



Amar con todo el cuerpo: manifestaciones no genitales del afecto

Dra. Teresa Suárez

Médica de Familia. INSALUD. Madrid.



VIII Symposium
Internacional sobre
Regulación Natural
de la Fertilidad:
Aplicaciones a la
Salud Reproductiva

AMAR CON TODO EL CUERPO: Manifestaciones no genitales del afecto

Dra. Teresa M. Suárez del Villar Acebal
Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria
Monitora de Métodos Naturales de Regulación de la Fertilidad
Psicoterapeuta Familiar
Educadora y Terapeuta Sexual

Centro de Atención a la Familia Raíces
C/Bravo Murillo 221, 2ºA
28020 Madrid
TF. 91 571 12 82
www.centroraiques.com
e-mail: info@.centroraiques.com

Desde hace unos años hemos visto crecer la insatisfacción de las parejas que acuden a nuestra consulta, en nuestra opinión, este hecho se relaciona con una deficiente educación sexual. Esta no es una dificultad exclusiva de las parejas usuarias de los Métodos Naturales de Regulación de la Fertilidad (en adelante, MNRF) sino de todas las parejas en general.

En el Centro de Atención a la Familia Raíces (antiguo C.O.F. Mujer 2.000) empezamos, hace más de 15 años, enseñando MNRF y fuimos descubriendo necesidades que nos condujeron, poco a poco, hacia la Terapia de Pareja, de Familia y a la Terapia Sexual. Resulta paradójico que en una época en la que parecen haber desaparecido muchos tabúes se viva una sexualidad cada vez más limitada, menos satisfactoria. Las parejas viven, con frecuencia, una sexualidad donde el cuerpo es un objeto, algo cada vez menos personal y esto se traduce en una disminución del bienestar.

Benedicto XVI¹ nos recuerda que: «En el amor entre un hombre y una mujer intervienen inseparablemente el cuerpo y el alma y en este amor se le abre al ser humano **una promesa de felicidad** que parece irresistible»

No es necesario dedicarse al trabajo con parejas para comprobar esta afirmación, basta mirarnos a nosotros mismos: todos y cada uno de nosotros, independientemente de nuestra cultura o de nuestras creencias, tenemos escrito dentro del corazón un deseo y una promesa de felicidad que nos empujan a la relación con el otro.

Que **los seres humanos somos corporales**, parece una obviedad, pero no lo es. Al decir que somos corporales quiero decir que no tenemos un cuerpo, de la misma manera que se tiene una casa o un coche, sino que somos la unidad de un cuerpo y un alma. Esto no es difícil de entender cuando se trata de nuestro cuerpo, si nos duele la muela, no es la «pobre muela» que tiene mala suerte y está fastidiada, somos nosotros los que estamos mal, es nuestro ser personal, nuestro yo el que sufre, nos cuesta concentrarnos, pensar, trabajar.

Que yo soy mi cuerpo, implica que cuando acaricias mi cuerpo acaricias a mi yo, a mi persona, me acaricias a mí, que cuando tratas mal a mi cuerpo me tratas mal a mí, implica que no podemos tener relaciones personales que no sean a la vez relaciones corporales².

En nuestra sociedad nos encontramos con dos extremos: quienes sospechan del cuerpo como si fuese algo malo o sucio y quienes adoran el cuerpo como si lo fuese todo. El error es muy similar en ambos casos, se olvida que el cuerpo es la persona y al olvidar esto aparece la incapacidad para percibir la belleza intrínseca que hay en cada cuerpo, en los más bellos aparentemente y en los que lo son menos. El cuerpo es un instrumento, la posibilidad que tenemos de encontrar a otras personas, lo que nos permite amar las cosas y las personas, y descubrir -hasta el fondo- nuestra feminidad o masculinidad.

