

Mapas para recuperar el territorio pélvico: Un camino de sanación del trauma (sexual) femenino.

Una experiencia personal del proceso de La Voz del Útero® desde el territorio
pélvico-uterino-vocal, con una mirada complementaria desde la óptica de la terapia
corporal de trauma, Experiencia Somática®.

Magdalena Haftner / HAM
Austria, 2025

Hola querida tribu, querido ser curioso.

Me presento, la que escribe es Magdalena.

En este momento tengo 37 años, nací en Austria, viví más de 10 años en Latinoamérica, ahora escribiendo por primera vez una investigación en español.

Soy científica de educación, teatrera, improvisadora, pedagoga, bailarina, investigadora del sistema nervioso femenino y counselor somático en trauma. Tengo una trayectoria de proyectos artísticos y pedagógicos que presenté en 4 continentes y más de 20 países. Viajé mucho, soy muy curiosa y al mismo tiempo me costaba estar quieta. Hasta que mi cuerpo ya no daba más. Ahí empezó un viaje hacia lo interior, mi amado cuerpo.

*Escribo esta tesis estando de vuelta en mi país natal. En el transcurso de la formación me mudo de continente, empiezo el proceso de irme del lugar que se transformó en mi casa por 8 años, Ecuador. Volviendo al continente donde nací, Europa, sin saber bien dónde va a ser el nuevo hogar. Toda esta mudanza se transforma en un proceso de varias capas y estaciones. Al fin, durante la formación hice mis investigaciones en 8 países diferentes, casi en constante viaje con paradas momentáneas. Internamente me siento en un tremendo desarraigo territorial. Ya es suficiente movimiento. Y así noto también el desarraigo que llevo adentro, hace mucho. Desde cuándo? Mucho. Así que abro la búsqueda consciente para una pelvis que está en una búsqueda mucho más chiquita (y por eso tal vez mucho más grande) que pertenecer a un lugar en el mundo: **como pertenecer al propio cuerpo, en calma, paz y con placer.***

Desde el backstage: Sobre el proceso de escribir la tesis

Me mueve sentir que me están leyendo en este momento. Escribir esta tesis activó varias partes en mí y me confrontó bastante con mis limitaciones. En la última semana quería tirar la toalla muchas, muchas veces. Las olas entre inspiración y catástrofe total estaban bien presentes. También había momentos de expansión en el simple escribir. La primera vez escribiendo algo conceptual en español. Y dándome cuenta de cuánta resistencia siento cuando se trata de sentarme y confiar en que mi mente puede capturar lo que mi cuerpo vivió, descubrió, guió y manifestó para llegar a una exploración “bottom”, desde el cuerpo como base hacia lo conceptual “up”. Bottom-up, justo como el proceso somático lo implica (más sobre eso más adelante).

Me presento con toda la imperfección de esta búsqueda y con todo lo que es y no es, con este parir de un proceso que es mucho más de lo que sale desde el canal intelectual-cognitivo. Lo sabemos. Lo que hay, hay, y muchas cosas todavía no tienen palabras para expresarse.

Cuando entré en la etapa final de tener que terminar la tesis, noté cómo entré al trauma-vórtice al escribir, cómo me desconecté de mis experiencias de placer, todo se volvió más oscuro, me congelé, luché conmigo misma, no había espacio para encontrar mi calma placentera. Noté cómo la tesis, por sí misma, es como un edificio con diferentes pisos: vamos pasando de uno a otro nivel de profundización. Jugando entre la zona de confort y la zona de pánico, buscando y generando la zona de crecimiento. Superando el espacio de miedo y desalojamiento total, noté cómo se armó un nuevo piso de seguridad y desde entonces pude investigar el placer.

El proceso de escribir la tesis ya es una tesis por sí mismo. Me vienen con más claridad todas las prácticas que aportaron en mi camino de conectarme con mi centro de poder, donde sí hubo placer presente, aunque en ese momento no lo pude detectar así. Terminó feliz porque sé que no es un terminar. Es un abrir y un cerrar, un bailar en el medio y disfrutar de la experiencia de estar viva, en el potencial de la expansión y la fuerza de la contracción, vamos moviéndola. ¿Quién? Nuestra amada pelvis, la que lleva todo el potencial de sanar y unir piezas con su fuerza regeneradora-creadora.

Agradezco

Quiero agradecer la profunda investigación que Clara Davaar realiza en su cuerpo y en su ser creando La Voz del Útero®. Siento que apenas percibo el pico de un iceberg mucho más grande que estoy por descubrir. Somos eternas aprendices, de verdad. Agradezco al equipo LVDU® por crear una red de mujeres dedicadas a la exploración y sanación desde la inteligencia corporal femenina.

Agradezco a mi camino que me llevó al trabajo somático y específicamente agradezco a las mujeres inspiradoras que son mis mentoras, Liana Netto, Lael Keen y mis terapeutas somáticas de estos años. Mi sistema nervioso las agradece profundamente.

Agradezco atreverme a dar este último paso de entrega sola. Agradezco saber que puedo hacerlo. Agradezco atreverme a ser como soy en este momento, con lo que tengo. Agradezco el potencial de expandirme aún más. Agradezco a todas las que lo hicieron antes de mí. Agradezco a las mujeres de mi linaje. Agradezco a las mujeres del mundo. Agradezco a los hombres del mundo y también a los de mi linaje. Agradezco a mi familia. Entre vórtice y contra-vórtice voy, confiando en que existe un camino de sanación. Agradezco a todas las personas que caminan conmigo con paciencia, fe y amor. Me enseñan en mi cuerpo lo que significa apoyar y acompañar.

Agradezco a mi compañero de camino, que se atrevió a aprender conmigo y a través de mí, enfrentando todos los desafíos de acompañar un proceso tan profundo, y con quien me atrevo a aprender a confiar, a amar y a abrirme a la vida con placer, cosechando hoy los frutos de una intimidad cada vez más sana, amorosa y expansiva.

Agradezco a mí. Por caminar. Por sentir. Por rendirme y levantarme nuevamente. Por escuchar a mi voz interior, mi intuición. Por pedir ayuda y encontrarla, en otros y otras, en mí, en los vínculos. Agradezco a mi pelvis por existir y a todas las prácticas que la hacen vibrar vida, creatividad y amor.

Y ahora también agradezco poder acompañar a otras mujeres en su camino, en su descubrimiento, y darnos la mano desde un lugar comprometido. Para caminar mejor, para bailar la vida con placer pélvico y vital creativo. Gracias por su confianza.

INTRO.....	4
Mi historia pélvica antes de La Voz del Útero®.....	4
El primer contacto con Clara y La Voz del Útero®.....	4
El interés de la investigación.....	5
1. Mi pelvis como territorio (no) habitado.....	6
2. Mi territorio y sus límites: del freno a la entrada en el sí.....	7
3. Mi vínculo con la excitación y expansión de placer.....	8
I. MARCO METODOLOGICO.....	9
a. La Voz del Útero® (LVDU).....	9
b. Trauma, sistema nervioso y Experiencia Somática® (SE).....	10
El efecto de ambos métodos en mi sistema.....	11
Proceso de investigación.....	11
II. DESARROLLO CONCEPTUAL.....	12
1. El cuerpo como primer territorio.....	12
El mapa relacional y la cosmovisión andina.....	12
2. El abuso (sexual) como invasión al territorio cuerpo.....	13
3. El trauma como experiencia de fragmentación del cuerpo.....	14
¿Cómo se generan experiencias traumáticas desde la perspectiva somática?.....	14
4. La pelvis y el impacto de trauma sexual.....	15
5. El cuerpo fragmentado - mapa perdido, límites distorsionados, mente confusa.....	16
6. El contra-vórtice como abrepuerta para la reconstrucción del mapa de territorio.....	16
7. Pasando el umbral - entrar a la zona de crecimiento y renegociación del trauma como el juego con las fuerzas opuestas complementarias.....	17
8. El Si como brújula del mapa - La recuperación de la energía vital a través la investigación pélvica-uterina-vocal y del sistema nervioso.....	18
La energía vital y el placer desde una mirada somática.....	18
¿Cómo baila el sistema nervioso en la excitación?.....	19
El placer sostenido.....	19
III. INVESTIGACIÓN PERSONAL PRÁCTICA - MI MAPA DE PRÁCTICA.....	20
IV. RESULTADOS.....	23
1. La regeneración de un mapa pélvico como territorio propio.....	24
2. El sí y no en acción para establecer límites sanos.....	24
3. La apertura al placer y la excitación en el solo y compartir.....	24
¿Qué pasó con mis síntomas y qué es lo que mi cuerpo me cuenta ahora?.....	24
La re-construcción de confianza, la bienvenida a la vulnerabilidad y la reparación de desarrollo.....	25
V. REFLEXIONES Y UNA PRIMERA CONCLUSIÓN.....	25
Cambio de paradigma en el acompañar(me).....	26
Proyección y apertura hacia el futuro.....	26
Bibliografía.....	29
Contacto.....	30

INTRO

Mi historia pélvica antes de La Voz del Útero®

El cuerpo es nuestra casa, el lugar donde se manifiestan las experiencias de la vida. Cada cuerpo lleva sus historias. La mía tiene un antes y un después, un punto de giro muy claro. Un antes que no me permitía estar en paz, en calma, en contacto verdadero con mis sensaciones. Había mucho caos, sin entender bien por qué.

Ese “turning point” llega cuando empiezo a perder la vista por varias horas al día, durante un tiempo prolongado. Es tiempo de mirar, de ver algo que estaba muy escondido dentro de mí. Mi sistema nervioso me estaba gritando. Empiezo a mirar con otros ojos y aparece un “darme cuenta” que ya no sigue una lógica racional, sino la lógica y el lenguaje de mi cuerpo.

Voy al grano. Mi historia, como la de tantas otras, guarda experiencias de abusos conscientes e inconscientes, intervenciones médicas violentas, desinformación educativa, mucho no acompañar y el silencio de esta “zona” mía que hoy puedo reconocer como mi centro de poder.

Mientras escribo, siento cómo mi cuerpo se mueve, cómo se contrae mi pecho y cómo empieza a congelarse mi zona pélvica, como si algo quisiera callarse justo al nombrarlo. Y, al mismo tiempo, me siento fuerte para hablar, para poner palabras a lo que mi cuerpo vive y expresar mi verdad. Una verdad que también es la de muchas niñas y mujeres en este mundo.

