

Liz Goldwyn

Sexo, salud y conciencia



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y Vida natural

SEXO, SALUD Y CONCIENCIA

Liz Goldwyn

1.^a edición: julio de 2023

Título original: *Sex, Health & Consciousness*

Traducción: *Verónica D'Ornellas*

Corrección: *M.^a Angeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2022, Liz Goldwyn.

(Reservados todos los derechos)

© 2023 Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-014-4

DL B 8984-2023

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	9
LA NUEVA NORMALIDAD	27
LLENAR EL VACÍO	45
TRAUMAS	59
LÍMITES, ATADURAS Y SANACIÓN	83
LA TECNOLOGÍA	121
EL TRABAJO SEXUAL.....	141
MENSTRUACIÓN, MASTURBACIÓN Y MANIFESTACIÓN.....	155
¿QUÉ ES EL AMOR?.....	171
TRANSICIONES.....	191
SEXO TRASCENDENTE	211
LA PRÓXIMA FRONTERA	227
AGRADECIMIENTOS	243
BIBLIOGRAFÍA	245
ACERCA DE LA AUTORA	253

*Con amor y gratitud por todas las versiones
pasadas, presentes y futuras de ti, de mí y de nosotros.*

INTRODUCCIÓN

¿En qué piensas cuando lees las palabras *sexo*, *salud* y *conciencia*? ¿Consideras que son temas completamente distintos? Si compraste este libro en una librería o por internet, ¿lo encontraste en la sección de autoayuda y espiritualidad, o en la de bienestar o sexualidad? ¿Alguna vez te has preguntado, como yo, por qué estas categorías están separadas unas de otras? Por lo general, tendemos a separar nuestra sexualidad de la mente, el cuerpo y el espíritu en lugar de integrarla. En mi opinión, no tiene ninguna lógica, sobre todo porque el sexo (y el amor) es el motor de casi todos los aspectos de la existencia humana.

Creo que, como cultura, tenemos que redefinir de manera radical la forma en que pensamos y hablamos de sexo. Tenemos que examinar con sinceridad la frecuencia con que compartimentamos nuestra sexualidad y lo desconectados que estamos de la energía primordial (o fuerza vital) que nuestra sexualidad, y el acto del sexo en sí mismo, contienen. Incluso pensar en el sexo como una actividad que requiere la presencia de otra persona o que debe acabar en el orgasmo es algo que debemos cuestionarnos.

Sexo puede ser un verbo; un sustantivo; un estado de ánimo; una energía; un sentimiento; una fuente de poder para algunos, de trauma para otros; puede servir como una función procreadora, de lujuria, e incluso de trascendencia. ¿Podemos estar de acuerdo en que, sea cual fuere nuestro punto de vista actual, el sexo es un acto, una acción o una experiencia poderosa? *Salud* es una palabra más fácil, pues nos lleva a un significado comúnmente aceptado: la condición de estar bien. ¿Qué pasos debemos dar para estar sanos? ¿Tenemos que ser conscientes de lo que comemos, de cuánto nos ejercitamos y de cuánto dormimos? ¿Y

qué hay de las funciones corporales, los genitales, los orgasmos, la masturbación, la intimidad y la comunicación con nuestras parejas sexuales? ¿Y del tipo de contenido que consumimos y el sexo que tenemos? ¿Dónde encaja nuestra relación con la tecnología, la pornografía, las cintas y el amor? Creo que todas estas partes de lo que significa ser humanos en el siglo XXI afectan a nuestro estado de salud. La conciencia es el área en la que la mayoría de nosotros tiene unas ideologías completamente distintas. En términos sencillos, *conciencia* es el estado de estar despierto. Para ti, quizás eso signifique tratar de estar en el presente y ser del todo consciente de tu cuerpo, de tu entorno y de la gente que te rodea. Otras personas pueden pensar en la meditación, el yoga, la espiritualidad o la religión. O quizás no tengas ninguna relación con ninguno de los términos que acabo de mencionar. No hay problema. Para nuestros propósitos conjuntos, vamos a considerar que la conciencia es percepción intensificada.

Lo que haremos a continuación en estas páginas es sumergirnos profundamente en la intersección, y la alineación holística, entre sexo, salud y conciencia. A mi parecer, la forma en que nuestra cultura ve la sexualidad hoy en día equivale a usar una caja de doce colores para dibujar. Un arcoíris rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo y violeta es fantástico, no me malinterpretes, pero ¿y si faltaran colores que podrían ayudarnos a crear una obra de arte? ¿Una obra que superaría a todas las obras de arte que hayamos visto? Este libro está diseñado para ayudarte a acceder al Miguel Ángel latente que está dentro de ti.

Para ayudarte en este viaje, en las páginas de este libro encontrarás tareas, prácticas que puedes incorporar a tu rutina diaria, semanal o mensual. Puedes integrar religiones o creencias espirituales ya existentes en el esquema que expongo, y si te consideras ateo, ¡también eres bienvenido!

Todas las prácticas están invitadas, cualquiera haya sido la relación que hayas tenido antes con el sexo, la salud y la conciencia, incluso si nunca antes habías tenido una conexión con estos temas. Te animo a que hagas tuyos los ejercicios que ofrezco aquí. Sólo tú sabes cómo mover, honrar y dar placer a tu cuerpo y a tu alma.

¿Por qué soy la persona indicada para guiarte en este viaje?

Permíteme que me remonte al pasado...

En mi infancia, yo era sumamente curiosa y tenía un deseo insaciable de adquirir más conocimientos, algo que no era habitual en niñas de mi edad. Estaba sobre todo fascinada con esa palabra misteriosa que los adultos pronunciaban en voz baja: *sexo*. Desde una edad muy temprana, me daba cuenta de hasta qué punto esa palabra impulsaba el comportamiento de los adultos. Pero nadie quería, o podía, explicarme exactamente qué significaba y por qué estaban todos obsesionados con ella y eran tan reservados (o se sentían tan avergonzados) sobre este tema.

A los once años empecé a ojear las revistas *Playboy* de mi padre, motivada por la aparición de mi ídolo de entonces, Madonna, en la portada. Nuestro ritual de los domingos era desayunar en la cafetería del Hotel Beverly Hills y luego esperar a que terminaran de cortarle las uñas a mi padre en la barbería de al lado. En una ocasión, mientras él estaba haciéndose su manicura semanal, me descubrieron abriendo una revista que tenía a Madonna en la portada. La manicurista, una mujer de setenta y tantos años, me regañó por estar mirando fotos de mujeres desnudas. Yo no entendía qué había de malo en estudiar las partes del cuerpo que iba a desarrollar muy pronto. ¿Cómo se suponía que debía entender algo si los adultos me alejaban de ello?

Al poco tiempo, descubrí dónde guardaba mi padre sus revistas porno e invité a jugar al niño más guapo de mi clase para que mirásemos las revistas *Playboy* juntos. Lo llevé a mi escondite secreto en nuestro patio trasero, lejos de miradas indiscretas, y le mostré la página central. Al ver que mi amigo se asustaba, guardé la revista, avergonzada. Más tarde, fuimos a tomar un helado y nos encontramos con dos niños de nuestra clase. Ellos se burlaron diciendo que estábamos teniendo «una cita» y me preguntaron si ya tenía mi «orina roja». Se sentían muy orgullosos de sus bromas, pues acababan de enterarse de lo que era la menstruación unas semanas antes, durante una clase de educación sexual que habíamos tenido un día en el colegio (claramente, un ejercicio académico fallido). Lo más cercano a una educación sexual que tuve en el colegio fue un curso de desarrollo humano en séptimo grado. Nuestra profesora, una *hippie* con una visión positiva de la sexualidad, nos ordenó a todas que fuésemos a casa y examinásemos nuestras vaginas utilizando un espejo de mano.

