

LOS SÍNTOMAS DE LA SEXUALIDAD PATRIARCAL: OTRO EROTISMO ES POSIBLE.

XIV Seminario de la Red CAPS 2012. Barcelona 9 de Noviembre.

Charo Altable Vicario

Profesora, Terapeuta y escritora de temas coeducativos.

Según Casilda Rodríguez Bustos (2007) al menos durante 30.000 años las evidencias arqueológicas prueban que las sociedades humanas fueron matrifocales. Y lo que caracteriza a algunas sociedades neolíticas desde el punto de vista cultural es un orden simbólico donde no hay jerarquización entre los sexos y tampoco símbolos de prestigio y poder. En 22.000 años de arte paleolítico aparecen numerosas imágenes de mujeres con vulvas, nalgas y pechos prominentes que no son imágenes de diosas sino de mujeres. Es un arte que recrea la vida, el cuerpo, la sensualidad y la fertilidad femenina. Son imágenes de cuerpos robustos que están en la tierra, acompañados del resto de los animales; entre ellos la serpiente como aliada de la fertilidad. Imágenes muy distintas al modelo vigente hoy e impuesto por la moda misógina que cancela las curvas naturales de nuestros cuerpos.

Todo el sistema patriarcal, legitimado por religiones patriarcales, va a usurpar y controlar el cuerpo, la sensualidad y la fertilidad femenina. Y lo harán no sólo a nivel real sino simbólico, diseñando un orden meticuloso que transmitirá por medio de narraciones míticas, metáforas e iconografía que esconden nuestro origen. ¿Dónde está la representación de nuestra relación sensual con la madre, dónde el erotismo primero, el cuerpo a cuerpo con la piel, el olor y las caricias con el cuerpo que nos dio la vida? En lugar de ello tenemos la representación de "lo sexy" en código patriarcal o la falta de sexualidad y erotismo de las religiones, más aún en la que nos toca, que tiene como arquetipo de mujer a la virgen María, la cual pisa una serpiente, usurpación icónica de las madres paleolíticas y neolíticas que tienen en sus faldas o en sus manos a las serpientes como símbolo de fecundidad y erotismo.

Con el icono de la virgen María pisando una serpiente se usurpa la simbolización de la serpiente como representación de la libido femenina, usurpación que constituye una gran violencia simbólica para las mujeres y para toda la humanidad. Tengamos presente que siempre que las mujeres toman su propio poder y autoridad, toman decisiones, o se vuelven conscientes de tener un nuevo sentido de su propio poder político, psíquico, o personal, son comunes en ellas los sueños de serpientes. La serpiente parece representar esta nueva fuerza. Como símbolo, representa el poder que en otro tiempo tuvieron las mujeres (o las diosas). Yo misma tuve un sueño que me llenó de alegría. Fue un regalo simbólico de mi inconsciente que dio a mi cuerpo y a todo mi ser una nueva energía.

Pero no sólo el cristianismo usurpó los símbolos de nuestro erotismo. Recordemos que Zeus mata a Tifón y Apolo a la serpiente Pitón, hija de Tifón. Recordemos que la *Iliada* trata de erradicar "la memoria social todavía existente en el último milenio a.c., acerca de la sociedad humana prepatriarcal; memoria que se mantenía con cuentos y coplas transmitidos por tradición oral. La escritura, la literatura escrita, en manos de los poderosos, aparece así para fijar la versión de la Historia que da la vuelta a las guerras y a las conquistas que aniquilaron la sociedad matricéntrica....La *Iliada* da la vuelta al paradigma humano de la matrística: en lugar

del cuidado de la vida y la búsqueda del bienestar que representa la madre, aparece el héroe, semidiós, dios u hombre, que alcanza su plenitud y su reconocimiento cuando realiza con éxito la empresa guerrera”¹

Esta sustitución del orden simbólico de la vida por el orden simbólico guerrero o patriarcal tiene sus consecuencias en la sexualidad. Prescott, citado por Casilda Rodríguez Bustos², realiza un estudio, *“El placer corporal y los orígenes de la violencia”*, en el que realiza un análisis comparativo de 50 tribus, en las cuales observa el trato corporal del bebé y de la infancia, el grado de represión o libertad de la sexualidad de las mujeres y el grado de violencia, viendo la correlación existente: a menor grado de placer corporal en la infancia y en la mujer mayor grado de violencia en la sociedad.

Ahora bien, las religiones han dado la mano a las sociedades patriarcales, aliándose con los poderosos para extender su dominio y lo han hecho a nivel simbólico con sus historias, metáforas, profetas, dioses y semidioses que van a reforzar el mito del héroe, salvador de la humanidad, si es preciso con luchas y guerras. Las iglesias de estas religiones van a establecer una lucha encarnizada para aplastar la libido femenina con una serie de normas, restricciones y acotaciones de la sexualidad.

- El cuerpo sensual de la mujer se ve como enemigo del alma, como tentación que puede desviar a los hombres de su camino. Por eso hay que taparlo, más o menos, según las religiones y los momentos históricos.
- Esta concepción de la sexualidad, en particular la de la sexualidad femenina, es la que conduce a las perversas fantasías sexuales de los inquisidores. Para ellos el goce sexual de la mujer es cosa del diablo que tienta a las débiles mujeres que viven solas, sin hombre ni congregación, para copular con ellas, con las mujeres libres que sanan y cuidan de los cuerpos y no son ni casadas ni monjas. Por eso creen matar al diablo al quemar los cuerpos de las mujeres sanadoras, miles de “brujas quemadas, 700 en un solo día en la ciudad de Toulouse. Pero el diablo estaba dentro de su represión sexual proyectada sobre las mujeres a través de fantasías misóginas. Y aún no han pedido perdón. En lugar de ello siguen insistiendo en la consideración del cuerpo de la mujer como receptáculo, “divino”, eso sí, que si se queda embarazada sin desearlo ha de aceptar el “hágase su voluntad”, la de ellos, la de la Conferencia Episcopal, porque para ellos una mujer no es un sujeto que puede decidir libremente sobre su cuerpo. Han de ser los demás, ellos, los que poseen la verdad sobre nuestros cuerpos. Sin embargo las voces de algunas mujeres católicas feministas se han levantado oponiéndose a la visión de la jerarquía eclesiástica.

Una de las contribuciones más importantes en la ruptura de la visión patriarcal de la sexualidad ha sido la del feminismo. En la década de 1970 las mujeres empiezan a hablar de sus experiencias sexuales, poniendo en común sus goces y sus quejas. Deconstruyen así muchos mitos, evidenciando también la construcción social de la normativa sexual y su relación con el sistema de sexo/género típica de esta sociedad patriarcal. De esta manera tratan de efectuar

¹ Casilda Rodríguez Bustos. (2007) *El asalto al Hades. La rebelión de Edipo (1.ª parte)* Pág. 85. Virus Editorial. Barcelona.

² Casilda Rodríguez Bustos. *Opus Cit.*

una separación entre una sexualidad genital y reproductora y otra más global y sensual, descargándose de la culpabilidad que conlleva la sujeción de la sexualidad de mujeres y varones a una norma genital, reproductora y heterosexual; los varones siempre erectos y potentes y las mujeres siempre abiertas y dispuestas. Se evidencia así la relación entre deseo, experiencia consentida y autoestima.(Altable 2000).

