

Kailas no ficción

# CONVERSACIONES SEXUALES CON MI ABUELA

UNA  
DIVERTIDA  
GUÍA DE  
MINDFULSEX  
PARA TODOS

ANA  
SIERRA



*Un libro con el que descubrir tu sexualidad, desterrar mitos y creencias sin fundamento, conocer mejor tu cuerpo y aprender a disfrutar de tus relaciones sexuales.*

*Hoy en día tenemos a nuestro alcance numerosa información sobre sexualidad, pero no siempre es adecuada (o simplemente no recurrimos a ella). Gracias a la complicidad y al desparpajo de su abuela, la sexóloga Ana Sierra nos aclara numerosas dudas y tabúes que se mantienen a pesar del paso de los años.*

*Con un estilo desenfadado y riguroso, la autora nos transmite sin tapujos gran cantidad de claves para entendernos mejor a nosotros mismos y a los demás porque, contrariamente a lo que habitualmente creemos, la sexualidad está en todo y nos acompaña a todas partes.*

*De manera que, en las distintas situaciones a las que nos enfrentamos cada día, hagamos el amor y mantengamos relaciones sexuales, pero, eso sí, de manera muy consciente.*

# Conversaciones sexuales con mi abuela

Ana Sierra

*Título:* Conversaciones sexuales con mi abuela

© 2017, Ana Sierra

© 2017 de esta edición: Kailas Editorial, S.L.

Calle Tutor, 51, 7. 28008 Madrid

*Diseño de cubierta:* Rafael Ricoy

*Realización:* Carlos Gutiérrez y Olga Canals

ISBN ebook: 978-84-17248-04-8

ISBN papel: 978-84-16523-96-2

*Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotomecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso por escrito de la editorial.*

[kailas@kailas.es](mailto:kailas@kailas.es)

[www.kailas.es](http://www.kailas.es)

[www.twitter.com/kailaseditorial](https://www.twitter.com/kailaseditorial)

[www.facebook.com/KailasEditorial](https://www.facebook.com/KailasEditorial)

## Índice

- [CAPÍTULO 1. Mi abuela](#)
- [CAPÍTULO 2. Excesos de cordura](#)
- [CAPÍTULO 3. El mejillón](#)
- [CAPÍTULO 4. Educastración](#)
- [CAPÍTULO 5. Menos o más turbación](#)
- [CAPÍTULO 6. Los cuerpos forzados](#)
- [CAPÍTULO 7. Personalidades peneanas](#)
- [CAPÍTULO 8. Abuela, somos unas pervertidas sexuales](#)
- [CAPÍTULO 9. Enemigo en la sombra](#)
- [CAPÍTULO 10. Escatología sexual](#)
- [CAPÍTULO 11. Reír en la cama](#)
- [CAPÍTULO 12. Todo el monte es orgasmo](#)
- [CAPÍTULO 13. Fantasías](#)
- [CAPÍTULO 14. Mindfulkiss](#)
- [CAPÍTULO 15. Zumos](#)
- [CAPÍTULO 16. Los amores verdaderos](#)
- [CAPÍTULO 17. Relaciones tóxicas](#)
- [CAPÍTULO 18. Sexo rojo](#)
- [CAPÍTULO 19. Ahora o nunca](#)
- [CAPÍTULO 20. Las flores](#)
- [La autora](#)

«RECORDAR: Del latín *re-cordis*,  
volver a pasar por el corazón».  
Eduardo Galeano

*Para todas las personas que deseen recordar  
las aventuras de esta abuela y su nieta,  
descubriendo que la sexualidad  
es un presente y la edad solo un número.*

*A mi abuela, por tanta generosidad y por ofrecerme  
dos de las mejores experiencias de mi vida.  
Ser su nieta y escribir este libro.*

*A ti, JC, porque trajiste a mi vida  
la calma y la alegría de amar.*

*A mi familia, que me ha apoyado en esta  
y en cada una de mis aventuras.*

*A mis amistades, mentores, colegas, alumnado, pacientes  
y todas las personas que llevan años  
pidiéndome que escriba y han mostrado  
su ilusión por leer este libro.*

*Al equipo de la editorial Kailas, por llevarme al huerto,  
dándome libertad y luz para cumplir este sueño.*

*Y a ti que me lees, seas quien seas, porque abrí  
mi cajita de recuerdos para ti.*

*Os amo.*

## CAPÍTULO 1

# Mi abuela

«No entiendes nada realmente al menos que se lo puedas explicar a tu abuela».

