

## En una ciudad europea

En los últimos años he aprendido a adaptarme a todo, gracias a muchos cursos de crecimiento personal, de esos que te cambian la vida, que mientras los haces te preguntas por qué no los hiciste antes, por ejemplo cuando me dejó mi primer novio y tuve llorera un año entero. Tampoco sabía que con la meditación puedes llegar a ser menos dispersa, más creativa, elevando además la autoestima. El tema de la consciencia plena es apasionante, aunque al principio de hacer el curso, me pasaban cosas rarísimas, como salir de casa con el maletero del coche abierto, dejarme las llaves u olvidar el móvil en un bar. Se ve que al principio pueden suceder estos despistes, que según parece, no dejan de ser una resistencia al cambio. No imaginé que yo fuera tan tozuda!

También me llegó la hora de atender al cuerpo y me apasioné con las técnicas fisiológicas,, que tal como dicen mis profesores de programación neurolingüística, ”moverse es una garantía para tener un mejor estado”. He hecho Biodanza, 5 ritmos, danza del vientre buenísima para el suelo pélvico, yoga que también va genial para la espalda, además de los abdominales hipopresivos que los hago cada día 7 minutos antes de vestirme, porque en la ducha ya me pongo las bolas chinas. Hago magia con el tiempo!

Con los amigos ahora me relaciono de maravilla, pues me he hecho adicta a ciertas reflexiones de psicólogos mediáticos, que te proponen que cojas de cada uno lo bueno que tiene. Claro, así me iba! Se lo pedía todo al mismo! y también discutía, sin saber que cada persona tiene su propio mapa y además en toda acción hay una intención positiva. Todo eso no me lo enseñaron las monjas.

Manejo mucho mejor la aceptación, incluso tengo escrita una frase en mi habitación (de hecho se van acumulando) “todo lo que resistes persiste y lo que aceptas, se transforma”. Lo mejor fue que la filosofía oriental y la occidental se unieran para dar paso al Mindfulness. El programa de reducción del estrés, también me enseñó a gestionar el tiempo aunque me cuesta saber a menudo si algo es urgente e importante, o solo importante pero no urgente. Tardo un poco en averiguarlo, es decir que lo adapto a mi manera, pero va bien porque me quedo tranquila con la decisión.

Aprendí también a “saber asir, saber soltar”, a manejar el síndrome del nido vacío ¿cómo? pues me he convertido en una artista de la disociación. A menudo, en mis momentos difíciles, me visualizo desde cualquier ángulo, allí, con cara de pena y desde “mi otra yo” me digo – Venga qué tienes tu espacio, después de haber sido tantos años cuidadora! Si todo te va genial, tienes buena salud, un trabajo que te encanta, los chicos están bien... anda coge el teléfono, llama a alguien animoso y te vas a disfrutar de la tarde. Reconozco que el bajón se me pasa pronto, sobretudo si me muevo, así que antes de salir bailo El Caos de los 5 ritmos. Magia pura!

Luego está lo de los abrazos, eso de que necesitas por lo menos cinco al día para no enfermarse. Lo llevo muy bien con la gente del trabajo y si me falta alguno, llamo a la puerta de la vecina, que el otro día me dijo que me estaba volviendo muy cariñosa.

Estos últimos meses estoy atenta a mi piloto automático e intento responder en vez de reaccionar. Me supo mal que ayer me olvidé un poco, cuando grité a un motorista, (aunque eso sí, noté lo del piloto automático enseguida) pero es que me sacó de quicio.

La de cosas que he aprendido con el Mindfulness!. Eso, eso me digo a mi misma – A la vejez, viruelas – Ay si todo esto lo hubiera sabido antes!

Pues bien, soy como un guante, como un río que fluye por donde le lleva el cauce, una maestra en flexibilidad mental. No discuto, sonrío, soy feliz, duermo bien, aprovecho mis horas, me siento hermosa, tengo muchas amigas y me quiero mucho. Lo de quererme también es fruto de unos talleres de empoderamiento que hice

Y ahora, precisamente ahora, justo ahora que todo me va tan bien, fui a hacerme la revisión ginecológica anual y tuve muchas molestias cuando me introdujeron el espéculum. El médico me dijo que era por el tema hormonal, me dio una crema, pero no me ha servido de nada. Al día siguiente, mientras intentaba hacer meditación, me pasaba “la gaviota” por delante (hay una herramienta de PNL para no distraerte o sea no sucumbir ante el ave, cuando quieres mirar el mar.) Y la persistente gaviota esa mañana era – Si me ha dolido tanto la revisión ¿quiere decir que no puedo tener relaciones sexuales? -

Me entró un sudor acompañado de tensión muscular, que me hizo reconocer la emoción de la rabia en mi persona, porque estoy atenta a las reacciones del cuerpo ante los pensamientos. Pues eso, sentí rabia . Porque claro, ésto no sería tan importante si no hubiera aparecido Gonzalo en mi vida. Y por la tarde tuve una idea genial, me compré un vibrador, sin malpensar de la cara de sorna del vendedor, que para eso me he trabajado las presuposiciones. Mi gozo en un pozo! por la noche me derrumbé al comprobar que no podía entrar en mi vagina. ¡Qué rabia! ¿Por qué me sucede esto ahora? Menuda frustración!

