

SEXUALIDAD CREATIVA PARA VIVIR Y GOZAR QUE YA ES BASTANTE

Lic. Santos Benetti

I- LA SEXUALIDAD : UN APRENDIZAJE

1. Qué hago con el sexo

"Soy un muchacho de 16 años y hace tiempo que salgo con chicas. Y bueno, usted sabe, tengo deseos sexuales como todo el mundo y quiero saber si puedo tener relaciones sexuales, porque ya no soy un niño ... Y si no, ¿qué hago con el sexo?"

Qué hago con el sexo... Esa es la pregunta, pero no sólo de los adolescentes. Es también la pregunta de los niños y de los adultos. No nacemos sabiendo cómo ejercer nuestra sexualidad, como no nacemos sabiendo cómo caminar, hablar o cruzar una calle.

Cuando nació mi primera hija y la tenía en brazos, la veía tan pequeña, tan dependiente y a menudo pensaba: "Las cosas que tiene que aprender, prácticamente todo. Qué larga carrera: hablar, caminar, jugar, leer, sumar."

Mucha gente se escandaliza cuando se habla del aprendizaje sexual, imaginando una iniciación genital como quien cumple con los deberes escolares; justamente porque la palabra "aprendizaje" está asociada a ciertas lecciones que el alumno tiene que estudiar y practicar.

Lo cierto es que no tenemos dificultades para entender que hay aprendizaje para hablar, para caminar, para pensar -algunas de nuestras facultades más comunes-, pero se nos hace cuesta arriba pensar que la sexualidad tenga que ser aprendida, exactamente al igual que todas nuestras otras actividades y funciones sociales.

En cambio lo que sí se ha hecho es dar decretos, permisos y prohibiciones sobre la sexualidad, porque damos por sobreentendido, al menos en nuestra cultura, que la sexualidad es una "cosa aparte" y siempre será tratada como una cosa aparte, a tal punto que recién hoy en nuestras escuelas se va integrando en un esquema de educación.

Y por aquí comenzaremos nuestras reflexiones: la sexualidad no es una cosa aparte, sino una función y modalidad esencial del ser humano: la de sentirse hombre o mujer y saber relacionarse como hombre y como mujer con hombres y con mujeres. Y todo esto no se aprende por un decreto ni por el hecho de que un juez o un sacerdote o rabino nos dé su autorización y bendición.

Tampoco se aprende por el hecho de que la sociedad diga que sí o que no.

Esto es lo que plantea el caso de ese muchacho de 16 años que preguntaba si podía tener relaciones sexuales o no... Imaginemos que se le diga que sí: ¿cambia en algo la situación? El hecho de que se le diga que sí o que no, ni lo hace más maduro ni le garantiza que su relación sexual sea agradable, sana o traumática.

Nuestro primer planteo no es preguntamos sobre la permisividad de las relaciones sexuales sino de si las relaciones entre los sexos, se trate de personas casadas o solteras, adolescentes o adultos, son vividas desde una dimensión positiva y sana o en forma enfermiza, culpógena o destructiva.

Pero este vivir, por ejemplo, en forma sana o enfermiza no es algo dado desde un comienzo y para toda la vida; tampoco es una obligación que alguien pueda imponer y sancionar.

Es mucho más que eso y algo mucho más importante que eso: es un constante aprendizaje, hoy como niños, mañana como adolescentes, después como adultos y finalmente como ancianos; porque con la sexualidad nacemos y con ella morimos.

Y esta sexualidad sufre a lo largo del tiempo innumerables variaciones nacidas de la misma evolución del ser humano y de sus circunstancias de vida, experiencias, educación, cultura, etc.

La sexualidad comporta una actividad y una conducta humana, y en eso no se distingue de las otras actividades y conductas humanas: la aprenderemos desde el error y desde los aciertos, desde situaciones de salud y desde otras de enfermedad. En algunos casos con óptimos resultados y, en otros, con rotundos fracasos.

Lo curioso del caso -insisto en este concepto- es que, mientras nos permitimos o la sociedad nos permite errores, limitaciones y fracasos en todas nuestras actividades (el aprendizaje escolar, el aprendizaje profesional, manejar un vehículo, practicar un deporte, etc.), cuando se trata de una actividad tan corriente y tan universal como la sexual, aparecen criterios inflexibles, absolutos y autoritarios, dando por supuesto que quien no los cumple incurre en un grave delito, pecado o enfermedad.

Para este asunto parecieran no existir matices de ninguna especie ni oportunidad para ensayar ni para practicar, ni para equivocarse ni para volver a intentar. Por qué sucede esto justamente con la actividad sexual y no con las otras, es una pregunta que la dejamos planteada como una inquietud..

A veces se tiene la impresión de que la sexualidad no es regulada, como las otras funciones humanas, por el cerebro y sus diversas instancias (aún las más instintivas), sino desde la simple irracionalidad o desde un segundo cerebro, sobre el supuesto básico de que la sexualidad "es una cosa aparte".

2. Qué es eso de aprender

Es interesante que nos preguntemos, entonces, qué es esto de aprender o de aprendizaje.

Ante todo, aprender alude a una actitud de acercarnos a algo desconocido sobre lo cual queremos tener conocimiento y manejo. Es una postura interna que nace del no-saber al saber, ese saber experimental que transforma lo desconocido en algo familiar, útil y placentero.

Como resultado, eso aprendido queda incorporado en nuestra vida.

El aprendizaje implica también utilizar ciertos instrumentos para lograr una mejor incorporación. Así utilizamos las manos, los pies, los instrumentos técnicos, pero también nuestras funciones como la vista, la memoria, la razón.

En la sexualidad hay un instrumento casi único y privilegiado que es el propio cuerpo; el cuerpo como totalidad y como unidad, incluyendo los afectos, el amor, el erotismo y el placer. Porque la sexualidad no está en el aire, no es una idea, sino una función del cuerpo humano, un cuerpo sexuado.

Pero un cuerpo con mente, con sentimientos, con emociones, con pasión, con placer.

Es decir, que el aprendizaje alude también a la funcionalidad de la cosa: cómo funciona nuestro cuerpo y cómo hacer para que funcione bien.

Si aprendemos cómo comer con una dieta y una digestión sana, también tenemos que aprender cómo es el funcionamiento de la sexualidad y cómo hacer para que nos funcione bien.

A medida que avanzamos en este aprendizaje van surgiendo problemas y conflictos, y entonces el aprendizaje comporta el saber resolverlos de la mejor forma posible. Así un varón aprende a tratarse con su mamá; pero ¿cómo será tratar a una mujer que no es su mamá? Varían las circunstancias, aparecen dudas, surgen conflictos.

Ya dijimos que, sobre todo en la sexualidad, nunca se aprende de una vez y para siempre, y es en el terreno de las relaciones del varón con la mujer donde los conflictos estarán a la orden del día. A veces el conflicto surge cuando nuestro instrumento, el cuerpo, no funciona como pensamos que debería funcionar, o sentimos trabas psicológicas, o no nos entendemos con el otro, o nos encontramos con prohibiciones o limitaciones.

Nadie ha dicho que resolver estos conflictos sea siempre fácil, pero sí será siempre una necesidad de nuestro aprendizaje.

De lo contrario correríamos el riesgo de estancarnos -como la rutina en el matrimonio-, o de retroceder o de caer en situaciones enfermizas, desgastantes o destructivas. En definitiva, el aprendizaje apunta al éxito en nuestra relación con eso que queremos aprender, sea andar en una bicicleta o tener una linda pareja.

No por nada cuando una pareja se casa, se cansa de escuchar: "Que sean muy felices". Y es lo mejor que se les puede augurar; porque si hay algo en la vida que apunta a la felicidad, es precisamente la sexualidad.

En qué consiste este largo aprendizaje de la sexualidad, o esta creatividad de nuestra sexualidad -porque aprender es crear- es la propuesta de estas reflexiones.

Esto no quiere decir que yo vaya a enseñar y ustedes van a aprender. Digo que vamos a ponernos en una actitud de aprendizaje sexual, y en ese aprendizaje intervendrán nuestros padres, la escuela, la religión, los medios de comunicación y, sobre todo, nuestra propia experiencia con hombres y mujeres de carne y hueso, y nuestra búsqueda honesta y sincera.

Si todo se aprende con los otros, mucho más la sexualidad, que por definición se orienta a la relación con el otro; la relación más íntima y profunda que pueda alcanzar el ser humano.

Insisto en estas ideas: no se trata de que alguien nos diga "cómo usar o ejercer nuestra sexualidad". Se trata de que cada uno debe aprender a funcionar sexualmente, relacionándose tanto con su propio cuerpo como con otras personas. Pero en este aprendizaje no estamos solos, como no lo estamos en todos los demás aprendizajes. Aprendemos en un grupo, en una familia, en sociedad, desde una cultura determinada.

Y aprendemos, bien o mal, por el solo hecho de ser miembros de una sociedad.

Aprendemos desde el seno materno, desde la familia, desde la calle, desde los medios de comunicación... Desde lo que se dice y desde lo que se calla, desde ciertos modelos o ejemplos, desde lo que vemos y desde lo que nos cuentan.

Es un aprendizaje vital, que puede ser más o menos consciente o reflexivo; pero en definitiva jamás podremos evadimos de nuestro cuerpo y de la relación con los otros, sean del mismo o distinto sexo.

El silencio, ese inmenso silencio que tantas veces padres y educadores hacen sobre el tema sexual, también es aprendizaje e influye, y cómo, en nuestra vivencia sexual.

Cada cultura, de una forma más explícita o menos explícita, tiene una imagen o una idea de la sexualidad, y tiene un esquema desde dónde entenderla y vivirla. O sea, tenemos cierta actitud hacia la sexualidad. Y esta actitud comandará todo nuestro aprendizaje. De allí la necesidad de que pasemos revista a estas actitudes más comunes e internalizadas de nuestra cultura.

3. Actitudes ante el sexo

a) El sexo como sagrado o como demoníaco

En muchas culturas antiguas la sexualidad era entendida como algo sagrado, o sea, algo íntimamente relacionado con lo divino.

Se suponía que los dioses también eran sexuados, y de esa sexualidad divina ("hierogamia", matrimonio sagrado) provenía el mundo y todos los elementos de la creación.

Así, por ejemplo, estaba el dios masculino Cielo (Urano) que se unía sexualmente con la diosa femenina Tierra (Gea), y de esa relación surgía el mundo. Esta visión es común a los pueblos del cercano Oriente y a los griegos. Hay infinidad de mitos que describen esta situación.

Entonces, los seres humanos, al ser sexuados, participan de ese poder divino y, en cierta forma, se divinizan a través de las relaciones sexuales. Y esto no solamente mediante el matrimonio sino también por el coito con las prostitutas sagradas.

Este carácter sagrado de lo sexual hacía que la sexualidad participara de la idea de "tabú", o sea, cosa intocable, cosa sagrada, esa "otra cosa" que es diferente de las demás actividades humanas. Seguramente cierto carácter misterioso que tiene la relación sexual, sobre todo en culturas con un escaso conocimiento anatómico y fisiológico, especialmente de la mujer, agudizó esta sensación. Pero también la íntima relación entre la sexualidad y la vida.

Por eso el culto de las divinidades sexuales especialmente femeninas (Isis, Astarté, Venus) tenía por principal objeto la fertilidad de las mujeres, una necesidad fundamental para la supervivencia de estos pueblos sujetos a una gran mortalidad infantil, enfermedades y guerras de exterminio.

Si bien la Biblia niega este carácter sagrado de la sexualidad, en la práctica del cristianismo la sexualidad fue vivida como esa cosa aparte o sagrada que, como tal, debe ser regida por leyes religiosas rígidas y siempre desde la relación con Dios.

Es importante tener en cuenta que en estas culturas lo sagrado se opone a lo profano, y lo típico de lo sagrado es que se trata de algo diferente, distinto, de otra naturaleza, separado de lo profano y bajo el ámbito divino. Esto explica en gran parte lo que dijéramos renglones arriba, que la sexualidad no es vista como otra actividad más del ser humano, sino como algo absolutamente especial.

La relación, entonces, es esta: sexualidad - vida - sagrado.

En el catolicismo el matrimonio como "sacramento" (unión con la divinidad) consagra este rasgo de sacralidad y ubica a toda la actividad sexual bajo la guía de la Iglesia y de sus normas morales. Esta idea de sacralidad sexual ha sido muy inculcada en la educación religiosa.

El esquema sería este: el sexo es algo sagrado, distinto, especial. Sólo puede ser ejercido en determinadas circunstancias y con la sólo finalidad de engendrar vida dentro de las normas que se establecen.

Desde este esquema, quedan claras dos ideas:

- La primera: la sexualidad no es algo creativo sino algo normativo. Hay pautas previas e inamovibles, dictadas por la autoridad religiosa, que regulan la actividad sexual. El individuo debe aceptarlas sin poder innovar ni buscar nuevos caminos.

- La segunda: la sexualidad sólo es permitida cuando engendra vida. Si es vivida como placer, o con la sola intencionalidad del placer, tanto dentro como fuera del matrimonio, es pecaminosa.

Esta cuestión, la relación entre la sexualidad y el placer, fue y es aún ahora el principal obstáculo para una comprensión religiosa de la sexualidad.

En síntesis, la sexualidad es sentida como un camino al matrimonio.

Lo curioso de toda esta actitud ante la sexualidad, es que, mientras se la declara sagrada en un aspecto, también se la vive como demoníaca en otro.

Ya en la interpretación del mito de Adán y Eva hay un atisbo de este concepto cuando entre ellos se interpone la serpiente considerada como símbolo del demonio, para echar a perder la relación entre varón y mujer. Consecuencia de ello, la mujer sentirá atracción por su marido (el deseo sexual es fruto del pecado y de la tentación del demonio) y concebirá y dará a luz con dolor. Por su parte, el varón sufrirá el castigo del trabajo.

En otras culturas la presencia demoníaca en la sexualidad es más explícita. Así los persas (y esta idea está presente en el libro bíblico de Tobías) creían en un demonio llamado Asmodeo que interfería en las relaciones sexuales engendrando esterilidad femenina y la muerte del esposo, o bien conflictos entre ambos.

Pero más allá de todo esto, surge la idea -por supuesto desde una visión totalmente masculina o machista- de que especialmente la sexualidad femenina está relacionada con lo demoníaco. La mujer, especialmente en cuanto ser sensual, es vista como la representación misma de la tentación demoníaca para el varón.

Esta idea antiquísima perduró hasta nuestros días en la educación religiosa con la obvia conclusión de que

"el pecado por excelencia" es el pecado sexual. Aún hoy muchos tienen la fantasía de que lo demoníaco aparece especialmente en la sexualidad, y de que tanto el placer sexual como el erotismo son las tentaciones del demonio. La imagen del sexo como demoníaco o de la mujer como demonio es mucho más que una metáfora: es una vivencia profundamente internalizada que casi forma parte de nuestro inconsciente cultural.

b) El sexo como algo sucio, indigno y prohibido

La idea del sexo como algo sucio, vil, abyecto y despreciable arranca desde muy lejos.

Sobre todo nos llega a Occidente desde una corriente de pensamiento llamada "gnosis" o gnosticismo, que nació en Persia y el cercano Oriente y se extendió desde el siglo primero de nuestra era a todo el mundo greco-romano para penetrar en el mismo seno del cristianismo.

Según la gnosis -hay diversas escuelas gnósticas- Dios creó el alma, pero el cuerpo fue creado por el demonio. Otros incluso afirman que hay dos dioses supremos, uno creador de todo lo espiritual y otro, de todo lo material. Esta teoría hizo carne en el pensamiento griego, especialmente de los seguidores de Platón (el Neoplatonismo) que afirmaban la total separación entre el cuerpo y el alma. El cuerpo es como un peso del cual hay que desembarazarse, o como un caballo indómito que debe ser guiado por el jinete alma.

En el ideal griego y en el gnóstico, la tarea del ser humano es dominar el cuerpo, dominar sus instintos y sojuzgar su sexualidad para lograr la primacía de la mente, de la razón, del espíritu; en síntesis, del alma.

Si bien esta manera de entender al ser humano -como una dualidad cuerpo versus alma- es totalmente ajena al pensamiento de la Biblia, sin embargo entrará en el cristianismo y formará parte esencial de su concepción antropológica y filosófica prácticamente hasta nuestros días.

Consecuencia lógica de estas ideas: el espíritu es puro y el cuerpo es impuro; el espíritu es limpio y noble, y el cuerpo es sucio y despreciable. Desde entonces la sexualidad queda bajo sospecha de algo feo y pecaminoso.

Y los teólogos la considerarán sólo admisible dentro del matrimonio con el único fin de la procreación, tolerándose el placer como un mal inevitable; o bien, como una forma de evitar los excesos de la pasión sexual (llamada "concupiscencia") fuera del matrimonio.

Consecuencia de esta postura es la aversión al placer sexual, especialmente en las mujeres; el silencio ante este tema, sobre todo en la educación; la utilización de rodeos lingüísticos para hablar del cuerpo y de la sexualidad; la ignorancia más impresionante sobre estos temas o su tratamiento chabacano y grosero en las conversaciones diarias; la mitificación del vestido y el escándalo ante el desnudo, aun artístico; la vergüenza que siempre acompañaba cualquier experiencia, fantasía o tratamiento de este tema y, en fin, el abordaje de la sexualidad exclusivamente desde el punto de vista del pecado y de sus castigos tanto en esta vida como en la otra.

La sexualidad aparecerá, ni más ni menos, como el aspecto animal o bestial del ser humano.

Los psicólogos sabemos, por experiencia universalmente comprobada, hasta qué punto esta idea del sexo como sucio y pecaminoso perdura en lo más hondo de hombres y mujeres de nuestra cultura actual.

Nunca olvidaré a aquella paciente que me decía: "Me gustaría tener hijos con tal de no pasar por *eso*".

El instrumento de toda esta ideología antisexualista es la represión a cualquier precio y todo un aparato de normas y leyes morales que transforman prácticamente la experiencia sexual en una verdadera tortura moral.

Y como un extremo llama al otro, esta postura extremista llamará a la opuesta, que surge con inusitada fuerza especialmente en nuestro siglo, sobre todo en su segunda mitad.

c) *El sexo como meta suprema y pasatiempo*

La llamada liberación sexual es una ola que fue creciendo especialmente desde la terminación de la segunda guerra mundial. Si la sexualidad estaba muy restringida tanto por la moral puritana y las normas religiosas como por el miedo al embarazo, el descubrimiento de las píldoras anticonceptivas y la pérdida de influencia de las Iglesias en la sociedad moderna, permitieron una verdadera avalancha sexual en abierta contraposición a la postura anterior.

El sexo, de sucio y prohibido, pasa a ser una especie de panacea de todos los males que aquejan al ser humano. Pero más que de sexualidad en sentido amplio, lo que ocupa el primer plano es el placer sexual buscado por sí mismo tanto dentro como fuera, antes o durante el matrimonio. El sexo, de oculto y tabú, pasa a ser algo destapado y expuesto con las mil formas de los medios de comunicación social, no descartándose la pornografía en sus variadas formas.

Si en la posición anterior se separa al sexo del espíritu, ahora se separa el placer sexual de la procreación. El sexo es vivido como algo valioso por sí mismo más allá de su funcionalidad procreadora o de un compromiso de pareja.

En particular fue la mujer -la más castigada por siglos de represión- la que pudo recuperar su capacidad de goce físico, liberada también del siempre temible miedo al embarazo no deseado, tanto en las solteras como en las casadas.

En esta actitud se registra un cambio de fondo con respecto a la sexualidad y al cuerpo humano. Su postura extrema es una especie de endiosamiento de la sexualidad y de los símbolos sexuales tanto masculinos como femeninos. Para muchos la vida se centra en el sexo, en una postura individualista de goce y placer.

El sexo pasa a ser un pasatiempo más o una oportunidad que hay que aprovechar de cualquier forma.

El sexo tiende a separarse del matrimonio, de la procreación, pero también de los afectos estables y del amor. Desde ya que en esta actitud hay infinidad de matices.

Positivamente, por primera vez en Occidente, la sexualidad es valorada por sí misma y también "laicizada", es decir, entendida fuera de los cánones religiosos.

El cuerpo también es valorado y nace toda una cultura del cuerpo tanto en las mujeres como en los varones. Estética corporal, masajes, deportes, dietas, danzas, libros y revistas que dan consejos de todo tipo, todo se pone al servicio de un cuerpo capaz de gozar.

Negativamente, además de ciertos excesos ya señalados, sigue pendiente la duda de si no se está confundiendo sexualidad con "sexo", con la pura genitalidad erótica. Si para unos la sexualidad sigue siendo algo aparte por su carácter sagrado, ahora para otros también es algo aparte, casi como una diversión que se agrega a la vida más que como una forma de relación entre las personas.

De todos modos, las enfermedades sexuales que se extienden como una plaga y especialmente el sida representan un toque de atención hacia la sexualidad indiscriminada. Los miedos vuelven a aparecer, no ya al embarazo sino a la muerte. Casi parece una burla del destino.

¿Está la sexualidad llamada a ser siempre un elemento conflictivo en la experiencia humana?

4. Una constante: la tendencia a separar los elementos

Si observamos con detenimiento todas estas actitudes o posturas, hay un elemento que les es común: la tendencia a separar. Separar el cuerpo del espíritu, separar el sexo como deber conyugal del placer, separar el sexo del amor, separar el sexo de la relación humana.

Como bien ya lo han señalado otros autores, pareciera que el gnosticismo sigue vigente, tanto en la postura rígida y prohibitiva, como en la postura totalmente permisiva. Al menos en nuestros países occidentales la sexualidad no aparece como algo integrado en la totalidad de la vida humana.

Aún hoy y a pesar de la gran evolución sufrida, la sexualidad es algo que aparece al lado de la vida, pero no como la expresión de la totalidad de la vida y, por tanto, de la relación completa entre las personas y de todos los componentes de la persona.

Curiosamente comprobamos en nuestra cultura una actitud dualista y ambigua con respecto a la sexualidad. Por un lado, la cultura emite constantes mensajes sexuales aparentemente muy liberales.

Por otro, no se tiene respuesta o se la esquivo cuando los adolescentes reclaman su derecho a vivirla. Se afirma la importancia de la sexualidad y del amor, pero cada día tenemos más dificultades para establecer vínculos estables.

Se presenta al sexo y al amor sexual como el camino de la felicidad; pero esto se contradice con la experiencia real donde el consumismo, el afán de dinero y de poder y un individualismo extremo aparecen como las verdaderas metas a las que se aspira.

¿Es realmente el amor el valor supremo de nuestra sociedad? ¿En dónde ciframos hoy nuestra felicidad?

¿En el amor, en el placer individual, en el dinero, en el bienestar material?

Comprobamos también que la literatura sobre temas sexuales, tanto en libros como en revistas, casi no conoce límites; sin embargo, comprobamos simultáneamente una gran ignorancia sexual y una increíble confusión sobre los temas que realmente nos preocupan.

Aparentemente sabemos mucho de anatomía sexual y de técnicas sexuales. Pero, ¿comprendemos la sexualidad en toda su dimensión? ¿Es la vivencia de la sexualidad una moda más al servicio de impresionantes negocios o es una actitud que logra mejorar las relaciones entre los sexos?

5. Hacia un acercamiento sereno y natural

Lo cierto es que el tema sexual está allí en el centro de la polémica. Y quizás es mejor que sea así, como una oportunidad que tenemos para repensar el problema por nosotros mismos, para encontrar respuestas que realmente nos signifiquen algo, para liberarnos del moralismo asfixiante que la tuvo aprisionada por siglos, y para tratar de comprender un poco más esa realidad siempre misteriosa y siempre fascinante.

Quizá lo más valioso de todo este proceso es que le hemos perdido el miedo a la sexualidad y hablamos de ella abiertamente, tanto los adultos como los niños y adolescentes.

Comenzamos a entender que es un fenómeno tan natural y universal como natural y universal es el ser humano. Comenzamos a acercarnos a la sexualidad con serenidad, con naturalidad; no como quien está frente a un enemigo o ante un poder mágico, sino ante algo que es parte de nosotros mismos.

Más aún, que hace que seamos nosotros mismos, varones, mujeres, heterosexuales u homosexuales.

"Nuestra" sexualidad, ni divina ni diabólica; simplemente humana y nuestra. Ni pecaminosa ni perfecta, sí como la búsqueda de una forma de ser, de relacionarnos, de dar vida y encontrar placer.

Acercamos y miramos la sexualidad con una mente fresca, sana, más divertida que dramática, casi como los niños que preguntan e investigan sobre su cuerpo ingenua y desprejuiciadamente.

Porque es de los prejuicios de los que tenemos que liberarnos; prejuicios que nos distorsionan la mirada y que nos impiden el nuevo y fresco esfuerzo por ver la realidad sexual como el fenómeno más universal de la vida, que afecta a todos los hombres y mujeres sin distinción de edad ni de condición social; un fenómeno tan natural como es la digestión o el juego, tan deseado por su capacidad de otorgar placer, tan valioso por ser el vehículo más perfecto para entablar una relación y para expresar la sublimidad del amor.

Como una experiencia a ser vivida, y por tanto, a ser aprendida y recreada constantemente, riéndonos de nuestros fracasos y gozando de nuestros éxitos. No necesitamos ir a la universidad para aprender a vivir nuestra sexualidad: nos basta desnudarnos en el cuerpo y en el espíritu.

Como suelo decir con humor: es la única actividad humana en la que, no sólo no necesitamos tener muchas cosas para vivirla, sino que necesitamos despojarnos de las pocas que tenemos. La más democrática de las actividades humanas, porque en ella ricos y pobres se igualan en la desnudez y en la capacidad de amar y de gozar. Todo lo demás sobra.

Somos un cuerpo sexuado

Teresa anda rondando los treinta años. Es una mujer inteligente, con una carrera universitaria, eficiente en su trabajo y hábil para muchas cosas. "Pero -así me lo dice- ... ya ve que siempre hay un pero en la vida, no sé qué hacer con mi cuerpo. Siento que mi persona termina en el cuello; de allí para abajo es como si no me perteneciera". Basta observarla para palpar cierta rigidez corporal que acompaña todos sus movimientos. Aún sigue soltera y no encuentra la forma de incorporar la sexualidad en su vida, "por lo que me siento fría y pragmática, como si los sentimientos fueran una esfera prohibida para mí. Yo sólo pienso y actúo. No sé qué es eso de sentir".

Teresa no es un caso único. Son muchos los hombres y las mujeres que viven su cuerpo como si no existiera o como un agregado al que hay que soportar resignadamente, y del que se acuerdan sólo cuando se enferman. Sabemos ya de dónde nos llega toda esa imagen descalificada del cuerpo. Teresa me decía: "Es como una cosa animal que uno tiene".

Es probable que nosotros sintamos que lo valoramos más, pero, cuando tenemos que nombrar ciertas partes del cuerpo, nos avergonzamos de usar las palabras del diccionario, y entonces hablamos de la cola, del pajarito o de la cotorra, y de un sinnúmero de palabras más que nos resultan jocosas y divertidas con tal de "no sentir vergüenza" por darles el nombre que les corresponde.

Pero ya es hora de que nos avergoncemos más bien de nuestras represiones y de la poca estima que tenemos por nuestro cuerpo sexuado. Teresa decía: "No sé qué hacer con mi cuerpo", suponiendo que el cuerpo es esa cosa aparte, el agregado del espíritu o de su yo. Claro que es el cuerpo que está debajo del cuello y sobre todo debajo del ombligo.

Cuerpo y sexualidad son dos palabras que se refieren a lo mismo; y eso mismo somos nosotros.

No es que "yo tengo" un cuerpo, sino que yo soy un cuerpo: un cuerpo vivo, dinámico, capaz de percibir el mundo y de disfrutarlo, de pensarlo y de reflexionarlo. Cuánto esfuerzo se ha hecho para ignorarlo, reprimirlo, domarlo, aplastarlo, pero allí está sublevándose constantemente contra todo intento de separarlo de nuestra personalidad.

La biología nos ayuda a entender mejor a nuestro cuerpo: todo él está organizado para que nos relacionemos con el mundo externo, con nuestro mundo interno y con las demás personas. Sin el cuerpo seríamos islas cerradas e impenetrables. ¿Cómo podría yo expresarme en este escrito o hablarle a usted sin mi cuerpo? ¿Y cómo podría usted escucharme sin el suyo?

El cuerpo con sus órganos externos conectados a esa maravilla que es el sistema nervioso, especialmente el cerebro, no es sino una gran central de conexiones hacia adentro y hacia afuera.

Con este instrumento, tan pequeño comparado con el universo infinito, puedo sin embargo comunicarme con ese universo infinito, puedo adentrarme hasta lo más recóndito de mí mismo y puedo... ¡he ahí la gran maravilla!, comunicarme con otro ser humano con toda la insospechada dimensión del amor.

Y ahora sí estamos hablando de la sexualidad: esa función del cuerpo que nos permite con más hondura y placer que los demás sentidos y funciones, comunicarme con un hombre o con una mujer en un encuentro absolutamente único.

No separemos lo que está unido: esta es la voz de la evolución del mundo que encontró su culminación en el cuerpo humano: una unidad total, bien integrada y amalgamada que nos permite decir "YO": yo veo, yo toco, yo oigo, yo como, yo conozco, yo recibo sensaciones, yo amo, yo odio, yo abrazo, yo me uno ... ¡Mi cuerpo! ¡Tu cuerpo! La obra máxima de la creación evolutiva que me permite comunicarme con otros seres humanos.

Y eso es sexualidad.

Con mi cuerpo engendro a mis hijos y les comunico ternura, con mi cuerpo siento amor y pasión por mi pareja; dolor, cuando alguien se enferma o sufre; sorpresa ante una buena noticia; rabia cuando me aprieto

los dedos contra una puerta. Todo lo expreso con mi cuerpo, porque todo mi cuerpo es relación, es comunicación, es unión, es expresión desde el odio hasta el amor.