Cuando yo tenía una pregunta específica sobre sexualidad, mis padres se esforzaban por darme una respuesta con un contexto cultural y político. Recuerdo que, cuando tenía unos nueve años, le pregunté a mi madre qué significaba «cambio de sexo» (lo que ahora se llama «reasignación de género»¹).

Ella me habló de la tenista Renée Richards, que había hecho la transición de hombre a mujer y se había convertido en una activista transgénero después de haber luchado para poder competir en el US Open de 1976, allanando el camino para un fallo histórico de la Corte Suprema de Nueva York a su favor. Mi madre formaba parte de la junta de Planned Parenthood y apoyaba de una forma activa los derechos reproductivos de la mujer. Sin embargo, mi padre y ella, por muy liberados que creyeran ser, nunca me sentaron para tener una charla sobre sexo que incluyera preguntas más íntimas, como: ¿cuándo debería perder mi virginidad?, ¿me dolerá?, ¿cómo sé si estoy enamorada?, ¿eso también duele?, ¿es normal masturbarse?, ¿hay una forma correcta de hacerlo?.

Mi primer empleo formal fue como pasante asalariada en Planned Parenthood. Tenía 13 años. Aunque la mayoría de mis amigas ya estaban perdiendo la virginidad, yo ni siquiera había hecho una felación, y mucho menos «ir tan lejos». Y, sin embargo, ahí estaba, trabajando en la oficina de la clínica de Santa Mónica, rodeada de pruebas de ETS²

-
1. Este término se refiere a aquellas personas cuyo sexo asignado médicamente no está de acuerdo con su identidad de género. Estas personas pueden, o no, optar por explorar toda una gama de opciones médicas que consolidan el género y/o el sexo con el que se identifican (principalmente, terapias hormonales y operaciones de reasignación de género). Nuevas conversaciones dentro de la comunidad trans ya no consideran tanto a la identidad trans como un evento («antes de la transición» versus «después de la transición», «antes de la operación» versus «después de la operación»), sino más bien como un viaje (una «transición»), lo cual permite que haya infinidad de lugares personales en una progresión trans de identidad, experiencia y práctica.
 2. Estas siglas significan «infecciones de transmisión sexual», o infecciones que se han propagado a través del contacto sexual, típicamente vaginal, anal y/u oral. Pueden incluir (pero no se limitan a) la clamidia, la gonorrea, el herpes, la sífilis, las ladillas, el VIH, las tricomonas y el VPH. Algunos de los síntomas de una ITS incluyen: llagas o bultos en los genitales o en el área oral o rectal, dolor o

con piquetes de antiabortistas en el exterior —sumergida en lo más profundo de mi educación sexual profesional—. Jugaba al solitario por internet mientras atendía a las llamadas telefónicas, las cuales a menudo eran de antiabortistas con amenazas de bomba que ponían en riesgo la seguridad de la clínica y de nuestro personal.

Nota: mientras este libro está a punto de imprimirse, el histórico fallo de la Corte Suprema en 1973, Roe vs. Wade, que otorgó a las estadounidenses el derecho a un aborto legal, ha sido revocado. Dado que crecí con una madre que era presidenta del Consejo de Administración de Planned Parenthood en Los Ángeles, no recuerdo ninguna época en la que no fuera consciente de la historia oscura y sangrienta del aborto antes de Roe vs. Wade. Cuando tenía aproximadamente 9 años, mi madre me llevó a mi primera clínica de Planned Parenthood para que ayudara a las mujeres a entrar sin peligro entre los manifestantes que se encontraban fuera. Solía oír sus conversaciones acerca de los colgadores de alambre que utilizaban las desesperadas mujeres para hacerse abortos en casa; de los altos índices de mortalidad que había cuando estaba criminalizado; de las marchas y el sudor y las lágrimas de su generación cuando luchaban por el derecho a elegir. Yo entendía cuánto había costado ganar la batalla para tener libertad sobre nuestros cuerpos (y cuántas vidas de mujeres se habían perdido a lo largo del camino con los peligrosos abortos ilegales). Nunca pensé que estaría lamentándome de que nos quitaran este derecho humano tan básico mientras terminaba un libro cuyo impulso se había iniciado cuando trabajaba en una clínica de Planned Parenthood muchos años atrás. Mientras envió estas páginas a mi editor, nos enfrentamos a más amenazas a nuestra libertad sexual y de género: desde restricciones al control de la natalidad, a la tecnología reproductiva asistida como la FIV y la congelación de óvulos, al derecho a la privacidad sexual, el matrimonio gay y más. Me estremezco al pensar en dónde estaremos cuando tengas este libro en tus manos. Aunque en este momento me siento enojada, triste y cansada, nunca dejaré de

ardor al orinar, flujo por el pene, flujo vaginal inusual o con un olor extraño y/o sangrado vaginal y dolor durante las relaciones sexuales. Es importante señalar que muchas ETS no tienen ningún síntoma, razón por la cual es esencial hacerse pruebas regularmente.

luchar por estos derechos. Nunca dejaré de creer que cuanto más información y educación tengamos sobre estos temas, más progresaremos y crecemos como seres humanos y como cultura.

En Planned Parenthood, estaba en la posición de aconsejar a otras chicas sobre temas con los que apenas me estaba empezando a familiarizar. En la biblioteca multimedia de la clínica, mi trabajo consistía en organizar la bibliografía y los vídeos sobre sexualidad y enfermedades. Había padres solteros que venían a consultar material sobre educación sexual y me preguntaban cómo debían hablar a sus hijas adolescentes sobre sexo. En las fiestas de la escuela secundaria y durante el recreo, otros chicos me hacían preguntas sobre infecciones del tracto urinario, sexo oral y control de la natalidad. Mi consejo de beber zumo de arándanos para eliminar las infecciones urinarias tenía el efecto adicional de eliminar los rastros de marihuana en la orina. Esto me hizo popular entre mis compañeros que querían salir limpios en las pruebas de detección de drogas. Hubo muchas ocasiones en las que desconocía totalmente los temas que tratábamos. Era principios de la década de 1990, de manera que no teníamos Google para buscar «cómo hacer la mejor felación» o «¿puedo contraer una ETS si tengo sexo anal?». Incluso los empleados de Planned Parenthood no estaban preparados para responder las preguntas más personales y emocionales que teníamos mis amigos y yo sobre el sexo. Sabía que, algún día, simplemente TENÍA que haber un lugar centralizado en el que uno pudiera encontrar la información más reciente e importante sobre sexo, transmitida de una forma accesible y cuidadosa. Y, por mi experiencia en el recreo del colegio, sabía que tenía que crearlo.

Por eso creé The Sex Ed.

Fundé la plataforma TheSexEd.com y el podcast The Sex Ed en 2018, con una filosofía central: *el placer y la salud sexual son esenciales, no sólo para sobrevivir, sino también para florecer*. Creo que tenemos que considerar nuestra sexualidad de una manera holística y aplicar las técnicas de *mindfulness* a la forma en que pensamos, hablamos y nos informamos sobre sexo, y en que tenemos relaciones sexuales.

Quizás pensemos que hemos inventado la rueda cuando se trata de sexo, pero prácticamente todo lo que se te pueda ocurrir ha estado ahí

de una forma u otra desde el inicio de la humanidad. El acto sexual no era tan distinto hace siglos.

El falo de piedra más antiguo que se conoce (parece un consolador, aunque es posible que fuera un objeto de adoración ritual) tiene entre veintisiete y veintiocho mil años de antigüedad. Hoy, la tecnología Bluetooth nos ha proporcionado juguetes sexuales con control remoto y robots que dan placer. (Los deseos humanos no han cambiado mucho, pero la tecnología, sí). Lo que se ha mantenido más constante en estos miles de años es un distanciamiento espiritual entre nuestra consciencia y la forma en que abordamos la sexualidad. Mi misión en la vida es cambiar esto. Tendemos a disociar nuestro cuerpo, y, sobre todo, nuestros genitales, de nuestra mente y nuestra alma –guardando el sexo en una caja estrecha que no nos permite expresarnos del todo o acceder al asombroso poder de la sexualidad como fuente de energía y creatividad.