Pensé que hacía cinco años que no estaba con nadie. ¿Era por eso? Mi última relación la tuve con un maniático que conocí en uno de los cursos de crecimiento. Me dejó tan exhausta mentalmente que me ha costado volver a la acción. Incluso he llegado pensar que el tema del dolor es porque mi vagina recuerda a aquel personaje.

Acostumbrada a buscarme la vida, encontré una web de fisioterapia donde informaban de un tratamiento para el dolor vaginal.

Cuando acudí a la cita no sabía muy bien en qué consistiría la terapia, pero me había propuesto no tener impedimentos si llegaba el momento oportuno. Mientras estaba en la sala de espera, fui recordando las citas con Gon, desde el primer café con muchos nervios, la excursión al Montseny con caminata por los bosques, la tarde de cine... La verdad es que se notaba que estábamos cogiéndonos algo más que cariño y sin duda estaba surgiendo el deseo. Ahí estaba yo cuando la fisio me hizo pasar a su despacho.

Cuando le expliqué el temazo, me quedé sorprendida de la naturalidad con la que se lo tomó, ya que al parecer casi todas las mujeres en esta edad, estamos igual. - - ¿Pero qué dices? -le pregunté – Nunca lo había oído! Y mis amigas? No lo han comentado jamás. Fíate de las amigas!

Salí de allí con aceite hidratante y mucha ilusión, con un protocolo de ejercicios y mi disposición a hacerlos, ya que otra de las frases que me acompañan es “el tiempo no se tiene, se crea”, con una lista de revisión de hábitos ,y unos estupendos dilatadores vaginales, que no vibran, pero que van aumentando de tamaño. Claro! In crescendo! Cuando vi el más grande, no pude por menos que preguntar a mis recuerdos si yo había visto una medida similar. La verdad es que creo que no., incluso le comenté a la fisio que seguramente no hacía falta llegar a ese tamaño y se rió mucho, aunque yo lo dije en serio.

Bueno, pues así empezó mi gran aventura en solitario, para ganar paso vaginal día a día. Qué maravilla! En dos semanas hasta me atreví con el inicio del penúltimo dilatador!

El whatsapp de Gonzalo me llegó cuando terminaba de hacer los deberes.

Gon - Susana ¿conoces la página WalaBest?

Yo - No. ¿de qué va?

Gon – Por 150 euros puedes viajar un finde a una ciudad europea. Incluye hotel. Lo bueno es que no sabes dónde vas a ir hasta 48h antes.

Yo – Que divertido!

Gon – ¿Nos apuntamos? A mi me apetece...

Yo – Y a mi! Fantástico!

Los siguientes días fueron vertiginosos, entre organizar mi ausencia del viernes en el trabajo, usar los dilatadores (por cierto que el grande ya es pan comido!!) buscar canguro para el gato y pensar en la maleta, dependiendo de si nos tocaba Oslo o Casablanca. Uf! Qué nervios! Estaba quinceañera total.

El martes por la noche decidimos cenar juntos para recibir la sorpresa, en mi casa, con velas y vino blanco. Estuvimos pendientes del móvil con muchos nervios!

- ... ¡Por fin! ... Mensaje... ¡!!Amsterdam!!!

El viaje lo empezamos con muy buen pie, todo iba fluyendo, el vuelo estuvo perfecto y el hotel era una monada. Así que fue pasando el día con largos recorridos por la ciudad, concluyendo con una cena y muchas risas, hasta que llegó nuestra primera noche.

Tuve tentaciones de llevarme el dilatador para probar que con el estrés mi vagina no se hubiera estrechado, pero no me atreví, no fuera que Gonzalo se asustara..

Ya muy exhaustos, llegamos al hotel a eso de medianoche, nos tumbamos atravesados en la cama, lanzando los sufridos zapatos. Él estaba muy atractivo y yo muy excitada. ¡Qué bien sentirse abrazada de nuevo! Y esos besos cariñosos por el cuello. Empezamos a apasionarnos, a entrelazarnos, a cambiar de lugar en la gran cama, aunque a mí se me iba cruzando “la gaviota” - ¿Qué medida de dilatador tendrá? No es que me importe... pero por curiosidad... por si acaso... ¿podré, no? – y más de sus besos inundaban mi cuerpo, que se pegaba al de él. Sus manos iban encendiendo cada rincón de mi persona, generando una hoguera imparable y al detenerse en mi vulva, sentí que no había nada más maravilloso en el mundo que ese calor prometedor de placer. Con prisas empezamos a desgarrar nuestras ropas que desaparecían volando por los aires, faltos de manos por todo lo que queríamos tocarnos. Superada de deseo empecé a rozar su sexo, notando un inicio de erección, cuando me miró a los ojos y me dijo muy flojito, con voz entrecortada

- Verás ... tomo diuréticos ... y tengo algún problemilla de próstata ...quiero decir que podría suceder que no tuviera una buena ... ya me entiendes ...pero te deseo mucho. Pobrecillo, puso una cara de pedir auxilio, que me enamoró aún más en ese instante.

- Tranquilo - le dije, con voz suave – no pasa nada! A mí siempre me ha gustado mucho el petting!

Yo sigo con la práctica de los dilatadores, porque Gonzalo está mejorando mucho. No sé si nuestra primera vez volverá a ser en una ciudad europea o en un postconcierto del barrio de Gracia. Sea donde fuere, me encantan nuestras fantasías sexuales, la historia que tenemos y el buen rollo que hay en nuestros encuentros. Ojo! que casi me está gustando más que lo otro!