



Programa Grupal Online

Camino Tántrico

Transformación y Plenitud

Módulo 2:

Límites sagrados y Expansivos.
El Arte del Consentimiento.

E-book + Workbook

Lucila
Voloschin
TANTRA • CONSCIENCIA

Módulo 2:

Límites sagrados y Expansivos.

El Arte del Consentimiento.

Aprende a registrar tus centros de consentimiento internos, y a establecer y comunicar límites, para favorecer tu expansión personal y profesional.

Índice

- Parte I: El Arte del Consentimiento
 - ¿Qué es el consentimiento?
 - ¿Por qué el consentimiento es importante?
 - Cualidades del Consentimiento
 - Relación con el Tantra
 - La Rueda del Consentimiento
 - Centros de consentimiento interno
- Parte II: El Arte del Consentimiento
 - ¿Qué son los límites?
 - ¿Por qué los límites importantes?
 - ¿Para qué necesitamos límites?
 - Límites vs Barreras
 - Señales del “SI” y señales de “NO”
 - La trampa de la resistencia
 - Decir y recibir un “No”
- Resumen
- Herramientas
- Metodología

Objetivo

- Ganar una aproximación a la definición de consentimiento y límites
- Comprender la relevancia de esta temática en el marco de un trabajo con energía erótico-sexual
- Comprender la importancia del concepto de soberanía
- Conocer los centros de consentimiento interno
- Explorar los mitos, objeciones y creencias limitantes que existen alrededor del consentimiento y límites
- Desarrollar una definición personal y genuina acerca del Tantra en base a tu experiencia preliminar o lo que explores durante el programa.
- Adquirir herramientas concretas de registro de consentimiento, establecimiento de límites

Desarrollo de Contenido

La temática del consentimiento y los límites es la piedra angular que nos permite sentar bases sólidas y fundacionales de cualquier experiencia de placer. Brindan las raíces necesarias e imprescindibles para que el árbol de la experiencia tántrica crezca fuerte y sana, y podamos saborear sus frutos de alegría, disfrute, amor y expansión.

Sin la noción, consciencia y un trabajo profundo de reconocimiento y expresión de consentimiento y límites, corremos el riesgo de causar a otras personas y sobre todo a nosotros/as mismos/as daños y heridas profundos. Sobre todo, si nuestro anhelo es compartir este conocimiento y herramientas a personas en procesos de transformación, el trabajo interno y personal que hagamos respecto a nuestros deseos y límites se vuelve un aspecto no negociable.

Gran parte de lo que te comparto a continuación está inspirado en experiencias personales y el aprendizaje continuo e inspiración que tomo de maestras y maestros que me acompañan en el camino, por ejemplo, una de ellas es Laurie Handlers.

Parte I: El Arte del Consentimiento

¿Qué es el Consentimiento?

Es el registro, observación, chequeo y expresión del deseo y voluntad o no, hacia algo interno o externo: ya sea una acción, actividad, propuesta, invitación, trabajo, proyecto, interacción o vínculo, entre otros. Justamente, no implica dar por hecho que sí deseamos algo.

¿Por qué el consentimiento es importante?

La mayoría de las personas hemos recibido una educación que promueve en general que seamos complacientes y que estemos de acuerdo y deseemos lo que se nos presenta desde afuera. Y simultáneamente, no siempre tenemos la apertura necesaria para que alguien disienta con nuestro deseo o voluntad. Por ello, damos por hecho que nuestra respuesta debe casi siempre ser “sí” y que de afuera casi siempre nos dirán que “sí”. En consecuencia, aprendimos que expresar que “no” es poco popular o puede ser mal visto.

El consentimiento está estrechamente vinculado con los límites. Pero los antecede. Porque implica un primer chequeo profundo, honesto, sincero, auténtico, con el propio deseo y voluntad acerca de aquello. Luego de ese registro personal, tenemos más información y capacidad de expresarlo hacia afuera. Es decir, de establecer los límites que sean necesarios.

La importancia del concepto de consentimiento es clave, tanto para las interacciones del día a día, como para espacios de interacción sexo-afectiva. En el ámbito de la sexualidad, la ausencia de consentimiento lleva a daños significativos y traumas individuales y colectivos.

Desde la perspectiva psicológica, el consentimiento dentro de las relaciones sexuales se define como la aceptación verbal o no verbal dada libremente por el sentimiento o la voluntad de participar en una actividad sexual. En este sentido, supone la ausencia de violencia, abuso, violación o actividad sexual no consensuada. Teóricamente, ayuda a facilitar relaciones sexuales sanas y satisfactorias, porque se refiere al proceso de discusión de aspectos de una vida sexual en pareja, incluidos tópicos como las prácticas sexuales seguras, el placer y la iniciación sexuales, así como el uso de métodos anticonceptivos; la comunicación antes, durante y después del acto sexual; las decisiones sobre dónde, cuándo y cuán seguido sostener relaciones sexuales; posiciones o tipos de actividades sexuales.

En relación a la interacción sexo-afectiva, las comunidades de BDSM (Bondage, Disciplina, Dominación, Sumisión, Sadismo y Masoquismo) son vistas como referentes en el desarrollo del concepto de consentimiento debido a que priorizan una comunicación clara y detallada, negociando explícitamente los límites y acuerdos antes de cualquier interacción.

Utilizan "palabras de seguridad" para garantizar que los límites sean respetados en todo momento, promoviendo la autonomía y el respeto mutuo. Además, ofrecen educación constante sobre consentimiento y prácticas seguras, fomentando un entorno donde el respeto y la conciencia son fundamentales. Las actividades y relaciones en el BDSM suelen caracterizarse por la asunción por parte de los participantes de roles que son complementarios e implican desigualdad en términos de poder; por lo tanto, la idea del consentimiento informado de ambos miembros de la pareja es esencial.

Cualidades del Consentimiento

El consentimiento en el ámbito de interacción sexo-afectivo, debe tener las siguientes cualidades:

Explícito:

El consentimiento debe ser claramente comunicado, sin lugar a dudas o ambigüedades. Ambas partes deben entender y estar de acuerdo con lo que se consiente. Si alguien guarda silencio o no responde con claridad, y aun así se procede con una acción, no es válido.

Por ejemplo, no es consentimiento asumir que el silencio es un "sí" y seguir adelante sin una afirmación clara.

Concreto:

Consentir algo (por ejemplo, besarse) no significa consentir todo lo demás. No es un "sí" general a todo, sino a actividades o límites específicos, que deben discutirse claramente. Una buena regla general sería: en caso de duda, detente y pregunta. Si sigues dudando, detente.

Por ejemplo, no es consentimiento aceptar a dar y recibir besos, pero asumir erróneamente que también incluye penetración.

