

Taller de sexualidad y ternura

Mujeres y hombres, ¿nos entendemos?

La sexualidad, en su dimensión recreativa, es la capacidad que todos los sujetos sexuados tenemos de ser placenteros. Nuestra sexualidad es también un medio de comunicación que se inicia con el gesto más humilde del amor, que es la ternura. Y la ternura, tal como fue definida por Carlos Menéndez, es “la capacidad de ser importante para ti porque tú eres importante para mí”.

El encuentro deseado entre dos que pretenden amarse se nutre de gestos pequeños, de sensaciones corporales sin artificios y sobre todo de poder sentirme importante para ti porque tú lo eres para mí, aquí y ahora.

Sabemos y tenemos conciencia de quienes somos a través de la interacción con otro (sujeto sexuado). A través de mi reflejo en ti puedo ir teniendo conciencia de mi propio yo.

Los hombres y las mujeres nos vamos haciendo a lo largo de nuestro proceso biográfico de la misma materia prima, pero tenemos dosis y presencias diferentes de masculinos y femeninos. Los rasgos masculinos y los rasgos femeninos pueden encontrarse tanto en varones como en mujeres.

Los sujetos sexuados somos por tanto ginándricos: hechos de masculinos y femeninos. Lo ándrico (masculino) y lo gínico (femenino) forman parte de un continuo y no tienen identidad independiente, pues sólo puede entenderse relativamente y en relación a lo otro. Estamos hechos de ambos sexos y nos vamos haciendo a través de hechos concretos múltiples y diversos, para acabar siendo los varones y mujeres singulares y diversos que vamos siendo.

Cultivar y poner en valor las diferencias sexuales es un camino posibilitador para poder conocernos, reconocernos con el debido respeto y consideración; entendernos, gestionarnos con armonía y así poder amarnos (encontrarnos en el juego de los amantes).

Cuando uno/a no se conoce, no se descubre, no se acepta, no se expresa o no se gestiona: sufre; y cuando uno/a pelea contra sí mismo/a, siempre pierde.

En esta propuesta de trabajo de profundización en el cultivo de la ternura, se promueve un espacio seguro, profesional y respetuoso con las diversidades y particularidades de cada participante, donde poder explorar los mecanismos diferentes para el placer, las posibilidades de mis sentidos, el valor de la escucha activa y la aceptación incondicional de la particular manera de expresarse de cada hombre y cada mujer.

Se ofrece un espacio vivencial para el crecimiento personal a través de dinámicas y juegos que favorezcan el cultivo del autoconocimiento, con el fin último de posibilitar la consciencia corporal para poder ponerla al servicio del propio bienestar y de nuestros encuentros eróticos.

Se oferta un tiempo y espacio donde prima el respeto por las particularidades y posibilidades de cada participante. Se pretende:

- **Posibilitar el encuentro**, apreciando lo que nos une y, a la vez, nos hace ser únicos, únicas y especiales.
- Que las personas participantes, a través del encuentro con nuestra particular feminidad y masculinidad, tengamos la posibilidad de **reconocernos, comprendernos, aceptarnos y respetarnos**.
- Que las personas participantes disfruten de un **ambiente profesional y amable** en el que vayamos redescubriendo nuestros cuerpos, nuestros deseos, nuestros anhelos, nuestras apetencias, nuestros gozos, en coherencia y armonía con los propios valores, ritmos y necesidades de cada uno y cada una.

NOTA. Para cualquier aclaración respecto a contenido o metodología del taller, no dudes en consultar en maite@mahibar-co.es Para la gestión de plazas, inscripciones y otras cuestiones organizativas, contacta con Ainhoa 34 698 98 94 52.

En caserío Laskurain

Antzuola (Gipuzkoa)

<http://www.centrolaskurain.com/>

250€ alojamiento y dietas incluido

Algunas valoraciones de participantes que han pasado ya por la experiencia del taller de iniciación:

Ikaragarrizko oparia izan da nere bikotearekiko, argitu zaizkit gauzak, zer nahi dudan, batez ere zer sentitu nahi dudan, elkar errespetua, elkarrekin ondo pasatzea, parre egitea, txorakeriak egitea intimitatean ere, elkar desira, konfiantza, lotsa galtzea...aixxxx...ze ederra!!! Emozionatuta nago honekin batez ere... Hau da zalantzarik gabe ekarpenik handiena.

Enara 42 urte

No quiero olvidar esta sensación de libertad propia, amor propio, confianza, seguridad... que tengo desde este taller tan potente. No quiero olvidar, sí quiero afrontar lo que soy y lo que siento y veo que estoy en el camino. Me siento amoroso, pero no desde la falta de cariño y las carencias, si no desde un amor y seguridad propias desconocidas para mí. Es la primera vez en mucho tiempo que no me siento mal o raro de encontrarme bien.

Luis, 32 años

Fue todo tan fluido, tan orgánico y natural que no consigo, ahora, distinguir entre las diferentes dinámicas, sino que parece todo un continuum. Sé que nos cuidaste, dándonos lo que necesitábamos para nuestros respectivos viajes.

