

AMOR, SEXO Y SENSUALIDAD

desde la perspectiva de la Comunicación NoViolenta

– el proyecto –

De Álvaro Embid, Franziska Rautenberg y Niels Janssen

21.08.2018

Lo buscamos, lo creamos y lo encontramos.

¿Qué significan para nosotr@s estos tres conceptos? ¿Y qué significan desde la CNV?

Amor:

Un acercamiento a un concepto que puede resultar indefinido, a la vez muy grande, y para muchos un anhelo.. o...? Que es para ti el amor?

¿Es un sentimiento? ¿Una necesidad? ¿Una acción?

Franzi:

Amor.. me pasan personas por la cabeza, mis hijas, mi pareja, entran mi madre, mi hermana.

Y mas personas: yo misma, amigos...todas ellas me nutren mi necesidad de amor.

Tampoco recuerdo las relaciones con estas personas totalmente libre de conflicto. Al revés, están llenos de conflictos. Son relaciones vivas.

Tienen todas en común que hay algo como un compromiso implícito, un apego, un enlace entre nosotr@s.

Un ejemplo: En un taller de CNV y en la ronda de cosecha trabajábamos con un mándala de postales, con la pregunta “que me llevo de este taller”. Elijé una con cabras que bajaban un barranco, que me recordaban a un viaje por la Extremadura con mi pareja y nuestras hijas, y de una visita en una quesería, con cabras y cabritas - luego nos dimos cuenta que tuvimos muchas picaduras de pulgas.

El recuerdo tiene tanta energía de amor a todo lo que hay ... **juntos de pasar por ello** con todas sus barrancos, problemas, pulgas, piedritas y alegrías, ... me llena tanto.

El conjunto... es lo que hay ...y es muy bello, precioso, aunque parezca totalmente imperfecto.

Autoamor – lo vivo como necesidad propia y como estrategia general para cuidar mi necesidad de amor. Autoamor es para mí autocuidado, o autocuidado es autoamor.

El enamoramiento me sirve también para cuidar mi necesidad de amor, a parte de la de novedad, estímulo, juego etc.

En el enamoramiento me vale mucho la estrategia, la persona en cual estoy enamorada ;-), y no la cambio tan fácil (expresado en chacaleo del juicio positivo “normalmente suelen ser personas muy monas”). Pero también he tenido enamoramientos tristes... claro, y para salir de este apego fuerte a la estrategia, practico buscar estrategias alternativas, también las que me satisfacen la de autoamor, de autovaloración, o cualquier otra necesidad que esta involucrada en este enamoramiento. Entre ellas había estrategias como cuidar mi cuerpo y alimentación, irme a nadar y también aquellas como irme de juerga con mis amigos y tomarme una cerveza... me sigue importando mi estrategia favorita, este chico o chica, pero no estoy tan apegada a ella.

Amor es una superpalabra que suelen entrar muchas otras necesidades, me cuesta definirla con una sola palabra.

¿Qué es el amor? Hay una respuesta de Marshall B. Rosenberg a la pregunta “¿Me amas?” que me parecía muy aclarador: “¿Cuándo?”.

(<https://www.youtube.com/watch?v=otynMEeMStg>)

Sexo:

Otro aspecto que puede tener mucha importancia en nuestra vida. ¿Sentimos libertad para expresarnos sobre esto?

Franzi:

Sexo, sexualidad... ¿De qué hablamos? ¿Hablamos de ello? Me la puedo imaginar como una jungla, salvaje, oscura, mística. O como un jardín japonés, sin pelos, con piercing. Suavemente como una flor de primavera... o como un porno con tetas grandes, pequeñas, variadas, solo con una... y penes, sin penes, vaginas, una persona, dos tres etc.

Me pongo roja de vergüenza y al mismo tiempo quiero hablar de ello, ¡porque me importa! Sexo... para mí puede estar relacionado con un gozo profundo, fantasías (¿prohibidas?), física pura, risas, llevarnos al encanto, experiencias de unidad profunda o también se puede mezclar con el miedo, creencias, con el rango y poder, normas y roles,... ¿Puede ser libre, cuidadoso y jugoso a la vez? Si.

Con el título de nuestro taller pienso más en la necesidad de sexualidad que en el acto sexo.

Para mí es sexualidad una necesidad porque lo veo como universal y abstracto. Sexualidad como el gozo o el placer erótico y hay muchas estrategias para satisfacerlo

– lo primero que me ocurre es la penetración, pero luego siguen fantasías eróticas, masturbación, libros, pelis, fantasear, bailar y también crear algo puede nutrir mi necesidad de sexualidad.

Sensualidad también puede ser una estrategia para satisfacer la necesidad de sexualidad y entonces me sirve también caminar descalzo por el bosque. Y viceversa, el sexo me puede servir como estrategia para satisfacer mi necesidad de sensualidad

Sexualidad y sensualidad están muy ligadas para mí. Tienen en común la sensación de estar muy viva.

Sensualidad es la conexión con mi energía vital. Sexualidad puede tenerlo pero no tiene que ser así.

Cuando pienso en sexualidad y en sexo defino sexualidad como algo más complejo, abstracto y grande = una necesidad, y el sexo es una descripción de un acto, algo concreto = una estrategia.