Y la sexualidad, como la culminación de esa tendencia a unirme y a gozar en esa unión. Porque toda unión provoca placer, desde la unión con un alimento hasta el abrazo con un amigo. Y la sexualidad que eleva ese placer hasta su punto máximo, el orgasmo, porque se da la unión en su nivel supremo.

Unión y placer: dos elementos inseparables.

Todo nuestro lenguaje lo traduce: "Qué hermoso respirar este aire puro, qué bien huele esta sopa ... cómo me encanta este paisaje ... qué tela más suave ... me encanta esta música ... qué beso tan dulce ... qué tierna es tu caricia ...".

Con razón decían los filósofos griegos: "Con respecto al alimento, no te apoderes de la porción mayor sino de la más sabrosa; pues lo importante no es una larga vida sino disfrutar de una vida lo más agradable que pueda ser".

Solemos decir que tenemos cinco sentidos para unarnos con la realidad y gozar de esa percepción: la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto. Pero en realidad, todo el cuerpo es un único e integrado instrumento para conectarnos y para gozar de esas conexiones, y es en la relación sexual donde todos los sentidos se unen y actúan como una unidad que ve, oye, siente, gusta, palpa su propio cuerpo y el cuerpo del otro, uniendo el goce físico al síquico, el placer al amor, el contacto al cariño, la palabra al gesto ...

Esta es nuestra conclusión y nuestro punto de arranque: no separemos lo que está unido. No hagamos ni del cuerpo ni de la sexualidad una cosa aparte. Somos un cuerpo sexuado. Y somos un cuerpo sexuado para comunicarnos con nosotros mismos y con los otros.

Si hasta en el autoerotismo hay un encuentro o comunicación con nuestro cuerpo y surge el placer de ese encuentro, como en una caricia o cuando nos peinamos o dejamos que el agua tibia caiga sobre nuestra piel.

Unir, eso es lo primero.

Y lo segundo: crear o aprender.

El bebé comienza este proceso conectándose con su madre en el encuentro de su boca con el pecho materno. Así nace la unión amorosa y nace el placer de esa unión. El adulto lleva ese proceso a su final a través de un largo aprendizaje creativo hasta la unión total de todo su ser-cuerpo con otro ser-cuerpo. No separar lo que está unido.

Ninguna unión es estéril: toda unión produce placer, pero también valoración de sí mismo, autoestima, crecimiento físico o espiritual.

De toda unión surge algo nuevo, porque cuando la vida se encuentra con vida produce más vida. Es el hijo. El fruto del deseo, del amor, del encuentro.

El encuentro sexual pleno produce los hijos de tantos proyectos comunes que realimentan la unión primera.

Y" el hijo" es el testigo de un proyecto común realizado.

La vida engendra vida.

El amor llama al amor.

II – ETAPAS DE LA MADURACIÓN Y DEL APRENDIZAJE SEXUAL

1. La Infancia: donde se ponen las bases

Desde el momento en que nuestro cuerpo, aún en el seno materno, nos da una base biológica, comienza el largo y fascinante aprendizaje sexual. Recibimos un cuerpo con sus órganos y el sistema nervioso, y con ese impulso vital al que llamamos "libido".

Todo lo demás es aprendizaje desde un contexto social que va condicionando al ser humano, si todo va bien, hacia la madurez de la persona y, por tanto, su madurez social y sexual. Recibimos un cuerpo sexuado y creamos nuestra sexualidad. Veamos los pasos de esta aventura que supone una larga evolución pareja con la evolución física, intelectual y social.

a) Primera infancia

En el momento en que el ser humano es concebido, en ese momento se inicia su aprendizaje sexual condicionado por el entorno familiar.

El primer condicionante es haber sido deseado por los padres y engendrado desde el amor. El feto recibe los mensajes de ese amor, mientras se alimenta por medio del cordón umbilical y crece en el cálido ambiente uterino.

El nacimiento supone su primer contacto con la realidad externa y el encuentro con la madre en una etapa comúnmente llamada "oral", ya que la boca es el instrumento por medio del cual se relaciona primero con el pecho materno y después con los demás objetos. El amamantamiento y la alimentación, en un clima de tranquilidad y afecto, le permite "entender" que se está conectando con un mundo que lo protege y lo cuida.

Más que por la vista y el oído, al principio su contacto con los padres se realiza por la piel, esa cobertura que marca el límite de cada cuerpo pero que, al mismo tiempo, es el instrumento sensible para la relación cariñosa con los demás.

Pero esos "demás" tienen, por sobre todo, un nombre especial: mamá y papá. Dos figuras parecidas pero distintas, desde donde el niño irá configurando lo femenino y lo masculino. Con ellos establecerá un vínculo muy especial. De ese vínculo depende en gran medida que su futuro social y sexual sea sano e integral.

En el mundo hay mujeres y hay hombres, y él también se irá identificando con una de esas dos formas de sentirse ser humano: como mujer o como varón.

De a poco todo su cuerpo -piel, vista, sonrisa, oído, palabras, olfato, tacto- va adquiriendo la capacidad de relacionarse con los otros y también consigo mismo.

Etapas fundamentales de la vida: sentir placenteramente al propio cuerpo y sentir que con él descubre el gozo en el encuentro con los otros seres que lo aman. ¿No es esto la esencia misma de la sexualidad?

Al principio el bebé es receptivo del afecto; pero de a poco comienza a "devolver" afecto, sin palabras todavía, sí con el tacto, el besuqueo, la sonrisa.

De la etapa oral -que queda ya incorporada en el inconsciente como una forma privilegiada de encuentro y placer- el bebé pasa, hacia los dos años, a la etapa llamada "anal" adquiriendo el control de sus esfínteres con el placer de retener, de defecar y orinar, y de sentirse limpio. El lavado de sus órganos, el contacto con el agua, con cremas y ropas suaves, todo influye en la incorporación positiva de una zona de su cuerpo en la que irá descubriendo muy pronto sus genitales.

En esta etapa llamada "fálica" (falo: pene), pero que mejor debemos llamar "genital", los niños desde muy pequeños tocan sus órganos genitales y sienten el placer de ese contacto en una muy temprana "masturbación" o contacto por las manos.

Hacia los dos y tres años, un nuevo e importantísimo suceso acontece en su corta vida, algo que tanto encanta a los padres: el pequeño comienza a hablar. Hacer ruidos, pronunciar palabras, decir cosas, todo esto es un juego que refuerza su identidad como alguien distinto y afirma su capacidad de vincularse. El niño ya se está comunicando con un instrumento que no lo abandonará nunca más: la palabra.

La palabra y el gesto corporal son los dos sistemas con los cuales irá aprendiendo a expresar sus sentimientos, sensaciones, pedidos e ideas; y también a darse cuenta de que otros le expresan sus sentimientos, sus deseos, sus órdenes y sus ideas...

Afecto, placer, comunicación

He allí los **tres componentes fundamentales** de una relación positiva y sana; pero no solamente para los niños, también para los adolescentes y, desde ya, para los adultos. Ya tenemos puestos los pilares de una relación humana-social-sexual sana, positiva, creativa, placentera y agradable.

Amar y ser amados. Gozar, jugar, divertirse, sentir placer. Comunicarse, hablar, escuchar.

Si el niño crece sobre estos tres pilares, ya ha puesto las bases para su vida sexual y social. En el resto de su vida no hará sino desarrollar y acrecentar estos tres elementos en todos los niveles.

El niño aprende que no está solo ni es bueno estar solo.

Su felicidad depende de la buena relación con los otros: amor -gozo- comunicación.

b) Segunda infancia

Entre los cuatro y los siete años el niño avanza en su **identificación** masculina o femenina.

Desde el psicoanálisis esta etapa es llamada de definición del "complejo de Edipo": los varones deben identificarse con su padre, a pesar de su tendencia a enamorarse de la madre.

Las niñas, a la inversa: identificarse con la figura materna.

Niños y niñas se diferencian y se observan. Se es parecido a papá o a mamá. De la observación de sus padres, no solamente de sus características más externas (barba, corte de pelo, voz, vestimenta, roles) sino también de sus genitales, cada uno percibe con quien se identifica.

Y es la etapa de tantas preguntas relacionadas con la genitalidad, con el embarazo y con la llegada de los niños al mundo.

Personalmente la considero la edad ideal para una profunda y clara educación sexual: los niños aprenden a hablar de sexo con sus padres. Nunca comprenderemos la importancia de este diálogo, lamentablemente tantas veces ausente. Un diálogo franco y veraz, sereno y desinhibido, que llame a las cosas por su nombre. Demostrar a los hijos que el cuerpo y la sexualidad son realidades hermosas y necesarias.

Esta etapa coincide con el ingreso en el Jardín y en el Preescolar: el encuentro con otros niños en un contexto educativo-programado les permite avanzar en su proceso de socialización, afirmación de su personalidad, reconocimiento de sí mismos y de los otros.

También suele ser la oportunidad para juegos sexuales con reconocimiento de los genitales. Hay una gran curiosidad por conocer el propio cuerpo y el de los otros, especialmente del sexo opuesto.

No faltan parejitas de novios o fantasías de casarse con mamá o papá, coincidiendo con la etapa edípica.

Lo cierto es que todo este período de la infancia, al igual que el anterior, es un período fundamental para la identificación sexual del niño, para el reconocimiento de su cuerpo, para la captación y vivencia de los roles masculinos y femeninos, para adquirir seguridad en sí mismos desde un entorno afectivo, para aprender a comunicarse e integrarse socialmente.

Es la etapa del primer y gran aprendizaje sexual: nunca insistiremos lo suficiente en la importancia de esta etapa. En caso contrario, llegamos tarde.

Pretender iniciar el aprendizaje y la educación sexual desde la adolescencia es pretender poner las paredes sin cimientos.

c) Tercera infancia y pubertad

Entre los siete años y los doce -el típico período de la escuela primaria- se extiende un período que Freud llamó de "latencia sexual", como si la sexualidad estuviese adormecida a la espera de estallar.

Pero este concepto hoy no es válido, no sólo porque la problemática de la adolescencia tiende a adelantarse en nuestra cultura, sino también porque no tenemos que confundir genitalidad (que aparece en la adolescencia como ensayo y praxis) con sexualidad, esa instancia que crece en el proceso de socialización e identificación sexual.

Los niños -en un contacto más directo con la sociedad, especialmente con la escuela, pero también con el entorno de su familia (amigos, barrio, club) y con los medios de comunicación social (televisión, cine, vídeos, revistas infantiles y hasta diarios, internet)- avanzan rápidamente en su aprendizaje social, adoptando conductas y roles adecuados, tanto en la escuela como en los juegos con reglas y sanciones precisas, tanto en la relación con los adultos como con sus compañeros y hermanos.

La curiosidad por su cuerpo, su anatomía y fisiología, como por el cuerpo del otro sexo está siempre presente desde charlas con los amiguitos, juegos sexuales que pueden llegar a experiencias masturbatorias, espionaje del otro sexo hasta ciertas parejitas de "enamorados" que suelen formarse sin mucha continuidad.

A partir de los ocho y nueve años, la tendencia será a grupos de amigos del mismo sexo, con confidencias -especialmente en las niñas- y juegos más diferenciados para cada sexo.

Los sexos se observan, se comparan y hasta se descalifican: "Los niños son así... las niñas son así ..".

El pudor marca una barrera necesaria para los contactos corporales e incluso para los diálogos sobre sexo.

Al mismo tiempo, niños y niñas tienden a imitar conductas adultas (vestimenta, juegos, modalidades, peinado, etc.) y a identificarse con "ídolos" de todo tipo, desde adultos conocidos hasta cantantes, artistas o deportistas.

Los niños de esta edad llaman la atención por su curiosidad científica, su capacidad de trabajar en equipos de investigación escolar y su creatividad.

Algunos ya se piensan como adultos y fantasean con profesiones y trabajos específicos. "Cuando sea grande..." es una frase que lo dice todo.

En nuestra cultura ya desde los diez y once años observamos un cambio fundamental: los niños tienden a identificarse con los adolescentes, en gran medida acuciados por los medios de comunicación.

Se sienten mucho más independientes, buscando actividades fuera de la casa y relaciones con sus pares no sólo para los juegos sino para bailes tanto en casas de familia como en la escuela y locales bailables.

Entre tanto, el crecimiento biológico aporta lo suyo: los signos de la pubertad se van haciendo evidentes, como el cambio de voz, el crecimiento de los genitales, el vello, los pechos en las niñas y, en muchos casos, la primera menstruación (menarca).

En los varones el proceso es más lento, con un cuerpo más aniñado, aunque no falten en algunos casos ciertas excitaciones genitales y poluciones nocturnas.

La terminación de la primaria y la elección de la secundaria en alguna de sus variables (comercial, técnica, etc.) es otro signo del ingreso a una nueva etapa con más responsabilidades y expectativas. La familia sigue siendo un contexto fundamental, pero es menos aglutinada, y las necesidades de experiencias extra familiares son cada vez más urgentes.

Finaliza así el largo período de la niñez, un período que en nuestra cultura es relativamente calmo comparado con la adolescencia, o por lo menos, más controlable, pero sumamente rico en la creatividad de una personalidad definida.

2. La sexualidad adolescente. Hacia la maduración genital y social

Los grandes cambios

Hoy por hoy, hablar de la sexualidad entre adolescentes y jóvenes es, prácticamente, plantearnos de lleno la sexualidad adulta. No sólo porque la sexualidad adolescente culmina en pocos años en la adulta, sino porque hoy los adolescentes viven anticipadamente la problemática adulta de la sexualidad con enamoramientos, relaciones sexuales, anticoncepción, embarazos prematuros, experiencias de vivir en pareja, sida, etc.

Los tradicionales libros sobre adolescencia casi parecen cuentos de niños ante la realidad que hoy se vive y la super información a la que se tiene acceso.

El período de adolescencia (adulescens: el que está creciendo; adultus: el crecido) en nuestra sociedad es un muy largo período que se ha adelantado, por un lado, y por otro, se prolonga prácticamente hasta los 25 o más años.

Y en este complejo tiempo de unos 12 años, los sujetos tienen que resolver dos problemas fundamentales:

Primero, su inserción social con una profesión o trabajo que les permita auto mantenerse e independizarse de los padres.

Segundo, madurar afectiva y sexualmente, formar una pareja y asumir una familia como propia. Para lograr estos objetivos, la propia naturaleza se encarga de madurar el cuerpo adolescente y capacitarlo para sus nuevas funciones.

En las chicas, el gran signo del cambio es la aparición de la **menstruación** (menarca) que, si es bien preparada y valorada, otorga a las adolescentes la sensación real de ser mujeres casi en plenitud.

En los varones, el signo más evidente es la **polución**, sea la involuntaria nocturna, sea la voluntaria masturbatoria.

Entre tanto, el resto de los signos secundarios de la sexualidad se completa con el cambio de voz, desarrollo físico, vello, pechos en las chicas, etc.

Pero más importante que eso es la **excitación** sexual que hace su aparición rompiendo la calma de la infancia; una excitación hoy super potenciada por los medios de comunicación, tv, Internet, cine, vídeos, revistas, etc. La aparición de la excitación (erección ante el desnudo o ante una situación o imagen erótica, en los varones; humores vaginales en las chicas; y en ambos sexos la "ansiedad" física y psíquica ante un estímulo sexual) es, mucho más que la presencia misma de los órganos genitales completos, la nueva voz que llama a una nueva experiencia. Algo nuevo ha sucedido en la vida de una persona; algo que marca un antes y un después.

Y entonces surge el verdadero problema: ¿Se puede hacer uso completo de la sexualidad en esta etapa de la vida? Nadie mejor que una adolescente para que lo plantee:

"Tengo 17 años. Hace cinco años que tuve mi primera menstruación y quiero saber si puedo tener o no, relaciones sexuales con el chico con el que salgo desde hace seis meses".

Así, directa y crudamente, Mónica nos lanza la pregunta que está en todos los adolescentes desde los 13 o 14 años: ¿Podemos ya ejercer plenamente la sexualidad genital o tenemos que esperar hasta casarnos? Observemos que éste es un problema relativamente nuevo y típico de nuestra sociedad moderna.

En efecto, en las culturas antiguas, como hoy en los pueblos primitivos o de otras costumbres como los islámicos, cuando una chica menstrúa, ya la sociedad le tiene previsto en un tiempo muy corto, a menudo meses, su matrimonio. De esta forma la maduración orgánica coincide con la maduración o inserción social.

Lo mismo sucede con los varones que se casan entre los 16 y los 18 años.

Al mismo tiempo en muchos de estos pueblos, como entre los negros del Africa y los indígenas de América, aun hoy los adolescentes tienen libertad para sus escauceos amorosos y relaciones genitales, sea en la "casa de los solteros", especie de club para solteros, sea en encuentros personales.

Si se diera el embarazo de alguna chica, son sus padres, los abuelos maternos, los que se hacen cargo de la criatura. Por otra parte, tanto los varones como las chicas tienen una verdadera "iniciación sexual" y social, a cargo de maestros del clan o tribu, que los prepara concienzudamente para las nuevas experiencias.

Todavía recuerdo a aquel paciente africano al que atendí en España: tenía unos veinte años y me hablaba de sus numerosos hijos y de su extrañeza porque en Occidente las chicas se hacen tanto problema por quedar embarazadas. Cuando le pregunté por qué problema venía a terapia, me dijo: "No sé si usted me va a comprender. Lo que pasa es que yo no tuve el rito de iniciación, y eso hace que yo no me sienta hombre de verdad". Se trata, pues, de pueblos que viven la sexualidad de una manera más fresca y deshinibida, menos traumática y con una cobertura social para las nuevas responsabilidades y para los posibles frutos del embarazo.

Pero en nuestra cultura occidental **los problemas se agudizan** por varios motivos:

Primero, el período de adolescencia se prolonga excesivamente. Demasiado tiempo para pedirles continencia sexual. Por otra parte, tampoco pueden formalizar una pareja con garantías de futuro, sea por estudio, falta de trabajo, situación económica; y en definitiva, porque la costumbre ha retardado la edad del casamiento.

Segundo, los adolescentes se enfrentan con la sexualidad sin ninguna iniciación ni preparación mínimamente responsable por parte de los adultos. No sólo eso, ya que por lo general se arreglan como pueden, sino que viven sus experiencias a escondidas, con culpas y un sinnúmero de conflictos.

Tercero, el ambiente social y religioso de nuestra cultura, a pesar de algunos cambios en las últimas décadas, sigue siendo represivo y culpógeno, más preocupado por dar normas y prohibiciones que por dar un esquema positivo de vida sexual.

Aún en aquellos sectores aparentemente "evolucionados" o más liberales, las experiencias sexuales de los no-casados -y nada digamos del embarazo de una chica soltera- sigue suscitando reprobación con más o menos hipocresía. O, en el mejor de los casos, un silencio del "yo no me entero de nada... seguro que eso no le pasa a mi hija ...".

Es increíble el grado de negación con que los padres viven la sexualidad de sus hijos adolescentes, especialmente si son mujeres.

Entre tanto, qué hacen los adolescentes. Nada nuevo bajo el sol: más o menos lo mismo que todo el mundo: autoerotismo, iniciación genital e infinidad de formas inmaduras de amor y sexualidad que, a trancas y barrancas, los introducen de lleno en el famoso mundo de los adultos.

Y dicho sea de paso: estas formas, todas ellas, pueden madurar después o permanecer aun en los cronológicamente adultos; o bien complementarse con otras nuevas.

El auto erotismo que comprende tanto la masturbación como otras formas de placer sexual (fantasías

eróticas, voyerismo de revistas, vídeos, películas; charlas eróticas, etc.) es el camino más rápido y cómodo de acceder a las experiencias genitales placenteras.

La masturbación es casi universal entre los varones y muy extendida entre las mujeres, hoy mucho más liberadas de inhibiciones. Tiene el sentido primero de explorar los genitales; y después, de procurarse placer sin la urgencia del encuentro con el otro, como también descargar tensiones y relajarse de la excitación. Es el camino más corto para acceder al placer sexual; pero es también un camino incompleto, no por la intensidad misma del placer que puede ser muy plena, cuanto por la ausencia de relación.

Psicológicamente éste sería su riesgo: que el sujeto se aisle y acostumbre al autoerotismo que puede prolongarse incluso en su vida de pareja, no sólo porque se siga masturbando, sino porque no logre una plena relación con el otro. Siempre queda el "escape" de la relación en solitario, aunque se esté de a dos. Desde el punto de vista del aprendizaje sexual, es inevitable pasar por esta etapa que permite una conciencia de los órganos genitales y del placer que otorgan.

Cuando no se vuelve compulsiva y casi persecutoria, la masturbación es una forma provisoria de resolver el conflicto entre el deseo (la excitación) y la imposibilidad de llevarlo a cabo en toda su plenitud.

Es una transacción entre la imposibilidad del todo y la frustración de la nada: algo que los seres humanos practicamos en casi todas nuestras experiencias que, cuando no pueden ser completas y plenamente satisfactorias, al menos las vivimos en forma parcial; sin renunciar, por cierto, al punto de culminación al que tiende el deseo.

Pero sería un grave error suponer que el problema central de la adolescencia es el autoerotismo, si bien sea una de sus fases. Lo realmente nuevo y típico es el encuentro intersexual desde formas muy inmaduras, aisladas o incompletas hasta otras que bien pueden ser caracterizadas como de amor pleno.

A nadie debe sorprenderle que hablemos de formas inmaduras o incompletas cuando más bien deberíamos sorprendernos si en esta etapa de aprendizaje habláramos de perfección en el amor. Nuestro amor siempre será incompleto en alguna medida y siempre necesitará de correcciones y de un esfuerzo por purificarlo de restos de infantilismo y egoísmo.

Al hablar de formas inmaduras, nos referimos genéricamente a la posesividad del otro, a la dependencia y a ciertas formas manipulatorias del otro; aunque generalmente todo venga disimulado por un gran amor o una gran pasión, aspectos éstos que suelen confundirse.

La sociedad joven actual muestra una variada gama de experiencias amorosas sexuales que van desde el enamoramiento más romántico y comprometido hasta los encuentros esporádicos tipo pasatiempo sin compromiso alguno.

Aparentemente hoy se observa cierta reticencia al enamoramiento comprometido y las relaciones son más bien efímeras y cambiantes; no sólo ha desaparecido la palabra "novio" sino que la experiencia del noviazgo es vivida como cosa futura y lejana o como un concepto muy ambiguo.

En todos los casos hay más una necesidad de múltiples experiencias sexuales y eróticas, sólo contenidas por el miedo al sida o al embarazo.

Características de estas experiencias

¿Cuáles son las características de estas experiencias?

Con todas las salvedades del caso, parece primar la separación de los elementos que conforman la experiencia amoroso-sexual.

Hay miedo al vínculo estable y comprometido con el otro; por lo tanto, "se sale con alguien" con cierta íntima precaución de que eso puede fracasar: lo que, obviamente, suele llevar al fracaso o, al menos, a las rupturas sin mayores dramatismos.

Cuando, en cambio, se vive la experiencia como un noviazgo o cuando se vuelca toda la fuerza de la pasión en el vínculo, habrá mayor preocupación por resolver los conflictos entendiendo que la vida en pareja no es un idilio fácil.

Observemos de paso que entre los adultos está pasando algo similar: la posibilidad del divorcio pareciera restarle a la pareja aquel esfuerzo constante por mantenerla y acrecentarla. Tantas discusiones que terminan con la consabida frase: "entonces, separémonos y asunto terminado", si bien a menudo no pasan de una amenaza o expresión de impotencia, no dejan de reflejar que la crisis sexual de estos tiempos no pasa tanto por la represión sexual cuanto por la incapacidad de hacer una relación madura.

- Separar la experiencia sexual del vínculo comprometido: una forma de dicotomía.

Pero hay otras: separar la experiencia sexual, especialmente erótico-genital, del afecto, del cariño y del amor. Tradicionalmente esta fue una característica más típicamente masculina, cuya expresión más común es el trato con prostitutas.

Lo cierto es que hoy en ciertos ambientes casi existe un pacto implícito de que se viene a buscar sexo y, si se da algo más, veremos ...

Podemos hacer esta pregunta: ¿Existe hoy miedo a amar? ¿No estaremos liberando a la genitalidad-erótica y reprimiendo al amor?

Y otro planteo: la sociedad consumista y exitista en la que vivimos, el ansia de tener y de poder, ¿no está exacerbando la manipulación del otro en las relaciones amorosas?

En efecto, la característica principal de la **inmadurez sexual** es la búsqueda del otro en cuanto satisfacción de necesidades propias de afecto, de cariño, de placer... pero sin la correspondiente propuesta hacia el otro, de afecto, de cariño, de placer, de amor.

- Interesa el otro en cuanto posible objeto de satisfacción personal.

Entonces: intolerancia ante sus necesidades, limitaciones o defectos. El otro no cuenta como sujeto para querer, para proteger, para mimar, para defender, para entender, etc. El otro es "utilizado, manipulado" como compañía, como escape de la soledad, como *partenaire* sexual, como objeto de placer.

O bien como alguien que siempre apruebe, alabe y reafirme la estima de uno.

En el inmaduro lo importante es su propia seguridad, la afirmación de su masculinidad o femineidad, el saberse amado y, por tanto, satisfecho en su narcisismo. En el inmaduro lo que cuenta es su soledad y el temor a ser rechazado. Entonces buscará al otro no como "otro" sino como su complemento, a cualquier precio y sin consideración alguna por lo que le pasa o necesita. "Si me amas, tienes que hacer tal cosa por mí...".

En definitiva, en la inmadurez sexual-afectiva sigue persistiendo cierto auto erotismo disimulado por la pareja ocasional o estable.

De allí la fuerza de los celos y la exigencia de un amor "incondicional", del otro, naturalmente. El debe ser amado a pesar de su frialdad o de su conducta hostil. "Debe ser amado", como si la reciprocidad no existiera. Debe ser amado sin que el otro reciba beneficio alguno.

Más aún, debe ser amado con sacrificio del otro, con la renuncia del otro (a su tiempo, a sus proyectos, a su carrera, a sus amigos...).

En síntesis: el otro es un trofeo más. No por nada se habla de "conquistas" de amor, y están los que alardean de sus seducciones, de quién o cuántos o cuántas se les sometieron.

El juego de la seducción, el hermoso juego de la seducción amorosa, es un juego de trampas, engaños y sobornos para que el otro caiga ingenuamente. Si resiste, se lo abandona, injuria o desprecia. Por eso hablamos de posesividad: "mi" mujer, mi hombre, mi pareja, mis hijos.

Pero en realidad se poseen cosas y objetos, pero no personas.

Con las personas nos encontramos, intercambiamos, nos relacionamos, nos amamos. El que acepta la posesión cae en la dependencia: renunciar a sí mismo para que el poseedor esté satisfecho y le pague con cierta cuota de protección: "Si no hago lo que me pide, me abandonará".

Entonces, hablamos de la adolescencia como camino hacia la maduración en el amor.

Y el lector seguramente ya habrá descubierto que esta etapa puede durar toda la vida... Cuando estas formas inmaduras suceden en la adolescencia, no nos debemos sorprender.

Al contrario: eso es lo que debemos suponer. En sus primeras experiencias los adolescentes aprenden como pueden. En realidad, todavía no tienen experiencia sino un cierto idealismo sobre lo que es el amor y el sexo. Idealismo o idea incompleta, parcial y limitada.

Pero cuando se mantienen formas inmaduras en **la vida adulta**, entonces hablamos de neurosis, de enfermedad, de inmadurez, de graves falencias afectivas.

Es notable observar con cuánta hipocresía se maneja nuestra sociedad: mientras critica a los adolescentes y les exige casi un amor perfecto (cuando no, una castidad perfecta), carece de la autocritica para ver su propia inmadurez y qué escaso ejemplo de amor pleno ofrece a los jóvenes.

Y no me refiero solamente al amor dentro de la pareja, sino a la carencia de amor en una sociedad canibalesca, con un capitalismo exacerbado e individualista, con ejemplos diarios de intolerancia, de ambición sin límites, de deseo desaforado de poder, de indiferencia ante los problemas de los demás.

Porque la educación sexual pasa por todo eso, no solamente por los conocimientos sexuales o el comportamiento en pareja. La relación entre los sexos se da en la calle, en las oficinas o en los talleres, en la escuela, en la política.

En cualquiera de estas situaciones, el otro será respetado y amado, o despreciado y manipulado, en una escala de variados matices. Hoy no hay concepto relacionado con la sexualidad y el amor que no esté en crisis. Esto no debe sorprendernos. Así fue y así será a lo largo del tiempo.

Porque la sexualidad tendrá que ser siempre recreada desde nuestra propia realidad, desde la realidad de cada uno, desde conceptos y valores viejos o nuevos pero siempre redimensionados por cada uno.

En definitiva, lo sexual no es sino un aspecto de lo **social**.

O si se prefiere: es la relación social en su forma más intensa e íntima.

A veces me pregunto: ¿Cómo será la sexualidad en el 2050? Seguramente no será vivida como hoy, como tampoco hoy la vivimos como hace cincuenta o cien años atrás.

Los componentes o la base de la sexualidad serán los mismos: el cuerpo, los instintos, la pasión, el erotismo, el amor, la seducción...

Pero cada cultura amalgama estos y otros elementos en una síntesis propia. Y cada ser humano hace también su propia síntesis. Cada pareja es diferente en su forma de amarse y de relacionarse.

Y cada ser humano, varón o mujer, siente la sexualidad de una forma particular e irreplicable.

Esto es lo fascinante de la vida.

3. Algunas variables de un proceso complejo: enamorarse, amar, emparejarse, hacer el amor.

Muchas personas se sorprenden cuando distingo cuatro conceptos que tienden a amalgamarse y entenderse como un todo indiferenciado.

En la relación intersexual podemos entender cuatro formas distintas aunque complementarias entre sí: enamorarse, amar, emparejarse, hacer el amor.

Enamorarse - Amar

¿El enamoramiento es amor? Todos los enamorados nos dirán que sí y se sentirán muy ofendidos si ponemos en duda "el tremendo amor que los une". Pero quizá meses después aquello tan intenso ha terminado... y vuelta a comenzar.

