

## REDESCUBRIR LOS SENTIDOS FRENTE A...

Todas las personas vivimos en continua relación como parte de uno o varios sistemas, o en realidad, uno grande con muchos subsistemas que están a la vez en relación.

Buscamos y encontramos según nos vamos relacionando, porque encontrar lo que no buscamos, también es al fin y al cabo encontrar. La cosa va de búsquedas, de relaciones, y de las emociones que todo ello genera. Emociones como consecuencias, pero también como causas.

Averiguar qué es lo que genera cada una de nuestras emociones es trabajo de cada cual, o de cada dos, pero quizá muchas veces ese motor generador, sean simplemente las sensaciones pasando, o no, por cogniciones, es decir, por nuestro cerebro, nuestros pensamientos.

Como somos seres sexuados, y es imposible no serlo, tenemos nuestra propia sexualidad, nuestra vivencia personal, con nuestros propios deseos y nuestras propias conductas o comportamientos; quizá por tanto, todo ello genere sensaciones y por tanto emociones, pero igual es todo más sencillo.

Nuestros encuentros sexuales o parejas no siempre son estables, los límites pueden cambiar así como el compromiso, el contrato... todo puede y debe cambiar según cambian y evolucionan sus integrantes. Una determinada comida es posible que nos guste siempre, pero hay cosas que dejan de gustarnos o atraernos con el paso del tiempo y de los acontecimientos.

Darnos permiso para cambiar y seguir buscando, o simplemente parar, puede que nos haga entender que las cosas, quizá, no tengan que ser como antes para que sean perfectas.

A muchas personas les da miedo la rutina y, aunque a veces es necesaria, en nuestros encuentros eróticos puede ser muy dañina, generando el desencanto, la apatía y la desmotivación. Si normalmente no repetimos algo que nos aburre, ¿por qué iba a ser distinto con nuestras relaciones eróticas?

Si miramos alrededor, por mucho que las sexualidades sean únicas, en general todas siguen un mismo patrón: coito-genitales-orgasmo y esto, al fin y al cabo, es la rutina. ¿Dónde quedan aquí las sensaciones?

Todo nuestro cuerpo es capaz de sentir placer pero, ¿qué tal si en lugar de sentir, hablamos de **sensar**? De nuevo, las sensaciones. Hay muchas posibilidades para ello, y todas ellas, implican los cinco sentidos: tacto, gusto, olfato, vista y oído. Todas son generadoras de sensaciones, de manera independiente o no, al gusto de cada cual.

Como primer paso, podemos centrarnos en las sensaciones que provocan las caricias de la otra persona con dos claros objetivos, descubrir y disfrutar. Ambos objetivos, se consiguen tanto si eres quién acaricia como si eres la persona acariciada, así que quizá lo mejor sea probar desde los dos lados, marcando tiempos para cada cual.

El orden a seguir puede ser indiferente, pero cada persona en su turno y así, puede que se intensifiquen las sensaciones. Incluso podemos ir centrándonos en determinadas partes del cuerpo cada día.

Conocer la mano que nos toca, nos posibilita no sólo descubrir nuestras sensaciones sino visualizar cada uno de sus dedos, su palma, las líneas... averiguando, asimismo, qué parte de su mano, sumada con la parte de nuestro cuerpo, provoca más sensaciones placenteras. Coger su mano, tocar sus dedos, observar los recorridos de la palma y canalizar las cosquillas puede ser una bonita experiencia. Esto mismo podemos hacerlo con cualquier otra parte de nuestros cuerpos. Dejar que nos toquen y tocar la cara, el cuello, nuestra espalda, nuestros muslos o lo que muchas veces consideramos un simple masaje de pies, es en realidad parte de nuestro *ars amandi*.

Pero el contacto directo con nuestros cuerpos a veces no es posible, si antes no nos conocemos. Ser capaces de verbalizar, delante de nuestro/a compañero/a, cada una de las partes que nos gustan o no de nuestro cuerpo, da pie a una mayor despreocupación y, por tanto, más posibilidades para "dejarse llevar".

Todo esto, se puede acompañar de aceites, jabones y aunque principalmente hablemos del tacto, nuestros sentidos se pueden ver alterados, no sólo por efectos externos "artificiales", sino por la privación de alguno de nuestros sentidos. Si al tacto le añadimos la privación de la vista, las sensaciones se pueden ver incrementadas por la incertidumbre de no saber dónde voy a ser tocado/a o por el efecto de "poder", que podemos sentir, al tocar sin que la otra persona pueda preverlo, teniendo en cuenta además, que no sólo nuestras manos son capaces de tocar, sino que podemos hacerlo con cualquier otra parte, nuestros pechos, nuestros pies, nuestras piernas.

El doctor Efigenio Amezúa dijo que *las proteínas de la ternura se producen en las sensaciones*, pero lo mejor es que cada persona puede añadir en sus encuentros eróticos las emociones que precise y, por supuesto, no siempre las mismas.

Quizá no se trate tanto de etiquetar sensaciones sino, simplemente, de ser conscientes de ellas, como autoconocimiento, conocimiento de la otra persona y disfrute.