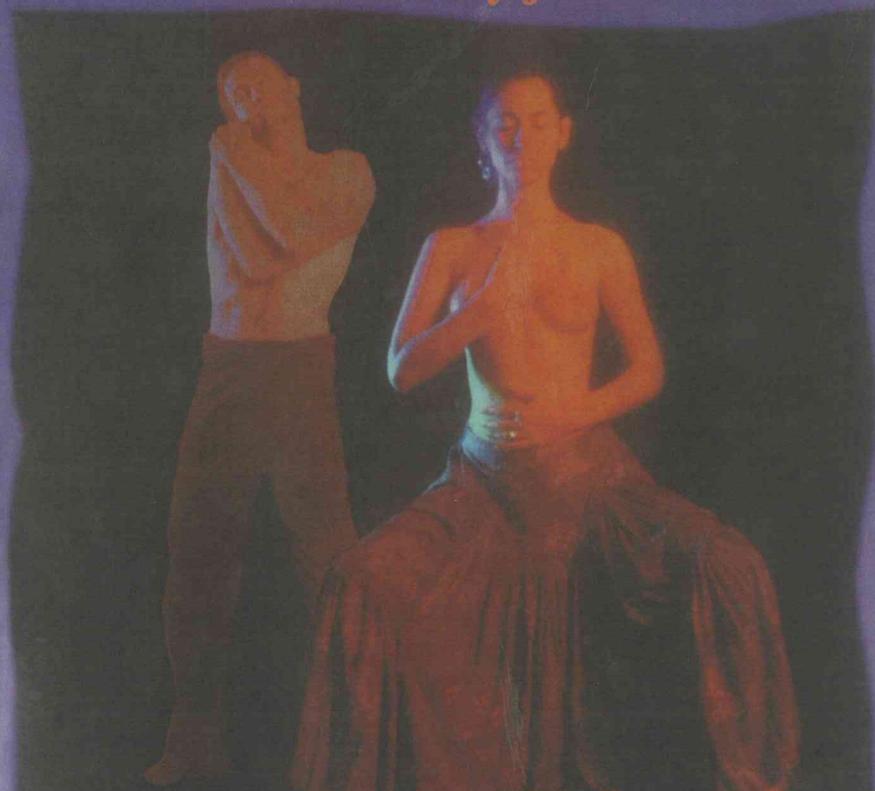


FINA SANZ

Psicoerotismo femenino y masculino

Para unas relaciones placenteras,
autónomas y justas



OTROS LIBROS KAIRÓS:

Fina Sanz

LOS VÍNCULOS AMOROSOS

Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro

Bajo muchos comportamientos, actitudes o conflictos latentes y enmascaradamente el intento de satisfacer una necesidad afectiva. Este libro estudia y analiza, de forma práctica, cómo manifestamos esa necesidad, de la que depende gran parte de nuestra calidad de vida, y nuestro equilibrio emocional y armonía con el mundo.

Madona Kolbenschlag

ADIÓS BELLA DURMIENTE

Crítica de los mitos femeninos

Este libro rompe el hechizo de una manera brillante y muy inteligente, con que los cuentos de hadas y los mitos en general han encantado el comportamiento femenino durante años; útil tanto para hombres como para mujeres. La autora no se limita a analizar los arquetipos que aparecen en los cuentos de hadas, sino que además propone una nueva vivencia, más libre y espiritual, tanto de lo femenino como de lo masculino.

Mercé Collet, Rosa M. Ferrer y Fina Pla

YO, TÚ: NOSOTRAS

Mujeres en busca de su propia identidad

El movimiento feminista hizo que las mujeres tomaran conciencia de las actitudes de pasividad y sumisión que han padecido durante siglos. A partir de ahí un nuevo camino se abre, un camino individual donde cada mujer se enfrenta con sus miedos y sentimientos. El libro hace hincapié en el trabajo de grupo.

Jean Shinoda Bolen

LAS DIOSAS DE CADA MUJER

Una nueva psicología femenina

Este fascinante libro muestra a las lectoras cómo identificar su diosa dominante (desde la autónoma Artemisa, la fría Atenea, Deméter la nutridora hasta la creativa Afrodita), cómo decidir cuál debe cultivar más o qué patrón debe superar, y cómo utilizar el poder de estos eternos arquetipos para ser mejores "heroínas" en nuestras propias historias. Uno de los libros más aclamados y "copiados" de los últimos tiempos y que abre nuevos horizontes en la psicología de la mujer.

Robert A. Johnson

ÉXTASIS

Psicología del gozo

La pérdida de la capacidad del éxtasis es una de las grandes tragedias de Occidente. En este libro el conocido analista junguiano Robert Johnson nos explica cuál es la naturaleza del éxtasis y cómo podemos volver a conectar con él.

PSICOEROTISMO
FEMENINO
Y MASCULINO

Fina Sanz

PSICOEROTISMO
FEMENINO
Y MASCULINO

*Para unas relaciones placenteras,
autónomas y justas*

*Presentación a cargo
de Victoria Sau*

editorial **Kairós**

Numancia, 117-121
08029 Barcelona

Diseño portada: Kim Pedrós

© 1990, 1997 by Josefina Sanz y Editorial Kairós, S.A.

Primera edición: Diciembre 1990

Octava edición: Febrero 2011

ISBN-10: 84-7245-224-7

ISBN-13: 978-84-7245-224-4

Dep. Legal: SE-1178-2011

Fotocomposición: Beluga y Mleka. Córcega, 267. 08008 Barcelona

Impresión y encuadernación: www.publidisa.com

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

PRÓLOGO A LA 3ª EDICIÓN

A pesar de que el tiempo transcurrido ha sido relativamente corto, deseo aprovechar la presentación de esta 3ª edición para mirar atrás y reflexionar acerca de esta obra y el tiempo que ha pasado, para situarla en su contexto y el discurrir que ha tenido, así como el mío propio.

Cuando escribí este libro eran los inicios de la sexología en España. La sexualidad había constituido durante muchos años un tema tabú y poco a poco iba introduciéndose de la mano de la educación, la medicina, la psicología, y en general, como un tema a debatir en Jornadas y movimientos sociales.

Se planteaba ya entonces, cuando todavía existía bien poco en el campo de la sexología, una polémica que todavía se mantiene en la actualidad y que subyace en la forma de presentar esta temática: enfocarla desde un punto de vista patológico o problemático, o por el contrario como una actividad placentera, comunicativa y versátil.

Evidentemente ambos enfoques no son ni mucho menos incompatibles; por el contrario, se está hablando de aspectos diferentes de una misma cuestión: hablar de la sexualidad desde una vertiente naturalmente humana y gozosa es referirnos a salud y prevención de problemas; cuando lo hacemos desde las dificultades o sintomatologías sexuales se enfoca desde la pérdida del bienestar natural que debería existir, o desde la enfermedad, dolor o conflictos, y por lo tanto desde la vertiente terapéutica que trata de normalizar los desajustes.

El acento de la sexología parecía ponerse en este segundo

aspecto, teniéndose bien poco en cuenta la vertiente gozosa, comunicativa, lúdica e incluso de autoconocimiento de la sexualidad. Tampoco aparecía el concepto de erotismo, ni de vivencias amorosas, como si las manifestaciones sexuales se trataran de aspectos físicos reproductivos y comportamentales, obviándose las vivencias personales.

Por otra parte, la sexología se orientaba fundamentalmente hacia la relación de pareja y con la pareja, teniéndose poco en cuenta a la persona sola —con sus procesos individuales—, o que comunicarse bien con una pareja implica hacerlo también consigo mismo/a.

La terapia sexual estaba enfocada sobre todo a «normalizar» el comportamiento sexual, al tratamiento de las «disfunciones», que presuponía cuál era la función sexual —cosa bastante discutible— identificándose sexualidad con genitalidad; no se tenían en cuenta los aspectos de género y la perspectiva era reduccionista.

Mi trabajo como psicoterapeuta me permitía ver a personas que presentaban problemáticas sexuales, psíquicas y comportamentales; es decir, veía los síntomas, el dolor o el malestar. Interactuaban en mi vida laboral y personal diferentes ámbitos con los que me he mantenido vinculada: el psicológico, el sexológico, el educativo, el social comunitario y los estudios de género.

Cuando escribí este libro, *Psicoerotismo femenino y masculino*, quería plantear otro enfoque sexológico: partir de la persona como *individuo* integrado cuerpo-mente, un cuerpo sexuado con capacidad de *goce* y de *erotismo* y también con dificultades. *La persona se plantea como ser único* y que por lo tanto requiere una escucha particular y concreta, pero a la vez como *producto sociocultural* de una sociedad patriarcal que divide a los seres humanos, en razón de su sexo, en dos géneros: masculino y femenino polarizados. La construcción social del varón y de la mujer es distinta. A partir del cuerpo sexuado se estructura el proceso de identidad, favoreciendo dos formas

subculturales, lo que se manifiesta también en el terreno de la sexualidad, de las vivencias corporales y de la interrelación psicosexual.

Esa dicotomía, habitualmente soslayada, así como la jerarquía patriarcal, masculina, quise mostrarla en primer plano en el título del libro, invirtiendo ese orden para hacerlo más patente. Ha sido muy interesante ver, en estos años, la dificultad de mucha gente para poder repetir ese título *Psicoerotismo femenino y masculino* —el sistema de valores está tan interiorizado que se enunciaba como *masculino y femenino*—, o los fantasmas que despertaba en los varones antes de leerlo o de escucharme en una conferencia sobre este tema.

Es un libro que parte de los conocimientos de la clínica sexológica y psicológica para proponer recursos de *autoconocimiento* y *autoayuda*, recursos que, por otra parte son perfectamente compatibles con una relación de ayuda terapéutica.

Soy consciente de que el libro fue escrito contemplando otros aspectos de mi trabajo —apenas se apuntan aquí—, la idea de nuevos textos complementarios, que irían apareciendo (*Los vínculos amorosos*, Ed. Kairós, 1995) y que mostrarían una perspectiva más amplia de un sistema terapéutico al que todavía no le había puesto nombre y que actualmente he denominado *Terapia de Reencuentro*.

Mi idea era ir elaborando teoría y práctica en torno a tres ejes interrelacionados sobre los que se configura la identidad humana: el individual, el relacional y el social.

Este libro introduce a partir de lo individual, al acercamiento a las otras dimensiones y trata, desde la escucha interior, de fomentar relaciones de paz. Esas relaciones que, hombres y mujeres, tanto necesitamos para una buena comunicación.

FINA SANZ

Valencia, diciembre de 1996

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer en este apartado a las personas que me han ayudado en estos años. Compañeras, amigos, clientes, participantes de grupos, terapeutas. Gente entrañable y querida. Grandes y sencillas/os maestras/os.

Resalto algunos nombres y entidades a quienes aprovecho la ocasión para reiterarles mi gratitud:

– A Monique Fradot, cuyo conocimiento profesional y personal reorientó mi vida. A Tan Gnuyen del Centre Source-Université de Psychosynthèse de París. A Leonardo Satne, Hernán Kesselman y profesionales de «El Bancadero» (Centro de ayuda psicológica, de Buenos Aires), que facilitaron mis primeros contactos en Argentina.

– Al colectivo «Mujer y Salud» de la República Dominicana y Viky Abril que hicieron posible los trabajos con mujeres caribeñas y centroamericanas. A Rachel Gutiérrez, Aglaete, Marilú, Amarilis y Celina, de los grupos de mujeres de Brasil.

– A mis compañeras de la «Asociación de Mujeres para la Salud», de Valencia.

– A las/os compañeras/os de la antigua Societat de Sexología del País Valencià, y en especial a Josep Vicent Marqués, que me animó a escribir ya hace muchos años y de quien he admirado, entre otras cosas, su voluntad de rescatar al varón de las trampas de una sociedad sexista.

– A Jean Lescouflair, Manuel Gómez Beneyto, M^a Paz Ma-

riño, Llusi Latorre, José Vicente Ramón, José M. Jaén, Gonzalo Lázaro, Charo Altable, Vicente Ferrer, Rosa Serrano y Ramón Sol, que me han ayudado con sus discusiones, correcciones o su aportación personal en las fotografías de este libro.

– A Joan Vilchez y Juan Luis García, por su colaboración sobre la erótica de los varones.

– A la Editorial Kairós que ha hecho posible la edición de este libro.

– A mi madre, a mi padre y a mi tía Isabel, hermosa gente mayor de quienes he aprendido a ver el cuerpo y la sexualidad como algo natural, alegre y gratificante, que hay que tratar con respeto y ternura.

– A Andreu, mi hijo, otro de mis maestros.

PRESENTACIÓN: OTRAS LECCIONES DE PSICOLOGÍA

Durante un viaje de regreso en avión, desde una población del norte de España a la que habíamos acudido por razones de trabajo Josefina Sanz y yo, estuvimos poniendo en común nuestras ideas así como nuestra experiencia profesional. Y coincidimos —era de esperar— en que estábamos abriendo caminos nuevos en psicología. Descentradas de la visión androcéntrica de la misma por un lado, provistas de elementos teóricos de nuevo cuño por otro, y convencidas, además, de que los seres humanos experimentan en sus vidas un *plus* de sufrimiento tan importante como innecesario debido a la organización patriarcal de la sociedad, fuimos conscientes de que teníamos los elementos necesarios para un cambio de paradigma científico en ese campo.

Las ciencias, como es de sobra conocido —y sin que ello les reste su importancia— hacen el papel de corifeo del orden de cosas establecido: dan fe de dicho sistema y lo refuerzan. Era casi imposible, pues, que la psicología emergente de una sociedad patriarcal no fuese patriarcal ella también. No obstante también es cierto que la ciencia contiene entre otras la característica de la creatividad que le permite trascenderse a sí misma. De modo que Josefina Sanz y yo convenimos en que podíamos, y debíamos, dar a conocer públicamente el marco teórico desde el que abordamos la aproximación al conocimiento de la psique

humana, así como la aplicación práctica que se deriva del mismo. Y aquí está el libro de esta autora, un libro sobre psicosexualidad que habla desde el nuevo paradigma. Palabra, la suya, de mujer. Palabra nueva. Palabra para un nuevo significado global de humanidad.

Me permito unir mi palabra a la de esta autora para decir que la sociedad, en tanto que campo de relaciones intra e interpersonales, tiene una estructura no aprehensible a simple vista que clasifica a los individuos apriorísticamente en razón del sexo, categoría biológica utilizada para fundamentar las relaciones de poder por medio de la jerarquización de las diferencias, y sostenida por los correspondientes papeles de género. El discurso sobre lo innato y lo adquirido, la herencia de la representación social de la gran escisión producida en los seres humanos por esa estructura que los desgarran por un lado y por otro los moldea para vivir en el desgarramiento.

La división sexual del trabajo, una de las características fundamentales del modelo patriarcal, no sólo ha separado aptitudes e intereses, competencias y vocaciones, como no hubiera podido hacerlo el más fino de los bisturís, sino, lo que es más grave: ha dividido los sentimientos, las emociones, las actitudes y, en definitiva, la personalidad de los seres humanos. Actividad y pasividad, agresividad e inhibición, estabilidad y labilidad emocional son algunos de los conceptos bipolares que «encajan» con los de masculino y femenino, de modo que la propia psicología estereotipa los estereotipos. Y el paradigma tiene tal fuerza que cuando en la realidad los términos no se corresponden con los sujetos pertinentes, éstos se sienten incómodos, frustrados y dudosos de su propia identidad sexual. No es ninguna paradoja que el amor se ridiculice y el odio se fomente y se tolere.

Un artículo de Freud, que data de 1912, titulado «Sobre una degradación general de la vida erótica», aborda el problema, muy extendido también entonces, de la impotencia masculina, cuya solución estriba en que el varón *rebaje* el objeto sexual, lo *degrade*, de modo que «si aman a una mujer no la desean y si la

desean no pueden amarla». El término bipolar amor/desprecio se corresponde en paralelo con el resto de polaridades propias del sistema de conceptualización patriarcal. El encuentro o reunión de los dos sentimientos positivos, amor y deseo, hacia una misma mujer, es sólo el privilegio de una minoría de varones que demuestran con ello haber completado su desarrollo psicosexual, lo que hoy se conoce con el nombre de «amor genital». Simbólicamente siempre son necesarias dos mujeres para el hombre: la buena y la mala, la madre (suya o de sus hijos) y la prostituta. O bien, si sólo hay una mujer disponible, la sobrevaloración previa a las relaciones íntimas y el desprecio una vez satisfecho el deseo.

La influencia de las teorías de Freud sobre el desarrollo psicosexual ha sido muy grande, posiblemente porque no innovaba sino que reflexionaba sobre lo dado, reforzándolo. En el mismo artículo Freud se inhibe de entrar en cualquier corriente de opinión y duda de que ciertas reformas de la sexualidad no pudieran exigir *sacrificios* más graves. Después de todo, podríamos añadir, la mujer ya era también en otros terrenos la gran sacrificada. Sociedad patriarcal, *ergo* sociedad sacrificial. Sólo hace falta señalar, en cada momento, cuál es la víctima.

Me complace terminar esta, digamos, declaración abierta de principios que supone por un lado el libro de Josefina Sanz y por el otro esta pequeña aportación introductoria al mismo, formulando el deseo de un encuentro, en un foro público adecuado, entre nosotras y aquellas compañeras y compañeros en la profesión que se instalan en el cambio de paradigma, y que conciben la psicología y el comportamiento sexual, en su triple vertiente investigadora, docente y aplicada, desde la óptica transformadora que le proporciona la palabra de la mujer.

VICTORIA SAU
Barcelona, abril de 1990

PRÓLOGO: ACERCA DE LOS PARADIGMAS DEL COMPORTAMIENTO HUMANO

La ciencia es incapaz de observar y tener en cuenta todas las variantes que intervienen en un fenómeno determinado, realizar todos los experimentos posibles y practicar todas las manipulaciones clínicas y de laboratorio. El científico tiene que reducir el problema a una escala operable, y para ello se rige por el principal paradigma vigente. Por consiguiente el científico no puede evitar la introducción de un sistema de creencias en su área de estudio.

S.GROF

Lo que se consideran paradigmas científicos¹ no son algo objetivo, neutro y universal. Cada abordaje terapéutico está en relación con un marco teórico, y éste en relación con unos presupuestos ideológicos, históricos y personales. En el proceso de

1.«Un "paradigma" puede definirse como una constelación de creencias, valores y técnicas compartidos por los miembros de una comunidad científica determinada. La naturaleza de algunos paradigmas es esencialmente filosófica, general y amplia, mientras que otros dirigen el pensamiento científico en áreas bastante específicas y circunscritas de la investigación.» S.GROF: *Psicología transpersonal. Nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*. Ed.Kairós, Barcelona, 1988, p. 21.

investigación quienes exploran no son ajenos a los sistemas de valores predominantes ni a su propia visión del mundo desde su historia personal y su subjetividad, percibiendo unos datos y no otros de una misma realidad.

Los fenómenos humanos pueden ser considerados desde varias perspectivas, muchas de las cuales pueden ser complementarias. De ahí que los modelos de interpretación de la realidad o del comportamiento humano aporten enfoques, maneras de ver esa realidad desde un determinado ángulo de visión, y tengan su coherencia interna. Pero ninguno de ellos supone una interpretación absoluta. Considerar que un paradigma es el *único* paradigma «científico» o que hace la interpretación más «profunda» tiene más que ver con actitudes dogmáticas que con la dinámica del saber científico.

Los distintos paradigmas del área de psicoterapia y sexología tratan de explicar los comportamientos humanos desde la perspectiva del aprendizaje social, las estructuras psicodinámicas, las relaciones familiares, el desarrollo energético, etc. Muchos de estos presupuestos, que comparto, aportan enfoques interesantes e imprescindibles en la comprensión del ser humano, pero al no replantearse la estructura patriarcal —como una clave de comportamientos y psicopatologías— se corre el riesgo de que las teorías elaboradas, las clasificaciones comportamentales que se hacen, o la utilización de técnicas, estén imbuidas de los valores patriarcales.

Durante este siglo y más concretamente en las últimas décadas, en los movimientos de mujeres, en sus jornadas y congresos, han ido apareciendo numerosas aportaciones e investigaciones, individuales y colectivas, en las diferentes áreas: filosófica, de la salud (psicología, sexualidad femenina, anticoncepción, aborto, nuevas tecnologías reproductivas, etc.), educativa (programas para una educación no sexista), literaria, etc.

La propia crisis de identidad de las mujeres, su status social y el tratamiento que se les daba (o por el contrario, lo que se ignoraba) en la ciencia oficial, han propiciado el replanteamiento

de la misma, su crítica y la búsqueda de alternativas, lo que ha ido esbozando la creación de un *nuevo paradigma*.

Un nuevo paradigma es difícilmente aceptable dado que cuestiona factores de tipo ideológico, emocionales o incluso administrativos.

Mi aportación con este libro va encaminada en este sentido: colaborar en la construcción de ese nuevo paradigma que se esboza como otra perspectiva del comportamiento humano.

Son apuntes para la reflexión y el cambio.

INTRODUCCIÓN

Este libro es el resultado del núcleo central del trabajo que como profesional de la salud inicié hacia 1977 y del compromiso que he ido asumiendo con las personas y colectivos con los que lo he compartido, y conmigo misma como mujer.

Consta de tres partes estrechamente interrelacionadas en su concepción y práctica, de modo que de cualquiera de ellas derivan las demás. El orden de sucesión que presento me ha parecido que posiblemente sería el más didáctico: el marco teórico, la metodología y la aplicación práctica.

La Parte I plantea el esbozo de un nuevo paradigma en cuanto a la interpretación de comportamientos humanos. Se reflexiona sobre:

1. La influencia que tiene la estructura sociocultural, y más concretamente los valores y estructura patriarcal, en el compromiso y vivencias de mujeres y varones.
2. Cómo, a través de las estructuras relacionales, se mantienen relaciones de poder entre ambos sexos, incorporándose inconscientemente en la propia percepción de sí misma/o, y reproduciéndose de nuevo a nivel social.
3. En la sociedad patriarcal los valores dominantes son los masculinos. Se educa a varones y mujeres en torno a valores y roles diferentes, pero se priorizan unos sobre otros.
4. En base a ello varones y mujeres desarrollan dos cosmovisiones diferentes. Esto queda reflejado en su relación con el

mundo y consigo mismos, y también en sus manifestaciones y vivencias eróticas. No tener en cuenta esto supone la creación de teorías que mantienen sutilmente valores sexistas.

5. La sociedad patriarcal no favorece tampoco el desarrollo de los varones, puesto que, al igual que a las mujeres, se les educa con roles estereotipados y se les permite crecer como personas sólo en una parte de sus posibilidades.

A partir de estos planteamientos se van analizando ciertos *aspectos comunes* que se manifiestan en el comportamiento psicosexual y el erotismo de la mujer y el varón, y que corresponden a su pertenencia a las «subculturas» femenina y masculina. Se habla de las sensaciones eróticas globales y genitales, del psicoerotismo a través de los sentidos, de las fantasías y se replantea el tema del orgasmo.

En la Parte II expongo la metodología que ideé para diferenciar las sensaciones eróticas que remiten a la *globalidad* y *genitalidad* y cómo hacer para integrarlas: Método de «Sensibilización corporal» y «Autosensibilización». La «Sensibilización corporal» se utiliza para trabajar en sesiones individuales de psicoterapia y sexología; la «Autosensibilización» como complemento de la anterior y como método de autoayuda.

En la Parte III propongo cómo iniciarse en la filosofía del método de «Autosensibilización» como forma de autoconocimiento y autorresponsabilidad. Para ello se proponen ejercicios perceptivos, de respiración, de relajación, sentidos, fantasías o ensueños dirigidos, y finalmente para potenciar la globalidad corporal y la genitalidad. Todo ello constituyen recursos básicos para la autonomía personal y sexual.

Los contenidos que se exponen en este libro son una pequeña parte de mi trabajo, pero constituyen el núcleo central, teórico y metodológico del mismo. Empecé a elaborarlo hacia 1975. Por entonces era profesora universitaria de psicología desde hacía bastantes años, pero los contenidos que impartía distaban mu-

cho de mis planteamientos profesionales y vitales. Tuve ocasión de realizar un trabajo en psicoterapia con mujeres en la consulta psiquiátrica del doctor Manuel Gómez Beneyto. A partir de ahí observé que, tras las diversas sintomatologías, las mujeres presentaban ciertas características comunes. Posteriormente investigué en un centro de planificación familiar, tomando contacto con las mujeres y varones que acudían por sintomatologías sexuales, con lo cual pude ir viendo que esas notas comunes que se daban en las mujeres se traducían también a nivel corporal y de su erotismo, y que eran diferentes a las que manifestaban los varones. Fue así como empecé a desarrollar la metodología expuesta en las Partes II y III.

Gradualmente amplí los contenidos teóricos y la aplicación de técnicas a partir de mi interés por una formación multidisciplinar (bioenergética, psicosisíntesis, gestalt, psicodrama, técnicas de relación, masaje, tantra, etc.) en la que hay una influencia importante de la orientación humanista y de la sexología californiana, y más tarde también de técnicas para mejorar la salud, de inspiración oriental, que ponen el acento en la autonomía de la persona (automasajes, técnicas de respiración, relajación, etc.).

Mi trabajo se había desarrollado basándose en las personas que corresponden a la sociedad occidental de países más y menos avanzados económicamente. Para constatar la validez de mi método me desplazé también a Latinoamérica, donde he organizado grupos de mujeres y mixtos en Argentina, República Dominicana y Brasil.

Actualmente trabajo como profesional de psicoterapia y sexología y realizo una labor docente para formación de monitoras de grupos de mujeres, formación de profesionales y psicoterapeutas en sexología y en los programas de «Crecimiento erótico y desarrollo personal», de los que hablaré a continuación.

No hago una distinción entre lo que clásicamente se entiende como psicoterapia y la sexología, ya que desde mi marco teórico referencial, en el desarrollo de la estructura de personalidad de los individuos hay un determinante que es el sexo con el que

nace la persona y por el que es educado, según la sociedad y la familia, de una u otra forma. De ahí que en su comportamiento, actitudes, emociones, forma de expresarse y comunicarse, haya que tener en cuenta ese referente. Trabajo con personas adultas que presentan sintomatologías psíquicas o sexuales (una depresión o una impotencia, por ejemplo); considero que cualquier sintomatología puede ser producto, entre otras cosas, del estado de insatisfacción del individuo consigo mismo, con sus relaciones y con el mundo que lo rodea. Y esa insatisfacción se muestra en cualquiera de las manifestaciones de la totalidad del ser humano.

Programa de «Crecimiento erótico y desarrollo personal»

De los trabajos de formación que he ido realizando, sin duda el que tuvo una incidencia más importante en la reorientación de mi vida profesional fue mi formación con Monique Fradot.²

Amplí a partir de entonces mi propio programa con ejercicios prácticos y conceptos teóricos (vg.: espacio, seducción, sentidos...) que había compartido con ella, y los doté de contenido propio, remodelando todo esto dentro de mi marco de trabajo, integrándolo en este programa que contempla el contexto sociocultural y la perspectiva de género.

El programa que realizo (Niveles I y II) está concebido dentro del campo de la salud con un enfoque *preventivo* de los posibles desajustes que ocasiona a la persona la escisión entre mente y cuerpo, y la idea, culturalmente generalizada, de concebirlas fundamentalmente desde el punto de vista de enfermedad, dolor, experiencias negativas o disfunción, en vez de concebirlas como algo placentero y que favorece el desarrollo.

2. Psicoterapeuta y sexóloga francesa, transaccionalista, discípula del sexólogo canadiense JY. DESJARDINS.

PARTE I:
TRADICIÓN CULTURAL,
SOCIEDAD Y SUBCULTURAS
FEMENINA Y MASCULINA

Las raíces de nuestros comportamientos pueden tener distintos orígenes. Las actitudes vivenciales y comportamentales guardan relación con la *tradición cultural* a la que se pertenece, con la *estructura social*, con el *sexo* de la persona —que determina no sólo especificidades psicobiológicas, sino *diferentes subculturas*— y con el *proceso concreto* que ha vivido esa persona a través de los diferentes *agentes socializadores* como son el núcleo familiar, la escuela, los medios de comunicación, los grupos de pares, etc., y que van dando lugar al mundo particular que la persona se crea, un conglomerado de sensaciones, emociones, pensamientos, modos de comportarse y relacionarse, que configuran su identidad y la estructura de su personalidad. Esta estructura de personalidad no es permanente sino que pasa por momentos de *crisis* y *cambios* continuos —más o menos acusados en unas personas que en otras y en según qué momentos—, dado que el ser humano está capacitado para entender y comprender también otros sistemas de valores, otras formas de actuar diferentes de las suyas, valorar de nuevo y decidir qué hacer, cómo y cuándo.

Tradición cultural → sociedad → subculturas $\begin{matrix} F \\ M \end{matrix}$ → personas

Estos procesos de cambio a veces suceden de manera gradual y apacible, poco a poco, y en otras ocasiones de manera brusca y crispada; se viven con mucho placer o con ciertas dosis

de dolor por el reajuste personal, por el miedo al cambio –lo desconocido–, o por el desajuste que producen esos cambios en el entorno.

Pero si bien es cierto que las personas tenemos un cuerpo biológico y unas determinantes socioculturales, también tenemos la capacidad de darnos cuenta de ello y entender que no producen un efecto determinista. No somos sujetos pasivos. El cuestionarse día a día cómo nos sentimos y qué va bien o mal en nuestras vidas permite actuar en los cambios que deseamos producir y sentirnos personas activas y con capacidad de decidir.

Lo que desarrollaré a continuación es una reflexión sobre algunos de estos determinantes de nuestra manera de sentir, pensar y actuar. Algunos afectan casi por igual a ambos sexos, otros de manera distinta a la mujer y al varón.

Al comentar aspectos de nuestra tradición cultural no pretendo ponerla en tela de juicio comparando o valorando unas tradiciones en relación a otras. Sólo me interesa analizar qué posibles vínculos existen entre nuestros comportamientos psicosexuales y la tradición que ha ido pasando a través de generaciones.

1. TRADICIÓN CULTURAL

Los pueblos pertenecen a tradiciones culturales cuyo conjunto de mitos, tabúes, valores... constituyen una filosofía que se mantiene a lo largo de generaciones como si fuera el inconsciente colectivo de ese pueblo. El desconocimiento de esas tradiciones ha permitido calificar de locura, inmoralidad o incapacidad intelectual a personas o a pueblos que no se ajustaban a nuestros parámetros.

Este apartado pretende resaltar algunos aspectos de nuestra tradición cultural que posiblemente influyen de modo general tanto en mujeres como en varones.

Nuestra cultura, que forma parte de la *tradición judeo-cristiana*, tiene unas características propias, afectando a todo el pensamiento occidental y, por lo tanto, al campo de la ciencia, de la filosofía, del arte, etc., incidiendo sobre nuestra forma de vivir la vida cotidiana.

– Uno de esos aspectos interesantes a resaltar es la *escisión que existe entre el espíritu y el cuerpo*, que se concreta más adelante en la división mente-cuerpo.

A diferencia de otras formas de pensamiento que conciben a la persona como una unidad y no se entiende una de sus manifestaciones sin su interrelación con las demás, la visión integradora nos es tan ajena que ni siquiera contemplamos en nuestro vocabulario palabras que indiquen el concepto de totalidad y debemos recurrir a términos como «psicosomático» o «psico-físico» –a veces sin guión, ilusionándonos de que así indican mayor unidad– o utilizar

términos que matizamos posteriormente; así por ejemplo, cuando utilizo la palabra *cuerpo*, suelo explicar que me refiero, no al cuerpo biológico solamente, sino al conjunto de sensaciones, emociones, pensamientos...

Esta visión dicotómica se mantiene en la actualidad en el terreno científico y concretamente en el campo de la salud, más para profundizar en el análisis que en la síntesis, perdiendo a veces la perspectiva de interrelaciones causales y produciendo una especie de «esquizofrenia» de la persona escindida en muchos pedacitos. Pensemos por ejemplo qué ocurre cuando nos enfermamos; es frecuente ir de especialista en especialista sin entender la base general que está dañando a algunos de nuestros órganos ni su interrelación con los demás, con nuestras emociones o nuestro sistema de vida. O lo que ocurre con la división de los campos del saber: las disciplinas que se dedican al estudio de los órganos físicos, las que se ocupan de los aspectos psíquicos, las que estudian la sexualidad, etc., a diferencia de otras formas de entender la salud, más integrales.

Pero además, en esta división espiritual-corporal, o de psique-soma, mente-cuerpo, ambas expresiones no son igualmente valoradas, lo que también produce una consideración desigual en el mundo del trabajo intelectual-manual. De ahí que en el ámbito de lo personal se intente anular, rechazar, reprimir o despreciar algunas de estas manifestaciones frente a otras.

– En nuestra tradición cultural se *ensalza el dolor*. Expresiones como: «El dolor fortalece el espíritu», «Hay que aguantar...», «Hay que resignarse...», son una muestra de ello.

El dolor tiene, en un plano no consciente, connotaciones afectivas, amorosas y de autoestima. En la tradición cristiana Jesús sufre un calvario y muere por amor a la humanidad; de ahí el asociar amor-dolor y el asumir el dolor como parte del lenguaje y la expresión afectivas. Esto puede observarse todavía muy claramente en algunos *ritos folclóricos religiosos* –personas con coronas de espinas, la cruz a cuestas, andando descalzas con los pies ensangrentados, etc.– o en *expresiones amo-*

rosas de los vínculos materno/paterno-filiales o entre los amantes: «Quien bien te quiere te hará llorar», «Sufro porque te quiero», en donde parece relacionarse la intensidad del dolor con la del amor o donde el dolor es considerado como una medida de amor. También puede apreciarse en los *trabajos psicoterapéuticos y sexológicos*, especialmente en los primeros. Cualquier psicoterapeuta, seguramente, habrá constatado la vivencia de satisfacción de la/del cliente cuando en la sesión llora, se encuentra mal o somatiza. «Esta sesión sí que ha sido buena», suelen comentar, como felicitando y felicitándose; y cómo, por el contrario, se frustran y culpabilizan cuando no se les ocurre nada de lo que quejarse o se encuentran bien. En estos casos dicen: «Me encuentro bien, y me siento mal de encontrarme bien», «Me encuentro bien, ya veremos qué viene después», o «Seguro que mañana estaré fatal» o «Me parece una pérdida de tiempo la sesión si me encuentro bien», como si la búsqueda de la identidad o del bienestar tuviera que pasar o que construirse necesariamente desde lo negativo o desde el sufrimiento.

En la dicotomía dolor-placer, el dolor es valorizado y el placer penalizado. El goce, el bienestar sin pagar un precio –el dolor antes o después– produce miedo; miedo en cuanto al placer de sensaciones corporales, de imágenes, de pensamientos. Se vive el cuerpo más como lugar de dolor que como lugar de placer, aunque aparentemente, en una sociedad de consumo, pareciera lo contrario.

– Hay *miedo al placer*. El placer se asocia al pecado, lo sucio, lo feo, lo desagradable, lo inmoral, la culpa, el castigo.

Placer → culpa → castigo → autocastigo

El miedo al placer podemos observarlo tanto en lo individual como en lo relacional o social. En lo individual es una de las causas de problemas sexuales, sobre todo en mujeres: el no permitirse el goce.

Este miedo se asocia a otro: *el miedo a la libertad*. Cuando

tras un proceso psicosexual la persona recupera su disponibilidad para el placer, aparece este segundo miedo que puede resumirse en esta formulación: «Y ahora que sé que el placer depende de mí y puedo gozar, ¿no desearé gozar con todos los hombres?», expresando el temor a que con su capacidad se pudiera desarrollar un impulso sexual compulsivo indiscriminado. Éste es un temor que expresan frecuentemente algunas mujeres y que considero que reproduce la fantasía de la supuesta disponibilidad sexual del varón.

En lo relacional se concreta también en el miedo a la dependencia o «adicción» no sólo sexual sino afectiva; se podría resumir en esta frase: «Temo gozar por miedo a crear una dependencia afectiva con esa persona», o «No quiero gozar demasiado —u orgasmar— para no depender de ella».

Finalmente, en cuanto al terreno social, hay que destacar los escándalos que producen los temas relacionados con el placer sexual.³ Por otra parte hay que destacar cómo los regímenes represivos y autoritarios —y las personas autoritarias— tienen una especial preocupación por el placer sexual como algo peligroso que hay que controlar y vigilar por el temor a la libertad, el descontrol o el desorden.

También es interesante ver la posible relación entre los roles psicosexuales y los *arquetipos* de la tradición cultural, así como con su jerarquía.

En la tradición judeo-cristiana la estructura es patriarcal, la máxima jerarquía es masculina, una figura paterna de bondad pero sobre todo de ley y orden, juicio, premio y castigo. La mujer aparece como símbolo de seducción, de pecado, culpable de las desgracias humanas: Eva. En la tradición católica es muy importante la figura femenina como imagen materna representada por la virginidad y castidad —la Virgen—, conciliadora, mediadora entre la figura paterna y la humanidad: sus hijos/as.

3. He recogido algunos de estos temores y fantasías en mi artículo «Por i sexualitat» («Miedo y sexualidad») en el libro *L'home i les seves pors*. Ed. La Llar del Llibre, Barcelona, 1988.

Estos arquetipos se reproducen en torno al varón-padre y mujer-madre en la estructura familiar, y responden a la expectativa social en cuanto a los sexos.

Podría ser tema de reflexión también la dicotomía que existe frecuentemente entre los varones respecto a una doble imagen de la mujer: o buena o mala (seductora, engañosa), o madre o puta, y la dificultad que aparece para integrar ambas figuras —la afectiva y la sexuada, la idealizada y la real—, con lo que a veces en la vida cotidiana se produce una cierta escisión en torno a la mujer; aquella con la que convive se identifica más con la figura de mujer maternal y bondadosa, pero se permiten mayores impulsos sexuales, mayor juego erótico o sencillamente un mayor desarrollo de su sexualidad con las mujeres de fuera del hogar: la amante, la prostituta o, en general, las «otras» mujeres. Éste es un punto de discusión en algunos grupos con mujeres y también varones, dado que dificulta los vínculos de pareja afectivo-sexual.

2. SOCIEDAD

La sociedad occidental pertenece a la tradición judeo-cristiana. El comentar aquí también algunas de sus características puede ayudar a entender cómo se interviene desde el marco social en el desarrollo de la estructura de la personalidad femenina y masculina y se crea el vínculo de poder.

Nuestra sociedad tiene una estructura jerárquica y patriarcal. No todas las personas son igualmente reconocidas; existe una *jerarquía* de poder, no sólo económico sino social, que constituye la base de un sistema de dominación-sumisión.

Es una sociedad *patriarcal*, lo cual implica que la jerarquía de poder está representada simbólicamente por el varón. Existe una valoración de todo lo masculino. Los genitales, que permiten la distinción sexual al nacer —en este caso, pene y testículos—, adquieren un valor simbólico de poder. Es una sociedad *falocrática*.

Para que esta estructura de dominación social pueda mantenerse se requiere que las personas incorporen dicha estructura *psicológicamente* y reproduzcan las relaciones sociales de dominio-sumisión a través de un tipo de relaciones que denomino «somasoquistas». Socialmente, el papel de dominio se le otorga al varón y el de sumisión a la mujer. Esto genera a nivel psicológico que al hombre se le enseñe a comportarse «sádica-mente» y a la mujer de manera «masoquista».

Este ejercicio de las relaciones somasoquistas se ejerce en muchas ocasiones de manera extremadamente sutil y casi im-

perceptible al exterior, reproduciéndose incluso a nivel de la fantasía.

Las relaciones somasoquistas son continuamente móviles: la persona que se siente oprimida tiende a cambiar el rol a la menor oportunidad. De ahí que, si bien el varón, social y formalmente, tiene una posición de dominio, en la vida cotidiana la mujer puede también cambiar su rol y manifestarse como «sádica» cuando se siente «víctima». Un claro ejemplo puede aparecer en las relaciones sexuales: cuando una mujer percibe el coito como una obligación impuesta por la pareja (se siente víctima) puede decirle a éste: «Bueno, ¿acabas ya?» o «Total... ¿para esto?», con lo cual se invierte la relación: el varón la percibe como «sádica» y él se siente «víctima». Esta dinámica puede ser un continuum de agresiones y contra-agresiones, de ataques y defensas, en donde cada cual, tanto en la realidad como en la fantasía, se coloca y coloca al otro o a la otra en un lugar de la relación de poder.

Esta estructura relacional se materializa y manifiesta claramente en la dinámica de las relaciones heterosexuales, dado que es el modelo social, y subyace en la base de muchas sintomatologías psicosexuales como por ejemplo la impotencia, anorgasmia, etc. Sin embargo, tampoco escapan a esta dinámica las relaciones homosexuales masculinas ni las lesbianas, a pesar de que algunas de ellas han aparecido al calor de las últimas décadas del movimiento feminista —como el caso de algunas parejas lesbianas— acompañadas de una crítica ideológica muy importante en cuanto a las relaciones de poder heterosexuales. No obstante, la relación de poder va más allá del heterosexismo y se plasma en cualquier tipo de pareja, aunque en algunas haya crítica y deseo de cambio, porque este modelo relacional es el aprendido en el proceso de socialización como modelo de comunicación y de vínculo afectivo y amoroso.

Todo el engranaje social conlleva la interiorización de ese orden en cada uno de los individuos del sistema; e inversamente, la sociedad educa a los individuos para que lo asuman y re-

produzcan. Por eso los cambios de valores sociales y de estructuras relacionales *no se produce automáticamente* por el hecho de cambiar el sistema socioeconómico, o cuando alguien quiere romper sus antiguos esquemas asumiendo una ideología diferente, o haciendo terapia. Esto por supuesto produce crisis y favorece cambios. Pero el sistema realiza una tarea compleja y efectiva mediante la cual se interioriza todo un conjunto de valores, patriarcal y discriminatorio, la mayoría de las veces sutil e imperceptible –inconsciente– que se transmite e incorpora a través de siglos de historia.

De ahí que *para que pueda darse un cambio de valores realmente efectivo tiene que haber una actuación paralela en tres áreas: la social, la relacional y la personal*, porque es en esos tres espacios en donde se plasma. Trabajar sólo en alguno de ellos es una labor necesaria, imprescindible, pero insuficiente, si bien la actuación en cualquiera de ellas repercute sobre las demás.

3. SUBCULTURAS FEMENINA Y MASCULINA

Las diferencias sexuales en la sociedad occidental no constituyen sólo diferencias biológicas sino que, a través del proceso de socialización, se modelan dos cosmovisiones, dos grandes formas de vivenciarse y percibir el mundo, que es lo que llamo «subcultura masculina» (M) y «subcultura femenina» (F).

En la estructura patriarcal la subcultura masculina es la dominante, y su ideología incide tanto en el terreno de la vida cotidiana como en la elaboración de teorías del saber científico.

La posibilidad de que exista una cosmovisión femenina ni siquiera es contemplada. Sucede, en líneas generales, un fenómeno parecido al que ocurre entre los países colonizadores y los colonizados. Los primeros parecen desconocer, no enterarse de los valores de los segundos, o en todo caso, son desvalorizados al evaluarse con patrones de conducta ajenos a los propios (igual podría decirse cuando en un país no coexisten en términos de igualdad y respeto varias etnias). Incluso es frecuente que la gente colonizada pierda sus referencias de identidad y suscriba los valores ético-morales de la colonización como un recurso de valoración personal o de supervivencia física o psíquica. Algo similar ocurre en el mundo occidental. Los términos de normalidad, las normas, etc., vienen impuestas por la sociedad patriarcal. Se desconoce el mundo de la mujer, ese mundo que se ha ido creando a partir de esa diferenciación se-

xual, y que incluso las propias mujeres pueden desconocer, buscando su identidad en un paralelismo con la del varón.

Estas subculturas no son el producto determinista de la naturaleza biológica, como argumentarían quienes desean mantener el inmovilismo social. La biología es un determinante básico que nos hace felizmente diferentes, pero interrelacionada con este hecho está la estructura de roles que existe en la sociedad occidental y que se aprende a través de agentes socializadores (familia, instituciones, medios de comunicación, etc.) durante un proceso educativo distinto para varones y para mujeres.

Cuando hablo de subculturas M y F tengo en cuenta que, dada la estructura de clases sociales, también hay muchos varones que están oprimidos; pero incluso dentro de una misma clase social, la mujer estará en un lugar inferior de la escala; o dicho de otra forma: por debajo del varón más mísero estará la mujer de ese varón. Por supuesto que hay mujeres de diferentes clases sociales; pero por encima de las clases sociales, niveles socioeconómicos, pertenencia a un medio rural o urbano o cualquier otra adscripción que puede variar con la edad o a lo largo de la vida, el mundo de los hombres y el de las mujeres tienen unas características comunes en relación a su pertenencia a un sexo y a las expectativas sociales que se tienen del mismo. Las otras adscripciones modifican, matizándolos, los rasgos comunes de la pertenencia subcultural.

Veamos cómo se van creando esas características básicas o comunes.

Los comportamientos humanos se pueden estructurar en torno a un eje bipolar. Así por ejemplo:

Fortaleza	Debilidad
Seguridad	Duda
Actividad	Pasividad
Lentitud	Rapidez

Pero las personas no son fuertes o débiles, activas o pasivas exclusivamente, al igual que no son blancas o negras aunque lo verbalicemos así. Entre esos dos extremos hay diversas intensidades de blanco o negro, de fortaleza o debilidad. Igualmente cuando decimos que una persona es segura o insegura nos referimos a un grado de seguridad o inseguridad subjetivo y relativo comparativamente a otras personas, y no a términos absolutos.

Lo mismo podríamos decir de:

Lo masculino Lo femenino

El concepto de masculinidad o feminidad es una construcción sociocultural que en otras sociedades no occidentales no tendría el mismo sentido, como lo muestran los estudios antropológicos y de psicología social clásicos en torno al tema de los roles.

En la sociedad occidental bajo ese constructo se aglutinan valores y roles, unas formas de percibirse, en suma, toda una cosmovisión, que da lugar a un mundo de mujeres y a un mundo de varones.