Sensualidad:

Franzi:

Empiezo con una vivencia: Me fue una vez a un curso de varios días y tenía muchísimas ganas de enrollarme con un chico. Era mi oportunidad, fuera de casa, gente nueva, una sensación de libertad. Pensé mejor intentarlo no solamente con uno sino con tres, aumenta la posibilidad de recibir un “sí” a mi petición...pero no es tan fácil hacer una petición para mí cuando se trata de un tema de Amor, Sexo y Sensualidad. Se despierta mucha vulnerabilidad en mí y hasta que me puedo sentirme débil. Todavía me da vergüenza pensar en ello. Me pasan cosas por la cabeza como... ¿qué pensaban ellos de mí? ¿me juzgaban como necesitada?, ¿una pesada?...pero lo intente con uno de los tres en una forma totalmente explícita, estilo petición cnuvista: clara, concreta, realizable y recibí un “no”.

Dolió, estaba enfadada, desesperada, triste...por suerte estuve en un curso de CNV e intente reconectarme con mis necesidades, y sobre todo con la belleza de mis necesidades, verlas en su cualidad y energía valorarlas y reconocerlas y me encontré con la necesidad de...sensualidad.

Sensualidad... Todo nuestro cuerpo siente, respira, anhela, decide y nunca miente. Aquí estoy conectada profundamente conmigo. Siento mi vitalidad, mi conexión con todo y conmigo. Mi sensualidad me puede dejar olvidar el resto del mundo, o de mis pensamientos sobre ello, me facilita alas, vuelo encima de mis límites.... y puedo volver a estar con los demás.

Entonces.... ¿qué son el amor, el sexo y sensualidad?

¿Son necesidades que compartimos todos los seres humanos? Y si lo son ¿cómo podríamos contribuir al bienestar de nosotros mismos y cual sería tu petición a ti mism@ o a l@s demás?

Aquí andamos entre racionalismo, teoría y puro sentir. Entre ficción romántica, acompañamiento empático y empoderamiento personal. Nuestro objetivo es despertarnos y disfrutar de nuestro amor, de nuestro sexo y de nuestra sensualidad.

Nos gustaría crear un espacio seguro en el que poder compartir y experimentar sin juicios ni etiquetas. Un espacio en el que quepan todo tipo de orientación, tendencia o gusto, que nos sirva para tener más claridad y consciencia de estos tres conceptos en nuestra vida, logrando así empoderarnos desde un punto de vista cercano y empático, que aporte autenticidad a nuestra vida y nuestras relaciones.

La intención es apreciar donde estamos, con confianza, saber cuáles son nuestros deseos, poder ver la belleza de nuestras necesidades y movernos a donde queramos.

¿Qué aporta cada un@ de nosotr@s al proyecto y al taller?

Franzi

Mi tema especial es el enamoramiento (y al mismo tiempo no excluye el amor, ni el sexo ni la sensualidad ;-))

¿Porque quiero hablar del tema del enamoramiento?

Para mí el enamoramiento es una de estas experiencias que marcan y marcaban mi vida, moviéndose entre ser una estrategia concreta como intento de cubrirme mis necesidades de Amor, Valoración y Vitalidad y al mismo tiempo son experiencias que se encuentran como fuera de mi campo de control. Algo que pasa, como un estímulo externo que me descoloca o donde quiero dejarme descolocar!?

¿Qué es esto, entre felicidad, vulnerabilidad, pasión, sufrimiento, evolución?

Quiero trabajar por un lado sobre el tema de buscar similitudes o diferencias en nuestros diferentes enamoramientos, para explorar que necesidades intentábamos cubrir en este momento, si hemos cambiado las estrategias o también para ver si nos chocamos con creencias o con un patrón que se repiten y que se ponen en el medio. En el medio de disfrute.

Estrechamente relacionada con el enamoramiento es para mí el tema de la belleza de las necesidades, que no solamente dependen de la estrategia, sino existe por sí mismo. Ya ni depende de del "sí" a nuestra petición. >Por ejemplo: ¿quieres abrazarme y besarme? No.< Esto puede doler y al mismo tiempo no quita nada de la belleza detrás de esta petición. Quiero ofrecer un trabajo donde reconectamos con

esta energía nutritiva de nuestras intenciones y necesidades, crear conciencia y distancia al juicio de “ser necesitada”, acogernos con lo que está vivo y abrir espacios nuevos.

¿Cómo se trabaja?

Aprovecharemos dos herramientas, una que se llama “la línea de la vida” que consiste en un acompañamiento empático por las diferentes etapas de nuestra vida y la otra es una dinámica de procesos con gestos, visualizando nuestros bloqueos internos y nuestro deseo donde nos gustaría estar. El resto es sorpresa...;-)

Espero vernos en Amor, Sexo y Sensualidad.
Saludos Franzí

El proyecto Amor, Sexo y Sensualidad facilitan:

Álvaro Embid

Formador de CNV, facilitador, mediador, practicante de modelos relacionales no-habituales, candidato para la certificación por el centro internacional de CNV “CNVC”
<http://entendiendonos.com>

Niels Janssen

Enamorado de la vida, divorciado, formador de CNV, Fotógrafo, facilitador e investigador de CNV & cuerpo, Instructor de Aikido (el Arte de la Paz) y organizador de eventos pioneros locales, nacionales & internacionales de CNV
aikiblog.wordpress.com

Franziska Rautenberg

Madre de dos hijas, formadora certificada de la CNV por el CNVC, terapeuta sistémica de familia y de pareja, psicóloga y permanentemente enamorada muchas veces de mi pareja.
<https://sentimosnecesitamos.com/>

<https://sentimosnecesitamos.com/proximos-talleres-y-ofertas/taller-de-amor-sexo-y-sensualidad/>