Libre:

Debe darse sin presión, coerción o manipulación. La persona que consiente debe tener la libertad total de decir "sí" o "no" sin miedo a repercusiones. El consentimiento sexual debe ser una elección voluntaria y libre para todas las partes implicadas. Guardar silencio o no decir "no" no equivale a consentir. Una persona inconsciente e incapacitada debido al alcohol o las drogas no puede dar su consentimiento. El sexo bajo coacción o intimidación no es consentido. Podría haber otras situaciones en las que una persona no pueda dar verdaderamente su consentimiento; por ejemplo, si no tiene capacidad mental para ello o es menor de edad.

Por ejemplo, no es consentimiento acceder a tener sexo por miedo a perder a la pareja o bajo presión emocional.

Entusiasta:

Idealmente, el consentimiento debe ser dado de manera entusiasta, lo que demuestra un deseo genuino de participar. La cuestión no es si una persona dice "no", sino si dice "sí" o expresa activamente su consentimiento de forma verbal y no verbal con ganas.

Por ejemplo, no es consentimiento aceptar tener sexo de manera apática o por compromiso, sin verdadero deseo.

Informado:

Quienes participan deben tener pleno conocimiento de lo que implica la actividad o situación para tomar una decisión informada. Mentir u ocultar deliberadamente ciertas intenciones, como mantener relaciones sexuales sin protección, no es sexo consentido. Forzar a una persona que está demasiado ebria para negarse a mantener relaciones sexuales o para aceptar ciertas prácticas no es obtener su consentimiento.

Por ejemplo, no es consentimiento aceptar tener una interacción sexual sin saber que la pareja no usó protección o tiene una ITS.

Reversible:

El consentimiento puede retirarse en cualquier momento, incluso si se ha dado previamente. La posibilidad de cambiar de opinión es esencial. Consentir una vez no significa haber consentido para siempre. Incluso durante un acto sexual, toda persona es libre de interrumpirlo o detenerse en cualquier momento y revocar su consentimiento.

Por ejemplo, no es consentimiento continuar una actividad sexual a pesar de que la otra persona dijo "ya no quiero".

Existe un video que explica el concepto de consentimiento utilizando una metáfora sencilla: ofrecer una taza de té. Se establece que si alguien no quiere té, no debes insistir, y si alguien acepta pero luego cambia de opinión, debes respetar esa decisión. De manera clara y accesible, el video recalca que el consentimiento debe ser libre, explícito y reversible, aplicando este principio a cualquier interacción, especialmente en contextos íntimos. Esta metáfora ayuda a comprender de forma directa y visual lo que significa respetar el consentimiento en la práctica.

TE INVITO A QUE PUEDAS MIRARLO HACIENDO CLICK AQUÍ.

Relación con el Tantra

Como vimos en el módulo anterior, las heridas de Occidente con la sexualidad son profundas y complejas, resultado de siglos de influencias culturales, religiosas y sociales que han dejado una marca indeleble en la forma en que experimentamos y entendemos nuestra sexualidad. Estas heridas incluyen la represión y la culpa, la desconexión entre sexualidad y espiritualidad, la objetificación y comercialización de los cuerpos, la falta de educación sexual integral, y el abuso sexual, entre otras.

Entonces, en este contexto, el Neo-Tantra ofrece una perspectiva y prácticas que pueden ser muy esenciales para sanar las profundas heridas porque fomenta vincularnos desde el respeto y el consentimiento.

La Rueda del Consentimiento

Vale la pena traer el maravilloso aporte de Betty Martin, autora del libro “The Art of Receiving and Giving: The Wheel of Consent”.

El libro “Wheel of Consent” (La rueda del consentimiento) de Betty Martin se centra en el concepto del consentimiento en las relaciones interpersonales, especialmente en contextos de intimidad y sexualidad. Explora la dinámica de las interacciones humanas a través del consentimiento consciente, especialmente en el contexto de las relaciones y el contacto físico, aunque sus principios pueden aplicarse a muchas otras áreas de la vida.

La autora presenta un modelo que nos ayuda a comprender y navegar el consentimiento de una manera clara y consciente y entender cómo damos y recibimos en nuestras relaciones. Se basa en dos preguntas fundamentales:

1. ¿QUIÉN ESTÁ DANDO Y QUIÉN ESTÁ RECIBIENDO?

Es decir, un rol activo de dar y un rol pasivo de recibir.

2. ¿QUIÉN SE BENEFICIA DE LA INTERACCIÓN?

Es decir, un rol que da placer y un rol que recibe placer.



EL MODELO SE ORGANIZA EN CUATRO CUADRANTES QUE CORRESPONDEN A DIFERENTES FORMAS DE INTERACTUAR:

1. Servir (The Giving Quadrant):

Cuando damos algo a alguien porque esa persona lo desea o necesita. Lo hacemos por el beneficio del otro con su consentimiento. Por ejemplo, cocinarle a alguien porque te lo pidió y tú aceptaste hacerlo.

3. Tomar (The Taking Quadrant):

Cuando tomamos algo por nuestro propio placer y beneficio propio, sin dañarla, con el consentimiento de la otra persona. Por ejemplo, pedirle a alguien que se siente cerca de ti porque disfrutas de su compañía.

2. Aceptar (The Receiving Quadrant):

Cuando recibimos algo que nos beneficia, porque pedimos o deseamos esa acción, con consentimiento de quien lo ofrece. Por ejemplo, si pides un masaje y la otra persona accede, estás recibiendo.

4. Permitir (The Allowing Quadrant):

Cuando permitimos que alguien haga algo que desean hacer para su beneficio, con nuestro consentimiento y respetando nuestros límites. Por ejemplo, permitir que tu pareja te peine porque a ella le gusta, y a ti no te molesta.

El libro explora cómo estas dinámicas pueden aplicarse en diversas interacciones, no sólo en relaciones románticas o sexuales, sino también en amistades y relaciones familiares. Enfatiza la importancia de la comunicación abierta y la claridad en las intenciones y deseos de cada persona.

Además, se enfoca en la autenticidad y el respeto mutuo, proponiendo que la relación entre las partes debe ser consensuada y beneficiosa para todos. El objetivo del libro es ayudarnos a identificar y comunicar mejor nuestros límites y deseos. También resalta la importancia de la claridad en el consentimiento y de saber reconocer si estamos actuando desde una posición de entrega o de recepción. Este enfoque fomenta relaciones más conscientes, equitativas y satisfactorias, tanto sexualmente como en otras interacciones cotidianas.

El concepto central es que, al clarificar quién está dando y quién está recibiendo, y al comprender desde dónde actuamos en cada interacción, podemos encontrar mayor placer y autenticidad en nuestras relaciones.