Para que esto se dé, el proceso de socialización es diferente para ambos. Los valores que se les enseña a cada cual como propios de «lo masculino» o «lo femenino» son distintos y exclusivos y corresponden a uno de los polos de los ejes citados anteriormente. Así por ejemplo:

Lo masculino = varones

Lo femenino = mujeres

Fortaleza	Debilidad
Actividad	Pasividad
Propulsividad	Receptividad
Rapidez	Lentitud
Agresividad	Ternura

Y consecuentemente con lo que se considera que son valores masculinos o femeninos, se enseña a cada cual a comportarse en base a unos *roles*. Si para el mundo del varón es importante la agresividad o la competencia, se le enseña a ser agresivo mediante juegos competitivos y violentos, juguetes bélicos, etc.; si es importante la fortaleza, se le enseña lo que se considera ser fuerte: no llorar, no manifestar emociones como la ternura, no mostrar inseguridad, etc. Lo mismo se realiza en la educación de la mujer, sólo que con los valores y roles invertidos. Se le enseña a ser tierna, maternal y cuidadora. Se le dan muñecas/os y elementos de cuidado para lavarlos, vestirlos o pasearlos; se le enseña a ser receptiva a las demandas externas a través de juguetes que la inicien en las tareas domésticas: cocinitas, maquinas de coser, etc. Se le estimula a que acate, escuche, acepte y que cultive emociones «femeninas» (puede llorar pero no agredir).

«Lo masculino» y «lo femenino» van constituyendo la construcción de la identidad del varón y de la mujer, aquello con lo que cada cual se identifica profundamente y que supone un entramado emocional difícil de cambiar sólo con la crítica ideológica adulta, puesto que se ha adquirido en edades muy tempranas y suscita conflictos entre la estructura emocional aprendida y el pensamiento racional o la ideología posterior. Esta «masculinidad» o «feminidad», con el tiempo, puede llegar a convertirse en un esquema rígido de comportamiento, una especie de coraza cada vez más inflexible que impide una fluida comunicación personal y relacional.

Esto es en sí mismo una fuente de *conflictos individuales*. Las personas necesitamos en momentos de nuestra vida expresarnos de unas formas u otras, de manera «masculina» o «femenina», sentirnos fuertes o débiles, manifestarnos como tiernas o agresivas —según cuándo, dónde o en relación a qué o a quién—, desear actuar con lentitud o rapidez, sentirnos valientes o sentir y expresar nuestro miedo, etc., sin que ello tenga necesariamente connotaciones positivas o negativas.

En las mujeres existe una fuente de conflictos adicional dado que si se comportan de acuerdo con la expectativa social, su rol de mujer ocupa un segundo lugar puesto que la consideración social recae en lo masculino; pero si se comportan con los valores masculinos para ser reconocidas socialmente (agresividad, competitividad, fortaleza, dureza, etc.) son despreciadas como mujeres. De hecho, las mujeres agresivas o competitivas, por ejemplo en el trabajo, son respetadas por los hombres en cuanto que se colocan en un lugar de igual a igual y no aceptan el lugar de sumisión, pero son despreciadas como mujeres, sobre todo para el establecimiento de una pareja estable, en cuanto que no asume el rol femenino. Se educa a ambos sexos para que acepten un *rol complementario en la relación de poder* que permita mantenerla; lo contrario es punible de alguna manera.

También la ideología dominante se plasma en las vivencias corporales, desarrollándose, en líneas generales, dos grandes formas de percibir las sensaciones, las emociones, o incluso de manifestar su erotismo y comportarse sexualmente.

En la vivencia erótica femenina y en la vida de la mujer tiene gran importancia lo que se podría denominar como *globalidad*, y en la masculina, la *genitalidad*. Así también gran parte de las *fantasías eróticas* de ambos giran en torno a estos conceptos, así como la erótica de los *sentidos* y la intervención de los mismos para el propio placer y la comunicación erótica. De todos estos aspectos hablaré en los próximos capítulos.

Incluso las formas de *comunicación* tienen formas expresivas distintas. La *identidad del varón se construye en buena parte desde su identificación con los genitales*, con el rol de dominación, con lo externo (lo ajeno a él, el espacio exterior), con la expresión hacia fuera, con el poder que se concede a su palabra. Es la palabra del poder.

La mujer se expresa con su cuerpo y con la palabra, dotados ambos de gran *contenido emocional*, y también desde el silencio. Dado que la palabra de la mujer tiene socialmente poco valor, ésta construye su identidad desde su espacio interior, el

cultivo de sus sentimientos, la imaginación intimista. El silencio podría interpretarse a veces como una actitud de autocensura de quien asume que ocupa un segundo lugar; pero también cabe interpretarlo como un espacio interior de rebeldía y lucha desde donde puede observarse la realidad, rebelarse contra ella y protegerse, pudiendo pensar lo que desee.

Ha aprendido desde pequeña que no tiene importancia lo que dice, que no merece ser escuchada. De ahí *que uno de los trabajos que se realizan sistemáticamente en los grupos de mujeres* —sobre todo en niveles de base— *es la confianza en su palabra y la autoestima*. Es típico encontrar mujeres en los grupos que no se atreven a decir lo que piensan porque «es una tontería» o «no va a interesar a nadie».

La palabra suele tener mucho *contenido emocional*, está muy vinculada *con lo cotidiano, lo práctico* e incluso con la globalidad. *El varón utiliza más los conceptos abstractos, prefiere hablar de lo ajeno a los propios sentimientos*, utiliza un pensamiento más lineal y valora la precisión en el lenguaje.

Todo esto dificulta la comunicación entre ambos. Está claro que se valora la expresión masculina y no se entiende la expresión lingüístico-emocional de las mujeres ni cómo manifiestan a través de esa vía de comunicación su frustración por la incomunicación cotidiana. Por ejemplo, cuando se dice: «Ya nunca me regalas flores», «No me quieres nada», términos como nunca, nada, todo, etc., pueden causar problemas de comunicación porque desde otro tipo de pensamiento debería emplearse términos como «relativamente», «con mayor o menor frecuencia», «bastante», etc., y eso impide ver la demanda afectiva indirecta que se está haciendo («hazme más caso», «quíereme»).

Es también *el lenguaje del cuerpo otra vía de expresión importante en la mujer*. Al tener poco valor la palabra utiliza el cuerpo como vehículo de sus emociones. De nuevo, muchas de las manifestaciones de la mujer no son entendidas y esa incompreensión se esconde utilizando cotidianamente rótulos peyorativos como el de «histérica».

En la mujer se potencia y se permite más que en el varón la expresión corporal, la suavidad de movimientos, la flexibilidad; en los bailes clásicos, por ejemplo, el varón dirige y la mujer debe saber adaptarse, dejarse llevar por el paso que marca aquél. *El cuerpo sirve también en la mujer para mostrar su deseo*, como una forma de *atraer*, de ser reconocida en el proceso de seducción. *El varón*, por el contrario, *seduce* básicamente a la mujer —*por la palabra*, o por el conjunto de características psico-físicas o de su personalidad. El cuerpo del varón suele presentar un aspecto más duro, rígido (confundido a veces con fuerte), inexpresivo emocionalmente. De ahí *que uno de los trabajos imprescindibles en los varones es el de la expresión de emociones y también el aprendizaje de la comunicación corporal*.

Inconscientemente, como todas las demás manifestaciones que acabo de nombrar, se incorporan los valores femeninos y masculinos también en los *movimientos corporales*.

La primera vez que trabajé la relación entre los movimientos corporales y las emociones fue con Monique Fradot. Con ella vi que cada movimiento corporal implicaba emociones, y los ejercicios realizados se proponían hacer consciente lo que se sentía emocionalmente y se expresaba con el cuerpo.

Con el tiempo, y trabajando en los grupos estos ejercicios en relación al esquema teórico que estoy exponiendo, me di cuenta de que las personas relacionaban inconscientemente sus diferentes movimientos corporales con los valores femeninos o masculinos y por lo tanto tenían diferente actitud ante los mismos. Se trabaja con movimientos que la persona relacionaba alternativamente con:

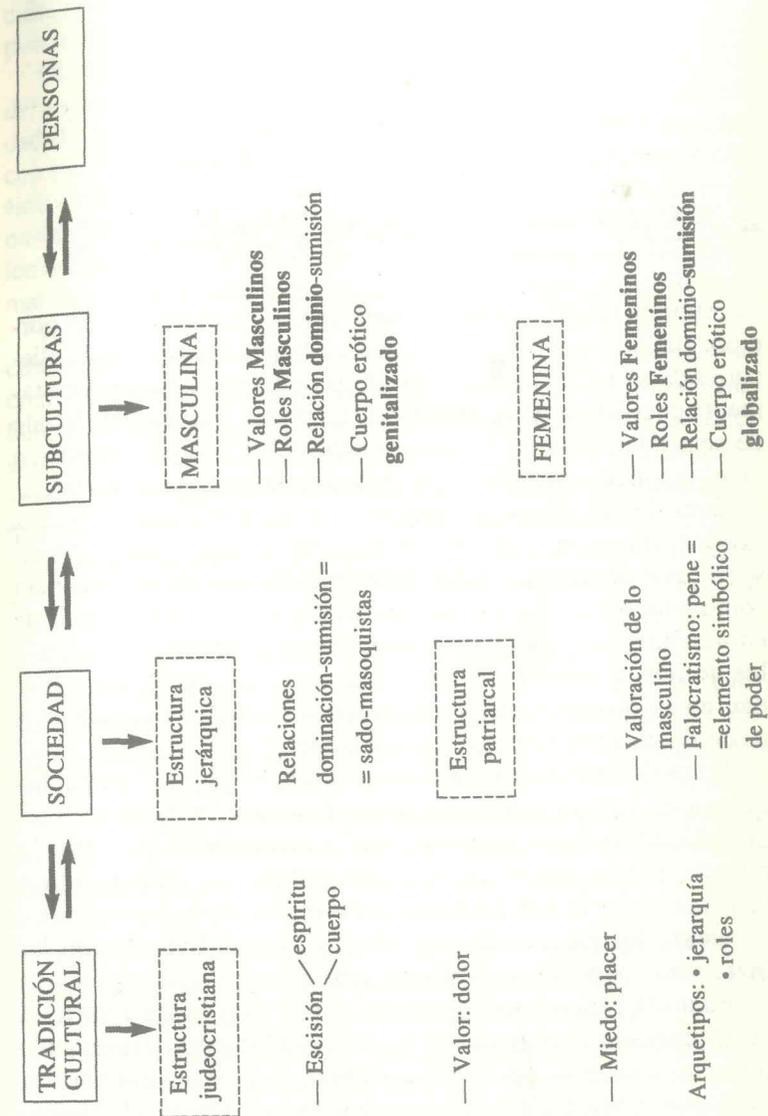
Actividad	Pasividad
Rapidez	Lentitud
Apertura	Cierre
Receptividad	Propulsividad

Se les pedía que en un espacio imaginario considerado como su espacio personal se permitiesen expresar durante un tiempo cada uno de estos movimientos y las emociones que les suscitara. Frecuentemente la gente de uno u otro sexo suele sentirse mejor en la actividad, rapidez, apertura (relacionada con tener mayor espacio) y la propulsividad (el movimiento hacia fuera), que corresponderían más a lo que se entiende por «masculinidad», y a sentirse mal con la pasividad, lentitud, cierre (se relaciona con poco espacio) y receptividad, características que corresponderían a la «femenidad». Algunas mujeres manifiestan el siguiente conflicto: «Me siento mal con tanta rapidez, me produce "stress", preferiría ir lentamente pero me obligo a ir rápida». Posiblemente este ejemplo ilustra el conflicto que tienen algunas mujeres cuando asumen valores «masculinos» como forma de autoestima.

El conflicto personal va más allá y fácilmente se puede observar cómo en la comunicación entre los sexos se reproducen las relaciones de poder, o las relaciones sadomasoquistas. En un simulacro de comunicación a través de los movimientos corporales por díadas, se pide a una de las personas que se comunique sistemáticamente con un tipo de movimientos -vg.: lentos- y a la otra con los movimientos opuestos -vg.: rápidos. Normalmente, quien actúa con movimientos que indiquen actividad, rapidez, apertura, propulsividad, tiende a desencadenar un comportamiento agresivo, «sádico» -sea mujer o varón-, y la otra se siente oprimida. Cuando cambian los roles, se invierte la relación de poder.

Evidentemente, lo que se va haciendo es tomar consciencia de todo ello y trabajar la integración de cualquier tipo de movimiento como necesario para el propio desarrollo y la comunicación, cambiando la relación de poder por la de igual a igual, con respeto a la diferencia, o teniendo en cuenta las necesidades expresivas de cada persona según qué momentos.

En líneas generales lo aquí expuesto puede concretarse en el siguiente esquema, a partir del cual iré comentando ciertos aspectos del psicoerotismo femenino y masculino:



4. PSICOEROTISMO FEMENINO

Aunque afortunadamente cada vez se da en menor proporción, aún se puede considerar que bastantes mujeres están alienadas de su erótica. Quiero decir con esto que no tienen claramente conciencia de las fuentes de su placer y de su rico mundo de sensaciones; o las rechazan como tales para no «sentir» o bien tratan desesperadamente de imitar la erótica del varón.

Esta alienación es un producto más de la alienación social a la que la mujer ha estado sometida como persona y como mujer, y que, por supuesto, abarca también al terreno de su identidad como mujeres y de su psicoerotismo. En este terreno, además de en mucho otros, los movimientos reivindicativos femeninos y los grupos de apoyo creados a partir de éstos, ayudaron y ayudan en la búsqueda de la identidad individual y colectiva, a pesar de posibles errores y dificultades.

La mujer ha estado durante años más en el ¡NO! —la queja— que en el ¡SÍ! —la propuesta alternativa. Sabían lo que NO les gustaba, no querían: qué trato, qué acercamiento, qué ritmo... no estaba de acuerdo con sus deseos. Pero no sabían pedir o proponer aquello que correspondía a sus necesidades sexuales; o cuando las reconocían como tales, comparándolas con las masculinas parecían no tener parangón.

Educada para no pedir, para dar y disponerse para el otro/los otros, priorizar los deseos del varón considerándose en segundo lugar, algunas han ido *autoanulándose*. ¿Cómo, en ese contexto en que la identidad femenina se elabora en base a la aliena-

ción, podría delimitar y reivindicar sus deseos, si ella misma no puede ser en términos sociales una persona deseante?

Otras *tienden a recuperar su sexualidad asumiendo la erótica del varón* como suya propia, y culpabilizándose cuando la cualidad de sus deseos o la intensidad de los mismos no coinciden con los masculinos. No es de extrañar. El erotismo femenino ha sido definido y descrito por el varón, y cuando la mujer cree que no hay un ajuste entre las sensaciones percibidas y lo que oye o lee que debería experimentar, se encuentra catalogada como anormal, dentro de las categorías clásicas de las disfunciones sexuales.

Algunas aceptan su genitalidad pero —como forma de rechazo ideológico— *eliminan el reconocimiento de su vagina* como fuente también de placer. Al considerar ésta como símbolo de la opresión de la mujer se mantiene una forma de autoanulación, viendo en el clítoris la fuente básica de la excitación sexual y desencadenante autónomo del orgasmo. Esta reacción, que ha tenido por otra parte muchos aspectos positivos, establece una relación causal a partir de la cual se proponen unos comportamientos que desde mi punto de vista no favorecen la autonomía. Por el contrario:

1. *Toda mujer tiene derecho al reconocimiento y la apropiación de todo su cuerpo* y las posibilidades de sensaciones que tiene; ello sin menoscabo de que se comporte eróticamente como y con la opción sexual que prefiera.

2. *La mujer no tiene por qué aceptar la opresión, ni a través de su cuerpo ni en su vida*. A ella le corresponde buscar las alternativas y *elegir relaciones justas*.

Algunas mujeres *han desarrollado su sexualidad más libremente*. Han sentido su piel acariciada, han trabajado su cuerpo —y su culpa—, indagado, descubierto sus diferentes parcelas... y ello les ha permitido conocer más sus recursos y su mapa erótico. Pero éstas, evidentemente, no son la mayoría.

Algunas de las quejas frecuentes en relación a los varones

que las mujeres suelen repetir en la consulta, o cuando se entabla una relación de confianza, se resumirían en éstas:

«Siempre es lo mismo: dos besos, me toca los pechos... y quiere metérmela.»

«No puedo acercarme a él, porque si lo acaricio y le doy un beso se excita y quiere que vayamos a la cama, y yo muchas veces no es eso lo que deseo. Yo quiero que nos acariciemos tan sólo.»

«Podemos acariciarnos mucho tiempo y estamos muy bien, pero en cuanto introduce todo se acaba rápidamente.»

«En cuanto empieza ya sé cómo va a discurrir todo.»

«Cuando éramos novios era otra cosa: me hacía regalos, nos acariciábamos, nos mirábamos, me decía frases bonitas...»

«Todos los hombres buscan lo mismo.»

La mujer en su relación con el varón nota: falta o escasez de ternura (emoción); monotonía y rutina tanto en la relación sexual como en la vida cotidiana; escasez de caricias o limitación de éstas a tan sólo algunas partes del cuerpo que son básicamente tres: boca, pechos y genitales (genitalización como objetivo y por la forma como se toca); rapidez y brevedad en el encuentro; dificultad para comunicarse desde lo personal: es mirada como objeto sexual y no como persona.

No es de extrañar, aunque ello parezca contradecir la queja de la brevedad, que ante la insatisfacción producida en los encuentros, muchas mujeres desean que el acercamiento o la relación coital con el varón acabe cuanto antes y la deje dormir o continuar con sus cosas. Para ello pone expresión de aburrimiento o puede decirle: «¿Ya acabas?», o incluso puede fingir

gran emoción orgásmica, para que su compañero se excite más, concluya y quede contento de haber cumplido bien con su papel de «dador de goce», en los casos en que para el hombre es importante el goce de la compañera.

Muy diferente es la problemática que aparece en las relaciones lesbianas. La queja no se centra tanto en la dificultad de comunicación sexual, sino en el rechazo afectivo, los celos, los problemas derivados de la marginación social, o en la reproducción de roles del vínculo afectivo. Problemas que, por otra parte, existen igualmente en las mujeres de prácticas heterosexuales.

Las características del psicoerotismo femenino

Las quejas de las mujeres expresan carencias, rechazo de aquello que no se entiende, no se comparte, o se vivencia como impuesto.

Entonces ¿qué es lo que quieren?, ¿cuál es su erótica?

Hay una multiplicidad de características de la psicosexualidad femenina, algunas de las cuales iremos comentando a continuación y en apartados posteriores, y otras las dejaré para otros escritos (en torno al proceso amoroso, al acercamiento en la seducción, lenguaje del cuerpo, etc.).

1. Gran sensibilidad corporal con difusión global de sus sensaciones.

La mujer goza de su cuerpo mediante las caricias corporales produciéndose en ella una percepción de globalidad. La sensación se difunde como una totalidad, como una mancha de aceite que fuera ampliándose a partir de una zona.

Tal vez causa y consecuencia de esto, sean algunos de los juegos eróticos femeninos o contacto no genital entre mujeres.

2. Cierta «anestesia» genital, especialmente vaginal, sobre todo en aquellas mujeres que han tenido poca experiencia con sus genitales.

El no haber jugado con ellos dificulta el conocimiento de sus sensaciones, o bien están cargadas de fuertes connotaciones negativas, con lo que se produce un «cierre» más o menos acusado (desde el vaginismo al «no siento» o sentir con desagrado).

3. Emocionalidad.

Las sensaciones adquieren emocionalidad, se las interioriza. Un ejemplo de ello es que el encuentro sexual y el sentimiento amoroso van frecuentemente unidos.

4. Percepción sexual globalizadora.

La mirada hacia el otro/la otra es totalizadora. Se percibe un conjunto más que las partes. Dentro de esta globalidad tienen mucha importancia los sentidos y las fantasías eróticas.

5. Los sentidos se desarrollan en el conjunto de la vida cotidiana de la mujer, en las actividades no específicamente sexuales.

6. En las fantasías eróticas, aparece el juego de lo permitido y lo no permitido en el mundo femenino, lo valorado y lo rechazable, las imágenes genitalistas y las románticas.⁴

En general producen una gran atracción aquéllas relacionadas con lo romántico y sentimental, y que suponen una erotización general del personaje o de la situación; mientras que las fantasías genitales además de placenteras pueden aparecer culpabilizadas, o incluso reprimidas.

Y finalmente, hay otro elemento que considero muy a tener en cuenta en el desarrollo de la erótica femenina, en relación con estos dos últimamente citados:

7. Lo que se podría llamar *el cultivo del espacio erótico interior, o la clandestinidad, lo oculto, lo secreto.*

En sociedades sexualmente represivas para la mujer, ésta desarrolla básicamente su sexualidad en la clandestinidad, tan-

4. En el trabajo con mujeres que manifiestan «no tener deseos» se observa también, además de la dificultad para sentir sus sensaciones, un bloqueo en la esfera imaginaria. El favorecer la apertura en este campo repercute positivamente en el sensitivo.

to en cuanto a sus fantasías como en sus comportamientos. Así por ejemplo, ciertas aventuras o experiencias sexuales pueden producir un doble placer para el varón: el vivirlas y el contarlas a otros varones. Pero, ante una misma experiencia sexual, el hombre o la mujer que la realizan son calificados de «macho» o de «puta». De ahí que, como una manera de defenderse de esa doble moral sexista, muchos de los avatares de las mujeres, reales o fantaseados, quedan ocultos y recreados en su recuerdo, en su más estricta intimidad.

Recuerdo películas que resultaron muy excitantes en el mundo femenino, como *Belle de jour*, *La pasión de China Blue* en donde aparece una protagonista de doble vida: la oficial y la oculta, *el rol establecido y la transgresión del rol*. La mujer puede manifestar así su protesta frente a situaciones prohibitivas o ante una sociedad censuradora, protegiéndose de esta forma para no ser castigada.

Se podrían describir otras facetas de la erótica femenina: en torno a la vida cotidiana, a las vivencias amorosas —la fusión, la separación—, las expresiones del lenguaje del cuerpo, etc., pero estos temas no se expondrán en este libro, aunque a medida que continúe hablando de la mujer, irán apareciendo otras características que se pueden ir añadiendo a las ya descritas.

El cuerpo erótico femenino como globalidad

Una de las características más relevantes que se aprecian en la erótica femenina es su *corporalidad* o *globalidad*, frente a la genitalización masculina.

Estos dos conceptos —GLOBALIDAD y GENITALIDAD— expresan formas de percibir las sensaciones corporales, aunque pueden extenderse más allá de lo que se entiende por sexual. Supone también una mirada al exterior, una visión del mundo a partir de las propias vivencias e incluso una cierta estructuración mental.

Al menos tres factores considero que pueden estar influyendo en el desarrollo de una visión globalizadora femenina.

1. El cuerpo biológico.
2. Las actividades de la vida cotidiana en relación al rol sexual.
3. El contacto entre las mujeres.

1. EL CUERPO BIOLÓGICO

El cuerpo de la mujer tiene sus órganos genitales dispuestos en el exterior y en el interior, lo que supone una determinada percepción de sí misma.

Su vida está continuamente fluyendo, cambiando: existe un ciclo menstrual que modifica su cuerpo, varía el tamaño de sus pechos, de su vientre, la sensibilidad o tensión de sus genitales externos, de su deseo, de sus emociones. Existe la posibilidad de un embarazo, se siente que algo, crece en el interior, que ella alimenta y con lo que se puede comunicar.

Es posible que el conjunto de estos factores biológicos, de estas transformaciones, faciliten la sensación de totalidad.

2. ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA EN RELACIÓN AL ROL FEMENINO

En la vida cotidiana de la mujer están presentes tareas diversas y simultáneas:

La alimentación: prever los alimentos y condimentos necesarios, comprarla, hacerla, calcular el tiempo que se requiere, saber qué cacharros utilizar y que éstos deben estar limpios...; *la ropa:* comprarla o hacerla, lavarla —a mano o poner la lavadora, extenderla, recogerla, plancharla, guardarla—, coserla, comprobar la relación ropa-tamaño durante el crecimiento de las/os hijas/os...; *el estado de salud y desarrollo familiar:* el control de

desarrollo, vigilancia de enfermedades, cuidar enfermas/os, cuidar a las/os más viejas/os, aspectos de prevención —vacunas, vitaminas—...; *el estado emocional de los miembros de la familia:* se espera de la mujer que sepa captar los diversos cambios emocionales; *la limpieza de la casa* o la búsqueda de medios para el mantenimiento de la misma; llevar la *economía familiar*, etc.

Éste es un aprendizaje que los hombres, por regla general, no han tenido en cuanto a su condición de varones, y una práctica que habitualmente no realizan, lo que explica quizás las dificultades que éstos tienen para combinar estas actividades diariamente.

A este conjunto de tareas del rol de ama de casa y madre⁵ se añaden otras que tienen las mujeres que, además, trabajan fuera del hogar (en el campo, en la oficina, en la escuela, escribiendo, etc.), en donde tiene que tener también actualizadas todas las necesidades que requiere su función.

Todo ello, unido al hecho de que la mujer cultiva mucho sus emociones, le permite integrar más que disociar.

3. EL CONTACTO ENTRE LAS MUJERES

Distingo *dos grandes sensaciones energéticas sexuales: LA SENSACIÓN CORPORAL DIFUNDIDA —GLOBALIDAD—*, que es suave y amplia en extensión, y la *SENSACIÓN GENITAL*, que es aguda y está concentrada en una zona que se carga fuertemente de tensión.

Ambas son manifestaciones diferentes de la energía sexual. No es mejor una que otra. Todas las personas, mujeres y varones, podemos experimentarlas y desarrollarlas. Sin embargo, por las razones que he ido exponiendo en este libro, se presentan muy dicotomizadas en ambos sexos.

La GLOBALIDAD —en términos de percepción del cuerpo— puede describirse como una *sensación de placer que se difunde*

5. El rol paterno es socialmente diferente al materno, no tiene —lo tiene sólo en teoría— paralelismo. El padre es una figura generalmente ausente, mientras que la madre es una figura a la que se considera presente.

por todo el cuerpo, suave, como si todo él se electrificara, se energetizara, se abriera.

A las mujeres les gusta ser tocadas, acariciadas. Desde contactos banales, como el que les laven y toquen el pelo en la peluquería, hasta recibir masajes, el abrazo, el beso, hacerse cosquillas, etc. Con ello se aflojan, se expanden, se relajan, amplían la respiración y pueden llegar a adormecerse.

Les produce placer el cuerpo porque es algo que han desarrollado durante su proceso evolutivo en el contacto con otras mujeres, sobre todo en la infancia y adolescencia.

Este tipo de sensaciones, que responden a lo que llamo *la erótica del CONTACTO*, no tienen por qué hacer surgir ningún deseo genital: ni de masturbación ni de penetración/coito, ni tampoco ese tipo de fantasías.

En este sentido mucho varones se sienten frustrados cuando acarician a su compañera para que ésta desee una relación coital, para «excitarla». Si ello deriva finalmente en ese tipo de encuentro, piensan que la comunicación ha funcionado bien; pero cuando ellas no lo desean, o se relajan demasiado, se sienten fracasados.

Si con ese tipo de caricias surge un deseo genital, es porque existía un deseo previo o porque se tenía ya una cierta carga de tensión en esa zona, y entonces se conduce y concreta ahí a través del contacto con el cuerpo.

Pero lo más frecuente es que se sienta el placer por el placer, y no se requiera la descarga habitual. La energía se redistribuye, como si se tomara y se soltara por todos los poros de la piel.

Un factor, desde mi punto de vista, muy determinante del desarrollo erótico global en las mujeres son las prácticas habituales de contacto que se dan en niñas, adolescentes y adultas, tanto en los juegos como en las relaciones de convivencia.

El CONTACTO ha sido, además de las fantasías eróticas, la forma en que la mujer ha podido conducir su energía sexual y la ha desarrollado.

Cuando hablamos de nuestra historia sexual, solemos fijarnos en las prácticas masturbatorias, si ha habido agresiones se-

xuales, o en los juegos de «papás y mamás», pero con esta visión parcial de la evolución sexual femenina se tiende a identificar de nuevo sexualidad=genitalidad, hábito aprendido del esquema masculino.

Hay muchas otras prácticas y juegos del colectivo de mujeres que parecen no tener implicaciones genitales sexuales –y por eso se las permiten y son aceptadas socialmente– y que sin embargo preparan para el placer corporal y lo producen.

Algunas se realizan tranquilamente en público, como por ejemplo en el marco familiar, otras son menos visibles aunque no necesariamente se dan a escondidas porque dichas actividades no son consideradas objetos de castigo.

Vamos a ver algunos ejemplos:

«Yo tendría diez u once años. Iba a un colegio de monjas. Me aburría mucho en las pláticas del cura en la época de “ejercicios espirituales”.

»Aunque estábamos continuamente vigiladas por las monjas, había muy poca luz en el recinto para que mantuviéramos el estado de concentración y meditación, ocasión que aprovechábamos la compañera que me correspondía al lado y yo para hacernos “cosquillas”. Nos las hacíamos en la mano –palma y dorso– con los dedos y las pocas uñas que teníamos.

»Otras veces, allí mismo yo me cortaba una uña que utilizábamos ambas. Con la punta la pasábamos por la mano de la otra, y luego nos la intercambiábamos».

«Con mi hermana nos hacíamos 100 “dobles”. Esto consistía en acariciarnos la espalda de arriba abajo. Cada uno de esos pases constituía un “doble”.»

«Desde que pusieron la televisión en casa, venían los domingos familiares a comer y a pasar la tarde. Durante la sobremesa veíamos la película. Las mujeres se sentaban en una parte, los hombres en otra, y hablaban entre ellos de política.

»Yo me tumbaba colocando la cabeza en las piernas de una de mis tías, y mientras todas veíamos la película de serie, de tintes románticos, ella me rascaba y acariciaba la cabeza con mucha lentitud, durante toda la película y parte de los programas siguientes. Estaba horas.

»Eso duró toda mi adolescencia hasta que me marché de casa de mis padres para casarme. Luego ya no tenía esas oportunidades. Ahora que soy adulta no desaprovecho esos encuentros familiares, cuando se dan.»

«Me reunía con mi prima durante las vacaciones. Nos sentábamos bajo un árbol o al borde de la calle en el campo, durante el veraneo. Jugábamos a ver quién aguantaba más. Una le hacía cosquillas a la otra en la mano y el brazo hasta que la otra no pudiera aguantarlo y se riera. Entonces cambiábamos de turno.

»Cuando ella me las hacía yo podía aguantar indefinidamente porque me encantaban; pero tenía que fingir que ya me hacía muchas cosquillas y reírme. Así pagaba prenda y tenía que hacérselas yo a ella. Si yo me mantenía en actitud receptiva durante mucho tiempo –sin reírme–, mi prima decía que hacía trampas, y que el turno ya le tocaba.»

«Llevaba el pelo largo y me gustaba mucho que alguna amiga o adulta –madre, tía...– me hiciera pequeñas trencitas en todo el cabello. Cuando ya todo el pelo estaba así, les pedía que me las deshicieran una a una. Luego, que me las volvieran a hacer... Y así hasta que ella se cansaba o pedía la reciprocidad.»

Estos y otros muchos tipos de prácticas son habituales en el mundo femenino y no en el masculino.

Las notas comunes que suelen recogerse en estas experiencias son:

- Las «cosquillas» o «cosquillitas» no resultan irritantes, irresistibles como lo que se entiende vulgarmente por «hacer cosqui-

llas» en el pie, costillas o axilas. Muy al contrario, la *sensación de placer puede ser descrita como ilimitada, interminable.*

- Se *globalizan* las sensaciones a partir de la caricia superficial de una parte del cuerpo.

- *Lentitud* en los movimientos y *superficialidad* en la presión. Se desea rapidez y presión en zonas concretas para ser rascada –vg.: cuando pica la espalda–, pero en general se prefiere la lentitud.

- *Receptividad* a todo un mundo de sensaciones en la piel, que pueden provenir del tacto de otra persona o de diversos objetos: un hilo, una pluma, la hoja de un árbol, las uñas, el pelo...

- Existe un cierto contrato implícito en el que las participantes se comprometen a la *reciprocidad*, a dar y a recibir en la misma ocasión, o en otra.

- Se cultiva mucho la *pasividad* –la erótica de la pasividad–, el no-hacer, el recibir, pero también el placer de *dar*, tocar, acariciar, el contacto con la otra piel.

- Hay también un acuerdo implícito de «*protección sexual*». Parece evidente entre las participantes que el encuentro no tiene nada que ver con lo sexual/genital. No se toca para excitar, sino porque se está bien, da placer. Por el contrario hay mujeres que no se permiten las mismas caricias con los varones porque intuyen que en este caso tienen una finalidad genital.

- La comunicación mantenida durante largo tiempo y de forma rítmica favorece vivencias de cierta *fusión*, con algunas de sus respuestas típicas: aumento del estado de relajación, se ralentiza el ritmo respiratorio, etc.; además del placer que produce el *acercamiento afectivo*, de piel a piel, con otra persona.

- *Interiorización*, aumenta la capacidad de escucha interior, el sentir.

- Se abren los *sentidos*.

- Se puede estar centrada en las sensaciones, pero también en contacto con el propio mundo fantasmático. Se puede estar desarrollando *fantasías*, imágenes, eróticas o no, vivenciadas junto a la sensación de bienestar.

Así las mujeres sensualizan en gran parte su cuerpo a través de otras mujeres. No importa que sus fantasías eróticas y sus encuentros sexuales se den con varones. Esto es especialmente importante en la infancia y adolescencia, aun cuando se mantiene en la edad adulta.

Existen también otros contactos, otros juegos, genitalizados, de los que hablaré a continuación.

Los juegos de «papás y mamás», o de «médicos» —en donde se desnudan, se aplican inyecciones...— ponen en comunicación a la niña con la parte baja de su cuerpo: las cosas que pueden ocurrir en su vientre (bebés), sus nalgas/ano, su vulva/vagina. Y también con el aprendizaje de roles.

El cuerpo erótico genitalizado

No es tarea fácil para muchas mujeres descubrir o desarrollar su genitalidad desde la infancia. Hay razones que explican fácil y dramáticamente esta dificultad.

1. Durante el proceso evolutivo *socialmente a la mujer se le reprime el encuentro con sus genitales*, y se refuerza ese no-contacto con valoraciones positivas de su rol de mujer: la feminidad entendida como no-deseo sexual y desarrollo de otras áreas más «espirituales» de la personalidad. Muchas mujeres continúan acudiendo a los consultorios o comentando eso de: «Yo no lo necesito», refiriéndose a la masturbación o al deseo de relación coital o genital. Y realmente pueden ser sinceras en esta expresión; han desarrollado poco la genitalidad o se han autoconvencido de que una mujer no requiere de «esas cosas propias de las necesidades masculinas» tal y como les decían de pequeñas.

2. *Parte de los genitales femeninos se encuentran en el interior del cuerpo*, lo cual supone que no se pueden ver (útero, ovarios) ni tocar con facilidad (vagina) a menos que se conozca su existencia. De ahí que el conocimiento de estas sensaciones muchas veces se consigue con la manipulación de la zona ex-

terna de los mismos (labios mayores, menores, clítoris), de sus límites (ingles, hueso púbico), del ano, o por el contacto con los senos... A medida que se desarrolla un mapa erótico, se producen interconexiones corporales que permiten sentir los genitales a través de la estimulación de cualquier parte del cuerpo, y sobre todo cuando existe deseo erótico.

El acceso a la *vagina* es difícil si no se toca, aunque ésta también puede participar del placer de la caricia de los genitales externos, de otra parte del cuerpo, de la fantasía y del deseo.

El desconocimiento vaginal es tal en el mundo de las niñas, que cuesta trabajo encontrar una terminología —aun popular— para denominarla. Recuerdo que durante muchos años de mi vida el único término utilizado en mi medio familiar y amistoso para denominar la vulva era «la cosita», frente a los muchos términos genitales masculinos.

3. *Las mujeres han relacionado inconscientemente la genitalidad con la relación de poder del varón.*

Se han recibido mensajes de otras mujeres, madres, tías..., e incluso del padre, que parecía entendido en la materia, tales como: «Que no se aprovechen de ti», «Todos los hombres quieren lo mismo», «Cuando sacan lo que quieren te dejan», «Los hombres buscan a chicas “alegres” para divertirse y serias para mantener una relación estable», «Hazte de valer»...

Estos mensajes se reciben incluso antes de que la niña entienda realmente su significado.

Más tarde se va captando que:

Vagina abierta = mujer fácil = depreciación = abandono afectivo

Vagina cerrada = mujer difícil = valoración positiva = interés del varón

Es decir, la vagina abierta o cerrada adquiere también un *simbolismo de poder* como contrapartida al poder del varón. De otra forma, una vagina cerrada es una vagina no-deseante, un recurso de lucha contra el varón, una forma de no doblegarse, de no someterse. Abrir la vagina es una de las formas típicas de agresión

a la mujer —la violación, desgraciadamente, es algo cotidiano— y sus genitales, un espacio frecuente de humillación en chistes, en frases soeces por la calle e incluso en las violaciones en el propio hogar. Esto puede explicar que en muchas mujeres exista, por todo esto, una cierta «anestesia» genital, especialmente vaginal, y que la relación coital, consecuentemente, no sea placentera.

La vagina ha sido un espacio vedado para la mujer, que parecía tener sentido utilitario sólo para los demás: para el varón que, a veces, usa como canal en el que se masturba, o para el alumbramiento de bebés. Me ha producido mucha tristeza escuchar a mujeres decir que nunca habían visto su vagina o la habían visto sólo tras el parto y llena de puntos.

Quizás el constatar esta «anestesia» vaginal fue lo que llevó al movimiento feminista de hace algunos años, a mantener teorías y posiciones radicales de negación del placer vaginal, y considerar que éste se centraba en el clítoris como casi único posibilitador del orgasmo. Históricamente esta posición sirvió para poner en entredicho y criticar las relaciones coitales como única forma de relación sexual, y cuestionaba hasta qué punto las mujeres que no tenían una práctica masturbatoria vaginal gozaban de él, o simplemente se veían obligadas a aceptar el coito como requerimiento del varón.

Esta crítica supuso un punto de partida para la búsqueda de la identidad sexual femenina. Otro momento fue el *traspasar los límites de las zonas prohibidas*. Los grupos de «Self-help» ayudaron y ayudan mucho en esta tarea. El simple hecho de poder conocer la vagina, su color, rugosidad, textura, características del flujo, movimiento de las paredes vaginales, etc., puede por sí mismo romper en la mujer muchos tabúes e imágenes fantasmagóricas.

Otro paso en el conocimiento femenino es *explorar posibilidades de goce, también vaginales*, para el autoerotismo, el placer, o para compartir en un contacto erótico.

La vagina resulta sensible a la presión. Puede aflojarse y apretarse y ese movimiento es excitante tanto si se realiza con

un contacto táctil, el pene o un objeto adecuado, como si se realiza sin manipulación, tan sólo con el movimiento de contracción y relajación.

El desarrollar la sensibilidad de la vagina permite:

1. *Recuperar el propio cuerpo* para sí.
2. *Percibir otras sensaciones placenteras diferentes* a las que se experimentan en el contacto con el clítoris o el resto del cuerpo.
3. *Favorecer la genitalidad*, que se obtiene no sólo mediante la estimulación clitoríca sino también con la vaginal. Se crea una tensión energética, una carga a partir de los genitales, pudiendo diferenciar esta sensación de la que anteriormente he descrito como globalidad.
4. *Diferenciar la sensación genital del clítoris y de la vagina*, la primera más aguda y focalizada, la segunda más distribuida e interna: ambas placenteras pero diferentes.
5. Aprender a sensibilizar la vagina ayuda a *sentir también el útero* y el interior del vientre, cuyo placer es todavía más sutil, como comentaré al hablar de la experiencia orgásmica.
6. El desconocimiento de la erótica de la mujer es todavía bastante importante. No obstante, se van descubriendo *nuevos aspectos*; uno de ellos, aún extraño para las propias mujeres, es el llamado «Punto G» situado a pocos centímetros de la entrada vaginal y cuya estimulación parece que puede desencadenar en algunos casos lo que se ha dado en llamar una «eyaculación femenina». Personalmente no doy demasiada importancia a los «puntos» de excitación, ya que se puede correr el riesgo de caer de nuevo en la búsqueda-de-técnicas-para-la-excitación-rápida-y-el-orgasmo, con coito o sin él. Todo el cuerpo es una gran superficie externa e interna, sensible y placentera. Sin embargo, cada nuevo descubrimiento del cuerpo humano que ayude al bienestar, es digno de reconocimiento.
7. *Se favorece la respuesta orgásmica*, al menos unos tipos de respuesta orgásmica.
8. *La mujer aprende a diferenciar el placer en sí y el placer con alguien*.

El placer es algo autónomo, es la capacidad que tenemos las personas de gozar, porque nuestro cuerpo es sensible. El placer no lo da nadie. Habitualmente se ha hecho depender el goce o la respuesta orgásmica de la persona con quien se mantenía una relación, haciéndole responsable. Pero la capacidad de placer depende de la disponibilidad personal más que del virtuosismo ajeno.

Cuando la mujer conoce su psicoerotismo, se reconoce en el derecho a sentirse bien, a aprender de sí misma, se dispone emocional y físicamente para sentir. Y cuando esto ocurre, sí puede compartir el placer. El ser acariciada, besada, estimulada por alguien a quien se desea, supone un goce intenso cualitativamente diferente. Es el goce de la química de otra piel, el compartir algo, la sensación fusional del encuentro erótico, una forma de comunicar.

Pero son dos casos diferentes y uno no invalida al otro sino que lo complementa. A la mujer se la ha educado para que dependa del varón también sexualmente: pero cuando ella es consciente de cómo autoestimularse, crear energía sexual, tener disponibilidad, tiene mayor noción de su autonomía. En esos momentos el mantener un encuentro sexual no sólo puede ser mucho más placentero, sino que se sitúa en una relación de *igual a igual*, de no dependencia, y en una *relación de libertad* y no de necesidad. «Estoy contigo porque te deseo, porque me siento bien, porque quiero gozar contigo» es muy diferente a: «Quiero que me hagas gozar».

9. Si la mujer desarrolla la sensibilidad de su vagina gozará más en la relación con otra persona, tiene un lugar más de placer. Y recíprocamente, la otra persona gozará de sentir una vagina viva que se mueve y siente.

10. Finalmente, si se mantienen relaciones coitales, la mujer puede ayudarse mediante los movimientos vaginales, además de otros recursos, a prolongar el placer e incluso a controlar la eyaculación masculina.

Todo esto iremos viéndolo en la Parte III («Autosensibilización genital»).

El descubrimiento de la genitalidad

¿Cómo ha descubierto la niña su genitalidad? Recogiendo experiencias femeninas las agruparé en cuatro apartados:

- a) De forma espontánea.
- b) A través de juegos con otras/os niñas/os.
- c) Mediante la relación con el adulto/a.
- d) Con la masturbación consciente.

a) DE FORMA ESPONTÁNEA

Muchas mujeres no recuerdan, han reprimido, censurado sus primeras experiencias de placer genital, pero es posible recordar estos hechos en ambientes de gran confianza como son las sesiones psicoterapéuticas o en grupos de mujeres, clínicos, lúdicos, de debate o de autoconocimiento.

Algunas cuentan cómo estando sentadas en un tren, coche, moto o bicicleta, la vibración producida por el vehículo las estimulaba genitualmente e incluso en ocasiones tuvieron lo que más tarde identificarían como descargas orgásmicas.

Además de por *vibración*, las sensaciones pueden producirse también por *presión*: el roce con el borde de una mesa o de una silla..., estar sentada y presionar los muslos uno contra otro o cruzar y apretar las piernas...

En todos estos casos interviene de forma más o menos directa el hueso púbico, las ingles, los labios vulvares y el clítoris; también la vagina queda implicada, aunque el acceso a ella es más indirecto.

La *fantasía* y el *deseo* incluso en edades muy tempranas, son otro factor desencadenante. Teniendo yo unos cinco o seis años recuerdo que me sentía muy atraída, «enamorada» de un afa-mado boxeador. No conocía todavía mi cuerpo ni el concepto de relaciones sexuales, y sin embargo al oír su nombre o representarme su imagen sentía claramente contracciones vagina-

les; yo no sabía identificarlas como tales, ni conocía la existencia de la vagina, pero sí me daba cuenta de que dentro de mi cuerpo se producía automáticamente un movimiento que estaba relacionado con mi emoción, e incluso llegaba a verbalizar que en mi interior algo latía al igual que mi corazón.

b) JUEGOS CON OTRAS NIÑAS

Existen juegos socializados en donde la niña imita roles, «dramatiza». Son los juegos de «papás y mamás», «médicos y enfermos»..., en los cuales, además de incorporar los roles del mundo adulto, se va poniendo en contacto con la parte baja de su cuerpo: se pinchan en las nalgas, juegan a acostarse en la cama e incluso a veces se imitan movimientos pélvicos como para «hacer el amor». También las niñas juegan con otras niñas o niños a quitarse la ropa, a acariciarse las nalgas, la vulva, a manipularse los genitales con la mano o con objetos que encuentran a su alcance.

Parece que en el medio rural la niña tiene mayor facilidad para jugar a escondidas lejos de la mirada adulta, o incluso para observar el coito entre animales. Estas experiencias infantiles suelen recordarse como juegos divertidos hasta el momento en que la persona adulta los descubre y, proyectando sus propios miedos y fantasmas, riñe a la niña, que incorporará la idea de obscenidad y culpa.

c) RELACIÓN CON ADULTOS/AS

En este apartado haré hincapié en las experiencias de iniciación sexual a través de adultos, que recuerdan las mujeres. En principio, este tipo de experiencias pueden ser vividas positiva o negativamente, pero en las sociedades occidentales, las mujeres suelen vivirlas más en negativo porque en una gran mayoría son relaciones de violencia.

