuántas personas han tenido la experiencia de ver hacer el amor de verdad? La sensualidad es un arte y para aprender cualquier arte se necesitan dos cosas: maestros y obras de arte. ¿Se puede aprender a bailar sin que nadie nos enseñe ni haber visto nunca como se mueve un bailarín? Entonces necesitamos modelos de intimidad profunda, consciente, sana.

Utilizar el tacto de la misma forma con la cual un músico utiliza su oído no es algo que se aprende en un libro; y antes de tocar el músico tiene que aprender a escuchar de verdad. La sexualidad es comunicación y no hay posibilidad de comunicar si no hay escucha. Escucha en el sentido de presencia activa a todas las sensaciones y no de comunicación verbal.

Creemos que estos tiempos necesitan de una verdadera revolución sensual que impulse el desarrollo de la capacidad de sentir, física y emocional, del ser humano y lo acompañe en el descubrimiento de una sexualidad plena. El camino empieza en la escucha de nosotros mismos. ¡Este puede ser el primer paso, y el más importante, hacia nuestra propia revolución! ❖

Nadie habla
de placer,
de escucha,
nadie nos enseña
a usar de forma
consciente
nuestros
sentidos

PARA PRACTICAR

EL PLACER, EN TODOS LOS SENTIDOS

Habitar nuestro cuerpo conscientemente es la clave para cultivar una vida plena y mantener viva la llama de tu sensualidad natural.

1 Empieza por sentir tu cuerpo: si estás sentado, siente los puntos de apoyo de tu cuerpo con la silla; si estás de pie, el contacto con el suelo. Relaja vientre, sexo, cuello, mandíbula y lengua y respira largo y profundo. Bascula ligeramente o dibuja pequeños círculos con la pelvis, manteniendo la columna suave. Hazlo muchas veces al día.

2 Despierta la sensibilidad de tu piel, el tacto es el sentido que tiene el órgano más extenso: cierra tus ojos, relaja la respiración y acaricia tu cuerpo lenta y suavemente, sin ropa mejor. Con curiosidad, como si estuvieras explorando un paisaje desconocido. Aprecia la temperatura, la textura, la presión, no dejes nada inexplorado.

3 En tu cama, al despertar y antes de dormir, con los ojos cerrados, respira profundamente dejando que tu vien-

tre pueda encontrar más espacio en la inspiración. Mueve tu pelvis con lentos movimientos circulares en armonía con la respiración, con ritmo placentero y "perezoso" y el cuerpo relajado.

4 Cuando estás bajo la ducha, pon tu atención en el agua que cae y acaricia tu cuerpo, quédate en este masaje líquido y en las sensaciones sobre tu piel.

5 Pon tu atención en un sentido a la vez, este se potencia increíblemente. ¿Has probado alguna vez a comer algo delicioso, disfrutar de olores y perfumes o escuchar una música con los ojos vendados?

6 En pareja, uno frente al otro con los ojos cerrados, muy cerca pero aún sin tocaros. Haced el primer ejercicio y cuando vuestros cuerpos estén relajados, lentamente, manteniendo los ojos cerrados, empezad con vuestras manos a recorrer el cuerpo del otro, explorando, descubriendo, sintiendo, estando en las sensaciones.