Hay vergüenza, frustración y un enojo enorme. Pero, más que nada, hay una necesidad inmensa de darle mapa a este cuerpo que vivió años de desalojamiento profundo, sin poder enraizar del todo en un lugar, en mi ser. Esta experiencia no es solo personal; es también colectiva. Hoy, acompañando a otras mujeres, puedo decir que vivimos dentro de construcciones de “normalidades”, tabúes y contradicciones que todavía niegan la lógica del cuerpo y generan enfermedades que van más allá de cualquier proceso individual.

Mis síntomas - 18 años de cólicos menstruales intensos, infecciones urinarias recurrentes y dificultades para habitar la calma, intimidad y el placer - son la voz de un cuerpo que pedía ser escuchado.

El primer contacto con Clara y La Voz del Útero®

Ecuador. En las faldas del viejo volcán Ilaló, donde ya vivíamos hace varios años, en tiempos post-pandémicos. Una amiga cantautora, con quien canto a veces, me habla de Clara Davaar: “Se parece a ti”, “tienen algo en común”, me dice. La busco en las redes. La veo y me río: esta mujer brillando, yo no. Hoy, en retrospectiva, me resulta curioso lo rápido que aparece la comparación y el disminuirme.

Yo estaba en un momento muy complejo de mi vida. Llevaba medio año en un proceso somático profundo, destapando el origen de varios síntomas. Mi cuerpo hablaba conmigo. Hoy puedo decir que fue un momento decisivo: o íbamos profundo, o no íbamos a ningún

lugar. El trauma pre-verbal no tiene palabras, pero tiene mucho sentir. Y mi cuerpo lo gritaba. Cómo navegarlo fue el gran desafío.

Ver a esa mujer en las redes moviendo su pelvis con tanta libertad y vocalizando con tanta fuerza me tocó algo muy profundo. “La Voz del Útero”: solo imaginar que mi útero podía tener voz abrió una nueva curiosidad en mí. Escuché su propuesta, hicimos unos ejercicios. No fue largo, pero fue clave. Algo se activó al conectar conscientemente lo vocal con lo pélvico.

Estaba sola en casa y, por primera vez, dejé salir mi voz sin cortarla antes de tiempo. La dejé salir más y más. Tomé el espacio. Y sentí una excitación naciendo desde un lugar muy adentro que no estaba realmente habitado. Era una sensación extraña: sentir algo sin tener aún un mapa claro de dónde venía.

Unas semanas después empecé a tomar las clases regularmente y poco después decidí hacer la formación completa de dos años.

En las clases aparecía una mezcla de excitación y miedo. Un sí y un no. Miedo a que me vean, a que me escuchen, a ser juzgada. Una sensación rara para alguien que pasó su vida sobre escenarios, y al mismo tiempo una sensación muy conocida. Pero esta vez esta exploración era para nadie más: era para mí. Y había una intuición, una certeza interna: ahí había un camino para encontrar algo perdido.

Después de una de las primeras prácticas escribí:

"Siento un potencial en mi cuerpo de expansión y liberación. La pregunta no está clara, el deseo sí. No es intelectual, viene directamente del cuerpo. Es como entrar a otra lógica. Tiene sus razones. Y sus puntos donde no puedo llegar. La verdad, me da miedo mi pelvis, mi voz y que podría salir desde ahí sin controlar. ¿Cómo hacer este viaje posible como un juego de nuevas posibilidades de sentirme viva desde mi centro?"

En esta tesis comparto esta investigación personal: el paso de una historia pélvica de dolor, incomodidad, alteración y congelamiento hacia un nuevo camino: una pelvis viva, tranquila, sensual y conectada. Hoy reconozco mi pelvis como centro de poder, creatividad y brújula a la que siempre puedo volver para dar luz a mi vida.

El interés de la investigación

Esta investigación nace de mi propia historia pélvica y del deseo de comprender cómo el trauma sexual puede fragmentar el vínculo con el propio territorio corporal, y cómo es posible restaurar ese mapa a través de prácticas corporales y somáticas terapéuticas.

El encuentro con La Voz del Útero® abrió en mí una experiencia nueva: la posibilidad de sentir la excitación como un movimiento que nace desde adentro, sin forzar, sin escapar. A partir de ahí surge la pregunta por la relación entre trauma, territorio, voz, excitación y placer.

Así que voy explorando estas preguntas:

¿Qué pasaría si mi pelvis pudiera realmente ser habitada, sentida, escuchada somáticamente?

¿Cuál es la relación entre el trauma sexual y la fragmentación del mapa del propio territorio pélvico?

¿Cómo ayudan las prácticas de La Voz del Útero® a la recuperación de este mapa y a la apertura de experiencias de excitación y placer que permiten recuperar la energía vital?

Mi exploración personal se orienta en tres ejes principales:

- 1. Mi pelvis como territorio (no) habitado**
- 2. Mi territorio, sus límites y el camino de soltar el freno para entrar en el sí**
- 3. Mi vínculo con la excitación y la expansión del placer**

Esta tesis acompaña el pasaje desde una historia pélvica de dolor, congelamiento y defensa, hacia la posibilidad de una pelvis viva, presente, sensual y conectada. Cada historia es única y cada historia contiene un cuerpo que experimenta. Desde esas vivencias nacen las preguntas, los regalos y desafíos de la vida. En este contexto comparto partes importantes de la mía, que tal vez también suenan en lo colectivo.

1. Mi pelvis como territorio (no) habitado

El tema del territorio (no) habitado es un gran tema que ya estaba presentándose en mi cuerpo al entrar a la formación de LVDU®. Con el comienzo de la formación aparte de la búsqueda de habitar mi cuerpo como primer territorio también empezó una mudanza grande de irme de Ecuador donde viví por 8 años. Se transformó en un tiempo más estrecho de lo pensado qué consistía y todavía consiste en mudanzas y un proceso de búsqueda para encontrar el nuevo TERRITORIO. Entonces mi territorio cuerpo estaba en la misma búsqueda como mi territorio afuera. Me movió en varios sentidos, muchas veces me tenía que inventar dónde participar en las clases, donde tener un lugar sin estar interrumpida, y cómo crear una rutina de práctica en un momento de vida tan movido. Al final la percepción del afuera como un lugar muy inestable fue un reflejo de mi propia inestabilidad y no claridad adentro. El irme de Ecuador me trajo de vuelta al territorio de mi tierra natal Austria que me hizo confrontar con más claridad con varios aspectos de mi herencia cultural y ancestral y un deseo grande de encontrar tierra, en el afuera, en mí. Poniendo mi historia de vida en perspectiva, mi cuerpo pélvico-uterino aprendió a lo largo de muchos años que su manera de habitar el mundo era a través de la defensa. Esta defensiva se manifestó en diferentes síntomas, como continuas infecciones urinarias después de entrar en relaciones sexuales y fuertes dolores menstruales después que me había explotado un quiste ovárico con 17 años. Como sabemos, los síntomas son solamente la punta del iceberg. Son las formas como nuestro cuerpo nos habla cuando no está en equilibrio emocional, mental, físico o espiritual. Son como traductores, puentes, mensajeros y tienen su propia sabiduría de transmisión. ¿Por qué nombro esto? Porque en el proceso de mirar a través de ellos me di cuenta que son nada más y nada menos que aliados que tienen su propio lenguaje.

Trabajando en el sector de acompañamiento de salud descubrí que estos son los puntos que nos llevan al encuentro con nosotras mismas. Con el apoyo de la persona que nos acompaña aprendemos a leerlas, abrazarlas y escuchar sus necesidades detrás.

2. Mi territorio y sus límites: del freno a la entrada en el sí

Durante muchos años practiqué la improvisación escénica, un espacio donde se investiga profundamente el impacto del *sí* y el *no* en la creación instantánea. Ese entrenamiento me dio herramientas para ser “una buena compañera de improvisación” en el escenario. Allí observé algo que también se refleja en la vida cotidiana: el automatismo del *no* frente a situaciones nuevas o desconocidas es muy común en nosotros como seres humanos. Si lo comparo con un niño que aprende jugando, integrándolo todo desde el cuerpo y habitando un gran *sí* hacia la vida, resulta evidente cómo la sociedad en la que crecimos corta rápidamente esa forma orgánica de experimentación. El probar y fallar - base natural del aprendizaje - queda reemplazado por señales de “advertencia”, “precaución”, “prohibición” y “peligro”.

En la improvisación, en cambio, entrenamos el poder del *sí* como motor del juego: los errores se transforman en oportunidades, las caídas se vuelven empujes para levantarse, y la creatividad surge del movimiento continuo entre opuestos. (Aquí aparece una conexión con la contact improvisación, el aikido y sus fuerzas complementarias: caída/subida). En esos contextos lúdicos y corporales, acceder a ese flujo me resultaba profundamente placentero. Pero en mi vida cotidiana - fuera del escenario - era mucho más difícil ser esa misma compañera para mí misma y en lo vincular. No sabía cómo entregarme al *sí* de la vida ni cómo confiar en los límites que marcaba mi instinto. Y ese instinto, un poco deformado, me llevaba con frecuencia a situaciones extremas para mi sistema nervioso y tenía resonancia profunda en mis vínculos.

Uno de mis rasgos más observados a lo largo del tiempo es un *si* en el que habita un *no*. Es una ambigüedad entre, *sí* quiero, pero. Como imagen, ir con el pie en el acelerador del auto y frenar al mismo tiempo con el freno de mano. Una imagen reflejando mi proceso interno que estaba viviendo bastante recurrente en mi relación de pareja, en el ritmo del día a día, con mis proyectos. Entregarme a un *sí*, sin ese freno de mano presente me generaba vértigo. Tenía sueños recurrentes en mi vida de estar en un auto y no poder frenar con el pedal de freno, poniendo toda la fuerza ahí sin reacción del auto. Ese vértigo era real, presente, lo viví con fuerza en mi experiencia. Como si no tuviera la capacidad de decidir cuándo algo se frena y sentirme estar en las manos / estar indefenso al frente de algo/alguien. (Es curioso que mi sistema suponía automáticamente que eso generaría un choque, no había la imagen de encontrar caminos para no chocar.). Volviendo al comportamiento de *SI* y *NO* en la vida, mi sistema estaba constantemente con una sensación de tener que estar preparado para no entregarse por completo, un tener el freno de mano presente como ancla de supervivencia. Las consecuencias de esta programación: no estar completamente en el presente, no confiar en el flujo de la vida, y en la seguridad vincular, no confiar en la capacidad de poder frenar algo que no me guste, suponer que algo que no me guste iba a pasar, no entregarme al placer y a la vida.