Las relaciones sexuales entre adultos/as y jóvenes no tendrían por qué ser necesariamente agresivas. En algunas sociedades este tipo de relaciones con gran diferencia de edad están socializadas y forman parte de la evolución e iniciación sexual.⁶ Sin embargo, en nuestra sociedad, éstas son consideradas como un tabú, vividas con angustia y sobre todo suelen ser un producto más de la violencia sexual ejercida frente a las mujeres, en su niñez. Me refiero a los acercamientos sexuales que se realizan en su mayor parte por el varón y muy frecuentemente en el seno familiar. El número de abusos sexuales o violaciones es difícil de calibrar porque por la edad de las niñas, el desconocimiento del tema, el miedo o la vergüenza, estos hechos no se denuncian, y en muchos casos tampoco llegan a comentarse ni a la madre.

Este tipo de agresiones, además de en el hogar, están de alguna forma «socializadas». No quiero decir con ello que se potencien como tales, pero sí que es un hecho conocido y tolerado, en la medida en que se justifican de muchas maneras como por ejemplo la supuesta «irrefrenabilidad» de los deseos masculinos. Esto ocurre en los cines, en las aglomeraciones —autobuses, actos sociales...— y, por supuesto, en la calle.

En estos casos en que la niña no lo vive como un juego, ni como relación de igual a igual, como lo comentado anteriormente, el acercamiento sexual se percibe como una *invasión* a su cuerpo por parte del adulto.

Las respuestas de la niña suelen ser: *sentimiento de impotencia*: no saber qué hacer, vergüenza, culpa, cólera contenida, cierre del cuerpo como una forma de defensa, se queda paralizada, se pone tensa, rígida y tiene miedo también ante el «no se lo digas a nadie» o la amenaza directa. De este modo puede quedar asociada la sensación genital de excitación física con el miedo, el asco o la cólera.

d) LA MASTURBACIÓN CONSCIENTE

Pero los contactos con las personas adultas no son sólo negativos, como los casos que acabo de citar. Es importantísima la relación con el mundo adulto en cuanto a imitación de roles, actitudes, reproducción de modelos y aprendizaje de lo que es la sexualidad adulta.

A veces la niña o adolescente satisface su curiosidad sexual a través de roles, miradas fugaces a las partes del cuerpo adulto/a que se consideran prohibidas, encuentros eróticos placenteros, etc.

Las niñas y jóvenes pueden iniciarse en este mundo también a través de los chistes, frases oídas, películas, revistas y reproduciendo aquello que ve u oye.

Recibe mensajes, capta las actitudes favorables o desfavorables respecto a la sexualidad a través de los gestos corporales, observa el comportamiento erótico de su madre/padre entre ellos, si se besan, acarician, si rehúyen el contacto, si hablan y cómo lo hacen de la sexualidad..., o de ambos con los hijos e hijas.⁷

En resumen, casi todas las experiencias sexuales infantiles están relacionadas de una u otra forma con el mundo adulto, y el concepto de sexualidad y genitalidad de una niña y adolescente está muy mediatizado por el que existe en ese momento histórico y en el contexto social y familiar en el que se desenvuelve. De ahí la importancia de que esas actitudes sean positivas para su futuro desarrollo.

De una forma u otra, la niña, o la adolescente a partir de la pubertad, se inicia conscientemente en la masturbación, a veces por la búsqueda del placer, repitiendo aquello que —realizado espontáneamente— se lo causaba, por curiosidad, o por imitación...

«A los nueve años venía a mi casa una costurera. Era soltera y tenía una hija. Un día charlando con ella me dijo que las chicas teníamos “nueve agujeritos”. Me quedé intrigada y con gran curiosidad por conocerlos. Por la noche busqué y busqué en mi cuerpo para encontrarlos. Y así muchas noches. Fue de esta manera como descubrí la masturbación.»

Se utilizan para la exploración: las propias manos, objetos o la frotación, de forma similar a los juegos infantiles que he comentado anteriormente.

Hay quienes, antes que en solitario, la descubren por el contacto sexual activo con otras personas en los primeros encuentros eróticos de la adolescencia... Hay también mujeres que nunca se han masturbado y que por lo tanto suelen tener una cierta resistencia a la genitalidad y al encuentro con esa parte de su cuerpo, lo que previsiblemente puede comportar problemas en futuros encuentros sexuales, por falta de un desarrollo sensitivo en esa zona.

La masturbación consciente suele estar asociada no sólo al placer sino también a la culpa, en mucha mayor proporción que en la masturbación masculina, puesto que los mensajes recibidos por las niñas/adolescentes son negativos frente a su sexualidad (genitalidad), y positivos frente a la ausencia de esas manifestaciones.

Sin embargo, y a pesar del gran componente de culpa y autocastigo que conlleva la práctica masturbatoria, su realización tiende a desarrollar la genitalidad y la autonomía sexual. Las mujeres adultas que no se han masturbado tienen que aprender a identificar las sensaciones genitales de las cuales no tienen referencia, y darles un contenido positivo y placentero.

También es importante para las mujeres la forma o formas en que han practicado la masturbación, tanto en lo referente a la manipulación como a las fantasías eróticas que han mantenido, porque ello marcará una pauta en sus relaciones genitales posteriores y facilitará su descarga orgásmica. Más adelante, a tra-

Tradicón cultural, sociedades, y subculturas...

vés de los años o de las diferentes experiencias sexuales, la forma de masturbarse, el desencadenante orgásmico o las fantasías pueden cambiar. Pero las primeras experiencias de este tipo pueden ser un referente seguro de autonomía para las propias mujeres.

5. PSICOEROTISMO MASCULINO

En colaboración con Joan Vilchez y Juan Luis García

La identidad del varón

El cuerpo del varón es distinto al de la mujer y esto condiciona también su actitud y vivencia frente al mundo. No sólo hay unas variaciones corporales externas (rasgos sexuales primarios y secundarios) sino también internas (hormonas, órganos internos). Estas diferencias generales entre hombres y mujeres se engloban en lo que genéricamente se llamaría «lo masculino» y «lo femenino». Así el hombre es masculino en tanto que su cuerpo es diferente al de la mujer y viceversa.

Pero la sociedad patriarcal occidental interpreta y valora estas diferencias naturales de manera sexista, privilegiando el cuerpo del varón y otorgando simbólicamente a sus genitales un poder social.

Sobre estas diferencias genitales biológicas se estructura un proceso de socialización que va invistiendo al varón de lo que considera «masculinidad»: conjunto de valores, actitudes y comportamientos comunes —con ciertas variaciones entre ellos, subgrupales e individuales— distintos de los «femeninos», los de las mujeres.

El varón es educado para que ocupe la posición superior del poder patriarcal en los diversos ámbitos de su vida, incluido el terreno sexual.

La acentuación de «lo masculino» favorece, mantiene y refuerza un discurso reduccionista y sexista al dar valor a una parte —genitales— frente a la totalidad de la persona,⁸ y más concretamente positivizando un sexo —el del hombre— frente al otro. Expresiones recogidas del lenguaje popular que hacen referencia a lo «cojonudo» como bueno y a lo «coñazo» como malo, muestran ya una actitud positiva o negativa respectivamente.

La simbolización del poder masculino a través de sus genitales estructura también gran parte de la autoestima del hombre. El «¡qué bien armado está este niño!» que frecuentemente se comenta como halago ante un recién nacido, recoge ese valor y va desarrollando fantasmáticamente a lo largo de la vida la estima masculina en torno a su «arma» grande y potente. Lo contrario, la imagen subjetiva de genitales pequeños o difícilmente erectos —como por ejemplo cuando aparecen episodios de impotencia— genera fantasmas, miedos, baja estima de sí mismo, o incluso puede producir cuadros depresivos.

Para entender algunos de estos miedos⁹ es preciso comprender el valor que tiene en el mundo masculino el pene como elemento de autoestima y poder. El varón centra, en gran parte, su reconocimiento personal y social en sus genitales y en la identificación con ellos. Existe todo un reconocimiento comunitario —por el sólo hecho de ser varón— y también toda una sobrestimulación social en torno a esa parte del cuerpo.

Por otra parte la fijación fálica lleva a desarrollar un tipo de *erótica masculina* y de percepción de su sexualidad centrada básicamente en la *genitalidad*, y a considerar que ésa es la forma de sexualidad «normalizada», adquiriendo, por contra, un escaso desarrollo en otro tipo de sensaciones que tanto a nivel del cuerpo como de fantasías no se centren en la genitalidad.

El encuentro *con otros varones* es vivido desde una posición

8. Antiguamente, una forma de juramento que utilizaban los varones era cogerse los testículos con una mano (como la parte más sagrada de la persona) para dar testimonio de lo que decían. (Etimológicamente, en latín, testículos significa testimonios.)

9. F.J. SANZ: Por i sexualitat, *op. cit.*

de iguales que están en competición. De ahí que el tamaño o potencia de los genitales sean vividos subjetivamente como factor de éxito («¡Vaya huevos que tiene!», o «¡Qué cojones!»). Se fantasea el éxito social o de otros bienes, como pueden ser las mujeres. En relación con éstas existe la fantasía de que las mujeres quedan seducidas por el varón con pene de grandes proporciones o de grandes habilidades genitales, o el temor a no dar la talla. De esta manera el varón proyecta erróneamente su propia erótica.

Juegos eróticos en la infancia y adolescencia

La sexualidad del varón es básicamente genitalista, porque los mensajes recibidos han focalizado su atención en esa parte del cuerpo.

Ya durante la infancia, el niño descubre sus genitales —así como el resto de su cuerpo en general— mediante la exploración de los sentidos, sobre todo el del tacto y la vista.

Al igual que la niña, en la medida que descubre ocasionalmente sensaciones placenteras tiende a reproducirlas voluntariamente de forma autónoma o a través de juegos de contacto, pero en el chico esto se encuentra facilitado por la incorporación cotidiana del contacto con su pene, tocándolo y viéndolo cada vez que necesita orinar; lo que no necesariamente hacen las chicas. Ese descubrimiento genital es por lo tanto, respecto de ellas, más directo. También el espacio social lo favorece: los aseos públicos masculinos, por ejemplo, permiten observar los genitales de los demás varones.

Las sensaciones corporales genitales —que irán dando lugar a la masturbación consciente— van poco a poco priorizándose en detrimento de las *sensaciones corporales globales* dado que, por una parte, a los niños desde determinada edad, la madre —y en mayor medida, el padre— va dejando de tocarlos, de acariciarlos corporalmente; y por otra, la presión social a través de la

subcultura masculina refuerza la genitalidad a través de mensajes directos o indirectos de los adultos, que se reproducen en los grupos de pares.

En la pubertad, las diferencias biológicas y culturales entre ambos sexos se exageran. En lo biológico se valoran los rasgos físicos considerados masculinos: el grado de pilosidad, la musculatura, el timbre y tono de la voz, el tamaño del pene, etc... En lo cultural, el deseo de prepotencia masculina (físico, mental y sexual) se manifiesta a través de juegos sexuales, juegos eróticos de fuerza y competición y a través de las fantasías.

Los mensajes que los niños y jóvenes reciben del mundo adulto a lo largo de su desarrollo erótico suelen ser *contradictorios*:

A) Por una parte se valoran *positivamente* algunos aspectos de los genitales: su tamaño, forma o consistencia como símbolos del poder y fuerza patriarcal. De ahí que entre adolescentes se estimule la masturbación y reproduzca la competitividad social también en el terreno genital («A ver quién mea más lejos», «se hace más pajas», o «se corre antes») y en la sexualidad en general (vg.: con cuántas mujeres se ha acostado).

B) Por otra parte, existen mensajes *negativos* como son los relacionados con:

a) La salud: como los mitos del doctor Tissot y otros (la masturbación seca la médula, disminuye el rendimiento físico y psíquico, puede producir esterilidad, locura, tuberculosis, etc.).

b) La moral religiosa: que ha favorecido en muchos casos la represión sexual, penalizado el placer y, mediante la noción de pecado, culpabiliza el goce sexual.

c) Los valores masculinos adultos; a veces se vive la masturbación como sustituto o sucedáneo del coito, dándole a aquélla poco valor y haciendo disminuir con ello la propia estima cuando se practica («No folla quien quiere sino quien puede», se dice).

¿Cómo es la iniciación sexual del niño o adolescente? Frecuentemente la masturbación se aprende bien por el *descubri-*

miento ocasional en solitario, o bien a través de alguien más mayor, algún compañero de juego, o adulto, mediante información verbal o en la práctica.

Es también frecuente la iniciación a la sexualidad genital de los varones mediante juegos duales o grupales con otros chicos.

Contrariamente a como ocurre entre las mujeres, *estas prácticas están socializadas implícitamente*, como forma de introducción en el mundo del varón adulto. Veamos algunos ejemplos:

«Un compañero me enseñó sus genitales, cómo frotarlos para darme gusto».

«Un profesor me castigó porque imaginaba que yo me estaba masturbando y yo no sabía aún qué era eso. A raíz de este incidente empecé a interesarme por el sexo.»

Respecto a la masturbación, suele tener un doble sentido de prestigio y culpa. Esta ambivalencia placer-castigo, positivo-negativo, es un doble mensaje que explica en parte respuestas compulsivas o comportamientos de autoagresión que se dan en algunos varones al masturbarse, castigándose posteriormente llegando en algún caso a hacerse sangre en los genitales. En general, y aunque se exprese muchas veces lo contrario, los varones reconocen que viven o han vivido mal la masturbación, por los sentimientos de culpa que en mayor o menor grado suelen acompañarla.

Algunos varones tienen alguna práctica sexual con otros compañeros o amigos en su adolescencia, relación que en ocasiones es vivida como más accesible y placentera que la relación con la mujer, cuyo mundo es desconocido y, aunque atractivo y deseado, puede ser vivido con temor.

Además son frecuentes los juegos eróticos entre varones de «salar a alguien», meter a otro cosas por el ano, hacer burlas en torno a los genitales, etc.

Pero cuando en las prácticas relacionales aparece el *fantas-*

ma de la homosexualidad, de ser menos hombre, se inicia un proceso de distanciamiento íntimo entre varones y pueden aparecer actitudes *homofóbicas*.

De ahí que se tienda a mostrarse hiperviril, más macho que nadie. Se alardea de aventuras y proezas eróticas con las mujeres, la mayoría de las veces fantaseadas o distorsionadas de la realidad («me hago tres pajas al día», «me he tirado a...») para autoafirmarse y ser valorados ante sí mismos y entre sus iguales.

Pero en ese proceso de identificación masculina, tras esas máscaras que tienden a mostrar ese rol fantaseado de hombre, el chico oculta muchos sentimientos y actitudes (miedo, ternura...), o incluso reprime o desvía posibles impulsos *homoeróticos*. Una forma de canalizar estos impulsos —tan frecuentes en una sociedad donde hay tanta separación de sexos— suele ser a través de los juegos de fuerza entre adolescentes, donde gracias a la expresión de la violencia (juegos de golpear, forcejear, etc.) es permitido el contacto cuerpo a cuerpo entre varones. Puede expresar su agresividad pero no su ternura.

La erótica masculina genital

El varón focaliza en sus genitales el placer erótico no sólo en lo corporal, sino también en lo imaginario. Gran parte de las fantasías sexuales masculinas giran en torno a los genitales propios y ajenos.

• *El pene es vivido a veces como un medio de descarga* y existe una tendencia a la *compulsividad* que lleva al hombre hacia el orgasmo.

Otras veces, la manipulación del pene *conduce tensiones y emociones no específicamente sexuales*. Así por ejemplo, el miedo a una posible riña paterna en el adolescente que trae malas notas a casa puede llevarle a masturbarse.

Un hombre comenta: «Le pedí una relación sexual y ella dijo “¡No!”. Sentí tanta *rabia* que me fui al WC y me hice una “paja”».

• Míticos son los atletas sexuales y sus *proezas imaginarias*. Hay quienes miden la virilidad por los «récords»:

– Número de polvos y capacidad de aguante («Le eché tres y sin sacarla»).

– Cantidad de semen («Que se le salga a ella por la garganta»).

• Las dimensiones, formas y peso de los genitales son una de las fuentes de prestigio o angustias entre los varones, cuando al compararse entre ellos se ajustan o no al ideal sexual masculino:

– «En este mundo de desdicha, nadie está contento con su picha».

– «Tiene más huevos que el caballo de Espartero.»

– «Pequeñitos, duros y pegados al culo, como los tigres.»

– «Tiene un par de huevos así de duros» (dice alguien apretando los puños).

Es curioso constatar cómo la realidad física de los testículos es otra muy diferente a las expresiones lingüísticas. Éstos son delicados, blandos, sensibles, y uno de los puntos más vulnerables del varón. Es como si, por miedo a la agresión, esa zona tan frágil se encubriera con prepotencia y ostentación. Quizás con este mecanismo de defensa, un temor se transforma en un fantástico y desesperado afán de superioridad. Este chiste lo ejemplifica:

«– Pues yo tengo tres huevos.

– Imposible.

– ¿Que no? Pues ¡mire!

– Oiga. Sólo son dos.

– Sí, pero... ¿A que hay materia para tres?»

La sobrevaloración de los genitales da lugar a numerosas distorsiones y mitos sobre los mismos. Así, se presume de «estar siempre a punto», o «tenerla dura como una piedra», con lo que posiblemente se pretenda alejar los fantasmas de la impotencia.

• En cuanto al *ano*, muchos varones rechazan esta parte de su cuerpo como fuente de sensaciones placenteras, por varias razones:

a) El ano tradicionalmente se relaciona con la defecación con lo sucio y los desechos.

b) El placer anal se asocia erróneamente a la homosexualidad, fantasma constante de los varones heterosexuales.

c) También las relaciones anales son consideradas como relaciones de poder, como expresión de la dominación o sumisión. Así por ejemplo: «Tomar por culo», al igual que la felación («¡Tú me la chupas!»), tienen connotaciones despectivas para la persona que recibe o la realiza, respectivamente.

d) El «beso negro» o beso que se da en el ano era una práctica ritual iniciática en los aquelarres de la Edad Media, castigado por la Inquisición. Esta práctica es considerada socialmente como signo de sumisión.

En el varón, el fenómeno fisiológico de la erección y la tenésica genital es vivido con frecuencia en lo imaginario como tendencia compulsiva a la penetración. Las mujeres, por ejemplo, no establecen tanto esa relación directa entre excitación (lubricación vaginal) y manipulación genital (ya sea con masturbación o coito).

A los hombres les cuesta desidentificar erección y penetración, establecen el automatismo «Estoy erecto... luego... tengo que masturbarme, o penetrar...», como si hubiera un determinismo o no supieran qué hacer con esa erección.

La erótica masculina global

Así como la mujer desarrolla mucho lo que se ha descrito como «globalidad» y ha inhibido más sus sensaciones genitales, en la erótica masculina pasa a la inversa: la focalización genital ha inhibido en gran medida el desarrollo de la globalidad.

Esto se concreta desde la dificultad que se tiene para con-

tactar físicamente o recibir una caricia sin desear o presuponer una relación genital, hasta la dificultad para integrar el mundo emocional en sus acercamientos sexuales.

En las mujeres el placer de la seducción —el sentirse seducida por alguien— incluye, en buena parte, la fantasía de cómo es esa persona en su conjunto, cómo son sus características de personalidad (ternura, comprensión, independencia, valentía...), y la imagen de un encuentro erótico se enmarca en ese contexto: cómo se imagina que será el acercamiento teniendo en cuenta cómo es esa persona.

En el caso de los varones hay una escisión entre esos dos aspectos: cómo es la persona y cómo es su cuerpo.

El varón se siente más atraído o seducido eróticamente por los aspectos físicos de la mujer en tanto objeto sexual que por lo que puede presuponer como la totalidad de la misma. Se fija más en las nalgas, o los pechos que en sus valores humanos.

Existen pues *dos códigos eróticos*. Los varones se sienten atraídos por las mujeres desde su marco de referencia genital. Las mujeres perciben a los hombres —o a las mujeres— desde la globalidad. En general cada sexo conduce sus sensaciones eróticas a través de un código diferente, por eso es importante conocer y desarrollar los diferentes códigos para una mejor comunicación.

Quizás una de las excepciones en que el varón integra más la totalidad de la persona deseada es en el estado de enamoramiento, en el cual se vive a la otra persona como un todo.

En otro tipo de situaciones *el varón diferencia más que la mujer lo que se llamaría una relación afectiva de una relación sexual*. Quizás porque a través del pene se canalizan no sólo impulsos sexuales sino también de otros ámbitos. Un varón puede haber estado fuertemente disgustado durante la jornada y esto no interfiere para tener una relación sexual al llegar a casa, o puede tenerla a pesar de haberse peleado con la mujer; por el contrario la mujer se inhibe más sexualmente cuando tiene un conflicto afectivo.

Un varón suele desear tener un coito con una mujer que le atrae pero a la que apenas conoce o con la que no tiene otros puntos de conexión, mientras que a las mujeres por lo general les gusta intimar más antes del acercamiento sexual, desean sentir que existen también otros puntos de contacto (ideológicos, afectivos, etc.).

Posteriormente, tras el encuentro erótico, el varón puede volver a mantener la distancia que hubo anteriormente, mientras que en las mujeres el acercamiento sexual crea ciertos lazos emocionales, la relación personal no es vivida como antes, se desea una mayor proximidad, un acortamiento de la distancia.

En el desarrollo de la globalidad masculina, es un dato fundamental la relación de contacto que ha existido previamente a la adolescencia, y sobre todo durante la infancia, con las figuras parentales y en especial con la madre: el cómo y cuánto se le ha tocado, si se ha favorecido el desarrollo de sus sentidos, de su erótica global.

En el varón adulto el trabajar sobre esa globalidad perdida, reprimida o no desarrollada, y poder sentir el cuerpo también desde la globalidad, supone todo un cambio de percepción de sí mismo no sólo en su dimensión erótica sino en sus posibilidades relacionales y humanas. De ahí que sea frecuente la sorpresa que experimentan cuando al proponerles ejercicios eróticos globales no tienen una erección y sin embargo experimentan placer, otro placer diferente al que ellos estaban acostumbrados, más integrador. E incluso pueden replantearse sin angustia el fantasma de la impotencia: el cuerpo reacciona de muchas maneras, el pene no tiene por qué reproducir respuestas automáticas.

Una de las frases emotivas que repiten los varones al sentir su globalidad es: «Me siento como si tuviera otro cuerpo», «Es como si hubiera vuelto a nacer».

Es especialmente útil el tranquilizarles de que con ello no van a perder su potencia genital, sino ampliar su vida a otras dimensiones que pueden complementarse con la genitalidad, favoreciendo así el encuentro erótico.

6. EL PLACER Y EL ORGASMO

En las últimas décadas la sexualidad ha pasado a ser reconocida de gran importancia para la salud del ser humano, para su equilibrio emocional y sus relaciones personales. A ello contribuyeron, en Occidente, autores como Freud, que instó a la sociedad de su época a ver la relación entre sexualidad y dinámica psicopatológica. O como W. Reich, que bajo otro marco teórico y metodológico, tipificó una psicopatología relacionando la sexualidad con sus manifestaciones corporales, y dándole al tema del orgasmo un lugar preferencial como elemento de equilibrio energético.

Desde otra perspectiva diferente a la psicodinámica, Masters y Johnson, con una orientación experimentalista, investigaron las respuestas sexuales y el orgasmo como elemento clave de las relaciones de pareja, creando a su vez otra clasificación, en esta ocasión, de respuestas sexuales que consideraban no adecuadas o no normativas y que llamaron «disfuncionales».

Desde entonces, el tema del orgasmo, pasado a primer plano, se convierte en un nuevo asunto problema, llegando en los últimos años a ser casi el objetivo prioritario de las consultas sexológicas, que parecen haberse transformado —como critica André Bejin—¹⁰ en consultas orgasmológicas.

Pero ¿qué se entiende por orgasmo?

10. PH. ARIES, A. BEJIN, M. FOUCAULT, y otros: *Sexualidades occidentales*. Ed. Paidós, Buenos Aires, 1982 (ver El poder de los sexólogos y la democracia sexual, pp. 283-306).

Para W. Reich la potencia orgásmica es «la capacidad de entregarse completamente a las contracciones involuntarias de orgasmo y la completa descarga de la excitación sexual en la culminación del acto sexual»,¹¹ y la intensidad del placer en el orgasmo... depende de la cantidad de tensión sexual concentrada en el genital; el placer es tanto más intenso, tanto mayor, cuanto más vertical es la «caída» de la excitación.¹²

W. Masters y V. E. Johnson¹³ dividen el ciclo de la respuesta sexual en cuatro fases: 1) la fase de excitación; 2) la fase de meseta; 3) la fase de orgasmo, y 4) la de resolución. «La fase de orgasmo se limita a los escasos segundos durante los cuales la vasocongestión y la miotonía desarrolladas por el estímulo sexual son liberadas. Esta situación involuntaria se alcanza a un nivel que representa el máximo de tensión sexual para cada situación particular. El comienzo subjetivo del orgasmo es pélvico y se concentra de un modo específico en el clítoris, vagina y útero, en la mujer, y en el pene, próstata y vesículas seminales, en el hombre. Se experimenta subjetivamente una respuesta de todo el organismo a la tensión sexual. Hay grandes variaciones en la duración del orgasmo en la mujer, mientras que en el hombre tiende a seguir modelos estándares de reacción eyaculatoria con pocas variaciones individuales.»

Desde el punto de vista del Tantra, M. Naslednikov¹⁴ dice: «El juego tántrico propone pasar de una lectura horizontal (orgasmo eyaculatorio percibido en el cuerpo y de corta duración) a una lectura vertical (dinamización vertical de las relaciones sexo-cerebro, orgasmo no eyaculatorio, salida del tiempo y del cuerpo, éxtasis experimentado más bien a nivel del cerebro que de las zonas genitales).»

11. W. REICH: *La función del orgasmo*. Ed. Paidós, Biblioteca de Psicología profunda, Buenos Aires, 1983 (glosario, p. 295).

12. W. REICH: *Op. cit.*, p. 87

13. W.H. MASTERS y V.E. JOHNSON: *Respuesta sexual humana*. Ed. InterMédica, Buenos Aires, 1976, (pp. 4-5).

14. M. NASLEDNIKOV (M^a Anand Margo): *Le chemin de l'Extase. Tantra: vers une nouvelle sexualité*. Editorial Albin Michel, París, 1981, pp. 128 y 116.

«... el orgasmo, en el Tantra, llegando a ser éxtasis, es una experiencia cualitativamente y radicalmente diferente del orgasmo ordinario...» y esto lo explica mediante un cuadro comparativo entre lo que denomina orgasmos ordinario y tántrico, como dos formas de experimentar la vivencia orgásmica:

Orgasmo ordinario

explosión (la energía se expande)
 en el tiempo (corto)
 en el cuerpo (toso)
 juego con el otro
 (yo dependo de él/ella)
 mujer pasiva/hombre activo
 acto reflejo que engendra una pérdida de control (inconsciente)
 respiración caótica
 movimiento
 apego (deseo)

pérdida de consciencia

Orgasmo tántrico

implosión (la energía se acumula)
 fuera del tiempo (indefinido)
 fuera del cuerpo (sutil)
 juego consigo mismo (en sí) (el otro desaparece)
 mujer activa/hombre pasivo
 acto consciente y controlado que lleva al abandono (consciente)
 respiración suave
 no movimiento
 desapego (deseo trascendido en no-deseo)
 alerta de la consciencia, o consciencia de la consciencia

De nuevo, ¿qué se entiende por orgasmo?

No son los varones los que acuden a las consultas sexológicas para resolver su problema de anorgasmia. Son las mujeres.

El reconocimiento del derecho al placer sexual que en las últimas décadas se otorga a las mujeres, ha pasado de ser un derecho de éstas (y de los varones, a los cuales ya se les reconocía) a la casi «obligatoriedad» de experimentar el placer sexual

de una forma «normalizada» que debe concluir en un orgasmo y no sólo en un orgasmo, sino en determinada experiencia orgásmica. De ahí que aquella persona que no tenga «orgasmo» —o el tipo de orgasmo considerado normalizado— pasa a ser calificada de patológica e incluida entre las anorgásmicas. (Y de nuevo, el sexismo puede observarse en la identificación que se hace entre anorgasmia y mujeres: se habla de anorgásmica pero no de anorgásmico.)

Los varones no suelen plantearse problemas en torno al orgasmo porque *lo relacionan con la eyaculación*, y en la medida en que eyaculan consideran que han orgasmado.

Lo cierto, sin embargo, es que ambos procesos son independientes, y aunque suelen ir acompañados, una cosa no implica la otra. Hay varones que presentan una dificultad de erección, manifiestan que no gozan sexualmente, *no orgasman y pueden*, en ocasiones, *eyacular*. Hay otros que han incorporado a su vida sexual la práctica del *control de la eyaculación* como forma de prolongar el placer y *aumentar la posibilidad de tener más relaciones y orgasmos*.

Algunas mujeres, al ser preguntadas sobre su placer y su orgasmo, dicen no saber si tienen o no orgasmo, otras dicen que lo tienen y no les gusta —esto siempre me ha llamado la atención—, otras que sí orgasman (una o varias veces en cada relación), otras expresan que no orgasman. De las que dicen tener orgasmo, hay quienes manifiestan gran placer, mientras que otras consideran que «la cosa no es para tanto», mostrando un cierto desinterés por el tema. Entre las que dicen no orgasmar, hay quienes se sienten muy mal porque su pareja queda frustrada, o porque no llegan a abandonarse a las sensaciones y «no lo alcanzan» —al igual que si fuera la meta del éxito—, o porque se quedan con una fuerte carga de tensión en la zona de pelvis y genitales que les causa molestia, dolor o irritación. Hay quienes el problema lo localizan en la relación de pareja dado que orgasman con la automasturbación, pero no cuando la pareja les masturba, ni en el coito.

Y en general, las mujeres se encuentran deficientes sexualmente frente a las imágenes, suspiros, gritos, etc., de las películas o material pornográfico, o en relación a lo que imaginan que experimenta el varón.

El desconocimiento de la erótica femenina ha supuesto para algunas mujeres —y evidentemente para los varones— la búsqueda de un patrón de referencia en el patrón normalizado masculino, en el que está incluida una respuesta orgásmica; orgasmo focalizado genitualmente, de tipo explosivo (hacia fuera), como una descarga (similar a la eyaculación). Respuestas que se persiguen —y a veces no se consiguen, con lo que aumenta la frustración— para encuadrarse dentro de la «normalidad».

La «disponibilidad» para el orgasmo

La frase: «No hay mujeres frías sino hombres inexpertos» siempre me ha recordado al cuento de la «Bella Durmiente», que pone el énfasis en la responsabilidad del varón en «despertar» el goce femenino.

Plantear lo contrario: «Es la mujer la que tiene que estar disponible para su orgasmo», sin especificar la disponibilidad a qué experiencia orgásmica, puede resultar asimismo falso porque parece indicar que la mujer debe excitarse y responder de determinada manera haga lo que haga su pareja, es decir, incluso si su contacto fuera inhibitorio para la erótica de ella.

(Hablo de la mujer porque el deseo y la excitabilidad del varón ha sido hasta estos últimos años «incuestionable».)

En el tema del orgasmo y el placer subjetivo que conlleva, considero que hay que tener en cuenta varios aspectos:

- El conocimiento de la propia erótica (para el autoerotismo).
- El conocimiento de la otra persona en particular, y dentro de las características subculturales (para el erotismo compartido).
- La «disponibilidad» al placer y a compartirlo.

Dado que las características generales del psicoerotismo femenino y masculino ya se exponen a lo largo de la Parte I del libro, y el psicoerotismo individual se puede desarrollar mediante ejercicios y experiencias expuestas en la Parte III, me centraré aquí en la «disponibilidad» para que acontezca la experiencia orgásmica.

En tanto que fenómeno natural, en condiciones normales de excitación y de placer, el orgasmo tiene lugar como un acontecimiento espontáneo cuando la persona permite dejarse llevar el movimiento ondulante del cuerpo, de las sensaciones, de lo que se desea expresar.

En el proceso de excitación el cuerpo entra en movimiento, tiene un ritmo, una cadencia respiratoria... que hay que permitir que se desarrollen y no inhibirlas. Y para ello es muy importante que cada cual haga en soledad sus propias experiencias. En caso contrario, lo más probable es que si se tienen dificultades para facilitarse el orgasmo, se tengan también para que se desencadene en una relación sexual compartida, o se responsabilice a la pareja de que esto no se produzca.

Pero hay personas a las que por unas razones u otras les resulta problemático abandonarse a la experiencia orgásmica.

Uno de los miedos que se producen en mujeres que no se han masturbado nunca conscientemente, es a las *sensaciones desconocidas* («llega un momento en que me dan como ganas de orinar, temo hacerlo y entonces me contengo», describe una mujer). Tanto en mujeres como en varones suele aparecer el miedo al *descontrol*, que se asocia con la *locura*, la *muerte* («temo que me de un ataque al corazón»), o la *caída al vacío* (previsiblemente a la muerte).

Otro de los miedos que se dan en ambos sexos es a la posible *relación de poder*. A veces permitirse experimentar el orgasmo en una relación con otra persona se asocia con el «caer en sus manos» («si orgasmo, si tengo demasiado placer dependeré de ella», «si me descontrolo me tiene en sus manos y podría manipularme»).

Al igual que para gozar en un orgasmo es importante la escucha interior, en un encuentro erótico hay que escuchar además al otro cuerpo, armonizándose con las sensaciones del contacto de la piel, de la presión, de la caricia, del beso, de la mirada, de la voz... Mantener abiertos los sentidos, dejar fluir las emociones y sentir.

Las curvas del placer y la experiencia orgásmica

El orgasmo, además de una respuesta fisiológica, es una *vivencia subjetiva de placer intenso y diferenciado*.

Se tiende a representarlo en relación a una curva normalizada de la respuesta sexual, como el punto álgido a partir del cual se resuelve la tensión sexual en una caída «en picado» de la misma.

Desde mi experiencia, ésta es una representación de la respuesta sexual típica del varón, y en ocasiones, de las mujeres, pero que ni recoge otras experiencias orgásmicas de aquéllas ni tampoco muestra relación entre el orgasmo y la vivencia del placer, sino más bien entre la excitación y la descarga física.

En este capítulo quiero introducir unas reflexiones en torno a la vivencia del placer y el orgasmo, o lo que es lo mismo: el orgasmo como experiencia de placer.

En primer lugar habría que hacer una distinción entre dos tipos de placer: 1) el placer que podríamos considerar más físico (fisiológico), originado, por ejemplo, por el contacto o fricción de determinadas partes del cuerpo, como los genitales, y 2) el placer erótico, el placer que se puede experimentar a través de los sentidos, de las representaciones mentales, del contacto físico, más que de la mera fricción corporal, o incluso que puede darse sin contacto.

Ambos pueden darse unidos o escindidos, y sea como sea la experiencia es placentera, pero la vivencia subjetiva del placer es distinta.

También se pueden hacer otras muchas distinciones y sugerencias para el debate.

A) En cuanto a la excitación o estimulación sexual:

1. No existen zonas o puntos que necesaria y mecánicamente desencadenen la excitación y el deseo sexual.

Todo el cuerpo es una gran superficie erótica, tanto externamente como por los recovecos que comunican con nuestro interior: vagina, ano, entrada del pabellón auditivo, las fosas nasales, el interior de la boca o el ombligo.

Cada persona tiene su particular mapa erótico que puede ser susceptible de ampliación y variabilidad.

No obstante, hay zonas de mayor o menor extensión que están muy conectadas a la genitalidad y favorecen ese tipo de excitación. Pero incluso éstas, como pueden ser el clítoris o el glande, pueden resultar no sólo no excitantes, sino incluso inhibitorias en algunos casos:

a) si el momento de la estimulación no es el adecuado (por ejemplo cuando es prematuro de acuerdo al ritmo de excitación personal);

b) cuando la persona ha aprendido a masturbarse y orgasmar de determinada forma, una estimulación distinta puede resultarle más dificultosa (aunque también podría ser más excitante); o

c) si establece con esas zonas del cuerpo una asociación negativa.

2. Se pueden distinguir sensaciones eróticas que remiten a la globalidad o a la genitalidad, y producen dos formas subjetivas de vivir el placer.

Cuando se habla de excitación no se establece esa diferencia y, por tanto, excitarse se identifica con deseo genital y de descarga. No ocurre necesariamente así con la estimulación o excitación global.

En mi trabajo, tanto a través del método de «Sensibilización corporal» como con la «Autosensibilización», intento que la persona tome conciencia de esos tipos de sensaciones *separadamente*, para que más adelante pueda integrarlos porque, de hecho, estas dos sensaciones de excitación —y consecuentemente las respuestas orgásmicas— a veces están disociadas.

Aunque no se puede dibujar una experiencia subjetiva de placer, las manifestaciones de los distintos tipos de vivencia (global o genital) podrían representarse —tal y como suele describirse— así:

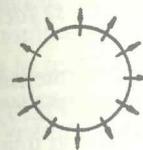


FIG. 1



FIG. 2

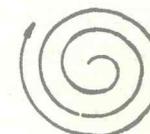


FIG. 3

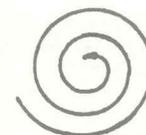


FIG. 4

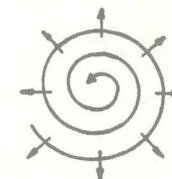


FIG. 5

La excitación o estimulación GLOBAL se vivencia de forma circular y engloba todo el cuerpo. Es una sensación energética expansiva, suave y como de energía repartida por igual.

Hay quienes la describen como si la energía creada se ampliase, e incluso extendiese, fuera del cuerpo, pudiéndose experimentar una gran sensibilidad superficial (en la piel, la yema de los dedos...) y de apertura de los sentidos (Fig. 1).

También se describe como sensación de círculos concéntricos o una espiral (Figs. 2 y 3), o puede experimentarse la espiral focalizándose *hacia el interior, como una capacidad de meditación*, de sentirse interiormente (Fig. 4) o complementándose la sensación de espiral hacia el interior y la de ir abriéndose, desparramándose (Fig. 5).

Esta forma de estimulación o excitación se favorece a través del contacto corporal global y cuando no hay carga o tensión previa en los genitales.

La excitación o estimulación GENITAL se describe de forma más lineal. La tensión se concentra en los genitales y se focaliza allí la sensación.

Suele vivenciarse como algo lineal que aumenta en intensidad (Fig. 6) y hacia fuera con una dirección descendente (Fig. 7), si bien en algunas experiencias orgásmicas se percibe con una dirección ascendente a partir de los genitales.

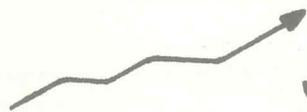


FIG. 6



FIG. 7

B) En cuanto al orgasmo:

Consecuentemente con los diferentes tipos de excitación se pueden vivir también distintas experiencias orgásmicas (más genitales, más globales o integrando ambas).

El orgasmo, además de un fenómeno fisiológico, es una ex-

periencia intensamente emocional. Depende de en qué condiciones se encuentra la persona, cuál sea su disponibilidad, cómo se produce la intercomunicación (si está en una relación), etc., para que se perciba de una manera u otra.

Hay multitud de variantes que entran en juego: el estado anímico, la tensión genital que se tenga, la relajación, las fantasías, el dejarse llevar o no por las sensaciones, la confianza con el otro/la otra, el paralizarse por miedos, la emoción de un encuentro o su automatismo, incluso el propio estado físico (períodos de más energía o más agotamiento), el ritmo respiratorio que se utiliza, la armonización de la respiración con los movimientos pélvicos, la combinación de la propia respiración con la respiración de la pareja, si se producen estimulaciones sexuales más focalizadas o más profundas o difusas, etc.

Veamos algunos ejemplos:

– Una *masturbación mecánica* de los genitales manteniendo una fricción rítmica (uniforme y creciente) aumenta la excitación en esa zona y libera la tensión acumulada mediante una descarga física y una relajación de la tensión genital. Se consigue fácilmente en los varones con la estimulación del pene y testículos, y de la vulva y, especialmente, el clítoris (estimulado directa o indirectamente) en las mujeres. Esto constituye una experiencia orgásmica muy diferente a:

– La *caricia sensual que incluye los genitales*, o lo que podría percibirse en sentido inverso: *la masturbación genital que incluye toda la sensualidad corporal* y también puede incluir las representaciones mentales.

En algunos casos no hay deseo de descarga, sino de sensualizarse, de vivir el placer de todo el cuerpo. De ahí que la caricia no se focalice en los genitales, sino que es más extensa. Puede sentirse mucho placer y utilizarse, entre otras cosas, como una forma de autoestimulación o energización en momentos en que se está especialmente fatigada/o, física o emocionalmente. En estos casos no se desea orgasmar como des-

carga, dado que el orgasmo se percibe como un gasto de energización sexual; no hay orgasmo, y la persona está satisfecha, no queda frustrada.

En otras ocasiones, la erotización global y genital aumenta, y se desea una respuesta orgásmica. En este caso la experiencia orgásmica es percibida como más integradora que en la masturbación mecánica.

— Pero la experiencia orgásmica es también diferente cuando es vivida en un *encuentro erótico* con alguien. Hay otra piel, otro olor, otros contactos, hay, en suma, una intercomunicación y una «química» que puede facilitar el abandono a las sensaciones (o inhibirlo) o desencadenarlo violenta o apaciblemente...

— Y de nuevo, la experiencia orgásmica es distinta cuando además de la química hay emoción. Cuando se desea intensamente y se ama a alguien. Un *encuentro erótico amoroso* puede ser vivido en ocasiones como una experiencia de éxtasis, una experiencia mística, o incluso alucinante. Podemos percibir a nuestro/a compañero/a de otra manera, y distorsionar el concepto de espacio y tiempo, sentir el cuerpo intensamente o perder los límites corporales, confundir los cuerpos, dejar de sentir el propio cuerpo... No hay que olvidar que en muchas tradiciones orientales milenarias, la sexualidad ha sido considerada una de las vías para alcanzar la experiencia de éxtasis y transformarla o trascenderla en mística. Uno de los textos más interesantes para los occidentales, además de los ya citados en este libro, es el de N. Douglas y P. Slinger: *Los secretos sexuales*¹⁵ que recogen, entre otros, secretos sexuales de las tradiciones taóístas y tántricas.

Como decía a lo largo de este capítulo, el orgasmo es un tipo de respuesta sexual que se identifica de manera reduccionista con genitalidad. En ese sentido, y teniendo en cuenta la asocia-

15. N. DOUGLAS y P. SLINGER: *Los secretos sexuales, La alquimia del éxtasis*. Ed. Martínez Roca, Colección Imagen y texto, Barcelona, p. 982.

ción que se hace entre genitalidad y poder, existen mujeres y varones que *inhiben esa respuesta orgásmica como una forma de controlar sus emociones* y para no abandonarse/confiarse con su pareja en la interacción sexual, por un miedo inconsciente a caer en una relación de poder en la que se colocaría —en su fantasía— en el papel de víctima. Ese miedo, dada la estructura social, es muy frecuente. Por otra parte, hay mujeres que han inhibido mucho su genitalidad cumpliendo la expectativa de su rol. Pero la respuesta orgásmica femenina —y también masculina— puede tener una mayor amplitud, aunque algunas de esas vivencias no sean codificadas como orgasmo. Por una parte, el orgasmo con focalización genital depende mucho del desarrollo sensitivo de esa zona. Por otra, el concepto de globalidad abarca un universo sensitivo y emocional que puede producir en ocasiones —más que descargas orgásmicas tal y como se entienden— vivencias o estados orgásmicos en donde la persona manifiesta que está tan bien que ya no desea nada más y se vivencia como en un suave o intenso estado de placer. A veces se explica esto en torno al hacer el amor o a alguna caricia en concreto. He conocido mujeres que viven la caricia en alguna parte de su cuerpo, como por ejemplo la cabeza, con una intensidad de placer similar a la de los genitales, aunque ello no les desencadena un orgasmo a la manera habitual.

Sería por tanto absurdo clasificar y patologizar a las personas valorándolas en relación a patrones «normativos», sin tener en cuenta sus vivencias subjetivas, su erótica, y también las posibilidades de desarrollo que tienen.

7. LOS SENTIDOS

Los sentidos guardan relación con las sensaciones y emociones, con la comunicación individual consigo misma/o y la intercomunicación, y por tanto, también con el placer y la comunicación sexual. Nos ponen en contacto con el exterior y con las sensaciones de nuestro mundo interior, seleccionando y valorando los estímulos recibidos a partir de nuestras experiencias cognitivas individuales y socioculturales. Ya en el desarrollo de la niña o el niño, podemos ver cómo la capacidad de conocimiento se establece en gran medida gracias a las experiencias sensitivas. Se explora no sólo el propio cuerpo, sino cualquier objeto del mundo exterior: lo huelen, lo chupan, lo miran, lo pasan por su cuerpo, juegan con él, etc., y así se delimita el propio cuerpo de los objetos, y se discriminan y valoran las sensaciones.

A medida que avanza el crecimiento, los distintos modelos educativos imponen determinados criterios en torno a la priorización de unos sentidos sobre otros, así como un conjunto de prohibiciones, como por ejemplo: tocarse los genitales, el ombligo, meterse los dedos en la nariz, producir un eructo sonoro, oler secreciones o a otra persona ostentosamente, etc., que pueden quedar englobadas, según en qué momentos evolutivos o modas sociales, dentro de lo que se entendería como normas de urbanidad.

De hecho en nuestra sociedad, los sentidos de la vista y el tacto son los que más predominan en nuestra aproximación al mundo exterior; si bien en este segundo sentido se utilizan pre-

ferentemente algunas formas de contacto como el agarrar o tomar las cosas con las manos, y no otras muchas -vg.: acariciar, rascar, abrazar, morder...

En los períodos evolutivos en que la sexualidad se considera un terreno más vedado, como son la infancia, adolescencia o incluso la vejez, el placer de los sentidos y de la fantasía adquieren una gran importancia, canalizándose a través de éstos muchos impulsos sexuales.