Otra de las cosas que se evidencian en las prácticas de autoconciencia en los grupos de mujeres es el rechazo a considerarnos cuerpo enfermo, y por tanto medicalizado, durante la menstruación, el embarazo, la maternidad y la menopausia. El saber de sanadoras, que las mujeres habían adquirido a través de los siglos, fue echado por tierra por las ciencias médicas y por la iglesia, que era la encargada de las ciencias médicas. De esta manera las mujeres fueron expropiadas de sus cuerpos, por lo cual muchas veces encontramos a mujeres, sobre todo adolescentes, que se fían más del deseo y las palabras de su pareja que de su propio cuerpo. Para que las mujeres nos fiemos más de nosotras y del sentir de nuestros cuerpos es necesario que pongamos en común nuestros placeres y dolores, que partamos de nosotras, que nos fiemos de la sabiduría de las mujeres alcanzada a través de los siglos, aunque esta sabiduría haya sido enterrada meticulosamente durante siglos y siglos de patriarcado.

Sin embargo, lo conseguido por muchas mujeres, en las últimas décadas fundamentalmente, no está conseguido, de una vez por todas, para todas las mujeres, si no hace cada una su propia experiencia en grupos de mujeres. Todavía hoy existen muchas mujeres jóvenes que se fían más de lo que dicen los hombres acerca de su sexualidad, sobre todo si estos hombres son su novio, su amante, su pareja .Todo esto ocurre porque el modelo erótico femenino ha sido definido respecto al del varón y su deseo. Por ello, si no hay respuesta o ajuste a la norma, la mujer puede sentirse culpable o pensar que no es suficientemente "mujer".

Hace ya algunos años realicé una prueba imaginaria a adolescentes, chicas y chicos de 14 años, cuyos resultados pueden verse en mi libro:"Penélope o las trampas del amor".(1998) Aunque voy a describirlo ahora muy esquemáticamente, lo que allí aparece es una evidencia de cómo se construyen en nuestro imaginario las historias de amor y erotismo. Al hacer un análisis de género podemos observar diferencias entre chicas y chicos que indican un diverso modelo erótico y amoroso. Paso a describirlo muy someramente:

Las chicas narran historias donde aparece un erotismo de tipo más global, detallista, ambiental, lento, menos visual y muy consciente de sus emociones, que describen con todo detalle. El erotismo descrito por los chicos es más genital, directo, acotado en el cuerpo, en determinadas zonas del cuerpo, más rápido, visual y menos consciente de sus emociones, que apenas describen. Los modelos de seducción son también muy diferentes y casi en todo coincidentes con los modelos publicitarios: en las chicas abundan los gestos corporales, idas y venidas, exhibición del cuerpo, mostrarse y esperar, inseguridad y necesidad de comprobación. Los gestos de los chicos son más estáticos; cuerpo exhibido con objetos, cuerpo que se muestra y se aleja, no necesitando comprobación. Las chicas en sus historias son salvadas por los chicos en asuntos mecánicos o técnicos mientras ellas son salvadoras de chicos en apuros sentimentales o incluso, ahora, económicos. Los chicos se muestran menos salvadores de lo que les hubiera gustado a ellas. En cuanto a los sentimientos expresados las chicas expresan más la tristeza, el amor y una baja autoestima, mientras que los chicos expresan más la emoción sexual, la rabia y el dominio.

Estas consideraciones que aparecen en las historias imaginarias podemos relacionarlas con lo que ocurre en la vida real. En efecto, **al escuchar a las mujeres**, en los grupos de mujeres y en

terapia, se observa un erotismo más global, con gran sensibilidad en todo el cuerpo. **Los hombres**, mucho más frecuentemente, muestran una sexualidad más genital y menos global. Así, poco a poco, irán priorizando el contacto genital en detrimento de sus sensaciones corporales más globales y en detrimento de sus emociones.

De todo ello podemos deducir que existen dos códigos eróticos y amorosos diferentes para mujeres y hombres. Por eso es importante tenerlo en cuenta en la comunicación. Con todo esto, lo importante no son estas diferencias sino cómo partir del propio deseo, sin supeditar al otro sino entrando en contacto con el deseo del otro, de la otra. Este es el camino del encuentro que hay que construir a través de la experiencia. ¿Pero de qué experiencia? ¿Cómo aceptar experiencias que contradigan el modelo? El camino nos lo indican los síntomas y los malestares, que nos dicen lo que va bien y no tan bien. (Embarazos de adolescentes y jóvenes no deseados, supeditación al deseo del otro sin conocer el propio, malos tratos y aceptación de las desvalorizaciones de las mujeres por parte de los varones, etc.)

El camino está en el cuerpo, en las experiencias gratificantes, lúdicas, divertidas, y en las palabras y emociones que acompañan a estas experiencias. Es necesario para ello escuchar al propio cuerpo, con sus sensaciones, emociones y palabras, y escuchar el cuerpo de los otros y otras, mujeres y hombres, poniendo palabras al deseo, a la carne, a la emoción, a los miedos, al dolor, al goce, es decir, partiendo de sí.

Para partir de sí es necesario colocar el EROS en sí mismo y no fuera de sí, como un dios lejano y caprichoso, cuyos designios no conocemos.

En Los Diálogos de Platón, Diótima, la sacerdotisa de Mantinea, dice que Eros ha nacido de la unión de Poros (recurso o deseo) y Penía (la pobreza o necesidad), en el jardín de los dioses, al final de un gran banquete, al que habían sido invitadas todas las divinidades. Por tanto, siempre sabe buscar lo que necesita y se las ingenia para conseguirlo. No es un dios omnipotente sino una fuerza perpetuamente insatisfecha e inquieta.

Como en el mito, la pregunta fundamental que debemos hacernos es “cuál es nuestra necesidad y cuál nuestro deseo” y sabremos buscarlo, porque Eros siempre se las ingenia para buscar y conseguir lo necesario. Este camino de creer en sí mismo no es fácil, porque todo en nuestro mundo parece estar fuera. En el fondo existe una gran desconfianza en el individuo y en sus recursos y sobre todo si es una individuo. Por eso necesitamos un camino de reencuentro con el propio Eros, para volver a creer en nuestras posibilidades, en lo que nuestro cuerpo nos dice, en nuestras emociones y sentimientos, en nuestras preguntas que nacen de la necesidad, de la insatisfacción o del deseo. Este camino de reencuentro con el propio ser erótico es facilitado y se hace más posible en grupo, en un grupo de pares y en un grupo mixto posteriormente.

Considero necesario el grupo de pares para deshacer los viejos estereotipos masculinos y femeninos acerca de la sexualidad y del erotismo, estereotipos que están en la cultura, en el grupo y por tanto es en el grupo donde se tiene que operar el cambio. Cuando los hombres por su cuenta, trabajando en grupo, se hayan encontrado con su verdadero erotismo y las mujeres, trabajando también en grupo (como lo han hecho y lo siguen haciendo) se hayan encontrado con el suyo, podrán encontrarse unos con otras y podrá surgir algo nuevo mucho más hermoso que lo ya dado. Esta es mi propuesta y esto es lo que propongo en los grupos que realizo desde el campo de la educación y de la terapia.

