

## Materiales para caminar

# HACIA UNA INTEGRACIÓN DE LA SEXUALIDAD

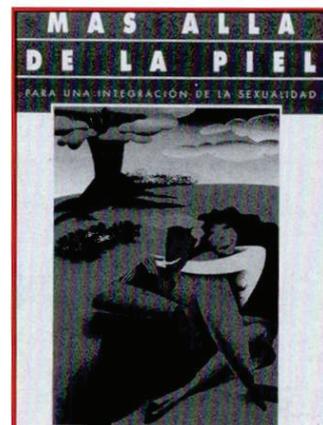
— Iñigo Arranz —

**T**omo prestadas las palabras con que A. Torres Queiruga presenta otro libro del autor (*El Dios de Miguel Hernández*, Estella, 1995): "escrito con calor humano y sensibilidad poética, con fe apasionada y comprensión sin límites" para introducir una nueva dimensión a la hora de hablar de la sexualidad a los jovencillos...y también a los no tan jóvenes. No busquen biología, respuestas hormonales o proezas físicas sino poesía, ternura y hasta lenguaje místico. Por eso, es difícil resistirse a la tentación de reproducir alguna de las poesías propias o de otros autores contemporáneos que Nicolás toma para aclarar que "la sexualidad, junto con la poesía, es el lenguaje del amor y de la vida. Un lenguaje que integra a un tiempo lo humano, lo místico y lo carnal en el corazón de cada persona y convierte el cuerpo en luminoso sujeto del amor".

Además de invitar encarecidamente a leer sosegada y placenteramente el libro, seleccionando poesías o fragmentos para utilizar en el aula, presentamos un extracto del capítulo 15 que, con los retoques destinados a la 2ª edición y el permiso del autor, permita captar la grandeza del amor más intuitivamente y mejor, salvo honrosas excepciones, que lo que puedan enseñar muchos sesudos tratados de psicólogos sobre la sexualidad. La batería de preguntas que se sugieren al final de cada cartel y que también pueden, y deben, seleccionarse cuidadosamente (yo lo he hecho), están preferentemente dirigidas "a muchachos y muchachas que se inician en la aventura del amor". Para otras utilidades (cursos prematrimoniales, talleres de pareja) habría que adaptar el cuestionario. Las preguntas podrían darse al final de cada cartel por escrito pero resulta posiblemente más "interactivo" escribirlas poco a poco en el retroproyector o en la pizarra y, sobre todo, animar a que formulen ellos también nuevas preguntas.

Muy acertadamente el capítulo se titula **OCHO CARTELES PARA EL DIÁLOGO**. Acertado por dos razones: porque ha logrado resumir en ocho secuencias (con dibujos incluidos) preparadas para utilizar en la clase lo desarrollado a lo largo del libro y, también, porque de lenguaje y de diálogo estamos hablando, no de aislamiento, soledad y "monólogo" como suele ser habitual en nuestras relaciones humanas. A Nicolás se le nota, además de ser un gran poeta, que ha trabajado con chavales en un instituto. Vamos allá.

(CARRERA, Nicolás de la:  
*Más allá de la piel.*  
*Para una integración  
de la sexualidad,*  
San Pablo, Madrid, 1994,  
213 págs.



### 0.- Algunas indicaciones básicas preliminares

a) Los gráficos son sencillos y pueden dibujarse en grandes carteles, en la pizarra o proyectarse en diapositivas o con transparencias en un retroproyector. Se pueden subrayar de color las palabras entre los dos círculos: sexo en rojo, *afecto* con verde, *amor* en azul y *fusión* con el amarillo.

b) Si el grupo es suficientemente numeroso, conviene utilizar recursos que comprometan menos emocionalmente a las personas. Puede resultar muy útil para una primera ronda expresar las dudas sobre *papeles en blanco*. En una segunda ronda, se puede establecer, por ejemplo, un *buzón de preguntas* más concretas y comprometidas. Si la cosa diera de sí y se viera la necesidad de crear ámbitos de mayor confidencialidad, se puede dividir el gran grupo en otros más *pequeños* con un máximo de cinco o seis personas, donde se formulen preguntas, se intercambien pareceres y opiniones, que posteriormente se comunicarían al resto de los compañeros utilizando el recurso de un moderador-comunicador.