Por el contrario, el objetivo coital o genitalista que tienen frecuentemente las relaciones sexuales adultas, a veces desplazan la importancia del placer de los sentidos en su conjunto, como toda la riqueza que supone el juego de la comunicación de las miradas, los tonos de la voz, la sonrisa, el descubrimiento de los olores corporales, de la aproximación o la distancia del otro o la otra, las fantasías eróticas -con los sentidos que despiertan-, los gestos corporales, los mensajes del tacto, de los escritos, etc.

El goce sensual, además de ser un placer en sí mismo para la persona, enriquece también las prácticas genitales y el coito, permitiendo relacionarse de una manera más integral. Constituye también una fuente de placer en situaciones en las que puede no haber contacto genital, como en los juegos de seducción, o en momentos erótico-afectivos especiales como el enamoramiento. La seducción puede constituir un preámbulo para un encuentro que incluya también los genitales, pero no necesariamente, dado que pueden existir juegos que por una u otra razón no tengan un objetivo genital. Lo mismo podría decirse del enamoramiento, en donde en ocasiones puede no darse siquiera un encuentro piel a piel con la persona amada.

El objetivo de este capítulo es reflexionar sobre las posibilidades del goce de los sentidos. La capacidad de sentir y sobre todo la capacidad subjetiva de sentir placer implica no sólo una apertura al mundo de los sentidos, sino también actitudes positivas frente a vivencias corporales que permiten tanto el goce autónomo como el compartido. Pero no se puede comparar lo que no se ha desarrollado. De ahí la importancia de tomar

conciencia de nuestra capacidad de sentir para el propio bienestar y una buena comunicación interpersonal.

El mundo de los sentidos y las emociones

La capacidad de sentir no sólo está mediatizada por nuestros órganos sensoriales, perfectos para su función, sino por todo nuestro mundo emocional, por nuestro mundo de valores —lo que queremos o no sentir—, lo que es «bueno» o «malo», lo permitido o no permitido. Hay, pues, un conjunto de factores no conscientes que interactúan en el sentir.

En la consulta se ven frecuentemente personas que parecen tener dificultades en percibir sensaciones que les produzcan placer y están receptivas sólo a lo que vivencian como dolor o experiencias negativas, quedándose continuamente «enganchadas» a la tristeza, el miedo o la cólera. Muchas de estas personas pueden haber fantaseado inconscientemente a lo largo de su vida que si sufren van a ser más cuidadas por los/as demás, o han aprendido a sentir su cuerpo básicamente a través de la intensidad de esas emociones y no de la alegría, o quizá pueden relacionar la intensidad del dolor con la del amor, como comenté en el apartado de «Tradición cultural».

En este sentido, un trabajo interesante a realizar es la ayuda a recuperar la capacidad que tenemos las personas de estar receptivas para el placer, para la positivización de experiencias, para poder percibir y reconocer la intensidad del bienestar en los momentos de la vida cotidiana.

Abrir los sentidos supone abrirse también a las emociones y no «engancharse» a ellas. Las emociones son manifestaciones energéticas y reconocerlas como tales permite su fluidez; de lo contrario, si cuando experimentamos miedo, tristeza o cólera no las reconocemos como tales y las expresamos, pueden quedar bloqueadas e incluso manifestarse físicamente en forma de contracción muscular, dando lugar a sensaciones doloro-

sas, tensiones crónicas y somatizaciones que generan enfermedades.

Hay que tener en cuenta que cada sensación produce emociones, siempre y cuando esté *codificada*; es decir, que para poder ser interpretada debe basarse en algún tipo de experiencia previa o asociarse a algún código establecido. En alguna ocasión me encontré en países donde había olores que no reconocía y no podía valorar, o incluso llegué a no poder identificar algunos olores personales —había algunas personas que me parecían carentes de olor— hasta pasadas unas semanas.

El sentir está también unido a la *respiración*. Se aprecia más sensación y emoción cuanto más se respira —en ello se basan algunas técnicas psicoterapéuticas. Esta relación se puede apreciar fácilmente en las situaciones cotidianas. Por ejemplo, cuando nos encontramos tristes el cuerpo se cierra como para no sentir y se respira muy poco, entrecortada y superficialmente. Cuando experimentamos alegría el cuerpo se abre como para sentir más y se amplía la respiración.

En mis trabajos con mujeres he observado que en general éstas *respiran poco*. Quizás el hecho de haber incorporado la idea sexista de que la mujer debe ocupar poco espacio, estar en segundo lugar, no hacer notar su presencia, dar más que recibir, etc., puede hacer que no sea consciente de sus propias necesidades, incluso en su respiración, *no permitiéndose tan siquiera tomar todo el aire que necesita para vivir y sentir claramente su presencia en el mundo. Éste es, por lo tanto, otro de los trabajos básicos que hay que realizar con mujeres*, necesario no sólo para su salud, sino para un cambio en su propia percepción.

Los sentidos y la sexualidad

El goce sexual está muy mediatizado por los sentidos. Una mayor apertura de nuestra sensualidad y de la erótica de los sentidos favorecerá nuestro propio placer y el placer en el en-

cuentro erótico. Esto es algo sabido desde hace milenios y que puede encontrarse en los libros sagrados o filosóficos antiguos como el Kama Sutra, el Ananga-Ranga, El Jardín perfumado, los textos clásicos taoístas o tántricos.¹⁶ En la actualidad, y aunque son todavía escasos, ya están empezando a aparecer bastantes textos sobre el desarrollo de los sentidos dentro de la literatura científica y de divulgación psicológica y sexológica.

Los aspectos anteriormente citados —emociones, respiración y relajación muscular— tienen igualmente importancia en la comunicación erótica porque es la que nos permite el estar con nosotras/os mismos, y en actitud de escucha interior. Veamos también cómo los diferentes sentidos influyen en la comunicación erótica.

La vista

Posiblemente uno de los sentidos que más desarrollamos es el de la vista como forma de aproximación y contacto con el exterior y con las personas.

A través de los ojos podemos *mirar* y *expresar* múltiples emociones, así como *captar* las de los demás. Con la mirada podemos tratar de seducir, rechazar, aceptar, etc., lo mismo que con la mirada ajena podemos sentirnos seducidas/os, rechazadas/os, o aceptadas/os.

Hay, por lo tanto, diferentes formas de mirar, según la emoción que queramos expresar, al igual que se puede hablar de una *mirada «vacía»*, que es la de aquellas personas que bloquean la expresión de sus emociones y que parece una mirada vuelta hacia sí misma, hacia dentro, en vez de una forma de contacto con el exterior.

16. Destaco de estos libros su amplitud en los conocimientos de la sexualidad y de la sensualidad y erótica de los sentidos, sin cuestionar aquí otros aspectos de los mismos.

Las formas de mirar presentan *diferencias interculturales*,¹⁷ lo que supone que compartir el lenguaje de la mirada implica el compartir ciertos códigos.

También *la mirada sirve como una iniciación no verbal al acercamiento erótico*, como por ejemplo: a través del mantenimiento de la mirada, o combinándolo con una sonrisa, o con juegos de desviar la mirada para volver a encontrarse. Para dos personas que se quieren o se atraen, ese placer puede ser tan gozoso como tocarse, dado que la caricia, en este caso, se realiza con los ojos.

Con el placer de mirar tomamos contacto con el goce voyeurista. Mediante los estímulos externos podemos también desarrollar fantasías. Podemos contemplar objetos o manifestaciones artísticas que despiertan nuestros sentidos. Contemplar el cuerpo del otro o la otra persona es muy importante como factor de deseo erótico, tanto para quien se deja contemplar con deseo, como para quien contempla, favoreciendo el goce mutuo cuando existe un permiso implícito entre ambos. Pueden seducirnos partes de su cuerpo o su conjunto, y en especial lo que se puede considerar el cuerpo dinámico: cómo se mueve, cómo sonríe, cómo habla, cómo es la textura de su piel, cómo imaginamos las caricias de sus manos, etc.

Podemos notar sensaciones diferentes ante un cuerpo desnudo o un cuerpo vestido —el contacto piel a piel o el contacto a través de la ropa es diferente. El tipo de ropa, los adornos, el pelo, etc., forma parte de valores sociales y personales que pueden, o no, coincidir con nuestros gustos y fantasías. Lo mismo se puede decir de la observación del movimiento, o de la utilización de la ropa en el vestirse o desvestirse.

Finalmente, nuestra percepción como personas y como mujeres y varones, depende mucho de la mirada de los demás, y también de nuestra propia mirada.

17. F. DAVIS: *La comunicación no verbal*. Ed. Alianza. Madrid, 1982, p. 82 y ss.

El olfato

Cada persona tiene un olor propio y particular que forma parte de lo que se puede considerar su personalidad. Todo el cuerpo, sin embargo, no huele de la misma manera, cada parte exhala su propio perfume: el pelo, la boca, el cuello, las axilas, el pecho, los genitales, las piernas, los pies... tienen también su personalidad en cuanto a su olor y, como tal, hay que descubrirla, e igualmente adquieren distintos matices cuando se mezclan con perfumes.

Nuestro *olor corporal*, aunque puede ser identificado porque mantiene una cierta constancia que nos hace reconocibles, también cambia según nuestro estado emocional (después de una sesión de trabajo clínico o didáctico grupal, el olor que queda en el ambiente es distinto según las experiencias vividas, memoradas para el grupo y las emociones que conllevan), o por nuestra alimentación (tras mi primer viaje a Buenos Aires, donde pasé prácticamente dos semanas comiendo carne asada, mi cuerpo olió de esa misma manera incluso días después de dejar de comerla), o también por la higiene, etc.

N. Grafeille¹⁸ cita tres factores que intervienen en el olfato:

- «- el estímulo: olor agradable o desagradable perceptible;
- el receptor: hombre o mujer /.../;
- la descodificación: es función de la experiencia colectiva e individual y hace intervenir la cultura, la memoria, los afectos. La resonancia afectiva va a traducir en términos de placer o disgusto el olor existente. Ciertas mujeres encuentran erótico el olor a tabaco, otras lo encuentran repugnante».

El olor corporal es un factor de estimulación o inhibición del deseo sexual y, por tanto, de la aproximación. Además de esa

18. N. GRAFEILLE, M. BONIERBALE, y M. CHEVRET-MEASSON: *Les cinq sens et l'amour*. Ed. Robert Laffont, París, 1983, p. 125.

«resonancia afectiva» que apunta N. Grafeille, existen determinados problemas que pueden producir olor desagradable e inhibitorio, como por ejemplo la higiene bucal (no lavarse con la suficiente frecuencia o caries) o ciertos problemas digestivos que favorecen el mal aliento y producen un efecto negativo cuando se está cerca o al besarse.

Hay personas que pueden resultarnos muy atractivas, excitantes, por su olor corporal. Es lo que se considera la «química» de la sexualidad. No es que esas personas huelan bien —el buen o mal olor es subjetivo para el receptor—, sino que el tipo de olor que exhalan, sin perfume adicional o mezclado con él, tiene una resonancia estimulante sexualmente para quien lo huele.

El sentido del olfato está muy desarrollado entre muchas especies animales. «La mayoría de animales emiten olores que atraen sexualmente, y es casi seguro que dicho fenómeno se produce también entre los hombres. Sin embargo, entre los animales actúan como “desencadenantes”, despertando casi automáticamente el deseo sexual, mientras que en los seres humanos la reacción biológica puede ser cubierta por otra aprendida.»¹⁹

Una reacción aprendida suele ser el considerar que «no debo oler» y para ello consumir productos que oculten los olores como los desodorantes para la axilas, boca o genitales.

En otras sociedades, por el contrario, los valores son muy diferentes. En Bali, por ejemplo, «cuando los amantes se saludan respiran profundamente en una especie de olfateo amistoso. En la tribu Kanum-irebe, del sur de Nueva Guinea, cuando dos amigos se separan, el que se queda algunas veces toca al amigo que se va en la axila para tomar algo del olor de él y frotárselo a sí mismo».²⁰

La mayoría de los *perfumes* están hechos a base de plantas, pero algunos están confeccionados a partir de secreciones de animales. El almizcle —en sus diferentes versiones—, de gran prestigio en el mundo oriental, es una prueba de ello.

19. F. DAVIS: *Op. cit.* p. 169.

20. E. HALL: *The Hidden Dimension*. Citado por F. Davis: *Op. cit.*, p. 165.

También la aproximación erótica entre dos personas y el encuentro sexual íntimo, permiten la segregación de diferentes perfumes corporales. La sudoración corporal y la destilación de las secreciones genitales, se mezclan con el olor y el gusto de la boca y del propio olor corporal y del compañero o compañera, produciendo toda una gama de olores nuevos y diferentes a los propios de cada uno de los participantes por separado.

El oído

Tampoco se suele utilizar mucho la escucha en el proceso sexual, y ése es uno de los temas conflictivos en una relación de pareja: la dificultad de comunicación.

Para explorar el sentido del oído hay que distinguir entre la *emisión* y la *recepción del sonido*.

Uno de los factores decisivos en la diferenciación del ser humano con el resto de especies animales es la adquisición del lenguaje, lo que implica a su vez un pensamiento.

El *lenguaje verbal* tiene gran riqueza de matices: el tono de la voz, la modulación, el ritmo. Cuando somos bebés aprendemos con estas matizaciones a distinguir que se nos riñe, que algo es peligroso, que quien nos habla está feliz o nos expresa su cariño. Antes de aprender a emitir palabras o frases, aprendemos a expresarnos por sonidos cargados de emociones: llanto, grito, risa, sonrisa, etc.

Posteriormente, con la adquisición de un lenguaje más articulado, intentamos expresarnos por palabras, y luego con frases.

El lenguaje verbal, sin embargo, no suele estar aislado del *lenguaje corporal*, que es todo un conjunto de gestos y expresiones que refuerzan y evidencian lo que queremos decir. En este terreno suelo trabajar con dos aspectos de la comunicación:

1) *poder expresar* lo que sentimos, lo cual implica ponerle palabras, tras haber estado a la escucha de nuestro interior; 2) *poder enviar un mensaje coherente y claro*, es decir, que el

lenguaje corporal y el verbal coincidan y sean claros para la persona que está enfrente. De lo contrario, ello crea problemas de comunicación para quien escucha e incluso para quien emite, y revela un conflicto interior del cual no se es consciente.

Evidentemente, para la escucha del otro o de la otra, tenemos que poder *descodificar lo que dice*, que se relaciona con los códigos socioculturales y con el de nuestras propias vivencias. Una misma palabra, una misma frase, pueden significar cosas diferentes para dos personas; lo mismo ocurre con los gestos, de ahí que en ciertas ocasiones se hace preciso aclarar o explicar el contenido de lo que queremos decir para que pueda ser comprendido.

En nuestra sociedad, expresar las emociones a través de la voz puede ser muy conflictivo, sobre todo en cuanto se trata de placer. No nos suele perturbar tanto que desde la casa vecina nos oigan llorar como que nos oigan hacer el amor, cuando se emiten diferentes tipos de sonidos: gritos, llanto, risas, etc. El sonido es un factor de excitación sexual: hay personas a las que les gusta escuchar o decir palabras tiernas al hacer el amor, a otras les excitan los «tacos», palabras groseras o insultos. El ruido de los cuerpos al frotarse, de los besos, del contacto de los genitales entre sí, componen una amplia gama musical.

Es también la *voz* otro de los factores importantes en el proceso de seducción: percibir una voz que seduce, o cargada de emoción, o de deseo, o tierna, o tímida...

La *música* es también otro gran estimulante que complementa los sonidos naturales y que ayuda a abrir los sentidos.

Las músicas repercuten en una u otra parte de nuestro cuerpo y abren zonas energéticas a la sensación y a la emoción. Por ello utilizo músicas diferentes para trabajar la sensibilidad global y genital. Para esta última, ciertas músicas de percusión de origen africano son muy interesantes.

La escucha en relación con nuestro interior, nuestras emociones y sensaciones, o frente el exterior, bien sea la vibración de un tambor o la palabra ajena, está en relación con la propia disponibilidad. Aprender a utilizar en nuestra vida un lenguaje

verbal y corporal coherente, y la introducción lúdica de sonidos, enriquece nuestra expresión emocional y comunicación erótica.

El tacto

A. Montagu y F. Matson consideran que en el mundo occidental se están utilizando para la comunicación los «sentidos de distancia» (vista y oído), mientras que los sentidos de proximidad, como el tacto, gusto, olfato, los sentidos vestibulares y de articulación muscular, han sido considerados tabú, o menospreciados o ignorados.²¹

«La piel —continúan diciendo estos autores— es un gigantesco sistema de comunicaciones que, a través del sentido del tacto, lleva las señales y mensajes del medio externo a la atención de ese medio interno que, por falta de una palabra mejor, llamamos la mente /.../

»Existen pruebas de que la estimulación masiva de la piel que se recibe durante el parto desempeña un papel importante en cuanto a preparar al niño para la existencia posnatal.»²²

En el movimiento actual de parto sin violencia, uno de los objetivos es que el tránsito del período intrauterino al extrauterino del bebé sea lo menos traumático posible, favoreciendo un contacto cuidadoso y acogedor con el bebé y el buen mantenimiento del vínculo con la madre mediante un mayor contacto de piel a piel.

La necesidad de contacto se mantiene a lo largo de toda nuestra vida, ya que forma parte de nuestro equilibrio emocional y psicofísico. A través del contacto podemos experimentar amor, protección, relajación, deseo, miedo, etc., e igualmente podemos manifestarnos.

Hay muchas formas de tocar, como podemos apreciar en

21. A. MONTAGU y F. MATSON: *El contacto humano*. Ed. Paidós, Barcelona, 1983, p. 100.

22. A. MONTAGU y F. MATSON: *Op. cit.*, p. 102.

los antiguos libros orientales. Con Monique Fradot trabajé las cuatro formas básicas que distinguen J.Y. Desjardins y C. Crépault:²³ palpar,²⁴ rozar, acariciar y amasar, que se diferencian en el grado de acercamiento emocional y sexual, e intensidad de presión. A partir de los diferentes tipos de contacto se pueden explorar sensaciones y emociones diferentes, así como distintos tipos de deseo. El contacto con las uñas (rascar o arañar) supone todo un arte en el erotismo oriental.

Generalmente nuestro contacto se reduce a las manos, lo cual limita muchas de nuestras posibilidades táctiles. Por el contrario, nuestro cuerpo está completamente envuelto por una piel toda ella sensible, que podemos ir explorando. Todo el cuerpo es sensible y receptivo al placer —siempre que el contacto sea el adecuado para cada cual—, lo que hace muy importante la recuperación gradual y autónoma de nuestro cuerpo y el reconocimiento de nuestro propio *mapa erótico*, que no se reduce ni a «zonas» ni a la masturbación genital —aunque también las abarca—, sino que incluye varios elementos como el ritmo, grado de presión, extensión, textura, etc. Este autoconocimiento ayuda al encuentro y comunicación con nuestro/a compañero/a, que tiene también su peculiar *mapa erótico corporal*.

Podemos descubrir sensaciones táctiles aprendiendo a tocar con diferentes partes del cuerpo además de con las manos. Los roces con la mejilla, con los brazos, con el vientre, los cabellos..., o el poder deslizarse en un cuerpo a cuerpo, aportan múltiples sensaciones en un encuentro erótico.

Otra sensación similar al cuerpo a cuerpo, más fácil de practicar en las relaciones afectivas, es el contacto por el *abrazo*. No me refiero al abrazo como práctica socializada y ritualizada de saludo, automatizado y frío, sino al encuentro cálido y afectivo en donde se puede explorar el dar y el recibir, el mensaje sin pa-

23. J.Y. DESJARDINS y C. CRÉPAULT: *Les corps érotiques*. Ed. Héritage, Québec, 1981, p. 80

24. Este término en castellano tiene una connotación muy diferente al empleado por los autores. Para ellos es una forma de primer acercamiento sexual.

labras y la escucha, y que puede encontrarse en las relaciones materno/paterno-filiales, en relaciones amistosas, amorosas o sexuales, y que evidencian el aprendizaje del vínculo afectivo o que pueden incluso restaurar los vínculos.²⁵

Los besos son otra forma importante de contacto afectivo y erótico. Desde el beso de saludo, ritualizado, de contacto con los labios o la cara, al beso profundo, del beso seco al húmedo, hay muchas variedades de experiencias en el besar. Una aportación en este sentido se encuentra en el libro de J. Chang: *El Tao del amor y del sexo*.²⁶

Finalmente, recordar que el contacto corporal a través del masaje o automasaje, favorece el reencuentro con el propio cuerpo y nos abre a la comunicación, al «maternaje», la relajación o el erotismo.

El gusto

Otro de los sentidos a través del cual exploramos las cosas y las personas es el gusto.

Los diferentes sabores de los alimentos y de las bebidas constituyen efectos estimuladores o inhibidores del deseo y del acercamiento sexual, vg.: para algunas personas pueden ser inhibitorio el ajo o la cebolla por el sabor y el olor que desprenden.

Una de las prácticas eróticas más frecuentes es el beso, como comentábamos anteriormente. En él, además del contacto, intervienen otros sentidos: el olfato o el sonido (de los diferentes tipos de besos) y el gusto.

En el beso erótico intervienen los labios, la lengua, la cavidad de la boca y la humedad de la misma. De ahí que sea imprescindible la higiene bucal. Generalmente, en los primeros

25. El contacto por el abrazo remite al concepto de *fusionalidad* que no voy a comentar en este libro. Se puede consultar alguna bibliografía de psicomotricidad, como el libro de A. LAPIERRE y B. AUCOUTURIER: *El cuerpo y el inconsciente en Educación y Terapia*. Ed. Científico-Médica, Barcelona, 1980, y también Los vínculos amorosos, *op. cit.*

26. J. CHANG: *Op. cit.*

contactos eróticos los besos suelen ser inseguros y tímidos, con los labios secos, rozándose apenas los labios o jugando con ellos. Más tarde, los labios se entreabren y se acaricia con la lengua los labios de la otra persona, o ambas se acarician las lenguas. Esta forma de acercamiento es lo que se ha llamado «el beso francés», pero que en algunas sociedades o para algunas personas puede resultar incluso repugnante.

El beso en la boca o el beso profundo puede constituir una gran fuente de excitación, de deseo y de placer, o incluso favorecer una respuesta orgásmica. «Un beso apasionado constituirá incluso una revelación y hasta podrá ser más gratificador que un coito rutinario. No obstante, es importante comprender cómo emplear los labios, la lengua y la boca para placer y beneficio mutuos.»²⁷

También son importantes para la excitación y el placer los besos buco-genitales como la felación y el cunnilingus. En este tipo de contactos hay que habituarse al sabor –y olor– de los genitales y de sus secreciones, que para algunas personas pueden parecer extrañas o producir un rechazo. Estos sabores –y olores–, si bien son característicos, pueden presentar ciertas variaciones incluso en la misma persona según sus diferentes días del ciclo o en sus diferentes estados psicofísicos. El sabor de la menstruación puede ser también estimulante para algunos varones, si bien para otros los días de la menstruación pueden sugerirles más un alejamiento que un acercamiento.

Pero los besos, el saborear a la otra persona, no se limitan sólo a la boca o los genitales. Todo el cuerpo puede ser besado, chupado, lamido, mordido, succionado con mayor o menor intensidad.

27. J. CHANG: *Op. cit.*, pp. 116-117.

Los sentidos en las mujeres y en los varones

Igual que la percepción de las sensaciones corporales es diferente en la mujer y en el varón, produciéndose lo que se podría considerar dos tipos de cuerpos eróticos, igual ocurre en el desarrollo de los sentidos. Los sentidos no son neutros, sino que están mediatizados por la manera de percibirse y de percibir el mundo. De ahí que, de nuevo, la erótica de los sentidos sea diferente para mujeres y para varones. «En una geometría del espacio imaginario —dicen N. Grafeille, M. Bonierbale y M. Chevret-Measson—, si dos seres están en dos lugares diferentes, su ángulo de visión y, por tanto, de percepción, no puede ser también más que diferente. Si estos dos seres son el hombre y la mujer, aunque hablen de las mismas cosas y piensen percibir las, si no tienen en cuenta su diferencia de posición, habrá discriminación.»

Citan las mismas autoras que entre algunos pueblos «la diferencia entre masculino y femenino es evidente y se trasluce en la lengua. Así, en quechua, lengua todavía hablada por diez millones de indios de Perú, más allá de los tres géneros, masculino, femenino o neutro, existe un vocabulario específico de la connotación y la sensación. Un hombre, para decir: “¡Tengo frío!” o “¡Tengo calor!”, usará una expresión y la mujer otra. No sienten la misma cosa».²⁸

En general considero que la vida de las mujeres favorece los sentidos. La erótica femenina es una erótica de sensaciones a veces muy sutiles donde los sentidos tienen mucha importancia.

Cuando hablo de la vida de las mujeres me refiero, fundamentalmente, a aquellas actividades que realizan en relación al rol femenino, al margen de las que pueden realizar fuera del hogar en las que, al igual que los varones, desarrollan más uno u otro sentido, según la especificidad del trabajo en concreto.

28. GRAFEILLE, N., BONIERBALE, M. y CHEVRET-MEASSON, M.: *Op. cit.*, p. 16.

El rol femenino supone el desarrollo de la *intuición* —se enseña a las mujeres a estar disponibles para los demás, con lo que tienen que aprender a «captar», intuir las necesidades de los demás.

Hay muchas actividades que favorecen la *reflexión* y *meditación* como el coser, hacer punto, etc.; o el desarrollo de la discriminación de los *olores*, por ejemplo: cuándo los bebés están sucios, reconocer por el olor los alimentos que están o no en buenas condiciones, los olores de las comidas cocinadas —si falta mucho o poco para su cocción—, si la casa, o la ropa... huelen como desean, etc.

También por el trabajo que realizan desarrollan mucho el sentido del *tacto*, por ejemplo: el peinar, lavar a los niños o las niñas, el contacto con los/as enfermos/as y ancianas/os a los que cuidan; el contacto con los utensilios de la cocina de diferentes texturas, o los de la limpieza de la casa, o la textura de los alimentos que preparan.

El *oído*: las mujeres saben, por la forma de llorar, qué es lo que le ocurre a su bebé, aunque para otra persona todos sus llantos parecieran iguales. Aprende a captar durante el sueño los ruidos de la casa —una queja, un llanto—, sobre todo los de aquellas personas a las que atiende.

La *vista*: como a la mujer se le enseña a mantener el cuidado de la limpieza de la casa, percibe cuándo el espacio o los objetos que hay a su alrededor están más o menos sucios. Una de las discusiones frecuentes en la convivencia de varones y mujeres —o incluso en una convivencia entre personas del mismo sexo, que asumen un rol femenino y el masculino en la limpieza— es que normalmente los varones, o quienes asumen el rol masculino, no perciben la suciedad de la casa o varía respecto a las mujeres su criterio de limpieza.

El aprender a estar atenta al cuidado de los demás le permite a la mujer percibir las variaciones de los estados de ánimo de los/as otros/as por las expresiones de la cara o el cuerpo a través de pequeños detalles que manifiestan, como por ejemplo: cuando comen menos, cuando aparecen dolores, etc.

Inicié el estudio de este tema en los primeros trabajos psicoterapéuticos que realicé con mujeres, unido a la creación de mi método de «Sensibilización corporal» y «Autosensibilización».

Posteriormente me interesé sobre todo por aquellas mujeres que venían a la consulta sexológica comentando que «no tenían deseos sexuales» y de una u otra forma se autodefinían como «frías». Esto me hizo preguntarme qué ocurría con su deseo, dado que todas las personas somos sexuadas. Traté de averiguar qué imágenes podían producir sensaciones eróticas en aquellas mujeres y qué emociones les surgían. Algunas decían no tener ni recordar fantasías eróticas en ningún momento de su vida.

Empecé a investigar sobre literatura erótica, cine, ensueños dirigidos, frases a completar, o sobre su ideal de vida cotidiana —en la que estaba incluida la sexual.

Pedía que, al ver alguna película o leer literatura erótica, se fijaran bien en qué sensaciones les producían, si sentían tensión en los genitales, si se notaban humedecidas, si observaban cambios en su respiración, etc.; qué emociones les surgían, también que se dieran cuenta de los detalles, el lenguaje empleado —palabras tiernas, soeces...—, qué les gustaba o no del desarrollo de la historia, de la actitud de los personajes, etc., así como qué hubieran modificado del guión o de los personajes. De este modo podían darse cuenta de si preferían que la mujer fuera seducida por el varón o por otra mujer, por un personaje más joven o más mayor; si preferían que fuera ésta la activa o la pasiva, cómo se desarrollaba la seducción, etc.

Otro tema importante a tratar era el deslindar la excitación sexual del contenido ideológico, es decir, poder darse cuenta de si se sentían excitadas a pesar de que pudiesen hacer una crítica al contenido de dichas imágenes. De ello hablaré más adelante.

Mi hipótesis en torno a las fantasías eróticas femeninas era que en muchos casos se unía:

— La autopercepción de la mujer como pasiva y «asexuada», incorporando el rol social;

— La identificación que ésta hacía del deseo sexual con deseo-genital propia del modelo sexual masculino imperante; con lo cual sus propias fantasías o deseos si no eran genitales no eran consideradas como sexuales y no podía reconocerlas como tales ni permitirse gozar conscientemente de ellas. Esto me sugirió que habría diferencias entre varones y mujeres también en el terreno de las fantasías eróticas;

— El cierre que se producía al placer mental en cuanto a fantasías genitales repercutiría sobre ese tipo de sensaciones: habría un paralelismo entre el «cierre» de la imaginación y el «cierre» de la sensación corporal.

Investigué y trabajé terapéuticamente sobre diferentes aspectos:

1. *Delimitar aquellas fantasías que producían sensaciones de excitación sexual.* A partir del reconocimiento de las mismas, la mujer podía también provocar conscientemente esas imágenes, especialmente mientras se autosensibilizaba en casa (ver capítulo de «Autosensibilización»). Ello a la vez permitía aflorar mayor número de imágenes, recuerdos, emociones... que analizábamos posteriormente en la sesión clínica.

2. *Analizar aquello que producía temor, los fantasmas sexuales* —utilizo el término fantasma para expresar las fantasías que producen miedo—, porque puede haber una discordancia entre las respuestas corporales de excitación y los propios valores y planteamientos ideológicos.

Cuando esto se produce, la persona reprime inconscientemente sus fantasías no deseadas (fantasmas) para evitar la angustia; en otras ocasiones esas imágenes no deseadas se transformaban en ideas obsesivas —así se manifestaba en los primeros casos de mujeres que estudié (ver el capítulo de «Sensibilización corporal»).

Esta disonancia se presenta tanto en personas de ideología

conservadora como progresista; en cada cual como contraposición a su sistema de valores. En las primeras suelen aparecer a veces como fantasmas escenas de relaciones extramatrimoniales, con personas vinculadas a estamentos religiosos, etc.; en las segundas resultan escenas temidas por las mujeres aquellas en que se muestran como pasivas o sumisas. A los varones progresistas suele causarles conflicto la fantasía de rol de dominante frente a una mujer sometida.³¹

¿Por qué aparece esa disonancia entre el pensar y el sentir? El pensamiento crítico racional surge posteriormente a la estructura emocional. Nuestro mundo emocional ya tiene una consistencia estructural desde la infancia, cada gesto tiene connotaciones positivas o negativas y realizamos asociaciones entorno a ellos. Por ejemplo, lo que se podría considerar una relación de violencia entre una pareja, o de dominación-sumisión, puede haberse aprendido como «relaciones de pasión». Y así, escenas de películas como aquellas en que «el galán tomaba bruscamente a la heroína por la cintura o el pelo, e inclinándola hacia atrás la besaba y ella se resistía, pero a los pocos segundos aceptaba gustosa la relación y se volvía dócil...», han creado todo un mundo de fantasías donde puede confundirse la violencia con amor/pasión,³² o con los «impulsos irrefrenables del varón».³³ Existe todo un código de dobles mensajes: no se nos enseña a decir «NO» cuando queremos decir «SÍ» y «SÍ» cuando queremos decir «NO»; no sabemos, cuando una persona dice o hace algo, si quiere decir lo que expresa u otra cosa.

Ésta es posiblemente una de las razones por lo que es tan frecuente la fantasía/fantasma del forcejeo en las relaciones sexuales: es la excitación de la ambivalencia. Por otra parte, es proba-

31. «Por i sexualitat», *op. cit.*

32. Esto puede verse no sólo en el análisis de las fantasías, sino también en el terreno de la realidad. Mujeres que reciben malos tratos por parte de su pareja, a veces las disculpan considerando que ha sido un impulso de amor y/o celos.

33. La absolución en sentencias, con motivo de denuncia por agresiones sexuales a mujeres, suelen recurrir a la justificación de esos hechos por los «impulsos irrefrenables» del varón.

ble que esas fantasías no hagan más que reproducir esquemas y relaciones de dominación-sumisión, activo-pasiva, tal y como está establecido socialmente e incorporado individualmente.

3. *Desculpabilizar las fantasías supone poder entender qué sentido tienen en la historia de la persona y deslindar el campo de lo imaginario del campo de lo real.* El imaginario no tiene límites, todo se puede fantasear; la realidad tiene límites, hay cosas que se pueden realizar y cosas que no, porque producen un daño. Volveré sobre ello más adelante.

La fantasía es una fuente de conocimiento personal, de posibilidad, de juego: podemos ser lo que queramos, cualquier tipo de personaje, muchas veces aquellos que no nos atreveríamos a ser en la vida real. Descubrir las propias fantasías y fantasmas formaba parte del trabajo *diagnóstico* clínico; y el poder observarlas, comprenderlas en su contexto y no tener miedo al imaginario, del *psicoterapéutico*.

4. *Percibir las fantasías como algo positivo en cuanto que nos enseñan una parte inconsciente nuestra, a tener placer, a vivir diferentes emociones, jugar y crear con el imaginario, e incluso puede ayudarnos a producir cambios en nuestra vida en aquellos ámbitos que deseamos.*

Las fantasías eróticas ayudan:

- Al conocimiento de la personalidad del sujeto.
- A la comprensión de su problemática individual y a la *desculpabilización* de ella e *iniciación de cambios* al hacer este proceso consciente.
- Al desarrollo sexual, crecimiento personal y creatividad, dado que la persona se abre al mundo imaginario y eso puede repercutir en distintas esferas de su vida, no sólo en la sexual.

Comentaré brevemente estos aspectos:

1. Las fantasías tienen mucho *valor diagnóstico y de reconocimiento*. El darse cuenta de qué fantasías se tienen más fre-

cuentemente, cuáles producen más placer, de si se tiende a recurrir a alguna imagen en especial para excitarse u orgasmar, etc., ayuda a un mejor conocimiento, tanto del momento presente como de la evolución psicosexual, así como si ha habido variantes eróticas en relación con cambios personales.

A través del mundo fantasmático se pueden distinguir las fantasías deseadas y aquellas que son temidas, cargadas de angustia o no permitidas —las que se llaman «fantasmas». En el estudio y observación de las mismas se conocen los valores psicosexuales viendo la forma en que se presenta la narración, el contenido de la historia, el vocabulario, los símbolos, los sentimientos que provocan, las reacciones corporales, etc.

2. Al reconocer y aceptar las propias fantasías se va también aceptando la propia historia personal, el yo sexual actual y se entienden algunos de sus condicionamientos. Se entra de lleno en el terreno de la *psicoterapia*, mediante la cual se desculpabiliza y se trata de desangustiar con respecto a aquellas fantasías que pertenecen al ámbito de lo prohibido, tanto social como personalmente, y a comprenderlas.

Las fantasías pertenecen al terreno del inconsciente, o tienen componentes irracionales. Hay que entenderlas así, como producciones de motivaciones profundas, a veces antiguas, y *emocionales*. Deben interpretarse en ese contexto y no desde el marco racional o intelectual, con el cual pueden entrar en contradicción. Es frecuente que ante el conflicto racional-irracional, deberdeseo, sentimiento-razón —dicotomías que continuamente producimos—, se censuren, se bloqueen inconscientemente las formas imaginativas de placer «ilegales» o que no se ajustan a los propios presupuestos ideológicos, lo que ocasiona en muchas ocasiones conflictos personales o incluso somatizaciones psicosexuales,³⁴ como, por ejemplo, la manifestación de una ausencia de deseo sexual.

34. Considero somatizaciones psicosexuales lo que se entiende en terapia sexual por «disfunciones». Se puede somatizar el miedo en una dificultad de erección o un vaginismo, por ejemplo.

3. La sexualidad humana tiene varios aspectos sensitivos, emocionales, cognitivos.

A veces se puede tener placer con un contacto sexual sin tener imágenes. Hay quienes se masturban así, logrando el placer y la eyaculación por la fricción de sus genitales.

En otras ocasiones ocurre al contrario, que se experimenta el placer sin contacto, sólo por el juego mental de las imágenes y la fantasía. Esto, por ejemplo, es frecuente en las fantasías románticas, sobre todo en las mujeres.

Con todo, y considerando que en la vida de la persona se dan múltiples variantes de vivencia de sexualidad, la interrelación de esos tres aspectos —el nivel sensitivo, emocional y mental (que incluye las imágenes) favorece el sentido de integración, y lo contrario, una cierta escisión.

Cuando trabajo las fantasías distingo:

A) Las que *surgen espontáneamente*, de forma no voluntaria, inconsciente. Así, por ejemplo, se puede estar oyendo música y aparecer la imagen de estar paseando con alguien, cogidos de la mano..., y se puede notar el placer de la presencia, de su contacto, en todo el cuerpo.

B) Las fantasías que se *producen conscientemente* son voluntarias: decidimos reproducirlas porque nos erotizan. Pueden ser:

— *El recuerdo de alguna escena vivida anteriormente* —vg.: un beso. Hay que tener en cuenta que todo recuerdo queda deformado, distorsionado por el propio sujeto que lo remodela, que percibe de él sólo algunos aspectos, exagerándolos, minimizándolos; en suma, fantaseándolos —vg.: el calor de los labios, la suavidad, la respiración a través de la cual se intuye el deseo...

— *La creación fantasiosa de escenas no vividas, pero que se desearía experimentar* —vg.: un enamoramiento apasionado.

— *La creación fantasiosa de escenas no vividas, pero que NO se desearía realizar*. Estas fantasías pueden tener componentes

excitantes para la persona por los simbolismos, las asociaciones emocionales que hace de los gestos, palabras, historia, etc..., pero no desear realizarlas porque están enfrentadas a su sistema de valores, o sencillamente por no considerarlas convenientes por la razón que sea. Una de las fantasías no deseada más frecuente es la de una experiencia sexual forzada; también entran en esta categoría las escenas zoofílicas, por ejemplo.

En otros casos se sabe que la fantasía NO se puede realizar. Recuerdo una poetisa que conocí que fantaseaba una relación amorosa con una persona angelical, a modo de aparición en un cuadro de Leonardo de Vinci.

C) Hay algunas con un *contenido sexual*:

- claramente *genital*, por ejemplo, una penetración falova-genital o una masturbación;

- o *global*: intervienen *más elementos corporales* (puede incluso no estar presente la imagen de los genitales). Aparece una mayor difusión corporal, como caricias, juegos sensitivos (vg.: contacto erótico de miradas), e incluso componentes románticos o idealizados en fantasías de historias amorosas.

Las fantasías genitales aparecen frecuentemente en el ámbito masculino, mientras que las que se podrían calificar de más corporales o románticas, pertenecen más al femenino, lo cual corresponde al tipo de erótica de las subculturas masculina o femenina.

Esto no quiere decir que los varones no tengan también fantasías románticas, pero suelen aparecer más en su adolescencia. Por otra parte, cuando las mujeres fantasean con imágenes genitales suelen incluir también con mucha frecuencia elementos afectivos, románticos.

Las fantasías estrictamente genitales suelen relacionarse inconscientemente a relaciones de poder y a la reproducción de roles. Cuando éstas son fantaseadas por mujeres, éstas suelen identificarse con el papel pasivo, o el de víctima, y en general al hombre con el papel activo.

En la actualidad aparecen más fantasías genitales en las mujeres a medida que van recuperando esas sensaciones placenteras de su cuerpo, e incluso las fantasías pueden aparecer como relaciones de poder invertidas: «Hay una fila de hombres apoyados en una pared», dice una mujer, «y yo me los follo uno a uno».

D) En otras fantasía, *el contenido sexual no es explícito*, como en el caso del fetichismo, en donde una pieza de ropa puede adquirir un sentido erótico.

E) *El sujeto puede formar parte del escenario* que elabora o bien ser un *espectador pasivo* de la escena, identificándose con algún personaje.

F) Las fantasías pueden mostrarse con imágenes claras y precisas y remitir a realidades concretas, o bien estar constituidas por elementos abstractos con valor evocador.³⁵

G) Algunas fantasías generan sensaciones eróticas con *placer difuminado por todo el cuerpo*, favoreciendo la vigorización, la estimulación o energetización, pero no hay una necesidad de descarga orgásmica. Por ejemplo, la sensación que produce la imagen de una caricia, un olor corporal, el movimiento de un cuerpo o una sonrisa.

Otras, en cambio, provocan *sensaciones focalizadas en torno a los genitales*. Los genitales se tensan y se puede desear una descarga liberadora a través de la propia masturbación o con contacto sexual con alguien.

Las fantasías sexuales varían en una misma persona. Cambian según los diferentes períodos de la vida y también según los diferentes estados de ánimo o situaciones concretas.

Fantasías y realidad

Uno de los grandes temores al tratar el tema de las fantasías es la confusión entre el campo de lo imaginario y el de lo real.

35. JY. DESJARDINS y C. CRÉPAULT: *Op. cit.*, pp. 22-23.

Algunas de las preguntas típicas que nos hacemos y que se manifiestan en las conferencias y charlas que he dado sobre el tema son: «¿No es peligroso dejar libres las fantasías?». «Y si fantaseo que soy... (tal cosa) ¿no me puedo convertir en eso?». Por regla general al niño no se le ocurre pensar, cuando juega a indios, que al dejar de jugar se va a convertir en «Toro Sentado», o cuando es un hombre galáctico se convertirá automáticamente en el mismo. Sin embargo, *los adultos parecen haber perdido gran parte de nuestra capacidad de juego.*

Muchos de nuestros miedos revelan la confusión que existe entre el campo de lo imaginario y la realidad, que son dos ámbitos diferentes.

En la fantasía, en la imaginación, todo está permitido, no hay límites; es como la creatividad, ilimitada. Por el contrario, la realidad tiene límites. No se puede hacer todo lo que se desearía: están los límites de la realidad y los límites que nos ponen las otras personas cuando deseamos compartir algo con ellas.

En el campo de lo imaginario, en las fantasías, no hay versiones. No hay fantasías buenas o malas; hay producciones que expresan cosas, que revelan aspectos de la persona, a veces más allá de lo que aparentemente se manifiesta como sexual, pudiendo interpretarse como expresiones de a) deseo sexual, b) de emociones, pudiendo en ocasiones combinarse todo en una misma fantasía.

A partir de ellas se pueden entender actitudes, valores, roles, etc. del sujeto y de su historia pasada o su vida actual y ver qué relación guarda una fantasía con la realidad que tiene o quiere tener esa persona. Las fantasías pueden entenderse:

a) *Como forma de expresión de deseos sexuales*, que pueden quererse llevar a cabo o no. Por ejemplo, se puede fantasear tener un acercamiento amoroso con un hombre que resulta excitante y no aceptar, sin embargo, que esa situación se dé en la realidad por cualquier cuestión ética particular.

O, por el contrario, se puede querer realizar algo que la persona no se atreve a llevar a cabo, pese a que haya una aceptación ideológica. En este caso, las fantasías ayudan a que lo que se desea llevar a la práctica se realice en determinado momento. En este sentido, un área que suelo explorar utilizando para ello el recurso a la fantasía, es el del «espacio», o concretamente el espacio físico. Algunas personas desean vivir solas o tener un pequeño espacio personal dentro del espacio común que comparten con otros. Pero no se atreven, la idea les aterroriza. Pueden sentirse abandonadas, marginadas, aisladas, piensan que la casa se les caerá encima, les agobiará, o que los demás puedan interpretarlo como un rechazo hacia ellas. Poco a poco podemos jugar a fantasear cómo será la casa o el lugar que han elegido, cada uno de los detalles de cada habitación, cómo se sentirán en ella.

Se trabajan así en la práctica gran cantidad de miedos que están paralizándolo a la persona, impidiéndole realizar aquello que desea.

Éste es un recurso psicoterapéutico sencillo, pero utilísimo para trabajar cualquier tema, cualquier miedo o cualquier deseo que se quiere poner en práctica. Con este tipo de técnicas (de ensueño dirigido, o autodirigido) he trabajado, por ejemplo, procesos de separación, miedos al enamoramiento, a los hombres, a las mujeres, a la relación sexual, etc., y una vez conocida la técnica es fácil de utilizar como recurso de autoayuda.

b) *Las fantasías también son una forma de expresar la insatisfacción en cualquier terreno de nuestra vida.* En este caso, la fantasía y la realidad no coinciden —y pueden no coincidir nunca—, pero tienen un valor compensatorio de una realidad que no es grata, de la cual la persona se evade mediante la fantasía, con lo que, una vez concluida, ésta vuelve a encontrarse con la frustración de la realidad. En este caso puede intentar situarse de otra forma frente a ella. Las fantasías son muy importantes en la erótica adolescente y en la búsqueda de la futura identidad adulta.

No necesariamente cualquier frustración es negativa; hay

situaciones de nuestra vida que pueden resultarnos frustrantes porque marcan un límite entre la fantasía y la realidad, y asumir las es importante, dado que nos hace aceptar esos límites. Por ejemplo, durante nuestra infancia podemos ver una tienda de caramelos y querer comérselos todos. Ésa es nuestra fantasía. Pero en la realidad tenemos que asumir la frustración de que podemos comer sólo algunos, porque tomar muchos puede hacernos daño, o sencillamente enamorada/o de un actor o una artista. El estar locamente enamorada/o de un actor o una artista de cine y fantasear con él o ella es placentero, pero hay que asumir, paulatinamente, que en nuestra vida cotidiana ese personaje no existe (existe sólo en nuestra fantasía). Quizá queremos con ello expresar nuestra dificultad de comunicarnos realmente con personas que nos gusten; pero en última instancia, hay que distinguir esa fantasía de la realidad, entender qué nos frustra de nuestra realidad e intentar ajustar ésta a elementos posibles de nuestras fantasías.

c) Las fantasías son formas también de *expresión de sentimientos*, estados de ánimo actuales o de otros momentos de nuestra vida —el miedo, la cólera, la tristeza, la alegría...—, y pueden expresar más eso que deseos sexuales, aunque las fantasías tengan una apariencia erótica.