Ahora bien, el libro introduce no solo las dinámicas saludables de las relaciones basadas en el consentimiento, sino también lo que llama los "aspectos en sombra" o las versiones distorsionadas que surgen cuando el consentimiento no se respeta o se malinterpreta. Estos aspectos en sombra reflejan comportamientos en los que la interacción se vuelve dañina y no saludable, y cada uno de los cuadrantes de la rueda tiene su propia sombra.

LOS CUATRO ASPECTOS EN SOMBRA SON:

1. Sombra del Cuadrante de Servir: Mártir o Salvador

En la sombra, el acto de dar puede convertirse en martir, donde una persona se sacrifica demasiado o da de más, sintiendo que debe "salvar" o rescatar al otro. Esto puede generar resentimiento o desequilibrio emocional, porque la persona está dando desde un lugar de obligación o culpa, más que desde una elección consciente.

Ocurre cuando alguien da más de lo que puede o quiere, sacrificándose, y luego siente resentimiento. Un ejemplo sería una persona que se ofrece a cuidar de un amigo en una situación difícil, pero lo hace desde la culpa o la obligación, y luego se siente agotada o resentida porque no se siente valorada. También puede ser un terapeuta que intenta "salvar" a sus clientes en lugar de darles herramientas para que se empoderen.

2. Sombra del Cuadrante de Aceptar: Privilegio o Malcriado

La sombra ocurre cuando el acto de recibir no es auténtico o respetuoso, sino que se convierte en una dinámica egoísta, manipuladora o pasiva. Hay egoísmo y manipulación porque en lugar de recibir de manera consensuada, la persona actúa desde un lugar de aprovechamiento o manipulación, buscando satisfacer sus propias necesidades sin tener en cuenta los límites o deseos de la otra persona.

Es decir, se toma sin consentimiento, bajo el disfraz de recibir. Además, la persona se deja hacer o acepta lo que le dan sin estar realmente conectada con su propio deseo o bienestar. Puede haber una falta de asertividad o un sentimiento de obligación, lo que lleva a la desconexión emocional o corporal. Un ejemplo podría ser un jefe que usa su poder para forzar favores personales de un empleado, aprovechándose de su autoridad.

LOS CUATRO ASPECTOS EN SOMBRA SON:

3. Sombra del Cuadrante de Tomar: Abuso o Violación

La sombra aparece cuando se toma algo sin consentimiento, ya sea emocional, físico o sexual. En esta sombra, la persona actúa por su propio beneficio, pero sin el permiso de la otra parte, lo que puede resultar en acciones como el robo o abuso. Es un desequilibrio donde se recibe algo que no ha sido ofrecido.

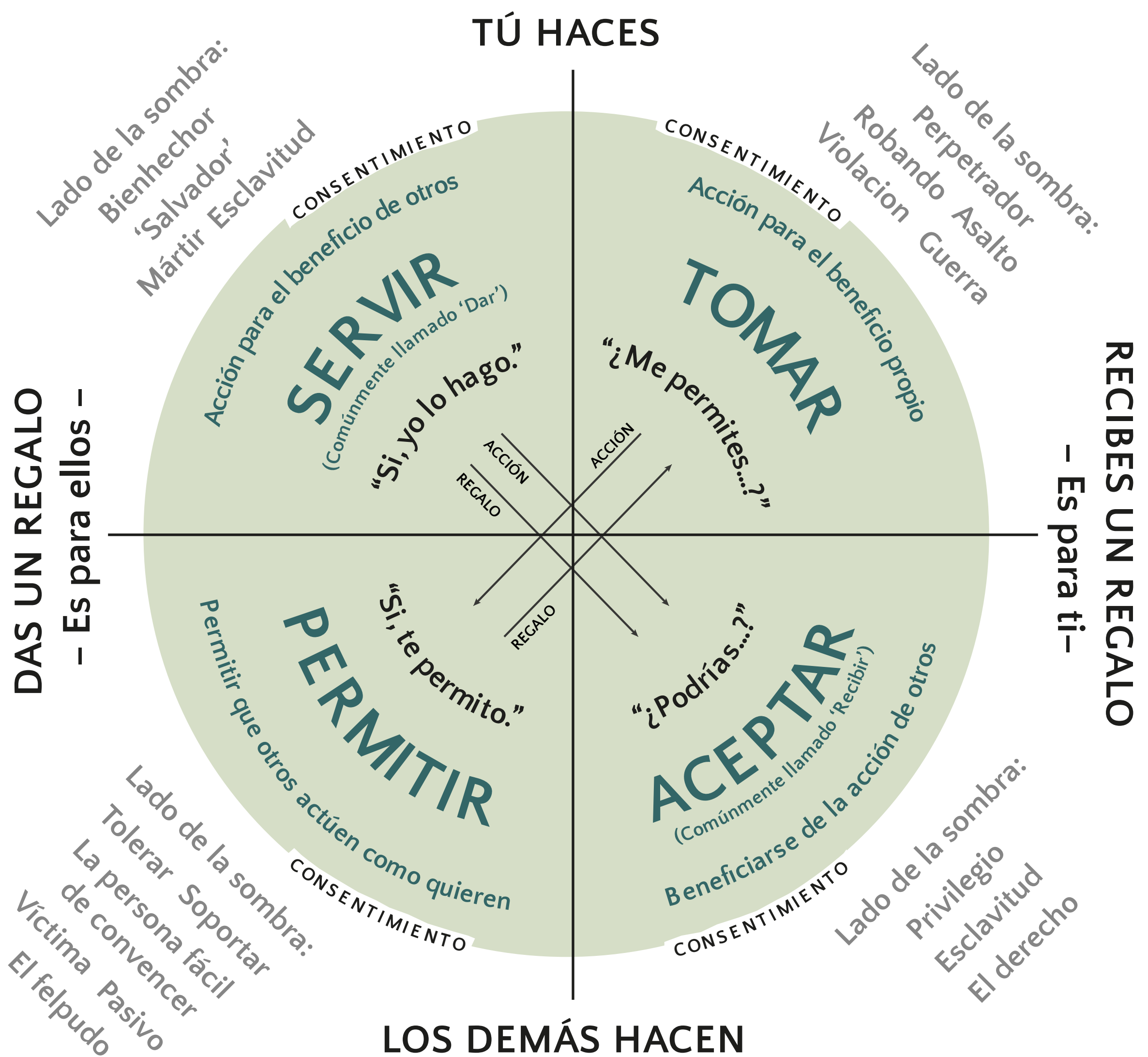
Un ejemplo sería alguien que decide dar un masaje a una persona sin pedir su consentimiento, tocando o manipulando al otro por placer propio sin preguntar. Otro ejemplo sería alguien que se siente con derecho a tocar a su pareja sin preguntar si eso es lo que la otra persona quiere en ese momento. En el contexto sexual, esta sombra es abuso, donde alguien toma sin importar los deseos de la otra persona.