Si no se educa a los niños, desde que nacen, en esta mirada sobre el propio cuerpo, si no se les educa en la admiración y el respeto por cómo están hechos, en el valor infinito que tiene su propio cuerpo, si no lo hacemos, los tendremos, antes o después, en la consulta (eso los afortunados que se atreven a pedir ayuda). Sufren tanto las personas que maltratan su cuerpo sin exigir la dignidad que le corresponde como las personas que, en nombre de no sé qué extraño pudor, son incapaces, por ejemplo, de desnudarse delante de su propio marido o mujer.

Cuando nos tomamos en serio nuestra vida, cuando nos regalamos un momento para pensar en nosotros mismos, tenemos que reconocer que **nuestro corazón está lleno de deseos**, unos deseos que si los dejamos aparecen con urgencia: deseamos amar y ser amados sin límites, deseamos ser felices del todo y para siempre, deseamos la belleza, la verdad, la justicia...³ Y no es fácil conformarse, como mucho podemos posponer nuestros deseos, pero nunca logramos acallarlos del todo, tarde o temprano, saldrán reclamando su exigencia.

En el fondo, ¿qué sería lo más natural? Que se cumpliesen los deseos que llenan nuestro corazón: esto parece lo justo y natural. Sin embargo, si miramos el discurrir de nuestros días, esto -que en sí es natural porque lo tenemos escrito en el corazón-, toparse con lo que más deseamos, resulta algo absolutamente excepcional.

Si nos paramos un instante y observamos la **dinámica del deseo humano**, descubrimos que los deseos cuando se satisfacen, crecen, que no se apagan como las necesidades. Si tenemos sed y bebemos lo suficiente, la sed (necesidad de beber) se calma, al menos por un rato; sin embargo, cuando deseamos un abrazo y nos abraza la persona amada, el deseo de ser abrazado no se calma sino que aumenta cada vez más. Esta es una dinámica muy interesante que habla de la grandeza del corazón humano, pero si no se comprende bien causa de mucho dolor en las personas. Podría parecer un «defecto de fábrica», una mala suerte: ¡estamos mal hechos! Y no es así, esta dinámica es la que permite que el amor crezca continuamente, incontenible, desde una promesa que empieza en el noviazgo.

Sólo se puede estar en el mundo como hombre o como mujer. Desde este punto de vista, el otro del otro sexo es totalmente diferente a mí: diferente y complementario. **La complementariedad** es la riqueza que nos permite entrar en un mundo que nos sería inaccesible de otra manera: es el varón quien introduce a su mujer en el mundo

masculino y es la mujer la que lo hace con su esposo. Por eso, pretender anular la diferencia es una forma de violencia y de pobreza, porque la diferencia no es algo hostil, algo malo, algo que hay que eliminar, sino la gran posibilidad: es la puerta que nos permite entrar en una gran aventura y crecer humanamente ampliando nuestro mundo personal con el complementario, el de nuestra pareja.

Abrir la puerta, asomarnos y entrar en este mundo, es un riesgo apasionante, nos introduce en otras formas de hacer, de ser, de vivir, de sentir, de expresar... reconocer esta diferencia nos ayuda a tener en cuenta que hay que aprender a pedir, a no dar por supuesto, sin pretensiones, con sinceridad.

En ocasiones, nos da miedo pedir lo que deseamos, tenemos miedo a ser egoístas, miedo a que no nos entiendan y nos vamos guardando cosas, que con el tiempo llegan a pesar más de lo que pensábamos. Lo que proponemos es aprender a pedir con sencillez, dando al otro la posibilidad de responder, sabiendo que pedimos un regalo, no exigimos un derecho. Muchas mujeres, por ejemplo, pretenden que el otro, el varón, adivine sus deseos y extrañamente, dan más valor a los signos de afecto que los varones tiene hacia ellas si son fruto de un «adivinar» que si son la respuesta a una petición explícita. Pongo un ejemplo: para muchas mujeres es más valioso que el marido le proponga ir al cine (porque recuerda que ella dijo que le gustaría ir al cine) que ir al cine con su marido porque le vuelve a decir: me gustaría ir al cine. Casi todas las mujeres sufren por esta especie de mito que tenemos dentro, es algo innato: se trata del deseo ardiente de que el otro, el varón, adivine justo lo que deseamos sin tener que decírselo, pero los maridos no suelen ser adivinos, sino mortales comunes.