Albert Einstein

Quizá te haya sorprendido encontrar a mi abuela en un libro sobre sexología, pero no podía ser de otra manera. No es así porque vaya a hablar exclusivamente de la sexualidad en la edad dorada, aunque estará presente, es inevitable, y nos servirá a todas las personas. Si tenemos suerte.

La razón es que ella fue mi gran maestra y representa cada una de las historias, pacientes, consultas y la totalidad del alumnado que ha pasado por mi vida, tanto profesional como personal. En ti habrá algo de mi abuela, seguro, aunque ella naciese en 1920 e imagino que tú no.

Seguro que alguna vez te planteaste alguna pregunta similar a las que me transmitió ella o mantienes también su esperanza por seguir descubriendo la sexualidad y disfrutarla. Ella tenía sed de emociones, de afectos y de devorar la vida. Desde su sillón, eso sí, haciendo ganchillo y pintando sus cuadros *naif*, los cuales descubrían que consiguió mantener su niña despierta aunque, por fin, con muchas menos responsabilidades que cuando lo fue en su niñez.



Así de grande y mágica fue y sigue siendo. Aunque ya no disfrutemos nuestras charlas sexológicas a la hora de la comida (bueno, en mi mente a veces sí, he de confesar), muy a menudo descubro una nueva enseñanza suya. Hilo sus comentarios con numerosas informaciones que recibo en consulta o clase y me pregunto: «¿Qué diría mi abuela sobre este tema?», o pienso: «Esto lo podría haber comentado mi abuela perfectamente». Y así lo creo, porque hemos avanzado mucho, pero hay cosas que han cambiado poco y no somos tan diferentes a las personas que compartirían su época. En esencia, tenemos los mismos miedos, carencias, alegrías, desinformación, vergüenzas, deseos, dudas y represiones. Como tú o yo, solo que ahora tenemos Internet y podemos hablar de ello sin tapujos. Bueno, de vez en cuando.

Hoy existe numerosa información sobre sexualidad, pero no toda es adecuada o, directamente, no recurrimos a ella. Sea como fuere, la desinformación está a la orden del día.

«Escribe un libro que llegue a todo el mundo. Divulgativo, pero con un lenguaje llano y divertido, como tú sabes», me pidieron. Al rato apareció la imagen de mi abuela.

Pero solo en mi memoria, ¿eh?, que el libro no va de apariciones del más allá, aunque algo habrá, te lo aseguro, y una serie de simpáticas anécdotas sobre nuestras charlas sexuales.

«Si pude hablar así con ella, podré escribirlo», pensé yo. «¡Ya está! Mi libro será como hablar con mi abuela y sobre lo que hubiéramos hablado si siguiésemos compartiendo sobremesas todavía». Y aquí andamos tú y yo.

En ocasiones me traslado a una de nuestras tertulias que tanto me gustaban. Bueno, nos gustaban, porque ella se encendía con cada una de las historias que me relataba y con los comentarios que yo destapaba, ruborizándose pero guerreándolos como una adolescente rebelde.

No era yo muy consciente de lo que supondrían para mí esas jugosas tertulias, cuando comenzaba a formarme como sexóloga. Me iba ofreciendo retos, con total ingenuidad al inicio, pero con absoluta picardía al finalizar nuestra charla. Me generaba inquietudes y yo a ella, iba mostrándome cómo una mujer que rondaba los noventa años podía seguir creciendo sexualmente y disfrutarlo como nunca, aunque fuera practicando sexo oral de sobremesa con su nieta y poniendo en práctica alguno de los curiosos ejercicios que yo dejaba caer.

Una tarde se me ocurrió comentar que la sexualidad estaba en todo. Entonces me dijo, sin poder o querer evitarlo: «¡Pues cómete el sexo de la sopa que se te queda frío, niña! Y además de marisco, que es más sexy aún». Yo no podía parar de reír y ella me guiñaba el ojo y se reía de lado. Ya sé de quién heredé la picardía, o quizá no fueron los genes, sino puro aprendizaje. Nunca supe si era efecto de su increíble elocuencia y sentido del humor o debido a la incontinencia verbal que aparece en muchas personas cuando llegan a determinada edad, por haber callado tanto e importarles un pito lo que puedan pensar de ellas. Quizá ambas cosas. Por cierto, con esa complicidad conseguía que la sopa supiera mucho más rica.

