

Sexualidad, la apasionante aventura de la vida

Ramon V. Albareda

Introducción

Hablar de la sexualidad es una tarea bastante compleja debido a que, en la mayoría de culturas, la sexualidad ha sido –y sigue siendo- un tema tabú, un tema oscuro sobre el que la mayoría de personas no hablan por vergüenza, o bien hablan de un modo confuso y a menudo con supuestos o segundas intenciones.

Mi profesión es la de psicólogo y sexólogo, aunque en mi etapa de búsqueda de respuestas al sentido de la vida estudié también, filosofía, teología y antropología.

El tema de la sexualidad siempre atrajo mi atención e interés. No podía creer que un tema tan importante y directamente relacionado con la vida, concretamente con la transmisión de la vida, pudiera ser visto de una manera vergonzosa y tan negativa. Sí, no me lo podía creer! Así que no dudé en cuestionar la educación recibida y por supuesto la cultura que condicionó la educación que recibí en el entorno familiar y escolar.

Gracias al referente de mi madre, tengo una marcada tendencia a ser positivo y constructivo. No me parece justa la conducta de quienes cuestionan lo que hacen o piensan otras personas si no ofrecen algún aporte alternativo. Criticar por criticar no me parece una conducta positiva y constructiva. Así pues, intentando ser fiel a este principio, empecé a investigar sobre la sexualidad y su posible repercusión en la salud holística (global) y en el bienestar de las personas.

En diferentes investigaciones tuve la oportunidad de comprobar la enorme influencia que ejerce la sexualidad y la manera como es experimentada por cada persona en todos los ámbitos de la vida. Las investigaciones a las que me refiero tuvieron lugar a partir de 1970 y, aunque fueron presentadas en la Universidad de Barcelona y valoradas muy positivamente por diferentes profesores, la mayoría de ellas son inéditas.

La etapa de mi vida a la que me acabo de referir fue especialmente importante y sentó los cimientos del trabajo futuro que desarrollé sobre la sexualidad.

En 1976 fundé ESTEL, Centro de Crecimiento Personal y Escuela de Estudios Integrales, en Barcelona, España, para poder ofrecer mi propia visión y enfoque, tanto de la psicología como de la sexología. A partir de 1987 se incorporó al equipo de ESTEL Marina T. Romero, con la que, desde entonces, hemos caminado juntos, tanto en el aspecto personal como profesional, *mirando ambos en la misma dirección*, según expresión de Kalil Gibran. Juntos hemos ido articulando una visión sobre la realidad humana basada en la sabiduría del mundo natural que ahora denominamos *Holismo Dinámico*. Esta visión se ha ido generando poco a poco a partir de nuestra experiencia

personal y profesional en procesos de desarrollo integral, una experiencia que nos ha llevado a la creación de un trabajo innovador e inusual que ahora denominamos *Transformación Holística*. Cuando el proceso se centra específicamente en la integración de la energía primaria (sexual) en la propia experiencia de vida y amor lo denominamos *Sexualidad/Integración Holística*. Esta es la aplicación del trabajo más requerida por su originalidad y potencial transformador, en un tiempo en que la sexualidad es tratada y entendida de forma muy restrictiva y pobre.

A partir del año 2000 hemos ido ofreciendo nuestro enfoque de la sexualidad en distintos países, entre ellos Finlandia, Israel, Perú, y especialmente en California, concretamente en el California Institute of Integral Studies (CIIS), San Francisco, y también en el Esalen Institute, Big Sur. Desde que empezamos a impartir nuestros cursos en California, hemos contado con la ayuda y colaboración de nuestro amigo Jorge N. Ferrer, PhD, profesor del California Institute of Integral Studies (CIIS), San Francisco, California. Actualmente y de una forma habitual yo ofrezco este enfoque en Barcelona y Marina, junto con su esposo Samuel A. Malkemus, lo ofrece en California, abiertos los tres a ofrecerlo en otros países.

Algunos de los contenidos que he aprendido sobre la sexualidad a lo largo de más de 40 años es lo que intentaré plasmar en la presente publicación, en la que coopero encantado, aceptando la amable invitación de Amaria y Natalya.