Me voy a detener ahora en el análisis de algunas cuestiones amorosas.

1- El amor

Las parejas jóvenes parten de una igualdad teórica, ¿pero qué ocurre con el amor, la sexualidad o el cuidado de la casa y de las personas?

Las mujeres, también las jóvenes, sueñan con alguien superior que las proteja, comprenda y ame, el hombre ideal que las trate como iguales. Los hombres sueñan con proteger, domesticar, controlar a la mujer, no como una igual sino como un ser que se adapte a sus expectativas y a lo que él piensa que debe ser una mujer. Una cosa es lo que se dice y otra lo que se actúa, según los mandatos de género presentes en los medios, publicidad, y rituales sociales. Y es que las mujeres han dado enormes pasos, pero no tanto los hombres y ellas se ven obligadas a hacer concesiones en la práctica que nunca hubieran pensado en teoría.

Tanto en mujeres como en hombres, aunque más en mujeres, existe la concepción romántica del amor que lleva a considerar a la otra persona elegida como la media naranja que nos completa y se adapta a nuestras expectativas y deseos y que una vez encontrada nos será fiel hasta la muerte. Sin embargo la realidad nos muestra que aunque aumentan las parejas de hecho también aumentan los divorcios, separaciones y conflictos. Pero no por ello se anula el sueño de una pareja estable y amorosa para toda la vida. Y si no es esta será otra. Además existen datos escalofriantes de parejas que han partido de una concepción romántica del amor.

- De 1999 a 2007 **534 mujeres han sido asesinadas** y estos asesinatos ocurren sobre todo en las edades de 30 a 40 años seguido de las de 20 a 30, es decir, entre mujeres que nacieron en los años 70 a 90, años de la liberación femenina, o sea entre mujeres que se atreven a decir NO a las expectativas o requerimientos del varón y se atreven a elegir sus propias opciones de vida, amistad, trabajo, gustos, etc., sufriendo, por ello, las consecuencias de unos varones sexistas.

Esto nos indica que estamos en un proceso de transformación de las relaciones entre mujeres y hombres y la incapacidad de algunos hombres de imaginar otro tipo de relaciones donde se pueda compartir en igualdad la casa, el cuidado de las personas, la educación y expresión de emociones, es decir todo lo que supone el “trabajo del amor”.

Viendo lo que pasa varias preguntas se hacen necesarias.

- ¿Cómo se educa a las mujeres?
- ¿Cómo se educa a los hombres?
- ¿Cómo podrían educarse mujeres y hombres para amar en igualdad y libertad?

2- ¿Cómo se educa a los hombres?

- Se tiene la idea de que los hombres, por naturaleza, son más agresivos. Por tanto se les permite más expresar esta emoción y los comportamientos que supone cuando no nos adueñamos de nuestra agresividad y la soltamos sobre otras personas.
- Se tiene la idea de que ser hombre es ser competitivo y arriesgado y no ser tan emocional como las mujeres. Por tanto la capacidad de empatía, abnegación, compasión y amor son percibidas, desde la visión masculina, como debilidades femeninas, en contra de la agresividad, considerada más típicamente masculina.

Estos son los estereotipos, aunque los hombres experimentan todo tipo de emociones, igual que las mujeres, pero aprenden desde pequeños a reprimir las emociones tiernas y de cuidado, mientras que aprenden a dar rienda suelta a otras como el desafío para medirse con otros varones, la competitividad, la capacidad de riesgo y la ocultación del miedo y el dolor.

3- ¿Cómo se educa a las mujeres?

- A las mujeres se les permite expresar todo tipo de emociones, sobre todo las emociones tiernas, la compasión, el amor, la ternura, también el miedo y el dolor, pero menos la rabia o la agresividad, porque se tiene la idea de que las mujeres, por naturaleza, son más emocionales.
- Los mandatos de género femenino inclinan a las mujeres a adornarse y preocuparse por el propio aspecto, siguiendo incluso las modas misóginas y no saludables- como los enormes zapatos de tacón- para agradar a los hombres.
- Por otra parte al observar a niñas y niños, en su relación con la madre, se ha podido ver que la madre habla más a la niña que al niño. Al niño se le impulsa más a la acción, a la relación con objetos y máquinas. A la niña se le impulsa más a la relación, la palabra y el cuidado. Esto se queda inscrito en el cuerpo. La niña será cuidadora y cómplice de la madre en este cuidado. El niño será cuidado por la madre, aprendiendo a ser cuidado por las mujeres. Este diverso aprendizaje se llevará a las relaciones amorosas. De ahí las quejas de las mujeres, que cuidan y no se sienten cuidadas.

4- ¿Qué supone el amor en esta sociedad?

Los sentimientos, el amor y la sexualidad no hay que verlos como cosas en sí sino dentro de su significado en una sociedad patriarcal, en la que el cuerpo de la mujer es un cuerpo para otros, sin límites ni deseos propios. Ahora bien debemos ser conscientes que no todo lo ocupa el patriarcado, porque también existen otros modelos amorosos y eróticos que han sido difundidos por las mujeres a través de la historia.

El ideal de la sociedad patriarcal construido para la mujer es que ésta dedique sus energías vitales a satisfacer las necesidades y los deseos de otros, porque está, dicen, en “su naturaleza (cuerpo de mujer/naturaleza, cuerpo de hombre/ cultura). Por tanto el amor para las mujeres se convierte muchas veces, si no está atenta, en anulación de su yo.

Por el contrario el amor para los hombres nunca supondrá anulación de su yo o su voluntad y sus deseos, sino amor como protección del débil, del fuerte al débil, amor paternal y protector del que sabe lo conveniente, lo que debe ser y cómo deben comportarse los otros según sus medidas.

La sociedad patriarcal se reproduce en las mujeres dividiéndolas entre sí, entre las que dan hijos a los hombres y las que dan placer, mujeres públicas, como lo dice el lenguaje sexista. Así que el estigma de “la otra”, como en la canción, siempre podrá caer sobre cada mujer en boca de un hombre y de las propias mujeres, de tal manera que lo que más teme una adolescente, que muestra su libertad sexual, es ser llamada “puta” por ellos, los chicos del grupo de pares.

¿Qué supone, por tanto el amor en esta sociedad? Veamos lo que piensan las chicas adolescentes en sus historias imaginadas (Altable, 1991 y1998), proyección y condición, en cierta manera, de las historias reales:

- Las chicas dicen que los chicos se fijan solamente en el físico. Se aprovechan de las mujeres, son egoístas y mentirosos., aunque no todos. Esto nos indica la inseguridad de las chicas y de las mujeres, respecto al sentimiento amoroso del otro. Temen no ser amadas como ellas aman.
- Los chicos en sus historias se muestran como dadores de seguridad y piensan que ellas están siempre disponibles. Los chicos calman a las chicas que son insaciables. El hombre es siempre potente. Tienen sentimientos paternalistas respecto a ellas, se compadecen, ayudan y salvan; salvará a una mujer de los abusos de los demás chicos.
- Muchas chicas expresan una baja autoestima de sí, con gran preocupación por su belleza física; no saben si son o no atractivas para ellos. Esto se corresponde con el prejuicio, y realidad a veces, de que los chicos sólo se fijan en su físico.
- En muchas chicas aparece una gran sujeción amorosa hacia él, aunque la relación haya terminado o a pesar de los desprecios y desvalorizaciones de él. Esto se muestra en las historias imaginadas y en las reales. Existe también el miedo a que aparezca otra más guapa, más atractiva, causa esta de la rivalidad, envidia y competitividad entre las mujeres por conseguir al mejor, al más considerado en el grupo de pares o en la posición social. También existe rivalidad entre ellos, matando en algunas ocasiones al rival o peleándose físicamente.
- Las chicas no se atreven a ser las primeras en expresar sus sentimientos sino que lo hacen a través de una amiga o esperan a que él sea el primero. Lo esperan todo del amor y esperan poder hacer un buen matrimonio. La mayoría, hoy en día, se prepara profesionalmente, pero algunas de ellas piensan dejar el trabajo mientras cuidan a sus hijos. Esto nos indica que el cuidado de los hijos lo ven natural en ellas, no lo ven como un trabajo a compartir.