Algunas de las fantasías en las que aparecen emociones, actitudes o comportamientos no aceptados ideológicamente/racionalmente por quien fantasea, suelen estar cargadas de angustia, y una forma de desangustarse es precisamente descubrir qué aparece detrás de esas imágenes, qué miedos, deseos, frustraciones o emociones intenta expresar ahí esa persona y qué tienen que ver con su vida.

La fantasía puede quedar en el ámbito del placer personal del sujeto o también compartirse con alguien, representando en forma lúdica el juego de lo imaginable, de lo posible o lo imposible, pudiéndose así compartir el placer e incrementarlo, con lo que se evita la rutinización de las relaciones. Pero no hay que olvidar que, si bien en la fantasía todo está permitido, en la

fantasía compartida, como en toda relación, se tiene que contar con un límite: la aceptación del otro o la otra. De lo contrario no jugamos, sino que imponemos, y lo que podría ser una relación lúdica, pasa a convertirse en una relación de imposición, de poder o sdomasquista, en donde alguien se siente víctima del otro o de la otra.

Los problemas de ajuste fantasía/realidad

La dificultad de situar fantasía y realidad es lo que puede crear problemas a las personas, en las relaciones y en la comunidad.

Una persona que no tiene conciencia de estos dos planos, o los confunde, se podría deslizar hacia un comportamiento psicótico.

En cuanto al comportamiento relacional, existen en algunas personas dificultades de relación que pueden llegar a ser extremas y que derivan en comportamientos fetichistas, exhibicionistas, zoofílicos, etc., lo que se ha dado en llamar «perversiones sexuales».

En nuestra vida, en mayor o menor medida, existen todos esos comportamientos, que manifestamos y gozamos en nuestras relaciones. Cuando se desea a alguien se goza al mirarle (voyeurismo), al ser mirado/a (exhibicionismo), al guardar, oler su ropa, un mechón de su pelo o cualquier objeto suyo (fetichismo) o algunas posiciones coitales están inspiradas en relaciones entre animales (zoofilia), etc. Sólo cuando esa manifestación comportamental se convierte en la *única pauta de relación*, puede ser considerada un problema (la persona que sólo puede gozar con el zapato de una mujer y no con una mujer real).

También en la relación de la pareja pueden darse conflictos. Cualquier tipo de fantasía puede ser jugada y vivida por una pareja, siempre que ambos estén de acuerdo, lo deseen y les sea placentera. Pero, cuando alguien impone al otro su deseo o sus fantasías unilateralmente, eso puede convertirse en una violación, o en lo que podríamos llamar una perversión: obtener el placer a costa del dolor o la opresión de la otra persona.

Las violaciones que se dan cotidianamente en la realidad suponen, además de la simbolización del poder social del varón, la falta de respeto del espacio de la otra persona —su cuerpo—, la no aceptación de la realidad de esa persona, de su límite, y confundir las fantasías con el paso al acto.

Las fantasías eróticas en los grupos de mujeres

Las fantasías eróticas han venido siendo durante mucho tiempo un tema tabú, como antes lo fue la masturbación. El tema se escucha con mucho interés y a la vez con mucha angustia. Quizá ciertas personas cuando empezaron a masturbarse temieron que la libertad ejercida les llevase a la compulsividad, al descontrol, a no poder decir NO, a desear tener relaciones sexuales con no se sabe quién. Y eso no fue así. La masturbación es una forma de escucharse, de acariciarse e incluso de aprender a tratarse o desarrollarse eróticamente.

Algo similar ocurre con las fantasías eróticas. Sirven para conocernos más y como elemento de placer.

Hasta hace unos años trabajaba el tema de las fantasías básicamente dentro del campo psicoterapéutico y sexológico. Ello aportaba, además de un conocimiento individualizado, ciertos aspectos comunes en cuanto al imaginario femenino respecto del masculino.

Años después, pensé en cómo podría ir recogiendo algunas fantasías de mujeres y cómo se podría utilizar ese tema como un ejercicio de autoconocimiento y autoayuda. Sin embargo, resultaba difícil, tanto cuando se abordaba individualmente (en una sesión clínica), como en un grupo. Había intentado incluso recoger algún dossier de escritos anónimos. Pero ni tan siquiera en el papel se hacía una descripción pormenorizada de la fantasía; más bien quedaba reducido al argumento —vg.: una relación con varias mujeres, una relación con dos hombres, una relación estando en el mar, revolcándonos por la arena, etc.

Decidí reunirme con un grupo de mujeres feministas (amigas y desconocidas), con el objetivo —explicitado por mi parte— de hablar sobre las fantasías femeninas y ver la posibilidad de recoger algunas historias, donde pudiera observarse la *dinámica* y algunos de los *elementos eróticos* que excitaban a las mujeres.

Nos reuníamos en lo que llamábamos una «cena erótica» (o comida, o merienda, si era a la hora del café).

En alguna conferencia en que hablé de esas gratas experiencias, alguna persona que me escuchaba preguntó —supongo que algo escandalizada— qué se hacía allí, desvelando con ello sus propias fantasías y fantasmas. Allí se hacía eso, comer y hablar de nuestras fantasías.

A veces la anfitriona de la casa aportaba un café o té y algunas pastas; en otros casos, cada mujer traía algo de comida y la compartíamos mientras hablábamos.

Al principio intenté preguntar directamente sobre el tema: «¿Qué fantasías eróticas sueles tener más frecuentemente?» o «¿Cuáles te resultan más atractivas o excitantes?». Pero de nuevo se producía una situación de cierto «impasse» en la comunicación. Alguna empezaba narrando una temática, pero de nuevo se producía una ligera incomodidad en el ambiente, muy sutil. Era como desvelar aquellas partes ocultas y ocultables que nadie conocía.

Decidí hacerlo de otra forma: a partir de alguna historia real vivida, ver qué es lo que les había gustado. Tal y como se establecía la dinámica grupal, se producía una *desdramatización* del tema de las fantasías eróticas, permitía la *autoobservación de elementos eróticos* y la *rememorización de la vivencia del placer*.

Por otra parte, cualquier narración contada producía un *efecto multiplicador* con el resto de las participantes, que recordaban o deseaban contar sus vivencias similares o diferentes. El clima pasaba de la tensión y el bloqueo inicial a un ambiente lúdico, divertido, donde la participante podía, en ocasiones, hasta reírse de sí misma, lo cual difícilmente haría en otras ocasiones.

De ahí salían también reflexiones en torno a la mujer, al varón y a la propia erótica y creatividad.

Las fantasías eróticas en los grupos psicoterapéuticos y sexológicos

Este tipo de dinámica grupal se puede trabajar en los grupos clínicos como una forma de permitirse el *reconocimiento de fantasías* y la verbalización de las mismas para eliminar el componente de angustia o culpa que pueden conllevar y para aumentar el autoconocimiento y *desarrollo erótico*.

Cuando se tiene ese objetivo, un factor que puede facilitar la dinámica y la confianza es, como en los grupos de mujeres, la *comida*, y el *ambiente*. Un ritmo pausado, el tener tiempo por delante (de dos a cuatro horas, según las inhibiciones del grupo), que la comida que se comparte y el medio en el que se está favorezca los estímulos sensitivos (una temperatura agradable; si es posible, que en la comida se combinen diferentes olores, sabores, texturas, colores, etc.). También es importante que el recinto sea acogedor, no una fría sala blanca desprovista de cualquier tipo de decoración.

Si lo que la coordinadora o coordinador grupal prefieren es trabajar los aspectos vinculados con los *fantasmas sexuales*, *experiencias traumáticas*, *los miedos*, el clima facilitador es diferente. Se puede también partir de la experiencia real vivida (una experiencia agradable o, por el contrario, una experiencia desagradable, o ciertos aspectos desagradables), y a partir de la metodología de cada profesional se interpreta, se evalúa y se pueden proponer ejercicios concretos para cada caso clínico. O bien se puede trabajar con una multiplicación psicodramática.

Comentarios:

El tema de las fantasías eróticas puede ser muy movilizador de emociones.

No conviene que se aborde con la misma fórmula que acabo de explicar —comentar alguna historia real vivida— en un grupo de autoayuda con participantes que tengan muchas interrelaciones personales o en las que no serían bien admitidas algunas fantasías o experiencias.

En esos casos, es mejor abordar las fantasías de forma más indirecta: por ejemplo comentando alguna película que les haya gustado mucho, y ver qué es lo que les ha gustado, o alguna experiencia o recuerdo bonito con su pareja..., y a partir de ahí investigar los elementos eróticos.

PARTE II:
EL MÉTODO DE
«SENSIBILIZACIÓN CORPORAL»
Y «AUTOSENSIBILIZACIÓN»

A continuación expondré la metodología que me permitió originalmente ir elaborando un modelo teórico (Parte I) y una práctica para la autoayuda que podía ser aplicada dentro del encuadre psicoterapéutico y sexológico en el que trabajo (Parte III).

9. BUSCANDO OTRO PARADIGMA: EL ORIGEN DEL MÉTODO

La creación del marco teórico, metodológico y práctico que expongo en este libro es el resultado de un proceso básicamente autodidáctico de investigación, producto de distintas alternativas a las concepciones vigentes del estudio del comportamiento humano.

La elaboración de todo ello surgió unida a mi propia evolución personal, causa y efecto de la misma. Como mujer, en una sociedad eminentemente masculina, inmersa en la reflexión acerca de mi identidad —qué es lo que pensaba, sentía, quería hacer, qué había de común y de diferente con otras personas—, me debatía en una crisis personal y profesional en mi trabajo docente de psicología, intentando buscar otros enfoques de estudio del comportamiento humano que tuvieran más en cuenta el conjunto totalizador del individuo y su realidad social, y que fueran más acordes con mi propia vida de mujer y con mi perspectiva feminista de búsqueda de un mayor desarrollo autónomo y de relaciones interpersonales más justas y gozosas.

Sin duda, algo que me motivó al encuentro de una nueva metodología, fue la oportunidad que tuve al realizar —en la consulta psiquiátrica del doctor M. Gómez Beneyto— un trabajo de psicoterapia con mujeres calificadas de «neuróticas obsesivo-compulsivas». Presentaban interminables rituales de lavado de las manos, del cuerpo —incluso a veces con lejía— y pensa-

mientos obsesivos torturadores («si hago, pienso o digo tal cosa, que se muera mi marido o mi hija»), o con imágenes religiosas sacrílegas.

Pero por debajo de las sintomatologías, en apariencia «psicológicas», había una raíz vinculada a lo sexual, al placer, que permanecía encubierta. Descubrí que tenían fantasías eróticas que no se permitían y que les producían excitación, placer y culpa.

Empecé a interesarme por la relación que existía entre las dinámicas psíquica y corporal, entre psicología y sexualidad.

Ello me llevó a estudiar otros casos —mujeres y varones indistintamente— que acudían a un consultorio orientado hacia temas de planificación y sexología; eran personas que manifestaban falta de deseo sexual, impotencia, anorgasmia... E indagué en sentido contrario: *qué mecanismos psíquicos habían generado y mantenían una sintomatología sexual.*

Me di cuenta de que tanto si eran «casos psicológicos» como «sexológicos», y al margen de la clase social a la que se pertenecía o el sistema ideológico que se sustentaba —con los consiguientes valores psicosexuales—, existían unos mecanismos comportamentales que giraban en torno al mismo núcleo de temas:

1. *El cuerpo era vivido con angustia cuando se experimentaba placer corporal.* Incluso, habiendo una aceptación ideológica del mismo, existía una dificultad de «darse permiso» para sentir la excitación y el placer.

2. *Aparecía culpa*, no sólo frente a esas sensaciones corporales, sino incluso con las *fantasías eróticas*. También confusión entre fantasía y los límites de la realidad, o ideología y fantasía.

3. *Se producían autocastigos* que se materializaban de una u otra forma.

Más tarde, observé también que entre las mujeres en general existían comportamientos y problemáticas similares. Esto no era

nuevo para mí, vinculada como estaba al movimiento de mujeres; pero sí el ir descubriendo qué recursos inconscientes se utilizaban como formas de expresión, de manifestación de emociones, simbolismos, etc.

De forma diferente a las mujeres, los varones también presentaban vivencias comunes en relación a su cuerpo, así como determinados temas conflictivos.

Empecé a investigar en torno a todo esto intentando crear alguna metodología que nos permitiera, a mí y a la persona tratada, entender la relación existente entre las sintomatologías que presentaban y su dinámica intrapsíquica, para iniciar conjuntamente un trabajo clínico y didáctico.

El método fue surgiendo de forma intuitiva y en estrecha relación con las aportaciones y el avance de las personas atendidas. A medida que iba observando, elaboraba hipótesis explicativas que posteriormente trataba de comprobar, y su ratificación me permitía elaborar otras o completar las anteriores.

Teoría y práctica se establecían mutuamente, permitiendo distinguir los elementos personales de aquellos que se repetían y formaban parte del colectivo social, del femenino o del masculino.

Asimismo comparaba los datos que obtenía con mi propia vida, mis fantasías, emociones, mecanismos, sensaciones, resistencias, etc., a fin de poderlos entender mejor. Busqué también elementos comunes con la población que no asistía a la consulta —participantes en cursos, conferencias, grupos de mujeres, gente amiga—, en diferentes entornos y medios socioeconómicos, en los que participé a través de encuentros o trabajos.

A este método que fui creando le llamé «Sensibilización corporal» y «Autosensibilización»¹ el primero, enmarcado dentro del contexto de la relación terapéutica de ayuda, y el segundo, desde una perspectiva de autoayuda.

1. Esta denominación, hoy muy genérica, tenía un sentido más específico en el contexto profesional de hace años en España, en donde prácticamente no existía nada en cuanto a trabajos psico-sexológicos de mediación corporal.

Estaba basado en la observación y la introspección del propio individuo en el espacio clínico y en la observación del grupo social en el espacio exterior, y está en íntima relación con el marco teórico expuesto en la Parte I.

Esta metodología la esboqué en las IV Jornadas de Sexología,² en la II Semana de Estudios Sexológicos de Euskadi,³ –recogida posteriormente en una publicación– y en las I Jornadas sobre Sexualidad de la Sociedad de Sexología del País Valenciano⁴ –asimismo publicada. Pero fue en diversos congresos y jornadas nacionales e internacionales⁵ donde resumí mi exposición teórica, metodológica y práctica, estructurada y dentro de un programa más amplio que titulé «Crecimiento erótico y desarrollo personal», en donde esta metodología constituye un punto de partida.

2. «Hacia un nuevo concepto de sexualidad: algunas observaciones clínicas acerca de la definición social de la relación sexual adulta» (con L. Mayor). Barcelona, 1979.
3. «Sexualidad y negación del placer: un intento psicoterapéutico de redescubrimiento del cuerpo» (con L. Mayor). Publicada en: *II Semana de Estudios Sexológicos de Euskadi. Modelos sexuales en nuestra cultura y alternativas*. Ed. Hordago, 1980.
4. «Genitalidad, sexualidad y redescubrimiento del cuerpo» (con L. Mayor). Publicada en el libro: *La sexualidad como motivo*. Ed. Societat de Sexologia del País Valencià, Valencia, 1980.
5. Entre ellos: la IV Reunión Internacional sobre la Mujer y la Salud. Amsterdam, 1984; el Congreso Estatal de Planificación Familiar. La Coruña, 1985; el Encuentro Internacional de Psicodrama y Psicoterapia de Grupo. Buenos Aires, 1985; el I Congreso Español de Sexología. Madrid, 1985; el III Encuentro Feminista Latinoamericano e do Caribe. Bertioga (Brasil), 1985; II Congreso Internacional sobre Corpo-Universo de Corpo. Río de Janeiro, 1987; el IV Congreso Latinoamericano de Sexualidad y Educación Sexual. Buenos Aires, 1988.

10. MÉTODO DE «SENSIBILIZACIÓN CORPORAL» (S. C.)

Llamo «Sensibilización corporal» (S. C.) al proceso didáctico y psicoterapéutico mediante el cual se ayuda a una persona a integrarse positivamente a través de su cuerpo, reconociéndose en sus sensaciones, emociones, pensamientos, fantasías, etc.

La S. C. forma parte de la relación de *ayuda con un objetivo diagnóstico y psicoterapéutico*, y se realiza individualmente en la sesión clínica.

Es útil para el *diagnóstico* porque permite apreciar actitudes de la persona frente a sí misma, frente a los demás, carencias, miedos, conflictos, etc., y útil para el proceso de *psicoterapia* que se inicia a partir de la aportación de datos corporales y verbales que van surgiendo. E indirectamente también para la *autoayuda* porque prepara para la introspección, ya que la S. C. va siempre acompañada de una «Autosensibilización» (AUT.) que se realiza individualmente en casa.

Decidí realizar el reconocimiento del cuerpo siguiendo estas *direcciones*:

- De la parte superior a la inferior, de la cabeza a los pies.
- De las partes consideradas globalmente menos sexuales a las más sexuales.
- De la periferia al centro, de las extremidades al centro del cuerpo.
- De la globalidad a la genitalidad.

Este reconocimiento se hace gradualmente siguiendo unas fases claramente establecidas. Se va ampliando poco a poco la extensión del cuerpo, no pasándose a explorar una nueva parte si las anteriores no están ya sensibilizadas y aceptadas —o en vías de aceptación— por el sujeto, que lo irá consiguiendo con la «AUT.».

La «S. C.» tiene lugar mediante el contacto de mis manos sobre el cuerpo de la persona, induciendo a una toma de conciencia de los procesos internos que le van aconteciendo. Posteriormente ésta narra cómo se sentía con su cuerpo, si ha tenido imágenes, emociones, si ha pensado algo, si globalmente el contacto con su cuerpo le ha resultado grato, molesto, irritante..., qué partes sentía mejor, peor o no sentía; si ha podido aislarse del marco terapéutico para estar en una actitud de autoescucha o sí, por el contrario, estaba pendiente de mis movimientos, trataba de controlarme o temía cualquier tipo de agresión.

Teniendo en cuenta que *el método está estructurado, y realizo los mismos movimientos y presiones en las diferentes partes del cuerpo en todas las personas, lo que ellas sienten y devuelven como información está en relación con ellas mismas, son datos personales importantísimos para el estudio clínico.*

Pero, además de la información de dentro-fuera (lo que ellas verbalizan), hay otra información de fuera-dentro (lo que yo les devuelvo como información), aquellos datos que he observado: la tensión en diferentes partes del cuerpo, movimientos reflejos que han aparecido, muecas, etc., que he ido observando durante el proceso, al igual que su forma de respirar y otras manifestaciones. Y, por supuesto, se analiza la relación de las distintas vivencias que se expresan con su vida actual o pasada. De esta forma se obtienen datos que constituyen como piezas de un puzzle en la investigación de una historia personal.

Para que esto sea posible, el método debe estar estructurado y la actitud terapéutica debe ser muy clara:

1. *Mantener una actitud de ayuda a través de las manos:* estar

humanamente presente y transmitir calidez, de modo que la persona pueda sentirse protegida y ayudada en su introspección.

Con esta actitud puede saberse que, por ejemplo, cuando alguien dice «sentirse abandonado», en contacto con su cara, ese sentimiento está en relación con su propia problemática y no con la posibilidad de que la/el psicoterapeuta esté pensando en sus cosas y esté ausente.

El trabajo de ayuda con las manos es algo delicado que requiere un cuidado especial y práctica para colocarse como profesional en una disposición interior correcta. Quienes trabajamos con técnicas corporales sabemos que a través de las manos se pueden transmitir o captar muchas emociones. No tener conciencia y control de esto podría desvirtuar el proceso de S. C.; de ahí que considere que *la S. C. sólo puede realizarse con fines psicoterapéuticos con una preparación previa para esa realización de ayuda.*

2. *Mantener la distancia sexual:* no implicarse sexualmente ni ejercer ningún tipo de manipulación o seducción. Tiene que existir implícita o explícitamente —si la persona lo cuestionase— un «contrato» de protección sexual.

Si en la S. C. no se mantuviese la distancia sexual podría confundirse con un masaje erótico —que es absolutamente diferente— o podría dar lugar a situaciones de confusión sexual, lo cual no es deseable ni aceptable en el marco psicoterapéutico porque supondría una relación de poder.

Durante las primeras sesiones de S. C. pido que la persona procure abandonarse mentalmente, no pensar en nada y centrarse sólo en sentir el cuerpo y distinguir cada una de sus sensaciones, así como observar si aparece algún pensamiento o imagen. No importa que no lo consiga; sea como sea, se toman en consideración todas las reacciones personales y pueden ser analizadas.

Pido que intente desconectar de la consulta y de mí y sienta tan sólo las diferentes partes de su cuerpo. No importa tampoco

si está o no relajada. No hago previamente una relajación; al contrario, interesa ver cómo está la persona y cómo transcurre el proceso. Hay gente que se siente ayudada, acompañada en su viaje interior y se va aflojando y respirando; hay quienes tienen dificultades de comunicación o actitudes de desconfianza en general frente a los demás y mantienen actitudes de defensa corporal, tensión y respiraciones cortas y superficiales.

En la medida que consigue centrarse en sus sensaciones, en días sucesivos se le anima a dejar fluir su *imaginación*; puede asociar esas sensaciones a *fantasías eróticas* (si se trabaja en la línea de crecimiento erótico) colocándose en disposición para que surjan espontáneamente, crearlas o recrear vivencias del pasado. Las fantasías permiten también abrirse a un mundo emocional —con connotaciones valorativas— y *desculpabilizarse* y entender qué significan en el contexto personal (eso se trabaja desde el encuadre psicoterapéutico). Cuando una persona se permite fantasear va abriendo paralelamente su cuerpo.

Es también autoconocerse a partir del espacio mínimo que se ocupa —el propio cuerpo—, ver qué relación existe entre cuerpo físico-mente-emociones, qué relación guarda con la historia personal, y a partir de ahí ver cómo encontrarse mejor consigo misma/o y estimarse.

La S. C., al igual que la AUT., aborda a la persona desde el enfoque de la globalidad y la genitalidad, primero separadamente —para distinguirlas— y luego integradas dentro de la doble perspectiva del crecimiento erótico y del desarrollo personal (autoconocimiento y psicoterapia).

En nuestra vida nos enseñan a hacer depender nuestro placer y también parte de nuestras vivencias de otras personas lo cual favorece la pasividad y la dependencia. De ahí que sea imprescindible insistir en la sesión, en *responsabilizar a la persona de sí misma*. Dado que el método está estructurado y que hago exactamente lo mismo con cada persona, sus vivencias no dependen de la/el psicoterapeuta —en este caso, de mí—, sino de las connotaciones que cada parte del cuerpo, cada gesto, cada tipo

de presión, etc., tienen para cada cual, en base a su historia personal.

«Sensibilización corporal» global

Tiene como objetivo poder percibir la globalidad corporal, tal y como describí al hablar del psicoerotismo femenino, y distinguirla de la genitalidad.

Se realiza gradualmente en las siguientes fases:

1. Cabeza y cuello.
2. Cabeza, cuello y brazos.
3. Cabeza, cuello, brazos y tórax.

En el caso de las mujeres, las mamas se posponen siempre,⁶ también he pospuesto en los varones el contacto con sus tetillas si manifiestan, previamente, tener mucha sensibilidad, pero esto no es frecuente.

4. Cabeza, cuello, brazos, tórax y abdomen.
5. Cabeza, cuello, brazos, tórax, abdomen y piernas.
6. Cabeza, cuello, brazos, tórax, abdomen, piernas y mamas (en las mujeres).
7. Cabeza, cuello, brazos, tórax, abdomen, piernas, mamas e integración global.⁷

Teniendo en cuenta que este proceso está en íntima relación con el trabajo clínico de psicoterapia y sexología, con las sintomatologías, con el diagnóstico y el proceso terapéutico, no describiré aquí pormenorizadamente los diferentes movimientos y presiones en cada zona del cuerpo, ni tampoco las vivencias frecuentes y respuestas típicas en cada una de ellas, dado que

6. Las razones ya las explico en la Parte III, en el capítulo «Autosensibilización corporal global».

7. *Ibid.*

esto tendría más sentido al hablar de sintomatologías y problemas psicosexuales.

Sin embargo, para una mejor comprensión del proceso haré algunas aclaraciones.

– *El recorrido es bastante similar, aunque mucho más breve, que el que se propone para la AUT.* (ver capítulo correspondiente). Así, por ejemplo, en la primera fase, cabeza y cuello:

Acerco mis manos a su cara sin tocarla; me mantengo así cierto tiempo, observando sus reacciones, su actitud corporal y cómo respira.

Tomo contacto con su cara con ambas manos sin hacer nada, para que poco a poco pueda centrarse en sus sensaciones.

Antes de pasar a analizar cada parte de su cabeza, le ayudo a contactar con su cuello mediante pequeños movimientos circulares desde la parte delantera hasta la nuca, y posteriormente integrando todo el cuello. Esto le permite tomar conciencia de sus tensiones en esa zona –sobre todo la nuca– para ayudarse a aflojar su cabeza y abandonarse a sus sensaciones. No es fácil relajarse cuando la persona tiene una resistencia crónica, pero al menos le ayuda a evidenciarlo.

Para constatar otra zona importante de resistencia intento aflojar suavemente las mandíbulas –pero sin insistir– con el mismo tipo de movimiento (circular). Tampoco ello resulta fácil y a veces la respuesta puede ser la de abrir/aflojar o la de cerrar/tensar todavía más.

A partir de aquí hago tomar conciencia *analíticamente* de la cabeza: primero el cuero cabelludo con movimientos de amasamiento más profundos, recorriendo el cabello con los dedos desde la raíz a las puntas; la frente –del centro a las sienas– utilizando cierta presión con los pulgares hasta las sienas y en ellas utilizo los dedos índice y corazón suavemente y con movimientos rotatorios. Luego, los ojos, cejas, globo ocular, pestañas –también suavemente con los dedos índices–, la nariz –pasando un dedo a lo largo de ella–, los pómulos, se recorre el

labio superior e inferior con el dedo índice, las orejas paralelamente con un dedo de fuera hacia dentro. Y, finalmente, se integra con un movimiento que lo abarque todo, la cabeza y el cuello.

Ésta es la primera fase y, de forma similar, se va recorriendo el cuerpo.

– *Se utilizan ritmos diferentes* (lento, rápido), *presiones distintas* (más o menos presión, más profunda, más superficial), *abarcando mayor o menor extensión del cuerpo* (con toda la mano o sólo con algún dedo).

Esto permite percibir las diferencias incluso muy sutiles y aprender a *prestarle atención*.

– Suelo utilizar para la S. C. global la superficie delantera del cuerpo porque produce sensaciones más estimulantes y, por tanto, se aprecian fácilmente los posibles conflictos, con lo que aparece más material psicoterapéutico.

Generalmente trabajo con la parte dorsal cuando quiero hacer notar la diferencia entre estimulación/euforización y relajación, en los trabajos grupales o en sugerencias para la aproximación erótica de pareja.

La zona dorsal suele ser más relajante, aunque algunas áreas, como el cinturón lumbar, es relajante pero estimulante de la zona pélvica y los genitales, sobre todo cuando éstos están muy contraídos.

La recuperación de la globalidad es fácilmente comprensible para las mujeres, porque, como he ido explicando, responde mucho a su erótica. Pero la finalidad que tiene para ellas es tomar conciencia del placer que se siente y asumirlo como derecho propio; que se den cuenta de cómo lo han adquirido y cómo satisfacen esa necesidad o, por el contrario, la carencia o dificultad que tienen en conseguirlo.

Terminada la sesión, normalmente las mujeres –al margen del material psicoterapéutico obtenido– dicen haberse encontrado muy bien, comparan la forma de contacto al de sus parejas masculinas y consideran que éstas ni les tocan el cuerpo –sim-

plemente, como forma de experimentar placer— ni como les gusta, y cuando lo hacen es con miras a una relación coital.

Para los varones este proceso es quizá más importante porque, si para las mujeres consistía sobre todo en poder reafirmar el placer que normalmente sienten, para ellos hay que descubrirlo porque es una práctica que no tienen. Es, por tanto, más difícil en cuanto al trabajo didáctico y de percepción de sí, pero a la vez es muy emotivo cuando descubren esa nueva faceta. Una frase —en mi experiencia— bastante repetida por algunos hombres al contactar con su tórax, es: «Es como si tocara usted la pared». Otra también repetida cuando descubren su globalidad, es: «Me siento como si tuviera otro cuerpo», o «Es como si hubiera vuelto a nacer». Lo que más les sorprende es sentir su cuerpo bien, que les ayude una persona que, aunque sea psicoterapeuta, es mujer —como es mi caso— y que no aparezca una erección, aunque en esa globalidad puedan también integrar sus genitales. En un grupo que realicé en Buenos Aires, un varón se describía en su globalidad más o menos con estas palabras: «Me siento como un queso fundido a la plancha; es como si mi cuerpo se desparramara».

Realmente en estos casos siento una gran emoción porque la visión del varón de sí mismo se transforma, así como su concepto de sexualidad que se amplía y permite transformar también sus relaciones personales y, sobre todo, su comprensión y entendimiento hacia las mujeres a las que puede acercarse más.

Un participante de un grupo mixto que dirigí en la República Dominicana, resumió en esta breve, pero emocionante y cálida poesía, la nueva relación con su cuerpo:

«Mi cuerpo es una tibia casa para abrigar los pájaros

Mi cuerpo es una flor de papel coloreado
creciendo entre unas manos

Mi cuerpo es una presencia y una ausencia,

territorio cósmico donde es posible mi
existencia más íntima

Mi cuerpo es una incandescencia explorando
la oscuridad que deshabita los días

Mi cuerpo es el caos y la conciencia
de ese caos que no tiene límites

Mi cuerpo es una selva de signos
que precipitan el vértigo de la geometría

Mi cuerpo es un árbol de deseos, un pez fosforescente,
una piedra enigmática, materia imantada girando en su
órbita planetaria

Mi cuerpo es todas las cosas, porque todas las
cosas caben en mi cuerpo».

Claudio

«Sensibilización corporal» genital

Para la S. C. global me inspiré en la erótica femenina, para la S. C. genital, en la masculina y en la femenina. Observé qué relación tienen mujeres y hombres con sus genitales y también cuáles eran sus dificultades cotidianas.

Para algunas mujeres era ya un logro conseguir que se mirasen o masturbasen; para los hombres —aparentemente siempre dispuestos genitalmente— el problema era la urgencia con que discurría todo apenas aparecía una erección. Algunos comentaban que casi no les daba tiempo a vivir el placer, ya que eyaculaban demasiado pronto.

En la clínica aparecían también manifestaciones sintoma-

tológicas similares en ambos sexos: no parecían estar disponibles para el encuentro genital –vaginismo o impotencia–, o el control excesivo –miedo a la pérdida de control– les impedía vivir sensaciones orgásmicas. De modo que me dediqué a ir explorando también la manera en que se percibía la genitalidad y su vivencia positiva o problemática.

Al contrario de la S. C. global, en la S. C. genital no utilizo el contacto con las manos; explico a la persona cómo puede ayudarse a sentir –cómo masturbarse, absorber energía, relajar la vagina...–, o la persona observa un movimiento o ejercicio que hago y me imita –movimiento de pelvis–, o incluso podemos hacerlos conjuntamente –danzar, movimientos pélvicos–, viendo las dificultades que pueda tener.

Los ejercicios se pueden hacer con ropa cómoda, porque en su mayoría son movimientos internos o visualizadores, por lo cual la ropa no interfiere; la masturbación o caricias genitales se realizan en casa.

Esta aproximación al cuerpo, al igual que la S. C. global, tiene también como objetivo que se incorpore e integre a la vida cotidiana mediante una AUT.

Se van siguiendo también unas fases. Paralelamente, incorporan determinadas nociones que están implícitas en los ejercicios:

- a) Abandonarse a las sensaciones y emociones, aprender a descontrolarse.
- b) Visualizar la energía de los genitales, imaginarla y sentir la tensión sexual.
- c) Respirar de forma diferente según la finalidad que se persiga, según se trate de energetizar más los genitales, controlar la eyaculación, prolongar el placer.
- d) Combinar excitación y relajación.
- e) Movilizar la pelvis y músculo pubococcígeo.

Todas estas nociones suponen un aprendizaje relativamente sencillo –el b), c), d) y e)– o más difícil –el tema de descontrol, a)–

porque entra plenamente en relación con la complejidad de la estructura de la personalidad. Existe mucho miedo a sentir los genitales –el miedo al placer–, y por eso continuamente se controlan esas sensaciones para no sentir las o mantenerlas bajo unos límites. Aparecen los miedos típicos al descontrol: a la locura, a la muerte, al vacío, a quedar en manos del otro/a (a las relaciones de poder). Por ello hay que tener un especial cuidado para que la persona pueda ir integrando todas sus vivencias y descubriendo sus miedos poco a poco, a su ritmo, sin romper bruscamente sus resistencias.

Las fases que se proponen van de lo más sencillo a lo más complejo, de aspectos parciales a una mayor integración, de modo que finalmente puedan quedar incorporadas y automatizadas:

- Aproximación a los genitales: conocerlos con un espejo, mirarlos, tocarlos, olerlos... Saber acariciarse, masturbarse.
- Visualizar los genitales, energetizarlos mediante la respiración, relajarlos.
- Movilizar la pelvis.
- Favorecer el movimiento para potenciar la respuesta orgásmica.
- Sentir la vagina –o pene– mediante el músculo pubococcígeo (PC).
- Diferenciar la contracción vaginal –o del pene– y anal.
- Prolongar el placer el tiempo que se desee.

El orden no es tan rígido como en la S.C. global –por eso no los he numerado–, pero aproximadamente siguen esta secuencia. A veces se practican varios ejercicios sencillos a la vez.

Recuperar los genitales positivamente, además de la globalidad, supone la desaparición de la mayor parte de las sintomatologías sexuales –las llamadas «disfunciones sexuales»– que aparecen en las consultas sexológicas. Pero esto no es sencillo. La sexualidad no es una cuestión de técnicas ni de ejercicios; es

algo que tiene que ver con toda la vida de la persona —pasada y presente—, y también con sus emociones. Por lo tanto, cualquier cambio integrado en la sexualidad tiene que ser contemplado con toda una transformación personal, interior y exterior. La S. C. y los ejercicios que propongo son tan sólo una ayuda para tomar conciencia de esa transformación.

Una de las hipótesis que sostengo para explicar los muchos avances que ha hecho la mujer en el terreno personal y los pocos que ha hecho el varón es la relación entre el cambio que ha hecho aquélla del modelo sexual y su evolución/transformación interna. En la búsqueda por ser considerada socialmente en plano de igualdad con el hombre, la mujer ha tenido que luchar por su libertad para ser dueña de su vida, y esto ha pasado por ser cada vez más dueña de su cuerpo, de su libertad sexual, de su opción a elegir y a decidir. Para ello ha tenido que enfrentarse a la sociedad de su época, con el riesgo a ser rechazada por su familia —por los varones que las consideraban mujeres no serias, no aptas para el mantenimiento de una relación estable—, en el ámbito del trabajo, etc. Tuvieron que enfrentarse a la imagen social que tenían de sí mismas como mujeres, tuvieron que aprender a desvincular sexualidad y reproducción y buscar los medios para proteger su libertad sexual del riesgo de un embarazo no deseado. Todo esto supuso costos personales y sociales (algunas fueron penalizadas judicialmente), pero también generó cambios: individuales, relacionales (con la pareja) y sociales (modificación de las leyes).

Pero no por esto esos cambios comportamentales están totalmente asumidos; ahora las mujeres tienen mayor número de relaciones sexuales coitales, pero ello no se corresponde necesariamente a un aumento paralelo del goce, ni a asumir su derecho a la genitalidad. No en vano las mujeres han incorporado durante generaciones todo lo contrario.

Por tanto, quiero resaltar *la importancia que tiene para las mujeres recuperar o desarrollar sus deseos genitales*. Para unas, porque no los había descubierto, o al menos no eran cons-

cientes de ello; para otras, porque no asumían emocionalmente aquello que ideológicamente deseaban. Al revivir sus miedos, o sus conflictos, pueden reconciliarse con sus genitales y con su cuerpo.

Los varones no han tenido que ganarse el derecho a sus genitales; es algo que les ha venido dado. Pero tampoco la cosa es tan fácil como parece; prueba de ello es la dificultad que tienen los hombres occidentales para movilizar o desbloquear la pelvis, para relajar los genitales, cadenciar la respiración, mantener el placer largo tiempo, o para orgasmar y no eyacular...

De ahí que también es *importante para el varón vivir su genitalidad de otra manera*: poder ser tierno con sus genitales, comunicarse con ellos o servirse de los mismos para relacionarse, manejar su placer y su tiempo de goce, poder decidir eyacular o no. Cuando estos cambios se dan hay una percepción distinta como hombre. Sabe también que puede decidir libremente y no responder con la compulsividad que le dijeron que formaba parte de su naturaleza masculina.

11. «AUTOSENSIBILIZACIÓN» (AUT.)

Mi trabajo psicoterapéutico y sexológico, así como los programas de autoayuda que realizo, están vertebrados por el método y la filosofía de lo que llamo la «AUTOSENSIBILIZACIÓN» (AUT.), que es un método de toma de conciencia para la acción, para aprender a observar, observarse, y sentirse una persona más integrada y libre.

Si la S. C. sirve de método diagnóstico y ayuda dentro de un marco terapéutico, la AUT. se utiliza —además de en ese marco terapéutico— como *autodiagnóstico* y *autoayuda*. Es un método de *autoconocimiento*, *autoconsciencia* y *responsabilidad para el cambio*, basado en la autoobservación-introspección.

En nuestra sociedad se ha perdido, en gran medida, la capacidad de autocuración del ser humano al no potenciarse la escucha interior, la capacidad de reflexión personal y la comprensión de los mensajes que emite nuestro organismo. De ahí la necesidad, en muchas ocasiones, de recurrir a profesionales de la salud e incorporarnos a un proceso psicoterapéutico.

Sin embargo, cada persona tiene un gran potencial de conocimiento de ella misma y capacidad de decisión para producir cambios en su vida. Estamos en continuo proceso de transformación, con períodos de desequilibrio (crisis) de antiguas estructuras para producir otras nuevas. Podemos ir conociendo los diferentes mensajes que emitimos, los distintos lenguajes en

«Autosensibilización» (AUT.)

que nos expresamos, para entendernos mejor y también a otras personas.

El poder «estar» consigo misma/o es una actitud y una forma de vida. Cuando más se está en armonía interior, mejor podemos comunicarnos con los demás porque habremos aprendido a tener aquellas relaciones que deseamos; cuanto más se vive la propia individualidad, mejor se puede vivir el amor en el otro o la otra, porque podemos permitirnos el «estar con» —compartir— sin miedo a perder nuestra identidad.

La AUT. es un proceso *autónomo* de reconocimiento corporal que se realiza en casa, a través del cual la persona se explora gradualmente, descubriendo sensaciones, emociones, pensamientos, etc., para vivir su cuerpo como energético, erótico —a veces se percibe lo contrario, pero el hecho de darse cuenta puede abrir una posibilidad de cambio—, para ser más consciente de sí y aumentar las posibilidades de desarrollo.

Se parte de la idea de que el cuerpo —entendido como totalidad integradora, a través de la cual pensamos, sentimos y actuamos— es el espacio en el cual tienen cabida las huellas de nuestra existencia. En él guardamos nuestras vivencias, en él se producen nuestros procesos de transformación a veces complicados o misteriosos... Ésta es la base también de la S. C.

El cuerpo es el espacio mínimo que ocupamos en el mundo; mediante él podemos conocer nuestra historia y proyectarnos hacia los demás y el mundo. Sin embargo, aunque la historia personal condiciona la vida del individuo, no funciona de manera determinista; el ser humano tiene la capacidad de producir cambios en su vida y reorientar sus perspectivas respecto a la misma.

Se trata de un camino de descubrimiento personal y *positivización*. La positivización supone la capacidad de extraer experiencias positivas de las diferentes situaciones vitales, tanto aquellas que nos resultan agradables, gratas, como las desagradables y dolorosas. Todas ellas pueden ser entendidas como fuentes de conocimiento. Darnos cuenta de qué nos ha hecho

sentirnos bien o mal en tal experiencia, es poder, en otras ocasiones, evitarla o facilitarla, o cambiar nuestra actitud frente a ella. De este modo asumimos una parte de *responsabilidad* en cuanto a nuestro conocimiento y en cuanto a la decisión de producir cambios en la dirección deseada y en la medida de lo posible, y tenemos un papel más activo en nuestras relaciones personales.

Creé la AUT. como método paralelo y complementario a la S.C. en los primeros trabajos terapéuticos que realicé, en los que estudiaba el lenguaje del cuerpo y el de la palabra.

Empecé trabajando con la cabeza y el cuello —ya descrito en el capítulo de «Sensibilización corporal» global. Concluida la S.C. de esa parte, las personas comentaban lo sucedido. Lo primero que me sorprendió fue la riqueza de material terapéutico que se podía obtener. A partir de alguna «pista» que daba la persona se podía estirar como si hubiéramos encontrado alguno de los hilos de una embrollada madeja.⁸

Posteriormente pedía al sujeto que dedicara en casa un tiempo, en buenas condiciones de aislamiento y comodidad, para autoexplorarse la misma parte del cuerpo que previamente habíamos visto, con la S. C., en la consulta.

Se trataba de mantener una actitud de escucha interior, explicándose la finalidad concreta de lo que era la AUT.

Durante la siguiente sesión, el sujeto aportaba los datos correspondientes a lo que había sucedido durante los encuentros consigo mismo en su casa. Todo esto era analizado para su integración en el proceso psicoterapéutico.

Si la experiencia individual AUT. había sido positiva y se sentía bien con esa parte de su cuerpo, añadíamos a la S. C. —de esa nueva sesión— el trabajo con otra parcela más de su cuerpo.

8. Mi trabajo, aunque tiene un marco propio, no es incompatible con otros trabajos psicoterapéuticos. De hecho, psicoterapeutas de otras orientaciones —psicoanalistas, psicodramatistas, etc.— y profesionales de la salud en general, de medicina, técnicas corporales, reeducadores, etc., me derivan clientes con los que trabajamos conjuntamente desde enfoques distintos pero complementarios.

En caso contrario, se continuaba trabajando con la misma zona. E igualmente se hacía con la AUT.

Paralelamente se le pedía también que, caso de tener relaciones sexuales con alguna pareja estable, mantuviera con ella sólo contactos eróticos en la zona corporal que se estaba desarrollando sin acariciar el resto del cuerpo.

De esta manera se trabajaba a varios niveles:

1. Investigación de la historia personal a través del cuerpo y las connotaciones que tenía el concepto del placer, sexualidad, mediante la S. C. en la consulta y la AUT. en casa.
2. Iniciación en el autoconocimiento y responsabilidad de sí.
3. Estudio de la dinámica de la relación de pareja y su desarrollo psicosexual.

El método permitía —junto con la S. C.— diagnosticar actitudes, comportamientos..., enmarcados en el contexto psicosexoterapéutico.

Resistencias más frecuentes

Observé que aplicar la S. C. no planteaba resistencias, posiblemente por la atención que se presta en todo momento al cuidado y respeto de cada individuo con sus particularidades, y a su ritmo de integración.

No ocurría lo mismo con la AUT. Tras explicar el sentido que tenía, la propuesta era bien aceptada, si bien en algunas ocasiones con extrañeza. Pero a la sesión siguiente se evidenciaban las resistencias en frases como éstas:

— «Me he olvidado de hacerla» (de dedicarme a mí, de darme un tiempo para estar conmigo).

— «No he tenido tiempo» (se le pide tan sólo que esté unos diez minutos, al principio).

- «Me pareció una tontería» (para la persona tiene sentido el contacto con los genitales, pero no con el resto del cuerpo).
- «Me aburro acariciándome sola/o.»

La resistencia más importante era asumir la propia *responsabilidad* en su proceso de escucha interior y también de vivir el placer. Esto no es de extrañar teniendo en cuenta lo poco que se nos enseña en nuestra educación a ser personas *autónomas*. En cierta manera se tiende a pensar que el bienestar o la desdicha, el placer o el dolor en nuestra vida cotidiana dependen de los demás, teniendo poco en cuenta el cómo se coloca la persona en sus relaciones o frente al mundo.

Ocurre algo similar en cuanto al placer erótico. A veces nos resulta más fácil pensar que nuestro placer o nuestra vivencia orgásmica dependen de otra persona, que ver nuestra disponibilidad a estas sensaciones o a pedir lo que realmente deseamos.

En la consulta he encontrado gente que manifiesta estar disponible para la masturbación, pero teme que acariciarse el cuerpo sea similar a masturbarse totalmente. La erótica del poder es la genital, no la global, y al no haber un patrón de referencia, se teme que acariciarse no sea correcto.

También alguna persona ha expresado su miedo a que la caricia corporal y el cuidado sea «narcisismo», lo cual se asocia negativamente a algún tipo de patología.

Por el contrario, *cuando la persona se da permiso para la autoescucha a través de su cuerpo, se produce un cambio positivo en cuanto a su percepción y una variación en sus relaciones con los demás*. De ello continuaré hablando a lo largo de este capítulo.

Condiciones para la «Autosensibilización»

Estar a la escucha de una/o misma/o puede hacerse en cualquier lugar, en cualquier momento, estando en soledad o en compañía.

Para llegar a ello este trabajo se va realizando gradualmente, percibiendo las distintas implicaciones que esto conlleva.

En primer lugar, la persona ha de «darse permiso» para concederse un *tiempo* y un *espacio* al día.