El enamoramiento es ciertamente la forma más intensa de sentir al otro, pero más desde la propia fantasía e idealismo que desde la realidad. En el enamoramiento uno se proyecta en el otro; entonces lo idealiza y casi diviniza. Así el otro es un ser irreal, el Príncipe Azul, el hombre irreplicable y único, la mujer jamás soñada.

Hasta los defectos del otro son maravillosos: su desorden, su despreocupación, su forma de sentarse... todo es una maravilla.

En el amor, la realidad se impone y se comienza a querer al otro como el otro es: ni príncipe ni mendigo, un hombre de tantos, una mujer entre otras; pero sí el hombre o la mujer al que se ama.

De todos modos, todos entendemos que cierta cuota de idealización del otro y de romanticismo no está fuera de lugar, siempre que no ennegrezca ni obnuble.

En el enamoramiento todos los sentimientos son sentidos en un límite extremo, y por eso la desilusión también adopta formas extremas. No hay matices, los matices de la realidad. El enamoramiento es como un sueño, es en realidad un bello sueño, una maravillosa fantasía, casi el lugar mítico del amor, una especie de paraíso terrenal donde todo es bueno y bello.

El amor se parece más al paraíso perdido, aunque siempre buscado... Los amantes se quieren, pero se acusan y mienten; se saben limitados en eso de darse todo al otro, un darse con cuotas de mezquindad pero con deseo de entrega y generosidad.

El enamoramiento es una bella utopía; bella y necesaria. Como el deseo supremo, lo que un día pudiera ser y debiera ser.

El amor es una constante construcción, un eterno hacerse, una actividad creadora.

Nadie aprende a enamorarse; el enamoramiento se da, aparece como una llamada incontenible.

El amor se va haciendo, decrece, tiene crisis, reverdece como el fuego del hogar, y puede morir si no se lo alimenta día a día.

En el enamoramiento el otro es una imagen de sí mismo, el espejo de nuestros más sublimes idealismos.

En el amor no hay espejos: está el otro como distinto. Habrá que adaptarse a su voz, a sus reclamos, a su forma de ser, a sus limitaciones. El otro me dará pero también me demandará. Es amante pero también competidor.

Por cierto que el enamoramiento y el amor no se oponen, sino que se complementan.

Normalmente el enamoramiento precede al amor y se consolida en él. Pero suele darse el caso en que se da el amor, especialmente entre adultos, sin al menos un enamoramiento muy idealizado, más típico de los jóvenes o del primer amor.

Generalmente con los años el enamoramiento pierde su fuerza casi mítica y el amor transcurre por cauces más apacibles, pero también más sólidos, estables y realistas.

Tanto al enamoramiento como al amor se le pueden aplicar los famosos versos del "Cantar de los Cantares", que recoge la antiquísima tradición del Egipto y de la cultura semita:

"Mi amado es para mí y yo soy para mi amado ... Me has robado el corazón con una sola de tus miradas... Yo soy para mi amado y él se siente atraído hacia mí ...".

Y en todas las bocas de los amantes pueden estar las frases que el Cantar ha inmortalizado:

"Grábame como un sello sobre tu corazón, porque el Amor es más fuerte que la muerte; sus flechas son flechas de fuego. Las aguas torrenciales no pueden apagar el amor, ni los ríos, anegarlo"

Es el amor como posesión mutua, el amor como atracción. Una atracción superior a esa inevitable atracción de la muerte. Eros y thánatos: el amor y la muerte como las dos atracciones supremas del ser humano.

Pero la del amor es más fuerte. "Mi amado es para mí y yo soy para mi amado": vivir esta experiencia hoy y mañana, en las buenas y en las malas, con crisis y con dolor, con alegría y con placer. Eso es el amor. Dos que se compenetran en uno, pero sin perder su identidad; al contrario, reforzando la identidad de cada uno para que el otro sea el distinto que es amado, comprendido, sentido, vivido.

El enamoramiento tiende a fundir a los amantes. El amor tiende a separarlos en la misma unión. Compentranarse desde la diferencia. Y desde la diferencia, hay reconocimiento, respeto y valoración del otro.

El enamoramiento subraya la atracción irresistible, casi fatal.

El amor subraya la libertad de un darse; la elección del sujeto amado. En fin, que si la adolescencia es la edad típica de los grandes enamoramientos, la edad adulta parece la etapa ideal para la solidez del amor.

Emparejarse

También son muchos los que se sorprenden cuando distinguimos entre amar y emparejarse: ¿Acaso no basta el amor para formar una buena pareja?

El amor es necesario para constituir una pareja sana; pero no es suficiente.

En la vida de pareja entran otros componentes que hacen a la convivencia y a un proyecto en común.

Es cierto que donde hay un amor profundo, los demás problemas tienen facilitado el camino para su resolución. Pero hay problemas que van más allá de amarse o quererse.

Para vivir en pareja se necesita un proyecto común de similares características sobre el futuro, sobre la familia, sobre lo que cada uno desea para sí mismo.

Convivir en pareja supone, por sobre todo, cierta compatibilidad de caracteres, un entenderse, un tener el mismo lenguaje, un saber aceptar al otro; como también superar la rivalidad y el espíritu competitivo.

La vida en pareja, una vida durable por largos años, supone la capacidad de ambos para dialogar, para hablar y comunicarse sobre mil temas, con cierta igualdad, sin fuertes diferencias culturales, en las que a menudo puede influir la edad, la educación de cada uno, su progreso cultural durante la vida en pareja.

Si el amor es algo poético, la vida en pareja es algo prosaico, más rutinario, más atado a las contingencias de la realidad, del trabajo, del manejo del dinero, del cuidado de los hijos y de las mil rutinas de la casa.

De allí la clásica pregunta: ¿El matrimonio es la tumba del amor? No lo es por definición, pero sí lo es en infinidad de casos, y no siempre por falta de amor; aunque la falta de amor es su muerte total.

Cuando hablamos de pareja no nos referimos sólo a la vida de un par de personas, sino a un "emparejamiento" en el vínculo: que se sientan pares o iguales.

Puede suceder que se da amor pero no entre iguales, sino entre un protector y un protegido; que se amen, pero con la sensación de que uno de los dos ocupa un lugar subordinado o inferior. Esta fue una característica de los matrimonios hasta hace muy poco: el hombre y la mujer se amaban, pero desde el supuesto básico de que la mujer ocupaba un lugar subordinado.

Hoy no podemos aceptar esta postura, por eso la vida en pareja-pareja se ha vuelto más difícil: tiene que madurar el amor-entre-iguales, pero también se tienen que modificar esquemas culturales muy inconscientes que dificultan esta igualdad.

En este emparejamiento hay algunos temas que generan conflictos, como el manejo del dinero, por ejemplo; o la capacidad para tomar decisiones por uno u otro cónyuge.

Puede existir la necesidad en uno de ellos de tener que pedir permiso para hacer tal cosa; o de necesitar la aprobación del otro para que la cosa resulte buena, y así sucesivamente.

A menudo uno de los cónyuges vive con cierta sensación de **miedo** al otro: miedo de equivocarse, de que el otro se enoje, de no hacer las cosas como "se debe hacer"; miedo al reto, al reproche, a la mala cara. También está el miedo a hablar, hablar desde uno mismo; desde lo que realmente se piensa y se siente. Se habla sí, pero desde la respuesta que el otro reclama, como un niño ante el maestro que lo examina.

Vivir en pareja-pareja es un invento que lleva muy pocos años. Resulta más fácil vivir en matrimonio desde una estructura jerárquica en la que uno toma decisiones y manda y el otro se acopla.

Pero emparejarse en un plan de igualdad de derechos y de oportunidades es un aprendizaje que supone largos años y que a todos nos resulta como novedoso, pues no tenemos esquemas o modelos de referencia.

En muchas parejas el amor funciona bien mientras la mujer es madre de niños pequeños y se encarga de la casa; pero si se le ocurre estudiar o trabajar fuera de su casa, o si gana más dinero que su marido, o si se anima a tener un pensamiento propio y distinto del de su marido, etc., entonces puede sobrevenir una crisis de imprevisibles resultados si el esposo no encaja en este nuevo esquema.

A muchos hombres les cuesta aceptar íntimamente -aunque se lo declame con palabras-la real igualdad de la mujer en la pareja. Repito: es cierto que el amor ayuda a superar esta situación; pero no basta. Se necesitan modificaciones psicológicas y culturales que no siempre se pueden hacer o se está dispuesto a hacer. Cuando hablamos de aprendizaje sexual -aprendizaje en la relación entre los sexos- entendemos que éste es uno de los más difíciles: que los sexos aprendan a tratarse en un real plan de igualdad.

La idea sería ésta: "Si yo puedo hacer tal cosa... si tengo tal derecho... también lo tiene mi pareja". Tradicionalmente el varón tuvo más derechos y privilegios que la mujer; por ejemplo, a salir solo, a irse al club con sus amigos, a gastar el dinero sin hacer consultas, a hacer cursos de perfeccionamiento, etc.

Hoy entendemos que la mujer tiene los mismos derechos; pero a muchos varones les cuesta entender que la mujer lo pueda hacer con la misma libertad que ellos.

Esto es sólo un ejemplo más de las múltiples dificultades que entraña este vivir emparejados; repito, no solamente porque se vive de a dos, sino porque se vive como pares, como pareja-parejos.

En nuestra cultura tradicionalmente machista, la **dificultad de emparejarse** corre por dos puntas: desde el varón, la dificultad de entender a la mujer como igual a él; desde la mujer, superar su complejo de inferioridad y sentirse igual.

Que entre los jóvenes esto se dé con más facilidad resulta obvio de entender.

Pero no sucede lo mismo a quienes fueron educados en un concepto desde la desigualdad de los sexos. Insisto: se puede aceptar racionalmente la igualdad (como también sucede con el respeto racial); pero lo importante es que se la acepte interiormente y se acepten las consecuencias de esa igualdad.

Esto es lo crítico: aceptar esa igualdad en las reales consecuencias de ese principio.

Siempre recuerdo a aquel marido que llegaba a altas horas de la noche a casa porque se quedaba con sus amigos y colegas de trabajo bebiendo unas copas, mientras la esposa estaba en la casa cuidando a los niños. Un día le sugerí a la esposa que se organizara una salida nocturna al teatro con unos amigos. Así lo hizo dejando a los niños con los abuelos. Cuando el marido volvió del trabajo se encontró con una nota explicativa. y la indicación de que buscara a los niños y los acostara. Puede imaginarse el lector el escándalo que armó...

Todo esto nos explica que el aprendizaje sexual es mucho más que una bella frase, y que cuando hablamos de sexualidad creativa aludimos a un proceso en el que cada pareja encuentre su punto óptimo de relación, tanto en el plano del amor, de las relaciones genitales, como de la comunicación y de la igualdad.

Observando las crisis de pareja desde mi consultorio, descubro que, si bien los problemas de relación sexual no están ausentes, en cambio la mayoría de los problemas radica en la dificultad de una integración de pareja en el sentido que le estamos dando.

En esos casos suelo decir: "Ustedes están casados, pero no emparejados". Se vive en matrimonio, pues están los componentes básicos de la institución matrimonial; pero no en pareja. El Registro Civil o la Iglesia nos casa; pero somos nosotros los que hacemos una pareja.

Hacer el amor

La expresión no necesita muchas explicaciones desde nuestra cultura: se alude al acto sexual, al coito, y tiene un uso que va más allá de la relación matrimonial.

"Hacer el amor" alude al componente erótico, pasional y placentero de la relación entre los sexos; y es ese aspecto al que tanto se lo suele separar sea del vínculo como de otros componentes, como la ternura, el respeto y la comunicación interpersonal.

Se "hace el amor" con la esposa y con la prostituta; con un *partenaire* ocasional o con uno estable.

Y, paradójicamente, se puede "hacer el amor" con amor o sin amor.

Tal el extraño lenguaje que nos resulta tan natural...

Es cierto que en una pareja que se ama, hacer el amor tiene un sentido maravilloso de plenitud y gozo.

Pero en el particular lenguaje de nuestra cultura, hacer el amor es una frase eufemística que tiene muchos sinónimos pero que alude siempre al coito placentero, cualquiera sean sus circunstancias.

De todos modos, "hacer el amor" puede ser una frase que la podemos tomar en un sentido más amplio y casi simbólico: efectivamente el amor no se da como una cosa, sino que es algo que se hace, se construye, se crea continuamente. Es una actividad de a dos porque es la expresión de una íntima comunicación.

Pero más allá de esta interpretación, lo cierto es que en toda relación sexual siempre está presente el componente **erótico-pasional-placentero**; y es este componente el que le da al sexo su particular atractivo. Como también es este componente el que genera los conflictos con la moral y la religión.

Si la sexualidad no produjese placer, ciertamente que la literatura sexual casi desaparecería, pues sería un trabajo más de los tantos. ¿Hay muchos libros y películas sobre el trabajo?

El placer es el verdadero atractivo del sexo, al menos el más importante, ya que la vida intersexual tiene otros atractivos como la ayuda mutua, la confianza, la comunicación profunda, el apoyo en alguien, el compartir los hijos, etc.

Pero hay más aún: es el placer sexual, sobre todo el orgasmo, el que le concede al sexo esa cualidad de algo tan misterioso, casi extático o divino. Basta revisar la mitología o nuestro inconsciente para comprobarlo.

El deseo de placer aparece como una fuerza irresistible, que nace desde muy dentro de cada uno, más como un instinto o un impulso que como un deseo del espíritu. En el placer sexual el ser humano se siente como desconcertado, enajenado a sí mismo, como si de pronto ocupara una dimensión diferente, entre el animal y Dios.

En nuestro lenguaje también llamamos amor a ese impulso, lo que no hace más que aumentar las confusiones ya existentes.

Cuando decimos "amo a ese hombre, amo a esa mujer" podemos entender el amor como la capacidad plena de darse, pero también podemos referirnos a esa fuerza de atracción física irresistible; esa fuerza a la que aluden los poetas desde la más remota antigüedad:

"¡Que me bese ardientemente con su boca! Porque tus amores son más deliciosos que el vino... Gocemos y alegrémonos, celebremos el amor ... Como un manzano es mi amado entre los jóvenes: yo me senté a su sombra tan deseada y su fruto fue dulce al paladar. El enarboló sobre mí la insignia del Amor... Su izquierda sostiene mi cabeza y con su derecha me abraza... Ven, amado mío, salgamos al campo... allí te entregaré mi amor ... "

Así, uno de los libros sagrados más universalmente conocidos como es la Biblia (sí, ha leído bien, la Biblia) canta al amor erótico en el Cantar de los Cantares. El mismo libro que hace decir a la amante: *"¡Estoy enferma de amor!"*.

Cuando hablamos de las actitudes hacia el sexo, aludimos a que se lo puede considerar como sagrado y divino, demoníaco o bestial y sucio: tales los calificativos que mereció el acto sexual a lo largo de la historia aun en nuestros días.

Como si el ser humano sufriera tremendo desconcierto ante un acto que lo transporta a un mundo diferente que ni siquiera puede describir con palabras, un mundo que presiente como cercano a lo animal que hay en el hombre, pero también a lo transpersonal o casi divino que anida en él.

No por nada en muchas religiones, como en los cultos místicos de la antigüedad que buscaban la unión

con la divinidad, el éxtasis divino era vivido desde la relación sexual o en rituales orgiásticos, a menudo reforzados por la consumición de alucinógenos.

Cualquiera sea la valoración que les demos a estos cultos (el de Dioniso, de Isis, de Astarté en tiempos bíblicos), reconozcamos al menos que la sexualidad tenía una valoración muy superior a la que tuvo después en Occidente.

Complementar

Estamos hablando de algunas variables que conforman este complejo proceso de la sexualidad humana: enamorarse, amar, emparejarse, hacer el amor.

Salta a la vista que estas variables, lejos de oponerse y excluirse, tienden en un solo movimiento a **unir todos sus elementos**. Esto sería lo ideal y sano.

Lo enfermizo, inmaduro e incompleto es separarlos: una sexualidad esquizofrénica, dividida, que da origen a infinidad de situaciones conflictivas, tales como: estar en pareja y enamorarse de otra persona; amar a alguien y hacer el amor con otra; estar en pareja y dejar de amar o de hacer el amor; hacer el amor y desconocer la realidad de persona del otro que es tratado como un objeto de placer; enamorarse una y otra vez sin poder plasmar un amor y una pareja estable, etc.

No es la adolescencia el momento, normalmente, para plasmar esta unión.

Pero cuando no se da esta integralidad en la vida adulta, estamos ante una situación enfermiza y neurótica.

Durante largos siglos el mismo matrimonio fue separado de su componente erótico-placentero en la cultura occidental. El matrimonio era entendido como un mero trámite para engendrar y educar hijos, y como una ayuda entre el varón y la mujer, tolerándose el placer como un mal inevitable que, de todos modos, solamente era lícito cuando se lo hacía con la intención de procrear.

El resultado fue una sexualidad que nunca pudo integrarse como algo positivo a la vida humana, más como una fuente de conflictos y de tortura moral que no de vida y felicidad.

Sexo y felicidad

Y así aparece la otra palabra mágica: felicidad. ¿Tiene algo que ver la sexualidad con la felicidad?

La experiencia universal se encarga de dar la respuesta: la sexualidad puede ser fuente de felicidad en grado sumo si es vivida en forma integrada y plena; pero también puede ser fuente de infelicidad y sufrimiento si está ausente en sus manifestaciones o si es vivida desde la culpa o escindida en sus elementos.

Cuando unos jóvenes se casan, todo el mundo les desea una sola cosa: "Que sean muy felices".

Pero si por felicidad se entiende sólo el placer físico, también la experiencia nos dice que es demasiado efímero como para ser llamado felicidad.

La felicidad, como gozo pleno y estable, más como un estado de bienestar que como un acto o momento, es el fruto natural de una sexualidad integrada, desde el enamoramiento hasta la vivencia en pareja en amor; siendo el acto sexual un punto culminante en ese estado de felicidad.

La felicidad es el fruto de la unión entre las personas, siendo la unión sexual amorosa su expresión suprema, aunque no la única, porque también nos provoca felicidad la unión amorosa con los hijos, con los amigos o la entrega a los demás mediante nuestra profesión o trabajo.

Toda la evolución humana, como bien lo explican los biólogos Maturana y Varela en *El árbol del Conocimiento*, tiende al encuentro y a la relación entre los seres. Y a ese encuentro lo llamamos Amor, y es ese Amor la fuente de la felicidad y del placer. Todo esto se nos hace difícil de entender en una sociedad canibalesca y egoísta donde cada uno se mueve según sus propios intereses aun a costa de la sumisión o extinción de sus semejantes. Como bien dicen Maturana y Varela:

"Lo triste es constatar que las condiciones actuales de nuestras sociedades están atentando contra la plena realización de este altruismo biológico natural, y suicidando nuestra vida social al emplearse contra otros seres humanos la fuerza de cohesión social que brota de nuestros naturales impulsos y necesidades de comunicación y de pertenencia a un medio comunitario y cultural...".

Por eso postulan que

"el camino de la libertad es la creación de circunstancias que liberen en el ser social sus profundos impulsos de solidaridad social hacia cualquier ser humano. Si pudiésemos recuperar para la sociedad humana, la natural confianza de los niños en sus mayores, tal sería el mayor logro de la inteligencia operando en el amor, jamás soñado".

¡Qué difícil se nos hace vivir solidariamente en el amor de una pareja cuando toda nuestra experiencia social, muchas veces aún dentro de la propia familia, es un canto a la guerra, a la violencia, al egoísmo y a la destrucción del otro!

Como no me canso de repetir, los problemas sexuales no son un capítulo separado sino una expresión más de la desinteligencia social en la que vivimos, de la falta de amor y altruismo de nuestra sociedad, de la violación de los derechos del otro ser humano al que no reconocemos como igual a nosotros.

Por eso hablamos de aprendizaje sexual o de una sexualidad creativa, porque la naturaleza (si se quiere, el instinto) nos da una fuerza que tiende hacia el encuentro con el otro; pero esa fuerza tiene que ser asumida, dirigida, orientada y aplicada caso por caso por cada uno, en circunstancias siempre nuevas y cambiantes.

La experiencia del Amor, en todos sus componentes, arranca con un impulso natural, pero nada más. No sólo tenemos que hacer crecer y madurar ese impulso sino que también lo podemos matar y destruir. La sexualidad es parte de toda nuestra formación social: no se da sola, ni por decretos ni por mandatos pedagógicos, religiosos o morales. Es una tarea a construir, como es una tarea a construir nuestra comunidad, nuestro país y un mundo medianamente habitable.

4. Una sexualidad madura y completa

A modo de síntesis, y amén de lo afirmado en los puntos anteriores, resumamos estas ideas preguntándonos cuáles son los componentes de una sexualidad adulta, completa, integrada y plena. Tal como se da la sexualidad en la cultura de todos los pueblos, encontramos cuatro elementos fundamentales que, ojalá, pudiesen ser integrados.

El primero es el componente **corporal y genital**.

No hay sexualidad sin cuerpo sexuado. Pero no basta la presencia estática del cuerpo: la sexualidad implica la relación genital completa entre el hombre y la mujer. La sexualidad tiende a este encuentro entre los cuerpos y la sentimos como instinto, impulso o tensión casi irresistible.

No hay sexualidad adulta sin la real capacidad de tener una relación sexual completa, con los cuerpos integrados, disfrutando del orgasmo, sintiendo el placer de una relación total.

No hay sexualidad sin la mediación plena del cuerpo, de un cuerpo integrado, positivamente integrado.

En la vida de pareja todo esto no se logra desde un comienzo necesariamente: hay un proceso de conocimiento, de búsqueda de sensaciones, de superación de ciertas dificultades (eyaculación precoz, cierta anorgasmia, miedos, inhibiciones, etc.), hasta conseguir un buen ajuste sexual que deje plenamente satisfechos a ambos. El varón y la mujer deben aprender a acoplar sus tiempos hacia una misma expresión orgásmica, complementándose con todas las formas de placer.

Aunque abunda una literatura casi infinita sobre estos temas, no está de más recordar que en el acto genital y en el placer sexual no hay más reglas de juego que las que la misma pareja elabora y vivencia. Siempre es mejor que un manual: la curiosidad y la búsqueda juguetona de a dos, no como quien corre una carrera para llegar primero sino como quien juega a gozar lo más que pueda.

Esto es válido sobre todo cuando, por ciertas circunstancias, no se puede realizar el coito completo. Jugar a gozar, sin la meta fija del coito, es la mejor terapia para las formas de inhibición en la erección o en el orgasmo. A este aspecto lo podemos llamar genéricamente "erotismo".

El varón y la mujer sienten "deseo" el uno hacia el otro, y este deseo tiende a culminar en el encuentro amoroso que se expresa en el orgasmo, punto máximo de placer sexual. En el plano de lo erótico la pareja descubre las mil formas de sentir al otro como otro: desde la ternura -algo sobre lo que nunca se insistirá lo suficiente-, desde las mil formas de caricias, desde la gratificación al otro, desde los cumplidos y la atención gentil.

Agradar al otro desde la forma de vestir hasta el trato cotidiano, demostrando lo que se siente especialmente cuando son sentimientos agradables y gratificatorios. El erotismo es el motor que impulsa a la sexualidad desde las formas más cotidianas y simples de placer -comer, abrazarse, mirarse- hasta la consumación en el orgasmo, "sintiendo el placer de sentir el placer".

El **segundo** elemento esencial es, como ya lo hemos señalado, **el Amor**, reconociendo que hoy en la realidad se tiende muchas veces a separar el placer sexual del amor. Pero en una pareja que pretende ser estable y establemente feliz, es el amor el componente básico y aglutinador. El amor da sentido a toda la

relación de pareja y da sentido a ese proyecto de vivir juntos, de hacer alianza, de disfrutar de a dos por toda la vida.

El **tercer** elemento de la sexualidad es el **aspecto relacional**:

por la sexualidad nos relacionamos con otro en cuanto otro, de la forma más plena, completa y gozosa. La relación con el otro no es un puro encuentro genital, es comunicación profunda, es ternura, es afecto, es el gozo de compartir la vida y un sinnúmero de experiencias; es capacidad de diálogo y de comprensión mutua. Ya hemos aludido a que en nuestra sociedad quizá sea éste el punto que más conflictos genera y que menos tenemos aprendido.

Hasta hace muy poco este aspecto de la sexualidad, si bien podía vivirse en algunas parejas, no era tenido en cuenta cuando se hablaba de sexualidad.

Más aún, está prácticamente ausente en toda la literatura sexual hasta hace muy pocos años. No solamente cultivamos una pareja sexual, también cultivamos la amistad con la pareja, incorporando la rica dinámica de la amistad en la experiencia del amor sexual. Sentir a la pareja como a un amigo, intimar, hablar con confianza, con total confianza, sentirse apoyado y apoyar, sentirse comprendido y comprender.

Y es en este amplio contexto de comunicación profunda y total con el otro, donde la relación sexual-amoroso-orgásmica encuentra toda su plenitud y su sentido.

El **cuarto** elemento -que en ciertas instituciones, culturas y religiones es considerado como el primero y casi el único- es el componente **social** de la sexualidad.

La sexualidad tiende a convertirse en pareja, pero no cualquier pareja sino en la pareja estable o matrimonial, con todas las variables y modalidades de cada cultura.

O sea, la sexualidad cumple también una función social en cuanto a la organización de la sociedad y en cuanto a que es la base para la supervivencia social; pues la sexualidad se transforma en maternidad y paternidad. Si bien el deseo de tener hijos puede ser vivido por muchas personas como algo distinto y separado de la sexualidad, y más como una necesidad personal que como una necesidad social, en todas las culturas se le reconoce a la pareja sexual esta función de cara a la sociedad.

En nuestra época muchas personas le niegan a su sexualidad este aspecto social, sobre todo cuando es institucionalizada dentro de ciertas normas y límites (casarse con un solo hombre o mujer, dentro de ciertas normas, tener hijos, educarlos de tal forma, etc.).

Lo cierto es que la sociedad tiende a proteger a la sexualidad de cierto individualismo antisocial -con mayor o menor éxito- y subordina las necesidades individuales al bien común social. Las legislaciones sobre la edad para casarse y la forma de hacerla, y las de planificación familiar, son un ejemplo de ello.

En el esquema anterior -enamorarse, amar, emparejarse, hacer el amor- aludimos a estos mismos elementos pero en forma más dinámica, y utilizamos ex profeso la palabra "emparejarse" y no casarse, para contemplar más ampliamente todos los casos, aludiendo más a una situación existencial que a su aspecto institucional.

A su vez, el componente erótico y el coito pueden estar presentes en cualquiera de las variables aludidas. Lo mismo sucede con el componente relacional: entendemos que nunca debe faltar desde el momento en que se trata de una relación entre seres humanos.

Pero la idea central de todo este proceso, tan complejo y rico como es la sexualidad humana, es ésta: la necesidad de **unir** sus elementos, integrándolos armónicamente, sin dejar ningún aspecto o variable afuera. En otras épocas la tendencia era subrayar el aspecto social o de pareja institucional, soslayando el componente genital y erótico, como también el aspecto relacional.

Así la sexualidad aparecía como un deber y no como placer y relación. Hasta al mismo acto sexual se lo llamaba "el débito conyugal", o sea, la deuda o deber que un esposo tenía con el otro. Era lo que "la mujer le debía al varón", y aunque hoy esta frase nos pueda sonar horrible (no sólo por lo de "deber" sino porque se suponía que sólo el varón estaba necesitado del coito), este fue el criterio que primó en la cultura occidental hasta nuestros días, firmemente sostenido por las Iglesias y la moral vigente.

Hasta qué punto esta fue una espantosa deformación de la sexualidad, no hace falta que lo comentemos. Recién a mediados del siglo pasado, Sigmund Freud, entre otros, protesta contra este esquema y subraya la importancia primera del componente erótico-genital, con gran escándalo del estamento social y religioso. Y como pasa con todos los movimientos pendulares, hoy existe cierta tendencia completamente opuesta a la tradicional: aislar el componente erótico-genital, sea del aspecto relacional humano y del amor, sea del aspecto social institucional.

Aunque, en la práctica, nadie renuncia a establecer una pareja -institucionalizada o no- en la cual todos los componentes estén presentes de una forma u otra, subrayando más un aspecto o soslayando otro.

Por esto hablo de **creatividad** sexual:

hoy tenemos, no solamente el derecho, sino la necesidad y la obligación de recrear nuestra sexualidad de tal forma que la sintamos realmente positiva, plena y gozosa.

Y si nadie nos puede imponer un esquema como obligatorio, también es cierto que debemos superar nuestra pereza que nos hace cumplir lo que otros dicen.

Siempre y en todas las culturas la sexualidad tuvo una forma específica de ser vivida, ya que no existe ley natural alguna ni instinto que la predetermine hacia una forma u otra.

No debemos, por tanto, sobre todo los adultos, extrañarnos ni alarmarnos si hoy surgen formas y experiencias nuevas, que nosotros podremos no aceptarlas para nosotros, pero tampoco podemos negarles a otros el derecho de asumirlas como propias.

En definitiva, el único riesgo de la sexualidad, como de cualquier otra actividad humana, es la auto destrucción o su transformación en fuente de infelicidad, conflicto, sufrimiento y muerte, sea para uno mismo sea para nuestros semejantes.

Si hay algo irrenunciable es nuestro derecho a vivir gozosamente en el amor. Y, coherentemente, a dejar que los otros tengan el mismo derecho.

5. Los cuatro elementos de la madurez de la pareja: las 4 ruedas

Desde mi experiencia clínica he elaborado esta manera de ver la integralidad sexual desde la vivencia de la pareja madura, vista como un automóvil que depende de cuatro ruedas.

La maduración y armonía de la pareja humana supone la vivencia de cuatro elementos fundamentales que deben integrarse simultáneamente:

atracción física, enamoramiento-amor, proyecto y comunicación.