A veces nos resulta complicado entender que la sexualidad está en todo. Otras veces lo entendemos, pero solo con la cabeza, pues no lo sentimos así. Habitualmente actuamos como si la sexualidad estuviera exclusivamente en los genitales, en el coito, las pajas, el sexo anal, en el oral, pero no en el que tenía yo con mi abuela, el de chupar me refiero.

No sé tú, pero yo no salgo de casa y dejo mi sexualidad colgada de una percha para ir a hacer la compra o pasarme por el banco. Mi sexualidad viene conmigo. Y te aseguro que no voy a ligar ni a montármelo en la sección de congelados, ni con el cajero. Bueno, podría hacerlo, pero de momento no entra en mis planes.

La sexualidad es mucho más que sexo. El sexo es lo biológico, lo genético incluso, pero nunca determinista del resto de ingredientes de la sexualidad. Los sexólogos solemos matizar qué es la sexualidad añadiendo el adjetivo «afectivo» al «sexual». Lo cual resulta una redundancia, pues lo sexual ya incluye afectos. Pero, de esta manera, afectivo-sexual hace ver que, en ese taller que impartimos, por ejemplo, no solo se trabaja la parte genital de la misma, sino también la emocional, intelectual, sentimental y relacional, entre otras. Así se identifica como una formación donde la totalidad de la sexualidad se ve representada, aunque no siempre se incluyan áreas importantes como la espiritual, o incluso la religiosa, la energética o relacionada con los aspectos neurológicos o corporales. Verdaderamente, no solo estas, sino todas las áreas de nuestra vida, se nutren de nuestra sexualidad, y viceversa.

Por supuesto habrá gente que piense lo contrario y crea que cuando abraza a su madre o padre, su sexualidad no está presente. Es probable que haya fruncido el ceño e incluso le genere esta posibilidad una sensación de asco incontrolada. ¡Sexo con mis padres! ¡Está loca esta tal Ana Sierra!

«¡Amos! Tú estás *chalá*, niña». Eso me soltó mi abuela cuando le conté exactamente lo mismo que a ti.

«¡Yo no hago sexo contigo!», exclamó. Dicho así sonaba incestuoso, ¿verdad? Pero yo no iba por ahí, claro.

Hacer sexo, como hacer la comida o hacer el pino puente. Vamos, que se hace, no brota ni nos acompaña allá donde vayamos, se tiene que hacer intencionadamente y con el cuerpo, implicando los genitales de alguna manera o compartiendo fluidos, claro, aunque sean los propios de un beso apasionado. De ahí la sorpresa de mi abuela, entiendo. Y es cierto que se construye, pero no únicamente de esa manera. Nosotras construíamos nuestra sexualidad en conjunto y, en la mía, ella ocupa un lugar de honor.

Lo curioso es que ocurre exactamente igual con el alumnado de los posgrados universitarios donde soy docente, formando especialistas en sexología y terapia. He de decir que cada vez ocurre menos, es verdad, pero ponen cara de asquete cuando les pido que imaginen a sus abuelos manteniendo una relación sexual. Exactamente como tu cara ahora mismo.

Por supuesto, la mayoría se imaginaban el *kamasutra* versión veteranos y no les hacía mucha gracia incluir esa imagen en su archivo de fotos sexuales. Todas las personas tenemos un archivo de esos, por cierto. «¡Es antilibido!», decía una alumna; «¡No nos pidas eso!», exclamaba otra.

Yo me reía. «A ver —continuaba yo—, estamos aquí muchas personas manteniendo relaciones sexuales, y más que vamos a mantener, y no pasa nada, ¿no?».

Caras pensativas, ojiláticas, cuestionándose quizá si me había vuelto loca. Algunas personas especulando si era cierto eso de que en los másteres de sexología se hacían prácticas reales, ya me entiendes. Pero no, aquí no vais a follar, y menos en horario lectivo. Pero vamos a hacer el amor y mantener relaciones sexuales, de manera muy consciente. Lo que ahora llaman *mindfulsex*, vaya.

Las relaciones sexuales son, simplemente, cualquier tipo de relación entre dos personas sexuadas. Con una identidad, orientación, género, afectividad, un cuerpo, unos deseos y motivaciones, con sus esperanzas y miedos, etcétera.

