

# Hablando de Sexo



¿De verdad podemos hablar sobre sexualidad sin inhibición alguna? *Hagamos un ejercicio de sinceridad, sanamente, vayamos descubriendo en que contextos, ante que personas y bajo qué circunstancias me es posible hablar libremente sobre la sexualidad.*



La comunicación afectiva, efectiva y asertiva son elementos básicos dentro de toda relación humana, entre mejor las realicemos seguramente iremos mejorando, al mismo tiempo, nuestras relaciones interpersonales.

Agregar el tema de sexualidad a nuestra comunicación es un punto fundamental en la interacción con ciertas personas, y parece que cuando se llega *justamente* a este, hay una confrontación con nuestros miedos, tal vez sensación de nervios, preguntarnos *¿Cómo lo explico?*, algunas ideas encontradas y de poca claridad que resultan menos fáciles de expresar, en fin.., un sin número de limitantes que cuando se requiere mantener una conversación específica y sincera sobre sexualidad, preferimos escapar con algún chiste, una frase en doble sentido o comentario evasivo para cambiar de tema. Ejemplos hay varios, *constantemente* llegan a consulta preguntándome

*Escuchando*



por libros que les ayuden a explicar a sus hijos/as pequeños/as

sobre “cómo nacen los bebés”, ¿porque su papá tiene partes del cuerpo diferentes a las de mamá? o ¿qué es el sexo? También hay padres de adolescentes que *frecuentemente* preguntan sobre cómo explicar a sus chicos/as el uso del condón, ¿qué decir si encontraron una película pornográfica en el cuarto o si se enteraron que ya están *teniendo relaciones sexuales*?



Por otro lado, existen muchos casos en donde el principal problema en las relaciones de pareja es que, “da pena” decirle *al otro/a lo que me gusta y lo que no me gusta* que me haga durante la relación sexual, si prefiero sexo oral, una posición diferente, si quiero intentar con sexo anal o incluso que ya no me gusta el tipo de relaciones sexuales que mantenemos, entre otras... “¿Qué va a pensar de mi?”



Así pues, *hablar de sexualidad* aunque debiera ser *un ejercicio cotidiano* como muchos otros temas, en realidad *resulta* menos *fácil*, en gran medida debido a los mitos y tabúes que siguen existiendo. **Platicar de esto con sexólogos/as certificados/as** como los/as hay **en Centro Líber AC** y otras instituciones, puede *resolver eficientemente*,



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

limitarse a la búsqueda en internet de información con dudosa procedencia y que muchas ocasiones sin que lo percibamos, sigue fomentando los estereotipos, mitos y prejuicios que tanto han funcionado como represores sociales.

Invito a todos, *mujeres y hombres a hablar de la sexualidad de manera distinta, informada, para ir disminuyendo y eliminando nuestros temores a este tema y fomentar la responsabilidad sin represión. Hablemos de sexualidad libremente, responsablemente, informados/as.*



### **Sexólogo Alejandro Espinosa Díaz**

Alejandro piensa que siempre quedan dudas y cosas por aprender sobre sexualidad, para su suerte, el ser sexólogo le brinda la oportunidad de seguir aprendiendo de y con sus pacientes, día a día.

# **DIPLOMATURA EN SEXUALIDADES HUMANAS**

## **FORMACION DE ASESORES EN EDUCACION DE LA SEXUALIDAD**

### **JUNIO 2010**

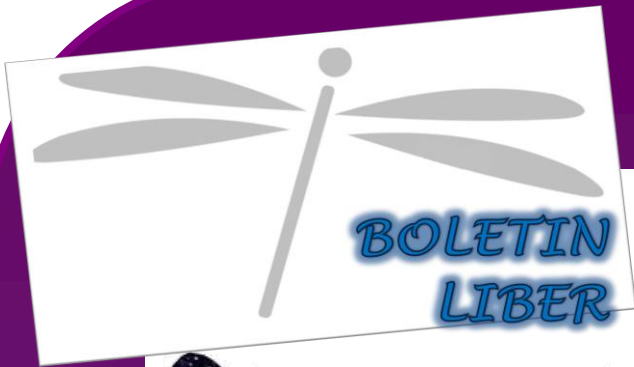
twitter



@CENTROLIBER

facebook

*Tentación*



# INFOSEXO



La definición biológica de orgasmo es: Contracciones mioclónicas (movimientos involuntarios del musculo) con intervalos de 0.08 segundos. Y se puede alcanzar solo con la estimulación de pezones.



Fetichismo, deriva del Francés *fetiche*, que significa: ídolo, falso, artificial. En el siglo XIX, Alfred Binet lo empleo para estudiar el fenómeno en el que algunas personas adoraban objetos del ser amado.

**Aproximadamente 8% de mujeres padecen Vaginismo, que son contracciones involuntarias de los músculos del tercio inferior de la vagina, generando dolor.**



Los ejercicios de Kegel consisten en contraer y relajar repetidamente los músculos de la pelvis, a fin de fortalecer y obtener cierto control sobre los del área vaginal.



La intersexualidad es la condición de una persona que presenta de forma simultánea características sexuales masculinas y femeninas, en grados variables.



## PROXIMO BOLETIN: "HOMOFOBIA"

**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)

Escuchándonos a través de:

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



**MARTES 11:15 A.M. (Méx.)**

*Con: Mayra Pérez y  
Cesar Pérez*



**LUNES 18:00 HRS (Méx.)**

*-Trascendiendo conscientemente-  
Con: Alejandro Espinosa y Laura Velázquez*



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

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



*Más y Mejor vida, se posible.*

*Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur  
(entre Bajío y Tehuantepec)*

**55 84 81 83 / 55643698**