- **Tiempo:** para atenderse, escucharse. Se puede empezar con unos diez minutos diarios, que irán ampliándose más adelante a medida que se vaya ampliando también la extensión corporal.
- **Espacio:** reservado para su intimidad, en la soledad de su casa, o en su habitación. Se descuelga el teléfono, no se atienden llamadas a la puerta, etc.

Debe darse cuenta también de las *condiciones* en que desea estar en ese espacio: la *temperatura* ambiente, la *luminosidad* (natural, artificial, en penumbra), los *sonidos* (silencio, alguna música), el *olor* de la habitación (algún perfume en particular...).

Permitirse esto aparentemente tan sencillo supone ya un conflicto para algunas personas, y el *darse cuenta del derecho que tienen a tomarse un tiempo y un espacio*, aunque sea pequeño, *produce un cambio en sus vidas*. Esto se ve claramente en mujeres dedicadas completamente al hogar y al cuidado de los demás miembros de la familia; han pospuesto tanto sus necesidades y sus deseos que han perdido el contacto consigo mismas, somatizando sus frustraciones en dolores corporales que no entienden.

En general, lo mismo podría decirse de quienes —mujeres o varones— habitualmente no se tienen en cuenta o cuya vida está en función de las expectativas de los demás.

A partir de aquí se empieza a entender y a discutir sobre el concepto de *espacio personal*, el espacio ajeno, los límites, lo que se puede compartir y lo que no, las relaciones interpersonales, las interferencias en el espacio de los demás, las relaciones de poder o de respeto a los espacios.

La actitud en la «Autosensibilización» y el proceso que acontece

Durante este proceso de descubrimiento hay que mantener una actitud abierta para percibir las resonancias que se producen en el cuerpo, vinculadas tanto al placer como a los miedos, a poder revivir imágenes agradables y molestas. Sea como sea, se adopta una actitud abierta a un mejor conocimiento personal.

En la AUT. hay que tener en cuenta varios aspectos:

Autoexploración:

La persona va explorando su cuerpo, en principio, como si partiese del punto cero, es decir, como si fuera la primera vez que se tocara —cada vez que se inicia en una nueva zona del cuerpo—, con la actitud de las niñas o niños que se acercan a las cosas desconocidas y observan con curiosidad.

Apertura sensitiva:

No sólo se explora con curiosidad sino que, en días sucesivos, trata de desarrollar más esa parte del cuerpo, con todos los sentidos, abriendo también las posibilidades de sentir y gozar.

Autoconocimiento:

El cuerpo es el espacio donde queda registrada nuestra memoria histórica. No sólo es un lugar anatómico-fisiológico, sino un espacio integrador psicofísico. De muchos de estos aspectos somos conscientes, de otros no. En la medida en que no entendemos qué nos está afectando permanecemos más o menos alienadas/os, enajenadas/os en nuestra capacidad de comprender y decidir en nuestra vida cotidiana.

A medida que el contacto se hace más habitual, la persona aprende a *acariciarse*, a *darse placer*, a *cuidarse* no sólo corporalmente, sino psíquicamente.

Al explorarse corporalmente se prueban diferentes maneras de hacerlo: con más presión, más suavemente, con la yema de

los dedos, con la palma de la mano, etc., registrándose las diferentes sensaciones que producen esos contactos y con qué se las asocia. Hay quienes asocian el contacto suave con el respeto o, por el contrario, el desinterés; hay quienes relacionan un contacto más profundo con la violencia, la agresión o, por el contrario, el interés, el deseo o la pasión amorosa.⁹

Como *autoconocimiento*, la persona, al explorar su cuerpo, va tomando conciencia de qué ocurre en su interior, qué siente. Cada parte del cuerpo tocada puede dar una información: ¿hay relajación, tensión muscular, dolor, aparece alguna imagen conocida o desconocida, provoca alguna emoción, surge alguna idea, alguna frase...?

Cada centímetro tocado puede devolvernos datos nuestros. Esto, sin embargo, no ocurre siempre automáticamente, ni tampoco es instantánea su comprensión; por eso a veces puede requerirse una labor psicoterapéutica más larga y compleja.

Puede tomar conciencia de sus sensaciones y emociones («¿qué siento?», «¿qué sentimiento me provoca?»), de imágenes que aparecen (fantasías, escenas vividas, recuerdos actuales o de períodos pasados), de pensamientos que surgen («¿para qué sirve esto?», «vaya tontería», «lo que quiero es que alguien me toque», «por primera vez me estoy reconociendo», «no me había percatado de esta parte», etc.).

Autoprotección, cuidado personal:

No sólo hay que aprender a observarse sino a saber distinguir el bienestar —el placer— del malestar —el dolor. Diferenciar esto corporalmente favorece la receptividad y ayuda a detectarlos en nuestras relaciones y en la vida cotidiana. Así por ejemplo, al explorarse cada parte del cuerpo y de diferentes

9. En el incremento de la relación erótica existe también un aumento de la intensidad y profundidad del contacto, que autores como Desjardins denominan «amasar». Pero más allá de la presión física compartida placenteramente, existe también una asociación socialmente establecida entre violencia y amor. De hecho existen relaciones de violencia y maltrato que se justifican como relaciones «pasionales» con todo el sentido positivo que tiene el concepto de pasión en nuestra sociedad.

formas, se puede distinguir qué sensaciones nos resultan agradables o desagradables, cuáles nos relajan, nos favorecen respiraciones de mayor amplitud o nos dan mayor placer. O cuáles, por el contrario, nos hacen contener la respiración o tensar esa u otra parte del cuerpo. Se puede ver también con qué asociamos esa experiencia: si con fantasías, con situaciones pasadas o actuales de nuestra vida, o con determinadas personas... Podemos entonces pensar qué nos produce —o produjo en el pasado— placer o dolor en relación a esa situación, a esa persona, y hasta qué punto el intentar favorecer o evitar situaciones similares nos desarrolla como personas o nos perjudica.

Pero además la AUT. tiene otro sentido: aprender a *acariarse física y simbólicamente*, es decir, aprender a *quererse, a cuidarse*. Hay que saber tratarse a sí misma/o tal o como deseamos ser tratadas/os. Si no nos agredimos, no permitiremos la agresión de los demás, si nos respetamos, estableceremos relaciones donde el respeto será un valor. Valorarse es sentir la propia dignidad de persona; hay cosas que se pueden querer cambiar de una/o misma/o, o que hará falta variar para sentirse mejor, pero no hay por qué hacerlo con agresividad sino con respeto y cuidado. La autodepreciación es una forma de autoagresión y destrucción y favorece también la posible agresión de los demás porque nos hemos acostumbrado a no defendernos ni de nosotras/os mismas/os.

Todo esto no es fácil. Primero, porque hay formas de agresión de las que no nos damos cuenta, no somos conscientes o no las comprendemos; segundo, porque es difícil el aceptar aquellos comportamientos, vivencias nuestras que consideramos indeseables, y evidenciarlas remarcaría también los cambios que habría que realizar.

Autoaceptación:

Hay que poder aceptar nuestra realidad presente, lo cual no quiere decir resignarse a ella.

La autoaceptación tiene dos vertientes:

1. Reconocimiento y valoración de aquello que nos gusta de nosotras/os mismas/os como forma de quererse y reconocerse, como merecedor/a de cariño y consideración personal y social.
2. El reconocimiento y aceptación de aquellos aspectos nuestros o de los demás que no nos gustan.

Habitualmente cuando estamos experimentando algo que nos parece censurable, reprochable, negativo, que nos produce miedo, cólera, etc., tendemos a «cortarlo», a tratar de anular la sensación o el sentimiento que provoca, o engañarnos. Por ejemplo, al sentir cólera a veces se teme reconocerla y expresarla —por miedo a molestar (!) y ser abandonadas/os afectivamente— por lo que tratamos de eliminar la angustia, aunque no resolvamos nada.

Para ejemplificar esto, suelo hacer una experiencia sencilla —pero clara— con algunas personas que tienen dificultades en «conectar» sensación-emoción y con aquellas que no se atreven a expresarla.

Se realiza en un marco terapéutico. Explico previamente a la persona en qué consiste el ejercicio, sin especificarlo, de modo que esté disponible para observarse y reconocer lo que sucede, y me conceda permiso para llevarlo a cabo.

Tumbada en una colchoneta, vestida y con los ojos cerrados, hago que se concentre en sus sensaciones corporales y digo: «A continuación voy a hacer algo sobre tu cuerpo. Obsérvate y fíjate en qué es lo que sientes. Cuando lo reconozcas, me lo expresas».

A continuación con mi mano derecha presiono su estómago y con la otra su garganta. (El movimiento no es brusco pero la presión es evidente, sin ser excesiva. La sensación que se experimenta es, si no dolorosa, sí al menos molesta, de opresión, de dificultad de movimiento para la respiración. Se percibe como algo opresivo, no como contacto respetuoso ni como una caricia —en cierta ocasión hubo una persona que lo interpretó como tal (!)— sino como una invasión del exterior hacia el propio cuerpo. La emoción que suscita es la cólera.)

Cuando la persona percibe esa sensación frunce el ceño, contrae la cara, tensa el cuerpo —conecta con la cólera— y me dice: «Me molesta», «Me haces daño»,¹⁰ etc. A lo que contesto: «Haz algo en consecuencia». Lo correcto es que la persona me quite las manos, que mantenga firmemente hasta que lo realiza. Mi voz y mi expresión de cara y corporal es neutra, de modo que se centre sólo en su sensación corporal y no en otros datos. Entonces comentamos el ejercicio.

Ésta, que sería la respuesta más adaptativa a esa situación frustrante, no siempre se da así.

Hay personas que «tratan» de no sentir nada. Mantienen la cara y el cuerpo inexpresivos; incluso hay quienes muestran una sonrisa estereotipada y a la pregunta de «qué sientes» contestan: «Nada», o «Estoy bien». En esos casos mantengo la presión de manera uniforme durante unos minutos. La única respuesta que se detecta es que el sujeto, para poder mantener la situación y no enfrentarse a ella, mantiene una respiración de supervivencia, respirando superficialmente y muy poco.

Otras personas detectan la sensación: «Me molesta», pero ante mi demanda de que haga algo, no hacen nada y esperan que sea yo quien asuma la responsabilidad y quite las manos. O bien me dicen: «Por favor, quita las manos», y si yo no hago nada quedan de nuevo paralizadas. O bien intentan quitármelas y, si yo no colaboro y mantengo una mínima resistencia, renuncian de nuevo.

Sea como sea, concluida la experiencia, abren los ojos y verbalizan qué es lo que han ido experimentando a lo largo de ella. Prácticamente todas pueden explicar entonces que lo han asociado con algún tipo de opresión, y fácilmente se pueden recordar situaciones en que se ha experimentado algo similar aunque nadie las/os tocara físicamente, ni mucho menos se les presionara el cuerpo: situaciones de celos, presión en el trabajo,

10. Esta frase suelen decirla las personas que tensan habitualmente el plexo solar en cuanto la mínima presión en esa zona sea dolorosa.

recuerdos de personas «agobiantes» o recuerdos de asedio sexual en la infancia, etc. Se revive el miedo y la cólera.

Este simple ejercicio permite y les permite observar qué se hace en la vida cotidiana cuando se experimenta opresión, violencia, dolor en general, si se tiende a evitar el dolor y cambiar la situación (quitar las manos) o si se resigna y acepta el dolor adaptándose a él (respirando poco), o incluso si se teme verbalizarlo por miedo a molestar a la persona que nos está causando ese dolor.

De nuevo, aquí se habla del derecho al propio cuerpo, a distinguir sensaciones placenteras y desagradables, a conectar con las emociones, a saber responder adecuadamente para respetarnos y protegernos, los límites en la comunicación interrelacional, etc.

Diferencias y similitudes entre la «Autosensibilización» y la «Sensibilización corporal»

Hay muchos ejercicios que pueden realizarse en un proceso de psicoterapia para que la persona observe su grado de autonomía y sea consciente y responsable al respecto.

En este marco, la S.C. y la AUT. se complementan. La S.C. sirve de ayuda terapéutica para una AUT. individual y para analizar resistencias e implicaciones.

El proceso es paralelo. El de la S. C. está descrito en el capítulo anterior; el de la AUT. se detalla en la Parte III.

En la AUT. genital la persona explora sus genitales y ano, lo cual no se realiza en la S. C. (sólo se explica cómo practicarlo en casa).

En la AUT. cada persona utiliza cualquier forma de contacto y con el ritmo que se desee, mientras que la S.C. está estructurada en unos pasos y presiones concretas.

La AUT. implica una filosofía de autoconocimiento y cuidado que se incorpora a la vida cotidiana. Va más allá de la

El método de «Sensibilización corporal» y «Autosensibilización»

mera integración corporal aunque parte de ella. Está presente en cualquier momento y lugar. Durante el trabajo, al hablar con otra persona, etc., podemos darnos cuenta de lo que sentimos, pensamos o deseamos, los riesgos, los límites, etc.

12. APLICACIONES PRÁCTICAS DE LA «SENSIBILIZACIÓN CORPORAL» Y LA «AUTOSENSIBILIZACIÓN»

A) La «Sensibilización corporal» y la «Autosensibilización» en la sesión clínica

La S. C. se introduce en la sesión clínica tras la primera entrevista, la explicitación de la metodología del proceso y la realización de algunos ejercicios perceptivos que permitan tomar conciencia a la persona de cómo se sitúa frente a sí misma y a su entorno.

El método está estructurado. Existe un orden de fases que realizar y en cada una de ellas unos recorridos corporales sobre los que se ejerce una presión variable. Cuando concluyo la S. C. correspondiente a esa sesión, la persona explicita lo que ha vivido.

Una de las fases más interesantes es la primera: el contacto con la cabeza y el cuello. Posiblemente al no tener referencia vivencial del proceso se aprecia fácilmente la actitud de desconfianza/confianza, que se manifiesta corporalmente con tensiones o contracciones en determinadas partes del cuerpo (vg.: vibración en los ojos, tensión en mandíbulas, cruce de piernas y brazos, etc.), o por el contrario actitud física de apertura, de rela-

jación. En casos extremos de desconfianza y miedo hay quienes temen cerrar los ojos, bien por conectarse con lo que puedan experimentar, bien por miedo a la agresión externa.

Parece también como si en esa zona del cuerpo se conservara el recuerdo de muchas experiencias y emociones. Aquellas que se viven más negativamente entre las mujeres –también en las zonas de pechos y muslos– están relacionadas con los recuerdos de malos tratos o agresiones sexuales, especialmente en torno a recuerdos infantiles:

– «Al sentir el cuello me he acordado de un chico con el que salí algunas veces y que en una discusión me agarró del cuello. Estoy pensando que quizás eso, que no recordaba, pueda tener que ver con que no me gusta que me toquen el cuello».

– «A veces mi padre venía borracho a casa y me repugnaba su aliento y su cara tan cerca de la mía.»

En muchas ocasiones los recuerdos no aparecen nítidamente sino que lo que surgen son emociones o sensaciones que hay que ir rastreando para entender qué simbolizan para esa persona. Por ejemplo, al sentir tal o cual parte del cuerpo se expresa: «me he sentido *agobiado/o*», «como si me quisieras *oprimir*», «*cuidado/o*» «*protegido/o*», «estoy *solo/o*», «*nadie se ocupa de mí*», etc.

Cada una de esas palabras, de esas expresiones, son el resumen de un conjunto de experiencias, emociones, pensamientos, actitudes, que hay que esclarecer.

A partir de la explicitación de las vivencias vamos analizando el contenido de las mismas, a la vez que complemento la información devolviéndole a la persona lo que he podido ir observando durante el tiempo de la S. C.: su actitud corporal, dónde se localizaban tensiones, su actitud de confianza/desconfianza, si aparecían reflejos al tocar alguna parte del cuerpo, gestos, muecas... Y todo ello se va relacionando con su vida presente y pasada.

La S. C. es un método de diagnóstico porque nos permite ob-

servar sintomatologías psicocorporales y actitudes más allá de la sintomatología por la que acude la/el cliente a la consulta –psicológica o sexológica– y permite integrarla en un conjunto más globalizador.

La S. C. tiene varios objetivos en las sesiones individuales:

- De diagnóstico.
- De introducción al proceso psicoterapéutico.
- De introducción al crecimiento erótico. Esto ocurre generalmente a partir de la segunda sesión en la que, además de los contenidos a analizar, va apareciendo una actitud más receptiva al bienestar y placer corporal y un «darse permiso» para ello. Hay que tener en cuenta que a la vez está realizando la AUT.

La AUT. se propone posteriormente a cada sesión de S. C. Se realiza en casa; sin embargo, cuando se manifiestan muchas resistencias –«no se hacerlo», «no me acuerdo», «no siento nada»– se le propone realizarla en la consulta. Se deja a la persona sola en la habitación, se pone música si lo desea y se le dan indicaciones para explorar y acariciar su cuerpo durante diez o quince minutos. Pasado este tiempo, volvemos a reanudar la sesión conjuntamente y comentamos qué dificultades ha tenido, analizando los contenidos aparecidos.

Esta práctica da muy buenos resultados y facilita el «darse permiso» también para realizar la AUT. en casa.

B) La «Sensibilización corporal» y la «Autosensibilización» en la relación de pareja

El sentido que tiene la AUT. es siempre el mismo al margen del contexto en que se desarrolle; es una forma de autoconocimiento a través de la exploración del cuerpo y de desarrollo a la actitud introspectiva y de cuidado hacia sí. Este método es independiente de que se tenga o no pareja, se trabaje en sesiones

individuales o en grupo —si bien en éste no se realiza completo. En el marco psicoterapéutico se utiliza en la relación de ayuda; fuera de éste, como recurso de autoayuda.

No ocurre lo mismo con la S. C. Como método psicoterapéutico, tal y como lo creé, sólo puede utilizarse en el encuadre psicoterapéutico. Sin embargo, posteriormente, lo he ido mostrando en otros contextos para que puedan conseguirse diferentes objetivos:

- Distinguir globalidad y genitalidad.
- Aumentar la erótica corporal.
- Integración corporal.
- Integración de roles activo/pasivo.
- Prevenir e incluso reestructurar dificultades psicosexuales, individuales o relacionales.

En el caso de que se tenga pareja, coincidiendo con la S. C. realizada en la consulta y la AUT. en casa, propongo que también como pareja puedan integrar este proceso en su vida relacional y erótica. Para ello:

a) Se tomarán un tiempo al día para la AUT. independientemente. La AUT. es un proceso individual que remite a la toma de contacto con la propia autonomía. Cuando se tiene pareja, la práctica de la AUT. permite también introducir como referente los conceptos de autonomía, individualidad, independencia, dentro del vínculo amoroso. De esta manera empieza a replantearse otro importante núcleo temático —que no será abordado en este libro—: el vínculo, la estructura de las relaciones afectivas o de pareja.

b) Se darán también otro tiempo para estar juntos para ayudarse a sentir bien, para ayudarse a descubrirse eróticamente y para descubrir otras formas de encuentro mutuo.

La propuesta es irse descubriendo (paralelamente a la S. C. y

la AUT.) esas partes del cuerpo juntos, para poderlas también integrar en la relación erótica. Así por ejemplo, al ir desarrollando individualmente la cabeza y el cuello, el contacto con el cuerpo del compañero o compañera se restringirá a esas zonas y no a otras.

Se dan tres tipos de encuentro:

1. Una persona es «activa» y otra «pasiva». La «activa» explora con todos sus sentidos el cuerpo de la otra, que no hace nada, no habla —sí puede emitir sonidos, hacer gestos—, simplemente se siente, se observa, se da cuenta de sus vivencias.

La «activa» se toma un tiempo para mirar el cuerpo (gestos, piel, formas corporales...), oler, tocar, acariciar (textura de la piel, apreciar la temperatura...), besar, chupar, lamer, escuchar sus sonidos (respiración, sonidos que emita, risa, jadeo, respiración profunda...). Puede asimismo fantasear.

2. Posteriormente hay un cambio de rol activo/pasivo, que puede realizarse inmediatamente o en otro momento, si lo prefieren.

3. La pareja es «activa» y «pasiva» a la vez. Ambos frente a frente se miran, tocan, besan, huelen, se escuchan, fantasean y explicitan deseos. Ambos hacen y sienten a la vez la caricia del otro o la otra.

Esta tercera fase puede realizarse no sólo en la privacidad, sino —parcialmente— incluso en lugares públicos. Por ejemplo, en un restaurante la pareja puede mirarse con deseo, con amor, acariciarse el rostro con la mirada, hacer escuchar su respiración al otro, comunicarse por la sonrisa, explicitarse deseos y jugar con las fantasías.

c) No se realiza el coito ni otras prácticas genitales mientras dura el período de S. C. y AUT global. Los encuentros que incorporarán la relación coital tendrán lugar más adelante, al incluir ya las sensaciones genitales. Se trata de desidentificar el encuentro erótico del coito y aprender a desarrollar otras zonas corporales y una erótica más amplia.

Se pretenden con ello varios objetivos específicos en el encuentro de la pareja:

1. *Aprender a incorporar roles opuestos*: aprender a dar y a recibir, poder estar en actividad y en pasividad.
2. *Conocer más profundamente el cuerpo del compañero o compañera*, así como su mapa erótico.
3. *Conocer otros recursos eróticos propios y relacionales*.
4. *Ir descubriendo nuevas formas de acercamiento sexual*.
5. *Ampliar las perspectivas también de la genitalidad* pudiendo ser experimentada de manera armoniosa, relajada, pausada, con o sin orgasmo, con o sin eyaculación.

Sentir las propias vivencias a través de un proceso personal ayuda mucho a poder intuir qué puede experimentar la pareja, cómo acercarse o acariciar.

Hay algo importante a destacar: para los encuentros relacionales de pareja pido *que se inspiren en la S. C.* (fases, distintas presiones, el recorrido por el cuerpo), *pero que no traten de imitar mis movimientos ni convertirlo en una técnica* que tienen que aprender ni tratar de recordar la sucesión de pasos que se utilizan. *No se trata de una relación clientel/terapeuta*; por el contrario, en este caso el *contexto es otro*: un encuentro erótico entre dos personas que se supone que se quieren y se desean.

Todo lo que acontece se comenta en la consulta.

C). La «Sensibilización corporal» y la «Autosensibilización» en los grupos

En los grupos de mujeres o grupos de «Crecimiento...» didáctico/vivenciales que realizo, el marco no es psicoterapéutico, aunque de hecho, en la práctica, se producen profundos cambios en la autopercepción, comprensión y cambios en la vida cotidiana de las/os participantes. El contrato de trabajo es desde y

para la autoayuda; de ahí que la S. C. y la AUT. se introduzcan en ese sentido.

Muestro la metodología, objetivos y utilidad que tiene, y cómo también a partir de ella pueden conseguirse otros objetivos —como los citados en el apartado anterior. A continuación, tras ejemplificar cada una de las fases, se colocan en díadas y van ayudándose en el autoconocimiento e integración corporal.

La diferencia que existe entre esta forma de utilizarlo —en grupo— y cuando se practica en la relación de pareja establecida es que, en este último caso, en el acercamiento al cuerpo del otro o de la otra cabe la implicación erótica como parte del encuentro entre ambos. Por el contrario, en los grupos se enseña como *condición imprescindible y obligatoria* para este trabajo el *aprender a contactar como forma de relación de ayuda y cuidado, estando humanamente presente pero manteniendo la distancia sexual, es decir, no manipulando sexualmente, no seduciendo eróticamente* con las manos.

De ahí que el trabajo, realizado en un medio de total protección y cuidado tiene un efecto sorprendente, no sólo en los cambios autoperceptivos, sino sobre todo en la percepción de las/os otras/os y de las relaciones duales.

Al principio aparecen muchos fantasmas. Los más típicos son el homosexualismo, lesbianismo y en torno a los roles y relaciones de poder. En los grupos de mujeres es fácil que alguna se plantee: «Si es una mujer la que me ayuda a sentir mi cuerpo y me encuentro bien, ¿no querrá decir eso que tengo deseos, soy, o puedo llegar a ser lesbiana?». En el caso de los grupos mixtos, los miedos suelen multiplicarse: 1) el de los varones al contacto con otros —el fantasma del homosexualismo—, 2) el de los varones al ser ayudados por mujeres —miedos en torno a los roles psicosexuales: «Cómo debería comportarme, reaccionar...»—, 3) el de las mujeres ayudadas por mujeres —fantasma del lesbianismo, si bien mucho menos acusado que entre los varones—, 4) las mujeres ayudadas por varones —miedos en torno a los roles, vg.: desconfianza de que éstos no mantengan la distancia sexual acordada previamente.

Algunos de estos fantasmas suelen desaparecer a partir de la segunda fase de la S. C. Cada cual puede, si lo desea, comentar posteriormente lo que ha experimentado o cómo lo ha vivido. Cuando esto sucede suelo aportar alguna «pista» posible para la interpretación de datos o sugerencias para la autoayuda. Veamos algún ejemplo:

Estaba trabajando con un grupo de profesionales de la salud, la mayor parte psicoterapeutas. Había una mujer de edad algo madura y aspecto y tono de voz sosegado que explicitó que se había sentido muy mal al verme realizar la S. C. (1ª fase: cabeza-cuello) en donde tocaba las orejas. Esto extrañó mucho al grupo, dado que uno de los efectos que produce el observar desde fuera suele ser de bienestar y relajación. Es más, esta mujer no había permitido el contacto con sus orejas, posteriormente, en el ejercicio dual.

A medida que hablaba recordó un episodio de su vida: cuando tenía cuatro o cinco años iba a un colegio en el que se mofaban de ella por su origen religioso y sus orejas. Desde entonces las tapaba con el pelo y sentía un enorme rechazo a exponerlas, tocárselas o permitir que se las tocaran.

Le propuse, como forma de ayudarse e integrar aquel tiempo tan duro para ella, que realizara la AUT. de la cabeza en casa, rememorando conscientemente aquellos hechos mientras se iba tocando las orejas. Previsiblemente ello le comportaría tristeza y cólera que podía integrar como parte de sus emociones y de su historia, que podría ser revivida de otra manera. Asimismo iría introduciendo compromisos de respeto y protección hacia ella misma —no permitir nuevas agresiones en su vida, cómo protegerse de las agresiones sin hacerse daño—, aprender a cuidar sus orejas como una parte de sí, incluso con un cuidado especial, ya que habían sido denigradas, lastimadas, saber acariciarlas y sentir placer a través de ella y poco a poco poder ir retirándose el pelo, mostrarlas y mostrarse con dignidad.

En los grupos de mujeres

Además de todo lo dicho, en los grupos de mujeres, y especialmente visible cuando son de niveles económicos muy bajos (con poco espacio social o mujeres muy infravaloradas), este trabajo tiene un *efecto segurizador*. En general las mujeres no tienen práctica de vivir su cuerpo como propio ni asumir que les pertenece al igual que su vida. El tomar contacto con ellas mismas, conocer recursos autónomos para ayudarse, aprender a conocer cómo interviene la respiración, las tensiones musculares, qué puede significar lo que visualizan, el trabajar con las fantasías, el saber que algunas de las sensaciones placenteras que experimentan pueden tener un nombre —globalidad— y vivirlas placentera, conscientemente y sin culpa, cómo energetizarse más genitalmente, descubrir otra relación con su vagina, etc., crea seguridad.

También asegura el ir conociendo algunas de sus somatizaciones, y la relación que puede existir entre éstas y sus conflictos cotidianos, sus valores o su educación.

El grupo en sí mismo constituye además un factor terapéutico de apoyo en donde las mujeres pueden explicar sus dificultades y discuten alternativas a los problemas, buscan soluciones...

Las mujeres casadas suelen mostrar todo ello a los maridos y comentan: «Si esto yo lo hubiera sabido antes...», «...en mi juventud...», «¿Por qué no enseña esto a nuestros maridos?».

También he observado que en algunos de estos grupos el método se utiliza con éxito para otros fines diferentes a los originarios: alguna ha utilizado la AUT. como forma de *automasaje* para calmarse dolores —algo similar a como se utiliza en las técnicas de automasaje chinas—, otras como forma de *relajación* —cuando no podían dormir por la noche iban acariciando su cuerpo hasta que se relajaban y dormían—, o lo han utilizado como relación de ayuda *para relajar a otra persona* —utilizando generalmente tan sólo la primera fase.

Este apartado del libro está dedicado a una introducción práctica del método de «Autosensibilización» (AUT.) para el desarrollo personal y el conocimiento del psicoerotismo.

Se inicia el autoconocimiento como una serie de ejercicios que parten del propio espacio corporal y se realizan en un marco de psicoterapia y sexología, o bien como una forma de autoayuda. Este libro está pensado para que pueda realizarse autónomamente.

Junto a la práctica de la «AUT.» se incorporan previamente ejercicios que amplían el autoconocimiento y preparan a la escucha interior.

En los procesos de autoayuda es necesario el respeto del propio ritmo de asimilación e integración de ejercicios.

Conviene primero realizar cada ejercicio propuesto y después leer los comentarios correspondientes —donde los haya— para que la experiencia no esté condicionada.

El lenguaje empleado en esta III Parte es directo, personal, para facilitar la comunicación con la lectora y el lector.

13. PERCEPCIÓN DE TI MISMA/O

Algunos ejercicios de percepción

Cuando inicio un trabajo psicoterapéutico y sexológico suelo empezar haciendo algunos ejercicios perceptivos mediante los cuales se reflejan datos interesantes respecto a la autopercepción, la relación con el cuerpo, las emociones, o con el mundo. Pueden ser ejercicios gráficos, corporales o verbales.

Son muy útiles en sesiones individuales o en grupos de Autoayuda.

Voy a proponerte algunos de estos ejercicios antes de empezar la «Autosensibilización».

EXPERIENCIA 1 *Ésta/éste soy yo.*

Necesitas cinco hojas de papel y lápices de colores variados —del tipo rotulador, pinturas a la cera o al pastel, o lápices de madera.

Instrucciones: Toma una hoja y escribe en el margen superior: «Ésta —o éste— soy yo» y expresa quién eres o cómo te sientes, utilizando los lápices de colores que necesites para ello.

No intelectualices, trata de conectar contigo, con alguna emoción, plasma en el papel aquello que se te ocurra, sin pen-

sarlo. No hay tiempo límite, por lo tanto tómate el que necesites, pero no te entretengas tampoco demasiado. Empieza...

Observaciones: El tiempo aproximado para los ejercicios gráficos suele oscilar entre cinco o diez minutos.

Hay personas que preguntan: « Pero ¿tengo que escribir o dibujar? ». La consigna es que se exprese, por lo tanto cada persona puede hacer lo que desee.

EXPERIENCIA 2: *Éste es mi cuerpo.*

Instrucciones: Toma una segunda hoja y escribe en el margen superior: «Éste es mi cuerpo» y expresa cómo es tu cuerpo o cómo lo sientes, utilizando los lápices de colores que necesites para ello. Empieza...

EXPERIENCIA 3: *Éste es mi cuerpo cuando me enamoro.*

Toma una tercera hoja y escribe en el margen superior: «Éste es mi cuerpo cuando me enamoro» y con los lápices de colores exprésalo en el papel. Empieza...

EXPERIENCIA 4: *Éste es mi cuerpo cuando me separo.*

Toma una cuarta hoja de papel y escribe en el margen superior: «Éste es mi cuerpo cuando me separo», y con los lápices de colores trata de expresarlo. Empieza...

Observaciones: Este ejercicio suele provocar ciertas resistencias. Es frecuente que pregunten: «¿separarme de quién?, ¿de quién quiero? ¿cuándo decido separarme?...». La consigna es que cada cual exprese lo que desee.

EXPERIENCIA 5: *Éste es mi mundo.*

Toma la última hoja de papel y escribe en el margen superior: «Éste es mi mundo» y con los lápices de colores expresa cómo es tu mundo. Empieza...

Una vez concluidos los cinco ejercicios verbalizas qué has querido expresar en cada uno de ellos.

Comentarios: Explica qué significado tiene para ti lo que has realizado. Si has escrito algo, léelo y fíjate *cómo lo describes* —o *te describes*—, con qué valores te identificas. Si has elaborado algún dibujo trata de explicar por qué has utilizado esas formas y colores. Hay personas que no saben qué decir («... realmente no sé por qué he dibujado esto...»); sin embargo, aunque tengas ciertas dificultades trata de explicar qué significa para ti, qué querías indicar. Te puede resultar sorprendente cómo mientras lo vas describiendo dices cosas tuyas que quizás no habías apreciado.

No te preocupes por la técnica. No importa que no sepas dibujar; no hay dibujos «malos», todos son *perfectos*. En ellos manifiestas tus emociones, tus vivencias subjetivas en torno a ti y a tu realidad cotidiana.

Algunos dibujos se centran más en un *movimiento* interno, en emociones; otros, en cambio, expresan aspectos externos y visibles.

Permítete reflexionar sobre algunas de estas cuestiones y qué relación pueden tener contigo y con tu vida:

- ¿El dibujo está *estructurado* o *desestructurado*? ¿Están bien marcados los *límites* o *desleídos*? ¿Qué colores has utilizado y qué simbolizan para ti? ¿Identificas esos colores con algún sentimiento: alegría, tristeza, miedo, cólera...? ¿Utilizas varios colores o te percibes a ti o tu realidad como monocolor?

- ¿Qué *espacio* ocupa el dibujo en el papel? ¿Tiene relación con el espacio (poco, mucho) que te permites ocupar en tu

vida? ¿Sientes que ocupas en tu vida el espacio que necesitas? ¿Tratas de pasar desapercibida/o?

- ¿El cuerpo aparece *sexualizado*?
- ¿Crees que has dado importancia a tus *sentidos*? ¿Aparecen tus pies y tus manos? ¿Puede esto tener algo que ver con una sensación de arraigamiento o desarraigamiento (pies) o con la dificultad, facilidad o demanda en la comunicación (manos)?
- ¿Cómo vives el enamoramiento? ¿Cómo júbilo, alegría, potencia vital...? ¿Con miedo?

- ¿Con qué asocias la idea de separación, con ruptura? ¿Es para ti una liberación, un camino de esperanza, o tu propia disolución, la desesperación? ¿Es para ti un proceso frecuente en tu vida?

(Estos dos ejercicios, el 3 y el 4, apuntan a cómo vive la persona el vínculo afectivo/amoroso.)

Al expresar «Éste es mi mundo», ¿has plasmado lo que sientes que es en este momento? ¿Has idealizado tu realidad cotidiana o el mundo que quisieras tener?

Finalmente, ¿te has dado cuenta a través de estos ejercicios de algo tuyo? ¿Has podido conocerte algo más? ¿Qué es lo que crees —mirando lo que has expresado en tus hojas— que te falta para sentirte más feliz? ¿Qué has aprendido de tus compañeras/os? ¿Has apreciado cómo se perciben? ¿Han aportado algún dato sobre ti que te parezca interesante?¹

Nota para coordinadoras/es de grupo y terapeutas:

Estos ejercicios, aunque realizados en grupo resultan largos por la verbalización posterior, son muy útiles tanto para que cada persona hable de sí misma al grupo como para favorecer las primeras intercomunicaciones y dan una perspectiva clara y sencilla de cómo se percibe la persona y su problemática.

En algunas ocasiones he encontrado mujeres que ya en la

1. Estas tres últimas preguntas están dirigidas a gente que está realizando los ejercicios en un grupo y puede contrastar las preguntas de las/os demás participantes.

primera experiencia («Ésta soy yo») se han quedado bloqueadas, han llorado o han dejado el papel en blanco. En estos casos les animo a que traten de entender por qué les ocurre eso, y cuando tomen su turno para verbalizar, lo hagan presentándose como ese papel en blanco y a partir de ahí expresen todo lo que sientan, lo que les sugiera. Uno de los comentarios típicos es: «No sé quién soy», o «No soy nada», «No soy nadie».

En los grupos de autoayuda no se analiza cada respuesta dada por los participantes, tan sólo se dan unas líneas generales de autoanálisis como las que he apuntado en los comentarios. Por el contrario, sí que se realiza un análisis más detallado en las sesiones psicoterapéuticas individuales.

EXPERIENCIA 6: Describe tu cuerpo.

Este ejercicio puede hacerse en sesión individual o en grupo; en el segundo caso por parejas realizando un cambio de roles. Voy a describirlo para su realización en un grupo: Escoge una compañera o un compañero. Una persona asume el rol de «activa» y otra de «pasiva».² La «activa» se extiende en el suelo —sobre moqueta, manta, etc.— boca arriba y con los ojos cerrados, tomando conciencia de su cuerpo, visualizándolo y describiéndolo a la otra persona por partes. Así por ejemplo: «Mi pelo es negro, rizado, me gusta que me lo toquen...», o «siento que tengo el pelo débil...», o «lo tengo rebelde y no sé cómo dominarlo...». Y así irás repasando las diferentes partes de tu cuerpo que desees describir. Es importante centrarte en aspectos subjetivos —qué se siente respecto a esa parte del cuerpo— y no solamente lo más objetivable. El ejercicio acaba cuando tú desees, cuando ya consideras que te has descrito o no tienes nada más que decir.

2. La adscripción de roles es un supuesto que nos permite experimentar los dos papeles e integrar los pares opuestos.

Durante todo este tiempo, la persona «pasiva» permanece al lado de quien se va describiendo. No dice nada ni hace ningún comentario en cuanto a las descripciones que se hacen, sólo colocará su mano sobre la otra persona en aquella parte del cuerpo que va nombrando. *No hace nada* —ni masajear, ni relajar la zona— más que depositar suavemente su mano para ayudar a tomar conciencia.

Una vez realizado el ejercicio, se intercambian los roles: la persona «activa» pasa a ser «pasiva» y viceversa.

Posteriormente se comparte con la compañera o compañero de qué te has dado cuenta mientras te describías, y qué observaste en su descripción.

Comentarios: Si lo haces sola/o puedes cerrar los ojos, visualizarte e ir grabando tu descripción en magnetófono para escucharte posteriormente.

Apunto algunos aspectos para la reflexión individual o para comentar en grupo:

Integración corporal: ¿Sientes tu cuerpo bien integrado o desestructurado —como sin relación entre unas partes y otras?

¿Se ajusta la descripción valorativa que has hecho de ti a la que creías tener? Por ejemplo, hay quienes antes de realizar esta experiencia, al preguntarles sobre su relación con su cuerpo dicen: «Yo me veo normal, me siento bien con mi cuerpo» y posteriormente con los ojos cerrados y tomando más contacto con sus emociones se describen así: «Los ojos hundidos, la boca demasiado grande, no me gusta mi pelo, pechos normales pero blandos y caídos...», resaltando básicamente aspectos que valoran negativamente.

Al estar con los ojos abiertos hablando con otra persona se está más en un nivel consciente, pero cerrar los ojos permite conectar en mayor grado con emociones profundas e inconscientes. Observa cómo te valoras y el ajuste entre tu descripción consciente y algunos aspectos que quizás no conocías de tus emociones.

¿Crees que te aceptas globalmente? ¿Qué partes de ti vives como conflictivas? ¿Qué has «olvidado» o no has nombrado?

¿Qué valores o qué características sueles repetir al describirte? He descubierto que con frecuencia las mujeres y los hombres describimos nuestro cuerpo en torno a valores diferentes: las mujeres en relación a valores *estéticos* (bonito, feo, gorda, flaca, celulitis, tamaño o consistencia de los pechos...) comparándose a los modelos estereotipados femeninos del momento; los varones se describen con valores que indica *poder y fortaleza* (fuerte, débil, potente, etc.) de modo que, tanto unas como otros, cuando consideran que su cuerpo se ajusta a los patrones socialmente establecidos en cuanto al sexo, se perciben positivamente, y de lo contrario, negativamente. De ahí que un varón sin piernas y brazos fuertes, manos grandes, vello, etc., suele tener una mala imagen corporal de sí mismo, y una mujer que está ligeramente gruesa, o con flaccidez en los pechos, celulitis, o brazos y piernas robustos, etc., suele también depreciarse.³

La imagen que cada cual tiene de sí es el resultado de experiencias e influencias que se han tenido a lo largo de la vida: ¿Qué satisfacía a nuestra madre y nuestro padre del aspecto corporal que teníamos en nuestros diferentes períodos evolutivos? ¿Y a nuestra familia, o los amigos y amigas? ¿Qué se aprecia en nuestro ambiente actual?

No hay que olvidar que la percepción de imagen corporal está muy influida por la ideología dominante en una sociedad y en un período histórico determinado. Por el contrario, se puede cambiar la visión que tenemos de nosotras/os mismas/os, casi siempre depreciada y muy influenciada por lo social, hacia una visión más positiva que tenga en cuenta la propia capacidad de desarrollo, goce y comunicación. *Una persona puede ser gruesa o delgada, alta o baja, tener más o menos pelo, diferentes formas corporales, ser joven, madura o anciana... y sin*

3. Estos valores guardan estrecha relación con los de la comunidad. En un ambiente rural donde la fuerza física femenina fuera importante, los valores femeninos pueden presentar ciertas modificaciones.

embargo cualquiera tiene una capacidad sensitiva, de placer, que puede desarrollar mientras vive. Todo cuerpo es capaz de dar caricias, bienestar; y a la inversa, puede también sentir, recibir placer por todos sus sentidos, toda su piel, todo su cuerpo desde la cabeza hasta los pies.

Recuerdo una anécdota en uno de los grupos que realicé para formación de profesorado. Había una mujer de edad muy avanzada. Era gruesa, de carnes flácidas. Temí que nadie quisiera trabajar con ella los ejercicios, dado que su físico distaba mucho de la imagen de mujer joven ideal, hermosa y delgada. Y sin embargo quedé sorprendida al comprobar cómo era una mujer muy solicitada para la intercomunicación o el contacto porque tenía muy buena imagen de sí, se sentía muy bien consigo misma y era extraordinariamente cálida.

Por otra parte, el poder sentirse bien consigo misma/o ayuda a establecer mejores relaciones. Cuando una persona se desprecia, se inferioriza frente a sí misma y frente a los demás y se establecen dualidades de poder. Si dos personas se sienten bien consigo mismas, en el encuentro de ambas se parte de una relación de igual a igual —teniendo en cuenta que cada cual es diferente, pero se respetan esas diferencias—; pero si una de ellas se desprecia, automáticamente valora más a la otra y la percibe como superior, estableciéndose automáticamente un posicionamiento de superior—inferior, que es la base de las relaciones de poder.

Querer otro tipo de relaciones, de igual a igual, supone *iniciar también cambios en lo individual* y uno de ellos es *percibirse más positivamente, respetarse y quererse*. Cada persona es diferente y tiene sus características propias que puede desarrollar tanto como desee y como sea más adecuado para ella.

Por lo tanto, vamos a proseguir en el camino del autoconocimiento y el cambio...

Notas para terapeutas:

En la sesión clínica actúo como «pasiva»; es la/el cliente quien describe cómo vive su cuerpo. Posteriormente hago el papel de espejo, devolviéndole verbalmente la información que me ha dado (en algunos casos incluso la devolución también es corporal: reproduzco sus gestos, su actitud corporal).

14. LA RESPIRACIÓN

Después de ver cómo te percibes iremos viendo otros aspectos que pueden ayudarte a desarrollar posibilidades autónomas para encontrarte mejor; así: la respiración, la tensión/relajación, apertura de los sentidos, del imaginario y la integración corporal a través de la «Autosensibilización» global y genital.

La respiración es un elemento clave de vida y de muerte. Se sabe que se vive porque se respira; es lo primero que hace un bebé al nacer.

Es también un mecanismo de regulación de los sistemas del cuerpo humano.

Respirar bien o mal hace gozar de buena salud o enfermar.

Ésa es una de las bases en las que se apoyan el yoga o la gimnasia oriental para acceder a la salud física y espiritual y liberar al cuerpo de tensiones psicósomáticas,⁴ y también en lo que se basan algunas orientaciones psicoterapéuticas de base energética.

Respirar correctamente constituye una ciencia según los maestros taoístas, que consideran que el aliento es una fuerza vital que no sólo proporciona oxígeno al organismo sino que pone al ser humano en contacto con el poder cósmico del universo.⁵

La conciencia de la respiración y los ejercicios correspon-

4. GÉRARD EDDE: *Le tao de la santé*. Ed. L. Originel, París, 1983, p. 87.
5. JOLAN CHANG, *Op. cit.*, p. 187.

dientes pueden encontrarse fácilmente en manuales de yoga o de taoísmo, si bien la complejidad de algunos requieren años de práctica.

En este libro mi único objetivo en relación a este tema es llamar la atención sobre la *importancia fundamental que tiene la respiración en cualquier programa de salud, y más concretamente en psicoterapia y sexología.*

Es también uno de los temas, al igual que la relajación, que incluyo en los *programas para grupos de autoconocimiento y autoayuda.*

El mecanismo de la respiración está íntimamente *relacionado con las emociones y la sexualidad*, de ahí la necesidad de incluirlo en tales programas.

Respiramos de una u otra forma en relación a nuestras emociones. Hay una interrelación entre respiración y emoción, al igual que hay una interrelación entre respiración y sexualidad.

Observarás que en los ejercicios que realizarás se insiste continuamente sobre la conciencia de la respiración. Sin embargo, aunque es un recurso de autoconocimiento y autoayuda básico para la salud psicosexual, hay que tener una cierta precaución si se hacen ejercicios en soledad o en grupos de autoayuda sin que exista algún profesional que conozca estos trabajos.

Hay que tener en cuenta que paralelamente a la respiración hay toda una estructura corporal que se ha ido estableciendo. La manera de respirar que tenemos y la estructura corporal revelan aspectos de nuestra sexualidad y nuestras emociones. Sin embargo, se han ido creando precisamente para «protegerlos» de emociones, vivencias... que tenemos. Son mecanismos de defensa psicocorporales que se han estructurado, anquilosado, que algún día nos sirvieron, pero ahora ya han perdido su sentido original y nos impiden movernos en libertad creando una especie de reducto de defensa. Si esas defensas se rompen bruscamente, es peligroso porque puedes sentirte inundada/o por emociones o movimientos corporales que no sepas cómo manejar; es mejor contar con la ayuda de una persona profesional en estos trabajos.

Pero si lo vas realizando poco a poco y aprendes —como recurso de autoayuda— a responsabilizarte y a protegerte, no tendrás ningún problema y observarás la gran fuente de conocimiento que hay en ti, progresando a tu ritmo.