Absorbemos la vergüenza en torno a nuestros cuerpos y nuestros sentimientos primarios desde que somos niños, en lugar de recibir el mensaje de que el deseo está bien y que hay maneras sanas de establecer límites. En lugar de enseñarnos a sentirnos cómodos con nuestra sexualidad, nuestro cuerpo y nuestro deseo, nos enseñan a medir nuestro valor, nuestra validez y nuestra deseabilidad a través de los ojos de los demás.

¿Cómo se supone que debemos alinear e integrar nuestra comprensión del sexo, la salud y la conciencia en una cultura en la que la educación sexual se obtiene sobre todo a través de la pornografía por Internet, sin que se nos proporcionen las herramientas para descifrar lo que estamos observando?

Considera este libro como una forma radical de imaginar una introducción a la educación sexual. Juntos vamos a dismantelar todo lo que *creíamos* saber acerca del sexo para poder construir nuevos cimientos. Unos cimientos que estén basados en la comprensión de que el sexo, la salud y la conciencia se entrelazan para formar un entendimiento de nosotros mismos y de nuestra sexualidad. Estoy aquí para enseñar que la sexualidad y la espiritualidad *se entrelazan* –y, a su vez, que la conexión entre ellas hará que tengas una vida más sana y más empoderada sexualmente–. A través de este proceso de reprogramar y reclamar lo

que la palabra *sexo* significa, descubriremos cómo ser más auténticos, experimentar más placer y tener relaciones más iluminadas con nosotros mismos y con nuestra pareja.

Desde que era una adolescente, imaginé una época en el futuro en la cual lo tendría todo resuelto. Sabría quién soy y me sentiría por completo cómoda en mi piel. No me cuestionaría y no tendría ansiedad, depresión o inseguridades. La vida sería fácil.

Pasé muchos años observando a mis amigos, a mi familia, a mis mentores y a las personas que admiraba desde lejos, deseando ser tan segura de mí misma, tan estable, tan exitosa, tan feliz en las relaciones o tan serena como ellos. Quería conocer sus secretos. ¿Qué podía hacer para convertirme en la mujer sana, segura de sí misma y sexualmente empoderada que deseaba ser? ¿Cómo debía vivir mis relaciones en una nueva frontera de roles y reglas de sexuales o de género? ¿Cuál era la mejor manera de cuidar mi salud, mi cuerpo y mi mente?

Dado que soy una investigadora nata, recurrí a los expertos.

La investigación siempre ha sido un refugio para mí; un lugar en el que puedo desconectar de la incertidumbre y de los miedos, perderme entre montones de papeles y pilas de libros, y en mi imaginación desbocada.

Siendo una mujer joven y casada, era una anomalía entre mis amigos y mis colegas, pues tenía una relación monógama a los veintipocos años y, además, investigaba la sexualidad profesionalmente. A los dieciocho años, cuando estudiaba fotografía en la Escuela de Artes Visuales de Nueva York, empecé a coleccionar vestidos del *burlesque* que compraba en los mercados de segunda mano. Como parte de un proyecto de tesis para la escuela, me fotografiaba con esos vestidos en un intento de emular las poses glamurosas de las grandes reinas del *burlesque* de las décadas de 1930 y 1940. Quería verme como ellas: unas mujeres fuertes que parecían estar empoderadas por su sexualidad mientras que la mía todavía me turbaba.

Busqué a las últimas reinas del *burlesque* estadounidense del siglo xx que seguían con vida y grabé sus historias, narradas en primera persona, mientras pasaba tiempo con ellas en sus hogares, negocios y habitaciones de hospital al final de sus vidas. Aprendí de primera mano el arte perdido del *burlesque* mientras ellas me vestían con sus viejos atuendos

y me enseñaban los movimientos característicos. Algunas de las reinas habían querido estar en el mundo del espectáculo, otras habían sido maltratadas y algunas habían intercambiado favores sexuales fuera del escenario para ganar un dinero extra. Todas tenían mucho que contarme sobre el sexo, los hombres heterosexuales y cómo practicar el strip-tis había afectado a su psique. En cierto sentido, tuve mi primer despertar sexual como mujer casada a través de unas estrippers de ochenta años que me transmitieron su sabiduría duramente adquirida.

Dirigí *Pretty Things* (HBO, 2005), un documental sobre mis experiencias, y escribí un libro, *Pretty Things: The Last Generation of American Burlesque Queens* (2006). Mientras terminaba la gira de promoción de mi libro, mi matrimonio se empezó a desmoronar. Ése fue un proceso que se prolongó un par de años. Entonces me di cuenta de que todavía tenía mucho que aprender acerca de quién era y lo que quería de la vida y, sobre todo, de las relaciones.

Mientras exploraba mi sexualidad y mis nuevas relaciones posdivorcio, también me adentraba en los archivos académicos y las bibliotecas buscando información sobre las prostitutas, los proxenetas y las madamas de finales del siglo XIX para escribir un segundo libro, *Sporting Guide: Los Angeles, 1897* (2015), ambientado en el mundo del vicio y el trabajo sexual.

Mientras analizaba los registros de censos de 1840 a 1910, tomando notas para mi libro, también estaba realizando una investigación en primera persona: enamorándome, desenamorándome y teniendo nuevas experiencias. Interrogué a mi red personal de «expertos en sexo» y a mis amigos acerca de cuál era la mejor manera de explorar el sexo y el mundo de las citas a mis treinta y pico. Con frecuencia, me sorprendían las similitudes que había entre el siglo XIX y la actualidad. Al parecer, las experiencias humanas en los ámbitos del amor, la tristeza y el sexo no han cambiado con el transcurso del tiempo.

En 2012, una amiga, la estrella del cine para adultos y escritora Nina Hartley, me invitó a su ponencia en un seminario sobre educación, terapia y conducta sexual en la Universidad de California, en Los Ángeles. Cuando llegué, los conferenciantes anteriores, una actriz y un productor de cine para adultos, estaban terminando su presentación y repartiendo material de investigación (sus DVD pornográficos) a los

alumnos, una multitud entusiasta de terapeutas sexuales licenciados y en ejercicio, y médicos residentes.

El catedrático de la clase, el ahora difunto Walter Brackelmanns, era el director del programa de formación de parejas y sexo. Había estado enseñando en la UCLA durante cincuenta años y era presidente y cofundador de la Asociación Estadounidense de Terapeutas Sexuales y de Pareja. Conocer a Walter y a su codirectora, Wendy Cherry, fue como aterrizar en el paraíso de la educación sexual. El Dr. Brackelmanns y la Dra. Cherry me dieron la bienvenida al seminario, al cual asistí como oyente (y más tarde fui conferenciante) durante muchos años. Ellos se convirtieron en mis mentores, mis colegas y mis amigos.

En la actualidad ya llevo casi tres décadas explorando la sexualidad, tanto profesional como personalmente. Todas las experiencias de mi vida privada, así como toda mi investigación académica y anecdótica, han reforzado mi creencia de que integrar la mente, el cuerpo y el espíritu es esencial para el bienestar sexual.

He entrevistado a médicos, catedráticos, científicos y profesionales de los campos de la salud mental y física, la sexualidad, el *bondage*, el yoga, la meditación y la exploración del espacio. He grabado conversaciones con una amplia variedad de amigos, incluyendo surfistas, estudiantes de secundaria, botánicos, historiadores, profesionales de la cultura y trabajadores sexuales. En el proceso, he recibido un gran número de consejos útiles y prácticos sobre la sexualidad, la salud y la conciencia. Cada una de estas personas tenía algo útil que compartir.

