

Red Transpersonal

“Sexualidad Consciente”

CAPÍTULO 28





“Sexualidad Consciente”

Texto inspirado en el tema de Sexualidad Consciente del curso de Facilitador/a en Terapia Transpersonal.

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad está presente a lo largo de toda nuestra vida y su expresión varía según las diferentes etapas vitales. Nuestra sexualidad engloba el sexo, el erotismo, el placer, la identidad de género, la orientación sexual, la intimidad, los vínculos afectivos, el amor y la reproducción..., y se interrelaciona de tal manera con la personalidad, que se expresa en todo lo que somos y hacemos.

Es frecuente vincular la sexualidad tan sólo con las relaciones sexuales, sin embargo, la sexualidad es mucho más: es vida, un potencial que desplegamos desde el momento en que fuimos engendrados. El hecho de identificar la sexualidad tan sólo con un acto físico, sin duda es una forma de limitarla a un solo ámbito. La sexualidad es, en realidad, contiene en germen todo lo que podemos desarrollar a lo largo de la vida; en este sentido, podemos decir que es una fuente de creatividad.

La sexualidad del ser humano va, por tanto, mucho más allá de la mera dimensión biológica y reproductiva, pues es parte integral de nuestra identidad. De hecho, se afirma que somos seres sexuales desde el mismo momento en el que nacemos, hasta que morimos.



“Sexualidad Consciente”

Texto inspirado en el tema de Sexualidad Consciente del curso de Facilitador/a en Terapia Transpersonal.

Devenir conscientes de la sexualidad no sólo es darse cuenta de qué está sucediendo en nuestro cuerpo físico, en la dimensión emocional y en la calidad del vínculo que se puede generar con otras personas a través del acto sexual. La ternura, la admiración, la gratitud, la sensibilidad y la expresión del amor, son también ingredientes esenciales de la sexualidad, que se despliegan paralelos a la autoconsciencia, y que pueden culminar en la apertura del corazón cuando la identidad egoica y sus limitaciones son paulatinamente trascendidas. Es entonces cuando la sexualidad puede ser naturalmente integrada como forma de expresión del goce y el impulso vital que nos habita.

La sexualidad consciente no es distinta de la alimentación consciente, del ejercicio consciente, del respirar consciente, del abrazar consciente o de cualquier actividad que llevamos a cabo haciéndonos conscientes mientras la realizamos. Todas ellas, cuando están impregnadas de desautomatización y atestiguación, nos permiten desplegar capacidades y potenciales insospechados que posee la especie humana.

También será importante tener en cuenta la importancia del contacto físico, más allá del acto sexual genital. Tocarse fuera de la cama y dentro de ella es fundamental para armonizarse y darse placer mutuamente. El contacto con los demás es algo instintivo, pero, paradójicamente, muchas personas no saben cómo aproximarse al otro.



“Sexualidad Consciente”

Texto inspirado en el tema de Sexualidad Consciente del curso de Facilitador/a en Terapia Transpersonal.

Cuando contactamos físicamente con otra persona, sea a través de un abrazo, una mirada o de cualquier otra forma, se vierte en nuestra corriente sanguínea la hormona oxitocina, potenciadora del afecto, reductora del estrés y responsable de incrementar la producción de hormonas sexuales.

Unificación de la dimensión corporal y la espiritual

Si bien en los últimos años se han publicado múltiples libros que aúnan los términos sexualidad– consciencia o incluso sexualidad–sagrada, tal vez a algunas personas todavía les suene paradójico o incluso contradictorio. Puede que esto se deba a prejuicios históricos que vienen a decir que, si sacralizamos la sexualidad, ésta puede resultar “descafeinada” o sosa; y si, por el contrario, sexualizamos lo sagrado, tal vez éste se degrade y pierda profundidad.

Sin embargo, tradiciones milenarias han puesto el acento en la unificación de la dimensión corporal y la espiritual. En realidad, lo sagrado es todo aquello que nos conduce a un mayor entendimiento y comprensión de nosotros mismos. Por ello, cuando vivimos la sexualidad con plena consciencia, podemos afirmar que esta “brota desde el corazón”, lo cual puede permitir, a su vez, la apertura a niveles transpersonales de consciencia.



“Sexualidad Consciente”

Texto inspirado en el tema de Sexualidad Consciente del curso de Facilitador/a en Terapia Transpersonal.

Muchos hombres y mujeres a lo largo de la historia han dejado un testimonio de la grandeza que conllevaban sus vivencias de comunión y éxtasis a través de la sexualidad.

La llamada sexualidad transpersonal tiene que ver con vivirnos plenamente en el momento presente, atendiendo al mismo tiempo a nuestras sensaciones corporales, al tacto de la piel de la otra persona y al propio, a la observación neutra de las diferentes sensaciones y emociones que se van desplegando en nuestro psicocuerpo a medida que nos vamos adentrando en la vivencia sexual... En realidad, la consciencia, es decir, el hecho de darse cuenta de lo que está sucediendo instante a instante en la vida, es la medicina por excelencia; una medicina que no sólo permite un mayor equilibrio, sino que también ofrece posibilidades de optimización infinitas.

El hecho de atravesar nuestros sistemas de control, con sus consiguientes temores y deseos, e instalarnos en un presente despierto y sin juicios, requiere del entrenamiento Mindfulness o atención plena; desde este estado resulta posible abrazar al otro en atención plena, algo que supone no sólo una vía o camino de vida, sino también la complicidad con el Misterio y la Gracia que a veces pueden visitarnos en su plena infinitud.



“Sexualidad Consciente”

Texto inspirado en el tema de Sexualidad Consciente del curso de Facilitador/a en Terapia Transpersonal.

En síntesis, podemos decir que la sexualidad se torna consciente cuando conlleva un darse cuenta de cada instante, de cada caricia, de cada sentir... Tal vivencia conlleva atravesar el pensamiento y acceder al núcleo del corazón, un estado en el que se descubre la identidad supramental o conciencia de unidad que supone contemplar la sexualidad como una posible vivencia sagrada.

La sexualidad consciente tiene también que ver con el reconocimiento de la fuerza de vida que nos habita: ser seres sexuales es sinónimo de ser seres sociales y afectivos. Expresar el amor de mil y una formas es inherente al ser humano, de la misma forma que lo es experimentar el goce como la corriente de vida que somos en esencia.