En los comienzos, la atracción física y el enamoramiento aparecen en primer lugar y como una condición fundamental. Son la fuerza que pone en movimiento a la posible pareja y la sostiene en su largo recorrido. Son las ruedas delanteras que hacen rodar placenteramente a la pareja.

1º. La atracción física, que culmina en la relación sexual, en la capacidad de goce físico variado y en el orgasmo, como también en la capacidad reproductora, constituye el primer elemento que nunca puede desaparecer. Sin atracción física es imposible la pareja.

Es importante complementarse físicamente, “jugar“ con el otro, gozar y sentir placer, no concentrarse solamente en la relación genital sino considerar a todo el cuerpo como un instrumento erótico.

Las patologías más comunes son: las inhibiciones, represiones, sentimientos de culpa y vergüenza. En el varón, la impotencia y la eyaculación precoz; en la mujer, la anorgasmia y la frigidez en sus diversos grados.

Tener en cuenta respecto a la reproducción: problemas de infertilidad, tanto en la mujer como en el varón.

En nuestra sociedad la pareja comienza a formarse desde esta atracción que es lo primero filogenéticamente y ontológicamente, y se da en todas las especies animales.

La cultura le da a esa atracción diversas formas de acercamiento y realización.

El segundo elemento generalmente aparece casi simultáneamente:

es el sentimiento, algo específicamente humano.

2º. El enamoramiento que culmina en el amor total: es el sentimiento conciente de amar y ser amado, con deseo de unión y entrega, con las actitudes de fidelidad, ternura, compromiso, respeto, altruismo y sinceridad. El amor supone la alegría y felicidad de vivir juntos y hacer todo en com-unió.

El enamoramiento es el sentimiento primario que se desarrolla y prolonga en el amor

Patología en esta rueda: la infidelidad, mentiras y engaños, la indiferencia, el egoísmo, la posesión del otro, amor con reservas, etc.

Estas dos ruedas aparecen como las primeras y las que inician la posibilidad de la pareja. Pero pronto aparecen otros dos elementos que con el tiempo adquieren gran importancia.

3°. El proyecto compartido de la pareja, hombre y mujer, o madurez social:

con el desarrollo del ser femenino y del ser masculino (género) de cada uno, y proyecto de vivir juntos, tener una casa, engendrar y educar hijos, a los que se agrega el proyecto de desarrollo profesional o laboral de ambos y formas de mantenimiento económico, proyectos varios...de común acuerdo, fortaleciéndose el uno con el otro, con autonomía y desarrollo pleno de cada uno, abiertos a la comunidad.

Hoy el proyecto adquiere gran importancia con la autonomía de la mujer que no queda relegada sólo a la casa y a los hijos.

Patologías: falta de proyecto, ausencia en las responsabilidades, falta de comunión de proyecto (cada uno en lo suyo), el sometimiento de uno al proyecto de otro.

El cuarto elemento se transforma en el eje vertebrador de la pareja en la que "todo es comunicación".

4°. La comunicación específica de la pareja sexual unida por amor, **en un vínculo profundo** con total transparencia y sinceridad, en igualdad de "pareja", con capacidad de expresar los sentimientos e intimidades, con valoración de uno mismo y del otro, con diálogo constructivo y creativo, respeto a las opiniones del otro, convivencia armónica y tolerancia mutua, con capacidad de resolver los problemas, desavenencias y conflictos, etc.

Es una comunicación total que se expresa en las otras ruedas o elementos: en la relación sexual, en el amor y en el proyecto. La pareja aparece "siempre com-unicada" pero sin que cada uno pierda su identidad y su autonomía.

La comunicación es también la "rueda maestra" de la pareja, pues sólo ella permite resolver todos los problemas y conflictos que surgen en las otras ruedas. Es el elemento clave para el buen funcionamiento de la pareja.

Patologías: ensimismamiento, simple comunicación formal, competitividad, discusiones estériles, sometimiento del otro, mentiras y engaños, autoritarismo, violencia física o síquica, intolerancia, etc.

En la pareja las 4 ruedas deben funcionar al mismo tiempo y coordinadamente, y se van perfeccionando en un largo período de "aprendizaje" que en realidad dura toda la vida.

La pareja humana integra elementos a menudo separados: cuerpo con espíritu o siquis, sexo físico con amor y ternura, desnudez física con desnudez interior, placer con amor, pareja con hijos y comunidad... Somos un cuerpo sexuado físico, síquico, espiritual y social.

Tener en cuenta que no es lo mismo enamorarse que amar, amar que emparejarse, hacer el amor que copular, tener sexo que amar...

La pareja no es un fin sino un medio para lograr la plenitud personal con el otro, en una alianza cuyo objetivo final es la plena felicidad de ambos.

Estos cuatro elementos (ruedas) constituyen la estructura básica de toda educación sexual integral.

Siempre que tratamos de la sexualidad humana estamos hablando de estas cuatro variables que si bien pueden aparecer aisladas (sexo sin amor, sin comunicación, sin proyecto, etc.), han de estar presentes simultáneamente en toda pareja madura. Y el proceso de maduración dura toda la vida de la pareja.

III-LO MASCULINO Y LO FEMENINO

1. ¿Opuestos o complementarios?

Conciliar los opuestos

A veces me admiro de la capacidad que tenemos los seres humanos para inventarnos problemas artificiales o para resolver otros desde perspectivas absurdas poniéndonos de espaldas a la naturaleza y a nuestra experiencia. Esto vale especialmente para el polémico tema de machismo y feminismo, de diferencias entre varón y mujer, de significado de lo masculino y lo femenino.

Todavía existen libros y vemos debates televisivos en los que se pretende enfrentar a los sexos -desde una llamada postura "machista" o "feminista" - como si la única manera de relacionarnos los seres humanos -varones y mujeres- fuese a través del choque, del enfrentamiento, del aislamiento o de la dominación de un sexo por el otro.

Esta es una característica típica de la mentalidad occidental que no logra conciliar los opuestos en su esquema mental: si ve blancos y negros, supone que unos deben dominar y eliminar a los otros; si ve ricos y pobres, hace otro tanto; si ve varones y mujeres ... no entiende que puedan complementarse armónicamente formando "el ser humano completo varón-mujer".

En cambio los orientales, más inclinados a los matices y a la integración de los opuestos como parte de su filosofía, no hablan de machismo y feminismo sino de dos componentes que están presentes en toda la naturaleza viva y especialmente en el ser humano: el Yan y el Yin (masculino y femenino) como dos componentes necesarios para formar una Unidad que los incluye y los integra.

O sea, más que de opuestos tenemos que hablar de "complementarios". Siendo la realidad tan compleja, la mente humana acostumbra a visualizarlos a partir de parejas de elementos, tal como el Estructuralismo lo ha mostrado hasta casi la exageración.

Así en el espacio, amplio y complejo, distingue lo alto y lo bajo, dos conceptos absolutamente relativos, pues si el observador cambiara de posición, lo bajo sería alto y lo alto sería bajo.

Por otra parte, lo bajo no es menos necesario ni importante que lo alto, como lo vemos en una casa donde el techo (lo alto) no puede tener subsistencia sin lo bajo (piso y paredes).

También, siguiendo con esta lista de pares hablamos de lo dulce y lo amargo; lo fuerte y lo débil; la derecha y la izquierda; lo crudo y lo cocido; lo líquido y lo sólido, y así sucesivamente.

Sería insensato quedarnos con uno solo de estos elementos y eliminar al otro, ya que ambos, insistimos, conforman un todo armónico, como es armónica la configuración del día y de la noche, del interior y del exterior, de la razón y de los sentimientos ... de lo masculino y de lo femenino.

Durante largos siglos, más bien milenios, los varones interpretaron que la forma perfecta del ser humano es "ser varón" y que la mujer era un ser incompleto, postura ésta a la que no fue ajeno el mismo Freud cuando insiste en su teoría de que la mujer tiene envidia del pene; como si el hombre perfecto fuera el que tiene pene, de donde nacería una "envidia fundamental" de la mujer a una supuesta carencia.

Curiosamente -ironía de la biología- hoy todos los biólogos están de acuerdo en que el sexo femenino (lo femenino) es anterior al masculino y más necesario para la vida. Tanto es así que los seres más primitivos (amebas, por ejemplo) se reproducen sin ninguna participación masculina sino por lo que Maturana llama "autopiesis", o sea, por una capacidad de reproducirse a sí mismo; algo que las mitologías de muchos pueblos han registrado cuando hablan de ciertas diosas que produjeron otros seres sin participación masculina.

Los seres unicelulares se reproducen por división o partición de sí mismos, dando origen de uno solo a dos seres iguales.

En los animales superiores, tal el caso del hombre, la reproducción se realiza porque dos seres complementarios (macho y hembra) emiten sendas sustancias, que, al juntarse originan un nuevo ser. En el caso humano hablamos del óvulo femenino y del espermatozoide masculino.

Esta conjunción intersexual permite el nacimiento de un nuevo ser más enriquecido y capaz de superar a sus antecesores en perfección y adaptación.

Sintetizando:

"Los seres vivos se caracterizan porque, literalmente, "se producen continuamente a sí mismos", aunque no necesariamente en forma intersexual, fenómeno que sólo se da en las especies más evolucionadas.

Por tanto, como seres humanos, tenemos el privilegio de intercomunicarnos sexualmente porque nuestro cerebro es más perfecto y complejo, y porque "estamos destinados", permítaseme la expresión, a una constante evolución y perfeccionamiento.

Lo masculino y lo femenino nos permiten crecer y perfeccionarnos, no solamente sumando cualidades, sino recreando otro ser que es nuevo, diferente y capaz de superarnos. No otra cosa enseña la historia o la evolución humana desde los antiguos primates humanoides hasta el hombre actual.

Por todo eso he afirmado que intentar describir la relación entre los sexos como polos opuestos y enfrentados en la lucha por el poder -cosa que desgraciadamente ha sucedido hasta nuestros días- es ir en contra de nuestra propia naturaleza y en contra de toda la evolución cósmica tendiente siempre a integrar y perfeccionar desde elementos complementarios.

Por esto nuestro cerebro a través de sus células nerviosas está capacitado para una infinidad de relaciones de cada uno consigo mismo, con el otro sexo, con otras personas y con toda la realidad externa, en orden a una mejor adaptación y perfeccionamiento.

Por eso el ser humano evoluciona y progresa, mientras que los demás seres se repiten a sí mismos (por las leyes rígidas del instinto).

Insisto en esta cuestión: nuestra respuesta a lo masculino y lo femenino dependerá de que tengamos una actitud integradora o una actitud dominadora y excluyente.

Y esto vale también para la tan mentada cuestión racial y social: o partimos de una convicción de integrarnos respetando a los que sentimos como diferentes o estamos declarando la guerra antes de que ésta comience, y seguramente comenzará si ésta es nuestra profecía.

Supongo que al lector ya no le quedan dudas de cuál es mi postura, una postura avalada no sólo por un sentido humanista, sino también por la moderna biología que encuentra en toda la evolución del cosmos esta fundamental constante: todo está en orden a la integración y a la armonía.

2. ¿Diferencias sexuales naturales o culturales?

Clarificada nuestra posición y nuestro punto de partida, ahora sí podemos abocarnos a ciertas preguntas que alguna vez nos hicimos y que surgen en nuestra cultura casi espontáneamente:

¿Hay diferencias entre el varón y la mujer? ¿Hay una forma psicológica de ser varón y mujer?

¿A qué llamamos masculino y a qué, femenino?

¿El Género tiene una base biológica o solamente es producto de la cultura?

Diferencias orgánicas

Comencemos por lo más fácil y evidente: a nadie le escapa que hay *diferencias orgánicas* entre el varón y la mujer. Al menos hay una indiscutida: cada uno tiene órganos sexuales diferentes; y frente a la posibilidad de procreación, cada uno aporta un elemento distinto.

Para poner un solo ejemplo biológico, digamos que las células masculinas o espermatozoides en todas las especies son más pequeñas que las femeninas ya que el óvulo es muchísimo mayor que el espermatozoide. Como contrapartida los elementos masculinos son infinitamente mayores en cantidad, ya que en cada eyaculación podemos encontrar entre doscientos millones o más espermatozoides. En un muy corto tiempo los órganos masculinos pueden producir más espermatozoides que todos los óvulos que puede producir una mujer durante toda su vida.

Pero las minúsculas células masculinas son mucho más movilizadas y con menos capacidad de supervivencia; frente a la mayor estaticidad y capacidad de supervivencia del óvulo.

Podríamos discutir si otras características del cuerpo de la mujer son naturales o fruto de la educación, por ejemplo, desarrollo de sus huesos y músculos, fuerza y destreza física, etc.

También hoy los biólogos, especialmente neurólogos, analizan si el cerebro femenino tiene particularidades que lo distinguen del masculino, algo muy probable.

Lo cierto es que, y esto lo aprendimos en el Jardín de Infantes, sólo las mujeres tienen capacidad de quedar embarazadas y de parir un hijo tras nueve meses de gestación.

Características psicológicas

Las cosas se nos complican cuando hablamos de las *características psicológicas* de uno y otro sexo.

La principal dificultad radica en que "en nuestra cultura" los varones y las mujeres somos educados de forma diferente desde hace siglos.

Esto hace que ahora no podamos, aunque lo intentemos, establecer qué supuestas características llamadas femeninas o masculinas son innatas o naturales en la mujer o en el hombre, y cuáles son simplemente el fruto de siglos de aculturación y educación.

Hay ejemplos por demás ilustrativos en un terreno donde nos encanta manejarnos con generalidades y prejuicios. Se afirma, por ejemplo, que las mujeres son menos activas y dinámicas que los varones. Esto era fácil afirmarlo cuando los varones no les permitían a las mujeres más que parir hijos, cocinar y bordar. Pero ahora vemos en la vida política y empresaria a mujeres que superan a muchos hombres en dinamicidad, tenacidad y esfuerzo.

También se suele decir que las mujeres son "naturalmente" más afectivas y menos reflexivas: dato este que se contradice cuando vemos el alto grado de intelectualidad de las mujeres en los colegios y universidades; y cuando observamos a muchos varones sumamente afectivos y a muchas mujeres más especulativas y frías. En todo caso hay quienes son más expresivos de su afectividad que otros.

También se afirmó como un dogma de fe que la mujer ante el sexo es pasiva y el varón es el activo. Pero hoy, en que las mujeres han tomado la iniciativa -que les fue negada durante milenios-, los varones no saben qué hacer ante esa actitud que, en otras épocas, se suponía sólo típica de mujeres "livianas" o prostitutas.

Mi postura es la siguiente: "en nuestra cultura" ... las mujeres suelen presentar ciertas características psicológicas y sociales y los varones otras, y no puede ser de otra manera cuando los educamos de esa forma.

A los varones les prohibimos expresar sus sentimientos o llorar; les damos más libertad de movimiento y los educamos para que manejen el dinero y el poder político. A las mujeres las educamos en los valores opuestos... Entonces, qué duda cabe que en nuestra sociedad unos y otras actuarán conforme al modelo que se les ha dado.

Pero cuando en otras culturas, por ejemplo en los Estados Unidos o en Irán, reciben otra forma de educación, los resultados son diferentes y los esquemas psicológicos de tantos libros caen a pedazos porque la realidad se encarga de desmentirlos.

Como psicólogo veo esto comprobado en infinidad de casos: muchas mujeres, aparentemente pasivas y poco creativas, al cabo de cierto tiempo de "terapia" logran superar esa situación de tal forma que no sólo concitan la sorpresa de sus maridos sino que hasta se llegan a crear conflictos de pareja cuando el varón no acepta una mujer que "sale de los esquemas preconcebidos". ¿Preconcebidos por quién?

Naturalmente, por los varones.

Hasta no hace más de cincuenta años los varones afirmaban categóricamente que las mujeres eran totalmente incapaces de entender la política, por lo cual se les negaba el voto sistemáticamente; nada digamos, sobre su posibilidad a ser votadas, ocupar puestos políticos y asumir responsabilidades gerenciales.

En nuestro país, recién en la época de Perón, en el año 1947, se "les concedió" a las mujeres el derecho de votar, pero todavía hoy tienen que luchar para que sus pares varones "les concedan" el derecho de integrar listas de candidatos en una proporción justa.

Y cuando levantamos la vista y vemos a las mujeres en puestos gerenciales o directivos de un país, provincia, ciudad o empresa, caemos en la cuenta de que nuestras teorías sobre lo femenino y lo masculino no son más que cómodos prejuicios al servicio del poder del varón.

Si pasamos al terreno de la pareja sexual observamos el mismo fenómeno: se daba por sentado, con argumentaciones bíblicas, teológicas, filosóficas y antropológicas.. que sólo el varón podía ser cabeza de familia, administrar los bienes y tomar decisiones.

Hasta nuestro lenguaje es significativo al respecto: cuando se habla de los deberes en la pareja, se dice "Matrimonio" (En latín, "munus" tiene un significado doble: oficio o función, por un lado; deber u obligación, por otro. En este sentido, Matrimonio es el deber de la mujer); pero cuando se hablaba de los bienes y ganancias se dice "Patrimonio", expresión universalizada para indicar bienes y ganancias y no solamente familiares. (En latín "patrimonio" significa los bienes del padre).

Si alguien todavía tiene dudas, voy a transcribir las definiciones que da el *Catecismo Romano*, editado después del Concilio de Trento en el siglo XVI y que rigió la praxis matrimonial de Occidente hasta nuestros días. Cito textualmente:

"Llamase Matrimonio porque la mujer **debe** casarse principalmente para ser madre, o por ser propio de la madre concebir, dar a luz y criar a los hijos. Se llama también Unión Conyugal, del verbo latino conjungere, porque la mujer legítima se enlaza con su marido como con un yugo. Asimismo se llama Nupcias porque, como dice san Ambrosio, por causa del pudor se cubrían con un velo, con lo que parece significarse también que las mujeres deben **obedecer** y estar sujetas a sus maridos"

Supongo que el lector no necesita que haga comentarios. Lo triste del caso es que esta mentalidad perdura hasta nuestros días.

Como las mujeres fueron educadas desde su nacimiento en esta mentalidad, a nadie sorprenderá que "naturalmente" sientan el matrimonio como un deber hacia el hombre y sean obedientes como quien está bajo un yugo.

Así, pues, la famosa pasividad de la mujer no nace de su naturaleza sino de los decretos de los varones y de una educación religiosa y civil que perduró por siglos y milenios. Esa fue la sexualidad que nuestros antecesores " crearon" para la mujer.

Pero, ¿qué pasa ahora que estamos creando otra sexualidad y que la podemos seguir recreando desde perspectivas y valores diferentes y aún contrapuestos?

Todo lo dicho para la mujer, vale para el varón desde la perspectiva opuesta: se lo diseñó y educó para ser cabeza de familia, el personaje importante, el que decide, el que maneja el dinero, el que puede trabajar y debe hacerlo afuera para sostener a su familia, el que tiene que dirigir los destinos de un país o de la Iglesia; el que tiene que tener la mente fría, el que debe dejar de lado sus sentimientos, el que debe luchar y hacer la guerra, el que tiene que enarbolar ante todos el gran orgullo de haber nacido varón.

Todavía hoy dentro del Judaísmo los judíos ortodoxos recitan la famosa oración: "Gracias, Señor, porque no me hiciste mujer", una oración que seguramente está en el inconsciente de la mayoría de los hombres y que hunde sus raíces en los mismos orígenes bíblico-semitas..

Hoy estamos intentando dar vuelta esta triste página de la historia, y entonces volvemos a hacemos la pregunta: ¿Qué es eso masculino y femenino?

Antes de responder a esta pregunta, vamos a hacer otro planteo: vamos a tomar todas las cualidades y posturas que solemos tener los seres humanos y las vamos a ir agrupando de acuerdo con esos "pares" de los que hablamos renglones arriba.

A un grupo lo llamaremos Alfa y al otro Beta. (Ejemplo aclaratorio: si a la luz llamo Alfa, la noche es Beta; si lo delgado es Alfa, lo grueso es Beta, y así sucesivamente).

Alfa: el ser humano razona, se muestra objetivo y frío, hace cálculos, prevé dificultades, vuelve a reflexionar y al fin decide.

Beta: el ser humano siente, se emociona, se deja llevar por sus sentimientos y actúa conforme a estos.

Alfa: el ser humano se vuelca hacia dentro de sí mismo, es pensativo, se deja llevar por su mundo interno, es poco comunicativo y tiende a separarse o aislarse de la realidad externa.

Beta: el ser humano se vuelca hacia afuera de sí mismo, es expresivo y comunicativo con el mundo externo, y tiende a ligarse con la realidad externa.

Alfa: el ser humano se interesa por la acción y la actividad, construyendo cosas, dedicándose a la técnica y a la industria; goza en estar ocupado en mil quehaceres y se siente satisfecho por su alto rendimiento en el nivel del hacer.

Beta: el ser humano se interesa por la contemplación de la realidad y por adaptarse a ella, dedicándose a mirar internamente la realidad; goza en dejarse llevar por la armonía de la realidad externa y se siente satisfecho cuando tiene una alta conciencia interna de lo que le pasa y de lo que pasa a su alrededor.

Alfa: el ser humano interpreta la realidad externa desde sus dimensiones y desde la utilidad que puede darle a los objetos; se interesa por las matemáticas, la ingeniería y la construcción de una civilización con multitud de objetos útiles para el confort y el rendimiento.

Beta: el ser humano interpreta la realidad desde su belleza y armonía y desde la estética que busca en todos los aspectos de su vida; es creativo del arte en cualquiera de sus expresiones, más preocupado por un mundo armónico y agradable. Inventó desde su imaginación aunque sus objetos no tengan una utilidad pragmática.

Alfa: el ser humano se preocupa por su fuerza física, por la destreza y la velocidad, por competir con otros y superarlos. Goza luchando y consiguiendo triunfos para demostrar a otros su superioridad, hasta con cierta violencia y agresividad.

Beta: el ser humano se preocupa por la gracia de sus movimientos mediante los cuales logra seducir a otros y establecer contactos. Prefiere una buena relación de igual a igual antes que el hecho de dominar. Rehúye de toda situación de violencia y agresividad, prefiriendo el camino de la relación afectuosa y serena.

Alfa: el ser humano se muestra competitivo con los otros intentando superarlos de cualquier forma; antepone siempre sus intereses a los de los demás y goza estableciendo diferencias que lo hacen sentirse

superior. Beta: el ser humano se muestra solidario con los otros intentando de todas formas integrarse a ellos, comprenderlos y resolver sus problemas; sin descuidar sus intereses, igualmente se preocupa por los de los otros, y goza cuando se siente útil a los demás.

Alfa: el ser humano toma conciencia de sus impulsos, sensaciones y pasiones, y busca por todos los medios dominarlos, adquiriendo el mayor control posible. Tiende a ser muy reflexivo y cauto en sus manifestaciones. Entiende que la perfección radica en este fuerte control sobre su vida espontánea.

Beta: el ser humano toma conciencia de sus impulsos, sensaciones y pasiones y busca darles expresión de la forma más espontánea posible. Prefiere ser natural y suelto en sus manifestaciones y entiende que la perfección radica en mostrarse tal cual es, y espera de los demás otro tanto.

Alfa: el ser humano reflexiona lo necesario ante un problema o conflicto, especialmente en sus relaciones, y luego torna decisiones con firmeza, mostrándose altamente resolutivo y seguro de sí mismo.

Beta: el ser humano reflexiona largamente ante un conflicto e intenta resolverlo por la vía de la negociación, buscando puntos intermedios y prefiriendo el consenso con el otro o matizando aristas.

Alfa: al ser humano le encanta seducir y declarar su amor a otra persona, toma la iniciativa sexual y se comporta deshonestamente, buscando ante todo el placer sexual físico.

Beta: al ser humano le encanta ser seducido y sentirse amado, acepta la iniciativa sexual de otro, anteponiendo la ternura y el afecto, las caricias y los mimos a otras manifestaciones eróticas.

Bien, detengámonos un momento aquí, no porque la lista haya terminado sino porque por ahora es más que suficiente para el tema que nos ocupa.

Lo que hemos hecho fue describir una serie de pares de actitudes o factores, ninguno mejor o peor que el otro, sino que todos ellos comúnmente presentes en nuestra cultura, aunque algunos de ellos son más valorados por ciertas personas o culturas.

Si volvemos a leer esta lista de Alfa y Beta, podremos observar, sin forzar el significado, que cualquiera de estas cualidades o actitudes las podemos tener nosotros, cualquiera sea nuestro sexo, que las podemos ver en cierta proporción tanto en mujeres como en varones.

Así podemos decir que nuestro amigo Ernesto tiene algunas cualidades Alfa y otras Beta; que nuestra prima Inés descuella más por las cualidades Beta, en tanto nuestra cuñada se caracteriza por cualidades Alfa ... y así sucesivamente.

Si nos hiciéramos un autoexamen podríamos comprobar si en general nos inclinamos más por los factores Alfa o por los Beta, o en qué medida los tenemos todos con ciertos matices o según ciertas circunstancias.

En cualquiera de las situaciones Alfa o Beta siempre hablamos "del ser humano", ya que la experiencia - y no los libros- así lo testimonia.

No existe ley natural y genética alguna, como ningún tipo de educación que obliguen a una persona, cualquiera sea su sexo, a identificarse solamente con los factores Alfa o con los Beta.

Bien, si hasta aquí estamos mínimamente de acuerdo, demos un paso adelante.

Ahora a todos los factores Alfa los vamos a llamar Masculinos; y a todos los factores Beta los vamos a llamar Femeninos.

¿Por qué? Porque tenemos que darles algún nombre, así como a unos factores los llamamos altos en contraposición con otros que llamamos bajos, sabiendo que se trata de una denominación puramente relativa. Pero podríamos tomar otra denominación cualquiera, por ejemplo la tan mentada clasificación planetaria por los conocidos pares: cualidades de tipo Sol (lo consciente, el brillo externo) o tipo Luna (lo inconsciente, el brillo interno); tipo Marte (fuerza, agresión y violencia) o tipo Venus (amor, pasión, seducción); tipo Saturno (obsesión, introversión) o tipo Júpiter (expansión, extraversion).

Entonces llegamos a la siguiente conclusión: los seres humanos, cualquiera sea nuestro sexo, podemos tener más marcados los factores Alfa o los Beta; o bien podemos tener una mezcla más o menos igualitaria de ambos; o un poco de Alfa y bastante de Beta; o en unos casos, mucho de Beta y en otros mucho de Alfa.

Es probable que descubramos que las personas que en varios casos tienen más el factor Alfa, también tengan Alfa en los otros casos; y viceversa con el factor Beta.

También podremos comprobar que en ciertos ambientes culturales o en ciertos sistemas educativos, los factores Alfa son más típicos de los varones; mientras que los Beta lo son de las mujeres.

Si somos muy perspicaces, puede ser que descubramos que ciertos varones tienen muy subrayado el factor Beta-femenino, y esto nos deja sorprendidos. Pero también quedaremos sorprendidos al comprobar que hay mujeres que sobresalen por el factor Alfa-masculino.

El lector ya puede descubrir nuestra hipótesis de trabajo: hago una distinción muy importante: una cosa es ser varón o mujer, y otra cosa diferente es lo masculino y lo femenino. Ser varón o mujer es un concepto definido por la organicidad del cuerpo, particularmente de los órganos genitales.

Ser masculino o femenino es un concepto definido por un conjunto de cualidades o actitudes. Una cosa es la constitución física de los cuerpos y otra su constitución psicológica.

Si bien a nivel físico puede existir el hermafroditismo (tener los genitales femeninos y masculinos), en general existe una tendencia a definirse o como cuerpo de varón o como cuerpo de mujer de una manera clara y definitoria.

En cambio a nivel psicológico, de cualidades y actitudes "llamadas" masculinas o femeninas, la tendencia no es la definición de un concepto por la exclusión del otro, sino más bien la presencia de ambos factores aunque en proporciones distintas.

Podemos hablar, en este sentido, de cierto hermafroditismo psicológico subyacente en todos los seres humanos, con diferencias más bien provenientes del ambiente cultural.

Así conocemos a muchos varones muy espontáneos y sensitivos, emocionales, intuitivos y proclives al arte (todas ellas cualidades llamadas femeninas).

También conocemos a mujeres racionales, introvertidas, frías, calculadoras y pragmáticas (todas ellas cualidades llamadas masculinas).

En la práctica nos resultará imposible encontrar a un varón que tenga solamente cualidades Alfa-masculinas; y lo mismo nos sucederá con mujeres de cualidades Beta-femeninas.

Pero el problema se complica cuando nos preguntamos qué tipo de cualidades esperamos encontrar en una mujer o en un varón... en nuestra cultura.

También podemos preguntarnos si en nuestra cultura o país apreciamos más los factores Alfa o los Beta. Creo que en Occidente siempre hemos valorado como superiores los factores Alfa: inteligencia, productividad, competitividad, agresión, obsesión, rendimiento, etc. No por nada somos herederos de la cultura greco-latina que ensalzó estos aspectos por sobre todos los demás.

Sin embargo, hay países, especialmente en Oriente, la India por ejemplo, donde los factores Beta-femeninos son muy apreciados, tal como lo hace el Budismo, por ejemplo.

Pero tengamos cuidado con lo siguiente: que una cultura ensalce los factores Beta-femeninos no quiere decir que por eso tenga a la mujer como superior al hombre, sino que aún en los varones se valorizan los factores Beta.

Por eso hicimos la primera pregunta: qué factores esperamos encontrar en una mujer o en un varón.

Cuando a un varón cualquiera le preguntamos por su mujer ideal, es probable que nos responda que tiene que ser hermosa, dulce, sensual y cariñosa... ¿Y por qué no inteligente, activa y con dotes de mando? Muchas mujeres nos dirán que su hombre ideal tiene que ser alto, fuerte, decidido, emprendedor y seguro de sí mismo... ¿Y por qué no sereno, cariñoso, sensual y afectivo?