Descubrí que la felicidad y el placer no están fuera de nuestro alcance. Todos tenemos la capacidad de aceptarnos y querernos tal como somos, en el momento en el que estamos, con todos nuestros defectos.

Entonces, ¿por qué nos cuesta tanto hacerlo?

¿Será porque nuestra cultura no nos enseña, desde una edad temprana, a celebrar y apreciar nuestros cuerpos, nuestra sexualidad y nuestro bienestar mental? ¿O porque hay tantas oportunidades fáciles para criticarnos y criticar a los demás en lugar de ser amables y cariñosos?

¿Por qué, cuando sentimos que estamos en nuestro punto más bajo, buscamos reafirmación en el exterior? Buscamos validación o un escape en otra persona o en otra cosa (sexo, comida, drogas, alcohol, dispositivos electrónicos). Un escapismo sano o un vicio no tienen nada de

malo, pero es fácil caer en el agujero del comportamiento autodestructivo y luego sentir vergüenza porque estamos haciendo algo que «no deberíamos» estar haciendo. ¿Por qué no podemos ser más amables con nosotros mismos?

Yo ansiaba tener un manual que me dijera cómo lidiar con los momentos difíciles: un divorcio a los treinta y un años de un hombre al que había conocido a los dieciocho, un trastorno de estrés postraumático por múltiples traumas, y la enfermedad y muerte de mi padre. Recuerdo que, cuando estaba pasando por una época especialmente difícil, le pregunté a una de mis mejores amigas cuánto tiempo tardaría en sentirme mejor, y su respuesta hizo que me sintiera muy frustrada: «Te llevará el tiempo que sea necesario». Lo que yo quería era una píldora mágica que curara mi soledad, mi inseguridad, mi dolor y mi pena.

Decidí ver cada momento difícil como una oportunidad para cambiarme a mí misma y mi actitud, y transformar mi vida. Después de mi divorcio, me mudé al primer piso en el que había vivido sola y utilizaba la vajilla de nuestra boda para el desayuno. Me enamoré y me desamoré. Comencé a meditar. Corrí riesgos profesionales. Redefiné mi relación con mi sexualidad. Aprendí a tener paciencia, a confiar y a perdonar. Pasé todo el tiempo que pude con mi padre moribundo, aferrándome a él.

Me di cuenta de que las personas llegan a nuestras vidas para amarnos, hacernos daño, enseñarnos, dejarnos y sanarnos. Que las situaciones ocurren para ofrecernos lecciones. Que nadie tiene las cosas más resueltas que nadie. Y lo más importante: que ser *consciente* de mis deseos, mis límites, mis relaciones y mi sexualidad tiene la recompensa de una vida sexual más satisfactoria.

Lo más asombroso es que todos los misterios del universo están contenidos en nuestro interior. Pero en algún lugar a lo largo del camino, dejamos de escuchar a nuestro instinto y a nuestra intuición. Olvidamos cómo querernos, cómo tener autoestima y autoaceptación.

No pretendo ser una gurú suprema del sexo, la salud y la conciencia. ¡Tú eres, definitivamente, tu mejor guía! Pero la investigación profesional y de la vida real me ha proporcionado herramientas y me ha puesto en contacto con autoridades experimentadas a las que puedo recurrir

cuando tengo dificultades. Escribí este libro para compartir los consejos prácticos que he reunido a lo largo del camino. Y me recuerdo a mí misma –y a todos vosotros– que no es necesario que estemos en perfecto equilibrio todo el tiempo para despertar al gurú inherente en cada uno de nosotros.

Entonces, te estarás preguntando cómo se relaciona esto con el sexo. Comencemos con un ejercicio sencillo.

Cierra los ojos e inspira profundamente. Contén la respiración mientras cuentas hasta tres y luego espira poco a poco, dejando que tu vientre se relaje por completo. Estupendo. Ahora hazlo dos veces más. ¿Te sientes más sereno? Ahora vamos a hacerlo otra vez, pero cuando espire, lleva la concentración a los genitales. Observa cómo los sientes: ¿sientes picazón?, ¿están húmedos?, ¿secos?, ¿pegajosos?, ¿sientes un hormigueo?, ¿están adormecidos? Cualquiera que sea la forma en que describas el estado actual de las cosas ahí abajo ¡está bien! El mero hecho de notarlo y expresarlo es el primer paso en el camino hacia una maravillosa nueva relación con tu salud sexual.

Con los ojos todavía cerrados, respira hondo una vez más, espirando hasta abajo, desde tu garganta, tu pecho y tu vientre, hasta tus genitales. Hazlo lentamente conmigo ahora, tres veces seguidas. ¿Sientes algún cambio en las sensaciones? ¿Hay nuevos adjetivos que te gustaría añadir a tu lista? ¿Comprobar el estado de tu pene hace que te sientas incómodo, raro, estúpido, avergonzado, tonto, emocionado o excitado?

¿Sigues ahí?

El primer paso es ser *consciente*. Estamos aplicando nuestra *conciencia*, ¿recuerdas?

Gran parte de lo que nos impulsa tiene que ver con el sexo y las relaciones. También tendemos a definirnos y a definir a los demás de acuerdo con unos estándares sexuales que equiparan el sexo con la autoestima. Si a eso le añades las redes sociales y el fácil acceso a la pornografía, es fácil ver por qué nuestra cultura actual tiende a ver el sexo como una transacción, separado de la espiritualidad y de un nivel de conciencia más elevado.

Vamos a aclarar algunas verdades básicas.

El sexo no es un acto para el cual necesitas la participación de otra persona.

El sexo no necesita culminar en el orgasmo para ser una experiencia poderosa o «buena».

El sexo afecta a todas las áreas de tu vida, incluyendo el proceso de toma de decisiones, tanto si compartimentas como si no lo haces.

Tu energía sexual es la misma que tu energía creativa. (Los yoguis y las culturas orientales suelen llamar a esta energía *prana*, *chi*, etc.). Los atletas y los artistas (entre ellos, supuestamente, William Shakespeare y Mae West) a menudo se abstendían de tener relaciones sexuales en pareja cuando se estaban entrenando para un partido importante o para realizar un trabajo creativo.

Si podemos expandir nuestras ideas de lo que el sexo y la sexualidad son, y lo que tienen el potencial de ser, podemos comenzar a aprovecharlos como fuentes de poder y crecimiento personal.

Prefiero tener unas relaciones sexuales trascendentales, modificadoras de la conciencia, y existir en una sociedad que valora y honra todo el espectro de la sexualidad y la identidad de género. Quiero vivir en una cultura que está eliminando activamente la vergüenza, el miedo, el trauma y los tabúes que hay en torno al sexo y normalizando un enfoque integrador, expansivo, de la sexualidad humana.

Entonces, ¿cómo logramos esto? Creando un nuevo arquetipo para la educación sexual, uno que esté basado en la alineación del *sexo*, la *salud* y la *conciencia*. Para que puedas tener la mejor relación con tu sexualidad —y, por ende, el mejor sexo posible— tenemos que asegurarnos de que tu mente, tu cuerpo y tu conciencia estén calibrados y funcionando en equilibrio.

