

Aprende a Elegir el Placer

A photograph of a hand reaching out over a body of water at sunset. The hand is positioned as if about to drop a small object into the water. The background shows a calm sea reflecting the warm colors of the setting sun. A single drop of water is captured mid-fall from the index finger, creating a small splash and ripples on the water's surface. The entire scene is reflected in the water below.

creando un cambio neuroplástico

A blue-tinted photograph of a hand holding a large, light-colored flower. The hand is positioned as if gently holding the flower. The background is a soft, out-of-focus blue. The entire scene is reflected in the water below.

Caffyn Jesse

Traducido por Jordi Oller

Tabla de contenido

Saborear Alegrías	2
Ponte Pesado con el Placer	3
Neuroplasticidad	4
Desarrollar una Lealtad Neurológica hacia el Placer Auténtico	6
Saboreando	7
Al Ritmo Correcto	8
Desarrollar Capacidad para Grandes Emociones	8
Placeres Físicos y Relacionales, Hedonia y Eudaimonia	9
¿Dónde Está el Placer Ahora?	10
Caffyn Jesse	11

Saborear Alegrías

Si te parece bien, puedes intentar respirar profundamente, hacer una pausa por un momento y pensar en alguna experiencia erótica especial, algún placer sexual sincero que hayas disfrutado en tu vida, ya sea solo o con otras personas... Intenta dejar de lado la historia de lo que pasó después, lo que te decepcionó, y concéntrate en recordar el placer profundo en el cuerpo... Encuentra el sabor, las imágenes, los sonidos, las sensaciones sentidas en tu cuerpo... Observa lo que sientes en tu cuerpo al recordarlo. Observa tu piel, los latidos de tu corazón y tu respiración. Saborea el recuerdo un rato.... durante 5 segundos, 10 segundos, 20 segundos....

Las experiencias maravillosas pueden resultar inaccesibles para algunas personas. Pero podemos apoyar nuestras experiencias eróticas positivas convirtiéndolas en memoria a largo plazo, donde se convierten en recursos permanentes que podemos aprovechar, una y otra vez, casi regresando a una experiencia de placer. Lo malo también está ahí: la oleada de terror o vergüenza que sentimos durante una experiencia sexual negativa puede surgir espontáneamente y moldear nuestra vida actual. Puedo sentirme ansioso, enojado o apagado, incluso cuando "decido" con la parte pensante de mi mente que esta es una situación diferente, con alguien que quiero explorar y disfrutar.

Jack Morin escribe sobre las "experiencias eróticas cumbre" en su libro *The Erotic Mind*. A menudo las personas detestan centrarse en sus experiencias cumbre, porque no sucedieron con su cónyuge o porque involucraron algún elemento de vergüenza, peligro o traición. Pero si lo deseas, puedes recuperar y saborear estas experiencias eróticas cumbre y extraer tus recuerdos de placer corporalizado. De hecho, nos ayuda neurológicamente a desarrollar nuestra capacidad de éxtasis.

Ponte Pesado con el Placer

Según el neuropsicólogo Rick Hanson(1), las experiencias negativas son persistentes. Somos como velcro para las experiencias negativas; Somos como el teflón para las experiencias positivas. El cerebro tiene un sesgo de negatividad, desarrollado a lo largo de millones de años de evolución. Necesitamos evitar amenazas que tengan urgencia e impacto, y un sesgo fisiológico para notar y centrarse en las malas experiencias ayudó a nuestros antepasados a sobrevivir.

La capacidad de centrarse en las malas experiencias y aprender de ellas probablemente nos ayudó a cada uno de nosotros a sobrevivir, al menos en cierto grado, al trauma y la angustia. Y siempre será importante realizar un seguimiento de las amenazas reales. Pero si tampoco logramos concentrarnos y aprender de las experiencias placenteras, entonces nuestra capacidad de experimentar placer se ve afectada. Centrarse en lo que no va bien se convierte en un surco neuronal, un hábito que limita nuestro aprendizaje y nuestra vitalidad.

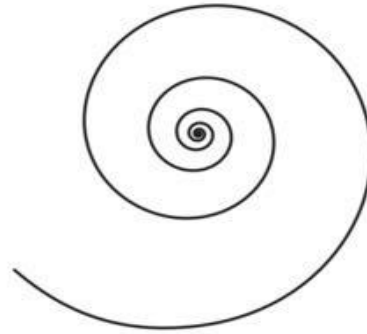
¹Rick Hanson, *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence*. New York: Harmony, 2013.

