

# SEXO POSITIVO



Redefiniendo  
nuestras actitudes  
hacia el AMOR  
y el SEXO

Dra. KELLY NEFF

OBERON

# INTRODUCCIÓN

## Cultivar actitudes sexopositivas

Estoy segura de que todas las generaciones se sienten así, pero ¡madre mía, qué tiempos tan interesantes y emocionantes vivimos! El caos es la única constante en un mundo que evoluciona muy deprisa, y en nuestras vidas seguro que hemos experimentado una cantidad de cambios sin precedentes. De hecho, el ser humano ha presenciado, en las últimas tres décadas, un desarrollo tecnológico mayor que en las 300 décadas anteriores. La innovación se produce a una velocidad nunca antes vista, ¡y nosotros aquí, intentando vivir sin quedarnos atrás! Como ninguna otra generación anterior, hemos crecido con un acceso sin igual a toda la información que existe, y con la posibilidad ilimitada de conectar con cualquier persona del mundo al alcance de nuestra mano, 24 horas al día y 365 días al año. Nuestro desarrollo social y emocional se ha desarrollado imbricado en las redes sociales y en los mundos que estas crean, que exigen que mantengamos múltiples identidades y roles al tiempo que nos ofrecen una audiencia incluso para nuestras tareas más banales.

No es de extrañar, pues, que los *millennials* —los nacidos entre 1982 y 2000 (y antes de que preguntes: ¡sí, soy una *millennial* mayor!)— ya hayan empezado a redefinir todo lo relacionado con el amor, el sexo y las relaciones. Disruptores del *statu quo*, estamos desarrollando planteamientos cada vez más positivos y abiertos del amor y el sexo, alejándonos de las connotaciones negativas y vergonzantes que han pervivido durante siglos.

Más que cualquier otra generación anterior, nos negamos a ser categorizados por estereotipos de género, abrazamos la fluidez de género, reclamamos el orgasmo femenino, buscamos la no monogamia, creamos un lenguaje totalmente nuevo para la comunicación relacional y nos abrimos a integrar muchas formas de tecnología en la cama. Nuestras actitudes hacia el amor y el sexo están cambiando drásticamente y, siendo

como somos la generación más numerosa de la historia de la humanidad, no hay duda de que estamos dejando un mundo muy diferente al que nos encontramos.

Al crecer tan entrelazados con las redes sociales y las pantallas, a veces puede resultarnos difícil expresar nuestras identidades únicas y saber lo que realmente queremos de las relaciones en este mundo que no para de cambiar. Lo vertiginoso de estos cambios en tan solo una generación puede resultar, a veces, abrumador y estresante. Quizás sea fácil saber lo que no queremos, pero averiguar cómo lograr *lo que queremos* puede ser mucho más complicado. Y cuando se trata de lo que queremos del amor, el sexo y las relaciones, es más que evidente el reto que supone encontrar nuestro camino. Lo queremos todo: ¡queremos ser felices! Queremos querernos y aceptarnos, anhelamos profundamente nuestra independencia, pero también queremos que nos escuchen y nos comprendan. Pero... ¿cómo conseguirlo? ¿Cómo podemos dar sentido a los grandes cambios de actitud que están ocurriendo en nuestra generación? Mi esperanza es que este libro pueda ayudar a iluminar la nueva narrativa sobre el amor y el sexo, además de ofrecer herramientas para el empoderamiento personal e ideas para construir unas relaciones saludables y sexopositivas.

En lugar de plantear un enfoque puramente académico o teórico de nuestras nuevas psicologías sobre el amor y el sexo, adopto un enfoque holístico que integra mi formación académica con mi historia y experiencias personales, en el contexto del clima cultural en rápida evolución que vivimos. Creo que las mejores ofertas de «autoayuda» se centran menos en consejos prescriptivos rígidos (en decirle a la gente lo que tiene que hacer, algo no muy de mi estilo) y más en hacer hincapié en la experiencia de la introspección profunda, alimentar el pensamiento crítico, fomentar el diálogo sobre ideas complejas y ofrecer los medios para que los lectores puedan hacer cambios duraderos para mejorar sus vidas y relaciones.