3. Mi vínculo con la excitación y expansión de placer

Con 15 años tuve la suerte de irme a un intercambio cultural. Sin saber muy bien qué me espera en un momento de intuición mi cuerpo elige: Panamá, un año. Mientras otras personas se quedaron más en el hemisferio norte, hubo un jale profundo de conocer un territorio cultural más lejano, desconocido y como lo pude pre-sentir en ese momento „vivo, expresivo (- hoy diría: pélvico)“. Uno de los impulsos más grandes para hacerlo, aparte de salirme del mundo pueblo austriaco, fue la Salsa. Sentí un llamado por conocerla después de haberla visto en películas. Me acuerdo que fue muy poco tiempo después de mi llegada a Panamá que con asombro y fascinación tuve mi primer baile improvisado de Salsa en una fiesta. Me acuerdo de sentirme muy sorprendida de con qué normalidad la gente se vinculaba con el cuerpo del otro bailando, desde la pelvis. Vivir ese goce (sexual?), vital sin vergüenza y con pura apertura. En este contacto con lo latino me vinculé por primera vez conscientemente con mi centro y su movilidad en placer, en este momento de plena adolescencia. Volví a Austria, tuve un choque cultural y de un momento al otro me explotó un quiste ovárico con intervenciones operativas invasivas y nada de información alrededor de lo que me estaba sucediendo. Me acuerdo que me sentía sucia, como si hubiera hecho algo malo y tuviera la culpa. Desde entonces algo se cerró de vuelta en mi zona pélvica, se empezaron a articular fuertes dolores menstruales y a partir de mis primeras relaciones sexuales se presentaron continuas infecciones urinarias. Un camino que marcó mi territorio pélvico con mucha tensión y actitud defensiva. Lo placentero „ahí abajo“ desapareció. Desde esa experiencia mis primeras relaciones sexuales se manifestaron con un miedo enorme y la salvación fue quedarme en lo superficial al nivel físico. Mi cuerpo tenía un reflejo instintivo de quedarse cerrado.

Los años pasaban y seguía siendo un desafío sentir y expandir verdadera excitación sexual en calma conmigo misma y con el otro. Aunque había afuera todas las posibilidades de entrar en un encuentro profundo lento, la mayoría de las veces mi cuerpo estaba acelerado y se sentía como „en las manos del otro“ o en apuro total. Mientras tanto está pelvis no habitada giraba por el mundo, dedicándose al teatro, especialmente la improvisación teatral, la expresión corporal y la danza. En esos espacios había fuego, inspiración y mi cuerpo de exploración estaba feliz en grupos, habitando el placer en ese espacio contenido. Me gustaba jugar pero me sentía muy nerviosa en el dúo. Tanto en espacios íntimos como en mi sola seguía habiendo bastante desarraigo y escape del presente.

Pasaron los años. Me mudé a Ecuador. Un mundo de ancestralidad viva, rituales y naturaleza fértil. Entre arraigo, desarraigo. Explorando mis síntomas de cistitis, con etapas de calma y también crisis tras crisis. Encuentros de placer sexual y caídas de salud. Algo no estaba llegando a su conclusión. De un día al otro se me va a medias la vista, y así mi sistema nervioso colapsa. No hubo otra que empezar a investigar qué es lo que mi cuerpo no podía ver (pero estaba habitando todo el espacio debajo del pico del iceberg). Las investigaciones me llevaron a la raíz de mis problemas: El descubrimiento de una serie de traumas sexuales que sufrí desde pequeña. Mi mundo se dio vuelta. Desde ahí empezó mi búsqueda de re-conectarme con mis partes que estaban gritando silenciosamente desde hace tanto tiempo. Empecé a estudiar Experiencia Somática®, trabajar con terapia psicodélica y entré al proceso de la formación de La Voz del Útero®. Empecé a investigarme, observando cómo mi cuerpo es capaz de entrar en un vínculo profundo con mi centro pélvico-uterino y salirme de un lugar de adormecimiento y callarme por vergüenza.

Sabiendo que somos muchas mujeres. Cada una con su historia. Igual hay algo en común, una necesidad enorme de re-encuentro con el placer habitando un cuerpo de mujer.

I. MARCO METODOLOGICO

Esta investigación se apoya en dos grandes ejes de estudio que me han acompañado en los últimos años tanto en mi proceso personal como en mi formación:

- **La Voz del Útero® (LVDU)**
- **Los estudios sobre trauma y sistema nervioso, especialmente la Experiencia Somática® (SE)**

Ambos enfoques se conectan, se complementan y, a la vez, recorren caminos propios dentro del trabajo somático. En esta tesis pongo especial atención en el **sostén del sistema nervioso como base para el trabajo con el trauma**, y desde allí investigo la **reconexión corporal y las formas de placer y excitación desde el eje pélvico–uterino–vocal**.

a. La Voz del Útero® (LVDU)

La Voz del Útero®, creada por **Clara Davaar**, es una metodología que investiga y despierta la conexión profunda entre pelvis, útero y voz para facilitar el flujo de la energía vital. En mi proceso de investigación, esta práctica se apoya en lo que la metodología nombra como **seis inteligencias corporales**:

1. **Huesos**
El reconocimiento de la estructura ósea y su información ancestral a través del golpe, la fricción y el calor.
2. **Líquidos internos**
El campo emocional del cuerpo, su capacidad de moverse, limpiar y regenerar.
3. **Articulaciones y cadenas musculares**
La relación entre sostén y flexibilidad, entre lo estructural y lo fluido.
4. **Energía direccional**
La direccionalidad de la energía vital que nace del centro pélvico y se expresa a través del movimiento y la voz.
5. **La voz y la verberación**
El sonido como vibración que transforma, mueve y abre espacios dentro y fuera del cuerpo.
6. **Laringe y cuerdas vocales - canal vaginal y cérvix**
La conexión entre estas dos estructuras como zonas de apertura y cierre, relacionadas con estados de activación, relajación, excitación y expresión.

En todas estas inteligencias, la búsqueda está orientada al **despertar de la conciencia pélvica–uterina–vocal como un solo sistema interconectado**, con su potencial de expansión del placer y la vitalidad.

b. Trauma, sistema nervioso y Experiencia Somática® (SE)

La **Experiencia Somática® (SE)**, desarrollada por Peter Levine, es un método basado en la fisiología del estrés y en la observación del comportamiento animal en su hábitat natural. Este enfoque parte de la premisa de que el trauma puede originarse como resultado de estrés acumulado que no logra completarse ni liberarse, quedando así atrapado en el cuerpo de manera involuntaria. También lo podemos definir de esta manera: El trauma ocurre cuando un acontecimiento sucede demasiado rápido, demasiado intensamente y de manera demasiado repentina. No podemos orientarnos con suficiente rapidez, nuestro cerebro se ve sobrepasado por la situación y no puede completar respuestas de defensa.

Desde esta perspectiva, la Experiencia Somática® se enfoca en la **liberación del estrés almacenado a través de la finalización de acciones defensivas incompletas del cuerpo fisiológico**, con el objetivo de restaurar el equilibrio del sistema nervioso en el aquí y ahora.

La brújula central de la Experiencia Somática® es la práctica de **dar espacio para realmente sentir el cuerpo y leyéndolo conectándonos con el sistema nervioso autónomo y sus** funciones básicas para mantenernos vivos: la activación, la lucha, la huida, la congelación, la relajación y la conexión. Al observar estos procesos con presencia y acompañamiento, el sistema puede liberar gradualmente el estrés acumulado, ampliando la capacidad de **autorregulación** y permitiendo que el sistema nervioso vuelva a su flujo natural, que en condiciones seguras está hecho para navegar el estrés y regresar a la vitalidad y a la conexión con la vida. Al crear una relación curiosa, segura y bien cuidada, el cuerpo puede liberar bloqueos de manera progresiva, permitiendo que un nuevo sentido de vitalidad, presencia y agencia se despliegue suavemente y se ancle en la experiencia cuerpo-mente.

Algunos conceptos de SE® que acompañaron de forma directa mi proceso con LVDU®:

Trauma-vórtice: el espacio de desregulación y estancamiento de energía vital (síntomas) que se abre por la ruptura traumática.

Contra-vórtice o vórtice de sanación: la fuerza opuesta que se puede generar alimentando sensaciones agradables para crear un piso seguro y volver a la fuerza vital.

Pendulación: ir y venir entre sensaciones de seguridad y sensaciones desafiantes.

Titulación: entrar en las sensaciones en pequeñas dosis, sin sobrepasar al sistema.

Realización de defensas incompletas: completar acciones de defensa que quedaron interrumpidas.

Descarga: liberar tensiones a través de temblores, suspiros, llanto, bostezos o movimientos espontáneos, involuntarios.

Ritmo lento: respetar el tiempo propio del cuerpo para orientarse y reorganizarse.

El efecto de ambos métodos en mi sistema

Viniendo de un lugar del mundo dirigido por lo racional, mental y lógico patriarcal la exclusión del cuerpo en mis procesos terapéuticos tenía sus efectos profundos: me quedé atrapado en patrones somáticos (y así también emocionales, mentales) sin entender y mover la raíz.

La Experiencia Somática® me enseñó a **observar con presencia y curiosidad las sensaciones del cuerpo**, a confiar en sus impulsos de autorregulación y a permitir descargas orgánicas sin forzar. Me dio un piso de seguridad muy importante para poder habitar sensaciones intensas y mantenerme conectada en “dosis” manejables. La Voz del Útero® llegó después y despertó un **empoderamiento profundo femenino**, como si partes dormidas o encarceladas en mi cuerpo empezaran a encontrar salida, expresión y lugar. El trabajo previo con SE® fue clave en mi proceso para poder entrar en la práctica de LVDU® desde un lugar de mayor calma, sostén y regulación. Ambas trabajan desde un enfoque **de abajo hacia arriba**, es decir, desde la experiencia corporal, somática hacia la conciencia, la emoción y el pensamiento.

Comparten especialmente:

- La importancia de la **interocepción y la sensación sentida**.
- La observación de los procesos de **contracción y expansión, de excitación y relajación**.
- La apertura a **descargas involuntarias**.
- La integración entre experiencia corporal, comportamiento, afectividad y sentido.
- El cambio exitoso a través de las dos **prácticas constantes**.

Por esta razón, integro ambos métodos en esta tesis: porque considero que el **trabajo con el sistema nervioso genera el campo seguro necesario para que la exploración pélvica, uterina y vocal pueda desplegarse con mayor profundidad**.

Proceso de investigación

Esta investigación nace de mi propia experiencia corporal desde un enfoque **autoetnográfico somático**, donde el cuerpo es la principal fuente de conocimiento. El proceso incluyó la observación de lo que ocurre en mi cuerpo, las prácticas de La Voz del Útero®, el acompañamiento terapéutico desde la Experiencia Somática®, y espacios de reflexión y sostén, integrados a través de la escritura.