Habit



Closed, constrained
inflexible, high tension
staying on the surface
lack of choice, degeneration

Learning

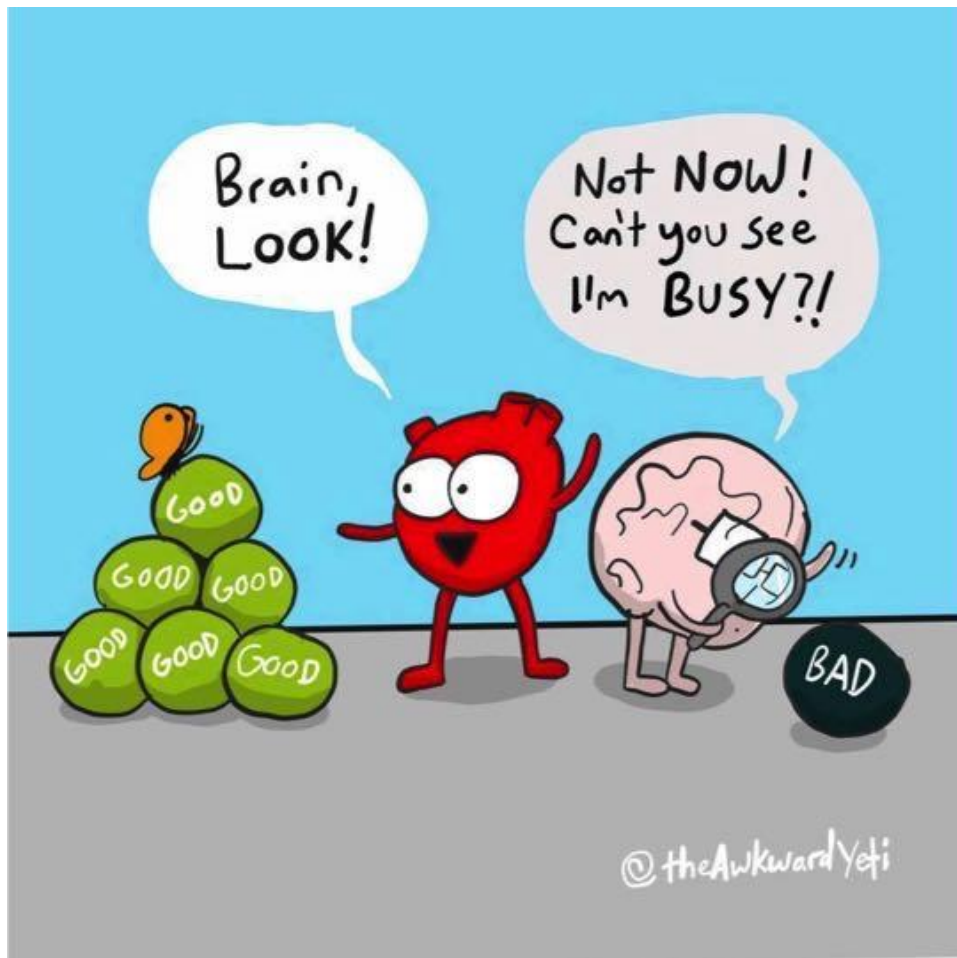


Open, spacious, responsive
low tension, flexible
diving deeper
choice, self-renewal

Neuro Plasticidad

El cerebro y todo el sistema nervioso cambian continuamente de estructura y función en respuesta a la energía y la información que fluye a través de ellos. El cerebro toma su forma a partir de aquello en lo que se basa habitualmente la mente. Existen numerosos mecanismos biofísicos a través de los cuales lo que piensas y sientes construye la estructura cerebral. Por nombrar sólo cuatro: 1. Hay más flujo sanguíneo en áreas ocupadas del cerebro. 2. Neuronas que se activan juntas, se conectan entre sí. Partes del cerebro se vuelven más gruesas con una mayor actividad. 3. Cambios en la expresión genética y la resiliencia en respuesta a factores ambientales. 4. Nuestro entorno neuroendocrino cambia continuamente en respuesta al placer y al peligro. Se han identificado decenas de mecanismos de neuro plasticidad y esta investigación aún es nueva y está en evolución.

La neuro plasticidad significa que podemos ser aprendices de por vida. También tiene una desventaja. La neuro plasticidad es el mecanismo que produce el dolor crónico. El dolor comienza como una señal de emergencia, trae a nuestra conciencia una lesión urgente y nos pide que hagamos algo para cambiar la situación y aliviar el dolor. Si no es posible cambiar la situación, el dolor no tiene ninguna función útil. Pero es muy probable que en esta situación el dolor aumente en lugar de disminuir. Cuando nos **enfocamos** en el dolor, el área de nuestro cerebro dedicada a concentrarse en el dolor se expande y el dolor puede volverse más grande e implacable. Usar el dolor como señal para concentrarse conscientemente en algo placentero a veces (¡no siempre!) puede ayudar con el dolor crónico.