Tener claro cómo abordamos cada una de estas áreas en persona y cómo las integramos son los cimientos necesarios para llegar a tener un sexo realmente trascendente —y eso es lo que aprenderás en este libro—. Una simple analogía para explicar mi filosofía es el sistema de los *chakras*. En términos simples, se trata de centros de energía ubicados por todo tu cuerpo, desde la base de tu columna vertebral hasta la parte superior de tu cabeza. Considéralos tu sistema nervioso energético. De abajo arriba, los *chakras* son:

- Raíz: ubicado en la base de tu columna vertebral, alrededor del perineo

- Sacro: ubicado justo debajo del ombligo
- Plexo solar: ubicado alrededor de tu abdomen, debajo de la costilla superior
- Corazón: ubicado en tu corazón
- Garganta: ubicado en tu garganta
- Tercer ojo: ubicado entre tus cejas
- Coronilla: ubicado en la parte superior de tu cabeza

Examinaremos el bienestar sexual desde la base, o la raíz, hacia arriba. En primer lugar, vamos a explorar nuestro sentido de la seguridad (nuestro *chakra* raíz) y el sexo (nuestro *chakra* sacro) como una base. ¿Cómo entendemos actualmente el sexo, la intimidad y el placer? ¿Qué «normas» sociales hemos incorporado que nos impiden sentirnos cómodos con nosotros mismos? ¿Qué traumas debemos enfrentar, comunicar y honrar para poder tener una mejor relación con nosotros mismos y con nuestra pareja? Empezar en los *chakras* raíz y sacro nos retará a deshacernos de todo lo que nos han enseñado y a redefinir nuestra versión de lo que es normal.

Si no comprendemos muy bien estas partes fundamentales de nuestro ser, no podemos pasar al segundo aspecto que examinaremos en este libro: la salud.

Este segmento del libro explora nuestro centro, o los *chakras* del plexo solar y del corazón, los cuales determinan la forma en que vemos nuestro propio ser, nuestra autoestima, nuestro nivel de autoconfianza y nuestras relaciones con los demás. Trabajar con nuestro centro hace que examinemos todo: cómo utilizamos el sexo en nuestras vidas, cuáles son nuestros deseos más profundos, e incluso cómo experimentamos y expresamos el amor.

Por último, llegamos a la conciencia, que está ubicada en los *chakras* superiores: garganta, tercer ojo y coronilla. Después de haber reflexionado sobre nuestra sexualidad y nuestro bienestar, siendo más conscientes y seguros de nosotros mismos y de nuestras necesidades, podemos empezar a examinar cómo nos comunicamos, confiamos y usamos nuestra intuición para sintonizar con nuestro Yo Superior. ¡La conciencia es nuestra invitación a jugar!

La conciencia no puede existir sin una comprensión total del sexo y la salud. Imagina a los siete *chakras* como un conjunto de ruedas doradas bien lubricadas, cada una de ellas girando de manera ideal en la misma dirección y a la misma velocidad. Nuestras experiencias, relaciones, historias familiares y contexto cultural y religioso intervienen en la forma en que estas ruedas funcionan de un modo individual y en conjunto.

Si existen traumas, vergüenza, excesos, miedo o falta de educación en un área (por ejemplo, la idea cultural de que la menstruación es desagradable, sucia y poco sexy), puede sacudir todo nuestro organismo, impactando en nuestro sentido de valía personal (nos sentimos asquerosas, sucias, poco atractivas) y la forma en que experimentamos el sexo (evitamos tener relaciones sexuales cuando tenemos la menstruación ¡y nos perdemos los beneficios de tener orgasmos para aliviar las molestias!).

Estamos tan programados culturalmente hacia la gratificación instantánea que queremos saltarnos los pasos y llegar al resultado final, ¡AHORA! Una y otra vez me piden consejos para un tantra rápido, y mi respuesta suele frustrar a las personas que prefieren tomar una pastilla o ver un tutorial corto en YouTube: tienes que hacer el trabajo desde la base hacia arriba para poder lograr los resultados más transformadores.

Lo emocionante (y, en ocasiones, desafiante) de nuestra sexualidad es que no hay dos personas iguales. Cada uno de nosotros tiene una identidad sexual que es como una huella digital: completamente única. Nadie experimenta la sexualidad o se identifica justo de la misma manera. Además, estamos evolucionando sin cesar, desde que llegamos a este mundo hasta que lo dejamos, incluyendo la forma en que nos relacionamos sexualmente con nosotros mismos y con los demás. Este libro y la plataforma The Sex Ed están aquí para ayudarte (¡y ayudarme a mí!) a descubrir cómo sentirnos cómodos con nuestros cuerpos, cómo amar y cómo nos gusta practicar el sexo en cada etapa de nuestras vidas.

Uno de los mayores desafíos a los que nos enfrentamos en nuestra experiencia sexual es el de soltar lo que *pensamos* que sabemos, que nos gusta o que creemos sobre el sexo. Esto incluye los juicios rápidos, los

sesgos inherentes y el condicionamiento cultural en torno a la vergüenza y los tabús.

No prometo que vaya a ser fácil; este libro no envuelve al sexo en un bonito paquete de color «rosa-millennial» y elimina la incomodidad y las áreas grises que vienen con el tema. Es posible que encuentres en estas páginas fetiches sexuales o estilos de vida con los que te sientas verdaderamente incómodo. Pero si estás comprometido a aprender (y a continuar haciéndolo después de haber terminado de leer este libro), prometo que te ayudaré a abrirte a unas posibilidades de placer que quizás nunca pensaste explorar.

Quiero concederte poder: para tomar decisiones informadas, aumentar tu repertorio sexual, decir no o sí, tener mejores orgasmos, e incluso expandir tu conciencia espiritual a través de la conciencia integrativa de tu cuerpo y tu sexualidad.

Cuando se trata de sexualidad, siempre hay cosas nuevas que aprender. Una mayor educación y mejor comunicación en torno a la intimidad y el sexo generan una cultura y unas personas más sanas. Creo que estamos a punto de entrar en un nuevo paradigma sexual que expandirá en gran medida nuestra capacidad de alinearnos de una forma más verdadera con nuestros deseos más profundos, y todo ello nos permitirá encarnar mejor el *placer*.

Así que vamos a deshacernos de todo lo que has aprendido sobre sexo y vamos a sentar las bases para que tengas *una experiencia más orgásmica, más asombrosa, más satisfactoria y auténtica de tu propia salud y conciencia sexual*.

Nada de esto será fácil. No me importa lo que prometan las celebridades, los gurús tecnológicos o los sanadores espirituales: no existe ningún taller de soluciones rápidas, o viaje con plantas medicinales, o plegaria profunda que haga que seamos «sanados». Alinearnos con nuestro sexo, nuestra salud y nuestra conciencia es un proceso que durará toda la vida.

Habrà momentos en los que nuestra antigua programación y nuestras viejas historias asomarán la cabeza. En esos momentos tendrás que ser amable contigo mismo. Está bien estar de luto por nuestros viejos hábitos, y al mismo tiempo mantener la fe en los nuevos.

Éstas son algunas cosas importantes que debemos recordar mientras nos embarcamos en este viaje:

TÚ eres el amo de tu placer.

TÚ eres el amo de tu sanación.

TÚ eres el amo de experimentar el amor, el sexo y la intimidad divinos.

LA NUEVA NORMALIDAD

¿Recuerdas cuántos años tenías cuando oíste por primera vez la palabra *normal* pronunciada en relación al sexo, a un tipo de cuerpo, a los genitales, al deseo, a las relaciones, al amor o a un comportamiento? ¿Se la oíste a tus padres, a tus amigos, o a través de los medios de comunicación? ¿Puedes buscar en tus recuerdos para ubicar dónde se estableció tu definición de lo que es normal?

Todos tenemos una versión distinta de lo que consideramos normal, dependiendo de dónde y cómo hayamos sido criados, los estándares de belleza y de comportamiento que nos enseñaron a una edad muy temprana y la forma en que consumimos esa información. Es muy poco probable que cualquiera de nosotros usara el pensamiento crítico para examinar si esos mensajes sobre «normalidad» eran acertados. En lugar de eso, aceptábamos que existía un tamaño corporal, un deseo sexual, un proceso de desarrollo emocional y físico «esperados» o «típicos» a los que nos teníamos que ajustar.