He dividido el artículo en tres partes. En la primera me referiré a algunos mitos y aportaré mi punto de vista sobre ellos, atendiendo el deseo específico de Amaria. La segunda estará dedicada a exponer, aunque de una manera muy resumida, mi visión de la sexualidad, y en la tercera expondré una propuesta llamada *Relaciones AMI*, que ha nacido de mi experiencia personal y profesional y es uno de los frutos de mi larga trayectoria dedicada a la sexualidad y a la búsqueda de nuevos modelos de relaciones íntimas que puedan ser un referente para algunas personas que sienten que el modelo tradicional de pareja ha caducado para ellas.

Aunque no me he casado nunca, quiero manifestar mi especial gratitud hacia cuatro compañeras que han significado mucho –y significan- en mi trayectoria personal y profesional: Carme, Marina, Judit y Glòria. Con cada una de ellas, de distinta manera y en diferentes etapas de mi vida, nos hemos ayudado a evolucionar muchísimo en el aspecto personal aprendiendo a vivir el amor sin fronteras, y al mismo tiempo, en el aspecto profesional, he ido descubriendo cantidad de aspectos de la vida, del amor y de las relaciones humanas que no se aprenden en la Universidad. Actualmente, con Glòria, estamos desarrollando la experiencia de Relaciones AMI, experiencia que, en mi participación en esta obra de Amaria, ve la luz pública por primera vez.

Primera Parte

Algunos mitos sobre la sexualidad

Mito 1: El lenguaje sexual.

El lenguaje es un medio muy importante en la comunicación humana. Sin embargo, algunas veces nos puede confundir. Por qué nos puede confundir? Porque, por una parte las experiencias de vida pueden ser muy profundas y complejas. Son experiencias en las que la persona puede vivir simultáneamente una gran variedad de sensaciones y sentimientos, que no se pueden expresar con palabras debido a que el lenguaje es lineal, es decir, de una experiencia sólo podemos expresar un aspecto detrás de otro, cuando en realidad lo que estamos viviendo es una gran variedad de sensaciones y sentimientos al mismo tiempo.

Por otra parte, debido a que la sexualidad siempre ha sido –y sigue siendo en gran parte- un tabú en la mayoría de culturas, para referirnos a la sexualidad solemos utilizar un argot bastante oscuro y confuso.

Como primer paso para una correcta comunicación sobre temas de sexualidad creo que conviene cambiar el argot oscuro y confuso por términos corrientes y claros en la cultura en la que vive cada uno/a de nosotros. Así por ejemplo, en el idioma español, creo que es importante decir pene y no “pito”, “pajarito” u otros términos para referirnos al órgano sexual del hombre, o decir vagina y no “coño”, “almeja” u otros términos para referirnos al órgano sexual de la mujer. Utilizar un lenguaje claro y correcto no sólo nos va a ayudar a entendernos mejor sino también a desarrollar una actitud de respeto hacia un aspecto de las personas tan noble o más que cualquiera de los otros que nos constituyen como seres humanos.

Mito 2: Acto sexual y enamoramiento.

Tiene sentido tener relaciones sexuales sin estar enamorado/a?

El enamoramiento lleva necesariamente a las relaciones sexuales?

Este mito nos ha llevado a pensar que estas dos experiencias no pueden ir separadas. En este sentido, si hiciéramos una encuesta y preguntáramos a las mujeres si estas dos experiencias pueden ir separadas, la mayoría nos responderían que no. Sin embargo, si la pregunta se la hiciéramos a los hombres seguramente encontraríamos más discrepancias. Quién tiene razón? Los hombres? Las mujeres? La solución no es tan fácil. De entrada esta diferencia de criterio entre hombres y mujeres evidencia que hombres y mujeres, en general no viven las relaciones amorosas de la misma manera. Las personas estamos dotadas de cuerpo, instinto, corazón (sentimientos) y cabeza (mente). Por regla general la cultura occidental ha fomentado que el hombre esté afectado por menos miedos que la mujer en relación a su propio instinto y al instinto del sexo polar (el otro sexo). Podemos afirmar que el hombre tiende a vivir una sexualidad más primaria, más instintiva, mientras que la mujer tiende a vivir una sexualidad más emocional, más centrada en el corazón