4. Sombra del Permitir: Felpudo o Víctima

La sombra aparece cuando la persona se convierte en una "víctima" o un "felpudo", permitiendo que otros actúen sobre ellos sin establecer límites claros. Es una dinámica de pasividad en la que la persona aguanta, tolera o sufre en silencio, sin expresar sus propios deseos o sin detener una acción que le está perjudicando.

Sucede cuando permites que otros hagan cosas sobre ti sin establecer límites, aguantando algo que no deseas. Un ejemplo es alguien que deja que su pareja le haga favores o actúe de cierta manera porque no quiere generar conflictos, incluso cuando esto le incomoda. Con el tiempo, puede sentirse explotado o como una víctima en la relación porque nunca expresó sus deseos o límites.

La Rueda del Consentimiento



En todo momento de contacto (tacto o caricia), hay dos factores: quién está haciendo y para quién es. Estos dos factores se combinan de cuatro maneras (cuadrantes). Cada cuadrante presenta sus propios retos, lecciones y alegrías.

El círculo representa el consentimiento (su acuerdo). Dentro del círculo hay un regalo dado y un regalo recibido. Fuera del círculo (sin consentimiento) la misma acción se convierte en robar, abusar, etc.

Centros de Consentimiento Interno

Como mencioné anteriormente, el consentimiento no solo es hacia algo o alguien externos, sino que comienza por uno/a mismo/a. Es decir, que existen centros internos que expresan su deseo, voluntad y acuerdo o no y que merecen nuestro respeto y escucha. Los 5 centros de consentimiento interno son:

Centros	Ubicación	Cualidades	Propósito	Preg. Guía
Mente	Mente pensante.	Lógica racional, analítica, observadora. Evalúa qué es conveniente y qué no, para minimizar riesgos y maximizar resultados. Hace cálculos y balances. Saca conclusiones: si esto es bueno y traerá un resultado satisfactorio o no.	Control para evitar posibles amenazas, contratiempos y pérdidas de tiempo.	¿Esto es conveniente para mí o no?
Corazón	Centro del pecho. 4to Chakra cardíaco.	Emocional, sentimental. Muestra el deseo entrar en conexión, apertura o acercamiento con aquello externo ya sea persona, propuesta, invitación, proyecto, o el no deseo de entrar en conexión. Hay apertura o cierre. Muestra si hay deseo de acercamiento o de distancia.	Conexión y apertura para vivir con más amor la vida.	¿Deseo acercarme, abrirme y entrar en conexión con esto, o deseo cerrarme y tomar distancia? ¿Esto me permite vivir con más amor mi vida o no?
Instinto	Entrañas, vísceras, tripas, debajo del plexo solar, arriba del ombligo.	Sensación. Escapa al razonamiento lógico o racional. Instinto de supervivencia y seguridad para sentir seguridad. Más inmediato que la mente, sin tanta evaluación y análisis.	Escanear posibles amenazas a la supervivencia y hacernos sentir a salvo y en seguridad.	¿Esto se siente seguro y a salvo para mí o no?
Sexo	Genitales. 1er y 2do Chakras.	Animal, instintivo, pasional, fogoso, vital.	Conexión con lo que enciende y aviva la pasión, deseo, fuego interior y energía vital.	¿Esto me enciende o me apaga? ¿Esto aviva mi fuego o no?
Conciencia	Ser superior, alma. Intangible.	Profunda sabiduría, integradora, capacidad para ver el todo desde afuera, no se deja afectar por las necesidades y apegos del ego, sino que responde a las elecciones del alma. No siempre parece ser lo que queremos, pero sí es lo que necesitamos para nuestra evolución y expansión como ser divino.	Conexión con la evolución de mi alma.	¿Esto me acerca a mi propósito y evolución, o me distrae y desconecta?

Cuando consultamos a nuestros centros de decisión podemos encontrarnos con acuerdo pleno de todas las partes para un “sí” o para un “no”. O bien, puede haber desacuerdo entre los centros. Lo importante es registrar cada uno, darle lugar y hacer consciente qué dicen mis centros. También es posible invitarlos a conversar entre sí para intercambiar sus opiniones. Y con plena conciencia de este intercambio, tomar una decisión desde un lugar de mayor coherencia e integridad.

Parte II: Límites Sagrados y Expansivos

¿Qué son los Límites?

Los límites son los bordes que marcan el espacio del cual hay consentimiento. Son las fronteras que demarcan la cancha de juego dentro de la cual puedo tener una experiencia segura y placentera sintiéndome a salvo.

Existe la creencia popular que hablar de límites es “limitante”. Sin embargo, los límites amplifican cualquier experiencia. No la suprimen, sino que la amplían. Porque nos permiten saber cuáles son todos los “sí” gracias a poder identificar los “no”. En síntesis, nos permiten gozar de una experiencia habilitadora y potencializadora de libertad, plenitud y placer.

Podemos pensar en la analogía de los límites como membranas de cierto grosor que impiden el paso de toxinas y dejan entrar nutrientes. No son barreras que dejen todo afuera, sino que son flexibles y maleables.

Te ofrezco algunas analogías con situaciones que permiten comprender aún mejor:

Jardín de infantes:

En un jardín de infantes nórdico junto a un bosque, los niños y niñas solían jugar cerca del edificio durante los recreos. Un día, se instaló un cerco a una distancia considerable del edificio, marcando el límite entre el jardín y el bosque. A partir de entonces, los niños y niñas comenzaron a aventurarse mucho más lejos, explorando con mayor libertad, ya que el cerco les daba la seguridad de estar protegidos/as de los animales del bosque. Este experimento ilustra cómo los límites, en lugar de restringirnos, amplían nuestra capacidad de explorar y ganar experiencia. Este principio se aplica a todos los aspectos de la vida, incluida la intimidad sexual.

Cauce del Río:

El cauce de un río está delimitado por sus bordes y las piedras en estos bordes. Gracias a estas piedras y bordes, el río puede fluir con fuerza y dirección. Si no hubiera estas delimitaciones, el río se desbordaría, perdiendo su fuerza y presencia. A menudo necesitamos experiencias que nos guíen a definir límites que tal vez aún no conocíamos. De hecho, en realidad, rara vez sabemos que tenemos un límite hasta que alguien lo cruza. Esto nos hace tener más consciencia y claridad en nuestro camino. Cuando establecemos un límite y es respetado, nos sentimos más con más poder y confianza.