El recorrido se dio en distintas etapas: primero, un tiempo de **reconocer mis patrones de desconexión, dolor, defensa y dificultad para habitar mi pelvis**; luego, una **profundización en la práctica** con LVDU® en acompañamiento con la terapia con SE®; después, el **registro constante de lo vivido** en un diario corporal; y finalmente, un tiempo de **integración**, donde fui uniendo experiencia, reflexión y teoría en esta tesis.

II. DESARROLLO CONCEPTUAL

En los siguientes definiciones y explicaciones de conceptos quiero especificar y relacionar el campo de esta investigación.

1. El cuerpo como primer territorio

La experiencia de vivir en un cuerpo es diferente para cada humano. Igual que nos une es que todos tenemos uno. ¿Tenemos? ¿Somos? Habitamos? El cuerpo es nuestro vehículo a través de él percibimos el mundo, lo procesamos, lo integramos. **Podemos entender el cuerpo cómo nuestro primer territorio en este mundo.** El término territorio por sí es complejo y tiene muchos ángulos desde donde se puede discutir. En esta tesis lo defino como un conjunto de los siguientes aspectos:

Es un espacio concreto que contiene diferentes lugares, paisajes y puntos de orientación

- Para orientarse requiere un **sistema de mapa**
- Tiene **límites** y es claro dónde empieza y dónde termina
- Le damos **significados** por su historia y memoria individual y colectiva
- Es un espacio que se define por lo **relacional**, la presencia o ausencia del otro

Si miramos nuestro cuerpo como primer territorio que habitamos, es el lugar desde donde nos relacionamos con el mundo interior y exterior. **Y como todo territorio, puede ser habitado, amado, respetado, o violentado, invadido, colonizado.** La historia de la humanidad está atravesada por procesos de conquista, imposición violenta de tierra y apropiación territorial. La apropiación del territorio, desde esta lógica de dominación, implica transformar un espacio vivido y significativo en un objeto de control, extracción o explotación. Esta lógica también se basa en jerarquías: el conquistador sobre el conquistado, el centro sobre la periferia, la razón sobre el cuerpo, el hombre sobre la naturaleza. En este proceso, el territorio deja de ser un lugar habitado y sentido para convertirse en mercancía, un objeto para vender y comprar. La “apropiación” de un territorio asegura que es de uno. **¿Cómo sería en vez de apropiarse usar la idea de relacionarse? De ser el territorio, ¿mejor habitarlo?** Para mí, algo cambia en lo vincular viéndolo desde esa perspectiva. Me viene la imagen de entrar en contacto desde un deseo de conocerlo y cuidarlo, no de invadirlo. Se abre un campo de horizontalidad y curiosidad en el vínculo y una apertura de investigación. Haber vivido ocho años en Ecuador me permitió conocer la cosmovisión andina en su originalidad. Así es como quiero referirme a ella y a su manera relacional de entender el todo, que ha desafiado y enriquecido la perspectiva europea contemporánea con la que crecí.

El mapa relacional y la cosmovisión andina

Desde la cosmovisión andina la „apropiación“ territorial no existe. Es un convivir que nace desde una necesidad física de **coexistir**. Eso implica un proceso de observar qué se necesita para vivir ahí y poder relacionarse de la mejor manera. En la cosmovisión andina, cada cosa es un sujeto, no hay objeto. Nos vemos igual cómo lo otro, no hay imposición o jerarquía, hay vínculo y un relacionarse no posesivo, es sagrado. Todo está interconectado y cada elemento tiene su propósito. Desde esa visión el primer paso sería conectarse con el

lugar y reconocer su existencia, como un encuentro con un otro ser. El “ayni” como principio de reciprocidad que rige la vida cotidiana muestra que si das algo (a tu comunidad), recibirás algo a cambio en el momento adecuado. No es igual en la relación con el cuerpo? Lo mejor que nos relacionamos, lo mejor recibimos de vuelta. Es un dar y recibir. Suena simple y lindo pero la óptica patriarcal, colonial que es dominante en la mayoría de las partes del mundo genera que la explotación es más conocida que el convivir. Mi búsqueda embarca a la pregunta, cómo entrar en un espacio con diferentes ópticas que permiten un re-relacionarse, re-programarse, re-considerarse?

2. El abuso (sexual) como invasión al territorio cuerpo

Al contrario de lo recién hablado, el abuso sexual puede entenderse como una apropiación violenta del territorio cuerpo, una invasión des los límites somáticos, emocionales y energéticos. Es un acto que despoja al cuerpo de su soberanía, de su derecho de ser espacio seguro, íntimo y propio. **Experiencias abusivas generan reacciones disociativas que significa que desordenan la orientación del propio concepto territorial.** Quiero nombrar los diferentes tipos de abuso, como invasiones con contacto físico (violación o penetración forzada, tocamientos no consentidos) o sin contacto físico (exhibición, exposición, pornografía, comentarios sexuales, acoso verbal o digital). Hablando de tipos de abuso sexual implica reconocer no solo los actos explícitos de violencia, sino también formas más sutiles, silenciadas o normalizadas. Eso también incluye invasiones al territorio cuerpo durante *procedimientos médicos*. La „violencia gineco-obstétrica“ se encuentra en exploraciones invasoras sin consentimiento informado, comentarios sexualizados o despectivos, partos traumáticos o instrumentalizados, intervenciones quirúrgicas sin opción de decidir. En la práctica cultural convencional es muy poco común el consentimiento entre paciente-doctor para liderar con la esfera de lo íntimo. El abuso sexual es un fenómeno esparcido globalmente. Es una experiencia profundamente traumática que afecta aspectos del funcionamiento emocional, espiritual, físico y conductual de la víctima.

En un mundo profundamente abusivo y represivo en lo sexual - como evidencian la industria pornográfica y la doble moral del celibato en las iglesias - no hablamos solo de eventos puntuales que dejan huella. Hablamos de algo más sutil y más hondo: un **trauma de desarrollo**. Ese que se instala antes incluso de poder nombrarlo, cuando el cuerpo y el sistema nervioso todavía aprenden qué significa estar a salvo. *Es ser sexualizada antes de comprender mi propia sexualidad. Es aprender el valor de mi cuerpo a través del deseo ajeno. Es sentir que mi cuerpo existe para ser visto, para ser consumido, antes de poder reclamarlo como mío.*

La **objetivación** temprana enseña al cuerpo a ausentarse antes de que el placer llegue. A escanearlo todo, a modular la energía según quién mira, a convertir la vitalidad sexual en vigilancia. Y así, lo que debería ser expansión se vive como exposición. Lo que debería ser entrega se percibe como riesgo. Los sistemas nerviosos se adaptaron a una contradicción: *ser sexualmente atractivas pero no sexualmente vivas. Estar disponibles pero no desear. Representar la deseabilidad pero no habitar el deseo.*

3. El trauma como experiencia de fragmentación del cuerpo

*“El trauma es algo que ocurre inicialmente en nuestro cuerpo y nuestros instintos. Solo entonces sus efectos se extienden a nuestras mentes, emociones y espíritus.”
(Peter Levine)*

Aunque muchas personas asocian el trauma con la angustia mental y emocional, es importante reconocer que el trauma se conserva principalmente en los tejidos del cuerpo. Una forma en que el trauma puede almacenarse en el cuerpo es a través del sistema nervioso. El sistema nervioso autónomo es responsable de regular las funciones involuntarias del cuerpo, como la respiración, el ritmo cardíaco y la digestión y con cuyas activaciones podemos reaccionar ante el estrés y el peligro para entrar en acción y asegurar nuestra supervivencia. Desde estas señales podemos evaluar el entorno, las personas y las señales internas para decidir si estamos seguros, en peligro o en amenaza de vida.

Según la **Teoría Polivagal** de Stephen Porges, el sistema nervioso autónomo consta de tres sistemas secuenciales que surgen de la evolución cerebral.

<i>Sistema Nervioso Simpático</i>	<i>Sistema Nervioso Parasimpático Vago Dorsal</i>	<i>Sistema Nervioso Parasimpático Vago Ventral</i>
<p>Genera activación en el cuerpo y moviliza energía para el movimiento.</p> <p>Ante peligro, activa la respuesta de lucha o huida.</p>	<p>Genera inmovilidad en el cuerpo para descansar y digerir.</p> <p>Ante peligro sin salida, activa la respuesta de congelación, inmovilidad o desconexión.</p>	<p>Facilita la vinculación y desvinculación con el ambiente, la conexión social en calma y la presencia en el momento.</p> <p>Nota importante: <i>El vago ventral solo se encuentra en mamíferos y comienza a funcionar y desarrollarse después del nacimiento, en la relación con la persona cuidadora.</i></p>

El sistema nervioso autónomo se puede entender como un director de orquesta silencioso que organiza nuestra respuesta vital a los acontecimientos. Gracias a su capacidad regenerativa, estas experiencias de estrés pueden procesarse y permitir que la experiencia corporal vuelva a fluir. Como seres humanos y mamíferos, es fundamental reconocer que si el sistema nervioso se queda atrapado en las activaciones simpáticas o parasimpáticas dorsales por peligro se inhibe la posibilidad de activar el vago ventral, limitando la capacidad de conexión social, presencia consciente y disfrute.

¿Cómo se generan experiencias traumáticas desde la perspectiva somática?

Cuando experimentamos una situación de alto estrés/peligro, se activa la rama simpática del sistema nervioso autónomo, que desencadena la respuesta de lucha o huida. Esto

puede provocar un aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la tensión muscular. Si el trauma no se resuelve, el cuerpo queda atrapado en un estado de hiperactivación, que puede provocar dolor crónico y otros síntomas físicos. Esto se debe a que el sistema nervioso simpático está diseñado para preparar al cuerpo para la acción, no para el mantenimiento a largo plazo. Cuando permanece activado durante un periodo prolongado la energía, la tensión o la acción no realizada, esta energía permanece “congelada” en el sistema nervioso. Así la energía no encuentra su camino de vuelta al flujo de la vida y la experiencia corporal se fragmenta, genera tensiones y se enferma. La activación crónica del sistema nervioso simpático durante el desarrollo cambia la detección de amenazas. **Crece bajo la mirada patriarcal, sexualizada ya por sí crea una activación sostenida de bajo nivel.** El cuerpo escanea en busca de atención sexual que podría volverse peligrosa, monitorea cómo está siendo percibido, modula su vitalidad según quién esté mirando. Se convierte en una hipervigilancia que no se puede “apagar”. Así la excitación sexual puede activar la misma respuesta autonómica que una amenaza.