(sentimientos), tendencia que suele acentuarse cuando la mujer se convierte en madre. Tanto es así que de alguna manera se puede afirmar que la mujer tiende a vivir una sexualidad centrada en el mundo emocional y sólo se abre, en general, al instinto si va acompañada de los sentimientos, mientras que el hombre tiende a vivir una sexualidad centrada en el instinto, abriéndose solamente a los sentimientos como fase previa o preludio del acto sexual o coito. Por un lado esto no es malo. Incluso podemos valorarlo positivamente en el sentido que es un estímulo para ambos, aunque de diferente manera, para unir el instinto y el corazón. Sin embargo, este modo de ver y valorar el acto sexual y el enamoramiento lleva a desvirtuar alguno de estos dos aspectos del amor o ambos. Es cierto que en una relación de pareja ha de estar presente el amor en sus diferentes aspectos, pero cuando hacemos depender el uno del otro, esto nos lleva a una categorización de los diferentes aspectos, sometiendo unos a otros en lugar de considerarlos importantes por un igual y fomentar una correcta cooperación entre ellos, en la que cada uno enriquece y se enriquece con los otros.

Mito 3: Los olores en la relación de pareja.

De todos es conocido que las personas tenemos el sentido del olfato bastante atrofiado en relación a los animales en general y más todavía en relación a algunos animales en particular. Sin embargo el olfato, el sentido más primario juntamente con el gusto y el tacto, puede ser motivo de atracción o rechazo. Todos los cuerpos, tanto de hombres como de mujeres, desprenden un olor característico, que puede resultarnos agradable y sexualmente atractivo, o bien puede resultarnos desagradable y producirnos rechazo desde el punto de vista de la atracción sexual. Además el olor de una misma persona puede variar de un día a otro por diferentes motivos, en lo que ahora no vamos a entrar. La cuestión que nos planteamos es: Hemos de hacer caso del olor? Puede que haya diferentes opiniones al respecto, pero desde mi punto de vista, en general, hemos de hacerle caso, ya que el olor nos da información de aspectos ocultos que nuestra mente no controla y en la práctica un olor que nos resulta desagradable puede ser motivo de la disminución de la atracción y deseo sexual y conducirnos, a corto o a largo plazo, a la inapetencia sexual, al distanciamiento y quizás a la ruptura de la relación.

A veces un olor puede resultar desagradable por motivos psicológicos, que con el tiempo se pueden corregir o modificar. En este caso puede resultar favorable utilizar temporalmente algún perfume natural que nos resulte especialmente agradable mientras estamos reeducando nuestro sentido del olfato.

Mito 4: Hay mujeres frías o sólo hombres inhábiles?

Hay una frase popular muy corriente que dice “No hay mujeres frías, sólo hombres inhábiles”. Es cierta esta afirmación?

En cuanto a la primera parte de esta afirmación, conviene aclarar que la frigidez o frialdad ante el sexo no tiene porque ser necesariamente un síntoma negativo contra el que conviene luchar. Éste, al igual que otros síntomas

psicosomáticos, pueden ser una señal que invita a la mujer a preguntarse: Qué es lo que me está pasando más allá de la apariencia? Qué me quiere decir mi cuerpo con este síntoma? Quizás me esté diciendo que el cuerpo, en aquella precisa ocasión, no quiere relacionarse sexualmente, o no lo quiere en las condiciones o con el compañero con el que me estoy relacionando. Por lo tanto bien se puede afirmar que, de alguna manera y en muchas ocasiones, el mensaje de la frase de este mito es verdadera, ya que casi siempre la frigidez es una forma de protesta psicosomática que se da en la mujer en relación a un compañero con el que, por alguna razón, no se siente a gusto, con su energía o con su forma de comportarse en la relación sexual.

También es posible que la frigidez o negación corporal al coito se dé con cualquier hombre y en cualquier circunstancia. En este caso es importante abrir un proceso de búsqueda y auto reflexión interior: ¿Cuáles son las memorias o creencias que tengo en relación al sexo? ¿Cuáles son los patrones de comportamiento? ¿Son saludables y respetuosos para mi realidad personal? ¿Son adecuados para mi apertura vital y creativa? ¿Me ayudan a comunicarme mejor y más profundamente conmigo y con el otro? Estas preguntas y otras similares abren un proceso que puede ser difícil y doloroso, pero que es siempre liberador y que conduce a una vida más plena y creativa -y no tan solo en el plano sexual-.