## El movimiento del sexo positivo

Redefinir el sexo y el amor como una experiencia constructiva y armonizadora es una parte crucial de cómo avanzamos como colectivo humano. Después de toda la lucha, rabia y purga del movimiento #MeToo durante los últimos años, ha llegado el momento de una nueva narrativa que abrace la diversidad, libertad y autonomía sexual. Uno de los conceptos centrales de este libro es que podemos cambiar el guion

visualizando nuestros cuerpos, deseos y experiencias sexuales como algo *positivo* por naturaleza en lugar de intrínsecamente tóxico o vergonzoso. Está claro que el universo no es todo luz y amor y que a veces pasamos por experiencias negativas. Como veremos, es nuestra forma de afrontar estas luchas para tomar conciencia de nuestros comportamientos aprendidos y creencias autolimitantes lo que puede reescribir nuestro futuro sexopositivo. De este deseo de reescribir la historia de nuestras vidas de una forma que refleje nuestras actitudes en evolución, nació el movimiento del sexo positivo.

El *movimiento del sexo positivo* es un movimiento social, político y filosófico que promueve y acepta la sexualidad y la expresión sexual, haciendo hincapié en la seguridad y el consentimiento. Las relaciones sexopositivas son aquellas en las que los miembros de la pareja se apoyan mutuamente en sus elecciones y decisiones, sin cabida para los juicios, la culpa o la vergüenza. En una relación sexopositiva, puedes ser quien quieras sexualmente, y hacer lo que quieras sexualmente, sin tener que disculparte por tu identidad o expresión sexual, siempre y cuando no estés causando un daño real a nadie. En una relación sexopositiva, tienes permiso para amar todo tu cuerpo sexual incondicionalmente, desde ya. La mejor manera de entender el sexo positivo es como una reacción a las anticuadas estructuras misóginas, patriarcales y religiosas que han intentado confinar y controlar la sexualidad de las personas durante demasiado tiempo, y que, fundamentalmente, ya no nos sirven.

Si has escogido este libro, puede que ya te identifiques con una actitud sexopositiva, que te esfuerces por cultivarla o, simplemente, que sientas curiosidad por ella. Si estás aquí porque deseas una relación sexopositiva, has llegado al lugar indicado. O si estás leyendo esto porque no sabes qué más hacer, pero sabes que necesitas aliviar el dolor y el sufrimiento, también estás en el lugar correcto. Puede ser difícil mantenernos positivos cuando percibimos el mundo como un lugar tan tóxico o cuando nos sentimos desconectados y evasivos con los demás. Llevar una relación sexopositiva implica, en gran medida, trabajar tu autoestima para perder el miedo a expresar tus necesidades y deseos, sabiendo que la pareja adecuada los respetará. Exige respeto de ti mismo y del mundo, y o lo recibes o podrás alejarte de cualquiera que no valore a la persona en la que te estás convirtiendo.

Creo que el concepto central del movimiento del sexo positivo puede ayudar a mucha gente en todos los ámbitos de la vida y las relaciones. No es un movimiento solo para mujeres, sino que puede aplicarse a todos los

géneros y estilos de vida. El sexo positivo es intrínsecamente inclusivo, y ese es el tono que adopto en este libro. El sexo positivo también integra a personas con todo tipo de experiencias, desde aquellas que se están recuperando de un abuso o trauma sexual hasta las que están buscando su voz e identidad sexual. Es importante recordar que, a consecuencia de nuestro condicionamiento social sobre el sexo, todos hemos sufrido algún dolor o daño. Escribo este libro para que todos sepáis que no estáis solos en esto y que merecéis entender y sanar.

## Despertar en la época del #MeToo

Puede ser difícil visualizar el amor y el sexo con una luz positiva cuando hay tanta negatividad respecto a la intimidad y las relaciones en nuestros medios de comunicación. Empezando por que una de cada tres mujeres de todo el mundo haya sufrido una agresión o intento de agresión sexual; siguiendo por que las personas transgénero han sido privadas de sus derechos básicos; y terminando por la infinidad de historias del #MeToo sobre personas que utilizan sus puestos de poder para aprovecharse sexualmente de otras; sin olvidarnos de los hombres y las opciones que se les ofrecen para expresar su género que, además de escasas, refuerzan la ira y la dominación, ridiculizando la sensibilidad y la ternura... Parece que cualquier tipo de discurso que apunte a una sexualidad sana y feliz ha sido deformado y luego nos lo han encasquetado tal cual (sin más miramientos).