Las diferencias masculino-femenino se expresan significativamente en los **caracteres sexuales terciarios**, a pesar de la insistencia de nuestra sociedad en una homologación seguimos, por fortuna, siendo diferentes. Me gustaría rescatar dos ejemplos de estos caracteres sexuales terciarios por las consecuencias que vemos en la consulta. El primero se refiere a **la demanda sexual**. Si miramos a las mujeres jóvenes y, sobre todo, a las adolescentes parece que para ser iguales a los hombres, para “estar liberadas”, «deben actuar en la sexualidad como socialmente se supone que lo hacen los hombres: tomar la iniciativa, hacer explícito el deseo sexual, entender la variedad de parejas como un síntoma de libertad personal y ausencia de represiones o bloqueos, demandar de manera abierta, exhibición de conquistas... »⁴

Como esta forma de comportamiento no es un carácter sexual terciario femenino sino masculino, la consecuencia de esta violencia ejercida sobre las mujeres se traduce en una disminución de la satisfacción sexual tanto en los hombres como en ellas mismas. De nuevo la propuesta es otra: construir un nuevo modelo de expresión erótica que permita a la mujer expresarse desde su feminidad sin tener la necesidad de violentarse para imitar a los hombres.

Ponemos sólo un ejemplo más, **la expresión afectiva**. «En los años 80 se promocionaba la imagen de un hombre blandito, que para tener el derecho a existir se debería expresar afectivamente como si fuese una mujer. Se suponía que los hombres estaban bloqueados afectiva y sentimentalmente, para salir de ahí, lo mejor sería adoptar el modelo de quien se supone se expresa con más facilidad en el terreno de lo afectivo, por tanto, de las mujeres»⁵. Como el deseo sexual lo despierta el diferente y complementario, la consecuencia que hemos visto es un aumento de la falta de deseo

por parte de las mujeres que ya no tienen al varón, es decir, el otro totalmente otro, al masculino para despertar su deseo sexual. Es necesario recuperar la propia identidad sexual (un cierto orgullo biográfico), asumir que la diferencia es atractiva y enriquecedora.

Los hombres se expresan, en general: explícitamente en lo erótico e implícitamente en lo afectivo y las mujeres, en general: explícitamente en lo afectivo e implícitamente en lo erótico. Estas tendencias no implican una incapacidad absoluta para moverse en **otro** sentido, sino que se trata de una predisposición o preferencia hacia una dirección. Ni las mujeres son incapaces de expresarse explícitamente en lo erótico ni los hombres son incapaces de hacerlo del mismo modo en el terreno afectivo. Hay que reconocer que hombres y mujeres hablamos idiomas diferentes y el trabajo que proponemos es ayudar a las parejas a que entiendan el idioma del otro (masculino/femenino) sin renunciar a su propio lenguaje, sin asumir como propio lo que no lo es. Es cierto que una mujer nunca pensará en masculino pero podrá aprender a **chapurrearlo**, a hacerse entender, podrá aprender lo suficiente como para comunicarse en esta segunda lengua que no es la suya.

Dice una amiga mía que somos un poco lo que nos «lenguajeamos», en este sentido nosotros llevamos unos años luchando por recuperar el significado que tienen las palabras, negándonos a que otros nos las arrebaten, recuperar el tesoro, el valor, el significado de palabras como erotismo, pasión, atracción física, sin permitir que otros las ensucien atribuyéndoles el significado que no tienen.

