

Lic. Cecilia Ce

Deseo



Entender y transformar
nuestro gran motor sexual

DIANA

Lic. Cecilia Ce

DESEO

**Entender y transformar
nuestro gran motor sexual**

DIANA

Introducción

¿Por qué un libro sobre el deseo?

El deseo atraviesa de manera transversal toda la sexualidad. Involucra nuestro cuerpo físico, nuestra mente y fantasías, nuestras emociones, nuestras experiencias vividas, nuestros vínculos. Es el punto de partida que nos va a permitir conocer a fondo las distintas variables que impactan en nuestra vivencia sexual. Y por eso vale la pena explorarlo en profundidad.

El deseo está íntimamente ligado a nuestra historia y a nuestra autoestima. Como bien dijo la escritora Anaïs Nin, «el erotismo es uno de los medios hacia el conocimiento de uno mismo, tan indispensable como la poesía». Y el deseo sexual es, a la vez, de una fragilidad brutal. Sucumbe ante la exigencia y se oculta bajo una montaña de mitos, falsas creencias y desinformación; lo rodean confusiones, presiones y angustias perpetuadas por un montón de mandatos sociales que nos alejan de hacernos las preguntas adecuadas y poder estar en paz con aquello que nos pasa.

En este libro busco abrir interrogantes y brindar información para que cada persona pueda encontrar el camino hacia la conexión y comprensión de su deseo sexual. Es un mapa, pero no es una ruta. El deseo es movimiento, y cada lector y cada lectora hará su propio viaje buscando las herramientas que le sirvan.

Quien se aventura en su cuestionamiento tiene el valor de enfrentar su vulnerabilidad, sus prejuicios, sus heridas y sus frustraciones, porque en el deseo confluyen nuestra autoestima, nuestra crianza, nuestra relación con el cuerpo, con la maternidad y paternidad, la relación de pareja, el afecto, la salud mental, nuestra orientación sexual, las presiones sociales, los mandatos, la ternura, la pasión, lo prohibido. **El deseo sexual es diverso, profundo y fascinante.** Pero también puede ser doloroso y destructivo.

A mi consultorio llegan personas que dicen que nunca han sentido deseo, personas que se sienten completamente desconectadas de su sexualidad, personas que se sienten rotas, falladas, exigidas por mandatos y presiones para desear de una manera distinta a la que realmente desean. Circulan parejas dañadas, envueltas en diálogos destructivos en torno al deseo y su vida sexual. Parejas enamoradas y compañeras sin tener sexo durante años, parejas con contratos de no exclusividad sexual, parejas terminadas. También personas que quieren mejorar, que quieren dejar de presionar a sus parejas, personas que quieren comprender qué les sucede. Todas coinciden en la creencia de que hay algo malo en ellas.

Y ese es el corazón de este libro: poder brindarte información para que te apropiés de lo que te pasa sin sentirte fallada ni fallado. Para entender el deseo en contexto, y no como algo que pasa en paralelo a nuestra vida e inmune a nuestra realidad histórica y cotidiana. Entender que no hay un tipo de deseo válido ni mejor. Que si tu pareja tiene más ganas, eso no te pone a vos en el lugar de falta. El deseo es propio y variable. Y no es comparable.

Busco en este libro ofrecer una mirada amplia, integrativa y actualizada del deseo sexual. Al deseo hay que darle aire y espacio, dejar de fragmentarlo y de generar más exigencia, porque es errante y se escurre cuando lo queremos agarrar. Posiblemente no alcance un solo libro para poder comprenderlo, tampoco busco eso acá y espero no caer en fórmulas para «mejorarlo», porque es propio y artesanal. **Y porque el deseo no se rompe —no puede romperse algo que no tiene forma—, a lo sumo se desconoce.**

Este un libro para toda persona que quiera aprender sobre deseo y sexualidad. Para aquellos/as que sientan que el deseo es un problema para sí mismos o dentro de su pareja, o que se sientan desconectados, o que sientan que el deseo los controla. Es un libro para toda persona que tenga sexo con otras personas o se vincule sexoafectivamente. También es un libro para quienes trabajamos con personas, en el ámbito de la educación y de la salud en general, a fin de evitar la perpetuación de mitos y falsas creencias que tanto daño nos hacen.

Este libro puede leerse como cada uno quiera, por temas de interés o de corrido. Lo separé en tres partes, comenzando por los aspectos más teóricos: a qué llamamos «deseo» desde la sexología y sus principales mitos. Luego veremos los modelos fundamentales que explican al deseo, para esto tomé el Modelo de Control Dual, que es el modelo desde el cual trabajo y es también el hilo conductor de este libro. En la parte dos abordaré las principales variables que nos impactan: los antecedentes traumáticos, el estrés, el ánimo, la vergüenza corporal, y un capítulo específico sobre todo lo que involucra al ciclo menstrual de principio a fin (menstruación, anti-concepción, embarazo y parto, y menopausia). Veremos cómo cada elemento influye en el deseo, no necesariamente inhibiéndolo, ya que eso depende de cada persona. Es decir: abordaremos la conjunción entre las variables y lo propio. Luego, en la tercera y última parte, hablaremos sobre cómo generar mayor conexión con el deseo, si así lo buscamos. Y tomaré dos aspectos fundamentales: la satisfacción y la comunicación.

Hay dos ejes centrales a lo largo del libro: la variabilidad y la autenticidad. La variabilidad hace referencia a que el deseo varía de persona a persona, y dentro de una misma persona, en distintos momentos y contextos. La autenticidad habla de lo genuino. Como explica el médico y escritor Gabor Maté en una entrevista sobre este concepto,¹ «autenticidad» viene de *auto*, que es el *yo*. Ser auténticos no es otra cosa que ser nosotros mismos. Estar presentes y conectados con nuestra esencia, nuestro

cuerpo, nuestras emociones. Y también implica no tener miedo a ser nosotros mismos. Para muchas personas, la autenticidad se reconoce por su ausencia, es decir, la manera más fácil de darnos cuenta de nuestra autenticidad es justamente cuando dejamos de ser auténticos. Cuando fingimos o hacemos algo por mandato, ese ruido, esa incomodidad que podemos sentir, es la alarma de nuestra autenticidad hablando. Nos dice: ahí no es. **El encuentro con el deseo, así, tiene que ver con dejar de fingir y ser auténticos.** Espero que este libro los ayude en este camino, que es también el del autoconocimiento.