Pero quizás estemos perdiendo la oportunidad de agradecer que, en los últimos años y gracias a las redes sociales y a conversaciones con nuestros amigos y seres queridos, por primera vez hayan salido a la luz cuestiones antes ocultas relativas al consentimiento, el acoso, el género, la orientación sexual, las relaciones de pareja y el amor propio. Al igual que muchas formas de terapia psicológica conllevan una purga de pensamientos, sentimientos y recuerdos reprimidos, también tenemos la necesidad colectiva de sacar a la superficie las fechorías y traumas que han sucedido para poder construir un nuevo diálogo a fin de avanzar. Como dice mi ídolo de la psicología Carl Jung (al que verás mucho a lo largo del libro), «uno no se ilumina imaginando figuras de luz, sino haciendo consciente la oscuridad».<sup>1</sup> En los últimos años, hemos empezado a hacer oír nuestras voces sobre nuestros traumas y nuestra necesidad de recuperar el poder respecto a nuestras identidades, creencias y deseos

sexuales. La indignación, la rabia y la frustración han estado reprimidas durante demasiado tiempo y, decididamente, tenían que salir a la luz.

En lugar de quedarnos vagando por los recovecos de nuestro dolor, debemos intentar abrir un camino para reescribir y redefinir el significado del amor y el sexo para nuestra generación. Somos disruptores por naturaleza. Pero, ¿por dónde empezamos? ¿Cuál es el marco de referencia para construir nuevas narrativas personales y colectivas sobre el verdadero significado del empoderamiento sexual?

En primer lugar, debemos recordar que este sistema patriarcal que se desmorona tal y como lo conocemos es solo una de las posibles estructuras de la organización de la sociedad (el *patriarcado* es un sistema social o de gobierno en el que los hombres ostentan el poder principal y los papeles predominantes del liderazgo político, la autoridad moral, los privilegios sociales y el control de la propiedad). Durante cientos, quizá miles de años, la verdadera naturaleza de nuestra sexualidad ha sido reprimida por instituciones sociales y religiosas que han tratado de controlar y manipular a las masas. No hemos crecido en un mundo que nos anime a conocernos y amarnos plenamente como seres sexuales. Muchos de nosotros hemos sido criados con miedo y vergüenza a la sexualidad, o condicionados por instituciones, escuelas, empresas y medios de comunicación para creer que solo son adecuadas ciertas expresiones del cuerpo sexual, las relaciones y la intimidad física. Incluso se podría llegar a decir que, hasta hace muy poco, nuestra sexualidad ha sido mercantilizada, y nuestra verdadera naturaleza como seres sexuales, suprimida.

Pero no siempre ha sido así. Como veremos en este libro, desde hace miles de años, antes de que existiera la sociedad occidental, las tradiciones orientales e indígenas ya entendían que todo el universo funciona como un sistema sexual, que refleja el equilibrio de las energías masculina y femenina que todos poseemos intrínsecamente, independientemente de nuestro género. Alcanzando la armonía sexual, tanto en nuestro interior como en las relaciones con nuestras parejas íntimas, podemos desbloquear las claves de nuestra salud y bienestar.

## El consentimiento es sexy

En su rechazo a los tóxicos estereotipos de género, el movimiento #MeToo ha desencadenado un diálogo social crucial sobre la importancia del *consentimiento*. Toda persona tiene derecho a la autonomía sexual, lo que significa que ostentamos la propiedad de nuestros cuerpos,

y tenemos derecho a decir que *no* a cualquier experiencia sexual que nos haga sentir incómodos. Todos y cada uno de nosotros tenemos el derecho innegociable a que ese *no* se escuche y respete. Hay un vídeo en YouTube sobre el *consentimiento sexual explicado con té* que es de visionado obligatorio para cualquiera que quiera concretar el verdadero significado del consentimiento. A través de la metáfora de ofrecerle a alguien un té (en lugar de sexo), el vídeo explica que el hecho de que hayas preparado el té para alguien no significa que puedas obligarle a beberlo. Si alguien dice que sí al té, pero luego decide que no quiere beberlo, no le obligas. Si le preparas un té y se desmaya antes de beberlo, no se lo viertes por la garganta mientras está inconsciente. ¿Qué haces con una persona inconsciente? Asegurarte de que esté *a salvo*.