Hemos dicho que el amor implica el cuerpo y no lo implica de una forma accesoria o marginal sino sustancial, sólo podemos amar a un tú concreto, con un cuerpo concreto por eso la gloria del amor es también el esplendor de la carne. El cuerpo que yo soy, llama al tú en el cuerpo del otro, el sexo, que me diferencia del otro, se convierte en ocasión y en medio de encuentro: de mí, en mi carne, con el otro, en su carne, «el eros está enraizado en la naturaleza misma del hombre»⁶.

En nuestra sociedad se confunde el erotismo, que habla del mundo de los deseos y por lo tanto no es algo opcional, con la pornografía que habla del uso del otro como objeto de placer. El deseo, el eros orienta al hombre al **para siempre**: la experiencia nos dice que el deseo del otro es el deseo del otro tal y como es, es decir, corporal, por eso resulta imposible abrazar al amado sin que el abrazo lleve escrito dentro «el para siempre»

El amor y el erotismo están íntimamente ligados, y no pueden sobrevivir el uno sin el otro cuando se desea una fusión única, completa, satisfactoria y duradera con el ser amado. Se trata de mirar al otro, de sentir el calor de su piel, de tocarle llegando a lo profundo de su yo, al fondo de lo que piensa y siente, de lo que esconde, de lo que teme, de lo que desea con todo su ser. En esta fusión con el amado hacemos experiencia de la unidad de la persona amada, aquí está implicado todo el ser humano, no sólo el cuerpo, sino todo el yo, todo mi yo y todo su yo.

Por este motivo, la ternura que es el cuidado exquisito del yo del otro, de lo que el otro custodia en su corazón como un tesoro, es la expresión de una preferencia, la ternura dice: **de entre todas las posibilidades yo te prefiero a ti**.

Nuestra sociedad nos hace creer que amar con el cuerpo es algo intuitivo, evidente, inmediato,... y no es cierto, **el lenguaje corporal se aprende**, como cualquier otro. De hecho, nosotros no tenemos por qué saber qué es lo que le gusta al otro, qué le hace sentirse mejor, qué le incomoda y ¡qué pocas parejas hablan de esto explícitamente!

Aprender, **cultivar la creatividad para sorprender al otro**, para acariciarle de mil formas diferentes. Acariciar escuchándote cuando lo necesitas, regalándote un espacio, contándote mis cosas, apoyándome en ti, dejando que te apoyes en mí, acariciar diciéndote cosas bonitas, sacando el lavaplatos, llenándote el coche de gasolina, mandándote un mensaje al móvil, favoreciendo tu crecimiento personal, corrigiéndote cuando me parece que te equivocas.

Los Métodos Naturales de Regulación de la Fertilidad son **doblemente eficaces** porque ayudan a las parejas a hacer un trabajo educativo. La propuesta no puede ser pintar una raya en el pasillo de casa que diga **sólo ella**, como el carril **sólo bus** para evitar todo contacto cuando «**está fértil**». Y este «**está fértil**», lo dicen con tono de enfermedad. Ni tampoco me parece una propuesta la contracepción periódica, es decir, el recurso al preservativo durante el periodo fértil. Si se trata de ayudar a las parejas a vivir una sexualidad más satisfactoria, creo que hay que ayudarlas a vivir de forma creativa su sexualidad, especialmente durante el periodo fértil cuando desean evitar o espaciar un embarazo. En nuestra experiencia, las parejas aprenden a expresar el afecto, la preferencia por el otro, que no es su primo de Cuenca, aprendiendo a vivir la expresión erótica de una manera más amplia.

En este sentido, nosotros enseñamos MNRF dedicando una parte importante del tiempo de la enseñanza a educar la expresión de la sexualidad en todas sus formas. Empezamos por **recuperar el valor del instante**, poniendo pequeñas tareas que ayuden a las parejas a disfrutar de las cosas mientras suceden, sin estar pendientes de lo que va a pasar al día siguiente, por la tarde o un momento después. Recuperar el valor de cada gesto, del gusto, del placer que produce cada instante de cercanía, de contacto, de caricia, de mirada de complicidad o susurro con el otro, sin perdernos todo esto porque estamos esperando a que suceda otra cosa después.

