

noviembre

8

agosto

19

enero

3
23

16 diciembre

11

4

octubre

julio

prólogo

David Barrios Martínez¹

La educación de la sexualidad, en última instancia, tiene como eje principal el arte de comunicar conocimientos y actitudes de contenido sexual de un modo propositivo, claro y con fundamentos científicos y humanistas. Creo que es, justamente, lo que Irene Moreno consigue con este texto en el que se presentan 365 propuestas de reflexión-acción para una vida sexual a plenitud.

Irene es comunicadora, actriz, locutora, educadora sexual, esposa y madre (oficios exigentes todos de gran pasión y compromiso). En esta publicación se notan dichas cualidades pues, con todo el entusiasmo que la caracteriza y sin renunciar al necesario rigor científico, ha logrado un libro llano, audaz, lúdico, sin ampulósidades verbales ni medias tintas; al contrario, en las siguientes líneas encontrarás que se llama al pan, pan, al vino, vino, al pene, pene y a la vulva, vulva.

En “Sexo todo el año” el lector y la lectora encontrarán un conjunto de sugerencias creativas para renovar y fortalecer la vida erótica de manera constructiva y placentera. Se agradece que Irene haya prescindido

¹. Médico sexólogo y psicoterapeuta. Director de Caleidoscopia (espacio de cultura, terapia y salud sexual). Miembro del Consejo Directivo del Consejo de Calificación Profesional en Educación Sexual y Sexología, A.C.

febrero
mayo

del academicismo denso, las crípticas y chocantes minucias técnicas y del farragoso lenguaje propio de quienes, al creerse doctos en las ciencias sexológicas, generalmente emplean un estilo pedante, alejando el conocimiento científico del gran público el cual, en realidad, debiera ser su principal destinatario.

Quien se dé a la satisfactoria tarea de abreviar del delicioso escrito de Irene, no tendrá ocasión para el aburrimiento. Partiendo de que somos seres con sexualidad de tiempo completo (lo que no significa que en todo momento tengamos encuentros sexuales) la autora nos muestra cómo distintas situaciones de la vida cotidiana -que a menudo pasan desapercibidas por convertirlas en rutina- nos pueden conducir, si así nos lo planteamos, al placer general, sensual y erótico. Por ejemplo, es gratísimo y sensual sonreír con los labios “tanto los de arriba como los de abajo”, brindarnos una ducha, cocinar, preparar un cocktail o bien, destinar cuidados especiales al acto de vestirse (o desvestirse) y al arreglo personal. Asimismo, forma parte de la delicia que es la vida de cada día, reconciliarnos con el propio cuerpo al observarlo, tocarlo y acariciarlo. Fuentes de goce igualmente gratificante son hacer ejercicio y alimentarnos con total disfrute de lo que saboreamos. Todas estas acciones que no, por cotidianas, debieran ser banales, representan actividades que nos conducen a la autogeneración de placer.

Las mujeres y los hombres de espíritu sibarita, aficiones gastronómicas y vocación sexualmente hedonista -que sólo el conservadurismo más ramplón podría censurar y adjetivar como egoísta y pecaminoso- encontrarán aquí recetas culinarias y preparación de modernos elixires, promotores del talante idóneo para emprender encuentros sexuales intensos y cálidos. Habrá también tips -novedosos algunos y antiguos otros- para quienes plazcan de las delicias eróticas de tipo visual, olfa-

torio, auditivo y táctil. Todo diletante del cuerpo y del placer que éste produce sin duda hallará en estas páginas interesantes ideas que le propicien dejarse fluir en el encuentro humano y sensitivo por excelencia. Ya sea que la sensualización sea consigo mismo o en pareja, son llamativos y apetecibles los menús eróticos que la también destacada conductora de radio nos ofrece con gran despliegue de creatividad, variadas caricias y diferentes posturas coitales.

En este nuevo esfuerzo de comunicación ahora en líneas ágata (Irene ha sobresalido en los medios electrónicos) hay un trasfondo ideológico esencial: en materia de sexualidad, cuerpo, afectividad y erotismo hay que decir “SÍ” al inalienable derecho al placer y “NO” a la culpa, vergüenza e inadecuación que, mediadas por la ignorancia y los prejuicios, tanto han perjudicado la salud emocional y sexual de un gran número de individuos y parejas.

En el libro de Irene Moreno que está en tus manos no podría faltar algo que es vocación de vida en esta singular divulgadora de la temática sexual: el gran respeto por la diversidad humana que en su carrera laboral ha acompañado su pertinaz insistencia en la necesidad de una cultura de la equidad y la no-discriminación. Así, al abordar los temas relacionados con las manifestaciones de la diversidad sexual (que en los enfoques convencionales son llamadas parafilias), las orientaciones erótico-afectivas o preferencias sexuales (hetero, homo y bisexualidades) y las prácticas eróticas a menudo estigmatizadas (como sexo oral, coito anal, sexualidad taoísta y tántrica) lo hace con sapiencia, objetividad y agudeza didáctica.