Desarrollar Lealtad Neurológica hacia el Placer Auténtico

Cuando las personas sienten y saborean repetidamente un amplio espectro de placeres, están en la puerta para desarrollar un recurso clave dentro de ellas. Si lo sienten y saborean juntas, abren una puerta para amplificar los placeres de su entorno relacional. Elegir y saborear repetidamente experiencias positivas sintoniza gradualmente la amígdala, la campana de alarma del cerebro. Nos sensibilizamos cada vez más a las experiencias placenteras positivas, incluso las muy suaves... y gradualmente nos volvemos insensibles a las negativas. Aumentamos la capacidad de sentir la activación de la rama simpática del sistema nervioso como excitación, en lugar de angustia, y de la rama parasimpática como satisfacción, en lugar de aburrimiento.

Podemos efectuar este cambio al poner **atención** a las experiencias placenteras, incluso en pequeñas formas. Entonces necesitamos saborearlas. Quédate con el placer; invítate y anímate a tí mismo y a los demás a notar y elegir lo que les brinda placer. Saborea y enriquece el placer con tu atención a su textura, temperatura y vibración. Observa lo que estás sintiendo en tu cuerpo y alma. Absórbelo. Respira el placer en cada célula. De esta manera cambiamos gradualmente la estructura del cerebro y construimos una lealtad neurológica cada vez mayor al goce. También estamos cambiando nuestro sistema nervioso interpersonal, a medida que cocreamos un entorno relacional donde se cultiva el placer y nos sentimos lo suficientemente seguros como para elegirlo y compartirlo con valentía.

Saboreando

Las experiencias negativas tienen sistemas de memoria específicos. Las experiencias positivas deben saborearse durante al menos 10 a 20 segundos para que queden en la memoria a largo plazo (2). Al saborear el placer, en realidad estamos cambiando el cerebro.

Pacientes y placenteras **prácticas de elección del placer** –Disfrutar del placer propio– respiración extática, masajes sensuales y genitales prolongados, saborear la comida, practicar la bondad y la gratitud, disfrutar todos los aspectos de la conexión amorosa con otros humanos y con el mundo no humano... Todas estas prácticas funcionan para construir nuevas redes neuronales y ampliar nuestro potencial de placer. Al desarrollar una lealtad cada vez mayor al placer, podemos encontrar más oportunidades de placer y acercarnos a los demás con una orientación cada vez mayor hacia el placer. Nuestro sistema nervioso individual e interpersonal aprende a tolerar y disfrutar de una excitación más excitada; ampliamos la capacidad de saborear relajadamente. Con la práctica corporalizada del placer, comenzamos a sentirnos más optimistas y resilientes.

Literalmente cambiamos nuestra mente, cuerpo y relaciones cuando **cultivamos** la alegría mediante la práctica del placer. Hanson sugiere tres pasos:

- 1) Observar. Aprende a estar con todo lo que es, dentro y fuera. Practica la observación de la consciencia.
- 2) Arrancar las malas hierbas. Liberar/reducir pensamientos negativos. y
- 3) Planta flores: Elige el placer en pequeños y grandes aspectos. Practica y saborea el placer.

² According to Rick Hanson

Y con agradecimiento a una ex alumna, Abby Lynn, agrego aquí una cuarta práctica importante:

4) ¡Sigamos haciendo abono con nuestra mierda!

Al ritmo Adecuado

Tenemos que fomentar nuestra capacidad de placer y emociones positivas al ritmo que más nos convenga. Cada persona es diferente. Las personas que están en apuros no necesitan que las arreglen y las presionen para que se sientan bien. La práctica del placer no significa cerrar las emociones negativas y decir que no debemos sentir tristeza, ira, vergüenza y miedo. Podemos permanecer con la angustia y apoyarnos unos a otros para tomarnos el tiempo para sentirla plenamente. No seas impaciente. Podemos dar la bienvenida a casa a todas nuestras propias facetas.

Pero cuando sea el momento adecuado, podremos empezar a notar cuándo la angustia se vuelve habitual. Si avanzamos con suavidad, en nuestra zona de aprendizaje neuronal, podemos **optar** por cambiar el sesgo habitual de centrarnos en lo negativo, al ritmo que sea adecuado para nosotros. Las personas que enfrentan un trauma a menudo no pueden aferrarse a experiencias positivas durante 10 segundos. Quizás no puedan retenerlos más de 1 segundo sin sentirse congelados o inundados por el terror, la culpa o la vergüenza. La gente se siente indigna del placer. Los sentimientos desconocidos pueden provocar miedo. Puedes comenzar con 1 segundo y aumentar gradualmente hasta 2 segundos. Siempre necesitamos trabajar para cambiar nuestro sistema nervioso trabajando en nuestra zona personal de aprendizaje neuronal, cambiando con valentía al ritmo de la confianza.