Cómo nos cuesta sentirnos sexuales si no vamos a ligar. Sin escote o sin perfume, sin maquillaje o a solas.

Nuestra sexualidad al servicio de los demás, de lo externo y lo ficticio. Nuestra sexualidad detrás de una careta a imagen y semejanza de lo que la sociedad nos diga.

Por cierto, quizá también te asombre que, en este libro, no utilice el género neutro estipulado lingüísticamente, o al menos trate de no hacerlo. Esto se debe a que mi plural será hacia las personas. Puede que te parezca que escribo so-

lo para mujeres por este hecho, pero no es así. Por ejemplo, si digo: «Las personas más educadas», creo que quedaría claro, pero si suprimo «personas» quedando «las más educadas», quizá sienta algún hombre que no me dirijo a él, pero no estaría en lo cierto.

Alguna (persona) pensará: «¿Y por qué no elegí “ser humano” y mantenemos el supuesto género neutro que coincide con el masculino?». Efectivamente podría haberlo hecho, pero no quise. Pensé que este cambio lingüístico entrenaría la empatía de todas (las personas) y repercutiría en otro de los objetivos de este libro: aprender, trabajar actitudes y creencias o abrir mentes a otras posibilidades.

Si te rechina, vas por buen camino, enhorabuena. Tienes la oportunidad de descubrir por qué sucede. Y, aunque te recomiendo que sigas el orden del libro, si te pica mucho la curiosidad, en el capítulo «Enemigo en la sombra» lo descubrirás.

¡Ah! Y te voy a tutear. Llamarte de usted y practicar sexo contigo, aunque sea en este formato, entenderás que me resultaría bastante chocante.

Además, tuteo hasta a mi abuela.

## CAPÍTULO 2

# Excesos de cordura

«Los abuelos están para amar y arreglar cosas».  
Anónimo

—Niña, ¿para qué sirve una psicóloga?

—Para muchas cosas, abuela.

Lo dije sin pensar. Cualquier contestación era buena para salir de esa situación. Podía haber comentado infinitas cuestiones relativas a técnicas con nombres intelectualoides, hablar durante horas sobre lo importante que era la figura del psicólogo en la vida de las personas, lo bien que conocíamos la mente humana, en fin, esas cosas que nos gusta tanto a los futuros psicólogos para inflar nuestro ego. Pero, no.

Me quedé muda, mientras trataba de organizar en mi mente los cinco años de carrera para poder contestar de manera sencilla, o contestar sin más.

¿Cinco años de carrera para tener que contestar a mi abuela: «Ahora que lo preguntas, no tengo ni idea»? Me niego.

Aún no había finalizado las prácticas de la carrera e iniciaba mi especialización como sexóloga y no me podía haber preguntado por las notas, como todo el mundo.

—Y, eso de ser sexóloga, ¿para qué? Ten cuidado, niña.

—Porque me encanta.

—Pero ¿te pagan por eso?

—Aún no, pero digo yo que lo harán.

—¡Ña!, ¡anda, anda!

Recorrió mi espalda un escalofrío terrorífico. Y comenzamos a comer.

Si estuviera aquí, seguiría preguntándome si me pagan por lo que hago, pues lo hacía con cada nuevo proyecto que le contaba.

Parecíamos relajadas, al menos ella, pero yo no me olvidé de su pregunta. Tenía el nerviosillo en el cuerpo. Y al llegar al postre, porque quien me conoce sabe que con el estomago lleno pienso mucho mejor, proseguí.

—¿Para qué crees que te podría servir a ti una psicóloga o una sexóloga?

—¿A mí? ¡Amos! Pues no te digo que... ¡Bueno! Yo estoy bien. ¡Amos que...! Come.

Se puso muy seria. Vaya, parece que el escalofrío cambió de espalda.

\* \* \*

Cuando descubren que soy psicóloga, me suelen hacer dos preguntas.

Contesto de manera divertida, pues no me molestan en absoluto, a pesar de hacerme ver que aún queda mucho por entender, enseñar y aprender en lo que a psicología y sexología se refiere.

La primera de ellas:

—¿Puedes leer mi mente?

—Por supuesto. Incluso puedo modificar tus pensamientos.

Sonrí y contesto mientras me miran con cierto temor, hasta que entienden que se trata de una broma. O eso creen.