Es importante fomentar que los chicos puedan expresarse con libertad aunque su lenguaje pueda resultar aparentemente grosero y audaz. La provocación es hoy moneda habitual en la *oferta sexual*. Así se comunican entre ellos en la vida real. Corregir, de entrada, su vocabulario provoca la desconfianza. Es mejor acoger y tomar nota del léxico, sus giros, sus ideas, para una aceptación global de su persona. Existen términos despectivos, desvalorizadores del sexo, como *joder*,  *echar un polvo*, *follar*, *poner una banderilla*, *copular*, *picar*, *beneficiársela*, *colársela*, *tirármelo*, *cepillármela*, etc. que son muy frecuentes en el lenguaje coloquial, también entre adultos. Puede resultar una buena idea combinar el lenguaje técnico con algunas expresiones coloquiales (*Vosotros le llamáis... cuando vosotros decís, cuando se dice... me refiero a...*). Se trata de tender puentes de respeto y comprensión también a través del lenguaje. A los tres niveles o registros lingüísticos que establece J. García de Dios para hablar de estos temas (grosero, habitual o cotidiano y científico-técnico) se puede añadir un cuarto lenguaje más metafórico y hasta simpático. Utilizar este otro registro puede dar una visión más poética o romántica de la sexualidad. Hablar de *pajarito y nido* no parece que sea menos digno que *pene o vagina*.



### 1.- Pirámide de necesidades

Para acceder a necesidades superiores hay que tener cubiertas razonablemente las inferiores.

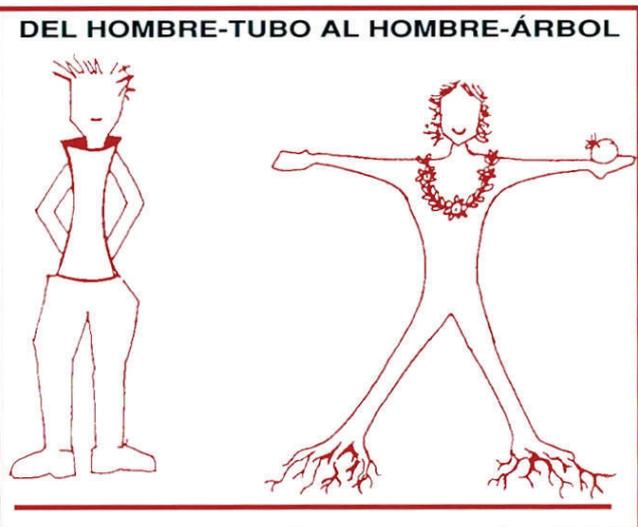
- **Cuerpo.** Comida, bebida, vestido, salud, sueño, seguridad, son necesidades básicas. *Primum vivere, deinde philosophari.*

- **Emociones.** Atendido el cuerpo necesitamos también el calor, la intimidad y la aceptación de otro/s (familia, trabajo, amigos...), de quienes recibir afecto, compañía, sexo. La necesidad de amor y pertenencia a una familia, un pueblo, un grupo de amigos, una empresa, no es una exigencia menor: resulta tan básica como respirar, dormir o comer.

- **Espíritu.** La motivación de deficiencia es egocéntrica (tengo sueño, necesito recobrar la homeostasis perdida). El entorno dirige nuestras vidas. Existen, sin embargo, otras motivaciones que responden a necesidades del ser, de crecimiento, aquellas que nos obligan a salir de nosotros mismos, que nos expanden. Para unos puede ser la llamada del Amor, la Vida, la Justicia, la Verdad, la Belleza, para otros es Dios el que llama.

#### Preguntas:

- ¿Tenemos todos cubiertas en el primer mundo, todas las necesidades básicas? ¿Cuáles no suelen satisfacerse? ¿Y en el tercer mundo?
- ¿Os parece necesario el amor o sólo conveniente?
- ¿Dónde situarías el sexo: entre las necesidades básicas corporales, o en lo afectivo?
- No solemos desarrollar más allá del 10% de nuestras posibilidades. ¿Por qué te parece que la gente no se autorrealiza?
- ¿Habéis vivido una experiencia mágica indefinible? ¿Conocéis a alguien que lo haya tenido? (Experiencia cumbre de Maslow: el yo se ensancha, se funde con otros seres, con la naturaleza...).
- ¿Es maduro o infantil creer en Dios?
- Cuando sentimos deseos de hacer algo grande, de ser más, ¿pensáis que es Dios quien nos llama?