Desarrollar Capacidad para Grandes Emociones

Con la práctica del placer, estamos adquiriendo suficientes recursos somáticos para

sentir una **gama completa** de emociones, en lugar de tener que adormecernos porque nuestras grandes emociones son demasiado abrumadoras para ser tolerables. Nuestro sistema nervioso se vuelve capaz de repostar, construir y aprender en lugar de limitarse a reaccionar. Podemos aprender a dar la bienvenida a todas nuestras emociones, profundizando en la agonía y volando alto hacia el éxtasis. A medida que nuestro sistema nervioso se ejercita y fortalece gracias al placer ampliado, activamos neurotransmisores y neurohormonas en todo el cuerpo. Podemos experimentar la sabiduría del corazón y del intestino, así como del cerebro. Contamos con recursos biofísicos y emocionales a través de prácticas persistentes de elegir, notar y saborear todas las alegrías que son posibles. Sólo podemos hacer esto en una matriz relacional donde todos seamos bienvenidos.

Placeres Físicos y Relacionales, Hedonia and Eudaimonia

La educación sobre la intimidad incluye capacitación sobre cómo acceder a las intrincadas tecnologías de nuestros cuerpos, para que nos sintamos capacitados para comprender la anatomía erótica y acceder a los éxtasis físicos. Al aprender más sobre cómo funcionan nuestros cuerpos y cómo podemos usar la respiración, el sonido, el movimiento, la imaginación y el tacto para regular nuestro sistema nervioso autónomo, comenzamos a vivir en nuestra piel de manera más plena y gozosa. Simultáneamente cultivamos un mundo relacional que pueda atender el trauma histórico y actual, ser responsables de las dinámicas de poder y apoyarnos para empoderar la elección y la propia voz, mientras exploramos una intimidad cada vez más profunda con nosotros mismos y con el mundo humano y no humano. A medida que experimentamos bondad, gratitud, respeto, respeto por nosotros mismos, coraje y éxtasis, contamos con recursos bioquímicos. Estamos inundados de la neuroquímica del bienestar, con niveles elevados de oxitocina, dopamina, adrenalina y endorfinas (entre otros neuroquímicos que nos hacen sentir bien). Los esteroides contra el estrés se moderan a un nivel que nos ayuda a sentirnos lo suficientemente valientes para cambiar las cosas que podemos. Dejamos de tolerar el estrés crónico corrosivo.

Hedonia es una palabra que define placeres inmediatos: Sentirse bien gracias a los placeres del cuerpo, la gratificación de los deseos, el consuelo y la alegría. Eudaimonia es una palabra para nombrar los placeres del propósito: la alegría de sentirse parte del florecer humano, la conexión compasiva y el significado. Se refiere a vivir de acuerdo con el propio daimon interior, el alma y el propio destino. Hedonia y Eudaimonia no son vías neuronales discretas en nuestros sistemas neuroendocrinos. Al profundizar los placeres en muchos aspectos, grandes y pequeños, elegimos ambos.

¿Dónde está el placer ahora?

¿Qué quiere tu alma, en este momento, con esta persona, en esta iteración particular de intimidad sagrada? ¿Queremos proceder a crear un ritual de masaje sensual, ya sea como ofrenda unidireccional o como intercambio? Puede resultar muy abrumador integrar el toque sensual demasiado rápido. Queremos ser curiosos y conocer y compartir auténticamente lo que nos conviene explorar. Podemos sentir si nos mantenemos lo suficientemente seguros como para ser valientes. Podemos discernir y guiarnos por lo que es auténticamente correcto para nosotros, en lugar de los “debería hacer” y “tengo que hacer”. ¿Qué te gustaría explorar y cocrear, sabiendo que podemos cambiar de opinión en cualquier momento?

© Caffyn Jesse

Caffyn Jesse

Caffyn Jesse es una anciana queer, íntima sagrada, maestra y escritora que se deleita con el poder y los placeres de lo erótico. Ofrece aprendizaje en línea, así como retiros en persona. Caffyn es autora de muchos libros, entre ellos Love and Death in a Queer Universe, Intimacy Educator, Science for Sexual Happiness y Elements of Intimacy. Es una reconocida maestra del sexo, la intimidad y la curación de traumas con placer. Ve más y encuentra muchas ofertas gratuitas en www.EcstaticBelonging.com



Jordi Oller

Jordi Oller es un explorador queer, íntimo sagrado masajista y educador sexual, fascinado y entregado al aprendizaje a través del placer, dando sesiones y cursos de sexualidad y meditación en Barcelona. www.sexcoachtantra.com