Les vamos proponiendo un trabajo que incluye un **cambio en la mirada**. La vida es un regalo que se nos concede segundo a segundo, que se disfruta si logramos recuperar la conciencia de su significado. Si descubrimos el acto de amor que está dentro de cada gesto que hacemos, de cada gesto que yo hago y que el otro hace, si estamos atentos, disfrutaremos de una cercanía con el otro que nos permitirá saborear más cada cosa. ¡Cuántos regalos que no disfrutamos porque se nos escapan, pasan inadvertidos, escondidos entre la rutina y el cansancio!. La compra hecha, una nota en el coche, un paseo hasta el cajero automático, llenarte el coche de gasolina, una sonrisa, la paciencia que han tenido con nosotros, un baño juntos, una masaje, una siesta. La tarea consiste en ponerse **las gafas de ver regalos** y, en poco tiempo, empezamos a recuperar nuestros regalos, los que nos han dado pero no habíamos podido disfrutar porque estábamos ocupadísimos, en otra cosa. Si nos detenemos un momento, hoy, ahora, podríamos recordar cuántos regalos hemos recibido y qué poco los hemos disfrutado, ¿cuántos besos hemos dado hoy, por ejemplo, que no querían decir te quiero, es más que no querían decir nada de nada?.

Para muchas parejas la prioridad es el cuidado de los niños, especialmente cuando son pequeños y exigen mucha dedicación. Es cierto que hay temporadas en las que no es fácil encontrar un hueco para estar solos, para cuidarse el uno al otro, pero también es cierto que ese hueco difícil de encontrar lo dedicamos a preparar una sesión clínica o a recoger la cocina. En general, las parejas dedican mucho tiempo a la gestión familiar pero poco a ellas mismas, relegando la relación de pareja a los momentos en que ya no hay nada que hacer, es decir, cuando ambos están agotados y a las mujeres nos duele hasta el rimel que no nos hemos puesto. ¡Tenemos tantas cosas que hacer que **lo urgente no deja espacio para lo necesario**, para lo importante: el cuidado de la propia persona y de la persona amada!

Hace falta tomar la decisión de darle a la relación la prioridad que requiere. No sólo por nosotros mismos y por la pareja sino también por los niños cuando los hay: para los niños lo más importante es que papá y mamá se quieran. **Buscar un momento y un lugar**, quedar si fuese necesario, reservar ese espacio para estar con quien es mi compañero, mi compañera. De la misma manera que preparamos otros momentos que consideramos importantes, reservar ese momento es una forma de expresar la importancia que le damos a nuestra relación.

Evitar interrupciones, descolgar el teléfono, buscar un canguro o alguien que cuide de los niños y experimentar la alegría de estar juntos, sin hacernos una imagen concreta de lo que debe suceder, gustar del otro, de su compañía, de su persona corporal. **Aprender a hablar con el cuerpo**, aprender a decir con los dedos, a escuchar lo que el otro nos dice, ¡dicen que el tacto es la forma más honesta de comunicación! Las caricias son una forma sencilla de lenguaje que nos permite expresarnos a lo largo de toda la vida, son casi la única forma que no sólo permanece a lo largo de la vida sino que mejoran con el tiempo. La necesidad de acariciar y de ser acariciado no disminuye con la edad, no es cosa para niños o recién enamorados, todos podemos disfrutar de este lenguaje que nos permite sentir que el otro está ahí, que nos ama, nos elige de nuevo, nos prefiere, nos acepta, que somos atractivos para el otro, que nos desea.

Aprender a dar un masaje suave, experimentar la sensación placentera del contacto con la persona amada, no como preámbulo o peaje para un coito posterior sino simplemente para estar cerca del otro. Desde el abrazo en el sofá, al juego de caricias que no pretenden una excitación ni un orgasmo sustitutivo porque estamos en el periodo fértil y no puede haber una penetración. No es cierto que los hombres sean incapaces de aprender a hablar este lenguaje corporal, o que no logren disfrutarlo, que este lenguaje sea cosa de mujeres, esta no es nuestra experiencia en tantos años de consulta: ellos aprenden si una mujer les enseña y logran disfrutar como el que más.