Todos estos datos nos hablan de una socialización de las mujeres basada en cierta concepción del amor, no sólo difundida en mitos o literatura de épocas pasadas sino en los grandes medios actuales de comunicación de masas, con la TV. a la cabeza y sus telefilmes, telenovelas programas y concursos varios. Estos medios educan en unas relaciones de dominio y sumisión, poder masculino y amor femenino. Además estos medios y otros, como las revistas femeninas, basan la autoestima de las mujeres en la aceptación del propio cuerpo por los otros, los varones, y no por una misma.

La infraestima en el amor favorece el control y poder del varón sobre la mujer que puede ejercerse de varias formas:

- El varón crea una imagen a la mujer y ésta, para agradarle, trata de responder a la imagen que le gusta a él. Pasa así a depender y estar bajo su control. Si

no responde a la imagen que él se ha forjado de ella la mujer se sentirá culpable, cosa que aumentará el poder y desprecio del otro. El varón se distancia de esta dependencia. Se vuelve inaccesible y puede emplear el silencio, el terrorismo verbal, la agresión física o las amenazas. La otra se siente culpable del fracaso de la relación, porque no cree en sí misma y procurará responder a los deseos del otro; ha caído en sus redes.

- Otra manera de controlar el deseo de las mujeres, y por tanto la posibilidad de amar en libertad, es a través de la familia patriarcal, donde el padre está alejado del cuidado del cuerpo y de las relaciones con sus criaturas y de la vida compartida en equidad. Es, sin embargo, con su autoridad reconocida, quien da legitimidad a los deseos de la mujer, de la madre y de la hija. Por eso las mujeres esperan que la mirada del otro las valore, las salve, las ame, las considere, las tenga en cuenta, la mimen.
- El modelo de belleza, que se difunde a través de la moda, la publicidad, los concursos y las revistas de mujeres, despliega una imagen de mujer en función del deseo del hombre, una imagen que siempre ha de ser joven, delgada, bella y seductora.
- La idealización romántica del amor es también dadora de esclavitud, al sujetar a la mujer a un ideal de amor completamente imaginario, que ocurre sólo en la fantasía y no en la realidad.

5- El mito del amor romántico.

Este mito ejerce más influencia de lo que parece en la socialización de las mujeres. En la idea romántica del amor el otro se sobreestima, no se le ve en su diferencia, en su realidad cotidiana. Se le idealiza. Por eso se dice que el amor es ciego. Cuando cae el ideal la mujer puede seguir amando en lo real cotidiano, pero en el fondo de su ser espera que la otra persona se aproxime al ideal que ella se ha forjado. En la idea romántica del amor no se ve a éste como un proceso a desarrollar sino como una emoción inicial que debe perdurar “y fueron felices”.

Esta idea romántica del amor no está reñida con el ideal de mujer moderna que promueve nuestra sociedad androcéntrica y que podemos ver en la publicidad; mujer seductora, competitiva e independiente, por lo menos hasta que encuentre el amor ideal. Entonces será perfecta ama de casa, amante de sus hijos y de su esposo y, a la vez, buena trabajadora. Este es un mandato estresante y sin embargo está aún en la mente y el cuerpo de mujeres y varones.

Este mito del amor romántico tiene mayor eco en las mujeres. En este proceso se dirigen y desarrollan fuertes sentimientos hacia quien parece ser la fuente del mayor goce y placer, el otro. Por ello cuando el otro como “único” falta, o no está presente, podemos oír frases como esta: “mi vida sin ti no tiene sentido”, frase, por otra parte, que podemos oír en las canciones más actuales y que indica el miedo a la pérdida, y la angustia ante la posibilidad o la certeza de que el otro desaparezca. Gran parte de la identidad de las mujeres se ve implicada en este mito, al poner y proyectar la mayoría de sus ansias, necesidades de amor y proyecto de vida feliz en ese vínculo elegido. En aras de este proyecto interiorizado “y fueron felices” se sacrifican y soportan relaciones que no son de respeto ni de igualdad, esperando que algún día lo sean. Y es

que las opciones individuales están condicionadas por la existencia de los modelos sociales imperantes e interiorizados en cada individuo.

6- Los guiones de amor y vida.

Un ejercicio que realizo con adolescentes y jóvenes evidencia la diferencia de género en los guiones de vida y amor de chicas y chicos. El ejercicio, consiste en realizar una visualización acerca de su proyecto de vida y amor, imaginándose que tienen la edad de sus padres. Han de narrar con detalle la profesión, si tienen pareja o no, si viven o no en compañía, si tienen hijos y cuántos, qué hacen en la casa y en el tiempo de ocio. El mismo ejercicio lo hacen imaginándose que, por una cuestión de azar, hubieran nacido del otro sexo. Es sintomático observar en sus proyectos de vida las diferencias de género en sus relaciones y cuidado de las criaturas. Estos guiones de género están tan interiorizados en chicas y chicos que cuando se visualizan como pertenecientes al otro sexo reproducen los estereotipos de género. Las chicas, viéndose como chicos, dedican su tiempo libre a perfeccionarse en su trabajo y se olvidan de las criaturas, mientras los chicos cuando se imaginan como chicas se ocupan más de las criaturas. Esto es producto de ese gran imaginario colectivo inconsciente que es necesario cambiar para que mujeres, hombres y la entera sociedad puedan conciliar la vida laboral, la vida íntima y el cuidado de las criaturas que debe pertenecer a ambos sexos. Y se cambia con una educación diferente que haga conscientes las creencias aprendidas.

Estas creencias son tóxicas muchas veces porque generalizan excesivamente, magnifican o minimizan y provocan pensamientos absolutistas y dicotómicos: *“No puedo vivir sin él”*. *“Mi vida ya no tiene sentido”*. *“Será mía o de nadie”*.

Las creencias las aprendemos por repetición, gracias a los reconocimientos que nos hacen si respondemos a las expectativas sociales, familiares, de género y de los grupos de pertenencia, respecto al amor, a la sexualidad, a la pareja y a la manera de entender la familia o la manera de gestionar conflictos, emociones y frustraciones.

