



M^a José González
Psicóloga - Sexóloga
C.V. 5598

VIVIR LA SEXUALIDAD CON NATURALIDAD

La mayoría de las personas nos proponemos sencillamente sentirnos bien y disfrutar de nuestras vidas, pero eso que parece tan simple y natural, a veces no lo es. En ocasiones surgen diversos pensamientos negativos que nos enturbian la mente y nos impiden realizar esas metas, condicionando nuestras acciones y convirtiéndose en el eje distractor de nuestra vida.

Esas creencias irracionales pueden adoptar múltiples formas y convertirse erróneamente en "las compañeras inseparables", acompañándonos allí a donde vamos y "entorpeciendo" muchos de los quehaceres que llevamos a cabo.

Sin duda la base de esos pensamientos irracionales está en la visión negativa que tiene la persona de sí misma y de las actividades que realiza, además de extender esa visión negativa a su entorno y su futuro más inmediato.

Esos pensamientos negativos suelen estar presentes en los diferentes ámbitos en los que nos movemos, y así podemos estar mediatizados por ellos sin darnos cuenta. Pueden estar presentes cuando nos relacionamos con otras personas, en el terreno laboral, con la familia y **en las relaciones afectivo-sexuales.**

La intimidad con otra persona es un logro muy importante dentro de la vida de los seres humanos y llegar a ella libre de tabúes y disfrutando de nuestra sexualidad, es uno de los objetivos más anhelados por la mayoría de las personas.

Los pensamientos negativos relacionados con problemas de autoestima y situaciones que se han podido experimentar como traumáticas, pueden condicionar nuestra vida sexual, provocando que no la vivamos con la libertad y plenitud que nos merecemos.

Poder cambiar esos pensamientos negativos por otros más realistas y saludables, cambiando posteriormente nuestra conducta para que sea más cercana a nuestro interior y a lo que necesitamos, es posible. Pero sí precisamos de un requisito indispensable: **decidir previamente que queremos disfrutar de nuestra vida y dentro de ella de nuestra sexualidad, sin conformarnos con una vida gris ni impuesta por el exterior.**

Cambiar nuestros pensamientos para cambiar nuestra conducta está al alcance de todos, vale la pena arriesgarse para vivirnos y ser quienes somos en todos los aspectos.

María José González Higuera
Psicóloga Especialista en Psicología Clínica



Itaka
PSICOLOGÍA SEXOLOGÍA

www.itaka-sexologia.com / www.itaka-sexologia.es

96 341 06 46 / 619 584 534
C/ Uruguay, 11 desp. 409