Es extraño que, con independencia de quiénes somos y de dónde venimos, todos hemos sido educados para estar a la altura de una «norma» estandarizada. Si todos vemos los colores de una manera distinta (lo que yo llamo azul tú podrías llamarlo turquesa, azulino o violeta) y todos tenemos unas huellas digitales (e identidades sexuales) únicas, entonces, ¿por qué usamos el mismo punto de referencia para lo que es normal?

En lugar de crear nuestras propias referencias de lo que significa «normal» para cada uno de nosotros, de un modo inconsciente aprendemos a compararnos con otras personas y con expectativas culturales

cuando se trata de sexualidad, amor y nuestros propios cuerpos. Y lo hacemos *una y otra vez*.

¿Y si decidiéramos tirar por la borda este barómetro invisible de lo que es «normal» y aprendiéramos a estar verdaderamente cómodos con nuestra sexualidad, nuestros cuerpos, nuestros sentimientos y nuestros deseos? Todos nuestros cuerpos y nuestros cerebros tienen conexiones distintas, y cada uno de nosotros tiene parámetros únicos para el crecimiento, la forma del cuerpo y la estimulación. Las influencias externas son las que hacen que nos valoremos, nos juzguemos y nos avergoncemos, y determinemos cuán «normales» somos.

Por desgracia, la vergüenza ha sido una parte esencial de nuestro aprendizaje de lo que es la sexualidad y de lo que decidimos que es «normal». Desde que somos pequeños, el sexo y nuestro cuerpo nos provocan muchos sentimientos de humillación, angustia y torpeza. Nos quedamos atrapados en un bucle interminable de juzgarnos a nosotros mismos y juzgar a los demás a partir de lo que creemos que es «correcto», es decir, que no nos avergüence o nos haga salir de lo «normal».

Resulta muy confuso averiguar cuál es nuestro verdadero punto de referencia de lo que es normal, o lo que es correcto para nosotros como individuos, en una cultura que no proporciona acceso a información real sobre el sexo, la negociación en las relaciones, la comunicación o el deseo. Recibimos sobre todo imágenes explícitas a través de la pornografía, sin las herramientas emocionales para descifrarlas; nuestra familia y nuestros amigos nos enseñan a avergonzarnos de nuestro cuerpo desde una edad muy temprana, a menudo de una forma no intencionada; y los medios y la literatura nos imponen imágenes que refuerzan unos ideales uniformes a los que debemos aspirar.

¿Cuándo fue la primera vez que tuviste un ideal consciente de lo que era «normal» para el tamaño del pene o acerca de cuándo tener sexo? Muchos chicos crecen aprendiendo, a través de la mitología de la cultura pop y del porno, que sus penes deberían medir entre dieciocho y veinte centímetros. Estadísticamente, un promedio más exacto sería más o menos entre doce y catorce centímetros. ¿Alguien se lo aclara? ¿Y a sus parejas sexuales, que lo juzgan según esos parámetros? Si tenemos en cuenta que la mayor parte de la actividad sexual, si no toda (y esto incluye la masturbación y experimentar sexualmente con amigos) tiene

lugar sin ninguna comunicación (y, a menudo, en secreto), ¿cómo se supone que vamos a descubrir la gran cantidad de mentiras sobre lo que es «normal» que nos han condicionado a aceptar?

Todas esas comparaciones y ese desaliento¹ que se producen cuando nos evaluamos en función de lo que es «normal» crean una inmensa vergüenza que interiorizamos y nos sofoca. Y esa vergüenza nos impide ser una versión de nosotros mismos más plenamente realizada, alegre y orgásmica.

Examinemos lo que consideramos normal y que hemos estado usando como nuestro estándar.

Cuando decidiste lo que era normal, ¿te comparaste con los cuerpos de tus amigos o amigas? ¿Con estrellas de cine o deportistas? ¿Con estrellas del porno? ¿Con las Kardashian? ¿Te sentiste avergonzado o avergonzada porque pensaste que tu vagina, pene, senos o nalgas eran demasiado pequeños, grandes, peludos o poco peludos? ¿Te preocupaba que tu cuerpo o tu sexualidad no fueran lo normal? ¿Con quién hablaste de todas esas inseguridades?

Ciertamente, no les pregunté a mis padres si yo era normal o si estaba bien masturbarse o si mi cuerpo era deseable. En mi infancia, nadie me dijo jamás que masturbarse era normal y saludable, que mi cuerpo era hermoso, o que era mejor que no me comparara con las fisiologías y el desarrollo sexual de otras personas.

¿Cuándo oíste hablar por primera vez de la pubertad, la menstruación, el vello púbico, la eyaculación, el sexo oral y la higiene genital? ¿Alguien te sentó y tuvo una charla contigo? Quizás te dieron un par de novelas gráficas de Peter Mayle, como me ocurrió a mí: *¿De dónde vengo?*, que hablaba de cómo nacen los bebés, y *¿Qué me está ocurriendo?*, que trataba sobre la adolescencia. Recuerdo haber visto las ilustraciones de Arthur Robins en esos libros y haberme comparado con las imágenes de las partes del cuerpo en desarrollo, preguntándome cuándo necesitarían mis senos un sujetador y si mi vagina estaría creciendo al ritmo adecuado.

1. Si naciste después de 1994, probablemente Internet y las redes sociales han hecho que las comparaciones y el desaliento sean diez billones de veces mayores de lo que fueron para las generaciones anteriores.

Nick Kroll, cocreador y escritor de la serie animada de Netflix *Big Mouth* (nominada a los Emmy) que trata sobre las etapas incómodas de la pubertad, me dijo que esos libros también tuvieron un gran impacto en su infancia —el suficiente como para influir en la creación de los personajes de la serie—. «Tenemos *¿Qué me está ocurriendo?* en la oficina. Hace poco lo vi y pensé: “Oh, vaya”. Esos libros fueron formativos para mí; me hicieron ver dónde está el pene a esa edad, en esa progresión de niño a adolescente, de hombre joven y a hombre viejo, y recuerdo haber usado todo eso como referencia sobre los hombres y las mujeres y haber pensado: “¿Dónde encajo yo en todo esto?”», me dijo Nick.

Cuando somos niños, no nos enseñan que nuestros deseos no tienen nada de malo o cómo establecer límites en relación con nuestros cuerpos y nuestros deseos. Entonces, ¿es de sorprender que tengamos un mundo lleno de adultos jodidos que están tratando de conectar y entender su propia sexualidad, o encontrar el amor, tener relaciones saludables y buen sexo con otras personas?

La mayoría de los libros sobre sexo de uso general anteriores a 2016, de los planes de estudio de educación sexual (cuando los hay) y de los libros de texto de medicina —de hecho, todo el sistema médico— se basan en un modelo patriarcal,² supremacista blanco,³ heteronormativo y binario del género y el sexo. Las relaciones sexuales han sido representadas y explicadas como algo que ocurre tan sólo entre un hombre y una mujer con el propósito de procrear; en este paradigma, sólo existen dos géneros y dos formas de identificarse.

El marco sexual «normal» (antiguo) en el que la mayoría de nosotros crecimos y en el que todavía operamos no tiene en cuenta, y no entien-

-
2. Este término se refiere a la prevalencia de normas sociales cis-masculinas en la sociedad. Éstas se manifiestan en hombres cisgénero que ocupan roles de liderazgo en contextos políticos, religiosos, profesionales, académicos y familiares (entre otros), y han hecho que, históricamente, cualquiera que sea percibido como no-cis sea considerado como un ciudadano de segunda clase dentro de muchas facetas de la cultura y la experiencia.
 3. La creencia e ideología que sostiene que la blancura eurocéntrica está por encima o es superior a todos los demás grupos raciales y étnicos. Gran parte de la cultura occidental se ha construido a partir de este principio.

de, de qué manera se puede apoyar a cualquier persona que no encaje en una métrica estrecha: hombre. Mujer. Tener sexo. Misionero.