Quienes tenemos experiencia como psicoterapeutas de parejas nos encontramos con mucha frecuencia con parejas que tienen los factores Alfa y Beta invertidos con respecto a lo que nuestra cultura espera.

Así la esposa es decidida, emprendedora, resolutiva, firme y pensante; mientras el marido se apoya en la decisión de su mujer, es menos emprendedor, pero más flexible, afectivo y contemporizador ...

Así, pues, responder qué es lo típico del varón y qué es lo típico de la mujer no resulta nada fácil cuando varones y mujeres llevan cientos de miles de años de cultura, costumbres, instituciones y esquemas educativos que fueron conformando a unos y a otras desde ciertas expectativas e infinidad de factores históricos, climáticos, sociales, etc.

Esto nos lleva a cierta conclusión aproximativa: la forma de ser varón o mujer es algo que se va creando en cada cultura y época, no sin olvidar que cada ser humano nace con cierta estructura de personalidad que puede subrayar más los factores Alfa o los Beta.

También afirmamos que todo varón tiene factores Alfa y Beta, aunque en nuestra cultura se espera que primen los Alfa.

En toda mujer encontraremos también los dos factores, aunque en nuestra cultura esperamos que primen los Beta. Más aún: sería lamentable que, por ejemplo, los varones no cultivaran los factores Beta-femeninos, la expresividad de sus sentimientos, la ternura, la contemplación, etc. Tan lamentable como

que las mujeres no desarrollaran los factores Alfa-masculinos, el pensamiento, la lógica, la actividad, lo competitivo, etc.

La cultura occidental tradicional ha sido tajante en este aspecto al punto de ver muy mal a un varón cariñoso con sus hijos o expresivo de sus sentimientos; de la misma forma que condenaba a una mujer que le gustaba estudiar o escribir (basta recordar esa excelente película realizada precisamente por una mujer: "Yo, la peor de todas").

De la misma forma, en nuestra cultura se acepta mejor a una mujer audaz, emprendedora, racional y fría; pero se sospecharía de homosexualidad si se ve a un varón afectivo, pausado, poco emprendedor y cariñoso. Confirmando estas hipótesis podemos observar un fenómeno que se da en muchas parejas tras años de convivencia: al cabo de cierto tiempo el varón "aprende" a sentir y pensar la realidad desde las categorías de su esposa; y viceversa.

Lo mismo sucede en colegios mixtos y otras instituciones del estilo: vamos descubriendo lo enriquecedores que son los factores que uno menos tiene, y cómo desde la convivencia armónica con el otro sexo nos podemos enriquecer mutuamente.

Desde mi rol de psicoterapeuta lo pude comprobar en multitud de casos: así, por ejemplo, el varón aprende a demostrar sus sentimientos o a ser menos racional y especulativo; y la mujer aprende a controlarse en ciertos momentos y ser un poco más pragmática, por poner un simple ejemplo. En definitiva: la sexualidad se va haciendo y creando en cada cultura y en cada sujeto.

Por eso hoy en Occidente vivimos una crisis de identidad sexual: las mujeres no aceptan el factor super Beta que siempre se les asignó, mientras que los varones acostumbrados al factor super Alfa se encuentran desconcertados al comprobar que ha aparecido una inesperada competencia ...

No falta quien afirma que éste es uno de los motivos del auge de la homosexualidad especialmente masculina. El varón, "despojado" de ciertos roles o factores tradicionales, no encuentra un modo de ser que sea masculino pero diferente al menos en sus matices de los previamente concebidos.

Algo parecido sucede con muchas mujeres (cierto sector del feminismo a ultranza) que dejan más de una duda acerca de su identidad sexual. ¿Qué nos da, entonces, la naturaleza a los varones y a las mujeres como algo innato y específico? Aparentemente bastante poco o casi nada. Y yo agregaría "felicemente".

Esta es nuestra tarea: adoptar aquella modalidad, crearla y recrearla constantemente, tratando de enriquecer con los factores Alfa y Beta, sumándolos y no restándolos.

Claro que hay culturas e instituciones que se especializan en "fijar" las características psicológicas de uno u otro sexo, cercenando, castrando y deteniendo el enriquecimiento de aquellos factores que los orientales llamaron Yan y Yin, Y que nosotros llamamos Alfa y Beta, o masculinos y femeninos.

Un ejemplo más para seguir aclarando esta situación que quizá tome desprevenido a algún lector.

Durante el siglo pasado, en Occidente, particularmente en España, Inglaterra y Alemania, y países de influencia, el ideal de mujer, según el modelo victoriano o católico protestante, era una persona que no goce sexualmente, muy poco seductora, reprimida, más cercana a la virginidad y madre por sobre todo. Simultáneamente y más allá del Mediterráneo, tanto los árabes como los pueblos del lejano Oriente concebían a la mujer como un ser muy sensual, con una gran capacidad de gozo sexual y seducción, e ignorando totalmente el valor de la virginidad.

Curiosamente, ambas culturas coincidían en subestimar a la mujer y considerarla subordinada al varón, amo y señor de la casa y de todas las instituciones sociales y religiosas.

Al mismo tiempo en esta misma área geográfica se entendía en Occidente que la religión era cosa de mujeres (y de niños), mientras que en los países árabes y orientales la religión era y es fundamentalmente cosa de varones, concepto éste característico del mundo bíblico judaico.

Es probable que muchos lectores se pregunten: ¿Pero acaso las mujeres no son por naturaleza más intuitivas que el varón, o más preocupadas por los hijos, o más volcadas hacia la interioridad dado que sus órganos genitales son internos y engendran la vida dentro de sí mismas? ¿Acaso las mujeres no le dan más importancia a los sentimientos, y en su tipo de razonamiento no se muestran más analíticas que el varón? ¿Acaso los varones no tienen más tendencia a la psicopatía social y a cometer delitos, al revés de lo que les sucede a las mujeres?

Es muy difícil responder a estos y otros interrogantes cuando por miles y miles de años las mujeres debieron reforzar ciertos aspectos de su personalidad, en gran medida para defenderse de la agresividad del medio ambiente e incluso de los varones.

Mientras los sociólogos se inclinan por la predominancia de los factores culturales, los psicólogos se hallan divididos en su postura.

Pero cuando hacemos los tests de personalidad, nos sorprendemos al encontrar factores Alfa y Beta en uno y otro sexo; estando las patologías psíquicas también distribuidas en proporciones iguales o parecidas. Es curioso que la anorexia (negativa a comer) se da más en las mujeres, también más preocupadas por su dieta y la línea estética de su cuerpo.

Hay algo más importante que las diferencias o semejanzas

Pero más importante que esta respuesta, y es a este punto a donde quiero llegar, lo realmente interesante es que aquí y ahora **convivimos** estos varones y estas mujeres, y más allá de las cualidades o factores que tengamos, lo que a todos nos resulta positivo y constructivo es aprender a integrarnos, a respetar la forma de ser de los otros y otras, a comprender que en el ser humano hay muchas formas de ver e interpretar la realidad; y que, gracias a la inter-relación sexual, nos podemos enriquecer mutuamente.

Tarde o temprano la mayoría de los seres humanos vamos a formar una pareja: y si nadie se casa por la suma de cualidades que ve en el varón o en la mujer elegidos, tampoco tiene importancia cómo es en la práctica cada uno de ellos, sino cómo pueden congeniar y "emparejarse" de tal forma que su vida resulte un camino agradable, feliz y propicio para el mutuo crecimiento e intercambio de experiencias y valores .

En la práctica vamos a convivir con "este" hombre o "esta" mujer, y no con la mujer o el hombre ideal o standard; por tanto, no sólo no podemos exigirle a nuestra pareja que sea como nosotros queremos o la imaginamos o lo leímos en un libro de psicología de los sexos, sino que tendremos que aprender... aprender a amar a nuestra pareja en cuanto alguien distinto de nosotros mismos, aprender a enriquecemos con su punto de vista y su forma de encarar la vida, y serán nuestros hijos los que recibirán el fruto de ese mutuo enriquecimiento o serán las víctimas de una lucha por hacer primar un criterio u otro considerado como el únicamente válido.

Los varones, no solamente debemos reconocer cuanto hay de femenino en nosotros, en una u otra proporción, sino que desde la compenetración con la mujer enriqueceremos nuestra personalidad hasta límites nunca soñados.

El mismo criterio vale para las mujeres. Cuando cada sexo reconoce lo que tiene del otro, entonces puede comprender al otro desde el conocimiento de sí mismo. Si vemos lo masculino o lo femenino como un "opuesto", jamás lograremos comprenderlo ni valorarlo ni respetarlo.

El arte de la relación en pareja -la gran crisis de nuestra época- estriba en primer lugar, en dar fin a la guerra de los sexos-opuestos, comprendiendo, en segundo lugar, que cada uno de nosotros, varón o mujer, tiene componentes o factores masculinos y femeninos, y que es la integración de estos componentes masculinos y femeninos lo que conforma "el ser humano total".

He aquí el gran enriquecimiento que nos da la pareja intersexual: no sólo valoramos ambos componentes sexuales en nosotros mismos, sino que nos enriquecemos con el aporte de nuestra pareja. Este es el destino de la evolución del cosmos y de la humanidad en millones de años: unir y enriquecer. Entonces evolucionamos, crecemos y maduramos.

Dominar a nuestra pareja, anulada o desvalorizada, es anulamos a nosotros mismos negándonos a otras formas de concebir la vida y de recreamos desde nuevas perspectivas. Eso es la destrucción, la guerra y la muerte.

Entre paréntesis: es la misma experiencia que podemos tener cuando nos enriquecemos con otras culturas, abriéndonos a sus valores y a su forma de interpretar la vida. Lástima que nos cueste tanto emprender este camino por esa manía tan humana que tenemos de destruir lo que nos resulta diferente.

Algo tristemente famoso en la conquista y colonización de América. Si nadie tiene "la suma del ser humano", sumémonos a otros seres humanos mediante el diálogo, la integración, la solidaridad y el amor, y descubriremos que cada día "somos más ser humano".

Y entiendo que esto es lo más enriquecedor y fascinante de la aventura de relacionarnos intersexualmente: sumamos vida a la vida, Yan al Yin, Alfa a Beta, masculino a femenino.

3. Definirnos sexualmente. Indefinición y Bisexualidad

Cuanto llevamos dicho en el tema anterior nos introduce espontáneamente en el no menos complejo tema de la definición sexual de cada ser humano como varón o como mujer, y en el problema de la bisexualidad y de la homosexualidad. Hagamos, ante todo, un breve recuerdo de la mitología de muchos pueblos que nos hablan de la primitiva androginia o bisexualidad del primitivo ser humano. (Androginia es una palabra griega compuesta por: "aner, andrós" que significa varón, y "guiné, guinaica" que significa mujer)

Tomamos datos del Tratado de Historia de las Religiones del gran investigador rumano Mircea Eliade, Edic. Cristiandad, Madrid.

Así como se concebía al dios supremo como andrógino y, por tanto, capaz de autogeneración, también se entendía en infinitud de tradiciones que el primer antepasado humano, el hombre primordial o mítico, era andrógino. Incluso muchos comentarios rabínicos de la Biblia entienden que Adán fue originariamente andrógino hasta que Dios separó la parte femenina y surgió así la mujer Eva.

Los griegos, entre otros Platón, tenían un pensamiento similar, como los australianos, chinos, hindúes, etc. Prueba de esta concepción andrógina (o bisexualidad) es que se concebía al ser humano original como esférico, ya que la esfera simbolizaba la perfección de la totalidad como lo vemos aún hoy en el famoso signo del Yán-Yin, que es una esfera dividida armónicamente por una curva interna; en otras culturas se trata de un gran huevo que originaba después a la pareja.

Otro signo de este concepto andrógino son los rituales de muchos pueblos que en ciertas fiestas prescriben que los varones usen vestidos femeninos y viceversa, simbolizando así una vuelta al estado original perfecto. Por otro lado, la biología nos enseña que en sus primeras semanas el feto también es de alguna manera andrógino, y luego poco a poco se va definiendo por un sexo u otro.

Lo cierto es que los seres humanos estamos conformados tanto por elementos masculinos como por femeninos, en proporciones variadas en una gama casi infinita.

Y que si la naturaleza, por lo general, nos da un cuerpo orgánicamente definido (nace un varón, nace una nena), definirnos como masculinos o como femeninos nos puede llevar un largo tiempo, dándose muchos casos en que la indefinición sexual se prolonga y hasta estabiliza, o bien alguien con cuerpo de varón se identifica más con lo femenino y viceversa.

Continuando con las reflexiones del punto anterior, diríamos que si bien todos tenemos componentes femeninos y masculinos, cuando un varón tiene un exceso de componente femenino tenderá a identificarse con ese sexo, y entonces hablamos de homosexualidad (en griego "omoios" significa "semejante, el mismo"), situación que inclina al varón hacia el varón; otro tanto, y a la inversa, sucede con las mujeres llamadas lesbianas

(El nombre proviene de la isla griega de Lesbos, donde hacia el año 600 aC, la poetisa Safo cantó en sus versos el amor entre mujeres, lo que parecía ser una costumbre del lugar).

Pero antes de ahondar un poco más en la homosexualidad, un problema que nuestra sociedad no tiene resuelto ni asumido, diferenciamos algunos conceptos que son muy importantes tenerlos en cuenta especialmente en la adolescencia, la edad típica de búsqueda de la propia identidad sexual.

Distinguimos: Indefinición sexual: se da, especialmente en muchos adolescentes, que aún no han encontrado su forma de ser sexual, fluctuando entre lo masculino y lo femenino.

Este fenómeno se da con relativa frecuencia y puede ser acentuado cuando los padres no muestran un claro modelo de pareja sexual.

Bisexualidad: el individuo siente tanto la atracción por el otro sexo como por el sexo semejante. En la práctica terapéutica se ven muchos de estos casos, incluso de personas casadas y con hijos. La persona bisexual siente ambas atracciones con las que convive, con todo el drama interior y también familiar que ello implica.

Homosexualidad: el sujeto claramente se identifica en forma inversa a la esperada y siente inclinación natural de contacto con personas de su propio sexo.

4. Hacia una comprensión de la homosexualidad

La homosexualidad es conocida desde la más remota antigüedad y fue valorada en forma muy dispar. Así los griegos le tenían un gran aprecio (una especial amistad o filia entre varones), incluso superior a la relación intersexual, y constituía una práctica muy extendida. En muchos pueblos los homosexuales en cuanto "diferentes" eran elegidos como brujos, chamanes o videntes del clan o tribu.

En otras, eran sacerdotes del templo o tenían a su cargo el cuidado del harem del rey o de las sacerdotisas.

En muchos casos se trataba directamente de "eunucos" o castrados.

En la cultura bíblica eran considerados como "abominables" y su práctica estaba condenada con la pena de muerte. La destrucción de Sodoma (de donde el nombre de "sodomía") y Gomorra, ciudades enclavadas en lo que hoy es el Mar Muerto, se debió según el mito bíblico a un castigo divino por medio del fuego, debido a la expansión de la práctica homosexual (cap. 18 y 19 del Génesis).

Hoy, a pesar de los avances de la biología y de la psicología, no hay acuerdo general ni mucho menos, sobre el origen o la causa de la homosexualidad. Si para unos es una desviación de la naturaleza ("invertidos"), para otros es una perversión psicológica (Freud) o moral (Iglesias) o simplemente una enfermedad que podría ser curada con cierto tratamiento psicológico.

Unos insisten en su origen educativo desde una familia donde los roles de los padres no están bien diferenciados, suponiéndose que una madre sobreprotectora hacia el hijo varón lo predispone a la homosexualidad.

Otros insisten en que se trata más bien de un factor cultural cuando el varón no encuentra su lugar en una sociedad en crisis de identidad, etc.

Finalmente, cada vez toma más cuerpo la teoría biológica de que en el cerebro del homosexual habría cierto elemento o factor que provoca la tendencia homosexual. Últimamente han aparecido numerosos artículos en revistas especializadas y en diarios sobre este asunto.

Personalmente y desde una larga praxis terapéutica con homosexuales, amén de otras investigaciones, entiendo que existe el homosexual nato que llega al mundo con una inclinación hacia el mismo sexo, inclinación que ya tiene manifestaciones en la infancia y se define claramente en la adolescencia y vida adulta.

He podido comprobar numerosos casos con estas características. Por lo general en nuestra sociedad el homosexual nato sufre su situación pues se siente diferente, por un lado, y discriminado por otro si se manifiesta como homosexual.

A menudo recurren a la terapia durante la adolescencia o juventud para confirmar una tendencia que la sienten natural e interna, y que no pueden modificar; esperan más bien poder asimilar su condición de homosexuales con todos los miedos que esto implica ante sus padres y la sociedad en general.

Hay casos en que la homosexualidad, o mejor dicho, la práctica homosexual se da por contaminación educativa, como en los internados, seminarios e instituciones donde conviven personas exclusivamente del mismo sexo.

También mi práctica profesional me permitió descubrir hasta qué punto ciertas instituciones exclusivas para varones o mujeres, aun en ambientes religiosos, provocan intercambios sexuales entre los compañeros en grados increíblemente altos.

Tampoco es un misterio que en las cárceles e instituciones militares, cuando no hay contacto con mujeres, las relaciones homosexuales suelen darse con relativa frecuencia. Cuando se trata de homosexualidad adquirida en estas circunstancias, generalmente el tratamiento es más eficaz, y en muchos casos basta salir de esos ambientes para que el sujeto reencuentre su *partenaire* sexual al que tenía vedado el acceso.

Al hablar, pues, de homosexualidad me refiero a lo que llamo la "típica homosexualidad", cuando el sujeto siente corno natural y propia la tendencia al mismo sexo, permaneciendo indiferente ante el otro sexo.

Hoy la homosexualidad ha saltado al primer plano de estudios especializados, revistas y medios de comunicación en general. Aparentemente es un fenómeno más extendido que en otros tiempos, o al menos, más manifestado con sus clubes, asociaciones e instituciones de todo tipo. En algunos países ya se legaliza la pareja homosexual.

Pero lo que, por lo general, sigue sin cambio es el prejuicio social hacia los homosexuales. Mientras se les otorgan los epítetos más descalificativos e injuriantes, por un lado, por otro son tratados en plan de chanza y broma constante, tanto en la vida cotidiana como en la televisión.

Desde las religiones tradicionales se continúa con la descalificación moral, como si los homosexuales fueran seres perversos y de bajos instintos, en estado permanente de pecado. Paradójicamente es dentro de las instituciones religiosas celibatarias donde encontramos una gran cantidad de homosexuales que intentan por esta vía darle cierto cauce sublimado a su tendencia.

Lo cierto es que la población homosexual o bisexual es un importante sector de nuestra sociedad, se calcula entre un 10 y un 15 por ciento, que, salvo en ciertas esferas donde son mejor considerados, como en el artístico, todavía están esperando un mínimo gesto de comprensión hacia una situación en la que los puso la naturaleza y frente a la cual no tienen otra opción.

El análisis de tantos importantes homosexuales de la historia -sin excluir grandes artistas y personajes religiosos- como la práctica profesional me han hecho descubrir que los homosexuales son seres humanos capaces de una gran sensibilidad, calidad de vida y capacidad para la entrega, la reflexión, el arte y la mística.

La nobleza de sus sentimientos es algo profundamente llamativo, como su capacidad de "soportar" la discriminación y la persecución social.

Pretender -como se sigue haciendo- hablar de prostitutas, homosexuales y drogadictos en un tono despreciativo y condenatorio, y colocándolos en el mismo estante, es un signo más de la enfermedad de intolerancia y bajeza de una sociedad hipócrita que encuentra chivos emisarios a su propia cuota de sadismo y violencia.

Pareciera que bastara ser heterosexual para ser una persona honesta y valiosa, llena de todas las virtudes, cuando encontramos entre los heterosexuales a los más grandes criminales de la historia y personajes nefastos bajo todo punto de vista.

Si a los homosexuales les cuesta convivir con su tendencia, a los heterosexuales nos pasa otro tanto, pues nadie tiene un seguro de madurez y de salud mental.

Si hay homosexuales que por equis circunstancias caen en un cierto tipo de prostitución (y no hace falta que escriba el calificativo que les damos) y hasta exhibicionismo, convengamos en que son los menos; por otra parte, entre los y las heterosexuales es muy difícil encontrar a alguien que se anime a tirar la primera piedra y que no tenga algo que reprocharse en su comportamiento sexual, tanto con su pareja como en otras situaciones.

Comprendo, y lo he vivido en mi consultorio, cuánto les cuesta a los padres aceptar un hijo o una hija homosexual ("Nunca aceptaré que mi hijo sea un p ... ", me decía una madre); pero es bueno recordar que ser homosexual no es ningún crimen ni pecado ni ofensa a nadie.

En todo caso, si hay que hablar de víctimas, son los propios homosexuales los que así pueden sentirse cuando por una circunstancia fortuita de la naturaleza tienen que soportar la discriminación y la burla, cuando no la clandestinidad, durante toda su vida.

Condenar a los homosexuales que practican su homosexualidad nos resulta cómodo y fácil; pero sería interesante preguntarnos cómo procederíamos si estuviésemos en su situación; o cómo haríamos si alguien nos quiere obligar a cambiar nuestra tendencia heterosexual por la homosexual. Exactamente eso es lo que les pasa a los homosexuales cuando se los condena porque sienten lo que sienten, y cuando no sienten lo que no pueden sentir.

Quizá dentro de algunos años la ciencia logre mejores resultados, al menos para aquellos que quieren modificar su tendencia homosexual para ajustarse a la tendencia considerada normal (la norma de la sociedad).

Entre tanto, si para algo sirven mis palabras: un llamado a la coherencia con nuestros principios tantas veces declamados de democracia, solidaridad, justicia y amor.

Volvamos a la idea central: necesitamos aprender a vivir con nuestra sexualidad, a darle forma y a encontrarle un sentido. Y necesitamos aprender a respetar cómo otras personas viven su sexualidad con la misma buena intención y honestidad con que lo hacemos nosotros.

Este es un principio elemental de convivencia y sociabilidad.

Biólogos, ginecólogos, andrólogos, pedagogos y psicólogos intentan fórmulas para que cada uno encuentre su camino y su forma sana de vivir sexualmente. Entre tanto, toda la sociedad, comenzando por los padres, tiene que poner su cuota de solidaridad, respeto y valoración, algo mucho más difícil pero mucho más necesario que talo cual invento médico o teoría psicológica.

Cuando especialmente los jóvenes que viven un problema de indefinición sexual o de definida homosexualidad encuentran esta comprensión y este cariñoso respeto, este sentirse amados por lo que son y no por lo que debieran ser y no pueden ser, entonces sienten aquel alivio que les permite asumirse a sí mismo con todas las limitaciones del caso; y logran, al mismo tiempo, desarrollar todas sus capacidades intelectuales, artísticas y creativas que hacen de ellos seres excepcionales en muchos casos.

Destaquemos, de paso y como elemento positivo, que en muchas películas nos hemos sorprendido por el alto nivel con que se trata el tema de la homosexualidad. Tal el caso de la excelente película "El beso de la mujer araña" que nos muestra, y no desde esquemas idealizados, hasta qué punto un homosexual puede ser capaz de un altruismo heroico y de los más auténticos sentimientos humanos.

Por todo esto hemos insistido en el punto anterior cómo todos tenemos nuestro componente homosexual (femenino o masculino).

Aceptar ese componente nos permite comprender a la homosexualidad como una especie de exageración en el componente complementario. (Exceso de factor Beta en los varones; y viceversa en las mujeres).

Cuando superemos nuestros tabúes sexuales y cuando descubramos -según nuestros principios declamados- que un ser humano vale por lo que es, por sus cualidades internas, por cómo siente la vida, por su solidaridad y capacidad de amor, y no tanto por tal o cual contingencia física o psíquica, estaremos a un paso de alcanzar nuestra estatura de personas honestas y coherentes.

Y desde esa honestidad y coherencia propongamos a los homosexuales alguna propuesta que no pase por la tortura de la soledad y de la castidad obligatoria.

Porque lo sexual más que en el coito está en la forma en que nos relacionamos entre los seres humanos, con amor o con odio o indiferencia ... al menos esto es lo que siempre se nos ha enseñado desde las páginas sagradas de los libros religiosos y desde la pluma de los grandes pensadores.

La amorosa aceptación y el respeto de los homosexuales -como de otras minorías excluidas y anatematizadas, mujeres, negros, indios, etc.- es la prueba para demostrar nuestra coherencia y honestidad... o nuestra bienamada hipocresía.

Una última observación: todos los autores coinciden en que la homosexualidad femenina es bastante más compleja y tiene connotaciones diferentes de las del varón, si se quiere mejor visualizada y evidente. Pareciera que la mujer es más proclive en todo caso a la bisexualidad que a la homosexualidad.

También es importante tener en cuenta que, se trate de varones o de mujeres, hay diversos tipos de homosexualidad.

En nuestro medio, por ejemplo, la clásica homosexualidad masculina es la del afeminado. Por eso nos sorprendemos cuando ciertos hombres tan varoniles son homosexuales. En una pareja homosexual masculina, normalmente uno de ellos adopta la posición femenina y el otro, la masculina o de penetración. Algo similar nos pasa con las mujeres lesbianas: tendemos a suponer que se trata siempre de mujeres "machotas", feas e intelectualoides y agresivas. Pero la realidad nos muestra mujeres lesbianas con rasgos que todos definimos como claramente "femeninos".

Todo esto hace de la homosexualidad un fenómeno que está aún muy lejos de ser explicado científicamente, tanto desde la biología, como desde la psicología y desde la sociología. Por eso insistimos en una alternativa, no tanto de comprensión científica, cuanto de comprensión afectiva y solidaria.

Homosexualidad, arte y religión

Desde el punto de vista social y psicológico, he podido comprobar que los homosexuales tienen dos formas bastante frecuentes de asimilación y sublimación de su homosexualidad: el arte y la religión.

Tanto en culturas antiguas como en la nuestra resulta frecuente observar que la homosexualidad (¿o bisexualidad?) se halla muy emparentada con lo artístico y lo religioso, o místico.

Entre los artistas -poetas, pintores, escultores, músicos- desde siempre se comprobó la gran cantidad de homosexuales, y hoy lo comprobamos en el llamado "mundo artístico" del escenario y del cine, del show y del espectáculo. En mi práctica profesional he comprobado este fenómeno de una manera verdaderamente llamativa.

Lo mismo sucede en la vida religiosa, tanto de varones como de mujeres; el porcentaje de personas con tendencias homosexuales es muy alto. El homosexual religioso, que acepta la castidad y el servicio a Dios y a la comunidad como camino sublimatorio de su homosexualidad, logra -con todas las dificultades del caso- un lugar social desde donde no se siente discriminado y desde donde se siente útil a la sociedad.

Si al homosexual religioso le cuesta su celibato o virginidad, no menos difícil le resulta al religioso heterosexual el cumplimiento de sus votos. El hecho de que tantos jóvenes con dificultades de identificación sexual se acerquen a la vida religiosa o sacerdotal, no solamente es un hecho que tenemos que asumir como real, sino también valorarlo como una posible elección voluntaria para una integración social.

Desde ya que integrar una comunidad religiosa no es garantía de nada, pero sí puede ser un ámbito donde el homosexual, especialmente con un acompañamiento psicológico, puede encontrar una forma de aceptarse a sí mismo y sentirse positivamente integrado en la sociedad.

IV-ÉTICA Y SALUD DE LA SEXUALIDAD.

UN PARADIGMA INTEGRADOR

1. Un problema complejo: sexo y normas

Comencemos con algunos casos que nos permitirán adentrarnos en un tema realmente complejo, difícil y espinoso en su tratamiento, dadas todas las implicaciones que tiene, tanto en la vida social como en el fuero de la conciencia.

Primer caso: Se trata de una pareja de novios que, por motivos económicos aún no pueden casarse, si bien ésta es su firme decisión. Mantienen relaciones sexuales aunque lo viven culpablemente por motivos religiosos. Sin embargo, sienten que esas relaciones íntimas refuerzan sus sentimientos de amor y su decisión de unirse para siempre.

Segundo caso: Se trata de una pareja de casados desde hace años. La mujer siente un fuerte rechazo por la relación sexual y solamente accede ante la demanda del marido porque está casada y ésta es su obligación; pero en cada relación sexual se siente fuertemente frustrada.

Tercer caso: Dos adolescentes que se plantean “hacer el amor” como lo hacen ya sus compañeros, aunque lo viven con gran miedo, sin saber bien de qué se trata y a qué se comprometen.

En el primer caso, la pareja de novios vive la relación sexual como una prohibición moral, aunque lo ven como algo sano en su relación. Lo hacen realmente por amor y gozan de esa relación. Podemos decir que viven su relación sexual como prohibida, con culpa, pero al mismo tiempo como sana y conveniente.

En el segundo caso, la mujer vive la relación sexual con su marido como algo permitido en cuanto que están casados; pero se da cuenta de que es absurdo mantener esa relación sin deseo, sin amor y sin gozo. La relación es, por tanto, buena moralmente, pero no es sana sino enfermiza psicológicamente.

En el tercer caso, esos adolescentes no se plantean el sentido y la moralidad del acto, lo hacen más por curiosidad y excitación, pero sin preguntarse por la conveniencia, consecuencias y responsabilidad de lo que hacen.

Llegamos así a una cuestión de fondo: uno es el planteamiento ético o moral de un acto cualquiera, en este caso sexual (tradicionalmente ligado a la religión).

Y otro es el planteamiento psicológico y pedagógico que se refiere a la madurez del acto, a su conveniencia y aporte a la salud integral del sujeto.

Al mismo tiempo, vemos que no se puede tratar la ética sexual de la misma manera a cualquier relación sexual, sea entre novios comprometidos, entre adolescentes o con una prostituta.

A menudo, y siempre en el planteo tradicional, todo fue encarado desde la estricta norma moral o religiosa.

La pregunta era o es: ¿Está permitido o está prohibido? Mas no caemos en la cuenta de que una cosa puede estar legalmente permitida y no por eso ser sana y conveniente para la persona.

