

PREGUNTAS PARA RECONSTRUIR LA HISTORIA SEXUAL

Nacimiento e infancia:

1. ¿Qué sabes sobre las circunstancias del embarazo de tu mamá?
2. ¿Qué sabes de tu nacimiento?
3. ¿Quién te cuidó después de nacer?
4. ¿Qué memorias corporales, historias, imágenes tienes sobre la manera como te cargaban, te bañaban, te cambiaban cuando eras bebé?
5. ¿Qué palabras aprendiste para nombrar tus genitales? ¿para orinar? ¿para defecar?
6. ¿Estuviste enfermo cuando eras bebé? ¿hospitalizado? ¿separado de tu mamá por algún tiempo?
7. ¿Has visto fotos tuyas de cuando eras bebé? ¿Qué sientes frente a ellas?
8. ¿Qué lugar ocupas entre tus hermanos? ¿Cómo te ha afectado eso?

Niñez:

1. ¿Cuáles son las primeras memorias espontáneas en el ámbito sexual que te vienen de tu niñez?
2. ¿Cuándo niño que se te dijo sobre lo que era ser niño o niña? ¿Qué influencia ha tenido esto en ti?
3. ¿Qué recuerdas acerca del llegar a entender tu identidad (ser varón o hembra)? ¿Cómo se valoraba a los niños y las niñas en tu familia? ¿Los trataban de modo diferente? ¿Cuáles eran las reglas del vecindario con relación al comportamiento de los niños y el comportamiento de las niñas?
4. ¿Cuándo niño cómo veías que se relacionaban los hombres y las mujeres? ¿Esto cómo te afectó?
5. ¿Qué memorias tienes de experiencias de masturbación? ¿Qué juegos sexuales? ¿De la exploración de tu cuerpo?
6. ¿Fuieste descubierto durante la exploración de tu cuerpo o en juegos sexuales? ¿Hubo algún castigo relacionado con el comportamiento sexual?
7. ¿Recuerdas algún trauma, alguna experiencia dolorosa, algún abuso sexual durante este período?
8. ¿Cuáles son tus preguntas o dudas sobre este período de tu vida? ¿Qué desearías saber que no recuerdas?

Adolescencia:

1. ¿Cuáles son tus primeras memorias espontáneas en el ámbito sexual, en este período?
2. ¿Cómo obtuviste tu primera información sexual como adolescente?
3. ¿Cuáles eran las actitudes de tus padres sobre la sexualidad? ¿Qué mensajes recibiste de ellos directamente? ¿Indirectamente?
4. ¿Cuáles son tus recuerdos sobre experiencias de masturbación en este período? ¿Cómo te sentiste al respecto?

5. ¿Cuál era el nivel de exploración sexual? ¿De tu experiencia sexual? ¿Qué sentimiento acompañaban estas experiencias?
6. ¿Recuerdas alguna experiencia de trauma sexual o de abuso sexual durante tu adolescencia? ¿Cómo te afectaron? ¿Qué tipo de ayudas/sanación has tenido como parte de tu recuperación?
7. ¿Cómo te sentías contigo mismo cuando eras joven? ¿Qué mensajes te dabas con respecto a la sexualidad?
8. ¿Cómo ha sido tu historia de amistades y relaciones? ¿Tu experiencia de salir con chicos y chicas?
9. ¿Qué conciencia tenías sobre tu orientación sexual? ¿Te preguntaste o pensaste alguna vez que tu orientación era homosexual? ¿Qué mensajes te dabas a ti mismo al respecto?
10. ¿Con quién podías hablar de tu sexualidad cuando eras adolescente? ¿En quién podías confiar? ¿De quién podías obtener información?
11. ¿Qué recuerdas sobre el contenido de tus fantasías sexuales durante este período?
12. ¿Qué cosas –pensamientos, sentimientos, comportamiento- con respecto a la sexualidad te hacían sentir culpable cuando eras adolescente?
13. ¿Cómo tratabas y cómo te relacionabas con los chicos y chicas?
14. ¿Recuerdas cuándo fue tu primera experiencia de excitación sexual? ¿La puedes describir?
15. ¿Cómo te acuerdas de tu adolescencia? ¿Alegría? ¿Ansiedad? ¿Culpa? ¿Confusión?
16. ¿Cuándo fue tu primer enamoramiento? ¿Fue correspondido?
17. ¿Tuviste novio? ¿Ese noviazgo llevó a un comportamiento genital?
18. ¿Cuándo te sentiste más excitado, más amado, más solo, más vulnerable, más vivo en esta etapa?

Adultez:

1. ¿Cuáles han sido tus experiencias y comportamientos sexuales como persona adulta?
2. ¿De qué te sientes bien en cuanto a tu comportamiento sexual? ¿De qué te sientes mal?
3. ¿Cómo te sientes al pensar en tu historia sexual?
4. ¿Cuáles son tus mayores interrogantes hoy? ¿Tus memorias más excitantes? ¿Las más dolorosas?
5. ¿Qué necesita sanación en tu historia sexual? ¿Qué necesita crecimiento? ¿Qué necesita cambio?
6. ¿Cuál es la calidad de tus relaciones y amistades? ¿Cuán fiel eres a tus compromisos?
7. Si eres célibe ¿Cómo percibes el celibato: un don, un dolor, ambas cosas, otra manera?
8. ¿Cuándo fue la última vez que te enamoraste? ¿Fue correspondido?
9. ¿Cómo te sientes con tu cuerpo? ¿Cuánto lo conoces? ¿Qué es lo que más te gusta de él? ¿Qué desearías poder cambiar? ¿Cuánto estás consciente de él?
10. ¿Te sientes cómodo usando palabras sexuales?

11. ¿Has sido abusado sexualmente como adulto o has abusado de otros? ¿Te has sentido avergonzado?
12. ¿Cuál es el contenido de tus fantasías sexuales hoy? ¿Hay alguna evidencia de violencia hacia otros? ¿De manipulación? ¿De auto-desprecio? *–es importante aclarar que una fantasía sexual sana supone que te ves en situaciones que te dan placer y que es mutuo (ambas partes experimentan gozo, placer) son apropiadas a la edad y no incluyen la violación a ningún derecho de otros-.*
13. ¿Cómo manejas tus sentimientos sexuales? ¿Con quién puedes hablar de tus sentimientos sexuales? ¿De tu sexualidad?
14. ¿Cuáles son tus experiencias de buscar placer? ¿Te parece que son equilibradas y saludables?
15. ¿Qué esperanzas tienes para el futuro con respecto a tu historia sexual?
16. Si pudieras hablarle a tus genitales ¿Qué quisieras decirles? ¿Qué quisieran decirte ellos a ti?
17. ¿Has visto algún cambio en tu comportamiento sexual cuando varía –sube o baja- tu nivel de autoestima?
18. ¿Cómo afecta el estrés a tu vida sexual?
19. ¿Cuál es la emoción con la que te cuesta más tratar?
20. ¿Cuáles son las necesidades más vitales en este momento de tu vida?