Cuando se está en una relación se está muchas veces sin conciencia de las reacciones propias y de la otra persona porque se suele estar en una gran fusión con las emociones, dando importancia a lo que nos falta y creemos poder obtener de la otra persona. Esto enlaza con heridas antiguas y con costumbres o hábitos emocionales de la familia, de la cultura y del género de pertenencia. Nos identificamos generalmente con aquello en lo que hemos nacido y crecido y con las relaciones que nos han alimentado, tanto si son de dominio como de sumisión, de aceptación o de rebeldía. Para desidentificarse del modelo relacional o *guión de vida* se necesita poder observarse a sí mismo y a la relación. Es un cambio de posición y mirada que exige un gran centramiento, cosa que se consigue con la práctica del silencio, la respiración y la reflexión, como punto de partida para ensayar otras maneras de establecer los vínculos de relación, a través del juego o la dramatización. De esta manera podemos tomar una nueva conciencia que supondrá el poder actuar y dirigir la propia vida y relación más allá de la acción-reacción.

7- Desidentificarse de guiones de vida y relación que no nos satisfacen.

Desidentificarse de los guiones de vida o modelos de relación no satisfactorios con los que nos hemos identificado en nuestra socialización es difícil si no se prevén otros modelos. Por eso ocupa una gran importancia, en el camino hacia la conciencia, la literatura, el cine, el teatro o la iconografía donde se puedan visualizar, practicar y aprender otros modelos de relación y buen trato y otros modelos de masculinidad y feminidad.

Otro elemento importante para desidentificarnos de nuestros guiones de relación es trabajar con las creencias y modos que tengamos de concebir el propio espacio y autoestima que nos llevará a saber poner o no límites cuando alguien intente invadir nuestro espacio, controlar nuestra vida o no escuchar nuestro deseo. El aprendizaje de los guiones se realiza a través de la postura corporal, las emociones y las creencias mentales, y la desidentificación ha de hacerse también en los tres niveles.

Es importante, pues, que las mujeres nos hagamos estas preguntas:

- ¿De dónde vengo? ¿Cuáles son mis antepasadas?
- ¿Quién soy? ¿Quién quiero ser? (Proyecto de vida)
- ¿Cuáles son mis capacidades y habilidades?
- ¿Qué lenguaje me oculta y cuál me nombra? ¿Cómo construir un lenguaje que nombre y respete a las mujeres?
- ¿Cómo construyen nuestro cuerpo y cómo respondemos a ello?
- ¿Qué historia de amor y qué tipo de relaciones queremos construir?
- ¿Cuál es mi erotismo? ¿Cómo defender nuestro deseo en diálogo con los deseos diferentes de otras personas?

Es importante que los hombres se hagan estas preguntas:

- ¿Existe otra manera de construirme como hombre, donde pueda expresar todo tipo de emociones sin por ello ser objeto de burla?
- ¿Qué tipo de hombre quiero ser?
- ¿Qué ocurre en mi cuerpo ante las exigencias de fortaleza, seguridad, dominio...etc.?
- ¿Qué tipo de relaciones quiero construir, en igualdad o en dominio? ¿Qué supone ello?
- ¿Cuál es el erotismo que dicen que es típico del hombre y qué erotismo quiero y deseo para mí?

8- ¿Qué puede hacer la educación acerca de estos aprendizajes malsanos?

Alumnas mías, adolescentes, están sufriendo malos tratos de su novios (mayores o de la misma edad que ellas) quienes las controlan, amenazan y aíslan de sus amistades. Es frecuente en ellas la depresión, la ansiedad o los trastornos de alimentación. Son mujeres que tienen miedo a no gustar, a engordar, a no ser consideradas, a que los chicos salgan con ellas para fardar, pero no por verdadero amor. Esperan cosas que no les dan; amor.

Y todo esto que hemos dicho anteriormente pasa por el cuerpo, pues las normas que rigen las relaciones entre los grupos, junto con los estereotipos sociales sobre masculinidad y feminidad, influyen en la imagen corporal y la autoestima, y en cómo nos relacionamos, por tanto, con el otro y la otra. Las mujeres son más dadas, por la cultura recibida, a la fusión y a las relaciones de dependencia. Los hombres tienden más al aislamiento. Habría que educar para que las estrategias de relación que mantienen hombres y mujeres no fueran de dominio-sumisión sino de respeto y de amor en igualdad, realizando acciones positivas para ambos, pero de diferente signo, porque diferente ha sido su socialización. La rabia, el dominio, la prepotencia y la

ocupación del espacio son emociones y comportamientos que pasan por el cuerpo, al igual que la sumisión, la tristeza o el amor. Por el cuerpo ha de pasar, por tanto, el cambio.

No se puede emprender un camino de cambio sin conocerse a sí mismo, para lo cual es fundamental la escucha de sí y de las demás personas, observando las reacciones, sensaciones, emociones e ideas que suceden al interactuar con el mundo, y asumiendo las propias necesidades, deseos y límites. Esto formaría parte de una serie de contenidos de la educación emocional.

Se necesita una educación diferente en las estrategias para hombres y mujeres, porque diferente ha sido su socialización y porque diferente ha sido la construcción de la masculinidad y de la feminidad. **¿Quién educará a los hombres en su sexualidad si no son los propios hombres, que hayan construido su nueva sexualidad sin violencia, es decir, antipatriarcal?** Porque se necesita educarlos en una nueva masculinidad. **¿Qué profesores varones están preparados para ello?**

¿Quién educará a las mujeres, preparadas para supeditarse por amor, sino otras mujeres independientes que conozcan y defiendan su deseo, sus opiniones y sentimientos?

Se necesita, por tanto, educar obligatoriamente a todo el profesorado y también a las familias y a la entera sociedad, en planes conjuntos, dirigidos a hombres y mujeres, y fundamentalmente a los hombres

Desde el campo de la educación obligatoria y sobre todo en la etapa secundaria mi propuesta, en el campo del amor y del erotismo, es la siguiente:

1- *Desvelar el imaginario amoroso.*

Algunos de los ejercicios que propongo son visualizaciones del imaginario amoroso y profesional y posteriores análisis:

- a) Visualizar mi mejor historia de amor.
- b) Visualización del proyecto de vida

2- *Análisis social de las historias de amor.*

Desvelar los modelos amorosos tradicionales difundidos en TV., cine y otros medios de comunicación, como canciones, modas o vidas de famosos, desvelando la violencia emocional.

3- *Analizar otras nuevas formas de amor* difundidas también en el cine, en poemas, canciones o vidas de personas conocidas, viendo las diferencias entre hombres y mujeres y las nuevas maneras de amar que proponen las mujeres. Y todo ello hecho desde el arte, desde lo lúdico y desde la belleza, implicando a cuerpo, emoción y mente, para que se instale la alegría de amar en armonía.

Recordemos que aprender otras formas de amar implica aprender a defenderse de la violencia emocional y adquirir una serie de conocimientos y prácticas de relación, por lo que será necesaria **una educación emocional y sexual**. Algunos de los puntos o acciones positivas que propongo son:

- A- *Aprender a detectar la violencia a través del lenguaje*, frases, juicios y maneras de razonar que implican coacción, desvalorización o violencia. Una vez

detectado se pasará a proponer acciones que contrarresten la violencia como, por ejemplo, elaborar mensajes publicitarios de prevención de la violencia, compartiendo espacios de trabajo de amistad, de amor, etc., en armonía.