La verdad es que la identificación de género y sexual existe en un amplio espectro. Ver nuestras identidades de género y sexuales a través un lente restrictivo nos impide dejar que estas identidades sean fluidas y evolucionen. Esto no es como completar una ficha médica o el formulario de un censo con casillas limitadas para marcar. Actualmente puedo identificarme como una mujer heterosexual, ¿pero en qué medida permite eso que me sienta atraída hacia las mujeres? ¿Me considero cien por cien heterosexual? No, y con frecuencia las personas (por lo general heterosexuales) que son enérgicas al afirmar que están al cien por cien en un extremo del espectro están luchando contra la represión y el miedo interiorizado de que su identidad pueda ser más gris de lo que les gustaría reconocer. Si tratamos de hacer encajar nuestra cualidad única en una caja pequeña que hace que a los demás, o a la sociedad en general, les resulte más fácil etiquetarnos y, por ende, «entendernos», nos estamos confinando dentro de una ideología que no funciona.

Yo digo *que se joda la vieja normalidad*. Si hubiese funcionado para cualquiera de nosotros, no existiría un mercado para los libros de autoayuda, espiritualidad o «cómo mejorar su salud sexual y emocional» como éste.

La (vieja) «normalidad se construyó a partir de ideales patriarcales y de supremacismo blanco que permitía que los avances en la salud reproductiva estuviesen ligados al uso de personas esclavizadas y mujeres negras libres como «sujetos de investigación», sin su consentimiento. Si rascas la superficie del «padre de la ginecología moderna» e inventor del espéculo, el médico blanco estadounidense James Marion Sims, descubrirás a un hombre que realizaba cirugías genitales en mujeres negras sin anestesia en nombre de la «medicina». Se dice que una de sus «pacientes» fue operada trescientas veces antes de morir. La mortalidad infantil, los embarazos de alto riesgo y los problemas de salud reproductiva en las madres negras siguen siendo un gran problema (sobre todo en Estados Unidos) hasta el día de hoy.

La (antigua) «normalidad» en lo que la cultura occidental tenía como un tipo corporal «ideal» también estaba dictada por la suprema-

cía blanca –tanto si consideramos los desnudos voluptuosos del Renacimiento italiano (pintados por europeos blancos) como si consideramos las medidas «perfectas» de busto-cintura-cadera de la muñeca Barbie (90-60-90 centímetros). Cuando se trata de las formas en que los cuerpos de mujeres que no son blancas han sido erotizados, explotados y a menudo rechazados por la cultura occidental, uno tiene que familiarizarse con la historia oscura de la Venus de Hottentot. A principios del siglo XIX, Alexander Dunlop, un cirujano militar en una casa de esclavos en Ciudad del Cabo, tenía un negocio paralelo de proveer especímenes animales al mundo del espectáculo en Reino Unido. Este médico coaccionó y capturó a una mujer sudafricana de la etnia khoi-khoi (también conocida como Sarah o Saartjie Baartman) para exhibirla. Era mostrada en público con muy poca ropa para la emoción perversa de los espectadores europeos y científicos empeñados en «estudiar» las curvas de su cuerpo y los pliegues de los labios de su vagina. Esta mujer murió cinco años después de haber sido sometida a estos horrendos «estudios» a manos de esos hombres. Después de su muerte en Francia, los restos de Baartman (y, sobre todo, sus órganos sexuales) fueron sometidos a una autopsia espeluznante, como otros ejemplos de «interés científico». En el año 2002, más de doscientos años después del nacimiento de Sarah, Francia finalmente devolvió sus restos a su tierra natal para que sus huesos pudieran recibir sepultura. Así que no, no hemos recorrido un largo camino, muchacha. De hecho, apenas estamos empezando a reexaminar la mayoría de los textos de historia, ciencia y medicina que consideramos «la realidad».

Cuando nuestra autoestima básica ha estado ligada a compararnos con los productos de un sistema roto y con las experiencias de otras personas de la pubertad y el sexo, es indispensable que tengamos una buena relación con nuestra sexualidad. Cuando examinamos lo que ha sido considerado sexo, amor, genitales y físicos «normales» durante miles de años, tenemos que preguntar quién estableció esas ideas de lo que es «normal» y a quién sirven.

Antes de culpar a nuestros padres, abuelos, religión o trasfondo cultural de lo que percibimos como una falta de educación sexual, o una educación sexual perjudicial, deberíamos recordar que es altamente

improbable que cualquiera de ellos haya tenido las herramientas para comunicarse de una forma sana sobre estos temas.

Partamos de la premisa de que todo lo que hemos aprendido sobre el sexo hasta ahora proviene de individuos y organizaciones que envuelven el autoerotismo y el sexo fuera del matrimonio en un manto de vergüenza, miedo y tabú, o no son sexólogos, terapeutas o educadores sexuales titulados. Si partimos de esa premisa, entonces tenemos que *cuestionar todo* lo que damos por sentado.

El bagaje colectivo que tenemos en torno a la sexualidad se remonta tan atrás (literalmente, siglos) que tenemos que desechar todas nuestras ideas preconcebidas y nuestros sesgos acerca de lo que pensamos que es «normal» cuando se trata de nuestros deseos o nuestras inhibiciones, y debemos empezar de nuevo.

Paso el 80 % de mi tiempo en The Sex Ed respondiendo a las preguntas de la gente que quiere conocer alguna versión sobre si su cuerpo, sus deseos, sus fluidos (o la falta de ellos), o sus experiencias sexuales eran «normales». Estas preguntas pueden incluir cualquier cosa, desde si existe un tamaño «correcto» de vulva o pene (No existe tal cosa. El tamaño del tuyo o la tuya es perfecto, y mientras lo ames, alguna otra persona en este mundo también lo amará) hasta si es «normal» perder el deseo en una relación a largo plazo. (Sí, definitivamente, tienes que poner un poco de esfuerzo en tu vida sexual si quieres que mejore, de la misma manera que lo harías si estuvieras entrenando para una maratón. Suelo decirle a la gente que programe sus relaciones sexuales o incluso sesiones de besos y caricias como una disciplina habitual. Es sexy enviarle a tu pareja un recordatorio de que vais a tener relaciones sexuales. Sé creativo/a). Y en el lado más perverso, también hay muchísimas preguntas del tipo: «¿Los demás pensarán que soy normal?».

Éstas son las conclusiones a las que he llegado al estar en el extremo receptor de ese tipo de preguntas todos los días:

1. Al parecer, todos nos comparamos subliminalmente con el estándar de lo que es «normal» o con los ganadores de medallas de oro sexuales.

2. Equiparamos «normal» con «bueno». ¿Cuándo y cómo establecimos este estándar de lo que es «normal»? ¿Quién es esa persona imaginaria que siempre tiene unas relaciones sexuales alucinantes y perfectas y cuyo cuerpo siempre funciona a la perfección? ¿Nos estamos comparando con lo que vemos en los medios de comunicación (fantasía) o en la pornografía (más fantasía)?
3. Nos preocupa tanto lo que piensen los demás y nuestra propia vergüenza interiorizada que nos impedimos ser todo lo alocados que quisiéramos ser bajo las sábanas.

Tenemos que volver al principio para averiguar si nuestros patrones y sistemas de creencias *realmente* están funcionando en nuestro caso. Luego tenemos que reprogramarnos, reeducarnos y reivindicarnos para poder experimentar la verdadera libertad sexual. Ponte en el lugar de un niño que está empezando a leer. Es un poco difícil, y en ocasiones frustrante, pero también excitante, porque tienes muchas ganas de poder leer los interesantes libros de los niños mayores. Pero primero debes dominar el abecedario.