4. La pelvis y el impacto de trauma sexual

“Lo que generalmente se pasa por alto es que la energía sexual y la energía de la fuerza vital son prácticamente la misma cosa.” (Peter Levine)

Una zona del cuerpo especialmente afectada por los traumas sexuales es la pelvis, donde los traumas pueden quedar almacenados en los tejidos de los genitales y los músculos del suelo pélvico. El suelo pélvico es un músculo grande y complejo que consta de tres capas. Va desde el hueso púbico hasta el coxis y sostiene la vejiga, el útero y el recto. El suelo pélvico sirve como centro de nuestro sistema músculo-esquelético, a la vez que funciona como un músculo vital responsable de sostener y mantener la posición de nuestros órganos internos. Además, desempeña un papel importante en la regulación de los movimientos urinarios e intestinales, así como en la función sexual. Cuando una persona sufre un traumatismo sexual, la respuesta natural del cuerpo es contraer y mantener la tensión en los músculos del suelo pélvico, en un intento de protegerse. Cuando esta tensión se vuelve crónica, puede provocar una serie de síntomas físicos como dolor durante las relaciones sexuales, problemas urinarios como incontinencia, cistitis, menstruaciones dolorosas, síndrome premenstrual, eyaculación precoz y estreñimiento. Además de los síntomas físicos, los traumatismos almacenados en el suelo pélvico también afectan al placer sexual. Las personas pueden experimentar dificultades con la excitación, el orgasmo y la intimidad, así como una desconexión con su propio cuerpo.

Cuando hablamos del sistema nervioso autónomo femenino, es fundamental mencionar la complejidad y la **gran densidad de los nervios pélvicos femeninos hacia el cerebro** que intercambian continuamente informaciones y señales. Aún existe mucho espacio - y una gran necesidad - para profundizar en estudios científicos sobre el cuerpo de la mujer, y en particular sobre el sistema nervioso femenino. Naomi Wolf explica en su importante libro “Vagina” - que en parte nace de su propia auto observación tras una lesión en sus nervios pélvicos y el impacto que tuvo en su vitalidad y creatividad - la importancia del funcionamiento y la activación de estos nervios para la liberación de hormonas y el bienestar femenino, su creatividad y conexión con el mundo.

“La vagina traumatizada y abusada, como parte de una red neuronal (...), literalmente no puede proveer al cerebro femenino de las sustancias químicas que generan confianza, valentía, conexión y alegría.” (Wolf, p. 109)

Entendiendo esta conexión importante a nivel nervioso y cerebral para el bienestar femenino, podemos imaginarnos el impacto a nivel cuerpo-mente cuando haya, lesión, perturbación o hasta que violación que genera un bloqueo en esta área.

5. El cuerpo fragmentado - mapa perdido, límites distorsionados, mente confusa

Un territorio se define entre otros aspectos por sus **límites**. Están marcados por el sí y el no que tienen una función protectora y organizadora y generan un manejo territorial desde lo físico, emocional y psíquico. El **NO** marca el peligro, la retirada o defensa, el límite de un territorio, „ahí no es, esto no es seguro para ti en este momento“. Somáticamente se expresa en sensación de contención y solidez. El **SÍ** marca las posibilidades, el abrir, el aceptar, „ahí está seguro, ahí me abro y te invito a mi espacio“. Somáticamente se expresa en sensación de expansión y movilidad.

Especialmente con experiencias traumáticas como el abuso sexual la claridad de los límites del propio territorio se rompen y así también la confusión de marcar estos límites con el sí y el no. Recuperar el significado somático y emocional de el sí y el no es parte esencial del proceso de sanación y recuperación del propio territorio.

Volviendo al sistema nervioso, como ya mencionado, cuando una respuesta automática (luchar, huir, congelarse) no puede llegar a su conclusión o se queda activada por demasiado tiempo, la energía se queda atrapada en el cuerpo. Aunque el peligro ya pasó, el cuerpo queda en alerta crónica o desconexión, irse de él y sus sensaciones es la única opción. Lo que protegió el cuerpo como una estrategia para sobrevivir en el momento se puede manifestar luego en síntomas físicos o emocionales. Sentirse fuera de su cuerpo, no habitarlo, no poder confiar en él etc. La casa ya no es un lugar seguro, se siente inhabitado. El trauma no es el evento en sí, sino lo que sucede adentro cuando la experiencia supera nuestra capacidad de integración. En los estudios de trauma se habla del „**vórtice de trauma**“ que se manifiesta como un remolino que nos saca del centro, nos separa de la tierra, del cuerpo y del presente. **El trauma puede ser entendido como una forma de conquista. No siempre deja cicatrices visibles, pero altera el paisaje interno, tensa, desconecta, fragmenta.** El cuerpo traumatizado es un territorio donde la seguridad fue arrebatada, donde las fronteras se rompieron, donde la soberanía se perdió. Como imagen se puede entender como un territorio que se pierde en muchos fragmentos sin mapa que los une.

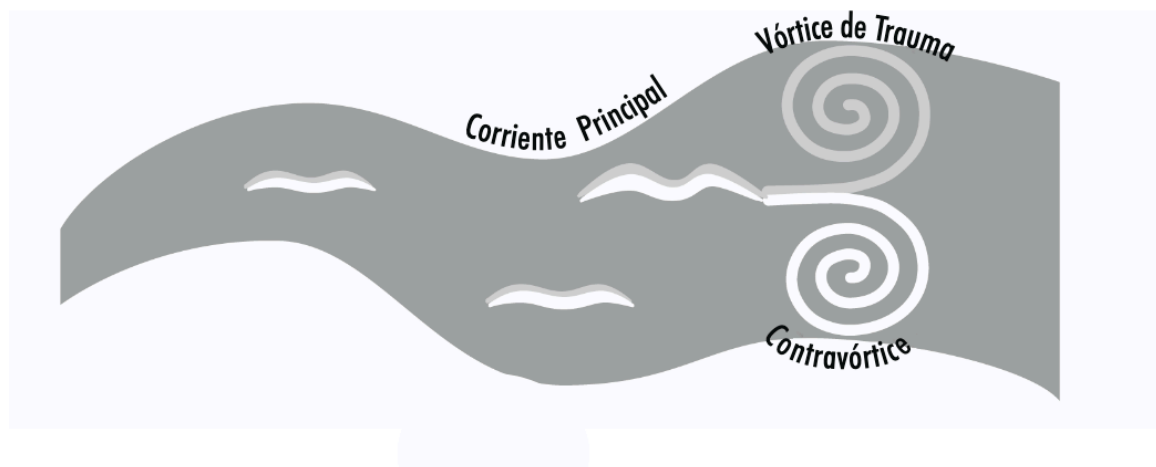
6. El contra-vórtice como abrepuerta para la reconstrucción del mapa de territorio

“Aparte de las huellas de trauma, el cuerpo también guarda el mapa de su sanación. Sanar el cuerpo es devolverle su territorio. El trauma fragmenta. El contra-vórtice une.”

La importancia de entrar en una nueva relación con el cuerpo y generar un lugar seguro en el propio cuerpo en la resolución de trauma. El contra-vórtice es justo lo opuesto del trauma-vórtice - trae una experiencia de bienestar y calma. En los estudios de trauma se habla de el reencuentro con el flujo de la vida, ampliando el contra-vórtice del trauma o vórtice de sanación, es decir las sensaciones de poder y la habilidad de actuar al frente del mundo. **El contra-vórtice o el vórtice de sanación es la fuerza opuesta de esta experiencia traumática de desorganización. Es la energía del cuerpo que busca integrar, reparar, volver al centro, volver al contacto.** No es lineal, ni rápida, ni sigue una lógica mental: es orgánica, espiral, a veces no posible de percibir pero siempre presente. Como ya mencionado en los estudios de animales salvajes el momento de habitar el contra-vórtice, las tensiones acumulados se pueden liberar y se manifiestan en temblor después del miedo, bostezo después de tensión, entrar en contacto después del aislamiento, el límite claro después de la invasión, etc.

„La clave para superar el trauma no reside en revivir el trauma, sino en crear nuevas experiencias en el cuerpo.“ (Peter Levine)

Desde esta perspectiva, planteo en esta tesis que LVDU® genera experiencias de empoderamiento desde el territorio pélvico-uterino-vocal, que se pueden leer como una oportunidad de aumentar el contra-vórtice, o vórtice de sanación.



7. Pasando el umbral - entrar a la zona de crecimiento y renegociación del trauma como el juego con las fuerzas opuestas complementarias

Una de las grandes capacidades del ser humano es su **adaptabilidad**. El sistema cuerpo-mente puede ajustarse para sobrevivir y, a veces, se queda en ese estado: en la supervivencia, no en una vida plena. Este modo lo entiendo como permanecer *antes del umbral*: un lugar conocido y predecible, aunque sea a costa de vitalidad. Cuando el sistema nervioso queda fijado en una respuesta traumática, ese estado previo al umbral se vuelve familiar y aparentemente más seguro que el cambio. Sin embargo, esta estabilidad se sostiene en dinámicas de congelamiento o evitación. Así se forma una "zona de confort" que protege de lo nuevo, pero que también limita el crecimiento. El trauma estrecha el umbral: la

novedad, la expansión y el cambio se perciben como peligro, incluso cuando son deseados. Por ejemplo, si el sistema aprendió que mostrar placer o expansión era peligroso, hoy puede aparecer el impulso de entrar a un contacto sexual íntimo sexual, junto con un miedo intenso a ser lastimada, vista u oída, aun cuando el entorno actual sea seguro. De ahí surgen las resistencias internas que mantienen al sistema en patrones conocidos.

Desde la Experiencia Somática®, la sanación del trauma implica acercarse al umbral de forma gradual. A través de pequeños movimientos de ida y vuelta entre calma y activación, el sistema aprende que puede asomarse a la expansión sin desbordarse. Sin suficientes recursos o sostén, este paso ocurre de manera abrupta y puede llevar al pánico y al reingreso en el trauma-vórtice.

Al integrar esta mirada con el trabajo de las *fuerzas opuestas complementarias* (FOC) de LVDU®, el umbral deja de ser un límite rígido y se convierte en un **espacio dinámico**. El juego entre contracción y expansión crea un terreno nuevo donde puede emerger una tercera fuerza: **un espacio habitable que permite renegociar la experiencia limitante y generar una nueva experiencia más expansiva**. Cuando este proceso se vive con curiosidad de experimentar y no como lucha, el umbral se transforma en una invitación. El crecimiento comienza con un “Sí” corporal, que se vuelve más accesible cuanto mayor es la sensación de seguridad interna.