- B- *Reforzar la autoestima*, centrándola en la capacidad de un pensamiento y acción propios, en relación con otras mujeres reales y de la historia.
- C- *Reforzar los vínculos de amistad*. En el caso de las mujeres reforzar el vínculo con otras mujeres. Recordemos que los maltratadores suelen aislar a su pareja por medio de controles y críticas acerca de sus amistades y familiares.
- D- *Reforzar el espacio personal, partiendo del propio deseo, con proyectos e intereses*. los hijos.
- E- *Realización de proyectos de vida compartidos, en los que se comparta cotidianamente, con horarios y espacios, la vida doméstica y el cuidado de los espacios, la ropa, la salud y educación de la prole*.
- F- *Trabajar los diversos y nuevos conceptos de masculinidad* en grupos de chicos. Se necesita que los hombres trabajen estos nuevos modelos con los chicos adolescentes para que construyan su identidad de una manera más flexible, eliminando la violencia y con un total respeto hacia las mujeres.
- G- *Trabajar nuevas maneras de ser mujer en grupos de chicas*.
- H- *Programas de resolución de conflictos* por medios pacíficos, aprendiendo las técnicas de escucha activa y comunicación.
- I- *Aprender a expresar emociones y sentimientos* sin ejercer violencia sobre otros, sabiendo operar con las propias emociones de rabia y miedo.
- J- *Aprender otro tipo de erotismo*.

9- Por la Coeducación sexual. Otro tipo de erotismo es posible.

Antes de hablar de la coeducación sexual voy a resaltar algunos datos que, aunque sabidos, al ponerlos juntos ponen en evidencia las características del patriarcado sexual, impensable para nuestras mentes y corazones, pero desgraciadamente aún funcionando.

- Entre 113 y 200 millones de mujeres están demográficamente "desaparecidas" en todo el mundo, víctimas de abortos selectivos e infanticidios o por no haber recibido la misma cantidad de comida y atención médica que sus hermanos varones, sin contar el número de mujeres violadas, desaparecidas y desplazadas de todas las guerras y sin guerras.
- El tráfico de mujeres genera entre 5000 y 7000 millones de dólares al año. En el 2002 la OSCE hablaba de unos beneficios que oscilaban entre los 7000 y los 12.000 millones de

dólares, y sigue creciendo. El tráfico de mujeres está en plena expansión, según informes de distintas organizaciones internacionales, entre ellas la ONU y la INTERPOL quienes afirman que el tráfico de personas es más rentable que el tráfico de armas o de drogas, y que las penas que lleva aparejadas, son en su conjunto inferiores a las correspondientes a las otras dos actividades. La Europol afirma que 500.000 víctimas de explotación sexual se dirigen a los países de la Unión Europea. El tráfico de personas relacionadas con la prostitución se había cobrado 33 millones de víctimas en la década de 1990 en el sureste asiático, tres veces más que el tráfico de esclavos africanos durante 400 años, que se fijó en 11.500.000 personas.

Pero esta creciente esclavitud de mujeres no existiría si no hubiera hombres que la demandan. Esta demanda, en nombre de la modernidad y de la libertad, quiere adquirir estatus de normalidad, pero en mi opinión, y en la de muchas personas, significa una visión retrograda y pobre de la sexualidad humana, fundamentalmente la de los varones que recurren a ella, en la que parece que todo puede comprarse, además de estar centrada básicamente en el funcionamiento mecánico y omnipresente del órgano sexual masculino, cuya potencia parece tener necesidades ilimitadas.

10- ¿Y qué ocurre en la mente de chicas y chicos adolescentes?

La “normalización” de la prostitución tiene sus efectos en los cuerpos de los chicos adolescentes y en las relaciones que mantienen con las mujeres; unas mujeres (las prostitutas o las chicas que expresan su sexualidad libremente) serán para proyectar todos sus fantasmas sexuales y otras serán las elegidas por ellos para formar una familia. La ideología dicotómica de “la santa y la puta” sigue vigente así en la mente de los varones adolescentes, cosa que he podido comprobar en algunos de mis alumnos y en algunas historias de chicas adolescentes que al expresar su sexualidad con el compañero que amaban y de quien creían ser correspondidas las han tratado de “unas cualquiera”.

Otro hecho que nos llama la atención es el de los embarazos no deseados en adolescentes y jóvenes, hecho que preocupa en España por el gran número de ellos. Muchas personas se preguntan cómo es posible que en una sociedad donde la información sexual y el conocimiento de los anticonceptivos están al alcance de la mano haya tantas adolescentes y jóvenes que se quedan embarazadas sin desearlo o por qué las adolescentes casi niñas están cada vez más supersexualizadas según los parámetros de una sexualidad patriarcal adulta. Pero no puede extrañarnos si reparamos en el gran consumo de producciones sexuales y pornográficas en los medios de comunicación, incluidos los periódicos. Tampoco puede extrañarnos el gran número de embarazos no deseados en adolescentes, porque en una sociedad patriarcal el deseo de las mujeres se supedita y confía en el deseo de los varones.

Los cuerpos de las jóvenes adolescentes son el síntoma donde podemos leer la pobreza de la sexualidad de esta sociedad. Sin embargo la educación sexual como proceso realizado desde la coeducación, de la que muchas mujeres hablábamos en los años 70 y 80 del siglo pasado, sigue aún sin realizarse, por miedo o por complicidad con la oposición conservadora religiosa. Es hora de que las mujeres adultas levantemos la voz y establezcamos relaciones educativas de confianza con las adolescentes, que las salven de los acosos de una moda sexual que supedita y utiliza su cuerpo y su deseo a las demandas de los varones más patriarcales. Este hecho debemos verlo como un síntoma más del maltrato y de la violencia generalizada que ejerce el modelo sexual patriarcal sobre el cuerpo de la mujer. Además esta sexualidad patriarcal es violenta también para los varones.

Otra preocupación es la del aumento del maltrato entre las jóvenes parejas. Algunos estudios e investigaciones aportan datos que nos indican la necesidad de un cambio social y educativo que prevenga la violencia. Veamos algunos de estos datos:

- Un estudio reciente³ realizado en 28 institutos con 2600 adolescentes de ambos sexos entre 12 y 18 años, en la Comunidad de Madrid, resalta que 4 de cada 5 chicas y 3 de cada 4 chicos de la misma edad creen que su pareja puede quererles aunque les maltrate. Gran parte de este alumnado cree además que si no hay celos en la pareja es porque no hay amor. Además en los talleres realizados son capaces de identificar situaciones de discriminación hacia las mujeres, pero cuando valoran las relaciones afectivas con su propia pareja o su grupo de amigos, "pasan por alto actos como que les controlen el móvil, la ropa, con quién deben o no salir, que les griten, que se enfaden sin motivo e incluso pasan por alto los pequeños golpes".
- Otro dato interesante para reflexionar es que la gran mayoría de los alumnos varones describen a la mujer como "claramente sexual y muy influida por la pornografía". Además el 32% de los chicos y el 14'4% de las chicas consideran normal que un chico obligue a su novia a mantener relaciones sexuales.

Estos datos nos indican la interiorización del modelo sexual patriarcal que ha pasado a adquirir visos de normalidad, lo cual nos hace preguntarnos dónde se ha quedado el deseo de las mujeres. Es cierto que este modelo tiene cada vez menos credibilidad a nivel teórico, pero sin embargo aún sigue operando en la práctica de una parte considerable de adolescentes y jóvenes.

