

# EL JUEGO DE 3 MINUTOS

- para 2 personas •

Dr. Betty Martin  
www.bettymartin.org

## Dos preguntas, cada una de ellas un ofrecimiento.

Túrnense haciendo un ofrecimiento a cada uno (en cualquier orden).

## Ofrecimiento #1: ¿Cómo te gustaría que te tocara por 3 minutos?

*(Por favor - ráscame la espalda, besa mi cuello, muérde mis dedos del pie, abrázame, etc.)*

## Ofrecimiento #2: ¿Cómo te gustaría tocarme por 3 minutos?

*(Me permites - sentir tus brazos, explorar tu espalda, jugar con tu pelo, etc. No ofrezcas "dar" nada, como por ejemplo un masaje. Esto es para tu propio placer.)*

Cuando tú haces el ofrecimiento, estás dando un regalo. Negocia como consideres conveniente. Nunca des más de aquello con lo que te sientas cómodo y feliz dando.

## Cada una de las cuatro rondas del juego crea un rol diferente para ti.

O bien tú estás haciendo o los demás están haciendo – y o bien (esto) es para ti o es para ellos.

Estos dos factores se combinan de las siguientes cuatro maneras:

- tú estás haciendo y es para ti (Tomar)
- tú estás haciendo y es para ellos (Servir)
- ellos están haciendo y es para ti (Aceptar)
- ellos están haciendo y es para ellos (Permitir)

Cada uno de los cuatro factores es en sí mismo placentero y desafiantemente de maneras diferentes, y cada uno de ellos te enseñará algo diferente sobre ti mismo, y accederá a un aspecto diferente de tu cuerpo y de tu sexualidad.

Lo importante es distinguir entre ellos. Pregúntate: ¿Para quién es esto? Procede despacio, comienza con turnos cortos y con zonas neutras (no-sexuales) del cuerpo.

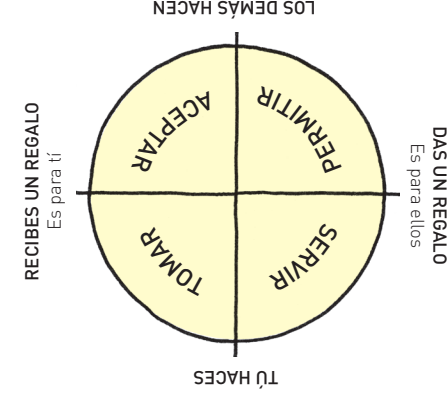
## El cuadrante “PERMITIR”

Esto es fácil para algunos, muy difícil para otros. Depende de saber que puedes elegir sobre la manera cómo te tocan. Permitir es una forma de dar. El regalo que tu das es el acceso a tu persona. Deja de lado lo que preferirías. Mantén la responsabilidad de delimitar tus límites.

### Para Permitir:

1. Tómame tiempo para considerar tus límites. Pregúntate: ¿Este es un regalo que puedo dar de todo corazón?
2. Espera por un contundente ‘¡Sí!’
3. Si es que estás en duda, se trata de uno de los siguientes: – necesitas más información – es un ‘No’ esperando que tú lo reconozcas y admitas – si estableces un cierto límite, sería un Sí; pregúntate cuál es ese límite.
4. Di, ¡De Nada!

La Esencia del Permitir: Permitir a otros tomar acción, mientras mantienes tus propios límites.



## Los dos factores se relacionan de la siguiente manera:

## El cuadrante “TOMAR”

Esto es difícil para casi todos y frecuentemente se siente raro, elusivo o atemorizante. Tomar es recibir el regalo del acceso, un don precioso. Para recibir este regalo, debes evitar tratar ‘dar’.

### Para Tomar:

1. Pregúntale a tu pareja cuáles son sus límites, y respétalos total y completamente.
2. Tómame tiempo de notar qué parte de él/ella te gustaría sentir.
3. Preguntar: ‘¿Puedo, o, me permites?’... sin usar, ‘¿Te gustaría?’
4. Usa tus manos para sentir, no para servir. Muévete lentamente; mientras más lento vayas, más vas a sentir. Busca sentir la forma y la textura.
5. Cuando comienzas a tratar de darle al otro, recuérdale que estás tomando para ti.
6. Di, ¡Gracias!

La Esencia del Tomar: Actuar para tu propio beneficio.

## El cuadrante “ACEPTAR”

### Para Aceptar:

La mayoría llama a esto “recibir”, pero ésta no es la única manera de recibir. “Tomar” es también una manera de recibir.

1. Ponte tú en primer lugar. Deja de lado aquello con lo que simplemente estás conforme. Busca lo maravilloso.
2. Tómame todo el tiempo que requieras para realmente darte cuenta de que es lo que quisieras. Esta es la parte más importante, y a menudo la más difícil.
3. Haz la pregunta tan directa y específica-mente como puedas. Nada de insinuaciones ni indirectas, ningún quizás o tal vez, nunca ‘lo-que-sea-que-tú-quieras-darme’.
4. No trates de ‘dar’ a tu oferente una buena experiencia. Ese es su trabajo, no el tuyo.
5. Cambia de opinión en cualquier momento (y pide algo diferente.)
6. Di, ¡Gracias!

La Esencia del Aceptar: Recibir el beneficio de las acciones de otros.

## El cuadrante “SERVIR”

La mayoría de la gente llama a esto ‘dar’, pero ésta no es la única manera de dar. Permitir es también una manera de dar.

### Para Servir:

1. Deja de lado lo que tú prefieres (incluyendo la respuesta que esperas.)
2. Pregúntale a tu pareja qué quiere y espera su respuesta. Dar espacio para su elección es la parte más importante.
3. Decide si estás dispuesto y eres capaz de hacer lo que te pide. Honra tus límites. Pregúntate: ‘¿Esto es algo que puedo dar de todo corazón?’
4. Si es así, hazlo lo mejor que puedas.
5. Di, ¡De Nada!

Estas contribuyendo a la experiencia del otro/a. El regalo que tú das es tu acción.

La Esencia del Servir: Actuar para el beneficio de otros.