Afirmar un límite tiene el poder de transformar tu vida al permitir que entren en ella lo que consideras nutrientes y mantener fuera lo que consideras toxinas.

PUEDES CREAR EXACTAMENTE LO QUE DESEAS. ¡ESO ES PODER!

Por demás importante es entender que los límites protegen nuestros valores. Son una función de la expresión personal que apoya nuestras creencias y nuestro sistema de valores. De hecho, los valores representan quiénes somos realmente y están relacionados con nuestra identidad. Por lo tanto, cuando se crea, comunica y respeta un límite, es como si todo tu ser y tu persona hubieran sido honrados. Si un límite es ignorado o manipulado, entonces tú, en tu esencia, estás siendo ignorado/a y manipulado/a.

¿Por qué son importantes?

El propósito de los límites es protegernos y asegurarnos de que otras personas nos traten de manera respetuosa. Desde niños y niñas, intentamos establecer límites de forma natural aunque desaprobados por los adultos, por ejemplo: trazar una línea en la arena, no besar a cierto pariente, tratar de elegir nuestra propia ropa, cerrar la puerta de la habitación o negarnos a compartir nuestros juguetes.

Con el tiempo, muchos evitamos establecer límites claros desde el principio, lo que provoca que la incomodidad se acumule hasta explotar en ira. Frecuentemente, creemos que nuestros límites son obvios, pero no los expresamos, lo que hace que la otra persona los cruce sin saberlo. A menudo sentimos que la otra persona violó nuestros límites “a propósito”, cuando en realidad, ni siquiera sabían que estaban allí. Y lo más probable es que nosotros tampoco lo supiéramos.

Nos criamos en un mundo y en una sociedad donde ignoramos qué es eso que realmente queremos porque nos proponen a que la escucha esté afuera, es decir, a lo que el otro espera de mí, o en cómo puedo complacer a otra persona.

Como consecuencia, permanecemos en situaciones que en realidad no están dentro de nuestro consentimiento interno, pero lo hacemos para agradar o para quedar bien con los demás o porque es lo que se espera que hagamos en esas situaciones.

Entonces, el registro del consentimiento, los límites y la soberanía nos permiten salir del automatismo o de esa brújula moral o social que nos dicta lo que debemos hacer y lo que no, para volver a un registro más personal, interno, auténtico y verdadero. Por ello, establecer límites es un acto íntimo, cercano a nuestro espacio personal y sentido de privacidad.

La soberanía personal implica adueñarnos de nuestros deseos y de nuestros límites, de nuestros sí y de nuestros no, que podamos ser adultos y adultas responsables al momento de vincularnos con otras personas.

En las actividades que ofrecemos como retiros y talleres, trabajamos con el concepto de consentimiento y límites de manera poderosa, porque al trabajar con energía emocional profunda y erótica, es esencial sentirnos a salvo en ese encuentro e intercambio con otra persona. Esto solo se logra sabiendo que somos dueños y dueñas de nuestros "no" y respetando el "no" del otro/a, así como también pudiendo expresar y recibir ese "sí".

¿Para qué los necesitamos?

Los límites protegen nuestros valores. Son más efectivos cuando los valores se comunican y se entienden, lo que permite que ambas partes estén de acuerdo en respetar los límites establecidos. Cuando decimos que protegen valores, nos referimos a aquellas cosas con las que estamos comprometidos y que nos apasionan. Por ejemplo, el valor de

Ejemplo: Tengo un límite que no permite que alguien me grite o me hable con desprecio porque valoro el respeto y la amabilidad. Además, no permitiré que alguien abuse de otro ser humano en mi presencia. Diré algo. Este es mi límite.

Cuando establecemos Límites, abrimos la puerta a una fuente de placer inagotable para nuestras vidas. Estamos acá para disfrutar y establecer límites es parte de ese disfrute. Nos permite sentirnos a salvo, seguros/as, protegidos/as, respetados/as y valorados/as, para que podamos vivir plenamente, abrazando toda la vida.

Límites vs Barreras

Las consecuencias de traicionarnos a nosotros/as mismos/as una y otra vez se acumulan. Comenzamos a protegernos contra posibles heridas. Permitimos que crezca sospecha ante los motivos de otras personas. En lugar de límites simples, ahí descubrimos que tenemos **barreras**.

Mientras que los límites pueden funcionar para facilitar la comunicación y las relaciones, las barreras funcionan como bloqueos. Nada puede entrar o salir de una barrera, ni siquiera lo bueno que deseamos, y dejar ir las toxinas se vuelve casi imposible. Las barreras nos mantienen sintiéndonos distantes de los demás, incluso si vivimos en la misma casa. Curiosamente, puede que no seamos conscientes de que hemos erigido barreras, y nos preguntamos por qué hemos pasado parte de nuestra vida emocionalmente distantes y lejos de la intimidad.

ENTONCES, UN LÍMITE NO TE LIMITA, SINO QUE AMPLIFICA TU EXPERIENCIA.

**UNA BARRERA, EN CAMBIO, ES UN MURO, TE RESTRINGE, TE SUPRIME,
TE SIRVE DE ESCUDO PARA NO SALIR DE TU ZONA DE CONFORT.**

La forma más efectiva de comunicar nuestros límites es de manera simple y tranquila. Sin embargo, como muchas veces no nos damos cuenta de que tenemos un límite hasta alguien lo haya infringido, caemos en la situación de comunicar nuestros límites de manera acusatoria, cuando ya sentimos enojo y dolor.

Aún así, lo que usualmente nos sucede sigue este recorrido:

1. Alguien infringe un límite que no sabías que tenías.
2. Tomas consciencia de que tenías un límite.
3. Te dices a ti mismo/a que te “sobrepongas”, es decir, que no es tan grave y que puedes hacer de cuenta que no pasó nada. O sea, que intentas reprimir tus sentimientos.
4. Luego te dices que eres un/a perdedor/a por sentir molestia por algo que otras personas posiblemente ignorarían.
5. A continuación, reflexionas durante un tiempo sobre lo gran perdedor/a que es la otra persona (ya sea tu pareja, amigo, compañero de trabajo o familiar) por hacerte eso y no notar tus sentimientos.
6. Finalmente, te dices: “Bueno, no vale la pena decir nada. Nada cambiará y voy a parecer estúpida y todos estarán molestos. Solo necesito mantener la boca cerrada y relacionarme con otras personas.”

Así es como, día tras día, dejamos de respetar nuestros propios límites. Esencialmente, nos traicionas a nosotros/as mismos/as para mantener una aparente “paz”. Externamente, al menos. Internamente, ardemos de furia y nos frustramos. O nos retiramos aún más de nuestra esencia.

