

Sesenta personas descubren su lado seductor en un taller de la UAL

La sexóloga Miren Larrazabal explicó que la autoestima y la autenticidad son pilares básicos en las relaciones

ALMUDENA FERNÁNDEZ
REDACCIÓN

Todos somos seductores en potencia. Esa fue la primera idea que transmitió ayer la psicóloga y sexóloga Miren Larrazabal, del instituto Kaplan de psicología y sexología de Madrid, en el primer taller que se celebra en la UAL para desarrollar esta habilidad.

Dos turnos de treinta personas, en mañana y tarde, tuvieron la oportunidad de recoger la 'maleta de herramientas' que esta experta sexóloga les transmitió para comenzar su verdadera práctica, una vez que cruzaban la puerta del aula.

Una forma de comunicarse

Miren Larrazabal explicaba a este diario que la seducción es "un estilo de comunicación y un fin en sí mismo, el objetivo con el cual cada uno lo utiliza dependen de cada persona". De esta forma, quería dejar claro que el taller no servía para aprender a ligar, "aunque habrá quien sí lo utilice para eso" y es respetable, pero que en realidad la seducción sirve para mucho más que eso.

Durante el taller, fundamentalmente, se prestó atención a la autoestima para dejar claro que ser seductor no tiene nada que ver con la belleza, pero sí es importante sentirse bien con uno mismo. Miren explicaba, a su atento y diverso foro, que "no se puede dar lo que no se tiene" y de ahí la necesidad de gustarse uno mismo para gustar a los demás.

Entre los pilares básicos de la seducción, además de esa fuerte au-



■ La sexóloga Miren Larrazabal explica cuáles son las herramientas de la seducción a su atento público. / R. GARCÍA

toestima, es necesario tener seguridad y autoconfianza, "pero sin ir de sobrado", y ser auténtico.

Esos tres puntos no forman parte de una receta mágica pero es lo más parecido si se quiere fortalecer esa seducción que ya tiene cada persona. En definitiva, se trata, como explicaba Miren Larrazabal, de facilitar unos recursos y adquirir un conjunto de habilidades para ser usadas en cualquier proceso de interrelación y no exclusivamente a la hora de buscar una pareja.

En cuanto a las utilidades de este curso, la seducción se presenta como una herramienta muy útil a la hora de realizar, por ejemplo, charlas en un congreso y conseguir así captar la atención de todo el auditorio. La seducción es útil también en el día a día para que las relaciones con los demás sean más fáciles pero, eso sí, "para conseguir lo que uno quiere de alguien pero sin ma-

LA FRASE

"Hay tantas formas de seducir a alguien como personas existen"

Miren Larrazabal
Psicóloga y sexóloga del
Instituto Kaplan



nipular porque la seducción es un juego limpio", afirmaba la psicóloga ponente.

El taller, que se celebra por primera vez en la Universidad de Almería, está auspiciado por la Unidad de Promoción de la Salud de reciente creación. El éxito ha sido tal que las sesenta plazas se completaron enseguida y ya se prepara una segunda edición para este taller de habilidades para seducir.

Los participantes, en su mayoría, eran mujeres jóvenes aunque la ocupación era bastante heterogénea llegando participantes desde la carreras de Psicología, Educación Física o Enfermería. Algunos profesores y trabajadores de administración y servicios tampoco quisieron perder la oportunidad de participar en esta iniciativa.

Miren Larrazabal es experta en temas de seducción y lleva desde el año 1990 tratando a parejas con problemas de deseo sexual. Posteriormente, comprobó cómo las personas que, tras una relación estable, volvían a estar solteras planteaban sus dudas acerca de cómo aprender a ligar de nuevo. A partir de ahí, y en marco de la psicología evolutiva, comenzó a desarrollar estos talleres a personas que no plantean ningún problema pero que quieren mejorar aspectos tales como la felicidad, el optimismo o la seducción.