Y viceversa: algo puede estar prohibido como norma y, sin embargo, ser vivido en un caso particular como algo sano, positivo y conveniente.

Las normas, por tanto, deben ser racionales y justificadas, no bastando el simple argumento de autoridad.

Para salirnos del tema sexual tomemos el ejemplo del tabaco: puede no estar prohibido fumar, aunque ciertamente no es conveniente ni sano.

Y veamos este otro ejemplo: en un país, como sucedió tantas veces en el nuestro, puede estar prohibido expresar libremente las opiniones, pero qué sano sería hacerlo...

Es muy frecuente que padres y educadores recibamos esta pregunta de los adolescentes:

"Y a usted qué le parece? Estoy saliendo con una chica, ¿podemos tener relaciones sexuales? ¿Qué me aconseja usted? ¿Puedo hacerlo? ¿Y a qué edad?"

No sé si hoy son muchos o son pocos, pero en el fondo del corazón muchos sienten la necesidad de "pedir permiso" para saber lo que tienen que hacer, como si el permiso del otro fuera la garantía de que eso que hacen está bien y les hace bien.

Constatamos, entonces, que muy frecuentemente existe una contradicción entre lo que es bueno, en el sentido de lo permitido por las normas, y lo que es sano o conveniente, en el sentido de lo que hace realmente bien a la salud física o psíquica de una persona y a su madurez.

Alguien dirá que lo ideal sería que lo permitido sea siempre sano, y lo prohibido siempre enfermo.

En muchos casos así sucede; pero, lamentablemente en el terreno de las relaciones sexuales, esto no es así.

Un acto humano, por tanto, desde la maduración psicológica, puede ser sano, maduro, conveniente y positivo. O, por el contrario, enfermo, inmaduro, regresivo, inconveniente o negativo.

En cambio desde lo moral, especialmente religiosa o costumbrista, puede estar permitido o prohibido; puede ser vivido como virtud o como pecado. Sea como fuere, lo cierto es que todos entendemos que en la sexualidad, como en las otras instancias humanas, hay ciertas normas mínimas que hacen al respeto del otro y de uno mismo, y que pueden favorecer una relación como algo positivo.

2. De dónde vienen las normas

Pero el problema no está sólo en descubrir ciertas normas e incluso en exigirselas al otro, sino en determinar de dónde surgen las normas, si las tenemos que esperar de afuera de nosotros mismos, de cierta autoridad o institución, y qué validez y obligatoriedad puedan tener.

Cuando decimos que una relación sexual cualquiera, íntima o no, puede ser madura o inmadura, sana o enfermiza, afirmamos algo casi del sentido común.

Pero volvemos a preguntamos: quién determina que algo es sano o enfermo; y desde dónde o desde qué elementos o criterios haremos esa definición.

Adelantemos otras preguntas:

¿Hay normas universales y estables? ¿Pueden ser relativas a determinada situación o cultura?

Las respuestas a estas cuestiones se van a dividir en dos grupos casi contrapuestos:

a) Para unos, las normas emergen de cierta autoridad que tiene el poder de interpretar la naturaleza humana y las condiciones de los actos humanos, dictaminando qué es lo bueno y qué

es lo malo.

Es la postura tradicional heteronomista (la ley está afuera del sujeto) común en todas las religiones y culturas pre-modernas. El sujeto siempre está en una posición infantil o de inmadurez, esperando que los "responsables" y autorizados emitan su veredicto, generalmente controlado con castigos y amenazas.

b) Para otros, las normas surgen de los propios sujetos que, utilizando su propia madurez y criterio, desde un diálogo y una búsqueda sincera con otros, teniendo en cuenta criterios científicos y culturales, encuentran aquellas normas que hacen a su convivencia, respeto mutuo y bien común.

Es la postura "autonomista" (la ley desde uno mismo), característica de las personas y comunidades maduras, democráticas, libres y responsables.

Es curioso constatar que mientras que en otras actividades humanas (como el trabajo, el ejercicio de la profesión, las relaciones humanas en general) se acepta de buen grado este ejercicio autonómico de los seres humanos para autorregularse y controlarse mutuamente, en el terreno sexual las instituciones tutoras de la moralidad pública ejercieron un control absoluto y casi sin concesiones. Sería interesante averiguar por qué.

Mientras que hemos avanzado muchísimo en cuanto al ejercicio de la democracia, de los derechos humanos y ciudadanos, de la libre expresión y de la responsabilidad social, pareciera que en el orden de la sexualidad seguimos siendo tan niños y tan inmaduros como cuando llegábamos al uso de la razón.

Con respecto al último fundamento de las normas, también las posiciones se mueven por carriles muy diversos.

a) Para unos, las normas fundamentales, o vienen directamente de Dios por medio de cierta revelación (leyes divinas), o surgen como ley de la misma naturaleza humana. En estos casos se habla de leyes naturales. Se dice que "es propio del ser humano" actuar de tal o cual forma.

Pero esta postura nos lleva a un callejón sin salida, ya que se trata de un concepto ocioso, pues como ya vivimos en una determinada cultura, ¿cómo saber qué es "eso natural" del ser humano? ¿Y a qué naturaleza nos referimos, a la instintiva, a la racional, a la emocional? ¿Y quién nos puede garantizar que tal o cual norma viene directamente de la voluntad de Dios y no de una simple interpretación cultural que la percibe como norma divina?

b) Esto da pie a la otra posición: en realidad las normas emergen siempre de una necesidad de la misma sociedad y cultura que en su constante evolución entiende que los comportamientos humanos deben regularse para el bien común de una forma o de otra. Incluso podemos pensar que ya desde el inconsciente humano, o desde la estructura del cerebro, como afirma la moderna neuropsicología, surge una necesidad innata de formas o normas de convivencia y conveniencia, y de un criterio de lo que es apropiado para tal o cual situación, siempre al servicio de la vida.

Pero siempre será la sociedad la que da forma concreta a esa necesidad. Aún suponiendo que la naturaleza humana exige cierta forma de comportarse, nos preguntamos: cómo podemos hablar de naturaleza humana después de cientos de miles de años de humanidad, y cómo podemos hablar de leyes naturales cuando todas nuestras normas son vividas como buenas o malas según una cultura u otra, con poquísimas excepciones, como podría ser el incesto, el asesinato y el robo.

Pero resulta que en ciertas culturas el incesto entre miembros de la familia real era no sólo permitido sino exigido en ciertas circunstancias (como en la monarquía egipcia); en otras se habla de incesto en relaciones de segundo grado, de tercero, etc.; o que el homicidio se lo considera válido en casos de guerra o agresión del otro y así sucesivamente... En todo caso, cada cultura siente que sus normas son vividas como las correspondientes a la naturaleza humana.

El esquema funciona muy bien hasta que se encuentra con otra cultura o paradigma que aplica normas diferentes y con la misma buena intención.

En el caso de la sexualidad, en Occidente y en el judeocristianismo podemos suponer que es de ley natural la monogamia. Pero resulta que con el mismo criterio la Biblia acepta la poligamia y lo mismo lo hacen los musulmanes y otras religiones y culturas.

Alguien podrá decir que en los comienzos de la humanidad no fue así, como si los primitivos seres humanos tuvieran una clara conciencia de lo que es la naturaleza humana ... cuando justamente fue eso lo que el ser humano ha ido aprendiendo a lo largo de milenios y todavía no se ha puesto de acuerdo en infinidad de puntos.

Por otra parte nos preguntamos: ¿A qué naturaleza humana nos referimos?

Si es a la naturaleza en sus manifestaciones espontáneas o instintivas, mal podemos sacar de allí criterios de ética; si es la naturaleza humana educada y concientizada por ciertos principios que consideramos racionales o superiores, entonces precisamente a eso lo llamamos "cultura".

Lo cierto es que cada cultura entiende que "sus normas" son las mejores, las más acordes con la naturaleza humana y, en más de un caso, las que fueron reveladas por Dios en persona.

Pero, ¿a qué Dios vamos a hacer caso cuando existen tantas contradicciones entre una propuesta y otra de cada religión y aún dentro de una misma religión? ¿Acaso la legislación bíblica no condena con la muerte a los adúlteros, a los incestuosos o a los que tienen relaciones homosexuales? (Levítico 20, 10 y sigs.)

También permite y regula el divorcio (Deut. 24,1-4)

¿Acaso no estaban casados los apóstoles, los obispos y presbíteros en los primeros siglos de la Iglesia? ¿Tenemos hoy los mismos criterios?

La historia de la sexualidad humana y del matrimonio nos muestran hasta la saciedad que todo pudo estar prohibido o permitido con ciertos matices, salvo el caso del incesto en primer grado (por motivos aún no aclarados por la ciencia) y del adulterio (por atentar contra los derechos del prójimo).

Y como vemos hoy en día, muchas de las normas sexuales de la Biblia son impracticables incluso por los más fervorosos cristianos y judíos.

Esto nos indica que la humanidad revisa constantemente sus formas de relación, que corrige esquemas y que día a día aprende a relacionarse desde nuevas circunstancias y desde nuevos puntos de vista y valores. Así cada grupo social elabora sus propios códigos y criterios de ética, de moralidad y de salud y, aunque los pueda creer como los mejores y hasta inamovibles, la historia se encarga de desmentirlos años o siglos después.

A muchas personas les puede resultar más cómodo esperar que alguien les dé las normas y asunto concluido. Pero en tal caso ¿estamos hablando de una persona libre y madura?

También a ciertas instituciones les resulta más expeditivo dictaminar desde sus esquemas normas (generalmente negativas) y prohibiciones a izquierda y derecha con el convencimiento de que ellas son las únicas depositarias de la verdad.

Pero entrando la humanidad en el siglo veintiuno de la era cristiana, se hace muy difícil aceptar un criterio que no condice con la madurez y con los derechos humanos que varones y mujeres hemos adquirido aun a costa de sangre.

¿Entonces no nos queda más remedio que buscar por nosotros mismos e ir encontrando el camino de una sexualidad sana y madura? No se trata de que "no nos queda más remedio" sino que esto es lo hermoso y sano de la existencia humana: asumir nuestra responsabilidad y sentirnos creadores de nuestra vida, de nuestra sexualidad, de un mundo más armónico y habitable.

Si en este punto renunciamos a este derecho y a esta obligación, ¿por qué no renunciamos también en otras áreas, como en la vida política, por ejemplo?

3. Sentido de la ética y de sus normas: ¿restricción o vida?

Cuando se habla de normas, mucha gente protesta porque se siente cercenada en sus derechos o porque entiende que las normas van en contra del principio de la libertad. ¿Para qué las normas?, se pregunta. En nuestra cultura occidental y cristiana, acostumbrados a la heteronomía, a restricciones de todo tipo en el ejercicio de nuestra creatividad, y a una normativa asentada en el autoritarismo y sin explicaciones racionales convincentes, la pregunta tiene su sentido y su razón de ser.

Hemos sido educados durante siglos desde las normas y prohibiciones de los otros, sin conocer ni siquiera su sentido. Se suponía que si algo estaba permitido, entonces era bueno, y si algo estaba prohibido, entonces era malo.

En realidad debe ser al revés: porque algo es malo y dañino, se lo prohíbe; y porque algo es bueno y sano, se lo estimula y permite.

Estamos acostumbrados a una ética de la censura y del castigo, al mejor estilo policial.

Intentemos, pues, mirar las cosas desde otro punto de vista.

Pensemos, por ejemplo, que:

la ética es la forma sana y madura de vivir, y por tanto, está al servicio de la vida; que no es un conjunto de normas agregadas a la vida, sino una manera o estilo de vivir que consideramos sano, correcto y maduro.

Las normas emergen solas de ese estilo que consideramos el sano y correcto.

Imaginemos que estamos viajando en nuestro automóvil a gran velocidad por una ruta que de pronto deja de tener señales e indicaciones. ¿Qué nos sucede? Inmediatamente, amén de protestar contra el gobierno, bajamos la velocidad e intentamos conducir con la mayor precaución posible para evitar un accidente. En este caso, observamos que las normas de tránsito y sus señalizaciones están al servicio de un viaje cómodo, rápido y seguro; o sea, al servicio de la vida de los ocasionales transeúntes.

Y éste debiera ser el sentido de la ética y de todas sus normas:

ayudarnos a vivir con plenitud todas las dimensiones de nuestra vida.

Por lo tanto, ayudarnos a vivir esta dimensión esencial del ser humano, la sexualidad, en forma integral, sana, armoniosa, placentera y creativa. Porque ésta es la cuestión que, al menos en Occidente, las religiones tradicionales no logran comprender, que la sexualidad está para ser vivida y vivida con gozo y plenitud.

Si hasta lo afirma la misma Biblia en el Génesis cuando dice que Dios creó al hombre varón y mujer, y vio que era bueno. (Gen 1,31)

Lo que varones y mujeres necesitamos es encontrar una forma o ciertas formas de relacionarnos con ecuanimidad, con afecto, con ternura, con placer, con felicidad. Las normas nos tienen que ayudar a convivir, no sólo civilizadamente, sino de la forma más plena, total y gozosa.

Lo que tenemos que hacer como padres o educadores, sobre todo con los adolescentes, es ayudarles a encontrarse a sí mismos, a relacionarse con respeto y amor, a vivir su sexualidad no como algo traumático o con consecuencias irreparables, sino de manera armónica, progresiva, disfrutando paso a paso una experiencia que es, de por sí, simplemente maravillosa.

Entonces, normas para vivir y para ayudar a vivir más y mejor.

Cada grupo, comunidad o pareja, encontrará aquellas normas que, según su educación, edad, reflexión, cultura, religión, etc., considere las más convenientes y sanas, respetando en otros el mismo derecho.

Hablamos de "normas", no de leyes taxativas y absolutas.

La norma busca la conveniencia, la salud, dentro de un determinado contexto. Es la norma como indicación, como sugerencia, como reflexión, como una hipótesis de relación sana para el sujeto y para toda la comunidad. Norma o estilo de vida que se va mejorando con el tiempo y recreando por las nuevas generaciones.

Por supuesto, como lo veremos en puntos siguientes, también la sexualidad, como cualquier otra instancia humana, tiene sus riesgos, límites y posibles enfermedades o patologías. No nos podemos acercar a un hombre o a una mujer de cualquier forma o con cualquier intención.

Tampoco basta decir que, dado que algo lo sentimos como espontáneo, es bueno de por sí, porque nuestra "espontaneidad", teñida de instintividad, puede lesionar derechos de otras personas e incluso provocarnos perjuicios a nosotros mismos. Sucede con la espontaneidad sexual y la agresiva. No siempre lo espontáneo es lo más racional y prudente.

La sexualidad no es un capítulo aparte de la vida humana, sino una dimensión esencial de esta vida; y por ser tal, necesita cuidados, aprendizaje, corregir errores y asumir responsabilidades. Por lo tanto, la ética de la sexualidad es la forma armoniosa de vivirla, una forma saludable en todo el sentido de la palabra (salud integral) y una forma que conduzca a la felicidad de uno mismo y de los otros.

Una ética que contemple

todos los aspectos esenciales de la sexualidad:

el unitivo (amistad, amor, comunicación transparente, diálogo),

el creativo (procreación, vida en común, proyectos profesionales, culturales y artísticos, etc.),

el expresivo a través del lenguaje del cuerpo y de todas sus manifestaciones,

el erótico que lleva a las sensaciones del placer,

el social, que tiene que ver con el género, con los roles masculino y femenino, con la identidad biológico-psicológico-social de cada uno.

Una ética o sentido de la sexualidad que atraviesa toda la vida humana, desde el útero hasta la tumba, en diversas etapas de evolución, crecimiento y madurez.

"Ética", decimos, que no son normas que se agregan a la sexualidad, sino que son la forma armoniosa de vivir la sexualidad.

Esto sí que es un gran cambio de paradigmas.

4. La sexualidad: una variable dentro de las relaciones humanas. Sus valores y principios

En varios momentos hemos aludido a que en nuestra sociedad solemos vivir la sexualidad como un "capítulo aparte". Entonces damos por sentado que también las normas que afectan a la sexualidad son un capítulo aparte y separado de las otras esferas de las relaciones humanas.

En nuestro sistema educativo la problemática sexual y afectiva fue abordada con todas aquellas precauciones que generan esta sensación de algo distinto, peligroso y separado del resto de las formas de convivencia humana.

Nuestra hipótesis, en cambio, es la siguiente:

La sexualidad es un caso más de las relaciones humanas con el otro y con la sociedad.

Por tanto, la conducta sexual y la ética sexual emergen de la conducta y ética de las relaciones humanas y sociales.

¿Qué queremos decir con esto? Que los mismos principios que rigen el comportamiento social de los seres humanos en otros niveles, son los que rigen su comportamiento sexual.

Tan cierto es esto que hasta la misma Biblia en el Decálogo enumera las restricciones sexuales (no cometer adulterio y no codiciar la mujer ajena) dentro de un conjunto de restricciones y normas de relación con el prójimo: no hurtar, no cometer homicidio, no mentir ni emitir falso testimonio, no codiciar los bienes del prójimo.

El Decálogo dedica a la sexualidad una sola restricción o pecado: "No cometerás adulterio" (Exodo 20, 14). El deseo de la mujer del prójimo es presentado como un caso de codicia, tal como lo dice el texto mismo: "No codiciarás la casa de tu prójimo, ni la mujer de tu prójimo, ni su esclavo, ni su buey, ni su asno, ni ninguna otra cosa que le pertenezca" (Éxodo 20, 17).

Todas las normas se fundan en un principio general de respeto a los derechos del otro.

¿Qué agrega lo sexual al resto de las relaciones humanas?

Lo que ya sabemos: se trata de relaciones entre personas de distinto o igual sexo donde entra a funcionar un plano de mayor intimidad, donde el cuerpo y la relación física son un elemento de primer orden, todo ello dentro de un contexto de acercamiento erótico y amoroso y de cierta responsabilidad social específica.

Pero siempre se trata de relaciones entre personas... con las posibles variables (todas o alguna) de corporalidad, genitalidad, erotismo y amor. Por tanto, los mismos principios que rigen nuestro comportamiento con las personas en muy variadas circunstancias, son los principios que rigen nuestro comportamiento con las personas en el contexto sexual. Ni más ni menos.

Siempre actuamos como mujeres o como varones. Se trata, por tanto, de encontrar aquellas normas (formas de vivir) que resulten las mejores, más sanas, más positivas y más agradables cuando nos acercamos al otro sexo, cuando nos relacionamos intersexualmente con "otro" ser humano, igual a nosotros en derechos, necesidades y obligaciones.

La relación sexual, como toda relación humana, siempre es algo de a dos... y siempre supondrá tener en cuenta al otro.

¿Y cuáles son esos principios o valores que rigen tanto la vida general de relaciones humanas como las específicamente sexuales?

Aunque los supongo harto conocidos, no está de más enumerar algunos de ellos, para descubrir en qué medida también se refieren a las relaciones entre los sexos.

- Así en general hablamos de honestidad y sinceridad en el trato con el otro; de una intencionalidad sin dobleces ni mentiras o engaños; de respeto a sus derechos, a su intimidad, a su forma de ser o a su mundo de valores; de actuar con libertad y respetar la libertad del otro; de sentirnos iguales a los demás sin dominarlos ni sojuzgarlos o desvalorizarlos. De sentirnos responsables de nuestros actos y de sus consecuencias.

- En las relaciones sexuales los gestos y las palabras tienen que reflejar lo que expresan y dicen... y el lenguaje está siempre tan cerca de la veracidad como de la mentira, del engaño, de la trampa, de la seducción con intencionalidades no confesadas. Por la sexualidad nos comunicamos y unimos.

Y en muchos casos, el miedo a relacionarse, enamorarse o emparejarse proviene de aquí: ¿No me engañará, será cierto lo que me dice, podré confiar en él o ella?

Las relaciones intersexuales ponen a prueba la credibilidad y la confianza: un fracaso en este punto puede generar por arrastre años de desconfianza.

- Al mismo tiempo, procurar el bien del otro, su placer, su felicidad y el bien común de todos. Actuar con solidaridad, con generosidad y altruismo, no transformando al otro en un objeto sino un "tú" con quien nos complementamos.

Ciertamente que el Amor en todas sus formas es el valor máximo de la sexualidad: afecto, ternura, donación, entrega. Sin afecto no hay salud.

- Otro valor destacable es la igualdad en el trato y la lucha contra toda forma de sometimiento, abuso, violencia, discriminación y manipulación. En este tema insisten las Declaraciones de Derechos Humanos, y es inmensa la tarea a realizar.

- En el caso de las relaciones íntimas, surgen elementos como que el acto sea libremente aceptado por ambos, que se origine en el amor y en el respeto, que se asuman las posibles y ulteriores responsabilidades (compromiso); que se respeten los tiempos, el pudor, la forma de pensar y aun los tabúes y prejuicios de cada uno.

Libertad y respeto: dos constantes de toda relación humana. Sentirse libre en la relación y sentirse respetado en esa libertad.

- La fidelidad al otro, a la palabra y al compromiso asumido es otro elemento fundamental. No se necesitan leyes para ser fieles: es asumirse a uno mismo en la palabra dada. La fidelidad es la base para la confianza. La relación de amor sexual implica por sí misma la fidelidad.

- Como también el sentido de intimidad, de respeto al pudor y a la privacidad del otro, todo en un ambiente de afecto y de ternura, de comprensión mutua. Si hay un campo en el cual podemos poner en práctica todos nuestros esquemas de relaciones es en el campo sexual, desde las variables de amistad, enamoramiento, amor, emparejarse, hacer el amor...

En encuestas que personalmente realicé entre estudiantes secundarios, en lo que más se insiste es en el respeto al otro.

Quizá sea la palabra "respeto" la que refleje un conjunto de actitudes que esperamos del otro hacia nosotros: respeto a nuestra dignidad de sujetos y no de objetos, a las decisiones, al cuándo, al cómo, a nuestro modo de pensar, a nuestras características de personalidad, al pudor, a los miedos, a nuestros tiempos de maduración...

En las nuevas generaciones las relaciones se han vuelto más directas desde un lenguaje espontáneo, y por momentos crudo; hay una verdadera búsqueda de comunicación sincera, de decirse las cosas, de no ocultarse nada, de ser simultáneamente amigos y amantes.

De allí nuestra hipótesis o propuesta: las relaciones sexuales, en sentido amplio (cualquier relación con el otro sexo) y en sentido estricto (intimidad sexual) no son un capítulo aparte de normas y restricciones, sino una de las variables, seguramente la más rica, de las relaciones humanas, cuyas bases serán siempre el respeto, la igualdad, la libertad, el gozo en común.

- Como es por todos conocido, hay un elemento que en las nuevas generaciones suele generar cierta resistencia: y es el carácter social de la sexualidad. Porque en la sexualidad no solamente ponemos en juego nuestro nivel de relación con el otro (lo cual ya es un rasgo social), sino también un compromiso o vinculación tanto con el otro como con la sociedad toda.

Hay una tendencia a ver la sexualidad como algo de a dos exclusivamente, o como un derecho puramente individualista hacia el propio cuerpo (así en ciertas feministas radicalizadas).

Pero los seres humanos siempre estamos enclavados en una sociedad, de la que recibimos mucho, la vida entre otras cosas, y a la que tarde o temprano también debemos darle mucho. No somos "islas", estamos en permanente relación.

Así las relaciones sexuales sanas y armónicas no sólo nos otorgan felicidad sino que van construyendo una sociedad mejor, más armónica y positiva; las parejas estables y las familias se van transformando en células, no sólo de nuevos seres humanos, sino también de valores, de creatividad, de proyectos, de propuestas abiertas a la comunidad, al barrio, al país.

La salud sexual y la ética sexual aluden también a este sentido social de la sexualidad que, si no puede ser exclusivizado en la paternidad y en la maternidad responsables, la incluyen como creatividad y educación de los hijos; como sentido y compromiso social expresado siempre en verdaderas concreciones de proyectos e ideales, de felicidad compartida, de solidaridad mutua, de apertura hacia los otros.

"La creatividad del placer sexual es la inmensa necesidad de devolver a los demás algo de la plenitud recibida; es fruto de la eclosión, de la superación de uno mismo y de la entrega. La plenitud alcanzada a través del placer sexual se expande todavía más en una eclosión ante todo y ante todos" (Caterina Jacobelli, doctora en Teología Moral, en *Risus Paschalis*)

- Y por cierto, que todos estos aspectos no están desde un comienzo ni menos en su plenitud, sino que se van logrando en un largo proceso y aprendizaje que dura toda la vida.

Toda ética, y la sexual en particular, no exige normas y madurez a niños, adolescentes y adultos de la misma forma sino que tiene en cuenta la comprensión y el desarrollo de cada etapa; es una ética comprensiva, amorosa, que acompaña un crecimiento, que sugiere, que aconseja, que corrige, que no condena ni crea traumas, miedos y culpas. Algo tan del sentido común que hasta me cuesta mencionarlo.

Padres y educadores somos los amigos y acompañantes de nuestros hijos y educandos, no los censores y represores. No siempre la maduración biológica o mental va acompañada con la maduración psicológica, emocional y ética, como les pasa a los adolescentes que llegan prematuramente a la madurez física genital sin alcanzar los otros niveles madurativos (algo que también les pasa a muchos adultos).

Por tanto, una ética humanizada, comprensiva, positiva, abierta, adaptada a cada edad y siempre proyectada hacia esa madurez que está adelante.

- Consecuencia importante de todo lo dicho: no podemos juzgar de la misma forma relaciones sexuales entre novios comprometidos que una relación ocasional o la que se realiza con una prostituta; o un juego sexual entre niños que un abuso sexual. Algo del sentido común que no siempre se tuvo en cuenta en la moral tradicional.

5. El problema del placer como placer

Como lo he afirmado en varias oportunidades, si la sexualidad no entrañara el componente de placer físico, seguramente los moralistas le dedicarían algunos renglones, como una de las tantas actividades humanas.

Pero el componente erótico-placentero, el placer genital cuya culminación es el orgasmo, ha sido la variable que en tantas religiones y sociedades despertó toda una ola de sospechas sobre la moralidad sexual, y un sinnúmero de prohibiciones, tabúes y normas que sería largo y tedioso enumeradas, solamente teniendo en cuenta las de nuestro contexto cultural occidental y judeo-cristiano.

Es en este tópico donde se da lo que llamo "el capítulo aparte", como si se diera por sobreentendido que no existe placer en otras áreas de la vida (en el comer, el beber, el dormir, el jugar, etc.) y dando por supuesto que el placer sexual siempre es sospechoso de baja, animalidad y pecado.

Es notable observar, por ejemplo, que en el cristianismo se han elaborado interesantes teologías sobre distintas realidades humanas, sobre el trabajo, sobre el problema social, sobre el sentido de la historia, sobre el deporte y el tiempo libre, pero no existe el tópico llamado "teología del placer", dando por sobreentendido que el placer sexual no parece ser un camino que pueda acercar a Dios ni elevar al hombre espiritualmente o hacerlo crecer y sobredimensionarlo.

No sucede lo mismo con otras antiquísimas religiones como el Shivaísmo en la India que desde hace más de cinco mil años vivió el placer sexual como reflejo de la felicidad divina. Para los seguidores de Shiva lo que asemeja a la divinidad con el hombre no es tanto su capacidad reproductora de la vida sino el placer en sí mismo. Entienden que el goce físico refleja el verdadero estado de la perfección, o sea, el estado divino. En el instante del orgasmo el hombre se "transpersonaliza" como diríamos hoy, supera sus contingencias de trabajo, problemas, deberes, y se transporta a una nueva naturaleza. Para el Shivaísmo, lo que mejor refleja a la divinidad en esta vida y en la creación toda es el encuentro sexual y el placer que de ella deriva.

Concepciones similares tiene el Tantrismo, el Taoísmo en China y las antiguas religiones místicas en Egipto, Grecia y el Cercano Oriente, como también las culturas precolombinas de América.

Pero entre nosotros, aún los libros religiosos modernos dedicados al matrimonio, ciertamente más evolucionados que los antiguos, apenas si les dedican al placer unos renglones, diríamos inevitables, pero en ningún caso el placer sexual es uno de los puntos de partida para la elaboración de un concepto positivo de la sexualidad o del matrimonio, así como lo es la capacidad de dar vida.

Libros sobre ética tratan de la masturbación o de las relaciones sexuales entre adolescentes o novios, volviendo una y otra vez a poner en entredicho cualquier cosa que suponga el placer sexual; soslayando, dicho sea de paso, aspectos mucho más importantes para la convivencia humana como la relación vincular, la veracidad y el amor.

Tradicionalmente cuando se hablaba de pecado a secas, se trataba del pecado del placer sexual (considerado en todos los casos como pecado mortal)... con un extraño olvido de tantas injurias sociales que vive el ser humano, especialmente si es pobre, o las mujeres, o de temas tan importantes como la desigualdad social, la discriminación, la corrupción política, el ultraje a las minorías étnicas y raciales, etc.

Reconocemos que la tendencia se está revirtiendo, pero sin superarse la vieja sospecha de que todo aquello que produce placer sexual debe ser minuciosamente juzgado, criticado y generalmente condenado.

Lo paradójico del caso es que toda esta mentalidad es la misma que habla de un Dios bueno que todo lo hizo bien, incluso el cuerpo y nuestro sexo, y que disfruta cuando nos ve felices y contentos. Pero ¡qué mal se habla de Dios cuando se condena una criatura suya llamada placer sexual! ¿Significa esto que el placer sexual puede ser vivido sin límites ni normas de ninguna especie?

Vuelvo a mi propuesta: es un caso más de relación o vínculo, sea con otros, sea con nosotros mismos y con nuestro cuerpo.

Para entrar despacio en este espinoso tema, veamos el caso del placer en las comidas. Al acto de alimentarnos lo acompañamos con el placer del sabor y en muchos casos, como en los postres, helados, etc., buscamos simplemente el placer por sí mismo. Pero si por buscar sólo ese placer podemos perjudicar nuestra salud, todos entendemos que hay que poner cierto límite o medida, y en más de un caso, abstenernos totalmente de tal insumo de nuestro agrado.