Es importante recordar que:

**ES TU TRABAJO CUIDAR DE TUS LÍMITES.
O SEA, REGISTRARLOS Y ESTABLECERLOS.**

**EL TRABAJO DE LA OTRA PERSONA CON LA QUE INTERACTÚAS ES RESPETAR
TUS LÍMITES. Y TÚ, A SU VEZ, DEBES RESPETAR LOS SUYOS.**

Señales de “SÍ” y señales de “NO”

En base a mis experiencias personales de interacciones y lo aprendido de la mano de mis maestras y maestros, me ha sido muy útil registrar distintas señales que me dan pistas para entender y saber cuándo hay deseo y acuerdo de mi parte y cuándo no. Pareciera ser algo obvio y simple, pero no lo es. Sobre todo, por dos motivos:

El primero, como dije anteriormente, nos han domesticado para complacer los deseos de los demás. En el fondo, para que nos acepten, nos incluyan, y seamos parte. Es decir, para que nos amen. Porque gracias a nuestra memoria ancestral, sin otro, no sobrevivimos. Y esto es cierto para cuando somos niños y niñas. Pero no lo es en nuestra adultez. Sucede que vivimos nuestra adultez con las heridas de nuestro niño interno y es un trabajo de alfabetizarnos nuevamente poder interactuar desde nuestro yo adulto y soberano.

Por otro lado, porque en situaciones de interacción sexo-afectiva, esto es mucho más intenso y profundo, y son tantas las sensaciones que se ponen en juego en espacios de vulnerabilidad y apertura, que muchas veces nos resulta un desafío pensar con la mente en frío.

Señal de que es un “SÍ”:

Si sientes entusiasmo, excitación y cosquillas en la panza a la vez que miedo, posiblemente estás en condiciones de pasar por encima de tu límite para amplificar aún más tu zona de aprendizaje.

Señal de que es un “NO”:

En cambio, si sólo sientes miedo y sufrimiento, posiblemente hay un límite que debes respetar.

Más señales de que es un “NO”:

- Estás esperando que (la situación, la actividad, la persona, el proyecto) termine o acabe lo más pronto posible.

- Tu mente te dice cosas como:

- “bueno, le hago el aguante total es un ratito”
- “no puedo interrumpir ahora que ya empezamos”
- “no puedo decir que no ahora cuando le acabo de decir que sí”
- “no se siente bien pero yo me la banco hasta el final”

- “yo puedo tolerarlo total no me significa mucho”
- “qué va a decir el facilitador/el otro/el instructor si yo ahora me detengo el ejercicio”
- Y muchas más...

- Reacción corporal involuntaria como por ejemplo: congelamiento, el cuerpo se queda quieto e inmóvil.

- Rechazo posterior a esa persona y necesidad de mantener distancia

La trampa de “la resistencia”

La denominada "resistencia" que frecuentemente catalogamos desde una mirada espiritual como excusa para no poner un límite es una trampa común en muchas situaciones sexo-afectivas y otras áreas de la vida. A menudo, la resistencia es vista como algo negativo, como un obstáculo que debemos superar para evolucionar o aprender. Esto puede llevarnos a ignorar nuestras señales internas de incomodidad o miedo, creyendo que pasar por encima de nuestros límites es necesario para crecer espiritualmente. Sin embargo, esta interpretación puede resultar dañina si nos empuja a cruzar límites personales en momentos en que lo que realmente necesitamos es respeto por nuestra propia vulnerabilidad y espacio.

Desde una mirada espiritual, es fácil justificar el no poner un límite bajo la idea de que debemos trascender el ego o el miedo, cuando en realidad estos límites pueden ser una manifestación de nuestra sabiduría interior, protegiendo nuestra integridad emocional y energética. Al ignorar esa sabiduría, corremos el riesgo de exponernos a situaciones que no nos nutren, sino que nos erosionan. En lugar de ver el límite como una barrera para el crecimiento, es fundamental entender que los límites, bien establecidos, crean un espacio seguro donde el verdadero aprendizaje y la expansión pueden florecer.

Decir y recibir un “No”

Recordatorio importante:

El “No” es una frase completa en sí misma.

El “No” no necesita justificación.

El “No sé” se entiende como un No.

A su vez, propongo cultivar la posibilidad de que cada vez que alguien te responda “no” ante una petición de tu parte, puedas responderle: “Gracias por cuidarte”. Agradecerle no sólo porque se está cuidando a sí mismo/a sino que también te cuida a ti por impedir que entres en una interacción donde la otra persona realmente no quiere. No hay sensación más desagradable que hallarte en una situación SIN saber que la otra persona en realidad no quiere estar allí pero tú lo ignoras porque fue expresado.

Asimismo, es importante que podamos comprender que cuando alguien te dice que “no” a una petición, sólo está haciendo eso. Es decir, te está diciendo que “no” a esa propuesta, invitación, ofrecimiento de contacto, cariño, interacción o lo que sea. Te dice que “no” a aquello específico que propusiste, en ese momento y en ese lugar.

Por lo tanto, no te está diciendo que no a tí como persona completa. No está rechazando todo tu ser ahora mismo y para siempre. No te está pidiendo que salgas de su vida y no le busques nunca más.

Es muy frecuente que cuando recibimos un “no”, nos lo tomamos de modo personal como un rechazo pleno y absoluto e incluso dogmático, a nuestra existencia. Por eso nos duele que nos digan que no. Porque empezamos a escuchar nuestra vocecita interna que nos dice “si te dice que no, no te quiere”, “si te dice que no, no te valora”, “si te dice que no, no le importas”. Es decir, nos contamos una infinita cantidad de historias falaces que no hacen más que generarnos todavía más dolor y frustración.

Por ello, es importante que podamos animarnos cada vez más a entrenar nuestra capacidad de expresar y de recibir muchos “no”. Para que podamos quitarle el tinte personal. Y entendamos con coherencia que ese no en definitiva, nos está cuidando a ambos/as. Y que nada tiene que ver con tu des-valoración como ser humano digno y merecedor de todo el amor y respeto del mundo.

Respeto, Honra y Reparación

Antes de concluir, quisiera enfatizar que los límites no son algo que decidimos establecer, sino que es algo que debemos aprender a respetar. Los límites ya existen de antemano. Sólo debemos descubrirlos. Debemos re-aprender a escuchar cuándo tocamos un límite propio. Esta señal la da el cuerpo y el cuerpo no miente. Cuando transgredimos nuestros propios límites, nuestra energía se drena. Nos sentimos desvitalizados/as, sin ganas y sin energía disponible. Cuando respetamos nuestros límites, sentimos revitalización, ganas y energía disponible.