11- Deseo femenino/deseo masculino.

En el mundo existen dos cuerpos sexuados diferentemente y dos sujetos con deseos propios que no siempre coinciden y que han de escucharse y respetarse, sin que ninguno se supedita a otro. Son los hombres fundamentalmente los que tienen que aprender a ver en la mujer un sujeto con su propio deseo y libertad. Para ello los hombres han de abandonar su identidad forjada alrededor de una masculinidad violenta en la que la mujer es un objeto para ellos. A su vez las mujeres han de abandonar su posición de objetos y colocarse en la posición de sujetos, cosa aparentemente fácil, pero no factible sólo con un convencimiento mental si no pasa por el cuerpo y las emociones para que puedan amar y ser libres.

El ritmo y tiempo de los deseos puede ser diferente en hombres y mujeres y aún dentro del mismo sexo entre unas y otras personas. Si esto no se tiene en cuenta puede ocurrir que un deseo, generalmente el masculino, atropelle al femenino o insista para satisfacer el propio deseo sin escuchar el de la otra persona. Es importante, por ello, escuchar el propio deseo y el de la otra persona, respetarlos y saber poner límites. Lo veremos más claro en algunos ejemplos.

- *En muchos embarazos no deseados de adolescentes y jóvenes estaría la supeditación del deseo de la chica al del chico o la delegación del poder decidir por sí sola a la decisión del chico, de cuya opinión se fía; no te preocupes tendré cuidado, no me correré dentro...etc.*

¹ Estudio realizado por la ONG, Comisión para la Investigación de los Malos Tratos. Datos de El País, 1/12/2005

- *Muchos chicos expresan su sexualidad siguiendo los guiones tradicionales de género. Así lo demuestran algunos ejemplos: varios chicos se mueven entre la atracción por las mujeres activas que expresan su sexualidad abiertamente y las mujeres más sumisas y obedientes al modelo femenino tradicional. Luego dirán que de aquellas no estaban enamorados y de estas sí, que aquella que expresó libremente su sexualidad con él podrá expresarla con cualquiera o que lo único que le importaba era abrirse de piernas, y que eso indica que no sabe lo que es una mujer de verdad. Y quien no lo sabe es él, pero en lugar de hablar de sus emociones, de sus dudas o de su inseguridad proyecta sus miedos juzgando a aquella que además de amarle le expresó su sexualidad. Este es el caso de una alumna. Lo que para ella era amor y sexualidad para él sólo era sexo que una vez conseguido o ante la perspectiva de obtener a otra, enamorada de él o a quien enamorar, dejó a la primera, quien llorando decía un día: “el amor es una mierda”. A esto yo le contesté: ¿el amor es una mierda o el amor que te ha dado este chico?*

- *La sexualidad, considerada cada vez más como un producto de consumo y de ocio, cosifica los cuerpos propios y ajenos según un deseo compulsivo, propio del arquetipo viril, que espera satisfacerse inmediatamente de la manera que divulga la propaganda de ofertas de satisfacción sexual en nuestros medios audiovisuales y periódicos. Además las imágenes supersexualizadas de los medios incitan a consumir sexo cada vez a edades más tempranas, sin que chicas y chicos adolescentes hayan recibido otra educación sexual que la de los medios o como mucho alguna charla sobre la utilización de anticonceptivos, que no sirven para evitar embarazos no deseados si la chica se fía del chico y si el chico no respeta el cuerpo y deseo de la chica.*

Estos datos entran en contradicción con la concepción de salud sexual definida por la OMS, la *Organización Mundial de la Salud*, el 8 de febrero de 1984, que la define *como la integración y desarrollo de los aspectos somáticos, afectivos, intelectuales y sociales del ser humano, valorando la comunicación y el amor, y aconsejando ocuparse más de la normalidad que de la patología.*

En la evaluación de un proyecto de educación sexual (Altable, 2000) que realicé hace algunos años el propio alumnado, chicas y chicos, evalúan así sus relaciones:

- *Las chicas se muestran cansadas de los malos tratos de los chicos, no se sienten escuchadas, reciben piropos groseros y se ríen de ellas. Las chicas pueden expresar el llanto, el dolor y el amor de una manera más fácil que la rabia.*
- *Los chicos no se sienten libres de expresar sus sentimientos, no se atreven a sentir y pueden expresar más fácilmente la rabia y menos el miedo, el dolor o el amor. Además existe el miedo a que los otros chicos les tilden de “nenas” u “homosexuales” si se atreven a sentir y expresar sus sentimientos como lo hace una chica.*

De todo esto podemos deducir que existen dos códigos eróticos y amorosos diferentes para mujeres y hombres. Por eso es importante tenerlo en cuenta en la comunicación y a partir de otra educación sentimental y erótica construir otros referentes que no sean los dados en esta sociedad patriarcal. Lo importante será cómo partir del propio deseo, sin supeditarlo al otro sino entrando en contacto con el deseo del otro, de la otra. Este es el camino del encuentro que hay que construir a través de la experiencia

Desde el campo de la educación sexual y de la terapia vemos que es urgente cambiar la construcción y comunicación erótica y amorosa de mujeres y hombres, para que haya un mayor entendimiento, mayor acercamiento erótico y mayor placer. Para ello es necesario volver al cuerpo, reencontrarse con el cuerpo olvidado a través de la respiración consciente, la relajación, el contacto, el masaje, deshaciendo los mitos, el control y el dominio que se ha ejercido sobre los cuerpos, deshaciendo también los mitos de belleza causantes de tantos malestares y complejos, despertando los sentidos; el gusto, el olfato, la vista, el oído...Encontrando el gusto de seducir conscientemente, el placer de pedir y el de dar, siendo activ@s y receptiv@s, en un sin fin de juegos que desarrollen nuestra sensualidad y placer. Señalo algunos puntos imprescindibles para recuperar nuestro erotismo.

12- Educar la percepción.

Como dice Luce Irigaray (1997) nos falta la cultura de la sensibilidad y de la percepción, lo cual hace que caigamos en la simple sensación de lo otro como objeto a experimentar. Educar la sensibilidad sin agotarla en el puro experimento, en la pura sensación, es educarnos para mirar de una manera contemplativa cada ser de las cosas, de las otras y otros, diferentes a mí, percibiendo así su vida, su libertad, su diferencia. Por eso es diferente la caricia del otro(a) como objeto a la caricia del ser que percibimos en el otro(a).

En la mayoría de las escenas eróticas de las películas las caricias son posesivas, tratan de aprehender al otro, a la otra generalmente. Es diferente la caricia que mira al otro, a la otra, desde su diferencia, deteniéndose en la percepción lenta, reposada, respirada, mirada. Acariciar es un acto de centramiento en sí y en la otra persona, hecho con atención. Es un acto de gran comunicación entre dos sujetos, donde se deja ser al otro, no poseerlo en nada, *porque percibir es aceptar al otro o a la otra tal y como es y no tal y como imagino que es o debería ser para mí*. Percibir es dejar que el ser de la otra persona se manifieste, porque puedo verlo, escucharlo, tocarlo, sentirlo, pero no es mío. Es necesario practicar la diferencia, el ser dos en la relación para que la realidad de dos personas no se convierta en el sueño de una. Para ello es fundamental la práctica de la respiración consciente.