¿Y por qué no podemos vivir el placer sexual con la misma naturalidad y frescura con que vivimos otros placeres? Simplemente por un prejuicio cuyas raíces se hunden en la historia: el placer como tabú o peligro (así en pueblos antiguos), como obstáculo para la vida del espíritu (así los filósofos griegos) o el placer sexual como pecado original, fruto de la tentación demoníaca (así en los gnósticos y teólogos cristianos)

Si toda la ética se basa en el respeto y el amor "a uno mismo" y al otro, como lo plantea la misma Biblia y lo recuerda Jesús, ¿por qué no aplicar este principio al placer sexual?

Es más que evidente que el placer, el placer en general, es algo positivo se lo mire desde cualquier punto de vista.

Así buscamos el placer de respirar aire puro, de estar con un amigo, de ver un buen paisaje, de gozar del mar o de disfrutar una buena película o de la música o deporte.

El placer sexual, como lo subrayan los pueblos y religiones orientales desde hace milenios, incluso el libro bíblico "Cantar de los Cantares", es la máxima expresión de placer humano, sólo comparable al estado de plenitud de la divinidad. Un placer todo él nacido e impregnado de amor, de ternura, de encuentro profundo de dos seres humanos que se dan a sí mismo en la máxima expresión de entrega.

Los límites del placer vienen dados, como en los demás casos, cuando pueden representar un daño físico, psicológico o moral al propio sujeto o una lesión a los derechos ajenos o de la sociedad.

Tal sería el caso de obligar a alguien a tener placer sexual con uno, o hacerlo en circunstancias tales que provocara un daño físico, moral o psicológico tanto a uno mismo como al otro.

El hambre compulsivo de placer puede llevar a alguien a un estado de permanente ansiedad, al abandono de sus actividades creativas, a manipular a otra persona, a utilizarla como un objeto a los puros fines de satisfacerse a sí mismo en forma egoísta o para lucrar ciertas ganancias, o como forma de sometimiento o esclavitud, situaciones todas que se dieron y se dan con relativa frecuencia.

Se podrá decir que, de todos modos, la sexualidad está orientada a la procreación, y que el placer separado de esa intencionalidad atenta contra los fines de la sociedad. Pero es más que evidente que cada acto sexual no está ordenado a la procreación. (Baste pensar que la mayoría de los tiempos de la mujer son infecundos, y en el derroche de óvulos y espermatozoides por parte de la naturaleza)

En todo caso, cada ser humano asume esa responsabilidad a lo largo de su vida, engendrando aquellos hijos que juzga poder criar y educar.

¿Valdrá este mismo principio para el autoerotismo?

Si el placer es un bien y si no lesiona la propia salud física o psíquica de uno mismo o de un tercero, no se ve por qué motivo tenga que ser algo intrínsecamente malo, máxime en la adolescencia donde aparece como una etapa transitoria.

Cuando se transforma en un impulso compulsivo e irrefrenable, cuando impide otras actividades, cuando permanece enquistado ("fijado") en un cerrado individualismo sin apertura al otro o que impide la relación con el otro, entonces podemos considerarlo como una forma enfermiza y regresiva.

Comprendo que esta forma de pensar respecto al placer sexual les pueda provocar a ciertas personas cierta confusión o un mar de dudas; no por nada se nos inculcó lo contrario durante milenios o siglos al menos. Pero si nos ponemos a pensar que en otras culturas y pueblos se tuvo y se tiene una concepción positiva e incluso mística y que esta mentalidad toma cuerpo día a día entre nosotros, será interesante que al menos intentemos mirar el placer sexual desde otro ángulo posible.

Para los que son cristianos:

¿Acaso los profetas no comparan el amor de Dios a su pueblo con el amor sexual placentero de los esposos? Dice Isaías: "Te llamarás *mi complacencia* (la que me da placer) y mi Desposada, porque en ti *se complacerá* Yahvé. Y como la esposa que *hace las delicias* de su esposo, así harás tú las delicias de tu Dios" (Is 62,4-5)

Nada mejor que cerrar este punto con los inmortales versos del Cantar de los Cantares, un : poema bíblico sobre el amor entre dos adolescentes: Ella dice :

"¡Que me beses ardientemente con tu boca! Porque tus amores son más deliciosos que el vino y el aroma de tus perfumes, exquisito... ¡Mi amado es para mí y yo soy para mi amado!..

Gocemos y alegrémonos... Como un manzano silvestre es mi amado y yo me senté a su sombra tan deseada y su fruto es dulce a mi paladar. El me hizo entrar en su bodega y enarboló sobre mí la insignia del amor... ¡Estoy enferma de amor! ...

Entonces habla mi amado y me dice: Levántate, mi amada, ven, mi hermosa! Muéstrame tu rostro, déjame oír tu voz, porque tu voz es suave y hermoso es tu semblante. Me has robado el corazón con una sola de tus miradas. Qué hermosos son tus amores, amada mía, más deliciosos que el vino...

Y ella que responde: ¡Que mi amado entre en su jardín y saboree sus exquisitos frutos!...

Grábame como un sello sobre tu corazón, como un sello sobre tu brazo, porque el amor es más fuerte que la muerte... Sus flechas son flechas de fuego; sus llamas, llamas de Dios" (1,2-3; 2,2-4. 14.16; 3,5-11.16; 8,6)

Y pregunto: ¿por qué no utilizamos este bello poema para la educación sexual?

Dos escollos

Quizá todavía nos queden dos escollos por vencer:

Uno, la imagen de animalidad (o impureza) con que fue revestido y revestimos al acto sexual y al placer que provoca, algo ya presente en los filósofos griegos y en el mundo semita.

Pasar de personas sensatas, bien vestidas y con finos modales al estado de desnudez, contacto genital, caricias sexuales y posturas que fuera de la intimidad resultarían chocantes, les parece a ciertas personas algo poco humano y edificante.

¿Pero nos pusimos alguna vez a pensar en lo poco estético que resulta ver comer a alguien o sonarse la nariz?

El conflicto se genera cuando percibimos el acto sexual y el orgasmo fuera de su contexto: o sea, como algo aislado de toda la persona que, haga lo que haga, siempre está actuando como persona total, con su cerebro, con ideas e imágenes, con amor y un sentido global.

El placer sexual no es una pura sensación o técnica genital-biológica-instintiva: se encuadra en el marco de un vínculo que es expresado con intimidad, confianza, ternura y amor.

La relación sexual, tal como la entendemos, nunca es un acto puramente físico ni tampoco aislado e individualista: su tendencia y su objetivo es el encuentro más íntimo con el otro, siendo ese encuentro la fuente del placer y de la felicidad... aún en los casos en que no haya coito completo. Aislar el acto sexual de su contexto humano puede llamarse pornografía, la exhibición de la genitalidad con fines puramente egoístas o comerciales; prostitución o violación o exhibicionismo, etc.

Pensemos en la experiencia que todos vivimos la primera vez que nos desnudamos en la relación sexual: lo que podía aparecer como algo vergonzoso y hasta poco decoroso, de pronto se vuelve algo hermoso porque cada gesto sexual está integrado en la totalidad de una persona que siente y goza la increíble experiencia de estar unida con otro ser humano, o de sentir su propio cuerpo como un amigo que da lo mejor de sí mismo.

"La característica más sobresaliente del placer es su capacidad de hacer crecer y de dilatar el corazón del hombre. El placer sexual en su verdad es el único placer que para existir impone al hombre salir de sí mismo, barriendo cualquier egoísmo. Sólo el hombre *hace el amor*; los demás animales *se acoplan*. Cuando un hombre y una mujer se unen en el amor, el cuerpo se transforma en instrumento, en expresión, en lenguaje de dos personas que se comunican la profundidad de su propio ser es todo el ser quien habla, quien dice quién es, entrando en una comunicación total en que las palabras enmudecen para dar cabida a la transparencia más completa. El orgasmo es un grito mutuo de vaciamiento total: *Te lo he dicho todo*." (Caterina Jacobelli)

A quienes recibieron un significado deformado o negativo de la sexualidad, o no tuvieron nunca la experiencia sexual, les llevará tiempo reubicarse en este nuevo contexto.

Pero quienes hemos tenido la oportunidad de dedicarnos a la educación sexual de niños pequeños -a menudo suponiendo que tienen los mismos tabúes que nosotros- nos llevamos la gran sorpresa de ver con qué naturalidad y frescura los niños aceptan la relación sexual justamente como lo que es, algo hermoso.

Esta fue la experiencia que recogí trabajando con mi libro y video *Papá y mamá me cuentan todo*, para la educación sexual de niños pequeños, y esta es la experiencia que constantemente los padres que lo utilizan con sus hijos me transmiten. Y esta es la experiencia que recojo de los adolescentes en largos años en los cuales ejercí la educación sexual desde 1964.

Nuestra generación de adultos tiene marcado en el inconsciente con tinta indeleble un concepto peyorativo sobre la sexualidad y el placer sexual en particular, porque lo recibió desde niños y

lo alimentaron durante toda la educación, con el agravante de reforzarlo con argumentaciones religiosas.

Las nuevas generaciones si reciben un concepto positivo estarán en óptimas condiciones para integrar su sexualidad y el placer sexual a sus vidas como tuvo que ser desde un principio: como lo más maravilloso de la vida.

Y si son creyentes, podrán dar gracias a Dios por haberles regalado algo nunca soñado, sin necesidad de convertirse al Shivaísmo...

El segundo escollo que se presenta, sobre todo a ciertos dirigentes religiosos y educativos, es suponer que la valoración del placer sexual puede ser la puerta para desviaciones morbosas, para el libertinaje y quién sabe cuántas aberraciones más.

La experiencia de todos estos últimos siglos demuestra más bien todo lo contrario: las aberraciones y el libertinaje se producen como respuesta a las represiones antinaturales que las personas tienen que soportar; o como forma de escape a la tortura moral a la que se los ha sometido.

Pero cuando una persona encuentra la salida natural, sana y positiva a su deseo de placer y de encuentro gozoso con el otro, no sentirá ninguna necesidad de formas aberrantes cuando todo lo que desea ya lo vive sanamente.

Es lo perversamente reprimido lo que se vuelve contra el propio sujeto y contra toda la sociedad. El libertinaje se dio y se da cuando una persona o una sociedad no vive en libertad; entonces busca una salida compulsiva, más como una descarga y una venganza, como un hambriento que, por comer desafortunadamente, termina por hacerse daño y atragantarse.

Porque este es el momento de recordar que si el placer en cualquiera de sus formas necesita de una medida equilibrada, justamente para que sea placer, también es cierto que la carencia o ausencia de placer es una forma enfermiza de vivir, como que tiene su expresión máxima en el masoquismo.

El que realmente peca y lesiona los derechos del prójimo, el que realmente hace libertinaje y abuso de su libertad contra los derechos de los otros, no es el que goza sino el que prohíbe gozar, entrometiéndose en la conciencia de los demás y sometiéndolos durante toda su vida a la tortura psíquica y moral.

Porque, como lo he dicho en más de una oportunidad, lo que hay detrás de tanta represión y censura de las conciencias es un afán de poder y de dominación, cuya postura máxima es el sadismo.

Y de sadismo está plagada nuestra cultura occidental, como también gran parte de nuestra concepción cristiana; el sadismo de unos que dominan, y el masoquismo de otros que son sometidos y tratados como eternos infantes.

6. Conceptos a distinguir

En este proceso que con toda propiedad podemos llamar de "purificación" de nuestro concepto de la sexualidad, será interesante que distingamos y elaboremos cuatro conceptos muy imbricados pero con matices muy distintos: prejuicio, culpa, vergüenza, pudor.

Los prejuicios

Los *prejuicios* (o preconceptos) son, como lo indica la misma palabra, elaboraciones mentales generalmente recibidas masivamente desde la infancia por la misma cultura y que nunca hemos sometido al análisis y a la crítica, y que aplicamos automáticamente a una determinada situación a la que supuestamente estamos sometiendo a un análisis racional.

Todos conocemos los famosos prejuicios raciales, siempre simples y apodícticos; pero donde más funcionan los prejuicios es en el campo sexual por todas las connotaciones culturales y religiosas ancestrales, y por la íntima relación entre la sexualidad y nuestro mundo inconsciente.

María L. Lerer (Mitos, realidades y el sentido de ser mujer, Planeta, Bs As) habla de los "mitos" culturales especialmente sobre la sexualidad femenina, verdaderos prejuicios transmitidos de padres a hijos y que jamás cuestionamos. Son verdades de fe, tales como: "el varón es activo y la mujer pasiva; el varón tiene más necesidad sexual que la mujer"... y, desde ya, "el placer sexual es sucio, es pecaminoso, está contra la Biblia; una mujer decente no hace tal cosa", etc.

¿Y cuáles son los prejuicios actuales en adultos, niños y jóvenes? ¿

Qué hacer con estos prejuicios, generalmente llamados "verdades absolutas"? Un solo camino: someterlos al análisis y a la crítica; cotejarlos con otras formas de pensar de personas tan sensatas y honestas como nos sentimos nosotros.

Abandonar la postura del sábelotodo y dueño de la verdad, abrirse con humildad a lo que otros piensan y opinan; hacer auto crítica, leer, informarse, reflexionar. Experimentar nuevas modalidades, ver sus efectos y comparar con los anteriores... En fin, algo que hacemos en la educación cuando, honestamente, nos ponemos a "buscar la verdad", sintiendo que la buscamos porque no la tenemos.

La tolerancia

Buscar la verdad con la conciencia sincera de que nunca la encontraremos en forma plena; buscarla y respetar la búsqueda sincera de los otros: esa es la base para algo que se llama *tolerancia*, una virtud social casi desconocida en la historia y en la cultura de Occidente.

La intolerancia no es sino la resultante lógica del convencimiento de ser los dueños de la verdad.

Y si hay un terreno donde la intolerancia religiosa y moral sentó sus reales fue en el de la sexualidad humana: allí donde más debe reinar la comprensión, el respeto, la libertad y el amor. La intolerancia no tiene matices ni está abierta al diálogo con los otros: es fundamentalista, absolutista y autoritaria.

La culpa

La *culpa* es la desagradable sensación que tenemos después de haber hecho algo malo, en contra de lo correcto, de nuestra conciencia o de nuestros valores.

Desde la concepción judeocristiana, la culpa es la consecuencia de haber pecado, violando la ley de Dios y los preceptos religioso-morales.

Como ya lo adelantamos con algunos ejemplos, una persona puede sentir culpa (por ejemplo, de una relación sexual prematrimonial) aunque psicológicamente la haya visto sana y la haya gozado.

La culpa está relacionada con la formación de nuestra conciencia y es uno de los signos de nuestro sentido ético de la vida. Sentir culpa cuando hacemos algo malo y, por tanto, sentir la necesidad de reparar el mal hecho a otro o a uno mismo, es un sentimiento positivo de responsabilidad y madurez.

Pero podemos sentir culpa por una deformación de nuestra conciencia, considerando malo lo que no es malo, como en el caso de tantas prohibiciones sexuales que transformaron en "culpógeno" todo lo referente al sexo y en especial al placer, en cuyo caso, decían los moralistas, nunca hay culpa leve sino que siempre es grave.

Desde ya que si alguien considera que el placer sexual, por sí mismo, es algo infrahumano, bestial y abominable ... sentirá tremenda culpa cada vez que goce.

Pero justamente es esto lo que nos estamos cuestionando.

La vergüenza

La vergüenza es también una sensación desagradable que nos proviene cuando nos sentimos afectados en nuestra imagen de dignidad y de auto-respeto, de estima y de prestigio ante los otros. Es más un sentimiento de cara a los otros y no tanto con nuestra conciencia.

Sentimos vergüenza (como una humillación) cuando fracasamos, cuando hacemos un papelón, cuando somos sometidos a la burla y al escarnio; cuando sentimos que hemos sido infieles a nosotros mismos o a la palabra dada, o por haber fallado a un amigo.

Desde ya que se puede sentir culpa y vergüenza al mismo tiempo (por haber sido infiel al cónyuge y haber sido descubierto); pero, aunque ambos sentimientos tienden a confundirse, la vergüenza es una sensación diferente.

Con relación a la sexualidad, la vergüenza es la sensación de hacer algo sucio, feo, desagradable, algo impropio de alguien razonable y sensato. También es vergüenza cuando somos utilizados sexualmente o la intimidad de nuestra sexualidad es expuesta públicamente. Los pueblos antiguos distinguieron entre vergüenza verdadera y falsa.

Así el libro sapiencial del Eclesiástico, recogiendo ideas egipcias y de otros pueblos, dice:

"Sientan vergüenza de lo que les voy a decir, porque no está bien avergonzarse de cualquier cosa. Tengan vergüenza de la mentira ante un jefe, del delito ante un juez, de la iniquidad ante la asamblea del pueblo. De la injusticia ante un compañero o un amigo, y del robo ante un vecindario. De violar un juramento o un pacto, y de apoyar los codos en la mesa. De dar o recibir con desdén un saludo, o de no devolverlo. De mirar a una prostituta y dar vuelta la cara a un pariente. De desear la mujer ajena, de decir palabras hirientes a tus amigos, de repetir lo que se ha oído y de revelar los secretos. Entonces sentirás una auténtica vergüenza y serás apreciado por todos". (Eclesiástico 41,16 y siguientes)"

El pudor

El *pudor* (al que vulgarmente llamamos vergüenza) es, en cambio, un sentimiento que preserva nuestra intimidad, tanto física como psíquica, tanto sexual como profesional.

Donde más lo sentimos es en la sexualidad: a partir de la infancia: preservamos nuestra intimidad al desnudarnos, al hacer nuestras necesidades, al relacionarnos íntimamente con otra persona.

Todos los antropólogos han observado que aun en las tribus donde sus miembros viven en total desnudez, existe un sentimiento muy arraigado de pudor en el trato cotidiano.

Mientras que la vergüenza es un sentimiento posterior al acto o concomitante, el pudor es un sentimiento previo. En la vergüenza pasó algo que nos hace sentir mal; el pudor, en cambio, es ese espacio que siempre reservamos para nosotros mismos y para nuestra intimidad. Cuando alguien lo viola, ciertamente que sentiremos vergüenza e indignación. Violar el pudor de otros es lesionar su derecho, y en ciertos casos es delito aun en las leyes civiles.

Los niños lo comienzan a sentir desde los cuatro o cinco años, y los padres han de saber respetar esa intimidad.

De "pudor" vienen sus derivados: púdico-impúdico; hasta hace poco se hablaba de las partes "pudendas" del cuerpo humano, aquellas que se cubrían ante los demás.

El pudor, aunque es un sentimiento "aparentemente innato" ante muchas situaciones, puede estar más o menos subrayado por la educación y la cultura. Hoy estamos perdiendo cierto exceso de pudor ante lo sexual pues suponemos que es exagerado. Tradicionalmente en nuestra cultura las mujeres han sido y son más pudorosas que los varones.

Lo contrario al pudor es la deshinibición, siendo su forma patológica el exhibicionismo.

El pudor, desde ya, es relativo a cierto contexto en que la persona actúa: en una playa el desnudo parcial o total es aceptado con toda naturalidad, pero no lo será en una oficina o en la

vía pública. En ciertas familias sus miembros practican cierta forma de nudismo, aun entre padres e hijos pequeños, y esto con la mayor naturalidad. Hay culturas que consideran impudoroso actos o gestos que otras practican no sólo naturalmente sino con alto sentido positivo y social, como besarse, saludar efusivamente, hablar con una mujer desconocida en la calle, etc.

Finalmente, y sin agotar este tema, el pudor varía según el carácter o estilo de personalidad de una persona, y suele estar relacionado con el grado de autoestima y seguridad en sí mismo.

El placer sexual tiene el raro privilegio de estar en nuestra cultura íntimamente relacionado con los prejuicios, la culpa, la vergüenza y el pudor; un motivo más para entender por qué nos cuesta tanto un cambio de mentalidad y de actitud hacia él. Algo que, seguramente, no lo lograremos en un día ni en un año. Es una de nuestras asignaturas pendientes en este proceso de sexualidad creativa.

7. En síntesis: primacía de las actitudes y de la totalidad.

Tras estas reflexiones acerca de las normas y de la ética sexual, un tema ciertamente polémico y todavía no cerrado ni completamente elaborado; por tanto, siempre abierto a nuevas investigaciones y reflexiones, digo que todas estas reflexiones nos parecen conducir a esta síntesis:

Hagamos primar las actitudes por sobre los actos; las intenciones honestas por sobre los resultados. Hagamos primar la totalidad de la sexualidad por sobre la particularidad de algunos de sus componentes, por ejemplo lo puramente genital.

Hagamos primar las actitudes

Hay dos actitudes fundamentales entre cuyos polos nos podemos mover: amor o egoísmo.

Si hay amor hacia el otro -y nunca lo será ni total ni completamente altruista-, si hay una actitud de entrega, de consideración y de respeto amoroso: en caso de conflicto, valoremos en primer lugar esa actitud por sobre cualquier otra consideración.

El acto humano en sí mismo es algo objetivo. Pero lo que le da sentido es la actitud y la intencionalidad (sujetivas) con que es realizado, aunque los resultados no siempre sean los deseados ni los mejores.

También podemos decir: hagamos primar una actitud de salud y de búsqueda de lo mejor para uno mismo y para el otro. Es el criterio de lo "con-veniente", o sea de aquello que debemos "juntar" para obtener el mejor efecto. Conviene amarse a uno mismo, conviene estar con otros, conviene ayudarse, conviene amar, conviene gozar, conviene cuidarse.

Si la sexualidad es una fuerza para la edificación de la persona, lo bueno o lo malo habría que valorarlo desde esa perspectiva. Un comportamiento sexual es bueno si contribuye al crecimiento armónico de la persona; es malo, si impide ese crecimiento

La auténtica con-veniencia a la que aludimos nunca puede ser egoísmo, porque precisamente es "con", es la tendencia a sumar y juntar aquello que tiene que estar junto y unido. En la sexualidad: ¿Qué tenemos que con-venir, que juntar, que unir, que amalgamar, que integrar? Esta tendencia es la sana, porque es la integradora. En cambio, la enfermedad cuyo punto supremo es la muerte, desintegra, corrompe, separa, destruye ... lo que tiene que estar junto y unido: la vida.

Hagamos primar la totalidad del acto

Cuando tenemos que analizar una conducta sexual, -nuestra o de otros, de nuestros hijos, o educandos- miremos por sobre todo la totalidad de la conducta sexual y busquemos esa

totalidad. La sexualidad no comienza ni termina en la genitalidad o en la procreación; no comienza ni termina en la mente; no comienza ni termina en el deseo o en el enamoramiento...

La sexualidad es la tendencia a que todo nuestro ser -en cuanto ser psico-somático-espiritual-social (holístico) se comunique íntimamente con otro ser humano, conjuntando amor, entrega, afecto, creatividad, corporalidad, genitalidad, placer, ternura y, en fin, esa maravillosa sensación que incluso supera al placer genital, porque lo trasciende en una relación estable y gozosa, sólo comparable a lo que sería una forma divina de vivir.

Es la diferencia entre placer y felicidad.

Hacer ética sexual o una normativa sexual separando los elementos, juzgando cada elemento disociado de su conjunto -tal nuestra moral tradicional- es un pecado contra la naturaleza misma de la sexualidad.

Juzgar toda esta globalidad integral sólo desde el punto de vista puramente físico, "de si se tocaron o no, si hubo o no hubo penetración, si sintió o no sintió placer, si consintió o no consintió, si lo hizo sólo por amor o sólo por pasión, si tuvo la intención positiva y consciente de procrear o no" ... si juzgamos esta maravillosa totalidad de la sexualidad desde nuestra manía persecutoria para buscar culpables y condenarlos, es que estamos muy enfermos y lo peor del caso, que somos absolutamente injustos con quienes tienen una mente y una intención sana y honesta.

Parafraseando al Evangelio bien podemos decir aquí: "que el hombre no separe lo que Dios ha unido".

Se trate de la masturbación, de relaciones íntimas entre adolescentes, de actos sexuales entre novios o casados... atender en primer lugar a la intencionalidad de las personas, a la totalidad de lo que hacen o quieren hacer, a las tantas cosas buenas que ponen con su mejor buena voluntad para aprender a vivir con un poco de felicidad....

¿Es tan difícil tener esta mínima actitud comprensiva?

Entonces también parafraseando al Evangelio, en este caso a Jesús cuando le trajeron aquella mujer encontrada en adulterio para que fuera lapidada, digamos: "El que se crea inocente, que tire la primera piedra" (Ev. de Juan 8,7).

Nos encantaría conocer a quienes creen que viven una sexualidad perfecta, a quienes se consideran modelos de ética; a quienes dicen tener plenamente asumido su cuerpo y su genitalidad; a quienes conocen por experiencia personal toda la hondura de la relación entre el hombre y la mujer, y lo realizan con total perfección...

¡Cuanto más beneficioso sería un mínimo de autocrítica y de autosinceramiento! Nada mejor para comprender los límites y las debilidades ajenas, que conocernos y aceptar nuestros errores y limitaciones..

Dos conclusiones importantes:

a) No existe una ética sexual al margen o por sobre la ética de las relaciones humanas.

Lo sexual no es algo aparte ni separado de las relaciones humanas; tampoco es algo que está por encima de todas las conductas humanas. En todo caso es una instancia donde cada uno se manifiesta cómo es de una forma más auténtica, más personal y completa; donde se desnuda no solamente en su cuerpo sino en todo su ser psíquico y espiritual.

Y para los que son creyentes judeocristianos, es en la sexualidad donde Dios se manifiesta como amor y donde la pareja humana vive la presencia y la intimidad divina desde la experiencia del amor. Más aún: el amor no es exclusividad de la relación sexual: el amor o el altruismo es el

principio y la culminación de cualquier relación humana y de toda construcción social. Es uno de los pocos aspectos en que todas las culturas, filosofías, psicologías y religiones están de acuerdo.

En lo que no hay acuerdo es en llevarlo a la práctica.

Esta fue la síntesis que hizo Jesús, retomando un viejo concepto del Deuteronomio: "Toda la ley se resume en amar a Dios y en amar al prójimo como a uno mismo" (Mt 22, 34-40)

Un concepto que todas las culturas en todos los tiempos proclamaron de una o de otra forma.

Sólo nos resta ser coherentes con nuestros prójimos más cercanos: nosotros mismos (amor a uno mismo), y los vínculos más cercanos, nuestra pareja, nuestros hijos, nuestra comunidad.

Por eso vuelvo a enfatizar: la normativa y la ética sexual son exactamente las mismas de cualquier relación del ser humano con sus semejantes. Se rigen por los mismos principios, por la misma intencionalidad y por los mismos valores.

La única variable está dada por el contexto: relaciones de trabajo, de familia, con los vecinos, relaciones políticas... o relaciones sexuales íntimas.

En todos los casos y en cada caso, habrá que atender al amor y al bien de uno mismo; al bien, al amor y al respeto del otro; y al bien de toda la sociedad.

b) Como toda conducta humana, la sexualidad es un aprendizaje y hay que desdramatizarla.

No nacemos perfectos... como tampoco morimos perfectos, dicho sea de paso. "Per-fecto" significa "completamente hecho" o realizado, o desarrollado. El ser humano tiene la única tarea de aprender a vivir. Inicia este aprendizaje el día en que es concebido en el seno de su madre, y no termina esta tarea ni siquiera cuando vuelve al seno de la madre tierra. Somos aprendices por naturaleza.

La sexualidad es uno de estos aprendizajes, y por ser tal, supone desconocimientos, errores, fracasos, conductas enfermas y antisociales, como también limitaciones aun cuando progresemos constantemente.

Por lo tanto, si en la condición del aprendizaje están el error y el fracaso, desdramaticemos los errores y las limitaciones sexuales que, como ya lo hemos afirmado, no son los problemas más graves de la humanidad. Aceptemos como normal la situación de una sexualidad plagada de errores, de límites, de fracasos y, si se quiere, de pecados.

La verdadera gravedad de un acto sexual, su verdadero peligro, no pasa por ser sexual, sino por una actitud egoísta y destructiva, destructiva de uno mismo y del otro; pasa por la deshonestidad con que lo realicemos, por la hipocresía y la falsedad en nuestra propuesta hacia el otro.

En el aprendizaje sexual todos vamos a aprender desde la experiencia del intento y del posible fracaso. Esto nos pasa desde que nacemos, desde que intentamos hablar, caminar, escribir o andar en bicicleta... desde la búsqueda de afecto o desde el intento de darlo; en la aproximación a un desconocido o en el cortejo a una mujer o en la seducción de un hombre.

Cuando en los ambientes educativos, especialmente en la familia, la escuela y la religión, reina este clima de tolerancia y de amorosa comprensión, el error o el fracaso son la oportunidad de una buena reflexión, de aprender desde ese error o fracaso, y el impulso para un nuevo intento más exitoso.

En cambio, la severidad, la intolerancia, la culpa y el castigo, inhiben a la persona y la condicionan para nuevos fracasos. Algo que nuestra experiencia personal nos habrá enseñado infinidad de veces sin necesidad de ser expertos en psicología o pedagogía.

También necesitamos desdramatizar las deficiencias y limitaciones que, en forma casi inevitable, podamos tener a lo largo de nuestras relaciones sexuales, tales los casos de miedos,

angustias, autoerotismo, torpezas, impotencia sexual, anorgasmia o frigidez, y otras patologías referentes a la sexualidad. (Ver ítem siguiente).

La sexualidad se aprende y también se cura, con más o menos éxito según los avances de la psicología, pedagogía, medicina, biología, etc.

Muchas personas se sienten verdaderos monstruos de la naturaleza porque alguna vez no pudieron tener una erección, o porque de pronto atraviesan un período de cierta inapetencia sexual; otros se asustan por su timidez, o porque no pueden hacer el acto sexual con mayor placer; o porque sienten sensaciones que les parecen extrañas y ridículas; o porque desean un coito anal o de pronto sienten atracción por una mujer o varón que no son su pareja; o porque no pueden dejar la masturbación, o necesitan excitarse con figuras pornográficas, etc., etc.