Mikel 29 años

Astebukaera oso potentea izan zen barne begirada bat egiteko, sentitzeko eta plazerrarekin konektatzeko.

Nerea, 48 años

Estoy feliz como una loba en su manada, no siento miedo ni tensión... a mis 45 años que estoy a punto de cumplir, en el taller he sentido cumplirse uno de mis sueños... no exactamente eróticos... sino de sentirme amada, importante para la otra persona.

Olatz, 44 años

Me han facilitado mucho el trabajo, el sentirme cómoda y auténtica, tus cualidades del humor, la cercanía, la generosidad, la autenticidad, y la humildad.... Me explotó el cerebro de condicionantes, prejuicios, miedos.... sané, sané bastante. Ha sido muy bonito el proceso. quiero resaltar y echar al puchero lo libre y yo misma que me sentí en todo momento, pocas veces he sido tan yo misma.

Ainhoa, 39 años

Agradecerte que me hayas dado la oportunidad de poder gozar de éste maravilloso y especial fin de semana, ha sido muy especial y único. Me he permitido sentir la ternura, el gozo, el deseo de descubrir, de dar, recibir, sentir y sensar.

Isabel, 50 años

El taller me ha parecido muy completo, las dinámicas te permiten reflexionar, sentirte seguro y poner cucharadas en el puchero en grandes dosis, de tal forma que con toda la calma del mundo vas haciendo camino ("Tu camino", importantísimo) y te vas dejando llevar. Me parece brutal, las pautas con las que gestionas el taller: Hablar desde el yo, no opinar/comentar/ni referirse al viaje del otro de ninguna forma, me parece brutal. Buen ambiente, apto para tortugas y avestruces... Me ayudó escuchar la visión que tenías de la feminidad y de los hombres, del construir conjunto. A veces, tengo la sensación que en determinados círculos no se vive así; y ser hombre, es sinónimo de algo malo.

Ander, 48 años

Ya llevo años en cursos vivenciales y los que más me llegan son los que lo hacen como tú. Tu taller me ha servido para ver en qué momento se me dispara esta locura mental y también para ver, que puedo no dispararlo (no sé si siempre), pero me ha dado la esperanza de que puedo tener otro tipo de relaciones.

Juan, 54 años

Gracias por provocarme la deconstrucción de creencias más constructiva de mi vida. He sentido una gran apertura a tus explicaciones, muchas ganas de desmontar mis creencias, de aprender, de retener cada frase tuya, de integrarlo, de atesorar cada palabra, de saber más.

...Y la parte vivencial...me cuesta expresar con palabras...que he disfrutado como una loca, que mi vida ya no será la misma a partir de ahora.

Me quedo cuestionándome, reflexionando, entusiasmada, ilusionada, tierna y con ganas de seguir descubriéndome. "Deseo desear mis propios deseos".

Marta, 46 años

Por un lado, abrimos a explorar el placer, desde la inocencia, la pureza que todxs tenemos sólo por ser humanos. De-construir esa idea de que lo sexual es negativo, fuera del marco impuesto. Por otro lado, integrar que el placer está de piel para adentro, y que poco importa quién haya ahí afuera. Que todo sirve siempre que se cumpla ese respeto. Para mí ha quedado muy claro el objetivo, qué de-construir, y qué incorporar a la hora de tener encuentros.

Blanca, 48 años

Siento mi alma y corazón en un lugar tan diferente a como cuando llegué, tan renovados, tan expandidos, tan abiertos al mundo, tan comprensivos de todo lo que hasta ahora no aceptaba, no entendía, no creía, no sentía... me siento un pasito más cerca de mi propia casa, de mi felicidad. Me siento con tantas ganas de amar, de mirar, de tocar, de oler, de sentir, de trascender todas estas cadenas que nos rodean en forma de creencias, de deberes, de objetivos, de mente que nos limita y hace pequeñitos. Gracias por tocarme el alma y despertármela.

Alberto, 34 años

¿Sabes lo que ha supuesto para mí el volver a sentir "deseo sexual"? ¡Ya no sentirme deseada, sino deseante!!!! Ha sido un chute de alegría, de ilusión, de vitalidad, de Vida. Sentí rejuvenecer no te cuento cuanto o cómo. Este fin de semana algo a lo que no sé ponerle palabras me ha dado un chute de fuerzas para no quedarme ahí conformada y limitada.

María, 58 años

Me he dado cuenta de lo importante que es para mí el contacto piel con piel para relacionarme con el mundo, con la gente que quiero de mi entorno y las dificultades y miedos que tengo. Sentí en tu mirada esa ternura de la que nos hablaste, sentí no juicio hacia mí como hombre, como Jordi, sentí una mirada profunda y equilibrada, en paz. Y no me asusté, me reconfortó, me sentí visto y sentí que te miraba con la misma energía. Me dejó seguir con este camino precioso del contacto amoroso, de romper barreras, de respetar mis tiempos, ... de sentir que soy un cuerpo que siente placer.

Jordi, 35 años