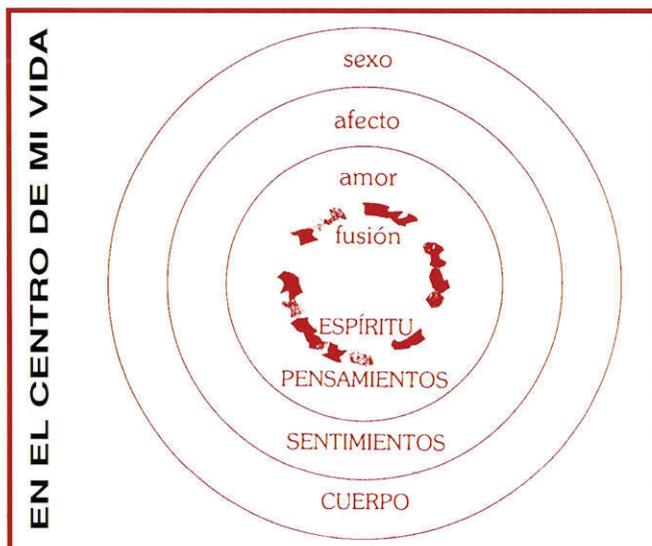
### 2.- Del hombre-tubo al hombre-árbol

- **Hombre-tubo.** Esta personalidad fállico-narcisista de Lowen se ahoga bajo un apretado chaleco muscular que le dificulta respirar y sentir. A los extremos de este tubo, como dos apéndices, la cabeza y las vísceras. *Pensamiento* abstracto, congelado, cibernético, desvitalizado (“pienso, luego no existo”). En el centro, *sentimientos* reprimidos. Más abajo, una *sexualidad* desconectada del corazón: presume de potencia sexual pero es potencialmente impotente de ternura. Necesita muchos orgasmos de mala calidad para sentirse medianamente hombre o mujer (“he descubierto que es más fácil que me *follen*, que que me quieran”).

- **Hombre-árbol.** Raíces: la tierra, el cuerpo, lo material. Ramas: las raíces del cielo. También somos tierra y luz, cuerpo y espíritu. Recibimos energía del suelo y del cielo. El hombre-árbol tiene los *brazos abiertos*: del corazón nace la ternura, que florece al compartir. En el centro: un corazón traspasado de amor.

#### Preguntas:

- ¿Qué opinas del tenorio: sexo sin amor? ¿Es frecuente hoy?
- ¿Qué significa que el hombre-árbol tenga las raíces en el cielo?
- ¿Qué pensáis de la amistad: los brazos abiertos del hombre-árbol? ¿Es necesaria? ¿Es fácil?
- En la película “Cuando Harry encontró a Sally”, ésta afirma que es imposible una profunda amistad entre un hombre y una mujer sin que exista sexo de por medio, ¿es posible la amistad chico-chica más allá (o más acá) del sexo?
- ¿Si una chica o un chico busca quién le quiera y no lo encuentra, ¿qué le aconsejarías?
- ¿Qué opináis del egoísta?
- ¿Es egoísmo amarse a sí mismo?
- ¿Es posible amar a Dios, si no se le ve? ¿cómo es Dios para ti?



### 3.- En el centro de mi vida

• **Cuatro niveles:** 1) Cuerpo. Somos organismo vivo que nace, respira, se alimenta, duerme, sueña, se reproduce, palpita, suda, ama...y un día morirá. Nos ajustamos una o varias máscaras, caretas de identificación con las que expresamos ante los demás lo que nosotros queremos o creemos ser. 2) Sentimientos. Desde pequeños nos han enseñado a disfrazar sentimientos peligrosos. Cuerpos rígidos, corazones fríos, oscuras palabras. 3) Pensamientos. Niebla de palabras hermosas. Hablamos sobre acontecimientos, personas, no de nuestras experiencias. 4) Espíritu. Llegamos al centro. Somos Luz. Agua fresca, agua nueva. Explosión de energía.