Parece bastante sencillo, ¿verdad? Una persona bajo los efectos del alcohol, inconsciente o mentalmente incapacitada (¡o menor de edad!) no puede dar legalmente su consentimiento para participar en ningún tipo de actividad sexual (y probablemente tampoco quiera ningún té). En el caso de Brock Turner, el atleta estrella de la Universidad de Stanford que cumplió apenas tres meses de cárcel tras ser declarado culpable de agredir sexualmente a una mujer inconsciente en el campus en 2015, la furiosa ola de indignación que levantó el trato especial que recibió por sus privilegios de raza y de clase fue como echar gasolina a las llamas del movimiento #MeToo. El juez que, pese a la solicitud de seis años por parte de los fiscales, solo lo condenó a seis meses —apelando al potencial «impacto negativo» que tendría el tiempo de cárcel en la vida de Turner— fue revocado de su cargo por los votantes de California en 2018 (la primera vez que algo así ocurría en este estado desde 1932). En una oleada de apoyo memorable, la gente se alzó en masa contra los hombres privilegiados que salen impunes tras violar la autonomía física de las mujeres (¿acaso Turner y el juez Aaron Persky no deberían haber considerado también el «impacto negativo» del comportamiento de Turner en la mujer a la que atacó?). Aunque también cabe recordar que dos *hombres* de la universidad encontraron a Turner agrediendo a «Emily Doe» y lo retuvieron hasta que llegó la policía. ¡Porque para la mayoría de hombres el consentimiento importa! El caso de Turner solo fue uno más de los muchos en los que el autor de la agresión sexual no recibe un castigo justo, pero puso en el candelero nacional la importancia del consentimiento. El mejor sexo, y el único en el que deberíamos participar como personas sexopositivas, es el sexo *consentido*. Hay quien se ríe cuando digo que el consentimiento es *sexy*, porque algunos piensan que

el hecho de que la pareja tenga que pedir permiso para besarte, tocarte el pene, o tener relaciones sexuales, estropea el momento. Pero si lo piensas bien, ¿hay algo más *sexy* que alguien que respete y se preocupe lo suficiente por tu seguridad como para asegurarse de que te sientes absolutamente a gusto? Yo creo que no. En caso de duda, pregunta. ¿Puedo tocarte? ¿Quieres? Y esto aplica a todos los géneros, no solo al masculino. Si vives en pareja, un simple «¿quieres sexo?» es una buena forma de empezar. Y si tu pareja dice que no, respeta sus deseos.

Últimamente han surgido varias cuestiones en nuestro diálogo sobre el consentimiento, entre ellas, el consentimiento en el contexto de un matrimonio o una pareja de hecho, porque, en contra de lo que sugiere la falsa narrativa al respecto, ¡estar casado no es sinónimo de consentimiento para el sexo! Aunque los 50 estados de EE. UU. tienen *leyes sobre la violación conyugal* desde 1993, pueden ser difíciles de aplicar debido a resquicios legales. Como en el caso de Jenny Teeson, quien, en pleno proceso de divorcio en 2017, encontró un vídeo de su marido agrediéndola sexualmente con un objeto mientras ella dormía (cree que la drogó para grabarlo). Jenny vive en Minnesota, donde las relaciones sexuales con alguien en estado de indefensión física (como el suyo en ese momento) no pueden ser juzgadas como violación si ocurren en el marco de un matrimonio o pareja de hecho. Indignada porque su marido solo fuera acusado de un delito menor y no de uno grave por la agresión, Jenny impulsó la iniciativa estatal para cambiar la ley, y, en 2019, el proyecto de ley para derogar esta ley (conocida como la «defensa de la relación voluntaria») fue aprobado por la Cámara de Representantes de Minnesota (y nada menos que al son de una enorme ovación dirigida a Teeson). Este ejemplo demuestra que, si bien el movimiento #MeToo está ayudando a cambiar las actitudes públicas sobre el consentimiento, la gente valiente aún tiene por delante muchas batallas por librar en esta lucha continua por el respeto de los cuerpos y de las decisiones.

Y una última reflexión sobre la autonomía física y el consentimiento. Pensemos en la práctica de la circuncisión infantil masculina. Aunque el dictamen científico aún no haya determinado el alcance del trauma causado por esta práctica, parece lógico suponer que la extirpación del prepucio, una de las partes más sensibles de los genitales de un niño, *sin su consentimiento*, constituye el tipo de vulneración de la que es mejor prescindir. Está claro que, cuando la autonomía sobre el propio cuerpo se refiere al cuerpo masculino, para muchos hombres no hay asunto más sensible. Y quién sabe, tal vez si dejamos de practicar la extirpación de



partes sensibles del pene de los chicos sin su consentimiento, crecerán siendo más respetuosos con el derecho de otras personas a dar su consentimiento (ahí lo dejo).