8. El Si como brújula del mapa - La recuperación de la energía vital a través la investigación pélvica-uterina-vocal y del sistema nervioso

La práctica de La Voz del Útero® puede abrir la posibilidad de experimentar, de manera consciente y corporal, estados de **apertura y expansión**. Estos estados invitan al placer y, en su libre expresión, pueden evolucionar hacia una **excitación vital y regulada**.

Comienzo por la **energía vital** como eje de exploración.

El cuerpo, como vehículo de la vida, muestra con bastante claridad cuándo la energía fluye y cuándo no. Es perceptible cuando la vitalidad está encendida o apagada. A menudo, esta cualidad no se expresa sólo en el cuerpo, sino también en la relación con el entorno: la energía vital en movimiento tiende a resonar con otros, especialmente con quienes están en búsqueda de ella. Cuando la vitalidad fluye, se abren las puertas hacia la vida, porque la energía vital es, en sí misma, un “sí” a la vida.

La energía vital y el placer desde una mirada somática

Desde una perspectiva somática entiendo **energía vital como un estado de autorregulación activa**. El sistema nervioso se encuentra equilibrado y puede transitar las olas de activación y de integración sin perder estabilidad. Pero, más allá de regularse, hay un aspecto central en este contexto: la capacidad de **percibir, contener y disfrutar** la experiencia. El placer necesita tiempo, ritmo propio, calma y seguridad. No puede forzarse ni sostenerse artificialmente sin consecuencias; requiere cuerpo, presencia y disponibilidad sensorial. Desde la biología, el placer es el resultado de procesos neuroquímicos asociados a la liberación de sustancias como la dopamina, las endorfinas, la serotonina y la oxitocina. A nivel corporal, se manifiesta como expansión, calidez, fluidez y vitalidad. En este sentido,

el placer puede comprenderse como una puerta directa hacia el “sí” a la vida. Está directamente conectado con nuestros órganos que más potencial tienen de producir esta vida: nuestros órganos sexuales y su casa, la pelvis. Por sí, el tema del placer es un tema sexual aunque no tiene que estar conectado con un acto sexual. Desde una mirada somática **la sanación de un trauma sexual tiene justo que ver con esta reprogramación de poder sentir placer sin connotación sexual. Es una renegociación, un ampliar de la capacidad de sentir placer en muchas formas, como un sí a la vida.** Y desde ahí llevarlo también al mundo sexual.

¿Cómo baila el sistema nervioso en la excitación?

En La Voz del Útero® y desde la Experiencia Somática®, entendemos que **el sistema nervioso se mueve entre expansión y relajación, entre excitación y calma.** Con la conciencia del cuerpo y la guía de la respiración, el tono, el ritmo y el movimiento, podemos percibir y sostener estas olas de energía vital, habitando la excitación sin desbordarnos y escuchando nuestro “Sí” (y no) como brújula interna.

La experiencia del placer y la excitación se sostiene cuando el sistema nervioso encuentra un equilibrio:

- **Expansión por relajación:** el cuerpo se abre, el tono es suave, la respiración y los movimientos son lentos y fluidos; el sistema se integra y se regula.
- **Expansión por excitación:** el cuerpo se activa, el tono aumenta, la respiración y los movimientos se intensifican; el sistema experimenta energía viva y expresiva.

Estos estados no son opuestos, sino complementarios. La práctica de LVDU® y SE® permite **pendular entre ellos**, estableciendo primero la calma y la seguridad, y luego explorando la excitación, para regresar nuevamente a la integración. Este baile consciente entrena al sistema nervioso a sostener mayor carga energética, amplía la capacidad de sentir y permite atravesar el umbral de la zona de confort hacia la **zona de crecimiento.**

El placer sostenido

El estado de placer sostenido no significa buscar una descarga inmediata - como ocurre en modelos de uni-orgasmo -, sino permanecer en el propio ritmo de olas, alternando activación y relajación, “entrenando” al sistema nervioso para **sostener mayor carga energética.** La práctica consiste en **surfear estas olas**, disfrutando tanto la subida de energía como su bajada, integrando cada fase en el cuerpo de manera consciente. Y así permite **ampliar la capacidad de sentir** y atravesar el umbral que separa la zona de confort de la **zona de crecimiento.**

“No me sano para manejar el trauma; me sano para sostener la alegría, la excitación y el placer.”

Desde la perspectiva somática, este proceso comienza por **conocer el propio territorio corporal** con el funcionamiento del sistema nervioso y generar un espacio de seguridad (activación del parasimpático ventral). Desde allí se puede explorar la **energía pélvica y corporal**, induciendo excitación mediante movimientos o sonidos que activan el sistema simpático, para luego regresar a un estado de integración (parasimpático ventral o dorsal de

descanso). Y así este ciclo de activación y contención permite que la excitación y el placer se experimenten de manera **regulada, consciente y sostenida**, convirtiéndose en herramientas para **la vitalidad, la presencia y la expansión de la vida**.

III. INVESTIGACIÓN PERSONAL PRÁCTICA - MI MAPA DE PRÁCTICA

Volviendo al punto de partida, mi pregunta central es: **¿cómo habitar la pelvis como un territorio propio y crear un nuevo mapa interno?** Desde ahí comienzo el viaje de integrar todo el aprendizaje de la formación guiada de LVDU® y de realizar prácticas individuales de forma sostenida (casi a diario, entre 30 minutos y 1,5 horas, durante más de 6 meses), enfocándome primero en la conexión pélvica y luego integrando la dimensión vocal-uterina.

Paralelamente, continúo recibiendo sesiones de SE® de manera regular. Me interesa investigar **cómo se va formando este mapa interno paso a paso a lo largo de este proceso, que en total abarca dos años**.

En el proceso, observo las distintas sensaciones, resistencias y avances que van surgiendo. En una segunda etapa aparece otra pregunta: **¿cómo expandir el placer en mi cuerpo incluyendo lo vocal-uterino para recuperar mi energía vital?** Las imágenes simbólicas me ayudan a conectar con cada fase del recorrido: la pelvis como territorio se convierte en la pelvis como casa, y la energía vital se siente como un movimiento excitado que recorre sus pasillos.

En esta construcción interna me guío por los seis ejes de exploración propuestos por LVDU®.

1. Huesos: Reconocer la materia ósea y despertar los huesos con su información ancestral a través de el golpe, la fricción y el calor	
Simbología #1	Encontrar la plataforma y las columnas de la casa pélvica desde el contacto óseo
Proceso y entendimiento	La importancia de volver a la base, lo material. Se transforma en una rutina, golpeando, friccionando y dando calor y contacto a la parte ósea. Empezando con una percepción de muerte aparece una gran tristeza en mí. ¿Cómo puede ser que mi única connotación con lo óseo es la muerte misma? No logro percibir la vida que habita adentro. Al comenzar a investigar más a fondo siento una gran confrontación con la historia del territorio donde nací y la memoria de la guerra, sufrimiento y muerte no digna. Siento las memorias de una guerra no procesada y la ambivalencia entre una sociedad que se percibe como víctima y perpetradora. Una sensación de congelamiento para no sentir. Lo mental como escape para no conectar con lo intuitivo, salvaje. Con la práctica de tocar y golpear el hueso y relacionarme así desde una sensación de despertar puedo contactarme paso a paso con el hueso y la vida que estaba conteniendo y sosteniendo. Me empieza a gustar tocar mis huesos femorales, mis isquiones, sintiéndolos como mi origen de sostén en vez de peligro de muerte. Se transforma paso a paso en un acto de despertar el hueso como un tambor, sentir su resonancia y la substancia primaria, sentir su existencia viva.

Resultado	<ul style="list-style-type: none"> - Percibir mi estructura ósea pélvica con sus calidades de fuerza viva y protección que abraza y sostiene mi interior más blando. - Conectarme con memorias ancestrales que habitan adentro, nombrándolas para generar un cambio de paradigma en mi.
Simbología #2	La importancia del piso y los isquiones como primeros pies
Proceso y entendimiento	<p>La conexión con el piso se vuelve cada vez más importante en la práctica. Es el lugar más seguro donde puedo volver para recibir sostén y en contacto con él siento los límites y el impacto de mi cuerpo. En el contacto con la parte ósea de la pelvis me sumerjo con la exploración de los isquiones. Los puedo percibir como primeros pies. Desde esa observación de los dos apoyos que sostienen el contacto con el piso camino con ellos, experimentando diferentes formas de impacto, deslizar, frotar, golpear, acunar de un lado al otro. Es una sensación de arraigo y placer que se genera en las diferentes fricciones con el piso. Me lleva mucho a una sensación muy temprana de mi niñez y siento mucha satisfacción en la ejecución. Como una parte mía estaba recuperando una exploración que no pude hacer en esta etapa de crecimiento, conectándose con el placer de experimentar las sensaciones en el propio cuerpo desde tanta inocencia. A partir de ahí se abrió la exploración incluyendo el sacro y el hueso pubico. El mapa se amplía a una experiencia pélvica mas tridimensional. Sigue el piso presente como referencia constante y superficie de contacto. Las estructuras/columnas para la casa se unen. Desde ahí empieza el juego de niveles, entrando a cuatro apoyos y los pies. El piso sigue siendo punto de referencia. En la respuesta de mi cuerpo y el pedido de volver siempre a esta secuencia de práctica me muestra que mi cuerpo me pide completar el mapa con estas experiencias nuevas de contacto pélvico óseo consciente. Aparece el tema de la autonomía y la confianza de poder sostenerme en mi propio ritmo sintiendo el impacto que tienen mis huesos con el piso como límite que me sostiene.</p>
Resultado	<ul style="list-style-type: none"> - Percibo seguridad, curiosidad en la exploración de entrar en contacto pélvico con el afuera (piso) y sentir placer en el impacto del contacto. - Me conecto con mi inocencia antes de la sexualización.
<p>2. Líquidos internos: Entender el campo emocional corporal con su capacidad de moverse y dejarlo fluir; el movimiento que propone una continua limpieza y regeneración —> Elemento: Agua</p>	
Simbología	Mover los líquidos internos para limpiar la casa
Proceso y entendimiento	<p>Con el entendimiento de toda la memoria que habita dentro de mi parte ósea pélvica, me conecto en esta práctica con la limpieza y regeneración de este espacio para poder habitarlo desde lo vivo. Siento que empiezo a sacudirme en varios momentos del día, también afuera de las prácticas. Se transforma en un acto de renovación de energía. Esa liberación energética me hace notar que a veces después de ese paso puedo notar un pequeño temblor que sigue, como descarga autónoma.</p>
Resultado	Me hago consciente que tengo el poder para mover desde el movimiento intencionado energías y memorias estancadas y así decidir como quiero habitar mi propio territorio interno.
<p>3. Articulaciones y cadenas musculares: Investigar la conexión de todas partes corporales que se manifiesta en las fuerzas opuestas complementarias del cuerpo, entre sostén y flexibilidad —> Relacionando lo estructural con lo fluido</p>	