• *Las nubes que rodean nuestro centro: son el lado oscuro del corazón, la noche oscura de los místicos...* Nosotros mismos hemos corrido cien cerrojos de seguridad sobre la cámara de nuestros secretos más íntimos y hemos olvidado la llave. Las nubes son nuestra sombra, nuestro demonio interior que nos boicotea la aventura de la felicidad.

• El sol interior es aquello que tenemos en común con los demás. También lo peculiar. Nuestro yo más profundo. Somos pozos surtidos del mismo manantial surgido de la Montaña blanca aunque con sabores distintos.

#### Preguntas:

- ¿Conocemos bien a la gente, o quedamos atrapados en su máscara, y nos perdemos el misterio escondido, la perla oculta en cada uno?
- ¿Me conozco bien, o sólo sé de mí lo que los demás dicen que soy, lo que mi pereza me muestra en superficie?
- ¿Adivino lo que podría llegar a ser si creyese en la energía que duerme bajo mi corteza de volcán apagado?
- Somos pozo manantial, pero nos baja el agua de la Montaña. ¿Qué significa para cada uno la montaña? ¿De dónde sacamos cada uno el agua, la energía para seguir caminando?
- El sabor es diferente en cada pozo. Descríbete ante los amigos en sólo tres palabras. Regalad ahora a cada compañero/a un piropo que resuma lo que de original veis en él o en ella.
- Si no estamos vacíos, si somos Luz y Vida, podemos disfrutar, en el silencio, de nuestra riqueza interior. ¿Te has parado a meditar alguna vez? ¿Sabes qué es meditar?



### 4.- Diálogo sexogenital

• En el plano puramente físico, se establece una relación piel a piel. Contacto epidérmico de cuerpos sin compromiso personal. El *yo secreto* permanece seguro entre los fríos muros de un intercambio impersonal. Su lema: “Folla bien y no mires a quién”. ¡Y no mires!...Cuando lo más hermoso de la amistad es asomarse a la ventana de unos ojos.

• Por eso el *yo* va escrito en minúsculas: una mínima parte de mí se entregará. El otro -un él, un ello- también se reserva lo mejor de sí. La utilización es mutua, para divertirse. Más allá de la máscara dura de una sonrisa, la relación viene cargada de violencia, de resentimiento. La despedida es funcional. El sexodeportista, como un yonqui, regresa de nuevo al vacío, a la tristeza.

#### Preguntas:

- ¿A qué se refiere cuando se habla de sexo anónimo y sexodeporte?
- ¿Qué opinas de la siguiente frase: “Las chicas dan sexo para recibir afecto y los chicos fingen, o dan, afecto por sexo?”
- Comenta la frase: “Si no te acuestas conmigo, no me quieres”.
- ¿Qué diferencia hay entre hacer el sexo como un animal y vivir una relación desde el amor?
- ¿Qué opinas de la masturbación como desahogo, como remedio contra la soledad?
- ¿Qué opinas de la pornografía? ¿En que se diferencia del erotismo?
- En televisión un muchacho afirmaba que el acto sexual es un placer más, como fumar. ¿Estás de acuerdo?
- ¿Por qué se ha escrito al pie del dibujo “el/ello”, y no “tú”? ¿Qué significa la zona oscura, el “yo secreto”?

### 5.- Diálogo afectosexual

• Se aproximan cuerpos y almas. En el plano más físico, se disfrutan relajadamente *caricias*, ternura, sensualidad, sexo humanizado. No hay obsesión por la penetración genital. A un nivel más espiritual, se vive cierta *intimidad*, comienza un diálogo amoroso en el que los amantes se obsequian sentimientos, empatía, presencia. El amor de cada día



puede embellecer la existencia con gestos *románticos*.

• **Mi yo**, todavía en proceso de apertura, de entrega, se ofrece a un tú tierno, delicado, en actitud de escucha y aventura. Pero los más sabrosos gajos de nuestra intimidad (experiencias, ideales, proyectos...) no se comparten en su totalidad: yo secreto. Sabe muy bien cada uno que pueden existir otros amores, otros compromisos.