## Este libro en el mundo de hoy

Las antiguas tradiciones nos recuerdan que la consciencia sexual de la humanidad ha estado omnipresente desde que somos seres sexuales. Sí, puede que hayamos perdido el rumbo, pero los ecos del sexo como experiencia empoderadora siempre han estado ahí, dentro de cada uno de nosotros. Sin embargo, el mundo en el que ahora vivimos está lleno de retos y obstáculos muy diferentes a los que haya tenido que enfrentar cualquier generación anterior.

La primera parte del libro, «Redefiniendo el panorama social», examina cómo hemos sido programados por los viejos bulos sobre quiénes somos, y cómo estamos rechazando muchas de estas actitudes socialmente condicionadas en pro de un planteamiento más fluido e inclusivo. También exploraremos el papel crucial de la tecnología, concretamente la «revolución tecnosexual», redefiniendo completamente nuestras actitudes sobre la intimidad sexual, lo que nos excita y lo que significan realmente el amor y el sexo.

La segunda parte del libro, «Redefiniéndonos», profundiza en cómo ha empezado a cambiar la naturaleza de nuestras identidades y sentimientos personales sobre nosotros mismos como seres sexuales. Exploraremos la evolución de las actitudes sobre la sexualidad como experiencia «espiritual», así como la forma en que podemos reclamar y redefinir la propia naturaleza del orgasmo. Después, nos centraremos en cómo afrontar la transformación de nuestras actitudes e identidades desde el prisma de nuestros paisajes interiores, especialmente cómo admitir nuestros traumas, reconocer nuestras creencias programadas, practicar el amor propio, encontrar el perdón y cultivar un estado de *flow*. Todo esto es esencial *antes* de empezar a implicarnos en construir relaciones sexopositivas.

Por último, en la tercera parte del libro, «Redefiniendo nuestras relaciones», exploramos lo que realmente queremos en las relaciones, y cómo encontrar la pareja «adecuada» para una conexión íntima sexopositiva, con teorías tanto desde el ámbito de la psicología como de las tradiciones esotéricas. Nos adentraremos en la evolución de las configuraciones de las relaciones fluidas, en particular la

«no monogamia», así como los nuevos estilos de comunicación relacional que ha desarrollado nuestra generación en paralelo con las redes sociales. Por último, analizaremos algunos de los obstáculos comunicativos de las citas online, además de soluciones para ayudarte a construir una relación sexopositiva ante tanto caos y confusión.

## Mi viaje

Gran parte de mi inspiración para escribir este libro surge de mi viaje personal recuperándome de un trauma corporal sexual y conectando con mis actitudes sexopositivas. Pero quiero hacer algunas salvedades antes de comenzar.

Lo primero y más importante es que nunca perderé la fe en la capacidad de las personas para reinventarse, aun cuando están marcadas por dificultades e incertidumbres. Puede que solo a través de un trauma podamos conocer nuestras fortalezas y procesar las lecciones que necesitamos para convertirnos en personas más felices y mejor adaptadas. Pero eso no hace que sea más fácil cuando estamos sufriendo, desolados y purgando el dolor de lo que nos ha sucedido. En segundo lugar, soy y siempre seré optimista, segura en mi convencimiento de que siempre podemos encontrar otra oportunidad, una forma de cambiar o una vía para reinventarnos. Y, por último, quiero que conozcáis mi historia para que podáis ver mis sesgos y mi perspectiva.

Cuando hablamos del método científico, como investigadores debemos ser imparciales y no llevar nuestros prejuicios o emociones a nuestro trabajo. Pero cuando hablamos de sexo y relaciones, ¿cómo puede alguien mantener esa distancia? Al escribir este libro, mi objetivo no es ser imparcial. Es ser auténtica, y mostrarme a ti con la esperanza de que la reflexión te ayude a verlo más claro. Soy falible, he cometido muchos errores y no quiero que creas que tengo todas las respuestas. Aunque tenga estudios superiores y muchos años de trabajo con personas en este campo, no es mi formación académica lo que me hace capaz y cualificada para escribir este libro, sino mi humanidad y mi amor por la gente y el deseo de ayudarlas a sanar y construir unas vidas felices.