Las respiraciones básicas que verás aquí son: las respiraciones parciales o incompletas, que son las que habitualmente hacemos. Es interesante practicarlas precisamente para detectar qué hacemos mal. A partir de ahí, hay que aprender a respirar con una *respiración completa*. Esta respiración es la que puedes observar en los animales o en los bebés. Pero a medida que crecemos y vamos bloqueando nuestras emociones, nuestras sensaciones corporales, contenemos y parcializamos también la respiración.

Es difícil que, después de tantos años de respirar incorrectamente, sólo por tomar conciencia de cómo debes respirar lo hagas bien de forma automática. Cuando empieces a hacer la respiración completa, practícala unos cinco minutos cada día. Gradualmente la irás incorporando cada vez más a tu respiración habitual.

Es mejor respirar por la nariz que por la boca, pero en mi experiencia ha resultado útil para el aprendizaje combinar nariz y boca observando las dificultades. Una vez se aprende, es preferible respirar por la nariz.

Para algunos ejercicios (ver capítulo de «Autosensibilización») y en algunas ocasiones, conviene mantener la boca abierta e incluso respirar por ella para ayudarse en la emisión de sonidos, expresión de emociones, aflojar tensiones y abandonarse al goce.

Una posición cómoda para el aprendizaje es tumbarse de espaldas sobre el suelo con las piernas extendidas o con las piernas flexionadas y apoyando la planta de los pies en el suelo. También se puede hacer sentada/o. Cuando integres bien la respiración, la realizarás normalmente andando.

También es bueno para el aprendizaje mantener los ojos cerrados, porque favorece el contacto con nuestro interior, con las emociones, y ayuda a visualizar.

Recuperando el cuerpo

Visualizar es como imaginar que estás viendo lo que deseas (el movimiento de los pulmones, la garganta, el aliento, etc.). Hace falta concentración sobre esa parte del cuerpo o en torno al movimiento que quieres percibir.

Las visualizaciones son recursos —también de las técnicas orientales— que se utilizan en psicoterapia, como por ejemplo en la psicósintesis.

EXPERIENCIA 7: *Observa tu respiración.*

Acostada de espaldas en el suelo, céntrate en ti misma/o como si te observaras por dentro. Fíjate en cómo respiras, qué parte de tu cuerpo mueves al hacerlo.

Ayúdate colocando una mano sobre el tórax y otra sobre el vientre. ¿Se mueven los dos por igual? ¿Hay alguna de las dos zonas en las que casi no notas tu respiración? ¿Es tu respiración imperceptible?

Haz a continuación esta otra experiencia:

EXPERIENCIA 8: *Respiración y espacio.*

Respira *superficialmente* de modo que casi no se muevan tus pulmones. El aire ocupa poco espacio dentro de tu cuerpo. Toma conciencia de ello.

Gradualmente amplía tu respiración haciéndola más profunda. Observa cómo los pulmones adquieren más espacio dentro del cuerpo y cómo éste se agranda y tiene mayor presencia en el espacio exterior.

Respirar es un placer. Es también el derecho que se tiene por estar viva/o.

Comentarios: Muchas mujeres respiran superficialmente, poco y con la respiración alta y bastante contenida (ver respiración clavicular). Es posible que eso sea una manifestación

La respiración

corporal de la interiorización del mensaje social de que la mujer debe ocupar poco espacio social, debe pasar desapercibida, ser discreta. Les cuesta tomar todo el aire que necesitan al igual que temen ocupar el espacio o tener la presencia que necesitan.

Por eso insisto mucho con las mujeres en que reconozcan y hagan reconocer su respiración (a la que tienen derecho) al igual que su presencia como personas.

Respiraciones parciales

Son *respiraciones incorrectas por incompletas*. Se oxigena tan sólo un área del pulmón y no la totalidad. Queda contraída asimismo una parte del cuerpo y retenidas también emociones, e incluso la posibilidad de experimentar el placer de respirar.

Antes de proponer una respiración completa, me parece interesante analizarla parcialmente para que se puedan apreciar las diferentes sensaciones, la respiración que cada cual ejercita cotidianamente —dado que es así como solemos hacerlo— y las dificultades en desbloquear el tórax o el abdomen. (Repite las experiencias 9, 10 y 11 durante varios días.)

Una vez se distinguen estos aspectos, conviene no practicarla ya, sino ejercitar la respiración completa, tal y como veremos más adelante.

EXPERIENCIA 9: *Respiración abdominal.*

Continúa tumbada/o con las manos en el tórax y abdomen. Intenta inmovilizar el primero y sólo sentir tu vientre.

Inspira por la nariz muy lentamente, tomando como un fino hilo de aire. Puedes imaginar que el aire pasa por un pequeño orificio a través de las fosas nasales.

Visualiza el aire atravesando el tórax sin que éste se mueva, y llega al abdomen que se va hinchando al igual que un globo. Hazlo despacio. Sin prisa. Hasta el máximo.

Recuperando el cuerpo

Deshínchalo también suavemente, soplando por la boca igual que cuando apagas una cerilla.
(El tórax queda todo el tiempo inmovilizado.)

Comentarios: La sociedad occidental favorece la respiración torácica y no tanto la abdominal que, entre otras cosas, favorece más el contacto con los genitales. Aun así la respiración abdominal está más censurada en las mujeres que en los hombres (vg.: la moda de no tener vientre, esconderlo, contraerlo, las fajas, etc.).

EXPERIENCIA 10: *Respiración torácica.*

Continúa en la misma posición.

Contrae tu vientre como cuando quieres retener la evacuación. El vientre permanece todo el tiempo en esa posición, rígido, contraído.

Inspira por la nariz igual que en el ejercicio anterior. Al entrar el aire, el tórax se va hinchando gradualmente y visualizas que el aire no pasa de la cintura (no llega al abdomen). Al expulsar por la boca, soplando, te deshinchas.

EXPERIENCIA 11: *Respiración clavicular.*

Para que se aprecie más la diferencia con las otras dos respiraciones propongo hacer dos variantes, *a)* una exagerada y *b)* otra más superficial y sutil.

Mantén la misma posición.

a) Respiras todo el tiempo por la boca tanto al inspirar como al expirar.

Visualiza que el aire no llega ni al tórax ni al abdomen. Toma de golpe todo el aire que puedas por la boca; lo sueltas inmediatamente de la misma manera.

La respiración

Imagínate que tu respiración es similar al ritmo de una máquina de tren cada vez más acelerada.

Practícalo tan sólo unos segundos (unas diez respiraciones).

b) Hazlo ahora de manera más superficial, imperceptible.

Imagínate que estás representando una obra de teatro y tienes que fingir estar muerta/o.

Respira todo el tiempo por la nariz. No muevas el tórax ni el abdomen. El aire sólo llega como hasta las clavículas.

Toma el aire de golpe por la nariz y suéltalo... Hazlo rápido pero superficialmente. Recuerda que no tiene que notarse que respiras. Es sólo una respiración de supervivencia.

Practícalo sólo durante unos segundos (unas diez respiraciones).

Comentarios: Observarás cómo al realizar una respiración clavicular notas unas sensaciones de ansiedad y ahogo y necesitas inmediatamente respirar profundo.

En las mujeres es muy frecuente esta respiración. En general está relacionada con estados de ansiedad. Es como si se «cerra-se» inconscientemente el cuerpo para no sentir. Esto repercute en una sensación de opresión en el tórax —como un «nudo» en la parte alta— por lo que a veces se dan algunos golpes en esa zona como para «ayudarse» a que pase el aire.

Hay una relación respiración—emociones. Cuando hay ansiedad la respiración se hace más corta y ello a la vez produce más ansiedad.

Lo importante es ver qué sientes, que reflexiones sobre qué va mal en tu vida y de qué te defiendes no respirando apenas, en vez de intentar cambiarlo. Quizás pedir lo que deseas, o decir NO a lo que no quieres, te ayude a respirar más y a iniciar esos cambios.

EXPERIENCIA 12: *Respiración completa.*

Manténte en la misma posición de los días anteriores. Coloca una mano en el abdomen y otra en el tórax para observarte mejor.

Suelta todo el aire.

Inspira lentamente por la nariz y visualiza que el *aire te llega hasta el abdomen* (si puedes, hasta el bajo vientre, o incluso hasta tus genitales), que se hincha gradualmente.

Amplía suavemente tu respiración también hacia el tórax, que va abriéndose y también hinchándose.

Deja que el aire llegue también a la parte alta de los pulmones, a la altura de las clavículas.

NO RESPIRES EN SECUENCIAS O CON MOVIMIENTO DISCONTINUO, HÁZLO SUAVE, ARMÓNICAMENTE Y COMO UN FLUIDO CONTINUO.

Expulsa el aire también lentamente como si estuvieras apagando una cerilla. Deshincha el abdomen, el tórax, hasta las clavículas.

Hay quienes tienen más facilidad en soltar el aire desde las clavículas, al tórax y al abdomen. Pruébalo. Si te resulta más fácil hazlo así.

Comentarios: Esta es la respiración que deberías ejercitar habitualmente.

Con el stress de la vida cotidiana, aumenta la ansiedad y tensamos el cuerpo, bloqueando de nuevo la respiración. Cuando te des cuenta de que ello tiene lugar, vuelve a ser consciente de que respiras mal y procura respirar completamente.

En este capítulo sólo se describe la respiración parcial y la completa. A lo largo de los capítulos de «Autosensibilización» irás viendo cómo utilizarla más en concreto para favorecer la sensación de globalidad o genitalidad, extender la energía sexual por todo el cuerpo, concentrarla en los genitales, o controlar la eyaculación.

Nota para coordinadoras/es de grupo y terapeutas:

Hay que ayudar con las manos a quienes tengan dificultad en reproducir algunas de las respiraciones.

15. LA RELAJACIÓN

Otro recurso básico de autoconocimiento y autoayuda es aprender a relajarse.

En nuestra vida cotidiana la relación que existe entre la tensión que requiere el organismo para trabajar o estar en actividad y la relajación que es necesaria para poder descansar, está normalmente desequilibrada. El estado continuo de excitación produce situaciones de «stress», de agotamiento psicofísico peligroso para la salud.

Las tensiones internas y en general todas las emociones que experimentamos se manifiestan mediante tensiones también musculares que van constituyendo todo un esquema corporal y también una especie de «coraza» producto de esas emociones, de nuestra manera de situarnos en la vida y de nuestra historia. Esa «coraza» a su vez nos «protege» también de emociones no deseadas, como si manteniendo nuestro cuerpo rígido en algunas de sus partes, no dejáramos así traslucir emociones ocultas de nuestro interior. Estas tensiones funcionan, por lo tanto, como mecanismos de defensa corporales que tienen evidentemente una utilidad inmediata e inconsciente para el individuo, pero cuando se cronifican producen sensaciones de dolor, agotamiento, trastornos funcionales y, en general, la vivencia de encontrarse física y psíquicamente mal al no haber una fluidez energética. Por el contrario, relajarse implica no pensar, no hacer; el cuerpo se abre, se afloja y descansa. Los métodos de relajación sirven para esto.

Se llaman métodos de relajación a las «conductas terapéuticas, reeducativas o educativas, que utilizan técnicas elaboradas o codificadas y que se ejecutan específicamente sobre el sector tonal y tónico de la personalidad... Es una técnica que persigue un reposo lo más eficaz posible, al mismo tiempo que una técnica de economía de las fuerzas nerviosas puestas en juego por la actividad general del individuo».⁶

Los métodos de relajación occidentales actuales derivan de dos métodos que, a su vez, corresponden a dos orientaciones clínicas distintas:

- a) El método del «Entrenamiento autógeno» de Schultz.
- b) El de la «Relajación progresiva» de Jacobson.

El método de Schultz es de *base psicodinámica*; se utilizan técnicas de concentración mental, considerando el tono y su control como un «conjunto relacional de toda la personalidad en lucha con sus tensiones, tanto musculares como psíquicas».⁷ Es un *método global* inspirado en principios de yoga e hipnosis.

Por el contrario, el *método* de Jacobson tiene su base en la *fisiología* y permite tomar conciencia de cómo funciona la contracción y el relajamiento muscular. Es un *método analítico*.

Normalmente en los trabajos que realizo suelo aplicar como aprendizaje de base una adaptación del «Entrenamiento autógeno». (Quienes estén interesadas/os en los métodos pueden consultar los libros de estos dos autores o los manuales de relajación que aparecen en la bibliografía.) Me resulta interesante este método por la posibilidad de percibir el cuerpo globalmente a partir de la visualización de las partes y por la disposición para la receptividad y la escucha interior de sensaciones, emociones y pensamientos. Aplico el método de forma perso-

6. DURAND DE BOUSINGEN. *La relajación*, Ed. Paidotribo, Barcelona, 1986, pp. 3-4.
7. *Ibid.*, p. 5.

nal, adaptado a lo que considero el ritmo de cada cual, y fundamentalmente como un ejercicio terapéutico y educativo.

Cuando la persona se sabe relajar globalmente y de forma autónoma, a veces muestro también alguna técnica más analítica para trabajar específicamente alguna sintomatología concreta —tomar conciencia de qué ocurre en esa zona del cuerpo y qué sucede si no se tensa—, o algún método de relajación breve y global que puedan utilizar como complementario, o bien como un recurso sencillo para quienes tienen más dificultad de utilizar la de Schultz.

Veamos por ejemplo este sencillo método de relajación tradicional basado en la conciencia de los recorridos de la energía corporal, que recoge G. Edde:⁸

La persona se acuesta sobre el suelo y respira abdominalmente durante algunos minutos. A medida que va soltando el aire afloja mentalmente diferentes zonas del cuerpo:

En la 1ª expiración:			aflojar el cráneo
En la 2ª	"	"	la garganta
En la 3ª	"	"	el tórax
En la 4ª	"	"	el abdomen
En la 5ª	"	"	las piernas
En la 6ª	"	"	los pies

Rehacer el mismo trayecto visualizando la espalda:

En la 1ª expiración:			aflojar el cráneo
En la 2ª	"	"	la nuca
En la 3ª	"	"	la espalda-dorsales
En la 4ª	"	"	la espalda-lumbares
En la 5ª	"	"	las nalgas
En la 6ª	"	"	las piernas
En la 7ª	"	"	los pies

Después, aflojar los hombros, brazos y manos.

8. G. EDDE: *Op. cit.*, pp. 142-143.

Pero también ese equilibrio tensión/relajación es importante para la vivencia del placer en las manifestaciones sexuales. En la medida en que la persona está relajada se escucha más, siente claramente su deseo y puede gozarlo respirando profundamente y amplificando las sensaciones por todo su cuerpo, que queda más integrado, más globalizado.

En cuanto a la genitalidad, en la medida en que se relajan las piernas, la pelvis, los genitales, y se respira también abdominalmente, se abre la capacidad de sentir nuevas sensaciones.

En general, en las relaciones eróticas, la relajación favorece el orgasmo y la apertura para comunicarse con la pareja, recibirla y entregarse.

En la aparición de las patologías psicosexuales como la impotencia, la eyaculación precoz, el vaginismo, la dificultad de orgasmar, etc., existe *siempre*, además de que puedan existir otras patologías, una dificultad para estar relajada/o en la relación con la otra persona. Ésa es una forma de expresar corporalmente miedos, pero también es una manera de mantenerlos. En el capítulo práctico de «Autosensibilización» se puede ir viendo cómo ir contactando con sensaciones corporales e ir aflojando el cuerpo, respirando y aceptándolo.

16. LA APERTURA DE LOS SENTIDOS

EXPERIENCIA 13: *La vista*

Trata de parar el tiempo. Detente donde estás. Observa durante 10 o 15 minutos todo lo que hay a tu alrededor, todo lo que alcanza tu vista. Párate a reconocer con la mirada cada uno de los objetos como si no los conocieras, como si los explorases por primera vez.

Si es una habitación, fíjate en cada uno de los muebles, los detalles que adornan el entorno, el estado de las paredes, el suelo, los colores, cómo se aprecian las diferentes texturas a la vista, si te parecen objetos fríos o calientes...

Si estás en un espacio abierto, puedes observar desde lo más lejano (ej.: el límite del mar en el horizonte, el contorno de una montaña) hasta lo más próximo (ej.: una hormiga que recorre tu pie).

Detente a tomar conciencia de qué sientes con cada uno de los objetos. ¿Te gusta? ¿A qué te recuerda? ¿Qué emoción te despierta? ¿Cómo te imaginas que percibirías el objeto con tus otros sentidos?

Trata de gozar con la experiencia.

No toques los objetos, ni los huelas. Sólo míralos. Intenta compenetrarte con ellos a través de la mirada. Puedes mirarlos a distancia o desplazarte para mirarlos con todos los detalles aproximándote tanto como desees.

Utiliza el tiempo que necesites.

Nota para las/los coordinadoras/es de grupo:

Para los ejercicios de los sentidos se emplean aproximadamente de diez a veinte minutos.

EXPERIENCIA 14: *El tacto.*

Observa que a tu alrededor no haya nada peligroso, nada que te pueda hacer daño, e intenta realizar la siguiente experiencia:

Cierra los ojos, o mejor, tápatelos con un pañuelo largo de cuello y trata de explorar todos los objetos que existen a tu alrededor con el tacto, distinguiendo las diferentes texturas, rugosidades, temperaturas de los objetos. Y siempre pregúntate: ¿Qué sensación te produce este contacto? ¿Te gusta? ¿A qué te recuerda? ¿Con qué lo asocias?

Nota: El ejercicio vas a hacerlo en dos partes. Como llevarás los ojos tapados, el tiempo lo calculas aproximadamente; interesa que estés pendiente de tus sensaciones, no del reloj.

1ª Parte: vas a ir explorando los objetos sólo con las manos, con la palma, con las yemas de los dedos durante unos diez minutos.

2ª Parte: continuarás las exploraciones del lugar donde te encuentras, tactándolo con otras partes de tu cuerpo, pero no tocando los objetos con las manos como haces habitualmente. Puedes aprovechar la cara, el dorso de las manos, los brazos, los pies, la espalda, etc.

Si estás sola, aprovecha para llevar poca ropa y sentir las sensaciones de tu cuerpo deslizándote por el suelo, las sensaciones diferentes de las sillas, del sofá, de la pared (si tiene pintura o papel, si es rugosa o lisa).

EXPERIENCIA 15: *El olfato.*

Haz el mismo ejercicio de exploración de los objetos del espacio, pero en esta ocasión la única forma en que te aproximarás a las cosas será el olfato. Cierra los ojos, ponte las manos en la espalda para no intentar explorar los objetos con la mano. Trata de oler todo lo que te encuentras: el suelo, las paredes, las plantas, la madera de las sillas, el tapizado...

Si estas al aire libre, fíjate en los olores diferentes que existen y que puedes descubrir de la tierra, el aire, las plantas, etc.

Toma conciencia de tus sensaciones, emociones, qué vives como agradable o desagradable, qué recuerdos te evocan...

EXPERIENCIA 16: *El oído.*

Hacer el mismo ejercicio de exploración de los objetos del espacio. Continúas manteniendo los ojos cerrados.

Ahora exploras los objetos con la mano para darte cuenta de cuál es su sonido. Para ello puedes pasar a golpearlos con la yema de los dedos, o con los nudillos, o con la palma de la mano; rápido, lentamente; produciendo un sonido fuerte o suave; de forma continua o discontinua; deslizándolo entre tus manos, estrujándolo (por ejemplo si es la hoja de una planta o un papel) si es posible.

No olvides estar siempre en contacto con lo que internamente te evocan esos estímulos externos.

EXPERIENCIA 17: *El gusto.*

De nuevo la misma experiencia, sólo que en esta ocasión exploras los objetos por el sentido del gusto. Fíjate que no haya a tu alrededor ningún objeto dañino o peligroso si te lo llevas a la boca. Ten cuidado siempre de ti misma/o.

Cierra los ojos, contacta con los objetos y prueba el sabor que tienen.

Si estás en casa puedes preparar previamente objetos diversos que desees explorar: frutas, verduras frescas, algunas hierbas aromáticas (hierbabuena fresca...). Puedes probar el sabor de algunas flores como las rosas, claveles, jazmín, el azahar... (¡Cuidado!, algunas flores pueden ser venenosas, especialmente algunas variedades silvestres.)

Si estás en el campo puedes conocer las diferencias entre las plantas aromáticas, el sabor de las hojas de los pinos o los árboles y plantas que existen en el entorno en el que te mueves.

Comentarios: Estos ejercicios elementales son para volverte a recordar que tienes sentidos.

Son las primeras aproximaciones que hace un bebé a la realidad, que hacías tú misma/o cuando eras pequeña/o. Posteriormente has ido priorizando dos sentidos: la vista y el tacto para conocer y relacionarte con el entorno, relegando tus otros sentidos. Es curioso cómo la mayoría de personas no saben distinguir los sabores cuando con los ojos vendados prueban la comida. Si alguien les da a probar un trozo de plátano (sin que lo toquen) pueden confundirlo con un aguacate (asocian la textura pero no distinguen el sabor).

Evidentemente, la percepción de las sensaciones se hace a través de todos los sentidos como lo harás a continuación, no aisladamente, pero lo hemos hecho así sólo para que tomes conciencia de cada uno de ellos.

EXPERIENCIA 18: *Combinando los sentidos.*

Ahora que ya has abierto de nuevo la puerta de tus sentidos, vas a tratar de combinar todos ellos exceptuando la vista.

EXPERIENCIA 19: *Combinando todos los sentidos.*

Repite el ejercicio incluyendo también la vista. Trata de gozar de todos tus sentidos, de ver la riqueza de tus sensaciones, de las posibilidades que tienes de gozar con los diferentes matices, de aprender.

Probablemente a partir de ahora gozarás más con tus sentidos.

Cuando lo hayas hecho fíjate en qué es lo que te produjo placer de esa situación o esa historia erótica, qué detalles fueron para ti importantes, y qué fantasías crees que estabas viviendo. Si estás en un grupo, coméntalo también con las demás personas.

17. FANTASÍAS ERÓTICAS Y VIDA SEXUAL⁹

Hay muchas técnicas, pero una que puedes utilizar para conocer más tu erótica imaginaria es basarte en tus propias experiencias vividas. Recordar supone introducir también elementos de nuestra fantasía, deformando la realidad y resaltando aspectos importantes para nosotras/os, o silenciando u «olvidando» otros.

Al narrar la experiencia pasada, se conecta con sensaciones y emociones como si estuviéramos reviviéndolas, pero a la vez se puede analizar –como desde fuera– qué componentes eróticos estaban entrando en juego.

EXPERIENCIA 20: *Relato erótico.*

Piensa en alguna situación erótica que hayas experimentado en tu vida.

Puede haber sido algún episodio largo o sumamente corto; incluso algo extremadamente fugaz, como una sensación. Lo importante es que fue placentero, excitante para ti. Date un tiempo para recordarlo. Luego escríbelo.

9. Dada la importancia de este tema, he creído conveniente ampliar el estudio de ejercicios prácticos en próximas publicaciones.

18. EMPEZAR A AUTOSENSIBILIZARSE

Autosensibilizarse supone estar disponible para la escucha de lo que nos rodea y de lo que acontece en nuestro interior, abrirse a la vida, a lo externo y a lo interno.

Supone en ese proceso desarrollar la capacidad de comprensión de las cosas y nuestras posibilidades eróticas. El psicoerotismo es una capacidad de vivir subjetivamente el placer en nuestro cuerpo. Es como un instinto vital, como una energía positivadora que trasciende a todos los niveles de la vida. Es la capacidad de disponerse para el bienestar, la belleza de las cosas –incluso en aquello que alguien podría considerar la fealdad–, lo que nos hace bien, la creatividad que trasciende más allá del individuo.

Es una capacidad energética que es contraria a ese otro estado energético estanco que parece reconvertirse en un proceso destructivo –en vez de constructivo– en las personas, y que les produce la enfermedad, la depresión, y en general la autodestrucción sutil.

El psicoerotismo es una sensación de placer vinculada a lo sexual, pero puede ser vivido no sólo en las relaciones sexuales, sino también fuera de ellas, trascendiéndolas.

«Autosensibilización global»

EXPERIENCIA 21: *Cabeza y cuello.*

Cierra los ojos. Siente que vas a hacer algo importante: ocúpate de ti, conocerte más.

Colócate en disposición interior de escucharte, de observar qué es lo que ocurre mientras te exploras.

No te asustes ante lo que te emerja aunque te sea desconocido, extraño o no te guste. Permite que afloren tus emociones, regístralas. (Quizás puedas entender cosas tuyas durante la experiencia o días después de ella.)

Empieza sintiendo la *energía de tus manos*: tu energía. Acércalas a la cara, sin tocarla.

Acércalas y aléjalas de tu cara. Nota la diferencia. Haz que recorran –siempre sin tocar– tu cara, cabeza y cuello.

Deja, ahora, que reposen sobre tu piel. Fíjate cómo sientes sobre tu cara y cuello el contacto de tus manos. ¿Cómo es la piel de tus manos, su temperatura, su presión? Ve variando el tipo de presión: más suave, más profunda, casi imperceptible...

¿Cómo reciben tus manos el contacto con esa cara y ese cuello? ¿Cómo notan esa piel? ¿Hay diferencias de temperatura en los distintos tramos? Cuando presionas, ¿Hay alguna zona tensa o en la que adviertas dolor? ¿Qué sientes ante cada una de esas sensaciones?

Desliza tus manos en torno a esas zonas de exploración.

(Suelo sugerir empezar por el cuello para pasar posteriormente a analizar la cabeza y finalmente integrar ambas partes.)

En el *cuello* y las *mandíbulas* suele concentrarse mucha tensión. Ve explorando esas zonas con cuidado; aflójalas un poco si las sientes muy duras, pero no te agredas presionando demasiado, ni pretendas descontractuarlas rápidamente si están demasiado tensas; sólo acércate a ellas y di con tus manos a esas partes de tu cuerpo que pueden aflojarse al menos un poco, que no

tienen por qué estar a la defensiva en estos momentos. Puedes perfectamente continuar aunque haya tensión.

Recorre tu *cabeza*. Masajea el cuero *cabelludo*: suave, fuertemente. Conoce tu *pelo*: acarícialo desde la raíz hasta la extremidad. Muy lentamente.

Tu *frente*. Tus *sienes* (con una presión muy suave o con movimientos circulares). Tus *cejas*. Desliza suavemente los dedos por los *párpados*. Acaricia tus *pestañas* con la yema de los dedos.

Conoce tu *nariz* por fuera y por dentro. Introduce algún dedo: conoce el grado de humedad o sequedad, el vello que hay en ella, las sensaciones que te produce el dedo.

Conoce tus *pómulos*, las *mejillas*.

Si eres varón y tienes *bigote y/o barba*: explora las sensaciones que te producen. Hazlo de manera similar al cuero cabelludo: desde la raíz del pelo hasta su extremidad; acaricia ese pelo.

Tu *boca* por fuera y por dentro. Pasa los dedos por tus *labios*: luego por tus *dientes*, las *encías*, la *lengua*, el *paladar*. Lame y succiona también el dedo que introduces en tu boca.

Repasa tu *mentón*. Ve hacia tus *orejas*. Pasa los dedos por las *orejas*, desde el borde del pabellón auditivo hacia el interior. Acaricia el interior del oído con un dedo. Conoce también la parte posterior de la oreja.

Haz un pase más general integrando todas las zonas con las que acabas de contactar de tu cabeza y tu cuello.¹⁰

¿Recuerdas experiencias, vivencias, que has tenido en esas partes de tu cuerpo (bonitas, desagradables, etc.)?

Descubre posibilidades de comunicación que tienes a través de esas partes de tu cuerpo, y también tus posibilidades eróticas, de goce.

Esta experiencia puedes practicarla en otras ocasiones fren-

10. Cuando digo «integrar» me refiero a que sientas que forma parte de ti, de un conjunto.

te al espejo. Mírate, obsérvate. ¿Cómo son tus ojos? ¿Y tu mirada? ¿Tus labios? ¿Tu sonrisa? ¿Tu piel?...

EXPERIENCIA 22: Brazos.

Empieza como en la fase anterior: por tu cuello y tu cabeza. Acaríciate como te gusta sentirte. Ya sabes cómo hacerlo y tendrás esas partes del cuerpo más receptivas.

Ocúpate ahora de añadir la exploración de tus *brazos*.

Primero analízalos con los ojos cerrados. Date cuenta de tus sensaciones.

Posteriormente, con los ojos abiertos. Con todos tus sentidos.

Acaríciate el *hombro*; baja poco a poco hasta el *codo*.

Explora tu *axila*: mírala, tócala, huélela. El olor corporal forma parte de la personalidad de cada cual. Es importante que te lo reconozcas y te aceptes. Forma parte de ti. Últimamente —por intereses de mercado— hay todo un bombardeo publicitario en torno a ocultar el olor corporal mediante jabones, geles y desodorantes. El mensaje encubierto es que el olor corporal —aquello que puede poner más de manifiesto la sexualidad de la persona— debe ser ocultado mediante otros perfumes que lo neutralicen porque ello puede ser desagradable al olfato —y por lo tanto, al contacto— de otras personas. Esto no es así. Los olores no son buenos o malos. Son olores. Un mismo perfume puede ser agradable para alguien y desagradable o neutro para otros/as, resultar fuertemente excitante o repelente... En última instancia es tu olor, forma parte de ti; a unas personas les gustará, a otras no, al igual que tu cara o tu sonrisa.

Es importante, sin embargo, la higiene del cuerpo, de la boca, y demás partes del cuerpo que emanan más intensamente olor: genitales, ano, para que mantengan su propio aroma.¹¹

11. En ocasiones aparecen desajustes en una relación por problemas de higiene (por ejemplo: rechazo al beso por el olor del aliento producido por caries o problemas intestinales, etc.) o por falta de aseo en general, que tienen fácil solución.

Acaricia tu *antebrazo*, tu *mano* y cada uno de tus *dedos*.
Mírate, tócate, huélete. Pasa tus labios por tu piel para conocerla mejor. Puedes, si te apetece, chuparla, mordisquearla. Primero un brazo, luego el otro, los dos. Acaríciate, abrázate, fíjate de qué forma te encuentras bien.

NO OLVIDES (también para los próximos contactos con tu cuerpo):

- Qué sientes con cada una de las sensaciones.
- Qué piensas (si estás pensando algo).
- De qué forma te gusta sentirte.
- Cómo podrías desarrollar más tu sensibilidad en esas zonas de tu cuerpo; si podrías y de qué forma reconvertir las que te resultan desagradables, traumáticas o molestas, en agradables.
- Si aparecen imágenes eróticas. Ej.: al acariciarte los brazos quizás aparezca la imagen de alguien que te abraza o te acaricia, o te besa.

EXPERIENCIA 23: *Tórax*.

Después de varios días, cuando ya tengas bien integradas esas zonas de tu cuerpo, continúa por el tórax y la espalda.

Empieza como siempre: primero ojos cerrados, luego ojos abiertos.

Amplía tu cuerpo. Inicia tu contacto contigo como los otros días: por el cuello, la cabeza y los brazos. Luego pasa al *tórax*. Contacta con cada centímetro: de arriba abajo, del centro a los costados, de los costados al centro, de abajo hacia arriba. Presiona profundamente o utiliza tan sólo las yemas de los dedos o la mano con un contacto más superficial.

Si eres varón acaricia también el *vello* del tórax —si lo tienes— como lo hiciste con el de los brazos o el cabello.

Acaríciate también las *tetillas*.¹² Resulta más agradable si humedeces la yema del dedo con alguna crema hidratante o mejor, simplemente con saliva.

Si eres mujer es mejor que acaricies tu tórax, pero que *todavía no explores tus senos*. Puedes dejarlo para más adelante, cuando tengas todo el cuerpo globalmente más sensibilizado.¹³

Conoce tu *espalda*. Es un poco más difícil. Haz deslizar tus manos hasta donde puedas. Utiliza también las uñas y objetos que te permitan alcanzarla y sentirla más:

Desliza tu espalda sobre la pared, o el respaldo de un sillón, o el suelo, una alfombra... Aprecia las diferentes texturas, temperaturas...

Como siempre:

- Observa QUÉ SIENTES.
- Utiliza TODOS LOS SENTIDOS.
- Desarrolla TUS FANTASÍAS

EXPERIENCIA 24: *Abdomen*.

Cuando ya sientas bien las anteriores partes de tu cuerpo, amplía su extensión al abdomen.

Empieza como siempre a partir de la cabeza... finalizando en el tórax.

Une ahora el contacto de tu *estómago* y tu *vientre*. Observa cómo tienes el estómago. A veces allí se concentran muchas tensiones, se produce dolor, hay contracciones...

Empieza a acariciarlo, también puedes amasarlo —siempre con cariño!—, recorrerlo con la yema de los dedos, con la pal-

12. En algunos casos de hombres que manifiestan mucha sensibilidad, suelo posponerlo, como con las mujeres.

13. La sensación de los pezones está muy conectada a la vagina. Es preferible posponer ese contacto, o pasar la mano globalmente sobre tus pechos sin pararte a estimular directamente los pezones.

ma de la mano... Hazte sentir todo el vientre haciendo también movimientos circulares –siguiendo los movimientos de las manecillas del reloj– abarcando la mayor extensión de éste, y haciéndolos cada vez más pequeños hasta acabar en el ombligo.

El *ombliigo* es una parte del cuerpo que tenemos bastante olvidada, y que sin embargo es muy importante tanto sensitivamente como en su contenido simbólico.

Es el centro de una gran zona energética; simboliza el centro del cuerpo, lo que une la parte superior con la inferior, lo espiritual y el arraigo en la tierra.

El ombligo –con el recuerdo del cordón umbilical– es un símbolo de unión y de separación: cortar el cordón.

Sus sensaciones te acercan a lo genital, te ponen en contacto con la parte baja del cuerpo. Es también un elemento erótico.

Acarícialo suavemente. (¡Fíjate cómo lo hacen las/los niñas/os!) Puedes también pasar tu dedo humedecido.

Integra ahora el tronco y el abdomen. Recorre con los dedos el contorno que va desde las axilas hasta el inicio de los muslos.

Desliza las manos también desde el vientre hacia atrás notando las *caderas* y las *nalgas*.

Observa su forma, la sensación que te produce el contacto sobre ellas, MÍRATE EN SENTIDO POSITIVO No te agredas diciendo: «Estoy demasiado gorda, o demasiado delgada». No te mires con desprecio. Si deseas variar alguna parte de tu cuerpo, en la medida en que puedas y quieras podrás ir haciéndolo tomándote tu tiempo para ello. Pero de momento, positivízate, toma conciencia de cómo tu cuerpo se siente bien cuando es acariciado con ternura.

Acércate también a tu *ano*, integrado en las *nalgas*. Sin embargo, por lo problemática que puede ser esa parte y por lo ligada que está a la genitalidad, es recomendable hacerlo con mayor atención posteriormente.

EXPERIENCIA 25: *Piernas y pies*.

Cuando tengas bien integradas las anteriores partes de tu cuerpo, te resulte agradable su contacto, vayas descubriendo aspectos tuyos, puedas desarrollar fantasías, etc., autosensibiliza tus piernas y pies.

Empieza, como siempre, por la cabeza; luego los brazos..., como los días anteriores, hasta llegar a tus piernas.

Ojos cerrados, ojos abiertos... UTILIZA TODOS LOS SENTIDOS, LA IMAGINACIÓN, OBSERVA QUÉ SIENTES.

Explora tus *pies*.

El pie es una de las partes del cuerpo olvidada para el placer. Frecuentemente están doloridos y cansados, maltratados por zapatos opresivos.

Hay que tratar bien nuestros pies, no sólo porque como todo nuestro cuerpo merecen un respeto, sino porque si los masajeamos lo hacemos también sobre el resto de nuestro cuerpo, en nuestros órganos internos, nos descansan y estimulan. La caricia adecuada en nuestros pies es útil como prevención y ayuda al tratamiento de dolencias; es también una forma de comunicación e incluso de comunicación erótica.

En algunas sociedades el masaje de los pies está socializado y forma parte del agasajo al otro.

Aprende a cuidar y mimar tus pies. Míratelos. Acarícialos. Masajéalos profundamente, eso te descansará. También puedes acariciarlos con ternura, más superficialmente¹⁴ por el empeine, la planta. Explora cada uno de los dedos del pie, también el espacio interdigital. Integra las sensaciones y ve ascendiendo hacia las *pantorrillas*.

Deténte en otra zona olvidada y también muy agradable: las *rodillas*, tanto por delante como por detrás.

14. Si reaccionas con cosquillas y se te hace irresistible, es mejor que utilices un contacto de mayor presión, no superficialmente. Siéntelos y respira profundamente.

Continúa ascendiendo por los *muslos* hasta la *ingle*, sin tocar los genitales pero sintiéndolos a través de sus límites.

No olvides el vello de las piernas –si lo tienes– en la caricia.

Intégralo finalmente todo: los pies y las piernas. Ponlos en contacto también con objetos, que toquen cosas –puedes intentar coger cosas con los dedos de los pies–, que se muevan por superficies, ej.: deslizarlos por las sábanas, por el suelo, tocar plantas, etc.

EXPERIENCIA 26: *Senos*.

Si eres mujer integra ahora tus senos.

Inicia el contacto contigo como en días anteriores. Después de acariciar tus piernas coloca las manos sobre tus *pechos*.

Deténte. Siéntelos como una parte de ti de múltiples sensaciones. Sostenlos de todas las formas que se te ocurran. Varía la presión. Acarícialos.

Toca con la yema de los dedos los *pezones*, puedes también sostener tus pechos con las manos y tocarlos con los pulgares, mejor humedecidos. Tan sólo una caricia suave, de modo que sientas que la sensación es muy diferente a las otras formas de tocar el pecho.

El contacto global de los senos provoca generalmente un sentimiento de protección, mientras que en los *pezones* la sensación es diferente, es como un estímulo más agudo, interno, que favorece –si estás erotizada– la genitalidad, te carga de tensión los genitales. Es probable que te apetezca a partir de ese momento acariciar tus genitales, masturbarte.

No es frecuente, pero hay mujeres de grandes pechos, o que los tienen más descolgados –por haber dado de mamar o por la edad– que pueden alcanzar sus *pezones* con los labios. Si es tu caso, ésa es otra posibilidad de conocer tus pechos.

La humedad es un factor agradable y erótico. Si el contacto es con tus dedos, es mejor que los lubriques con alguna crema o

sencillamente con saliva, porque hay personas cuyos *pezones* muy sensibles pueden irritarse al frotarlos, lo cual produce un efecto desagradable.

EXPERIENCIA 27: *Integración global*.

Después de las caricias por todo tu cuerpo, prepárate a integrarte globalmente y entrar también en el mundo de las sensaciones genitales.

Una forma fácil de hacerlo es colocar una mano sobre tus genitales y otra sobre el pecho, sobre el corazón.

Quédate así durante un tiempo, escuchándote, sintiéndote. Estás reunificando la parte alta y la baja de tu cuerpo, lo que simbólicamente ha significado las emociones y la sexualidad.

Haz como si te estuvieras abrazando, protegiendo. Tienes derecho a sentirte entera/o.

PERMÍTETE SENTIRTE BIEN, SIN CULPA POR SENTIR TUS GENITALES. SON PARTE DE TI, DE TU LIBERTAD, DE TU CREATIVIDAD.

«Autosensibilización» *genital*

Los genitales son una parte hermosa de tu cuerpo que merecen, como todo el resto, cuidado y respeto. Amarlos como parte de ti supone aceptar el bienestar y placer que te procuran, la riqueza de sensaciones, comunicación y conocimientos que te aportan.

Al igual que cuando hacías la «Autosensibilización corporal», asimismo puedes ayudarte de recursos para despertar, sentir más o energetizar esa zona. Son experiencias que puedes realizar también de manera escalonada, que combinan:

– *Respiración completa*, pero marcadamente abdominal. Verás que te propondré en casi todos los ejercicios que «hinchas el

vientre». Haces una respiración completa, pero fijándote sobre todo en vientre y genitales.

– *Visualización* de los genitales, de la energía que se concentra en ellos, de la sensación de cierta tensión sexual en la zona.

- *Movimiento* de la pelvis y de la musculatura pubococcígea.
- *Dejarse llevar*, abandonarse a las sensaciones placenteras.
- *Combinar excitación y relajación*.

Aparentemente combinar todo eso parece extremadamente complicado, y da más la impresión de tratarse de un asunto laborioso y engorroso, que de abandonarse al placer. No te preocupes, se va desarrollando poco a poco; podrás ir haciéndolo gradualmente, como hasta ahora. Una vez se establecen esos hábitos complejos, se automatizan, se incorporan como comportamientos reflejos. Es parecido al conducir: al principio parece muy complicado tener que hacer tantas cosas a la vez para manejar un coche, controlar el embrague, el freno, el acelerador, realizar señales de giro a derecha o izquierda, calcular las distancias con los demás coches, prestar atención a sus señales, el claxon, el espejo retrovisor... Pero una vez se automatizan esos movimientos, todos interactúan a la vez y se conduce sin pensarlos.

Algo así ocurre en este caso. Si durante años has estado interfiriendo algunas respuestas espontáneas del placer o no has aprendido otras, hay que tomar conciencia de cómo se dan y acompañar a nuestro cuerpo en su movimiento ayudándonos en el descontrol para permitir el movimiento reflejo y las sensaciones placenteras. Para ello te iré proponiendo diversas exploraciones personales. Después ya no se piensa nada, el cuerpo fluye automática y armoniosamente, disponiéndose para sentir.

Te servirá también la música y la danza.

El tiempo de práctica que te sugiero para tus experiencias son de aproximadamente unos diez minutos, más o menos, para aquellos que se relacionan con los movimientos pélvicos de abrir y cerrar, movimientos preorgásmicos, visualizaciones de

energía; más tiempo para el contacto con tus genitales, o para la música y danza –quizás una media hora que puedes ampliar a una hora–; en cuanto al requerido para las contracciones del músculo pubococcígeo (PC), pueden ser tan sólo unos minutos.

De todas formas, y como regla general, practica el tiempo que consideres que es bueno para ti.

Es normal que notes vibraciones por las piernas e incluso que aquéllas se extiendan al resto del cuerpo, sobre todo con los ejercicios en los que interviene el movimiento pélvico. No es frecuente el primer día, pero a medida que vayas practicando, tu cuerpo se irá aflojando y empezarás a notarlas. No te preocupes, no pasa nada malo; al contrario, indica que tu cuerpo empieza a abrirse. Permítete gozar de tus vibraciones, notarás con ellas más tus genitales y tus emociones.

Insisto en la cuestión del tiempo. No practiques hasta un punto en que te sientas incómoda o te produzca miedo. Si eso ocurre, deja de hacer el ejercicio, baja tus piernas dejándolas estiradas sobre el suelo y respira lenta y profundamente por la nariz.

Si fuerzas más el ritmo de lo que puedes ir integrando sola/o, puedes notar que te afloran muchas emociones, y eso se debe hacer sólo en un proceso de psicoterapia con alguien profesional a tu lado, para ayudarte. De lo contrario, si te estás trabajando sola/o, aprende a conocer tus límites en cada momento, hasta dónde puedes llegar o a decidir hasta dónde quieres llegar.

Es mejor que trabajes una experiencia –máximo dos– al día, poco tiempo cada vez, y que te sientas bien escuchándote.

EXPERIENCIA 28: *Acercándote a tus genitales.*

Siéntate cómodamente, por ejemplo en tu cama. Colócate frente a algún espejo grande con el que te puedas ver bien los genitales. Si no lo tienes en tu habitación –es un elemento útil también para las relaciones sexuales con pareja–, descuélgalo de alguna de las paredes de tu casa o del cuarto de baño.

Si eres mujer: mírate la *vulva*; ábrete los *labios mayores*, los *menores*; observa tu anatomía: dónde tienes la *vagina*, el *meato urinario*, el *clítoris*. Cada mujer tiene unos genitales diferentes, como lo son nuestras caras.

En tu vagina: acaricia su entrada, introduce algún dedo e investiga la rugosidad de sus paredes, su humedad, su temperatura. Acércate a esa parte tuya como has estado haciendo hasta ahora, con todos tus sentidos. Huélete, conoce el sabor de tu secreción, mírate, acaríciate.

Nota la diferencia en las distintas maneras de acariciar tu vulva: si abarcas con la mano toda su extensión, si te acaricias lateralmente por las ingles, si te frotas globalmente con la mano de arriba abajo, o con un movimiento de rotación, si estimulas el clítoris, si lo acaricias lateralmente en vez de frotarlo, si estimulas la vagina externamente —el introito vaginal— o más profundamente; si acaricias vagina y clítoris a la vez, si introduces algún objeto en tu vagina como por ejemplo un vibrador...¹⁵

También puedes acariciar a la vez la vulva y el ano, que como comentaré a continuación, abre también la zona genital. Pero, ¡atención!, no toques la vagina o el clítoris con el mismo dedo u objeto con el que tocas el ano, porque puede causarte una infección. También cuando se tiene una relación coital el pene debe lavarse para introducirse en la vagina si antes ha estado en contacto con el ano. La imagen de una mujer penetrada vaginal y analmente sin esta precaución responde a una fantasía masculina plasmada en revistas y cine pornográfico, pero la realidad es que puede producir una infección vaginal. Utiliza dedos diferentes para estimularte estas dos partes. Si se trata del pene, tiene que estar limpio o enfundado con un preservativo.

Puede ser muy placentero combinar genitales y contacto con tus pechos, sobre todo pezones.

15. Utiliza los objetos que desees para reconocer tu vagina y sensibilizarla, pero ten en cuenta *siempre protegerte*: guarda las normas de *higiene*; cualquier objeto en tu vagina debe estar limpio, no ser punzante y *no ser dañino*. Se pueden enfundar también con un preservativo. ¡No uses nunca objetos excesivamente grandes, ni botellas!

Integra el placer contactando también con otras partes de tu cuerpo y *respira* difundiendo tus sensaciones también globalmente.

Si eres varón es más fácil que te puedas ver y tocar. De todas formas, utiliza también el espejo para observarte.