La pareja debe hablar explícitamente de lo que desean hacer, de lo que van a hacer, si están en el periodo fértil y quieren evitar un embarazo pueden decidir no tener ningún contacto con el otro y esperar a que pase el periodo fértil o decidir estar juntos de otra manera. Si deciden estar juntos, cerca, pueden aprender a expresar el afecto con una relación diferente, que no va acabar en un coito, que no va a acabar en un orgasmo y para ello deben aprender a acariciar sin excitar, evitando acariciar los genitales para disminuir el nivel de excitación, acompasando la respiración para que la energía sexual no se concentre en los genitales sino que se difunda por todo el cuerpo.

Reírse juntos, jugar con el otro, primero uno acaricia y el otro escucha cómo le habla a través de sus dedos, y luego al revés, quizá torpemente al principio pero, poco a poco, hombres y mujeres aprenden a disfrutar de esta otra forma de sexualidad que no es un sucedáneo para cuando no se puede realizar un coito sino un bien en sí misma. Esta cercanía, esta forma de hablar y de compartir con el cuerpo nos rescata de la rutina y del aburrimiento, nos recuerda el valor infinito del otro que se nos da como compañero de camino no sólo los días infértiles sino cada día, cada momento.

Nos conviene verificar que es posible lograr sentir y hacer sentir al otro una **ternura infinita**, que va más allá del propio límite, comprobar que se puede aprender a disfrutar más al acariciar a tu mujer, porque te haces más consciente de lo que ella es, y aprendes a ver en ella mucho más que el cuerpo que amas. La distancia que implica la continencia para los matrimonios que viven los Métodos Naturales de Regulación de la Fertilidad, permite mirar al otro de una manera nueva, ver dentro sus deseos, su dolor, su límite y su grandeza, y esa es una distancia que permite poseer más y mejor, porque, aunque parezca extraño, esa distancia a la que obliga la continencia durante el período fértil puede ser útil, no algo que se vuelve contra nosotros sino algo bueno, una herramienta que misteriosamente nos permite llegar al “yo profundo” del otro. Y, así, llenarnos de respeto y de sorpresa y entender que el otro no es sólo su aspecto, y esto nos obliga a buscar, a ir hasta el fondo, más allá de la apariencia, haciendo posible que lleguemos a intuir que entre los dos hay algo más que nosotros mismos. Esta es una posibilidad que se debe verificar personalmente, es la posibilidad del inicio de una aventura.

Es triste que muchas parejas tengan que aprender este tipo de lenguaje cuando acuden a una terapia sexual por una eyaculación precoz, por ejemplo, porque nuestra experiencia en la consulta es que cuando se vuelven expertos en este lenguaje son los primeros que desearían contárselo a todo el mundo. No nos resignemos a un silencio distante durante el período fértil, descubramos que es posible decir en todo momento: Todo mi yo para todo tú

¹ Benedicto XVI, Encíclica Deus caritas est

² Benedicto XVI, Encíclica Deus caritas est: “Puramente espirituales, sólo los ángeles que son personas sin cuerpo. Dice Benedicto XVI: ni la carne ni el espíritu aman: es el hombre, la persona, la que ama, como criatura unitaria, de la cual forman parte el cuerpo y el alma”

³ Giussani, L. La naturaleza del yo como promesa. En El sentido religioso, Madrid Ed. Encuentro 1987; 71

⁴ Sáez Sesma, S.: Los caracteres sexuales terciarios: procesos de sexuación desde la teoría de la intersexualidad. *Revista Española de Sexología*, 2003: 117-118

⁵ idem

⁶ Benedicto XVI, Encíclica Deus caritas est