Mini

Sexualidad en la madurez

Mini guía gratuita

1. Introducción:

No estás rot@, estás viv@
¿Te han dicho últimamente que lo que te pasa “es normal para tu edad”?
¿Que tienes que resignarte a tener menos deseo, menos energía, menos placer?

Esta guía no va a decirte eso.
Porque lo que tú estás viviendo no es una crisis, es una transformación.
Y como todo cambio verdadero, requiere que te escuches de nuevo.

Sin exigencias.
Sin promesas vacías.

Con la verdad del cuerpo que hoy habitas.

Esta guía no te devolverá a una versión anterior de ti.
Te acompaña a reconocer quién eres ahora, con lo que sientes, con lo que callas, con lo que aún deseas.

2. Lo que nos enseñaron a creer sobre esta etapa

Hay una narrativa instalada que repite ideas como estas:

- “Después de cierta edad, el deseo desaparece.”
- “Si tu cuerpo ya no responde igual, es que está fallando.”
- “El sexo ya no es tan importante, mejor enfócate en otra cosa.”
- “Ya deberías estar conforme con lo que viviste, ¿para qué seguir buscando placer?”

Todas estas frases tienen algo en común:

nos alejan de la posibilidad de vivir una sexualidad real, libre y presente.

Pero tú mereces una narrativa distinta.
Una que no niegue los cambios, pero que los mire con dignidad y sin vergüenza.

Una narrativa tuya, creada desde tu realidad.

3. El deseo no se apaga: cambia

Sí, tu cuerpo cambia.
Sí, tu ritmo puede volverse más lento.
Pero eso no significa que tu deseo haya muerto.

Lo que muchas veces pasa es que el deseo empieza a hablar otro idioma.
Y no es que desaparezca, es que nadie nos enseñó a escucharlo en esta nueva etapa.

Esta mini guía quiere darte una primera llave para abrir esa escucha.
Para que no te niegues a ti mism@, para que no repitas el discurso ajeno, para que empieces a reconocerte con otra suavidad.

4. Ejercicio simbólico:
Mi cuerpo hoy

Tómate un momento. Respira.
Sin juicio, responde estas tres frases con tus propias palabras:
- Hoy, mi cuerpo me dice que…
- Hoy, mi deseo se parece más a…
- Hoy, me haría bien permitirme…

Puedes escribirlo, decirlo en voz baja o solo pensarlo.

No hay una forma correcta.
Hay una sola intención: escucharte sin exigencias.

5. ¿Y ahora qué?

Este es solo el primer paso.
Si sentiste que algo de esta guía resonó contigo, te invito a seguir explorando con más profundidad:

- Descarga la guía completa ***Sexualidad en otoño*** en la web www.sexologalex.com/tienda-educacion-sexual
- Lee en el **Blog** cada domingo, temas sobre deseo, cuerpo, diversidad, vínculos y madurez
- Si lo necesitas, puedes agendar un acompañamiento personalizado en la web.

No hay edad para habitar tu deseo.

Solo necesitas tu cuerpo presente y un poco de ternura.

sexologalex

www.sexologalex.com

Prohibida su reproducción parcial o total sin autorización