Y dicho esto, voy a contarte mi historia. En primer lugar, como a mucha gente, siempre me ha gustado el sexo y he sido sexualmente activa desde que recuerdo. Recuerdo haber experimentado cuando era niña. Y recuerdo lo mucho que disfruté la primera vez que le hice sexo oral a un chico. Pues resulta que fue una idea pésima contárselo a la

mayoría de mis amigos de clase. En pocas horas, la noticia circuló por todo el colegio y yo me convertí en una de las «putas de la clase». Aún no lograba entender exactamente por qué se suponía que estaba mal lo que había hecho, o, para empezar, por qué debía recibir yo un trato diferente del que estaba recibiendo el mismo chico que había recibido el sexo oral.

Después de eso, algo empezó a cambiar dentro de mí. Experimentar el doble estándar sexual de primera mano en una edad tan incómoda socialmente hizo que la rabia empezara a crecer en mi interior. ¿Por qué las mujeres debían temer o avergonzarse del sexo mientras que a los hombres se les aplaudía por ello? Me sentía increíblemente enfadada por no poder expresarme con libertad como ser sexual sin verme sometida a una avalancha de insultos y burlas. Puede que fuera joven, pero me sentía lo suficientemente madura como para exigir mi autonomía sexual. Esto fue a finales de los 90, y no puedo evitar preguntarme si hoy en día las cosas hubieran sido diferentes, para bien o, probablemente, para mal. El asunto es que algo empezó a suceder en esa época: mis periodos se volvieron extremada y brutalmente abundantes.

Mis experiencias en la adolescencia me provocaron tal frustración que, ya de (joven) adulta, trataba de ocultar mi sexualidad. Tras años luchando por que me aceptaran y no juzgaran por ser un ser sexualmente autónomo, empecé a sentir que quizás hubiera algo mal en mí después de todo. Entablé una relación larga de pareja, me guardé para mí el hecho de ser bisexual y apenas tenía relaciones sexuales. Y —en lo que quizá no fuera una coincidencia— después de años de tormento físico con mis periodos, tuve que acudir al médico. Me dijo que tenía pólipos, quistes y fibromas uterinos, y entre los 25 y los 30 años tuve que ser sometida a cuatro operaciones —todas infructuosas— para extirpar los tumores. Durante este tiempo, yo impartía cursos universitarios de posgrado de sexualidad humana, mientras, llevada hasta el límite del agotamiento y el dolor por el constante sangrado, el sexo me parecía un recuerdo lejano.

A los 31 años, empecé una nueva relación con un hombre que me animaba a expresar mi sexualidad. Creo que podía entender y sentir el dolor que yo había sufrido, y creía que empezar a conectar de nuevo con esa parte de mí misma podría ayudarme. También me enseñó reiki, una forma de curación energética canalizada a través de las manos del sanador, y a menudo la utilizaba conmigo cuando mi dolor se volvía insoportable.

Aquel mes de junio, una mañana empecé a sangrar sin parar. Pensé que me iba a morir. Ya a las 3 de la madrugada, mi compañero me cogió en brazos y me llevó a urgencias. Me hicieron un análisis de sangre y tenía la hemoglobina en 4, cuando debería haber estado por encima de 12. Me dijeron que podría haber sufrido un derrame cerebral en cualquier momento y se sorprendieron de verme en pie. Mi útero se había llevado toda la sangre de mi cuerpo y lo había desangrado casi por completo.

Me vi en la sala de triaje rodeada de médicos que, con mirada preocupada, me clavaban agujas en los brazos y me preguntaban si alguna vez había recibido alguna transfusión de sangre. Les rogué que me dieran algo para calmar la ansiedad que iba creciendo en mi interior. Me dieron un placebo para intentar calmarme y que aceptara la transfusión. Cuando el médico volvió a entrar, me puso una inyección por vía intravenosa diciéndome que era alprazolam (aunque, en realidad, era solución salina). ¿Sabes lo que ocurrió? Que me calmé y me relajé al instante. Nunca olvidaré este momento, porque me enseñó de primera mano el increíble poder de la mente sobre el cuerpo.