13- La respiración.

La respiración consciente nos ayuda a sentir y a tomar conciencia de lo sentido. Cuando respiramos pausadamente y en silencio, preguntándonos acerca de nuestra necesidad y bienestar podemos tomar conciencia. Enseñar a respirar es enseñar a tomar conciencia de las emociones, de los miedos, dolores, rabias, alegrías y amor. Enseñar a respirar es también enseñar a ver a la otra persona y no con-fundirme en la otra, sabiendo que somos dos seres diferentes.

Considerar *el dos* en la relación, *ser a dos*, consiste en no reducirse ni reducir al otro(a) al *uno* mediante la dominación-sumisión. Cultivar *el dos* significa aceptar la diferencia y la separación, sabiendo que no alcanzaremos nunca la completud, que siempre nos faltará algo que el otro(a) no puede darnos ni colmar, pero están los otros y otras para intercambiar la vida y recrearla.

14- Practicar el silencio

Un elemento esencial en la percepción del otro, de la otra, de la naturaleza y del mundo es el silencio. El silencio nos va a permitir escuchar el latir de los seres y entrar en relación con la

naturaleza, escuchando el diferente latido de la vida, pudiendo así aceptar y entrar en diálogo con las diferencias.

Para cultivar el silencio hace falta reducir la velocidad, dejar de hacer y respirar inspirando, reteniendo y espirando lentamente. De esta manera la verborrea mental se convierte en un hablar que respeta el aliento y ritmo de cada ser y practica el respeto y amor en la diferencia sexual y en todas las diferencias. Amar la vida es cultivar la diferencia de expresión en las palabras, las emociones y sensaciones, dando la posibilidad de ser fiel a sí y de reconocer a la vez al otro y a la otra. Si comparto con la palabra y el silencio puedo escuchar con atención la palabra y el silencio del otro y otra para que la relación pueda desarrollarse.

15- El tacto

Percibir el ser de otra persona requiere la práctica del contacto. Sólo el tacto amoroso, comunicación privilegiada entre los seres humanos, nos previene de la violencia. Mi práctica con alumnado conflictivo y violento lo avala. He podido comprobar en talleres de tacto consciente y masajes cómo el alumnado más conflictivo ha entendido y practicado el respeto por la otra persona, pudiendo expresar y escuchar lo vivido en relaciones paritarias y justas. Narro parte de una experiencia en un IES de Valencia.

El masaje, el tacto con amor y respeto, sin invasión, creando un espacio donde poder expresar la aceptación y el rechazo, fue la práctica que resultó más gratificante y fácil, sin resistencias ni interrupciones y con un total respeto por el cuerpo, las emociones y sensaciones de la otra persona. Lo hicieron por parejas (chico-chico, chica-chica, chico-chica) sin ningún problema. Fue ahí donde nos dimos cuenta de la gran necesidad de contacto que tenían. Por ello podemos decir que la violencia es un intento, mal enfocado, de conseguir contacto, ante un exceso de separación que se da en la falta de relaciones amorosas. La violencia expresaría la necesidad, por tanto, de un gran deseo de contacto.

En efecto, es el tacto amoroso, el primero el de la madre, el que nos da el ser, el que nos hace humanos, limitándonos, aceptándonos tal cual somos e instaurando una presencia que nos humaniza. Es en ese tacto silencioso, anterior a la palabra, donde los seres se encuentran y se reconocen, pudiéndose abrir y dar lugar posteriormente a la palabra encarnada, al deseo y al sentir. Es ahí donde puede surgir un nuevo erotismo, donde los cuerpos sexuados se encuentran y pueden expresar su deseo, femenino y masculino, sin dominaciones ni dependencias.⁴

16- Programa de Coeducación afectivo-sexual,

En el programa que propongo para adolescentes y jóvenes ocupa un lugar central la educación de la sensibilidad para percibirnos y percibir a otros y otras de una manera diferente al modelo social patriarcal y es el siguiente:

- 1- Ideas previas sobre amor y sexualidad.
- 2- La imagen corporal; belleza y autoestima.
- 3- La respiración consciente y la autopercepción.
- 4- Deseo masculino, deseo femenino:
 - * Cómo evitar embarazos no deseados.

⁴Charo Altable. La escucha del cuerpo, la mejor levadura para cocinar la violencia, en Sofías (2004): *Recetas de Relación. Educar teniendo en cuenta a la madre.* .Horas y horas. Madrid.

- * Cómo mostrar el propio erotismo
- 5- Desarrollo erótico: los sentidos. Cómo desarrollar nuestro erotismo y placer respetándonos y respetando a los otros y otras.
 - 6- El cuerpo sensual: el tacto y la resensibilización a través del masaje lúdico.
 - 7- Los roles sexuales
 - 8- Defensa y respeto del espacio propio y ajeno:
 - Derechos sentimentales y sexuales: abuso y violencia afectiva y sexual.
 - El espacio personal e interpersonal y los límites de tolerancia e intolerancia.
 - Espacios y modelos vinculares.
 - 9- La coeducación sentimental base de otra sexualidad:
 - Otros modelos amorosos.
 - Transformar la rabia y las expectativas incumplidas en fuente de deseo y expresión de sentimientos.

BIBLIOGRAFÍA

ALTABLE, VICARIO, Ch., *Penélope o las trampas del amor*. Mare Nostrum. Madrid, Madrid, 1991 y Nau Llibres, Valencia, 1998

Educación sentimental y erótica para adolescentes. Miño y Dávila, Madrid, 2000

Los senderos de Ariadna. Transformar las relaciones mediante la coeducación emocional. Ed. Mágina. Octaedro Andalucía. Granada. 2010

BURIN, M y col., *Estudios sobre la subjetividad femenina. Mujeres y salud mental*, G.E.L., Buenos Aires, 1987.

CALDWELL, C., *Habitar el cuerpo*, Urano, Barcelona, 1999.

CHODOROW, N, *El ejercicio de la maternidad. Psicoanálisis y sociología de la maternidad y la paternidad en la crianza de los hijos*, Gedisa, Barcelona, 1984.

IRIGARAY, Luce. *Ser dos*. Paidós. Barcelona. 1997

LAGARDE, Marcela. 1996, *Género y feminismo*. Editorial horas y Horas. Madrid.

LOWEN, Alexander (1993) *La espiritualidad del cuerpo*. Bioenergética, un camino para alcanzar la armonía y el estado de gracia. Paidós. Barcelona

RODRÍGUEZ BUSTOS, Casilda (2007) *El asalto al Hades. La rebelión de Edipo* (1.ª Parte). Virus Editorial. Barcelona.

SANZ, J., *Psicoerotismo femenino y masculino*, Kairós, Barcelona 1990.

Los vínculos amorosos, Kairós, Barcelona, 1995.

SAU, V., *El vacío de la maternidad. Madre no hay más que una*, Icaria, Barcelona, 1995.

URRUZOLA, M.J., *¿Es posible educar en la actual escuela mixta?* Maite Canal, Bilbao, 1991.

USSHER, J., *La psicología del cuerpo femenino*, Arias Montano, Madrid, 1991.