Simbología	Fortalecer y expandir las paredes de la casa y así el espacio interno
Proceso y entendimiento	La flexibilidad, fuerzas opuestas complementarias, para que algo se elástica tiene que haber contracción. ¿Cómo me acompaño en el camino del no placer para llegar al placer? Traspasando la zona de confort para llegar al lugar nuevo. Es un juego de sentir ambas fuerzas presentes, el querer quedarse en lo cómodo, ya conocido o expandirse hacia lo nuevo. Siento que se abren espacios internos que estaban congelados. El concepto de las fuerzas opuestas complementarias abren el espacio a mayor estiramiento controlado. Hay más espacio interno y entiendo mejor cómo usar las fuerzas opuestas a favor mío.
Resultado	Experimento una nueva manera de vincularme con sensaciones de limitación, viendo el potencial de las fuerzas opuestas que pueden jugar en conjunto para generar más espacio físico, emocional, vital.
4. Energía direccionada: Experimentar la direccionalidad de la energía vital a través de movimiento desde el centro pélvico y con la expresión de la voz —> Elemento: Fuego	
Simbología	Las ventanas que abro y hacia dónde van
Proceso y entendimiento	Esta parte sentí primero no tan accesible en mi cuerpo. Apareció la resistencia de vergüenza de no atreverme a impactar el mundo afuera. Con la inclusión de la voz y la musculatura vaginal pude sentir más mi fuerza y permiso al direccionarla, salirme de un estado pasivo a un estado más activo (especialmente en la práctica sexual).
Resultado	Me hago consciente de la ambigüedad en mi accionar. Lentamente cambia mi forma de accionar y proponer, especialmente en mi práctica sexual.
5. La voz: Potenciar el elemento transformador del aire con efecto vibracional del sonido y la voz y abre un espacio de reverberación en el cuerpo —> Elemento: Aire	
Simbología	Llenar la casa de vida vibracional
Proceso y entendimiento	La voz que hace sentir los límites del cuerpo desde adentro. Hacer vibrar la caja de resonancia, se entiende el cuerpo desde adentro como una caja, un piso, límites, paredes, sostén. La reverberación como necesario mecanismo para sentir que haya un impacto en mi actuar. Algo vuelve, algo está afectado en mi hacer. Se amplifica la seguridad entrando en diálogo conmigo, sentir el eco y la inspiración de ella. Se abre un diálogo interno que llega al afuera. Me confronto con la vergüenza de ser escuchada en el placer. Me conecto con el placer de vibrar.
Resultado	Empiezo a usar conscientemente mi voz para expresar y ampliar sensaciones de placer.
6. Laringe y cérvix: Evidenciar la conexión entre laringe y cérvix con sus estructuras en forma de anillo, zonas de apertura y cierre y su potencial de generar estados de excitación —> Relacionando la direccionalidad con lo vibracional	
Simbología	Abrir la puerta de la casa e invitar a un tour: 1) para mi, navegar los pasillos con un mapa interno y exitarme en la exploración de la belleza que es, 2) para el otro, invitándolo de navegar los pasillos en conjunto, con el mapa presente y la curiosidad de probar nuevos caminos encontrándonos con los tesoros. La entrega a la vida, penetrar y dejarme penetrar.

<p>Proceso y entendimiento</p>	<p>En el proceso de activar mis anillos vaginales estoy confrontada con una agitación interna de no poder entregarme por completo a la expansión del placer. Me acompañan sensaciones de „querer sacármelo de encima“, „buscar ya el clímax“, „tener que huir“. Lentamente aprendo a contener y expandir mis olas de excitación. Al momento de conectarlos con la exploración vocal de cordis-contra cordis aparece otra vez la vergüenza de sonar „excitada“ y expresar mi placer. Viene mucho „no me deben escuchar“, „sentir placer es malo, solo puede pasar escondidamente“. En la práctica siguen viniendo estos pensamientos y sensaciones, en mi práctica sexual compartida hay un cambio: Noto como estoy pudiendo expresarme vocalmente con más libertad, sintiendo la expansión del placer también por la laringe que antes ni pude percibir conscientemente. Mi mapa interior que contiene mi hueso pélvico está tomando más y más forma. Siento el adentro lo blando que contiene la pelvis, los labios íntimos, la entrada vaginal, los anillos vaginales, la cervix como entrada hacia el útero, la conexión hacia la garganta y la laringe.</p>
<p>Resultado*</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Me encuentro con un mapa corporal pélvico-uterino-vocal mucho más integrado y conectado, desde afuera hacia adentro. ● Experimento como puedo generar conscientemente estados de excitación, como puedo contenerlos, expandirlos. En el solo y en el compartir. ● Me empiezo a entregar sexualmente con más claridad de las condiciones necesarias para la apertura y disponibilidad de mi canal vaginal y mi ser sexual expansivo. <p><i>*Durante todo el proceso acompaña la importancia de la respiración como herramienta de activación y relajación. Incluyendo conscientemente la relajación de la lengua y el maxilar, el ano y el perineo afecta directamente el estado pélvico-uterino-vaginal.</i></p>

IV. RESULTADOS

Se está armando **una renegociación y reestructuración en mi territorio propio**. Desde el no-habitar, des-habitar, des-equilibrar, vamos adelante, con cada parte que está encontrando un nuevo piso. Viene rabia, viene culpa, me escondo, me abro, me siento vulnerable, me siento verdadera. Parte de esta renegociación interna es nombrar lo que llegó a mi territorio corporal, quitándome ese placer innato que llevo adentro. Eso incluye **nombrar** el daño enorme que hizo la práctica abusiva y violenta de la Iglesia Católica, así como todos los sistemas patriarcales que están instalados como “normalidad y régimen” en el mundo; las guerras como consecuencia; y el lavado de cerebro con información torcida y contradictoria. Crecer en un idioma donde las partes íntimas del cuerpo están nombradas literalmente con “vergüenza” (labios íntimos, cabello íntimo, pubis en alemán: Schamlippen, Schamhaar, Schambein = labios, cabello, pubis “de vergüenza”) muestra el nivel de silenciamiento que quieren generar. Es una invasión territorial inmensa, y es tiempo de nombrarla y desnormalizarla para llegar a un nuevo paradigma, **creando nuevos territorios**.

Desde la parte práctica de la investigación saco los siguientes resultados o afirmaciones que se manifestaron por la práctica de LVDU® y voy a juntarlos a los 3 ejes del principio de la tesis.

1. La regeneración de un mapa pélvico como territorio propio

Percibo mi estructura ósea pélvica con sus calidades de fuerza viva y protección que abraza y sostiene mi interior más blando. Conecto con **memorias ancestrales** que habitan adentro, nombrándolas para generar un cambio de paradigma en mí. Percibo seguridad, curiosidad en la exploración de entrar en contacto pélvico con el afuera (piso) y sentir placer en el impacto del contacto. Me conecto con mi **inocencia y curiosidad** antes de las experiencias invasivas, ser objetivado o reclamado por el afuera. La relación con mi territorio, mi cuerpo pélvico.

2. El sí y no en acción para establecer límites sanos

Me hago consciente que tengo el poder para mover desde el movimiento intencionado energías y memorias estancadas y así decidir como quiero habitar mi propio territorio interno. Experimento una nueva manera de vincularme con sensaciones de limitación, viendo el potencial de las fuerzas opuestas que pueden jugar en conjunto para generar más espacio físico, emocional, vital. Me hago consciente de la ambigüedad en mi accionar. A nivel somático, emocional y cognitivo desarrollo más **claridad** donde me siento bien, donde no, que necesito y que puedo hacer para cambiarlo, ya no estoy atrapada pero parte de un construir, un bailar, un co-crear. Eso tiene efectos en mis vínculos exteriores, especialmente en mi vínculo íntimo. Lentamente cambia mi forma de **accionar y proponer**, especialmente en mi práctica sexual.

3. La apertura al placer y la excitación en el solo y compartir

Empiezo a usar conscientemente mi voz para expresar y ampliar sensaciones de placer. Me encuentro con un mapa corporal pélvico-uterino-vocal mucho más integrado y conectado, desde lo afuera hacia lo adentro. Experimento como puedo generar conscientemente **estados de excitación**, como puedo **contenerlos, expandirlos**. En el solo y en el compartir. Me empiezo a entregar sexualmente con más claridad de las condiciones necesarias para la apertura y disponibilidad de mi canal vaginal y mi ser sexual expansivo. Desde ahí empieza a nacer también un nuevo acceso a mi creatividad que contiene más calma, disfrute y libertad.

¿Qué pasó con mis síntomas y qué es lo que mi cuerpo me cuenta ahora?

Con los meses de práctica puedo identificar cómo mi zona pélvica-uterina construye más **claridad en la percepción de incomodidad y placer, sensación de invasión y seguridad, y cómo navegar estas polaridades encontrando más espacio en el medio, variedad de sensaciones y empoderamiento.** Así también se transforma mi relación con mis síntomas. Hay un cambio profundo: ya no me siento tan asustada de mí misma. Si noto algo que mi cuerpo quiere decirme, lo puedo escuchar y puedo accionar. Me siento mucho más protegida en mi propio sistema - mi "territorio cuerpo" - y con mucho más acceso a habitar placer en mí y en el compartir. La amenaza se va de mi propio cuerpo, algo ya no

está adentro mío como peligro. Se abre un espacio para algo nuevo, más fuerte y vinculado con el placer. La exploración continúa.

Hay **resultados concretos** que muestran el valor de este trabajo, la constancia y la dedicación, que son:

1. Experimento mis **menstruaciones** no solo sin dolor, sino también de forma placentera.
2. Siento **placer profundo** en mi **práctica sexual** y puedo entrar en una nueva **intimidad sana** del vínculo relacional.
3. Desaparecen las infecciones urinarias.
4. Comienzan a surgir mis aguas internas y la investigación de mi **eyaculación femenina**.
5. Entro en nuevos estados de **calma y completud interna**.
6. Ese placer se expande y lo encuentro también como una **nueva vitalidad en mi cuerpo, en mi relación con lo creativo y hacia la vida**.

