

# Descubriendo mi Sexualidad



*Vayamos descubriendo placentemente las sensaciones que pueden abrirnos la puerta, a un mundo lleno de nuevas experiencias y acercamientos con nosotros/as mismos/as o con quien decidamos compartir.*

Descubrir, según la real academia de la lengua española, quiere decir “destapar lo que está tapado o cubierto”.

Es curioso, pues en realidad, *nacemos al desnudo, con una sexualidad presente* y latente desde que nos conformamos como seres humanos, siendo así, la sexualidad es algo *que no deberíamos descubrir* sino más bien *experimentar, explorar, vivenciar, sentir y disfrutar.*



El detalle está en que justo después de nacer, lo que se hace es taparnos con un manto grande y pesado, uno que no solo hace referencia a aquellas ropas que cubren la desnudez, sino a todo un recubrimiento de creencias y prejuicios que han ido pasando de generación en generación.

*Poco a poco, recibimos un mensaje en donde aceptamos y asumimos, que tocar nuestros órganos sexuales está mal, los*



juegan con carritos; *pensar en sexo es incorrecto* y hablar de él aún es peor. Éstas y muchas otras ideas *van generando que la sexualidad* vaya siendo tapada, cubierta por un velo *transparente*, pues al final, aunque para muchos, el desnudo resulta impactante, todos y todas sabemos que ahí está, es inevitable *sentir deseo, excitación, tener fantasías, y ganas de sentir el placer que la sexualidad puede proporcionarnos a nivel físico, psicológico y emocional, disfrutando.*

niños no usan color rosa y las niñas no



Si mencionara algunos puntos que pueden *ayudarnos a descubrir nuestra sexualidad*, podría *iniciar por: un acto de honestidad*, esto es,



*reconocer y aceptar lo que me gustaría y pienso, me generaría placer sexual.* Es vital señalar que la *sexualidad responsable*, siempre *requiere del respeto hacia y por mi mismo/a*, así como *por y para quienes no pueden decidir o no están de acuerdo en participar en alguna práctica sexual.*



*Reconocer y aceptar* aquellas cosas que despiertan *mis sentidos sexualmente*, es un paso inicial aparentemente sencillo, aunque ahí, muchas veces la vergüenza y la culpa hacen aparición y nos detienen para poder llevar a cabo lo que deseamos, un ejemplo clásico al respecto es que desde muy pequeñas, las niñas saben que apretando las piernas de cierta

forma, pueden *tener una rica sensación*, desafortunadamente conforme crecen, para muchas, este efecto se percibe como algo malo, que no debe estarse haciendo. En otro caso, algunos hombres sienten ganas de ponerse una falda y mirarse al espejo, esto puede generar grandes miedos y sentimientos de culpa, pues si alguien se entera de ese deseo ¿cómo explicarlo?

Así pues, no es tan *fácil cuando vamos encontrando y explorando situaciones que se nos pueden ir ocurriendo como un acto de indagación de nuestra propia sexualidad.*

*Atreverse* es parte del proceso, *superar los miedos, culpas y la vergüenza* que puede surgir, resulta fundamental (para ello, a veces requerimos





[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

apoyo profesional de un/a sexólogo/a o psicólogo/a como los que podemos encontrar en Centro Líber AC), pues es el atrevimiento, lo que nos dará la experiencia de vida, el *poder conocer si de verdad lo que deseamos nos gusta*; de que manera nos gusta más y de que cual menos, en qué forma, etc.

*Explorar y experimentar, nos llevará a vivenciar y sentir nuestro cuerpo de manera diversa. Fomentar nuestra creatividad es fundamental para renovar los estímulos que nos brindan placer, conocer nuevos métodos, expandir las sensaciones; evitando limitarnos solo a nosotros mismos/as, abriéndonos a otras personas seguro vamos a enriquecer nuestra experiencia, incluir texturas, formas, sabores, temperaturas, cambiar espacios, usar imágenes, olores y crear un mundo de sensaciones, siempre hará que nuestra sexualidad permanezca renovándose.*



## Sex. Alejandro Espinosa Díaz

Si bien Alejandro Espinosa piensa que en los últimos 5 años su forma de experimentar su sexualidad a sido muy enriquecedora y de manera más amplia, también sabe que hay aún un mundo por explorar.

**PROXIMO BOLETIN: "ACOMPAÑÁNDOSE DE SOLEDAD"** Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escríbenos a

[centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com)



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





*Aprendizaje y crecimiento trascendente*  
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...  
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)



*Un lugar para educar sobre sexualidad y encontrar herramientas para disfrutar del placer...*



Hoy más que nunca, necesitamos de tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a continuar con nuestra labor.

[www.milagrosaninos.com](http://www.milagrosaninos.com)

*Más y Mejor vida, se posible.*

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur  
(entre Bajío y Tehuantepec)  
55 84 81 83 / 55643698