Durante los días siguientes, mientras estaba en la UCI luchando por mi vida, tuve una serie de experiencias que solo puedo explicar como alucinaciones cercanas a la muerte o experiencias extracorporales. Posteriormente, una noche en la que todo pendía de un hilo, abandoné mi cuerpo y, en una alucinación en el plano etéreo, me vi hablando nada menos que con Krishna, la santa deidad hindú de la vida, algo que incluso en aquel momento me pareció extraño, porque yo no creía en absoluto en los dioses hindúes.

Cuando por fin llegó el día de la operación, aún estaba bastante anémica. La operación acabó alargándose varias horas más de lo previsto, ya que, en lugar de dos tumores, en mi útero encontraron más de dos mil. Se vieron obligados a realizar una histerectomía de urgencia (es decir, que tuvieron que extirparme todo el útero), y posteriormente me dijeron que tenía el tamaño de un embarazo de ¡siete meses! Aunque me sentía muy agradecida por haber sobrevivido, durante los meses siguientes seguí siendo un completo desastre emocional, mientras intentaba integrar y procesar esta experiencia tan traumática. No recuerdo mucho de esa época, excepto encontrarme en un estado de profundo *shock* por lo que había sucedido. Nunca me explicaron por qué mi útero era tal desastre; no era nada hormonal, ni genético, ni provocado por alguna enfermedad... Nada. No había ninguna explicación. Esto me atormentó durante mucho tiempo, hasta que me di cuenta de que la respuesta estuvo frente a mí

todo el tiempo: ¿y si yo era en cierto modo responsable de la creación de ese monstruo? ¿Y si reprimir mi energía sexual e interiorizar la culpa y la vergüenza dirigidas a mí durante tanto tiempo, de alguna manera, era lo que me había enfermado tanto? Si mi mente tenía suficiente poder para decirle al cuerpo lo que tenía que hacer cuando me inyectaron el placebo, ¿no significa eso que mi mente tiene más poder sobre mi cuerpo del que yo creía?

De manera natural, el curso de mi vida empezó a cambiar de rumbo. Me encontré alejándome de la ciencia convencional y acercándome al estudio del plano de la energía, la consciencia y las frecuencias como forma de dar sentido a nuestro mundo. Mirando atrás, creo que parte de mi misión ha sido conectar con este conocimiento profundo y transmitirlo para poder ayudar a otros a sanar.

Si queremos amar nuestros cuerpos sexuales y reparar nuestras psicologías fracturadas sobre el sexo, tal vez debamos conectar con nuestros niveles superiores de consciencia relacionados con la energía, la frecuencia y la vibración. Sé que ese lugar es real para mí porque lo he experimentado de primera mano. Aunque no puedo probar nada de esto ni nunca podré recuperar mi útero, puedo seguir adelante, casi como si hubiera renacido extrañamente en una nueva línea temporal con una nueva vida. Ahora ya no hay dolor. Soy libre de vivir, trabajar y correr riesgos sin morir lentamente día a día. Mi gratitud por este camino, y por cómo recompuso mi vida para que pudiera aprender esta lección, es la razón por la que nunca me rindo con la gente, por más desastre que puedan parecer en un momento dado. Y por eso creo que todo el mundo debería tener la oportunidad de adoptar actitudes sexopositivas. Todos navegamos juntos por el cambio. Si yo puedo superar mi trauma corporal sexual, creo firmemente que tú también puedes superar cualquier cosa.

Si quieres formar parte del movimiento del sexo positivo, no importa tu género, ni tu orientación sexual, ni si eres superviviente de un trauma sexual o no. Lo que importa es que tengas disposición a aceptar la vida sexual de los demás, siempre que haya consentimiento y no hagan daño a nadie. Como veremos más adelante, aferrarnos a la ira tóxica —dirigida hacia nosotros mismos o hacia cualquiera que nos haya infligido dolor— solo obstaculizará nuestra capacidad de sanar. Tenemos que superar nuestro dolor y dar a todo el mundo la oportunidad de reinventarse o de expresar su respeto por la libertad sexual antes de decidir excluirlos de la nueva historia sobre el sexo. Este es el verdadero camino hacia

la revolución, sin dejar a nadie atrás. A lo largo de este viaje, ten en cuenta que tus actitudes y sentimientos seguirán evolucionando. Así que abróchate el cinturón, ¡porque la revolución ya ha comenzado! Es hora de analizar cómo estamos reescribiendo la historia del sexo y del amor, empezando por nuestros cambiantes paisajes sociales.