Honrar y respetar nuestros límites es un acto revolucionario. Implica descolonizarnos de todas aquellas historias y cuentos que nos contamos y se acumulan con el tiempo, y que nos dejan en un lugar de más resentimiento y frustración. Las siguientes frases son ejemplos de la infinita cantidad de excusas que ponemos para seguir haciendo algo cuando en realidad no lo deseamos, o peor aún, tal vez ni siquiera nos hemos preguntado si es algo que aún deseamos hacer: “yo lo hago total yo puedo”, “lo hago porque no me cuesta nada”, “lo hago porque si no lo hago yo nadie lo hace”, “lo hago porque ya me comprometí”, “lo hago porque es lo que corresponde”, “lo hago porque el otro está esperando que yo lo haga”.



La explotación y abuso que hacemos de nuestra propia energía es un muy buen ejemplo. En una época donde está de moda vivir en la vorágine del exceso de trabajo y estar todo el tiempo “a full”, desestimamos la posibilidad de hacer menos. Porque hacer “de más” es más premiado y reconocido. Y así caemos en ciclos de estrés y ansiedad.

Usualmente confundimos la capacidad, en sentido del conocimiento, herramientas y medios que tenemos para hacer o manejar algo, con la capacidad en términos de la cantidad de energía disponible que tenemos para hacerlo. Como a veces puedo creer que soy *capaz intelectualmente* de realizar algo, ignoro el hecho de que no estoy siendo *capaz energéticamente* de hacer tantas cosas a la vez y frenar a tiempo. Y así, pasamos por encima de nuestros límites y los violamos una y otra vez.

A la vez, la mayor contradicción radica en que para darnos cuenta de que tenemos un límite y podamos aprender a respetarlo, la mayor parte de las veces sucede que lo transgredimos previamente. Y esto es así porque somos seres humanos y vinimos a aprender. Y va a continuar sucediéndonos muchas veces. La invitación es, entonces, a hacernos consciente de que violamos un límite propio, a pedirnos perdón, a tomar consciencia de esa acción y así generar un acto de reparación para con nosotros/as mismos/as.

Por ejemplo, imaginemos que accedo a tener una conversación sobre un tema personal y delicado, aunque en el fondo siento que no estoy lista para hablar de ello. Después de la charla, me doy cuenta de que esa situación me hizo sentir incómoda y expuesta, lo que me provoca angustia. En ese momento, reconozco que he transgredido mi propio límite al no respetar mi necesidad de tiempo y espacio para procesar. Puedo entonces reflexionar, pedirme perdón a mí misma por no haber escuchado mi intuición, y comprometerme a estar más atenta la próxima vez, protegiendo mejor mis emociones y bienestar en situaciones futuras. Esta reparación no garantiza que no me vuelva a suceder lo mismo. Sin embargo, la honra y reparación comienza a imprimir una huella emocional, energética y neuronal diferente en mí. Y así, poco a poco, paso a paso, vamos cultivando mayor respeto y honra por nuestros propios límites y los de los demás.



Resumiendo

El consentimiento y los límites son bases fundamentales para gozar de experiencias placenteras y saludables.

La falta de conciencia y registro de consentimiento y límites en interacciones diarias y en relaciones sexo-afectivas puede provocar a reproducir heridas, daños e incluso traumas individuales y colectivos.

El consentimiento es un proceso de chequeo personal sobre deseos y voluntades, seguido de la expresión de límites.

El consentimiento debe ser explícito, libre, informado, concreto, reversible y entusiasta.

Los 4 roles de la "Rueda del Consentimiento" ayudan a comprender las dinámicas de dar y recibir en las relaciones y son: servir, aceptar, tomar y permitir. Cuando no hay consentimiento, aparecen las 4 sombras: mártir, malcriado, abusador y víctima.

Los 5 centros de consentimiento interno (mente, corazón, instinto, sexo, conciencia) ayudan a tomar consciencia acerca de los propios deseos, límites y necesidades.

Los límites marcan el espacio de consentimiento, garantizando seguridad y placer.

Aunque se cree que limitan, los límites en realidad amplifican las experiencias de placer y disfrute al definir claramente los "sí" y los "no".

Los límites nos permiten respetar nuestra verdad interior, identificar nuestros valores y protegerlos.

Comunicar los límites transforma nuestras vidas y permite disfrutar con mayor plenitud.

Hay una diferencia entre límites y barreras. Uno apoya relaciones saludables y promueve la conexión, el otro las detiene y genera aislamiento.

Cuidar nuestros límites es nuestra responsabilidad, al igual que respetar los de los demás. Todos tienen el derecho de establecer sus propios límites. Todos tienen el derecho de que se respeten sus límites.

La "resistencia" a establecer límites puede ser una trampa espiritual que nos lleva a ignorar nuestra sabiduría interna.

Un "No" es una respuesta completa en sí misma y no requiere justificación.

Cuando alguien te dice "no", está rechazando la propuesta, no a ti como persona.

Es importante entrenar la capacidad de recibir y expresar "no" sin tomarlo de forma personal. Un "no" cuida a ambas partes y no afecta tu valor como ser humano, todo lo contrario.

Los límites no son algo que decidimos establecer, sino algo que debemos aprender a respetar. Los límites ya existen de antemano. Sólo debemos descubrirlos.

Herramientas

- Centros de consentimiento interno
- Autoevaluación de límites
- Descubrimiento de límites
- Establecimiento de límites
- Yoga Boxing
- Practicar decir No, Gracias por cuidarte.
- Desafío 3 “no” por día.
- Juego de los 3 minutos

Metodología

El paso a paso de cómo practicar e implementar la herramienta.

Centros de consentimiento interno

Qué es y para qué sirve:

Herramienta de registro, escucha, toma de conciencia y expresión de los centros de consentimiento internos y personales. Se utiliza para visibilizar el propio consentimiento ante casos de duda, inquietud, bloqueo o sensación de algo no resuelto.

Cómo implementarla:

1. Introducir la herramienta y explicar el objetivo.
2. Mencionar los 5 centros de consentimiento interno y la ubicación, cualidades, propósito y pregunta guía de cada uno.
3. Proponer que la persona piense en una decisión o situación que le provoca duda, inquietud, bloqueo o sensación de que no está resuelto.
4. Invitar a cerrar los ojos y guiar una breve relajación con respiración consciente.
5. Traer su situación a modo de pregunta para consultar con sus 5 centros de consentimiento.
6. Invitar a que ubique sus manos en el primer centro, recordar brevemente sus características, y dejar que registre la información que viene de allí.
7. Invitar a que comparta en voz alta pero con ojos cerrados en primera persona dando voz a dicho centro.
8. Tomar respiraciones profundas. Y continuar con cada uno de los centros.
9. Al finalizar, preguntar por sensación corporal general.
10. Invitar a abrir los ojos, dando un momento para integrar y si necesita incluso, escribir.
11. Preguntas de integración, ejemplos:
 - A. ¿De qué te diste cuenta?
 - B. ¿Qué te resultó más útil de este ejercicio?
 - C. ¿Para qué te sirvió?
12. Llamado a la acción, traducir en acción concreta o en entorno material dicha toma de conciencia.