Todas estas formas inmaduras, limitaciones y deficiencias son el terreno habitual de la sexualidad humana: Lo fue, lo es y lo será.

c) La sexualidad se aprende y se cura. La creatividad sexual

Como nos sucede con otras áreas de nuestra vida, también la sexualidad se aprende y se cura... o se intenta curarla y mejorarla. Como también se aprende a aceptar los propios límites sin abandonar un deseo de constante superación.

Y esta experiencia de aprendizaje y maduración (desde el inicio de la vida como microcósmicos organismos hasta el complejo ser humano), aunque lleva millones de años de recorrido, cada ser humano la tiene que hacer como si fuese la primera vez porque no la recibimos por herencia.

Todos vivimos nuestra sexualidad, pero cada uno la vive a su manera, como puede y de la mejor forma posible. No hay modelos apodícticos, no existen normas innatas al estilo de los instintos que se cumplen siempre de la misma forma e inexorablemente. Cada ser humano, cada cultura, cada pareja, tiene que encontrar su forma de vivirla lo más sanamente posible... con esa sensación tan humana de que siempre nos falta un poco para que sea totalmente plena.

En esto radica la creatividad de la sexualidad que, partiendo de un impulso biológico (con sede en el hipotálamo) se expande y desarrolla (gracias a nuestra corteza cerebral y lóbulo frontal) en mil formas y variantes, desde la convivencia doméstica, diversas formas de matrimonio y parejas, y maneras de "hacer el amor" hasta el arte, la literatura, las novelas de amor, el cine, las profesiones, e incluso la mística erótica.

La energía sexual no se agota en la procreación; tiene un impresionante excedente que se expande en todos los niveles de la cultura; algo que constituye la esencia misma de la naturaleza humana y que nos distingue del resto de los seres vivientes.

Si esto vale para todo el mundo, mucho más para los adolescentes.

Ayudarles a vivir su sexualidad progresando paso a paso en ella, a descubrir toda su hondura, a evitar ciertos riesgos, pero más importante que todo eso: que no se sientan "perseguidos" por un afán perfeccionista y normativo; que no se sientan torturados por una mirada inquisitoria que, justamente, los conduzca a esa situación que supuestamente se quiere evitar: el fracaso.

En el consultorio he conocido a muchos adolescentes y jóvenes con esta mentalidad legada de su familia y educación: "En este asunto, no puedes equivocarte ni fracasar." Entonces: "Si invito a salir a una chica y me dice que no, soy un fracasado; si no llego al éxtasis en la relación sexual, soy un fracasado...".

En estos casos suelo decir lo siguiente: la sexualidad hay que vivirla "con espíritu deportivo", como una interesante aventura, como un buscar caminos desde los objetivos posibles. Lo valioso -como se dice en deporte- es competir aunque no siempre ni todos obtienen el mejor

puntaje. Este es el espíritu de mis palabras: lo valioso es meterse, vivir la experiencia, aprender hoy esto y mañana lo otro, sin sentirnos obligados y sin que el otro o la otra se sientan obligados a decir que sí o que no, a hacerlo de esta forma o de la otra.

El aprendizaje de la sexualidad es como una aventura al aire libre: nada está prefijado de antemano, salvo ciertas necesidades instintivas. Nos dejamos invadir por el sol o por la noche; nos adaptamos a la lluvia o al calor. Hoy encontramos un arroyo fresco y mañana subimos una montaña. Aprendemos a comer sentados en el suelo, cocinando con leña o con una cocina a gas... Lo lindo es la aventura, la curiosidad, la búsqueda, el placer de sentirnos libres y de encontrar tantas formas bellas de sentir y de vivir que jamás pudimos soñar.

Y de paso sea dicho: este es el antídoto contra el famoso y nunca bien ponderado "aburrimiento matrimonial", una cierta plaga que tarde o temprano invade a las parejas sin distingos de clase social. La sexualidad y el amor tienen que ser recreados constantemente.

Y como lo dije en una charla a padres de adolescentes, no sin cierto escándalo, "ya que ustedes están convencidos de que sus hijos e hijas, tarde o temprano (hoy cada vez más temprano) tendrán relaciones sexuales, ayúdenlos a que lo hagan de la mejor forma posible".

Un principio que, todos los que somos padres, comenzamos a aplicar desde el primer día del nacimiento de nuestro primer hijo: dado que les corresponde vivir en esta familia y en este país, pongamos lo mejor de nosotros mismos para que lo puedan hacer de la mejor forma, con el máximo de felicidad y con el mínimo de sufrimiento ... y todo esto en medio de tantas preguntas que día a día se nos superponían: "¿Y qué hago si se despierta de noche ... y qué pasa si llora toda la tarde ... y cómo lo tengo que bañar ... y si tengo poca leche ..y cómo hago para descansar si no paro en todo el día y podremos hacer el amor en algún momento?"

Hicimos el cursillo de preparación al parto, llenamos nuestra biblioteca de libros sobre el primer año de vida de los bebés, consultamos a todos los amigos y amigas... pero el día en que el bebido tuvo su primera diarrea toda nuestra ciencia se nos vino abajo y terminamos llamando desesperadamente a la abuela...

Esta es la experiencia del aprendizaje, sobre todo la primera vez... ¿Por qué no aplicarlo en el aprendizaje sexual?

Humor

Y ya que aludimos a la abuela, en este aprendizaje *desdramatizado*, nada mejor que la receta del buen humor. La sexualidad no es un drama ni una tragedia ni un capítulo del apocalipsis. Si es el camino hacia el gozo y la felicidad, encarémoslo desde esa perspectiva.

Seguramente que todos, siendo estudiantes, vivimos aquella tensión que casi se podía tocar con la mano cuando se nos iba a dar una charla de sexualidad, o se nos hablaba de los peligros y pecados sexuales. La misma tensión ante las preguntas de nuestros hijos cuando tenemos que hablar con el hijo o la hija adolescente del famoso tema tabú.

El humor es la forma de reírnos de nuestros problemas o supuestos problemas; es encontrarle el lado claro de los conflictos.

El humor es una de mis propuestas en mi libro *Papá y mamá me cuentan todo*, porque genera un clima de serenidad, de familiaridad, de credibilidad; porque permite la pregunta, porque no cierra el tema; porque deja pensando; porque no reprime, no culpabiliza, no tortura.

Sólo el humor nos permite decirles a nuestros hijos los nombres científicos referidos a la sexualidad, hablar de escroto, de testículos, de la vulva y del coito, para que nos pregunten después "si eso es lo mismo que "otras palabras" que usan en el colegio con los compañeros"... "¿Y qué palabras?... Vamos, papi, no te hagas el tonto..."

Humor para hablar del acto sexual sin entrar en esas fatídicas comparaciones con el coito

animal. Humor para recordar cómo fue nuestra supuesta educación sexual, y lo mal que lo pasamos en nuestra adolescencia o la primera vez que invitamos a alguien a bailar.

Y como adultos, humor para reírnos de nuestros prejuicios, de nuestras increíbles verdades sexuales, de nuestra torturante moralidad. Humor para reírnos con hijos y educandos cuando pronunciamos las palabras prohibidas. La risa y el sexo son una pareja que congenia muy bien, ¿será por eso que abundan tantos chistes sexuales? ¿O necesitamos de la risa histórica provocada por los chistes porque no tenemos humor en la vida cotidiana? Esto nos lleva a una nueva reflexión:

8. La doble moral y el doble mensaje sobre la sexualidad

En el campo de la sexualidad buscar coherencia es casi una tarea imposible. Cualquier discurso sobre el tema puede significar eso o su contrario.

Se proclama la primacía del amor pero se exige la obediencia y la ley por sobre todo. Se apela a la conciencia de cada uno menos en el terreno de la intimidad. Se habla de que somos seres psicossomáticos, pero desconfiamos del cuerpo y condenamos sus deseos y tendencias. Se exige madurez y responsabilidad, pero se nos trata como niños diciéndonos qué tenemos que hacer, cómo, dónde y cuándo.

La declamación de los derechos humanos (entre ellos los derechos sexuales) es voceada de todas formas, pero se invade la intimidad de las personas, se manipula el cuerpo de la mujer, se elogia la infidelidad, se abusa de los mensajes erotizantes y casi pornográficos a los jóvenes y a los niños. Se proclama la igualdad y el respeto en el trato a los semejantes, salvo que no sean tan semejantes como los homosexuales o las madres solteras, o los que tienen otros criterios sobre sexualidad, o los que se atreven a tener un pensamiento diferente, o los que postulan una igualdad de oportunidades en la vida sexual entre varones y mujeres. Se habla de la famosa "dignidad de la mujer" pero sólo se la valora desde ciertos rasgos físicos que respondan a rígidos cánones consumistas y machistas.

Se habla de "educación integral" del ser humano total, acompañada de un impresionante silencio sobre el cuerpo y la sexualidad, sobre lo que realmente les pasa a los educandos, sobre sus experiencias sexuales, sobre sus problemas y conflictos con sus deseos y necesidades.

Se nos dice que Dios creó al sexo como bueno, pero que en realidad el sexo es malo; que vamos a resucitar con nuestro cuerpo, pero que sólo el alma es inmortal pues el cuerpo no tiene nada que hacer en la otra vida.

En fin, que sería interminable codificar este doble discurso, esta doble moral, esta doble perspectiva que nos llega desde la sociedad, desde los medios de comunicación, desde la religión, desde la experiencia de los otros, desde lo que dicen los médicos, los psicólogos, los pastores religiosos y los educadores.

Y en medio de tal confusión, les exigimos a nuestros adolescentes que sean "claros y objetivos." Bástenos observar la abundante y casi exagerada literatura sexual, tan densa, tan complicada, tan contradictoria que terminamos como al principio: haciendo como podemos, esquizofrenizados, tironeados por tantas teorías y verdades, no sobre una ciencia esotérica o de biología molecular, sino sobre esto tan cotidiano y universal como es la sexualidad.

Y entonces surge un pedido casi dramático del cual me hago eco: "Por favor, déjennos vivir. Permítannos el mínimo derecho de vivir y de disfrutar de la única cosa que no se puede comprar ni vender: el amor. Queremos crear nuestra propia manera de vivir sana y armoniosamente nuestra sexualidad, tenemos el supremo derecho a una "sexualidad creativa, a vivirla y a gozarla, que ya es bastante..."

Estamos aprendiendo.

9. La sexualidad, una dimensión humana donde podemos enfermarnos

Si la sexualidad abarca todo nuestro ser, si forma parte de nuestra misma esencia, si es un aprendizaje, no nos podremos extrañar de que sea un campo en el cual se dan cita todas las enfermedades y patologías, como asimismo todo tipo de enfrentamientos y conflictos de relación.

En la sexualidad se expresa todo el comportamiento humano en cuanto de sublime tiene, pero también en cuanto capaz de generar la destrucción y la muerte hasta sus instancias más finales.

Al relacionamos intersexualmente, aparecen todas las variables que hacen tan compleja nuestra existencia y, por momentos también, tan triste y dramática.

Lo que parece como diseñado para la comunicación, para el amor, para el respeto y la intimidad, puede ser distorsionado desde los factores del poder, de la opresión de los otros, desde la violencia y el desprecio, desde la esclavitud y la manipulación.

Si hablamos de guerras entre los pueblos, hay también guerra entre los sexos; hay opresión de un sexo sobre el otro, hay esclavitud sexual, hay prostitución, hay violaciones sexuales, hay abusos sexuales; hay tortura sexual física, psíquica y moral.

Podemos encontrar la pasión descontrolada y destructiva, crímenes sexuales hasta el grado de sadismo casi inconcebible por la mente humana, sadismo del que los periódicos se hacen eco casi todos los días, un sadismo inexistente en los animales.

Toda regla de relación y respeto humano puede ser violada: incestos, abusos de padres y padrastros a sus hijos; exhibicionismo sexual; sometimiento a menores a la prostitución; perversión de menores; trata de personas, comercio de mujeres, abuso y esclavitud de mujeres y niños.

Discriminación sexual, de mujeres, de homosexuales, de madres solteras, de hijos sin padres legalizados.

Y lo que era la tierra del amor hacia donde marchábamos, puede convertirse en una guerra de odios, de insultos, de peleas, de desprecios, de separaciones, de escándalos. Lo que comenzó ante un altar o en una jubilosa fiesta, puede terminar en los tribunales, con abogados y testigos, con reproches, mentiras y acusaciones interminables, con hijos despedazados en sus afectos. Lo que un día fue felicidad y gozo, de pronto atraviesa una etapa de dolor, de sufrimientos, de tortura y soledad.

Es la realidad que de una u otra forma se nos puede presentar en cualquier momento.

Pareciera, entonces, que el aprendizaje sexual no es tarea tan fácil.

En realidad, es tan fácil o tan difícil, como es fácil o difícil convivir, relacionarnos, formar una comunidad, crear una sociedad mínimamente habitable.

Descubrimos que el aprendizaje sexual va más allá del cuidado personal que podamos tener sobre nosotros mismos, que es una tarea de toda la sociedad, como lo es la convivencia.

Existe la enfermedad en las relaciones humanas; existe la enfermedad sexual.

Es un dato de la realidad. Es un aviso para no ser ingenuos ni incautos.

La relación intersexual es algo que hay que cuidar, defender, cultivar.

Reitero: no sólo entre las parejas o dentro de la familia, sino en la sociedad toda.

Cuando una sociedad vive en un clima de violencia, de guerra, de discriminación, de opresión y explotación... engendra esos mismos episodios en la relación sexual, pues no se trata de dos campos separados sino de un solo campo.

Basta pensar, para poner un ejemplo actual y conocido por todos, lo que sucedió en la guerra entre los países de la ex Yugoslavia: guerra, exterminio étnico, violación masiva de mujeres.

Es el dato frío que registra toda la historia humana desde sus orígenes hasta nuestros días.

O el otro caso siempre de actualidad: cuando reina la desigualdad de clases y el pueblo se ve sometido a la pobreza y la miseria, entonces aparece la prostitución como fenómeno sintomático: prostituirse para comer.

Si del campo social y genérico pasamos al marco más estrictamente psicológico, la patología sexual también es abundante y con infinitud de matices, recordando previamente que formas antes consideradas como patológicas hoy tienen otra configuración, pues como dice la OMS,

"La diversidad sexual nos indica que existen muchos modos de ser mujer u hombre, más allá de los rígidos estereotipos, siendo el resultado de la propia biografía, que se desarrolla en un contexto sociocultural. Hoy en día se utilizan las siglas GLTB (o LGTB) para designar al colectivo de Gays, Lesbianas, Transexuales y Bisexuales".

Podemos así enumerar sintéticamente estas patologías:

- Anomalías por inhibición, represión o ansiedad sexual: impotencia amplia o relativa, eyaculación precoz entre los varones; anorgasmia, frigidez y vaginismo, entre las mujeres.
- Anomalías por exceso del apetito sexual: falta de control; exhibicionismo; compulsión sexual.
- Perversiones en objetos sexuales: bestialismo, fetichismo; voyerismo; coprofilia; necrofilia.
- Sexopatías: violaciones, pederastia; masoquismo y sadismo; esclavitud sexual.

Los libros especializados hablan largamente de estos problemas; en tanto, médicos, psiquiatras y psicólogos buscan las fórmulas para subsanar estas situaciones, algunas de las cuales lindan lo criminal o delictivo y requieren la intervención de la policía.

Algunas de estas situaciones no son tan graves, suelen ser frecuentes en la mayoría de las personas y desde tratamientos adecuados se consiguen buenos resultados.

Así en casos de represión o exceso de culpabilidad, o distorsión por factores educativos o sociales; con estados pasajeros de impotencia o inapetencia sexual, donde los factores psicológicos,

ánimos y sociales pueden generar cierta angustia que inhibe sexualmente.

Lo mismo sucede con las dificultades orgásmicas en la mujer.

En general los factores culturales, educativos y religiosos refuerzan ciertas tendencias, inhiben o distorsionan la vivencia sexual. Problemas de inhibición, fobias sexuales, exceso de culpa, represión, a los que damos el nombre genérico de "neuróticos", son prácticamente una constante en nuestra sociedad.

Otras patologías entran de lleno en el campo psiquiátrico, son de una etiología más complicada, no excluyéndose cierta tendencia innata (como en las psicopatías), y son de más difícil tratamiento y pronóstico.

A menudo inciden factores hormonales, neurológicos o biológicos, a los que se suman los psicológicos y ambientales.

Enfermedades sexuales somáticas

La sexualidad, expresión de todo el cuerpo, adolece también de una amplia gama de patología somática específica, o por contagio sexual como la sífilis, la gonorrea, el herpes y, últimamente la aparición del Sida con su secuela de muerte y miedo.

La sexualidad hay que cuidarla, como hay que cuidar la vida porque su relación es íntima.

El Sida en nuestro tiempo (como antes fue la sífilis y aún lo es) es un signo patológico de la estrecha relación entre la sexualidad y el cuerpo como totalidad: puede conducir a la vida o a la muerte.

Y no es una metáfora. Hoy tomamos conciencia de que en nuestra sociedad la relación sexual no es un acto ingenuo e inofensivo.

Este solo pensamiento nos molesta, pero es una realidad.

Y mientras la ciencia busca la fórmula curativa, cada uno debe utilizar una fórmula preventiva

porque el valor de la vida está por encima de cualquier otra consideración: es nuestra vida y la vida de los otros. Una vez más, no hagamos de la sexualidad un capítulo aparte.

El dilema no es decirle sí o no a los preservativos.

El dilema es decirle sí o no a la vida sana, al amor a uno mismo ("ama a tu prójimo como a ti mismo") y al respeto y amor al otro.

El hombre y su vida están por encima de cualquier otra ley, aun la sagrada ley del sábado emanada del mismísimo decálogo (Mateo 12,1-8).

¿Diremos ahora reviviendo el espíritu farisaico que el hombre y su vida valen menos que esta o aquella técnica profiláctica?

Si utilizamos toda la ciencia médica para prevenir la muerte de nuestro perrito o de los vacunos de nuestros campos, ¿nos escandalizaremos porque alguien está previniendo su propia enfermedad o muerte o la de su prójimo con el único medio actual apropiado?

No sin olvidar que la verdadera y completa salud sexual sólo se consigue eficazmente con medios físicos, psicológicos y éticos, o sea, con una auténtica educación sexual integral.

Como toda situación límite, también la del Sida cuestiona nuestra coherencia con los principios declamados: ¿Creemos realmente que somos un cuerpo-viviente-sexuado?

¿Creemos realmente que la vida, el máximo don de Dios y de la creación cósmica, merece todo nuestro cuidado y que está por encima de cualquier otra preocupación?

¿Creemos realmente que todo el ser humano se expresa en su sexualidad y que cuidar la sexualidad es cuidar al ser humano?

Desde ya que la sexualidad no requiere solamente del cuidado físico, y en eso estamos todos de acuerdo, pero lo incluye justamente porque el ser humano-síquico-espiritual-corpóreo es una unidad. Por eso hablamos, y habla la Ley Nacional y Provincial, de sexualidad y salud integral. Integremos, pues.

Para los cristianos:

¿No perdonó y salvó la vida a la mujer adúltera? (Jn 8) ¿No curó Jesús a aquella mujer que llevaba doce años de una enfermedad sexual a costas, y se dejó "tocar" a pesar de que eso estaba prohibido por el Levítico? (Lc 8, 43-49)

¿No curó a un paralítico violando la ley sagrada del sábado, porque más importante es "salvar una vida"? (Lc 6,6-11)

¿Y a aquella "hija de Abraham, aprisionada durante dieciocho años "por su columna torcida" (Lc 13, 10-17)... y no era el Sida.

Así, pues, "la ley ha sido hecha para el hombre y no el hombre para la ley" (Mc 2,27).

Cuánta razón tuvo Jesús cuando, al referirse a la relación entre la ley y el hombre, dijo:

"Si pudieran comprender lo que significa: 'Misericordia quiero y no sacrificios', no condenarían a los inocentes" (Mt 12,7)

¿No fue ese el sentido de las parábolas del hijo pródigo y de la oveja perdida? (Lc 15)

¿Condenaremos a tantos inocentes que con un corazón compasivo hacia sí mismos y hacia los otros preservan el don de la vida?

Qué necesidad tienen los cristianos de rescatar la ética comprensiva de Jesús.

Concluamos, entonces: si la sexualidad es un lugar donde puede darse todo tipo de patologías, incluso mortales, también es un lugar para la higiene y el cuidado de la salud, tanto social, como psicológica y física. Por eso la sexualidad es creativa: porque cada día hay que recrearla, cuidarla, protegerla y sanarla.

Por lo tanto, un programa de Educación Sexual Integral en ningún caso puede obviar la Salud Sexual en todas sus variables, teniendo en cuenta la edad y las circunstancias sociales de niños y adolescentes.

Así se expresa la Ley 4410 de Educación Sexual Integral de Misiones:

"Los contenidos de la educación sexual están orientados a:

- a) favorecer el desarrollo de una sexualidad sana, libre, responsable y sin coerciones;
- b) generar conciencia acerca de la necesidad de preservar la salud sexual con el fin de capacitar al alumno para adoptar decisiones libres de discriminación, coacciones o violencia, en la vida sexual;
- f) favorecer el desarrollo de actitudes preventivas, a partir del conocimiento de la realidad y las normas jurídicas que la regulan, a efectos de eliminar todo tipo de explotación sexual, trata de personas, abuso y violencia en cualquiera de sus manifestaciones;
- g) contribuir a la prevención y detección precoz de enfermedades de transmisión sexual, especialmente en aquellas de alta incidencia, prevalencia y mortalidad."

10. La sexualidad: un lugar para todas las formas maravillosas de vivir

El ítem anterior nos pudo dejar cierto sabor amargo y no faltará quien piense: Si es así y hay tantos riesgos, quizá lo mejor sea vivir solo y dejar la sexualidad para una circunstancia mejor... Pero, afortunadamente, en este campo nos pasa como con las noticias de los periódicos y de la tv: nos pueden dejar la sensación de que lo único que sucede en el mundo son conflictos, guerras, asesinatos y asaltos, amén de un poco de deporte y noticias necrológicas. Porque lo que los medios de comunicación no nos cuentan es esa vida que continúa, que no es noticia porque no se sale de la normalidad esperada.

Algo similar sucede con la sexualidad: ella es el lugar donde se van a dar y efectivamente se dan todas las formas maravillosas de encuentros personales, las formas más sublimes de amor, de ternura, de afecto, de solidaridad y altruismo, de entrega, de creatividad.

Sea que tomemos la sexualidad en su sentido amplio (relación con otras personas, experiencia del propio cuerpo), sea que la tomemos en un sentido más estricto (enamoramiento, amor, relación genital, orgasmo), sea que la vivamos en pareja estable u ocasional, como novios o como casados: qué mundo impresionante de novedades, de expectativas, de fantasías hermosas que se van cumpliendo, de proyectos que se van concretizando.

Y cuántos momentos felices, cuánto afecto en la caricia y en el abrazo materno y paterno, cuántas experiencias fascinantes con amigos; cuántos recuerdos imborrables en encuentros más íntimos: el primer beso, aquella salida en que revelamos un sentimiento de amor, las primeras caricias, la primera vez que nos desnudamos, la primera relación genital.

Y ese recordar todo el día a la persona amada, las llamadas por teléfono, el estudiar juntos, el preparar el casamiento.

La sensación de que no estamos solos, de que alguien nos ama, de que somos personas queribles, de que valemos. Descubrir nuestra capacidad de amar, de entregarnos, de cuidar a otra persona, de sentirla dentro de nosotros.

Y desde esas experiencias, descubrirnos a nosotros mismos, cómo somos, cómo sentimos, qué sentimos. Aprender a expresar sentimientos, a hablar de nosotros mismos, a escuchar, a comprender, a consolar, a sentirnos consolados.

Y ver cómo la vivencia sexual nos cambia, nos modifica, nos recrea.

Entonces nos entroncamos con la antiquísima sabiduría que nos llega desde la India lejana y que pasa por tantas culturas: que la sexualidad es una fuerza, es energía, es mucho más que un acto o una tendencia.

Que es vida, que es la forma plena de vivir; que es lo que nos hace varones o mujeres, personas en todo el sentido de la palabra. Es lo que nos da Identidad.

Y seguir paso a paso, día a día toda la evolución de nuestra sexualidad: el descubrimiento de nuestro cuerpo, sentirnos enamorados, amar, sentirnos trascendidos a nosotros mismos en una unión que parece casi infinita, casi divina, llena de magia y de hechizos.

Entonces llega la experiencia suprema del orgasmo, mucho más que un placer puramente físico,

una especie de éxtasis oceánico -como se lo ha llamado- un trasportarnos a un mundo nunca soñado, indescriptible. ¿Somos seres humanos, somos dioses, qué es esta extraña y fascinante sensación?

Y el amor que se prolonga en días y días, en meses y años. Ahora "somos": somos una pareja, somos la unión de lo masculino y lo femenino; somos algo que ha sido creado de nuevo, y somos los que creamos cosas nuevas. Surgen los proyectos, el hijo, un tercero que se nos instala en el medio y que nos recrea como familia. Y más proyectos, viajes, vacaciones, trabajos, iniciativas...

Desde donde todo adquiere sentido

¿Qué serían el amor, la comprensión, la entrega, el cariño, la compañía, la donación, la felicidad, si no emergieran de la relación de los sexos y de la experiencia de nuestra sexualidad? Palabras huecas, meras abstracciones, definiciones del diccionario. En la vivencia de la sexualidad plasmamos nuestros conceptos, los hacemos experiencia, les damos sentido, descubrimos su auténtico valor.

Allí nos definimos como seres humanos, allí asumimos nuestro cuerpo, allí nos sentimos seres pensantes, sintientes y amantes. La experiencia del amor sexual va plasmando el sentido de nuestra vida, su orientación, su razón de ser: hacemos por amor, pensamos con amor, vivimos del amor. Y descubrimos que no son frases hechas, no son meros deseos... que es una realidad que la palpamos dentro de nosotros y en el otro.

Entre tanto los creyentes religiosos descubren otra dimensión de su fe, de su credo, de su imagen de Dios, de su presencia en el mundo: Dios no está fuera del amor, es Amor; lo conocemos en nuestra experiencia del amor, está donde hay amor: "El amor procede de Dios, y el que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios. Dios es Amor, y el que permanece en el amor permanece en Dios, y Dios en él" (Primera Ep. de Juan 4,7.16)
Es el Dios del fuego, del calor, de la intimidad, de la libertad, de la sonrisa, del placer.
El Dios que está adentro, la esencia misma de la vida.

La sexualidad como sabiduría: como un disfrute del cuerpo, de las cosas; como un conocimiento de uno mismo, del otro; como una aventura, como una constante novedad, como un juego que se renueva y se trasciende.

La sexualidad como fiesta, como celebración, como ritual de la vida. Algo que los antiguos cultos religiosos descubrieron como el verdadero camino de la gnosis, del conocimiento, de la verdad, de la verdadera realidad. Sexualidad como sabiduría, como fiesta, como intimidad, como reposo, como contemplación.

El silencio que produce la experiencia sexual, el quedarse sin palabras no porque no haya nada que decir sino porque todo está dicho. Experiencia inefable, imposible traducirla en palabras.

Y la mirada de los amantes: la silenciosa mirada en los ojos, el sentir que se dicen todo sin decirse nada, el saberse que se están tocando la punta del alma, que están juntos aun cuando estén separados. Que los dos son uno, pero cada cual es "sí mismo".

La experiencia de la unidad, la antigua búsqueda de todas las culturas: unir lo que está separado, encontrar la perfección uniendo las partes complementarias, lo masculino y lo femenino, cerrar el círculo de la vida.

Es la experiencia del Tao en los chinos, de la iluminación interior de los hindúes, de la androginia original, del Yin y del Yan, del misterio de los griegos, de la unión mística de judíos y cristianos.

Desde esta experiencia comenzamos a comprender todas las culturas, la búsqueda humana por

milenios, las grandes filosofías, los movimientos espirituales que crearon nuevas culturas y que revolucionaron la historia.

Desde allí nos sentimos conectados a la larga evolución del cosmos, a la filogenia, a la antropología, a la historia humana.

Desde allí nos sentimos conectados con el surgimiento de las estrellas, con el nacimiento de la vida en las cálidas aguas primigenias, y hermanados con todos los seres vivos, con las plantas y con los animales.

Desde allí nos identificamos con el Sol o con la Luna, con Marte o con Venus. Y con lo manifiesto y lo oculto, con la fuerza y con la ternura, con lo rígido y con lo flexible. Es lo masculino y lo femenino presentes en toda la creación y en todas sus manifestaciones, en todos sus gestos, en todos sus colores y sonidos, en sus planetas, en todos los seres vivos y en cada ser humano.

Desde la sexualidad nos sentimos una síntesis del universo, materia y energía, cuerpo y mente, gesto y palabra, movimiento hacia afuera y hacia adelante, y movimiento hacia dentro. Penetrar y ser penetrado; engendrar y dar vida.

El amor sexual es como un bosque milenario en el que nos adentramos y cada uno descubre ese algo misterioso que va cobrando vida paso a paso. Su infinidad de elementos se combinan en un todo, el bosque, renovándose siempre, naciendo desde la tierra, sin estridencias ni voces de mando... Simplemente allí está, naciendo siempre y proyectándose hacia arriba. El bosque que se recrea... sexualmente, con esa sexualidad espontánea, casi mágica.

Así cada ser humano caminará haciendo su propia experiencia, cada uno expresará esa experiencia a su manera, y cada uno terminará diciendo que en realidad no puede expresar todo lo que vive, que es inefable. Porque sólo el que la vive la puede sentir y dimensionar.

Es la sexualidad creativa y creadora "*Para vivir y gozar... que ya es bastante*".