En este trabajo de divulgación sexológica aparece por momentos un magnífico sentido del humor siempre apreciable, habida cuenta que

la temática que aborda tradicionalmente ha sido considerada “difícil y escabrosa”. No hay tal: con frecuencia sonreirás cuando lo leas y esto, sin duda, también es disfrutable y enriquecedor.

Las y los lectores de este refrescante libro de Irene encontrarán en él, sobre todo, el significado concreto de las palabras de María Ladi Londoño, notable terapeuta, sexóloga y humanista colombiana, cuando afirma: “Se educa sexualmente no para obtener diplomas, sino para aprender a vivir”.

Enero de 2011.

noviembre

8

agosto

3

19

enero

23

16 diciembre

11

4

octubre

julio

introducción

En esta era de tanta comunicación y supuesta apertura nos damos cuenta de la falta de educación sexual que ha prevalecido a lo largo de toda la historia. Desde la infancia los niños y las niñas deberían recibir información que les permita conocer su sexualidad de acuerdo al grado de desarrollo y capacidad de comprensión. Así, los jóvenes tendrían que reconocer, de manera responsable, las ventajas y desventajas de sus prácticas sexuales para que en su etapa adulta puedan disfrutar del sexo de una forma libre, feliz y saludable.

La sociedad está llena de mitos e ideas falsas de lo que es la sexualidad y la mayoría de las personas aún tienen dudas y miedos que le impiden que la experiencia erótica sea placentera, de ahí la cantidad de disfunciones sexuales cuyo origen, si bien es diverso, tiene mucho que ver con la represión, la doble moral y el concepto de pecado.

Este libro es un espacio para que reflexiones y conozcas más sobre tu propia sexualidad, es un compendio de información sencilla y clara que te servirá para reconocer tus gustos y necesidades sexuales, y será también, espero, el primer paso hacia la investigación personal de ese mundo maravilloso que es el erotismo.

febrero ²⁷ mayo

3

19

mayo

agosto

Solo o acompañado, su lectura te dará ideas excelentes para disfrutar y recibir todas las bondades que su práctica saludable puede proporcionarte.

Así que relájate y gózalo...

Irene Moreno

31

17

junio

abril

marzo¹⁶

noviembre

5

365 tips, ideas
y reflexiones para vivir
una sexualidad plena

3

28septiembre¹²

noviembre

8

agosto

3

enero

16 diciembre

23

11

4

octubre

julio

1. ¿QUÉ ES SEXO?

De lunes a domingo y por toda tu vida has vivido 24 horas del día con tu sexualidad puesta. Desde que nacemos hasta que morimos es nuestro sexo biológico el que define una gran cantidad de los actos que haremos, desearemos y viviremos o lo que se esperará de nosotros. Pene o vulva, testículos o vagina, azul o rosa, Pedro o María, muñecas o balones, clases de ballet o de fútbol; todo ello encaja en el primer concepto del sexo que se define por nuestros genitales y se le denomina "género".

Afortunadamente, en estos días las opciones son más abiertas y aunque tengas vulva puedes manejar un trailer, odiar los osos de peluche y preferir los jeans a un vestido. Lo mismo sucede con los varones, ahora tienen acceso a la cocina, expresan sus emociones, cambian pañales y hasta lloran con una película romántica. Analiza qué roles encajan contigo, reflexiona si estás cómod@ con las decisiones que has tomado para tu vida y elige sólo aquello que te haga feliz.

¡Eso también es sexualidad!

febrero27
mayo

6:00
6:30
7:00
7:30
8:00
8:30
9:00
9:30
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00
22:30
23:00
23:30
24:00
24:30
1:00
1:30
2:00
2:30
3:00
3:30
4:00
4:30
5:00
5:30

2. ¿QUIÉN ES EROS?

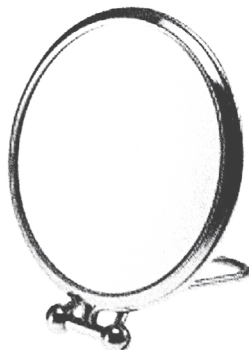
Eros es el Dios del amor, se le representa como un niño travieso con alas y, para la psicología, es el primer impulso de vida, la búsqueda del placer, el gozo, la cachondería, de ahí viene el concepto de erotismo.

La búsqueda del Eros empieza por ti, así que el comienzo está en tu propio cuerpo y tus propias sensaciones. ¿Sabes lo que te gusta y lo que te enloquece?