**Preguntas:**

- ¿Qué habrá detrás de esa negra barrera que encierra el “yo secreto”?
- ¿Qué es lo primero que buscan en una relación un hombre y una mujer: afecto o sexo? ¿Es verdad que la mujer es menos sexoadicta que el hombre? ¿Por qué?
- ¿Qué se siente al desenamorarse, al derribar del altar del corazón a aquel ser excepcional, ahora tan mediocre? ¿Qué pasa después?
- ¿Sólo son importantes las caricias para acelerar el orgasmo? ¿Son significativos los gestos románticos: flores, velas, poesía, cartas de amor, regalitos artesanales que llegan al corazón?
- ¿Es poco femenina la chica que toma la iniciativa en el amor? ¿Resulta afeminado un chico a quien le guste acariciar y ser acariciado?
- ¿Qué sabéis del masaje? ¿Toda caricia es erótica?
- ¿Es importante la belleza física? ¿Suele admirarse la belleza interior?
- ¿Pensáis que más allá del ciclo biológico, existe un ciclo vital de crecimiento personal, de embellecimiento interior?

**6.- Hacia la unidad**

• **Sexo.** Una sola carne abrazada. Se aman, se desean, se fusionan en el amor.

• **Afecto.** Cuando los enamorados tallan en árboles dos corazones, gritan al mundo su amor estremecido. Besos, ternura, intimidad: te quiero porque te necesito, te necesito porque te quiero. Dos corazones, dos cráteres de llama comunicados desde dentro. Pero los amantes no se encierran en la burbuja del enamoramiento: aman cuanto vive, cuanto crece. Un trocito de corazón late también para los amigos, familia, desconocidos que se cruzan con su mochila de tristeza, con sus pañuelos de esperanza.

• **Amor.** La cabeza sobre los hombros. También en el amor. Es un problema de responsabilidad. Si el mágico fuego de la pasión eleva nuestras vidas a nubes de oro y fresa, la mente/voluntad pilota el land-rover hacia los verdes valles del compromiso.

• **Fusión.** Cuando dos enamorados unifican sus vidas en el diálogo íntimo, la pasión, el deseo, y arde su espíritu, su cuerpo de muerte se enciende de eternidad.

**Preguntas:**

- ¿Qué quiere decir la Biblia cuando habla de ser “una sola carne”? Si Dios ha creado la pareja, ¿será enemigo de la sexualidad?
- ¿Por qué la palabra “amor” aparece a la altura del cerebro y no junto al corazón? ¿qué significa esa luz alrededor de las cabezas: es que son santos?
- ¿Soléis enrollaros por teléfono: de qué habláis? ¿Expresáis sentimientos?
- ¿Qué tiempo dedicas a escuchar y qué porcentaje a hablar? ¿Es el 50% exacto, o...? ¿Eres introvertido o extrvertido? ¿Cómo es tu lenguaje no verbal? El cuerpo no suele mentir. ¿Qué puedes decir de tu lenguaje corporal? ¿qué ropa sueles llevar? ¿qué posturas adoptas? ¿cómo son las posiciones de brazos y piernas? ¿la forma de sentarse?



## 7.- Diálogo pleno

- Aguas de *diálogo* rebosan el caudal de su comunicación. Cariñosas palabras encienden hogueras por su cuerpo. Un YO mayúsculo, integrado, abre los *brazos*, el *corazón* y el *alma*, a un tú eternamente fascinado. Es el SI de la boda, de voluntad de entrega total. Mil veces que nacieran, millones de veces que volverían a emprender la aventura juntos. Se saben elegidos y gritan a todos su dulcísimo amor, desde un hogar íntimo y abierto, ventana y puerta del mundo. Los hijos perfuman su vida con fragancia de risas, latido de caricias. Una luz infinita amanece por su ternura: la pupila de Dios que se adelanta de puntillas a contemplar su felicidad. Pero ellos se miran sorprendidos, y no saben de qué secreto venero les mana la alegría (por eso el círculo interior está oscurecido, como alto y misterioso seto que oculta la fiesta del corazón).