Autoevaluación de límites

Descarga el documento desde
la plataforma o haciendo

[Click aquí.](#)

Completa el cuadro con la puntuación del 1 al 5 según grado de satisfacción siendo 1 menos satisfactorio y 5 más satisfactorio.

Luego, responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál fue el primer pensamiento que te vino a la mente al ver tu ejercicio de Autoevaluación de Límites completado?

2. ¿Qué emociones sientes al ver tu diagrama?

3. ¿Cuál es el área de tu vida en la que MÁS te gustaría mejorar?

4. ¿Cuáles 3 acciones puedes realizar para llevar la puntuación de esta área de tu vida a 5/5?

Descubrimiento de Límites

Tengo
derecho a

Me enoja cuando
alguien me hace
esto:

En un mundo
perfecto, no
permito a otras
personas que me
hagan esto:

Nuevos límites
que quiero
establecer:

Establecimiento de Límites

1. Registrar la emoción.
2. Tomar consciencia de que tienes un límite.
3. Compartir el valor que este límite protege.
4. Reafirmar tu límite y pedir que respeten/honren tu límite.

Ejemplos:

1. Me genera ansiedad y enojo que mi amiga me haga esperar cada vez que nos juntamos a tomar un café.
2. Me doy cuenta que mi límite es una espera no mayor a 10 minutos.
3. El valor que hay detrás de dicho límite es que valoro y respeto mi tiempo.
4. Una forma de comunicarlo sería: "Me siento ansiosa y molesta cuando tengo que esperarte más de 10 minutos cada vez que nos juntamos. Para mí, es importante respetar el tiempo porque lo valoro mucho, y me gustaría que llegáramos a un acuerdo para que nuestras reuniones sean más puntuales. ¿Podrías respetar mi límite e intentar llegar a tiempo o avisarme con antelación si vas a tardar más?"

¡Tú turno!

1. ¿Qué emoción sientes ante esa situación?

2. ¿Cuál es tu límite no expresado?

3. ¿Cuál es el valor detrás de ese límite que el límite está protegiendo?

4. ¿Cómo podrías reafirmar tu límite y pedir que lo respeten/honren?

Yoga Boxing

Es una herramienta creada por Laurie Handlers, maestra internacional de Tantra y Sexualidad Sagrada. Una práctica única diseñada para la liberación emocional y el establecimiento de límites, para manejar hábilmente conversaciones desafiantes y resolver conflictos con gracia y aplomo. Es un método profundamente efectivo, donde se establecen límites y se expresa el desagrado, todo mientras se fomenta un entorno donde el amor y el placer pueden florecer.

Cómo implementarla:

Preparación de postura:

- Piernas separadas el ancho de caderas, rodillas semi flexionadas, mirada fija en un punto adelante.

Paso 1: Recarga energética

Movimiento sincronizado entre pelvis, manos y activación del perineo con respiración:

- Bascular la pelvis hacia adelante y hacia atrás, inhalando y exhalando hacia adelante.
- Abrir y cerrar las palmas de las manos en forma de puño.
- Relajar y activar el perineo o músculo pubococcígeo.
- Pelvis hacia atrás: palmas de manos abiertas y perineo relajado.
- Pelvis hacia adelante: palmas de manos cerradas en puño y perineo activado.

Repetir 6 veces como mínimo.

Paso 2: Yoga Boxing

- Con la postura mencionada, adelantar alternativamente cada palma de la mano abierta hacia el frente, como si pegaras a una bolsa de boxeo, pero con las palmas abiertas al tiempo que pronuncias la palabra “No”. El otro brazo con codo flexionado y puño cerrado.
- Alternar palmas al frente y con cada una repetir la palabra “No”.
- Mantener la mirada fija adelante en un punto, el espejo u otra persona.

Repetir 10 veces como mínimo.

Paso 3: Transmutación

- Recargar energía vital desde la tierra, abriendo brazos y trayendo hacia el pecho.
- Contraer todo el cuerpo.
- Exhalar y soltar abriendo brazos al cielo.

Repetir 3 veces como mínimo.

Hacer 2 o 3 ciclos completos de los pasos 1, 2 y 3.

Este ejercicio puede realizarse mirando un punto fijo, mirando el propio reflejo en un espejo o mirando a los ojos a otra persona. La palabra “no” puede reemplazarse por cualquier afirmación o decreto que necesitemos expresar, por ejemplo: “basta ya”, “no quiero más”, “tengo un límite”, “dame mi dinero”. Lo importante es verbalizar una palabra por golpe.

Juego de los 3 Minutos

El Juego de los 3 Minutos es una práctica diseñada por Betty Martin para mejorar la comunicación, el consentimiento, y la conciencia corporal en interacciones físicas o emocionales. Está basado en los principios de la Rueda del Consentimiento que distingue entre cuatro roles: dar, recibir, tomar, y permitir. Este juego fomenta una comunicación más abierta y saludable en las relaciones interpersonales, sexuales o no, y resalta la importancia del consentimiento mutuo.

Propósito del juego:

- **Consentimiento claro:** Aumenta la capacidad de pedir y dar consentimiento explícito, aprendiendo a diferenciar entre lo que damos y lo que recibimos.
- **Explorar el placer de dar y recibir:** Ayuda a reconocer la diferencia entre actuar para complacer a otro y hacerlo por satisfacción propia.
- **Clarificar roles:** Enseña a estar en sintonía con las propias necesidades y límites, mientras se respeta a la otra persona.

Cómo implementarla:

1. Dividir el tiempo en dos turnos:

- Dos personas participan, y cada una tiene 3 minutos para explorar los roles de "dar" o "recibir".

2. Primero se define la dinámica:

- Una persona pregunta: "**¿Cómo te gustaría que te tocara durante 3 minutos?**" (esto representa el "dar").
- La otra responde según sus preferencias, tomando el rol de "recibir". Esta persona se enfoca en lo que desea, mientras la otra respeta su consentimiento y cumple con la petición.

3. Cambio de roles:

- Después de los primeros 3 minutos, se invierten los roles. La segunda persona ahora pregunta: "**¿Cómo te gustaría tocarme durante 3 minutos?**"
- En este caso, la primera persona elige lo que desea experimentar al tocar, asumiendo el rol de "tomar" (actuando para satisfacer su propio deseo).