Haz lo mismo que he sugerido para las mujeres: explora tu olor, la textura de tu piel...

Retira el *prepucio* —si lo tienes— y observa el *glante*.

Nota el tamaño, la textura, la sensibilidad de tus *testículos* y la bolsa del escroto.

Acaríciate el pene con *diferentes movimiento* y observa las diferencias sensitivas: de arriba abajo, haciendo un movimiento espiral hacia fuera y hacia dentro como si descorcharas el tapón de una botella o con un movimiento de succión con la mano.

Intenta manipular a la vez los testículos y el pene, o ello combinado con el ano; o acariciar la raíz del pene, los muslos y las ingles, o el perineo, espacio intermedio entre testículos y ano. Observa la diferencia entre el glante y el resto del pene.

No olvides el respeto y el cariño a tus genitales. No te maltrates. He conocido hombres que se frotaban con tal compulsividad y violencia que llegaban a sangrar. Trátate con ternura, no está reñida con la fuerza ni con un ritmo más o menos rápido. *Integra el placer* con el resto del cuerpo y *respira* difundiendo las sensaciones.

Tanto si eres mujer como varón: date cuenta de los procesos que acontecen en tu interior como fantasías, miedos, recuerdos.

Utiliza el *juego* y la *creatividad*.

Observa si te permites orgasmar o tienes dificultades. Si orgasmas date cuenta si haces algo para facilitararlo —ejemplo: fantasear—, si aflojas tus músculos o los tensas, si te centras en la sensación, etc.

Más adelante comentaremos cómo prolongar el placer.

EXPERIENCIA 29: *El ano.*

Seguramente ya habrás ido acariciándote el ano al tocar las nalgas. Si no lo has explorado mucho, éste es el momento de hacerlo, porque sus sensaciones están muy relacionadas con los genitales y son, en parte, puerta de entrada o cierre a éstos.

El ano es un área de gran sensibilidad erótica tanto externa como internamente. Frecuentemente podemos ver a los niños/as en la infancia cómo se tocan, hasta que dicha conducta es reprimida; también podemos ser conscientes del placer que puede producir tanto el retener la evacuación como el evacuar.

Sin embargo, el ano ha estado, y está todavía, muy asociado con las relaciones de poder, el dominio y la sumisión, como lo muestran expresiones como «bajarse los pantalones» –claudicar, someterse–, o «dar por el culo» –agredir, fastidiar, violentar a alguien o recibir una agresión.

Si quieres recuperar tu ano como algo tuyo positivo, posiblemente tendrás que cuestionarte todo ese bagaje cultural aprendido.

Una cosa es el ano y otra la humillación. La violencia se puede recibir a través de cualquier parte del cuerpo, en una relación sexual o en cualquier momento de la vida cotidiana, y *no tienes por qué permitirte en tu vida ni la humillación ni la violencia.*

Recuperar tu ano supone un proceso de sensibilización del mismo para ir integrándolo.

Acércate a él con ternura. Acarícialo con la yema de los dedos. No fuerces ni insistas demasiado, puede estar muy contraído como una reacción de miedo. Intégralo como parte de tus nalgas. Acarícialas y acaricia tu ano. Respira y date permiso para sentirlo.

Dedícate poco tiempo, lo justo para tomar un primer contacto. A medida que vayan pasando los días y tu ano se vaya aflojando podrás permitirte ampliar el tiempo de caricia o ir introduciendo algún dedo para explorarte en mayor profundidad.

Utiliza vaselina esterilizada o algún suavizante o simplemente saliva.

En el caso de muchos varones, el contacto con su ano es todavía más traumático que para algunas mujeres. Se suele identificar el placer anal con las tendencias homosexuales. Son dos cosas diferentes. Una es que, como persona, tienes derecho a sentirte bien con todo tu cuerpo, y otra si quieres compartir tu cuerpo o alguna parte de él con otra persona y con quién. En las relaciones sexuales tú decides.

Puedes ser una persona altamente sensible corporalmente incluso a nivel de fantasías eróticas y decidir no mantener este tipo de relaciones ni con hombres ni con mujeres, o decidir tenerlas.

Para ir relajando tu pelvis

Hasta ahora hemos hablado muy poco de la danza y la música, tan sólo para crearte un ambiente y estimular tus sentidos. Vamos a introducirlas.

La *danza* y la *música* son dos recursos útiles para regular la energía de tu organismo. Gracias a ellas podemos transmitir con nuestro cuerpo emociones como la alegría, o la tristeza... No sólo permite la expresión, sino también la *regulación de emociones*, de ahí que posteriormente puedas encontrarte muy bien. Frecuentemente digo que no hay mejor antidepresivo que la danza y la música, en especial aquellos ritmos de origen africano en los que interviene la percusión. Esto he podido comprobarlo no sólo con mi propia experiencia, sino viendo directamente la transformación de sentimientos con la utilización de músicas populares como la samba (Brasil) o el merengue (en la República Dominicana).

Se pueden utilizar también como forma de *meditación*, por ejemplo las danzas sufíes, o como forma de *energetización sexual* general y más concretamente genital, cuando se danza movilizándolo la pelvis.

EXPERIENCIA 30: *Danza para moverse en libertad.*

Pon música, preferentemente afrobrasileña, caribeña o africana (de percusión), u otra que te guste. Cierra los ojos si eso te ayuda a tomar más conciencia de tus sensaciones. Utiliza la música para centrarte y dejarte llevar. Deja que tu cuerpo se mueva sin pensar los pasos que hay que dar.

Imagínate que todo tu cuerpo es de goma, flexible. De momento está rígido, pero vas dejando caer la *cabeza* hacia un lado y hacia otro, hacia adelante y atrás..., dejándola que se mueva con fluidez. Luego los *hombros...*, los *brazos y manos*, el *tórax*, las *caderas, piernas y pies*.

En cuanto notes que cada parte danza a su manera, puedes imaginarte que eres como una marioneta y observa qué sensaciones te provoca esa libertad de tu cuerpo.

Respira, juega con tu movilidad y exprésate a través de ella. Es bueno también que te permitas emitir sonidos, porque te ayudará a estar más en contacto con tus emociones.

EXPERIENCIA 31: *Danza para relajar la pelvis.*

Continúa con el mismo tipo de música, que contenga algo de percusión.

Afloja y relaja el cuerpo, marca el ritmo sólo con tus caderas movilizándolo la *pelvis adelante-atrás*; si el ritmo es lento, lentamente, y si es rápido, rápidamente.

Danza con los ojos abiertos o cerrados, como desees. Si lo haces con los ojos abiertos, es también interesante verte en un espejo.

También puedes jugar a movilizar la pelvis con *movimientos rotatorios* (Fig. 8) —como si bailases «la danza del vientre»— en una dirección y luego en la contraria, o haciendo con la pelvis la *figura del ocho alargada* (Fig. 9).



Toma conciencia de las sensaciones placenteras de pelvis y genitales, aflójalos, ¡no los contraigas! y respira.

EXPERIENCIA 32: *Rebote de pelvis.*

Acuéstate sobre una manta o alfombra, con las rodillas dobladas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Escucha la música —de percusión— y marca el ritmo golpeando suavemente tu pelvis contra el suelo, levantándola y bajándola. Notarás cómo la sensación repercute en toda la zona pélvica y en su interior —bajo vientre— e incluso en los genitales y el ano.

Juega con ese movimiento, placenteramente y sin que sea agresivo. Es para aflojar, energizar y gozar, ¡no para romperse los huesos! Así pues, suavidad.

Para visualizar la energía sexual

EXPERIENCIA 33: *El canal.*

Acuéstate en el suelo sobre una alfombra o manta o en tu cama.

Cierra los ojos y concéntrate en tus genitales.

Dobla las piernas de modo que las plantas de los pies estén en contacto con el suelo sobre el que reposas, bien apoyadas.

Respira lenta y profundamente fijándote en cómo se hincha el vientre al inspirar y se deshincha con la expiración.

Mantén tus labios entreabiertos y al exhalar deja salir el aire con un *sonido*, oyendo tu voz y la emoción que expresa.

Visualiza como si existiera un canal interior que comunica tus genitales y tu garganta –y nariz–, un canal por el que discurre una energía.

Al inspirar: dejas entrar lentamente el aire por la nariz o la boca, llega hasta tu vientre que se va hinchando y te imaginas que llega hasta tus genitales. A veces sugiero a las mujeres que lo hagan llegar hasta su vagina y los hombres hasta su glande.

Al exhalar: te imaginas que el aire sale desde tus genitales, impulsado por el vientre que se va desinchando hasta tu garganta y sale por la boca con sonido. (Visualiza el aire como una manifestación energética que entra fría y sale caliente).

Hay personas a quienes les resulta más fácil imaginar el movimiento contrario: el aire es «aspirado» por los genitales hasta la boca o nariz y expulsado de nuevo por los genitales.

Prueba de las dos maneras, a ver cuál te resulta mejor.

Para movilizar o desbloquear la pelvis.

Coordinamos respiración, visualización y movimiento.

EXPERIENCIA 34: Apertura-cierre.

Se añade a la anterior («El canal»).

Al inspirar, hinchas el vientre, dejando caer *las rodillas hacia fuera* sin dejar de contactar los pies con el suelo, y visualiza cómo *tus genitales se abren* o ensanchan.

Sueltas la respiración dejando salir sonido y vuelves a *cerrar las piernas* dejando las rodillas paralelas y las plantas de los pies apoyadas, notando cómo los *genitales –la vagina en las mujeres– se cierran* o contraen.

Repite la experiencia pero añade la visualización del recorrido energético: al inspirar imaginas que el aire, como una energía, llega hasta los genitales que se van abriendo o ensanchando; al soltarlo, vuelve a salir por la garganta.

Prueba también en sentido inverso.

EXPERIENCIA 35: Pelvis adelante-atrás I.

En la misma posición de las experiencias anteriores.

Al inspirar, mantienes las nalgas apoyadas en el suelo pero haces retroceder ligeramente la pelvis a la vez que hinchas el vientre.

Al espirar, deshinchas y levantas ligeramente la pelvis.

Repite la experiencia pero visualizando el recorrido de la energía:

Inspiras... *se hincha el vientre... llega el aire a los genitales... pelvis atrás.*

Espiras... *deshinchas el vientre... sale el aire con sonido... pelvis adelante.*

EXPERIENCIA 36: Pelvis adelante-atrás II.

Utiliza la misma dinámica de la experiencia 35, sólo que en esta ocasión estarás tumbada/o boca abajo.

Al inspirar haces retroceder tu pelvis hacia atrás mientras sientes cómo se hincha tu vientre. Al espirar lo deshinchas e impulsas la pelvis hacia adelante, empujando suavemente el hueso del pubis contra el suelo o contra el cojín que te pondrás previamente.

Añade la visualización de tus genitales y el recorrido energético.

EXPERIENCIA 37: *Pelvis adelante-atrás III.*

Trabaja también con tu pelvis estando de pie. Utiliza esta posición: piernas ligeramente separadas, los pies más o menos a la distancia de los hombros y las rodillas ligeramente dobladas. Apóyate bien sobre la planta de tus pies y deja el cuerpo flexible.¹⁶

Haz el mismo movimiento de las experiencias anteriores (pelvis adelante y atrás). Céntrate en la pelvis sin movilizar el resto del cuerpo.

No olvides escucharte la voz.

Añade la visualización de los genitales y el recorrido energético.

EXPERIENCIA 38: *Pelvis adelante-atrás IV.*

Utiliza la misma dinámica de combinar movimiento (pelvis atrás-adelante), respiración y visualización, estando también sentada.

La posición es con las piernas cruzadas (posición de loto, en yoga). No es fácil para quien no tiene costumbre, pero ayuda a poder tener algunas relaciones sexuales interesantes con la pareja.

En este caso, el movimiento de adelantamiento y retroceso de la pelvis es muy pequeño, casi imperceptible.

Controlar la musculatura pubococcígea

Conocer y manejar a voluntad la musculatura pubococcígea (músculo PC) te será muy útil para:

- Conocer mejor tus genitales y sus posibilidades dándote cuenta de que tú decides.

¹⁶ Esta posición es utilizada en muchas técnicas orientales como el Tai chi u otras, y han sido también adaptadas por algunas escuelas psicoterapéuticas occidentales.

- Producirte placer.
- Favorecer el orgasmo.

En un encuentro erótico genital, si eres mujer sentirás a través de tu vagina más intensamente a la otra persona (si contacta contigo mediante un dedo, o el pene); podrás en un coito ayudar al hombre a controlar su eyaculación (para esto, él tiene también que saber cómo hacerlo).

Si eres varón, tu pene tendrá mayor movimiento y con ello producirás también más placer a la otra persona. Te ayudará también a controlar la eyaculación.

Para realizar estos ejercicios necesitas *practicar* y dedicarte un pequeño *tiempo* al día. Puedes hacerlo en casa o incluso fuera de ella (sentada/o en el banco de un jardín, o en un bar, etc.). Son muy discretos, sobre todo en las mujeres.

EXPERIENCIA 39: *Control de orina.*

Siéntate cómodamente. Inspira por la nariz e intenta *contrar con fuerza la vagina* si eres mujer, o *el pene y el escroto* si eres varón, como si trataras de retener la orina.

Aprieta todo el tiempo que puedas, luego aflojas de golpe, relajando la vagina, o el pene y el escroto.

En algunas ocasiones en que vayas al lavabo para orinar, puedes hacer prácticas cortando el fluido de orina varias veces durante la micción.

Este ejercicio es también muy útil para reforzar esa musculatura en las mujeres a las que, al parir, les ha quedado flácida o que tienen pérdida de orina.

Observaciones: Ésta es una primera experiencia elemental para distinguir contracción-relajación ayudándose para ello de la respiración.

Cuando lo hagas observa también el placer que produce

cada una de estas secuencias; produce placer tanto el retener largo tiempo –sensación de hormigueo en la zona–, como el soltar.

Piensa, por ejemplo, en tu propia experiencia cuando a veces retienes la orina o la defecación y cuando orinas o evacúas.

Al principio es fácil que a la vez que se contraen los genitales se contraiga también el ano. Más adelante podrás diferenciar esas dos contracciones y realizar una u otra a voluntad.

Concentra tu atención en los genitales. Puedes ayudarte con tu mano sobrepuesta en ellos a fin de observar el movimiento que se produce.

Si eres mujer ensaya también colocando un dedo en el interior de la vagina mientras haces ese movimiento para notar la presión que se produce.

También puedes utilizar el dedo en el ano para observar este movimiento, distinguiéndolo del genital.

Procura no contraer el resto del cuerpo, que debe poder permanecer relajado.

EXPERIENCIA 40: *Contracción-relajación.*

Cuando distingas las sensaciones de contracción y de relajación de tus genitales, utiliza este entrenamiento incluyéndolo en una respiración ordinaria.

Al inspirar: *contraes* la vagina o el pene-escroto.

Al espirar: *aflojas y relajas.*

Hazlo al ritmo de tu respiración, armónicamente. Prácticalo también de manera algo más acelerada (en la respiración y en la contracción/relajación); piensa que frecuentemente en una relación sexual la respiración puede ser más agitada de lo normal.

Este ejercicio lo practicas durante seis días seguidos¹⁷ de la siguiente forma:

17. Otras autoras –como H. Gary– proponen otras pautas.

1^{er} día: Tantas veces como puedas y quieras al día, pero cada vez sólo 10 contracciones.

2^o día: Prácticalo tantas veces como quieras, pero sólo 20 contracciones en cada ocasión.

3^{er} día: 30 contracciones varias veces al día.

4^o día: 40 contracciones varias veces al día.

5^o día: 50 contracciones varias veces al día.

6^o día: 60 contracciones varias veces al día.

De esta manera, al llegar al 6^o día podrás hacer aproximadamente 60 contracciones por minuto (si lo has practicado acelerando tu respiración).

Con esto se habrá conseguido algo que es lo esencial en este ejercicio: desbloquear tu vagina, sensibilizarla, movilizarla –hacer que recobre vida– y empezar a instaurar un reflejo orgásmico.

Después de estos seis días, olvídate del ejercicio; tu vagina no tiene que movilizarse a este ritmo necesariamente.

Practica este movimiento a partir de entonces siempre que quieras sentirla y producirte placer. Te habrás dado cuenta de que es igualmente placentero contraer que relajar, aunque son dos sensaciones diferentes. Cuando contraes es como si estuvieran también estimulando indirectamente tu clítoris, porque se activa toda la zona genital.

Ésta es una práctica masturbatoria que espontáneamente utilizan en ocasiones las niñas.

Si eres varón también tu pene tendrá movimiento y lo percibirás de forma distinta, sintiendo que manejas tus genitales más a voluntad.

EXPERIENCIA 41: *Contracción, relajación, respiración, pelvis.*

En esta experiencia combinas tres aspectos:

- La *contracción/relajación* de genitales.
- La *respiración*.
- El *movimiento* de la pelvis.

Todo esto se coordina y armoniza de la siguiente forma:

Al inspirar (y mientras hinchas el vientre): *contraes la vagina (o el pene-escroto) mientras movilizas la pelvis hacia atrás.*

Al espirar (y mientras deshinchas tu vientre): *aflojas la vagina (pene-escroto) y tu pelvis se desplaza hacia adelante.*

Observaciones: Es posible que te parezca extraño el movimiento de inspirar, hinchar el vientre y contraer la vagina (pene-escroto). Si es así, repasa el ejercicio de respiración completa. Recuerda que *estás haciendo todo el tiempo respiraciones completas*. Cuando te digo «hincha tu vientre» es para poner el énfasis en que recuerdes que estás trabajando sobre tus genitales y visualices cómo se energizan mediante la respiración.

La combinación de estos tres aspectos al principio te resultará algo complicado, aunque es un movimiento corporal espontáneo que se da naturalmente si no está inhibido y que favorece el orgasmo.

Practícalo tantos días como necesites hasta que puedas incorporarlo sin dificultad y placenteramente.

La posición que suelo utilizar para la práctica de estos ejercicios es: o bien sentada/o en posición de loto –puede resultar un poco difícil para algunas personas– o bien acostada/o sobre el suelo con las piernas dobladas.

El movimiento que se produce externamente suele ser muy pequeño. No hay que hacer grandes esfuerzos para realizarlo: es un movimiento muy sutil.

EXPERIENCIA 42: *Absorción/expulsión.*

A la combinación de los tres aspectos del ejercicio anterior,

armonizarás otro más: la visualización de la energía a través de tus genitales.

A nivel objetivo no se aprecia la diferencia entre la absorción y expulsión de la energía y la contracción-relajación de los genitales. Es una diferencia cualitativamente a nivel subjetivo.

Se realiza así:

Inspiras mientras *hinchas el vientre... contraes gradualmente tu vagina (pene-escroto)* a la vez que visualizas o imaginas que *absorbes energía* por tu vagina (pene-escroto) hacia el interior de tu vientre, mientras *desplazas la pelvis hacia atrás.*

Espiras mientras *deshinchas el vientre... relajas gradualmente la vagina (pene-escroto)...* y visualizas cómo *expulsas o das tu energía* a través de la vagina (pene-escroto) hacia el exterior... *desplazando la pelvis hacia adelante.*

Comentarios: Este movimiento corporal que se realiza y la vivencia subjetiva de aspirar y expulsar *favorece el movimiento energético hacia el interior del cuerpo, las contracciones vaginales e incluso uterinas* –en las mujeres– y *la sensación de orgasmo más interiorizado e integral*, incluyendo genitales y el resto del cuerpo.

Las contracciones y la absorción parten de la zona externa de los genitales y en cada respiración el deseo de inspirar y contraer/absorber aumenta, amplificándose hacia el interior del abdomen y ascendiendo en cada inspiración, e igualmente se intensifica el deseo de dar y movilizar la pelvis hacia adelante al soltar el aire.

La mujer conecta con el interior de su cuerpo, con su útero, extendiéndose las sensaciones por el vientre y también hacia los genitales. Para los varones puede ser asimismo una experiencia orgásmica diferente –más interna– a la que se experimenta cuando sólo friccionan sus genitales, y es una base para controlar la eyaculación, si lo desean.

El placer orgásmico que se experimenta suele ser más extenso, menos focalizado, más suave, y menos perceptible al exterior.

Este ejercicio está conectado con el «recibir y el dar». Es importante practicarlo en soledad para permitirse el placer y la experiencia orgásmica, ayudándose conscientemente a ello.

Cuando se realiza en pareja, ambas personas se imaginan que al inspirar absorben energía sexual de la otra persona a través de sus genitales, y al expulsar dan su propia energía. Según en qué posición se esté dando el encuentro, el movimiento puede ser bastante imperceptible, como por ejemplo en la posición de sentadas/os en contacto con los genitales y las piernas entrelazadas alrededor del cuerpo de la pareja.

Una vez se incorporan estos movimientos, las variantes prácticas pueden ser muchas:

– Además de realizarlo en soledad, se puede fantasear con alguna persona deseada visualizando la sensación de «recibir y dar» como si se estuviera dando en la realidad, lo cual puede ayudar a personas que tienen dificultades para energizar sus genitales, sobre todo en mujeres, o para vivir una experiencia orgásmica.

– Si se realiza en pareja puede haber contacto de genitales o no; en este segundo caso lo que sí se requiere es que ambas personas estén visualizando y sintiendo sus propios genitales y los de la otra persona.

– Se puede realizar con los ojos cerrados o manteniendo el contacto con la mirada de la pareja, lo cual puede ayudar a sentir a la otra persona y a la vez a mantener el contacto consigo mismo.

– Se puede realizar también –y esto es toda otra experiencia– con respiración invertida en la pareja, es decir, manteniendo la respiración por la boca y cuando una persona inspira (absorbe a la otra... contrae... pelvis hacia atrás), la otra está espirando (da su energía a la otra... relaja... pelvis hacia adelante).

Algunas de estas prácticas requieren preparación y tiempo. No es el objetivo de este libro trabajar sobre las relaciones de pareja, sino más bien tu propia disposición para ser autóno-

ma/o para el placer y poder compartirlo con quien desees. Sin embargo, me ha parecido interesante que veas algunas de tus posibilidades.

EXPERIENCIA 43: Retención.

Esta experiencia es útil para iniciarse en una vivencia orgásmica más interiorizada así como para aprender a controlar la eyaculación.

Inspira lentamente por la nariz mientras contraes la vagina (o pene-escroto) visualizando que absorbes a través de ella energía del exterior o de tu pareja sexual. Luego relajas los genitales soltando imaginariamente tu energía a través de ellos hacia el exterior.

Practica esto varias veces aumentando en cada inspiración la profundidad de tu respiración y la presión ascendente genital. Notarás que gradualmente aumenta el ritmo respiratorio y la sensación de excitación. Posteriormente haces una inspiración profundísima apretando con mucha fuerza tu musculatura genital y *retienes* el aire, no respiras.

Mantener durante un tiempo. Después vuelves a aflojar y a respirar.

Inicia de nuevo el proceso. Respiras de manera normal, contrayendo y aflojando los genitales. Poco a poco vas acelerando la respiración haciendo más fuertes y prolongadas las contracciones al inspirar, y expulsando/aflojando más al espirar. Haces una profunda inspiración y retienes el aire manteniendo la contracción... relajas...

Practica este ejercicio durante varios días para ir diferenciando todas las sensaciones del proceso.

Puedes realizarlos por ejemplo de esta manera:

Contraer/relajar durante 10 veces... retener...

Respiración normal aumentando el ritmo de contracción/relajación 10 veces... retener..., etc.

Este ejercicio puede ser complementario con otras técnicas de control de eyaculación, a las que dedico a continuación unas páginas para describirlas con más detalle.

Control de la eyaculación

Cada varón puede saber cuándo le conviene eyacular y cuándo no, en relación con la frecuencia de sus relaciones sexuales/genitales, con su estado físico, con su edad y con el grado de tensión genital alcanzado durante la excitación sexual. En algunas ocasiones, la eyaculación es una descarga placentera de tensión y liberadora de energía, produciendo una sensación de bienestar físico y psíquico. En otras, por el contrario, el «obligarse» a eyacular supone un esfuerzo que produce más fatiga que placer, incluso agotamiento. No es conveniente, ni en la mujer ni en el varón, el «esforzarse» para llegar a una descarga orgásmica. La eyaculación no siempre es la mejor manera de culminar una relación sexual.

La eyaculación es un mecanismo que puede estar sujeto a control. El primer paso que debe aprender el varón es a conocer la proximidad de lo que se considera «punto de no retorno», aquel momento en que, tras pasado, se iniciaría la eyaculación inminente. Para ello hay que poder distinguir cuándo el nivel de excitación se acerca a ese extremo, y al sentirlo aplicar algún recurso.

TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA EYACULACIÓN:

a) Puedes utilizar el *método cerrado* de los antiguos chinos.¹⁸

Cuando comiences a estar excitado, cierra los ojos y la boca e inspira profunda y lentamente por la nariz hasta dejar de jadear. Al sentir que puedes perder el control retira rápidamente el

18. JOLAN CHANG: *Op. cit.*, pp. 66-67.

pene de la vagina dos centímetros y medio —o bien lo retiras totalmente de diez a treinta segundos, según una adaptación de este método— y te mantienes sin moverte. Respira profunda y diafragmáticamente (respiración torácica) y contraes la parte inferior del abdomen como reteniéndote a evacuar. A los pocos segundos, cuando hayas perdido parte de tu erección puedes volver a penetrar.

b) La antigua *técnica china de presión*.¹⁹

En el momento en que presientas que puedes tener pérdida de control, te aplicas presión en un punto situado entre tu escroto y tu ano durante tres o cuatro segundos. Utiliza para ello los dedos índice y medio de la mano izquierda e inspira profundamente (al igual que en el método anterior). No requiere retirar el pene de la vagina.

c) Otra es la *técnica de presión utilizada por Masters y Johnson* en sus trabajos de terapia sexual (dirigida especialmente a varones que presentan eyaculación precoz).

Cuando estés llegando al punto de máxima excitación, se lo comunicas a tu pareja y ella retira el pene de la vagina y presiona con los dedos sobre el glande durante tres o cuatro segundos. Cuando se ha perdido parte de la erección, se lo reintroduce de nuevo, y así sucesivamente durante un coito.

d) Hay una variante del método de presión chino y de Masters y Johnson (sólo que en vez de presionar sobre el glande se hace sobre la base del pene).

Comprime con el pulgar la raíz del pene en su parte dorsal y con el índice y medio presionas buscando la raíz del pene, cerca del ano.²⁰

Existen otras muchas técnicas de prolongación del placer y control de la eyaculación, por ejemplo dentro de las prácticas tántricas y taoístas. No los he incluido porque requieren un mayor aprendizaje.

19. *Ibid.*, p. 70.

20. E. GUILLERM: «Le squeeze proximal» en *Cahier de sexologie clinique*, 1975, n.º 5 y 6. Citado en el libro de M. Naslednikov: *Op. cit.*, pp. 183-184.

De todas estas técnicas, encuentro ciertas ventajas en las chinas por la autorresponsabilidad del varón sobre su cuerpo. Además:

- Pueden utilizarse prácticamente en todas las posiciones, mientras que las de Masters y Johnson sólo se utiliza con la mujer encima.
- El varón no tiene que retirar su pene de la vagina, por lo que no hay pérdida de contacto.
- No tiene que avisar a su pareja, ni interfiere en la relación sexual.
- *Hace al varón sexualmente autónomo.*
- Es una técnica sencilla de aprender, mientras que la de Masters y Johnson es más compleja porque: 1) requiere la colaboración de la pareja; 2) hay que aprender a reintroducir el pene flácido, y 3) porque puede ser difícil volver a la posición inicial de mujer encima, que requiere cierta erección.

Comentarios: La utilización de estas técnicas tiene como consecuencia una cierta pérdida de erección y desaparición del deseo de eyacular. Sin embargo, y esto es muy importante, no se pierde el deseo sexual ni la excitación, sólo que ésta reduce su intensidad, así como la tensión genital, lo que permite la prolongación de la relación.

- De todas estas técnicas, el varón es el que debe decidir cuál le resulta más grata y sencilla de aplicar. A él le corresponde la tarea de aprender tanto consigo mismo ensayando con la masturbación, como con la pareja, la proximidad de ese punto de gran excitación que no puede sobrepasar para practicar el control, respirando y relajándose. Es bastante más fácil de lo que parece si se hace con ello una adaptación a la vida occidental. Mucho más complicado sería querer copiar textualmente algunas de las técnicas orientales, puesto que la filosofía y el ritmo vital que implican pueden distar mucho de las nuestras.

La base del aprendizaje es la práctica. En el libro citado de J. Chang hay consejos a los varones que pueden ser de interés para quienes deseen empezar a aplicarlo.

- Aunque al hablar de estas técnicas se hace referencia siempre al control de la eyaculación en contacto con la vagina, podrían ser aplicados en cualquier relación genital.

- Es interesante para los varones aprender a distinguir entre orgasmo y eyaculación, lo cual pasa desapercibido habitualmente en nuestra cultura occidental, ya que se pueden sentir descargas orgásmicas sin tener que eyacular necesariamente.

- Con el aprendizaje del control de eyaculación que propongo, no pretendo indicar que sea mejor no eyacular que hacerlo. Es sencillamente otro recurso más de autoconocimiento y posibilidad de aumentar y prolongar el placer, que puede ser utilizado cuando se desee.

Para prolongar el placer

Hay situaciones en nuestra vida sexual en las que deseamos prolongar una relación y el placer, bien porque tenemos más tiempo para ello, bien porque deseamos gozar más de nuestras sensaciones o de nuestra pareja, o incluso porque no hay una necesidad urgente de descarga.

Otras veces, por el contrario, lo que se quiere es un encuentro erótico más rápido.

No es mejor una opción u otra. Ambas son excelentes. Lo compararía a tomar un zumo de frutas rápidamente o el tomarlo a pequeños sorbos, en medio de una conversación agradable. Produce placer en las dos ocasiones, pero son sensaciones distintas. También pueden darse combinaciones: tomar un zumo rápido y luego otro lentamente, o a la inversa, o tomar varios lentamente o rápidamente, etc.

Algo similar ocurre con el placer y la intercomunicación erótica. En torno a ello comentaré ciertas *pautas generales* que evidentemente no pueden aplicarse de forma mecánica, pero que pueden ser útiles.

Cuando se desea una *relación corta y rápida* es conveniente

mantener la tensión sexual con un ritmo uniforme y creciente.
Ello implica que:

1. La respiración se hace cada vez más acelerada.
2. Los movimientos pélvicos son rítmicos y continuos.
3. Aumenta la intensidad creciente de contracción/relajación de genitales.
4. Aumenta el descontrol ante las propias sensaciones.

Para mantener una relación erótica y el placer más prolongadamente, hay que tener en cuenta la importancia del ritmo variable y la combinación de la excitación y la relajación. Así:

1. No hay que mantener un ritmo continuo en la estimulación de los genitales, sino variar el ritmo, la intensidad de la presión, utilizar distintos modos de penetrar, o modificar los movimientos pélvicos.
2. Cuando se está llegando a una excitación intensa, detener el movimiento y hacer respiraciones profundas que permitan integrar las sensaciones y reestructurar la energía y tensión sexual que está focalizada en genitales, hacia el resto del cuerpo; con ello desciende ligeramente el nivel de excitación aunque se mantenga el placer.
3. Detener los movimientos pélvicos cuando se está muy excitada/o o bajar el ritmo de intensidad. Variar los movimientos. Detener también de tanto en tanto los movimientos de contracción/relajación genital y de absorción.

De este modo, si se desea que la relación dure más tiempo, a medida que la excitación aumenta y se incrementa el ritmo respiratorio y la tensión energética de los genitales, hay que detenerse e inspirar varias veces lenta y profundamente. Con esa respiración la energía sexual se expande, se globaliza, se siente el placer más difuminado por el cuerpo y baja la excitación genital. Posteriormente puedes continuar. Se produce una sen-

sación como de olas donde *combinas el placer de la excitación y la relajación* el tiempo que desees.

A veces con este proceso realizas como pequeñas descargas orgásmicas y no se produce una descarga ordinaria al final. En otras ocasiones la descarga orgásmica tiene lugar porque se desea en ese momento, para lo cual se mantiene e incrementa la intensidad de la excitación. Finalmente, hay experiencias en que cada una de esas ondas son vivencias que producen en conjunto como un estado orgásmico general y continuado.

Estas pautas son aplicables tanto para las caricias en solitario, la masturbación, como para las relaciones con pareja. En este último caso conviene que ambos miembros conozcan estos recursos de placer así como sus propios ritmos personales, sus gustos, etc., para poder colaborar en la comunicación que desean establecer. De lo contrario podrían boicotarse; por ejemplo si uno de los miembros tiene una fuerte excitación pero desea prolongar la relación y para ello desciende el ritmo, se detiene y respira, y el otro en ese momento aumenta el ritmo en vez de ralentizarlo, penetra más profundamente y rápidamente, besa más intensamente, o hace fuertes contracciones vaginales o anales durante la penetración, puede favorecer una descarga orgásmica o una eyaculación en vez de posponerla.

Es imprescindible por lo tanto una cierta sincronía de ambos (al igual que los diferentes instrumentos que participan en una composición musical), y escucha interior al propio cuerpo y a las necesidades de cada momento.

A modo de conclusión

Todos estos ejercicios tienen como objetivo saber utilizar mejor nuestro cuerpo, la integración del ser humano como totalidad que siente, piensa y decide; ayudar a armonizarse en una intercomunicación personal y erótica —entendido el erotismo como impulso vital y gozoso—, vivir experiencias de placer y orgásmicas, poder abandonarse a la eyaculación o controlarla.

Se pretende que aumentes tu conocimiento y recursos para sentirte mejor, en equilibrio y en paz contigo misma/o. Ello no quiere decir que estos ejercicios debas utilizarlos sistemáticamente en tus relaciones eróticas, ni que sea la única manera en que podrás obtener más placer. Hay quienes gozan más de la forma que han ido aprendiendo y han practicado durante años. Si ése es tu caso, eso puede ser lo mejor para ti.

Con este libro sólo quiero transmitir algunas experiencias que puedes realizar y que son útiles para las personas, incluyéndome entre ellas. Pero lo verdaderamente importante es que sepas que tú eres una gran fuente de conocimiento y que decidas hacer en cada momento de tu vida lo que consideres más oportuno.

19. INTEGRAR LA «FEMINIDAD» Y LA «MASCULINIDAD»

Nuestra vida se desarrolla en una combinación de lo «femenino» y lo «masculino», de la globalidad y de la genitalidad.

De bebés y durante la *infancia* se conoce la vida a través de los *sentidos*, y gracias a ellos se experimenta placer. Pero también se tienen *sensaciones genitales*: es fácil observar respuestas como la erección del pene en los niños o también la exploración que ambos, niños y niñas, hacen sobre sus genitales y ano.

Hasta la *pubertad*, en que aparece una eclosión hormonal brusca, *la evolución podría considerarse muy global*, o dicho en los términos de nuestros constructos sociales, muy femenina. Pero —y esto es importante no olvidarlo— *la globalidad no es algo escindido de lo genital, sino que lo incluye*. El cuerpo global es el cuerpo vivido subjetivamente como totalidad. Un bebé que es acariciado abre su cuerpo totalmente dejándolo disponible al placer de la caricia. Durante esos primeros años las figuras parentales y adultas pueden favorecer el avance progresivo global y genital, positivizando, integrando, o de lo contrario pueden producirse desajustes o carencias que más adelante pueden ser motivo de consulta psicológica o sexológica.

Hay algunos contactos globales que favorecen estas mismas sensaciones en la niña y el niño, como:

— Los que tienen que ver con la *limpieza y el arreglo del cuerpo*. Al ser lavado, el bebé tiene contacto de su piel con el

agua, contrasta las sensaciones de la temperatura de la misma, oye el ruido que ésta produce al chapotear con ella —si está en una bañera o barreño—, puede jugar, siente la textura de la esponja y de la toalla que lo envuelve, nota el tacto, el olor de la crema, los polvos de talco, la colonia, etc., y además puede interactuar con quien lo baña.

— *El abrazo*. Hay muchos tipos de abrazo, como muestran divertidamente los libros de Kathleen Keating (ver bibliografía).

— *Los besos, las caricias*, son otros tipos de contacto parecidos al abrazo aunque abarquen menos extensión corporal. Son manifestaciones de afecto, de acercamiento. A veces las personas adultas expresan su amor besando al bebé en la mano o en el pie, o las niñas y niños manifiestan su deseo de atención y afecto aproximando como descuidadamente su cuerpo para que se les acaricie la cabeza, se les tome en brazos o se les bese.

— *Los masajes*. Respecto a este tema hay libros —o capítulos específicos en libros de masaje—, alguno de los cuales cito en la bibliografía.

En términos generales se pueden considerar actividades que favorecen la globalidad aquellas que tienen que ver con el «maternaje» —también debería poder llamarse «paternaje», pero este término no tiene la misma significación en nuestra sociedad—, con el cuidado, la protección, el «arropamiento».

Este «maternaje» global puede ser llevado a cabo también en otros ámbitos de la vida además del contacto físico. Aunque también repercute en éste, me refiero al contacto psíquico, emocional, en el que también puede haber un «maternaje», una actitud de escucha y del cuidado hacia el bebé, la niña o el niño.

Esta globalidad que está presente a lo largo de nuestra vida, queda relegada como a un segundo plano a *partir de los cambios puberales*, en donde *las sensaciones genitales* —que siempre estuvieron presentes— *se muestran muy claras* como urgentes y focalizadas, de acuerdo a cómo se manifiesta la genitalidad. Ése sería otro momento importante en el plano educativo para poder integrar bien esas sensaciones,

saberlas modular y vivirlas integradamente con la globalidad corporal.

De hecho no es así. Desgraciadamente a partir de determinada edad, tempranamente, a los niños se les va dejando de tocar corporalmente, sobre todo el padre y los otros varones, como ya comenté en el capítulo del erotismo masculino, con lo cual el niño tiene menos referentes de globalidad que la niña, que contacta más con la madre y las otras niñas y adultas.

La presión de una sociedad genitlista hace que se valore todo ese período de la vida en que aparece la potencia genital y que, iniciándose en la pubertad, adquiere su reconocimiento social en la edad adulta, período en el que, por otra parte, empieza a decrecer. Se identifica la sexualidad —sobre todo con ese período reproductivo— y la genitalidad. La evolución de toda esa etapa, que coincide con la fertilidad, adquiere unas características que se podrían considerar —dentro de nuestros constructos sociales— muy «masculinas» o genitales. Pero de nuevo hay que recordar que, al igual que en la fase anterior, tampoco la globalidad ha desaparecido, sino que está presente en mayor o menor grado en cada cual.

Pasada esta edad reproductiva, en la *vejez* o en la gente mayor, de nuevo pasa a primer plano la globalidad, porque aunque las sensaciones genitales se continúan manteniendo, se pierde cierta potencia genital —sobre todo los varones pueden tener dificultad de erección. Por otra parte la sociedad, al no ser un período reproductivo, ni considerado productivo laboralmente, no reconoce esa capacidad genital, que en general no está bien considerada en las personas mayores.

Reflexiones acerca de la educación/coeducación y de la salud

— *El «maternaje»* —el cuidado a fin de procurar un buen equilibrio psicofísico y que generalmente ejercen las mujeres y en especial la madre— *requiere*, entre otras cosas, *que la perso-*

na que cuida sepa dar y recibir, saber vincularse y ser autónoma, saber cuidar y dejarse cuidar. De lo contrario vuelve a reproducirse la división de roles, como en el caso de mujeres que ejercen de cuidadoras pero no piden a su vez ser cuidadas.

– *Los varones pueden también desempeñar ese rol de «maternaje» o de paternaje (también podría ser denominado así por los varones si los roles sexuales no estuvieran tan dicotomizados). Eso crearía nuevas posibilidades de desarrollo como personas, y favorecería la interacción entre ellos, con las mujeres y con sus hijas e hijos. Este rol empieza a manifestarse tímidamente como una necesidad para éstos, tal y como muestran algunos comentarios masculinos y el éxito de films al respecto. También se evidencian sus dificultades para realizar ese «maternaje» y sus deseos profundos de poder mostrar la ternura.*

– *El rol tradicional del varón, que ha consistido en marcar los límites en la educación de niñas y niños en la familia, puede ser desarrollado también por ambos sexos, como puede observarse en el caso de las madres solteras o mujeres separadas, que en muchos casos ejercen de madre y padre: tienen que mostrarse comprensivas, estar presentes, estar a la escucha (rol femenino) y a la vez ser duras, marcar los límites (rol masculino). Los varones, en general, todavía no combinan ambos roles, y en caso de estar separados relegan en buena parte el cuidado de sus hijas/os, es decir su parte de «maternaje», a otras mujeres.*

– *Favorecer una buena integración psicosexual y la positividad del cuerpo y sus sensaciones en el proceso educativo de las/os pequeños implica que la madre, el padre y las/os educadoras/es las tengan a su vez. ¿Cómo transmitir actitudes positivas si se tienen miedos, prejuicios y actitudes negativas frente al propio cuerpo?*

– *Un buen contacto es un contacto respetuoso atendiendo a las necesidades evolutivas y según cada momento. Tan terrible puede ser para una niña o niño las actitudes abandonistas (la ausencia) como las sobreprotectoras y agobiantes.*

– *No tener bien desarrollada la globalidad va a crear pro-*

blemas en los varones. Además de lo ya comentado en el capítulo del psicoerotismo masculino –no desarrollo de una parte de sus posibilidades, dificultad en la comunicación con las mujeres–, se produce una gran desorientación cuando mengua su potencia genital, su capacidad de erección, ya que sin ella pierden su punto de referencia erótico y de identidad sexual, y tienen dificultad en los acercamientos sexuales porque no saben cómo comportarse de otra manera, lo cual les puede crear cierto estado depresivo.

En cuanto a las mujeres, si éstas no desarrollan su genitalidad pierden parte de su autonomía y capacidad de goce –al igual que comentaba de los varones– tanto individualmente como en las relaciones, sobre todo heterosexuales, ya que el patrón de acercamiento sexual casi exclusivo es el coito.

– *El hecho de que haya mujeres que practiquen o hayan practicado la masturbación –con lo que conocen bien las sensaciones genitales–, ha posibilitado que, teniendo desarrollada su globalidad, algunas hayan profundizado también mucho en su genitalidad. En este terreno ha sido de gran importancia el impulso que se ha dado a través de los movimientos de mujeres al conocimiento del cuerpo femenino, de su sexualidad, la desculpabilización del placer, la separación entre maternidad y sexualidad, etc.*

En la actualidad, y como consecuencia de esto, se apunta una cierta desestabilización de los varones en cuanto a su rol sexual; éstos perciben subjetivamente a las mujeres en una inversión de la relación de poder que ha habido hasta ahora. Dentro de la estructura de relaciones sadomasoquistas, vivencian a las mujeres como genitalistas, directas sexualmente, demandantes en cuanto a la genitalidad, etc. (sádicas, dominantes), con lo que a su vez ellos asumen el rol sexual tradicionalmente femenino (dominados, víctimas de las mujeres), perdiendo el deseo genital y dando lugar a una nueva sintomatología en el comportamiento sexual del varón que hasta ahora había sido el deseante y demandante.

– Posiblemente hoy, a pesar de todas las dificultades que ha tenido, o por el hecho de tener que afrontarla, *la mujer va estando más preparada que el varón en el terreno del placer sexual y de la autonomía en general. Me refiero en particular a las mujeres que desempeñan actividades del rol femenino* (por ejemplo, saber autoabastecerse en la casa, cuidar a sus hijas/os) *y del masculino* (tienen alguna actividad social que les permite también ser independientes económicamente); son mujeres que están desarrollando sus distintas sensaciones eróticas recuperando su cuerpo, y en general están combinando diferentes partes «femeninas»/«masculinas» de ellas mismas. Esto no ocurre, por supuesto, en todas las mujeres, ya que los niveles de avance son distintos.

Este desarrollo autocrítico y progresivo que han realizado las mujeres, fundamentalmente en grupos, no ha funcionado paralelamente en el mundo masculino. Todavía son pocos los varones que se replantean en qué les beneficia y en qué les perjudica la estructura patriarcal, qué ganan y qué pierden en las relaciones existentes con las mujeres y con los otros varones, qué desarrollan y qué atrofian en sus cuerpos y de sus posibilidades como personas. Algunos grupos de varones empiezan ya a replantearse muchos de estos temas que se han ido esbozando en este libro.

– El hecho de que las mujeres estén avanzando mucho en el terreno personal y social no significa una inversión de la relación de poder; el que las mujeres se considerasen «mejores que los varones» sería reproducir las relaciones de poder, aunque a la inversa. Por el contrario, no se trataría de ver quién domina en una relación de poder, porque ello en sí mismo denigra tanto a quien domina como a quien acepta la dominación. Se trataría más bien de *ir creando otro tipo de relaciones humanas en donde el respeto y la cooperación fueran valores entre las personas.*

El sociólogo Josep Vicent Marquès ha sido un pionero en España en este terreno.

En algunos países llevan algunos años de experiencia en cuanto a grupos de reflexión de varones; en España, esto todavía es muy incipiente. Joan Vilchez y Juan L. García iniciaron grupos para hombres en Valencia y esto está ampliándose a alguna otra ciudad.

Si las mujeres han progresado mucho en estos años, los varones pueden hacerlo de igual manera. En las relaciones duales cualquier movimiento de uno de los miembros afecta a la estructura, y una vez desestabilizada ha de crearse una nueva estructuración.

– Este libro está escrito con el deseo de ayudar a las personas a mejorar su salud psicosexual. La salud hay que contemplarla teniendo en cuenta la totalidad de la persona, su vivencia en cuanto al hecho de ser mujer o varón y la calidad de sus relaciones y del conjunto de su vida en la sociedad a la que pertenece.

También con el deseo de que en las prácticas coeducativas se tenga en cuenta ese caudal de riqueza que existe en la «feminidad» y «masculinidad» de cada cual que permite, no la confusión sexual, sino el potenciar la propia identidad femenina o masculina de forma más integrada y libre.

El conocimiento de sí misma/o y el respeto al propio cuerpo puede ser un buen comienzo.