Cada uno de nosotros tiene una biblioteca infinita para explorar (es una de mis fantasías personales) y vamos a empezar juntos con la primera pila redefiniendo lo que es «normal» cuando se trata de sexualidad. Hay algunos «NO» ABSOLUTOS cuando se trata de lo que es «normal»:

1. No puedes tener sexo con ninguna persona sin su consentimiento.
2. No puedes tener sexo con menores de edad, personas muertas o animales (ninguna de las cuales puede dar su consentimiento).
3. No puedes tener un comportamiento sexual abusivo o violento.

Fuera de estos NOES que acabo de mencionar, el 99% de los humanos en este planeta (incluida yo) quieren estar seguros de que no están solos en sus experiencias e inseguridades. Te sorprendería saber lo comunes (y, de hecho, normales) que son tus neurosis cuando empiezas a recibir el volumen de mensajes que yo recibo. Muchas otras personas en el planeta ¡están haciendo *exactamente la misma* pregunta que tú estás haciendo en este momento! Si crees que eres la única persona

con un fetiche de objetos blandos, pies, pañales, prótesis de piernas, o [escribe el tuyo aquí], puedes entrar en FetLife, también conocido como Tinder / Grindr para la comunidad fetichista y *kink*.

La sexualidad humana está en constante evolución. Lo que nos fascina sobre nuestros cuerpos y el sexo cuando somos adolescentes es distinto a lo que nos atrae cuando tenemos veinte, treinta, cuarenta y ochenta años. Y recuerda que cada uno de nosotros tiene una identidad sexual única. No hay dos personas iguales. De manera que tenemos que desechar la idea de «normal» y dejar de juzgar cuánto sexo, o de qué tipo, estamos teniendo en comparación con otras personas. (P.D.: Todo el mundo miente).

Incluso alguien como yo, que pasa la mayor parte del día hablando, leyendo y escribiendo sobre sexo, tiene que enfrentarse a lo que considera «normal». La mayoría de la gente espera que tenga una vida personal súper loca simplemente por ser una investigadora e historiadora del sexo que forma parte del movimiento de positivismo sexual. Una amiga muy cercana me dijo que la primera vez que vino a mi casa esperaba que le abriera la puerta vestida con un traje de estampado de leopardo mientras me balanceaba colgada del techo. Aunque creo que el estampado de leopardo es neutral y tengo una predilección por los columpios, encajo mucho más con el arquetipo del ama de casa monógama de la década de 1950, feliz en una relación de pareja comprometida, preparando la cena y cortando rosas en el jardín de casa vestida con lencería, en lugar de volverme loca teniendo sexo sin ataduras y múltiples amantes.

La primera persona con la que me acosté es con quien acabé casándome. Debo reconocer que tenía dieciocho años y había tenido muy pocas parejas sexuales, pero nunca supe separar el sexo del amor.

Cuando mi matrimonio estaba llegando a su fin después de trece años (que transcurrieron durante mi veintena, cuando todas las personas que conocía estaban teniendo sexo entre ellas), me sentía tan profundamente infeliz y sola que pensé que la respuesta era tener un matrimonio sexualmente abierto. Estaba comprometida con mis votos nupciales y a nuestra promesa de monogamia sexual, pero al mismo tiempo buscaba la manera de pedirle a mi marido permiso para acostarme con otras personas. Incluso tenía a alguien en mente, alguien que

me había dejado claro que tenía sentimientos románticos hacia mí. Aunque todavía no había cruzado la línea en el sentido físico, me estaba acercando.

Una noche, mi marido y yo regresábamos a casa después de haber ido a ver tocar a un grupo de música en el Troubadour de Hollywood Oeste, y estábamos hablando de lo bueno que había sido el concierto. Y en particular, estábamos comentando el hecho de que los cantantes principales eran marido y mujer. Él mencionó que eran *swingers* y yo me entusiasmé y le hice muchísimas preguntas al respecto. Finalmente, tuve el coraje de decir: «¿Y tú qué piensas de eso?». Mi marido se detuvo en un semáforo en rojo, se volvió hacia mí en el coche, me miró directamente a los ojos y me dijo: «No me importaría que te acostaras con otros hombres si eso va a salvar nuestro matrimonio».

Me quedé muda. Me di cuenta de que yo quería intimidad, compañerismo y también amor. No me iba a sentir satisfecha teniendo relaciones sexuales con otra persona. Había un problema mucho más profundo que tenía que resolver. Cuando nos divorciamos, la gente no podía creer que él y yo hubiéramos sido monógamos durante todo ese tiempo. No podría decir cuántas veces oí la frase: «Un clavo quita otro clavo». ¡Y vaya que lo probaría!

¿Por qué no podía ser un tipo de mujer felizmente poliamorosa o tener un sometido doméstico que recogiera mi ropa de la lavandería y me fregara los platos? ¿Por qué me mantenía alejada de las principales estrellas porno femeninas y súper sexys que querían conocerme mejor? Sentía celos cuando mis amigas me contaban historias de desenfreno y lujuria con un extraño. Me encanta una buena historia porno, pero cada vez que veía a alguien y pensaba: «Me gustaría tener sexo con él», a las pocas semanas estaba teniendo una relación con esa persona.

Siempre que llevaba unos meses en una relación seria, cuando ya estaba enganchada con el subidón del sexo, ignoraba de manera deliberada las señales que me daban mi corazón y mi mente («esto no se corresponde con lo que quieres en una pareja, Liz») y trataba de moldear la relación sexual para que encajara con mis expectativas de una relación comprometida. Mi incapacidad de separar mi sexualidad de mi corazón permitía que mi libido se impusiera una y otra vez, siempre con los mismos resultados decepcionantes.

Un polvo rápido con un desconocido parece excitante cuando fantaseo sobre ello, pero soy una persona que ni siquiera deja que la gente lleve los zapatos puestos dentro de mi casa. Soy tan sensible a la energía de los demás que simplemente no puedo evitar confundir el sexo con el vínculo emocional y romántico, incluso cuando sé que estoy equivocada. Me llevó mucho tiempo (en realidad, en mis relaciones durante los treintena años y después de cumplir los cuarenta) llegar a entender mis límites y mis deseos más profundos en torno al sexo y el amor.

Para llegar hasta ahí tuve que dejar de compararme con la «norma», lo cual es lo opuesto a lo que verdaderamente deseo para mí. Solía sentirme insegura por tener unos ideales personales de monogamia tan anticuados. Dado lo que hago para ganarme la vida y el alto porcentaje de fluidez sexual y de género entre mis colegas, a menudo me sentía una mojigata. Es decir, hasta que dejé de comparar mi vida sexual con la de otras personas.

La carrera profesional de Nina Hartley es tal vez más larga que la de cualquier otra mujer en la industria de la pornografía. Como intérprete de actos sexuales frente a la cámara y lejos de ella, Nina ya ha tenido más sexo con más personas del que tendrá la mayoría de nosotros a lo largo de su vida. Ella se define como «bastante *kinky*», y ha tenido relaciones de dominación y sumisión, poliamorosas y lésbicas... ¡pero me dijo que envidiaba mi capacidad de tener múltiples orgasmos! Así que ya ves. Incluso las personas que crees que tienen medallas de oro sexuales caen en la trampa de compararse y desalentarse.

Una nueva normalidad amplía la definición actual de sexo más allá del estrecho requerimiento de penetración y desenlace orgásmico. El sexo puede consistir en besarse, lamerse, acariciarse, darse golpecitos en las nalgas, usar los dedos (hay tantos sabores), y la intimidad y el placer se pueden cultivar también en todos esos actos.

Una nueva normalidad te permite definir el perímetro de tu espacio de juegos y los juguetes con los que quieres jugar, entendiendo que en cualquier momento puedes desechar un juguete que ya no encaja contigo y probar algo nuevo. Y no, no me refiero a personas como juguetes –jugar sexualmente con las personas y desecharlas es mala educación sexual, además de cruel.