La re-construcción de confianza, la bienvenida a la vulnerabilidad y la reparación de desarrollo

Lo que se vuelve muy claro en este proceso es que **“La confianza no es un regalo, es una construcción”** (nota de mi diario). No sanamos en aislamiento, **sanamos en relación**. Si las heridas vienen desde una ruptura de intimidad es ahí, en una construcción de intimidad sana y cuidada, donde pueden sanar. Con el propio cuerpo y en relación con el otro, con los demás. Y **es un camino recíproco**. Re-aprendiendo a confiar en el propio cuerpo, en el otro cuerpo, a confiar en lo relacional - en esta construcción, en este camino sanamos. Como individuos, como parejas, amantes, amigas y amigos, como seres humanos, mamíferos.

El trauma sexual como el trauma de desarrollo necesita **reparación del desarrollo**. Observo cómo se trata de desarrollar nuevas vías autonómicas en un sistema nervioso que, tanto proverbial como evolutivamente, aprendió que la vitalidad sexual puede significar peligro. La verdad es que no se puede *pensar* el camino hacia el placer encarnado. **Es un camino de cuerpo que tiene que desaprender la respuesta de supervivencia que protegió cuando ser sexualmente visible significaba no estar a salvo**. Es re-construir nuevos caminos donde la vitalidad sexual pertenezca a una misma, no a quien observa o se aprovecha de ella. Donde la vulnerabilidad es bienvenida y recibida y construye la base de una intimidad más evolucionada. Con una misma, con el afuera.

V. REFLEXIONES Y UNA PRIMERA CONCLUSIÓN

En conclusión, la práctica de La Voz del Útero® ha demostrado ser **una vía transformadora para reconectar con mi territorio pélvico**, permitiéndome conocer mi estructura ósea, el funcionamiento de las cadenas musculares como equipo, la voz con su potencial vibratorio liberador y la conexión vocal-uterina. Explorando el cuerpo como primer

territorio (no) habitado me da fuerza para relacionarme de una nueva manera propia, cada día, cada momento. Habitándolo conscientemente y generando un vínculo como práctica continua facilita a reestablecer la energía vital a través la conexión con el placer. Experimentando mi cuerpo como mi lugar seguro hace posible habitarlo empoderadamente. Al integrar mis experiencias he podido sentir y mover paradigmas limitantes y redescubrir la inocencia previa a la invasión, el placer más allá de lo sexual y en lo sexual mismo.

La práctica de LVDU® permite **acceder a estados de apertura y expansión del cuerpo, facilitando la conexión con la energía vital**. Esta energía, que el cuerpo refleja claramente, es **esencial para la auto-regulación** y el **equilibrio del sistema nervioso femenino**. El placer, entendido como la conexión con el presente y con los sentidos, requiere un ambiente de calma y seguridad. Aunque está ligado a nuestros órganos sexuales, no se limita al acto sexual; implica una reprogramación que amplifica nuestra capacidad de disfrutar la vida en su gran amplitud. En mi exploración del placer con LVDU® en combinación con Experiencia Somática®, he identificado dos procesos distintos: **la expansión por relajación y la expansión por excitación**. La primera involucra el sistema nervioso parasimpático, caracterizándose por tono suave, sonidos bajos y movimientos lentos. La segunda, activa el sistema simpático, con tono elevado y ritmos rápidos. Ambos estados se conectan con una energía primal y permiten experimentar una calidad salvaje interna. Es esencial comenzar con la relajación para acceder a la excitación, ya que estos estados se alimentan mutuamente. Busco habitar la excitación sin prisa, entrenando al sistema nervioso para tolerar mayor carga energética y transitar cómodamente del confort al crecimiento. En las prácticas de LVDU®, resumo estos pasos como calma, apertura, juego entre contracción y expansión, y exploración hacia nuevas experiencias de placer.

Cambio de paradigma en el acompañar(me)

En mi experimentar de LVDU® se me afirmó **un proceso educativo-terapéutico desde un cambio de paradigma**. Lo que más hemos desaprendido como ser en un sistema educativo que nos impone verdades como correcto e incorrecto, es creer en la propia sabiduría interior. El concepto de mi “yo sanadora”. Para eso hay que crear el terreno para poder entrar en contacto con la voz interior, el no juzgar y seguir paso por paso las indicaciones que nos muestra el cuerpo en el momento de darle un espacio. La **curiosidad** es la herramienta más poderosa en este proceso. Con curiosidad no hay juicio. Con curiosidad un proceso no se estanca porque aunque uno cree que se estanca, hay una observación amorosa que está curiosa por ese estancamiento. El rol de la persona acompañante es alimentar esa curiosidad para entrenar el sistema a esta forma de hablar e investigarse y generar cambios desde el propio centro. Hay mucho más para investigar y mientras escribo me siento chiquita y grande a la vez, sintiendo el microuniverso en mí que está tomando nuevas formas en un mundo tan disfuncional y con tanta belleza a la vez. Soy una parte. Somos parte.

Proyección y apertura hacia el futuro

La investigación de esta tesis nació de una necesidad vital y corporal de comprender los procesos de desconexión, dolor, defensa y silenciamiento que han marcado históricamente el vínculo de muchas mujeres con su territorio pélvico-uterino. A partir de mi experiencia personal atravesada por trauma sexual, medicalización, síntomas ginecológicos recurrentes

y la dificultad para habitar el placer, se fue revelando, paso a paso, la profunda relación entre el sistema nervioso, el cuerpo pélvico y la vivencia de la sexualidad.

Lo que este trabajo me deja abierto hacia el futuro es la posibilidad de seguir ampliando la comprensión del **territorio pélvico-uterino** no solo como una zona anatómica o funcional, sino como un **territorio simbólico, emocional, energético y relacional**. En este sentido, la integración entre La Voz del Útero® y la Experiencia Somática® se perfila como un enfoque con gran potencial de desarrollo, al articular voz, movimiento, sistema nervioso y conciencia corporal como vías de reparación del trauma del desarrollo y del trauma sexual.

Esta investigación también abre un campo de proyección hacia la **educación somática**, la **salud integral**, la **terapia corporal** y los **estudios sobre sexualidad consciente**. Me invita a seguir construyendo miradas que trascienden los modelos puramente cognitivos o médicos, colocando al cuerpo como eje central de los procesos de transformación, sanación y autoconocimiento en mi acompañamiento.

Con este trabajo estoy poniendo una base firme para ser **apoyo para otras mujeres** que atraviesan procesos de desconexión, dolor o dificultad para habitar el placer. Más que ofrecer respuestas cerradas, propongo un mapa orientativo de reconexión con el cuerpo como territorio propio, abierto, vivo y en permanente transformación para sanar su mayor canal de placer y vitalidad. En perspectiva, con esta investigación dejo como proyección:

- un **testimonio encarnado y sistematizado** de un proceso de re-habitación del territorio pélvico-uterino desde una mirada somática;
- un **punto metodológico entre La Voz del Útero® y la Experiencia Somática®**, que podrá seguir siendo profundizado y desarrollado en nuevos contextos;
- una **comprensión ampliada del placer**, no solo como experiencia sexual, sino como estado de presencia, expansión vital, seguridad interna y contacto con la propia potencia creativa;
- una **base pedagógica y terapéutica para futuras investigaciones**, formaciones y espacios de acompañamiento en salud femenina, sexualidad consciente y trauma;
- y un **aporte simbólico y político**, al devolverle voz, legitimidad y centralidad al útero y a la pelvis como territorios históricamente silenciados, medicalizados y objetivados.

Me siento profundamente agradecida por este camino de sanación, cuyos frutos sigo explorando y manifestando en mi acompañamiento profesional. Y así lo veo **como un camino hacia una nueva colectividad vincular**, en un mundo que clama por un cambio de paradigma, **donde la sensualidad y la sexualidad femenina recuperen su poder y se vivan de manera sana, plena y vital**.

CON MIS LABIOS DE PLACER

Con mis labios, cabellos y huesos de placer
Muevo mi vida de otra manera
Guerras no me detienen
La peor es la que se hizo adentro
Ya fue, ya fue, mi amor
Una vez bien puesto el eje
Se abre una caja mágica de poder
Vamos lento, vamos lento
Está fuerte la marea
Sigue continuo, sigue, amor
El latido de placer es más fuerte, créeme
Rompe, repara, renace
Tu ser que se escondió en el baño
Como ardió, como ardió, no?
Se transforma en la tigre que se come lo que quiere
Se frota por el pasto suavemente
Baila con la vida con su grito de amor
Lo salvaje abraza la ternura
Y así va, la ves, así es
Amor, te esperé, ahora vamos juntas, si?
Tu cola, dientes, ojos de placer
Ahí vamos, nos ves, así simple es.

(HAM, Abril 2025)

I AM THE WET SEA

I am the wet sea surrounding your shore.
Shells of millions of years are getting washed, whipped, open, free. My heart is the moving sound of shhh __ shhh __ shhh ____ you have dreamed of. I see your heart bouncing wild. Mine too, the pulse of eternity. You have come to visit the waves of life. They surf your way to your essence. Shhh __ shhh __ shhh ____ . My spine, it's holding a million years of story. Your sigh is the exhale of stored no. Yes to it, yes to all of it. Resolve, enter the sea of life.

He holds my coming and going.
Safety, holding myself while being held.
Love and trust. Waters flush.

(HAM, Mayo 2025)

Bibliografía

Libros y autores que acompañaron este proceso:

Bessel van der Kolk (2015). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Pinguin

Chelan Harkin (2020). Susceptible to Light. Poetry by Chelan Harkin. Soulfruit Publishing

Diane Poole Heller (2019). The Power of Attachement. How to Create Deep and Lasting Intimate Relationships. Sounds True, Boulder, CO

Gabor Mate (2019). When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress. Vermilion

Laura Méritt (2012). Frauenkörper neu gesehen. Ein illustriertes Handbuch. Orlanda Frauenverlag GmbH Berlin

Laurence Heller, Angelika Doerne (2024). Befreiung von Scham und Schuld. Alte Überlebensstrategien auflösen und Lebenskraft gewinnen. Kösel-Verlag, München

Lisa Frischemeier (2023): I see vulvas everywhere. DuMont Buchverlag, Köln

Naomi Wolf (2019). Vagina. Eine Geschichte der Weiblichkeit. Rowohlt Taschenbuch

Peter A. Levine (2010). In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. North Atlantic Books

Peter A. Levine and Ann Frederick (1997). Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences. North Atlantic Books

Richard C. Schwartz (2021). No bad parts. Healing Trauma & Restoring Wholeness with the Internal Family Systems Model. Sounds True, Boulder, Colorado

Contacto

Magdalena Haftner / HAM

“EL CUERPO MUESTRA EL CAMINO”

Facilitación grupal & 1:1 setting

Educación & Teatro | Renegociación de Trauma

SE® | LVDU® | Contact Improvisación

En Español, Inglés y Alemán

magdalena-haftner.com

instagram.com/magdalena__ham