Conócete para disfrutar del erotismo, no dejes en las manos de otros u otras tu propio goce; para ello comienza con este ejercicio:

Todos los días mírate en un espejo de cuerpo entero completamente desnudo, hazlo durante varios minutos, no lo juzgues, no lo critiques, sólo obsérvalo y agradece la maravilla de la vida. Repite una y otra vez te quiero a esa imagen que se refleja.

En terapia sexual acercarte a tu propio cuerpo desnudo es una forma de reconciliarte con tu corporalidad y aceptarte como eres para después poderte entregar, sin prejuicios ni vergüenza, a otro cuerpo que será tu compañero de "juegos".



3. RICO DESPERTAR

Cada mañana, antes de levantarte, estira todo tu cuerpo, hazte consciente de cada músculo, cada hueso y cada órgano que hay en ti. Abre y cierra los puños de tus manos y realiza tres inhalaciones largas y lleva oxígeno a tus genitales, ellos estarán muy agradecidos. Visualiza el aire corriendo por todo tu organismo y mira cómo entra desde la nariz hasta los pulmones, luego baja al estómago y de ahí pasa a tu sexo para sanarlo.

Ahora planea mentalmente que tu día será maravilloso y siente que hay una energía muy fuerte dentro de ti que atraerá sólo buenas experiencias de amor, sensualidad y mucho placer. Dibuja una gran sonrisa en tu rostro y una más con tus labios vaginales si eres mujer.

¡Por supuesto que hoy será un gran día, recuerda que tienes la mejor compañía: tú!

4. HAZ DE LA DUCHA DIARIA UN RITUAL DE SEDUCCIÓN

Usa un delicioso gel o shampoo corporal y acaríciate con una esponja suave mientras te haces consciente de las sensaciones que provoca el golpeteo del agua sobre tu cuerpo.

En ocasiones tenemos tan poco tiempo para nosotros que es necesario aprovechar estos pequeños momentos de gozo. Enjabónate lentamente, procura cerrar la llave del agua, -hay que tener conciencia ecológica- y ve sintiendo la textura de la espuma del jabón mientras haces contacto con cada parte de tu piel. Con suavidad lava cada centímetro y acaricia tus genitales.

6:00
6:30
7:00
7:30
8:00
8:30
9:00
9:30
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00
22:30
23:00
23:30
24:00
24:30
1:00
1:30
2:00
2:30
3:00
3:30
4:00
4:30
5:00
5:30

5. EL CUERPO ES EL VEHÍCULO PARA NUESTRO GOCE SEXUAL, PERO EL CORAZÓN Y EL ALMA SON LA FUERZA INVISIBLE QUE LO COMPLEMENTAN

Sin duda, el sexo es más intenso cuando en ti hay sentimientos y pensamientos de amor. Tener una vida interior rica también enriquece las sensaciones físicas del erotismo. Es muy importante que estés en total conexión contigo para que puedas conectarte totalmente con la experiencia sexual. Además, si amas a la persona con la que haces el amor, la experiencia será mucho más intensa, profunda y satisfactoria.

6. SEXO SANO EN CUERPO SANO

Es necesario un cuerpo saludable para poder tener una buena vida sexual. Por lo menos una vez al año checa tus niveles de colesterol, azúcar en sangre y acude al médico. Enfermedades como la diabetes y la hipertensión arterial dañan tu vida sexual, incluso algunas disfunciones como la falta de erección o de lubricación vaginal pueden estar evidenciando la presencia de algún problema de salud que debe ser atendido.

7. SEXO Y EJERCICIO

La práctica cotidiana del ejercicio nos ayuda a mantener sanos y firmes nuestros músculos, incluyendo los genitales, hacerlo diariamente nos ayuda a estar más contentos y más animados debido a la producción de endorfinas (hormonas del placer). Camina, baila, trota, corre o nada, busca alguna disciplina que te dé flexibilidad como el yoga o la gimnasia rítmica. En la cama tu pareja lo agradecerá ya que tu rendimiento sexual mejorará notablemente.

8. CUIDA TU ENERGÍA SEXUAL

¡Somos energía en movimiento! Cada célula, cada acción, cada pensamiento es energía pura y la sexualidad es una de las más intensas y poderosas. Hay que cultivarla, cuidarla y saber administrarla. ¡No la andes desperdiciando con cualquiera! Hombres y mujeres tenemos la libertad y el derecho de elegir cómo, cuándo y con quién estableceremos contacto sexual. Hay que hacer uso de ese derecho de manera informada, responsable y consciente.

9. SALUD SEXUAL

En el concepto moderno de salud sexual se incluyen aspectos físicos, psicológicos, emocionales, sociales y espirituales ya que todo ello en equilibrio procura un mejor estado de vida.

Tener una sexualidad sana no es sólo estar libre de enfermedades, sino tener una actividad sexual satisfactoria que nos proporcione bienestar en todos los ámbitos de nuestra vida.