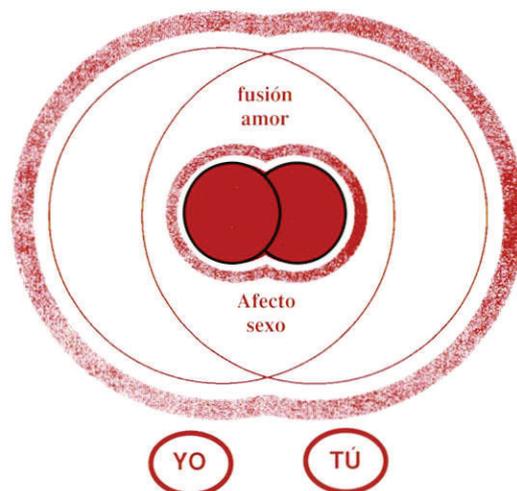
### Preguntas:

- Aparece escrita la palabra "amor". ¿Qué querrá decir referido a la cabeza? ¿Es ciego Cupido, como dicen?
- ¿Es exacta la frase de aquel que ridiculiza el matrimonio afirmando que por qué ha de sentirse satisfecho con un bocadillo si allá fuera hay un banquete?
- ¿Se vuelve aburrida la sexualidad en una pareja estable? ¿Hay solución?
- ¿Es posible un amor para toda la vida? ¿Es el ideal del amor?
- ¿Para qué hacer papeles y casarse: no sería mejor convivir felices mientras dure el amor, y separarse, si llega el caso, sin complicaciones legales?
- Es frecuente ver parejas que se envuelven en una burbuja rosa y no quieren saber nada de lo que hay a su alrededor. ¿Qué opinas?
- ¿Cuántos hijos te gustaría tener? ¿Qué suponen los hijos para la pareja?
- Comenta la frase: "La persona que goza de una buena relación sentimental ¡tiene incluso menos enfermedades y vive más años!".

## 8.- Diálogo fusional

- Al pie del esquema, un yo y un tú radiantes como soles subrayan la plenitud personal de cada enamorado. Me siento fuerte, poderoso, integrado, abriendo compuertas al amor que fluye por mi vientre, por mis labios, por mi esperanza.
- Se observa en el centro dos encendidos círculos, entrelazados como anillos de boda. ¿No llegan a chorros por ese agujero blanco, umbilical cordón de plata, los latidos de vida del corazón de Dios? Todo es uno: corazones derretidos de ternura, perdidos pensamientos por las dalias del éxtasis. Adán y Eva desnudos, de la mano de Yahvé, contemplan con asombro

### DIÁLOGO FUSIONAL



la alborada de la creación.

- *Todo resplandece.* Aun el dolor, la enfermedad, la muerte, necesitan claves de sentido. Sobre las frías olas de tantos corazones de luto, las parejas que se aman destellan ardientes guiños de esperanza.

### Preguntas:

- Hay un yo y un tú luminosos, radiantes, al pie del dibujo. ¿Qué significan? En el centro vemos dos círculos, dos Soles unidos como dos anillos. ¿Qué nos querrán expresar? ¿Por qué se han dibujado destellos de luz alrededor de los círculos grandes?
- Volvamos al principio: ¿qué pintará Dios en esto del sexo en pareja?
- ¿Casarnos por la Iglesia? ¿Por lo civil? ¿O no casarnos y vivir juntos sin papeles? Escribe los pros y contras de cada una de las tres opciones.
- ¿Qué opinas de los religiosos y religiosas que viven en castidad: están locos o han elegido un buen atajo hacia Dios?
- Si el sexo construye los cimientos de la catedral del amor; los sentimientos sus paredes de luz, la sólida cubierta lo mental...¿Qué zona del templo representaría lo místico, lo trascendente?
- ¿Cuál de estas frases elegirías para dedicárselo a tu compañero/a: "Dios me ama a través de tus caricias", o "Dios te ama a través de mis abrazos?" Inventa otra.
- No es extraño escuchar a parejas hablar de comulgar con las fuerzas superiores del universo, sentirse Uno con la Divinidad durante una relación amorosa intensa, durante un orgasmo. ¿Tiene algo que ver esta experiencia con "echar un polvo", un "caliqueño", por puro desahogo?



### Para saber más:

- CORBELLA J., *Ante una edad difícil*, Folio, Barcelona 1993; *Vivir en pareja*, Folio, Barcelona, 1993.
- LOPEZ AZPITARTE E., *Ética de la sexualidad y del matrimonio*, San Pablo, Madrid, 1992.
- LOPEZ QUINTAS A., *El amor humano. Su sentido y alcance*, Edibesa, Madrid, 1992.
- MASLOW A., *La personalidad creadora*, Kairos, Barcelona, 1987.