En cuanto a la segunda parte de la frase del título de este mito, es decir, a la cuestión de si existen o no hombres inhábiles, debemos afirmar rotundamente que sí existen. La relación sexual es una práctica que consta de dos aspectos, ambos muy importantes. Por un lado, la relación sexual ha de estar inspirada por una atracción psicofísica por parte de las dos personas implicadas, pero, por otro lado y de manera complementaria, también existen unas habilidades que se pueden aprender, como todas las cosas en la vida humana, que pueden resultar de gran ayuda para que la relación fluya con facilidad en ambos sentidos y sea placentera y satisfactoria para ambos miembros de la pareja.

Una buena relación sexual debería ir precedida de una fase preparatoria centrada en el cuerpo en general y no directamente en la zona genital. Intercambiar un masaje, aunque fuera breve, podría ser una buena forma de iniciar una relación sexual. En la fase preparatoria conviene centrar más el juego en la sensualidad que en la sexualidad, despertando y disfrutando las sensaciones físicas, las miradas, las insinuaciones, las caricias. Puede ser útil algún pequeño y sencillo objeto que ayude a experimentar todo tipo de sensaciones, como por ejemplo el roce suave de una pluma de ave, el olor agradable y textura suave de los pétalos de una rosa, la melodía de una canción romántica, etc., etc. Es recomendable que el coito, si se da, sea la culminación de la fase preparatoria. El juego preparatorio, tal como se ha descrito, es lo que más excita a la mujer y, por lo tanto, si el coito es la culminación de la fase preparatoria y se da cuando la mujer se encuentra muy excitada, es fácil que ella lo pueda vivir de manera muy satisfactoria, tanto si llega al orgasmo como si no llega.

También es muy importante la fase final, posterior a la penetración, con o sin orgasmo. La fase final debería caracterizarse por la relajación, por un contacto

tierno, amoroso y agradecido, a uno mismo, a la pareja y a la Vida, que nos ha hecho el maravilloso regalo de esta experiencia amorosa. Es un momento muy propicio para sentir que el amor de verdad siempre nos une, nunca nos separa.

La habilidad, tanto del hombre como de la mujer, requiere estar atento a uno mismo y también a la pareja, tratando en todo momento de atender las necesidades propias y las de la pareja de una manera que resulte compatible y placentera para ambos.

Mito5: La satisfacción sexual de las mujeres es importante?

Algunos hombres creen que la satisfacción sexual de las mujeres no es importante y no se preocupan lo más mínimo de ella, entendiendo por satisfacción sexual culminar la relación sexual con el orgasmo.

Otros hombres, por el contrario, están muy preocupados del orgasmo de la mujer y sienten la obligación y responsabilidad de que su pareja llegue al orgasmo. Tanto es así que hay no pocas mujeres que para que su pareja las deje tranquilas y en paz fingen haber llegado al orgasmo sin haber llegado. Tanto un extremo como el otro me parecen inadecuados y, como suele ser frecuente, la postura intermedia probablemente es la mejor.

Sin embargo conviene aclarar lo siguiente: Es un error identificar satisfacción con orgasmo. Puede haber formas de satisfacción, especialmente para la mujer aunque también para el hombre, que resulten más placenteras que el orgasmo. No debemos olvidar que la excitación es un proceso de expansión energética desde el centro del organismo a la periferia y de la periferia al centro. La resolución del proceso de movilización de la energía sexual puede producirse con la descarga orgásmica y sin descarga orgásmica, como se practica en el Tantra y otros enfoques de trabajo con la sexualidad como en la Sexualidad/Integración Holística, práctica creada por mi mismo junto con Marina T. Romero, como ya mencioné en la introducción a este artículo. Hablaré más de este tema en la segunda parte del artículo.

Mito 6: En la relación sexual, hombres y mujeres deben atender sus deseos por un igual?

Hay diferentes mitos, según la cultura, respecto a cómo deben atender, en la relación sexual, los hombres y las mujeres sus propios deseos sexuales y los de su pareja.

En la cultura cristiana, en la que hemos sido educados los españoles, la mujer casada se debía a su marido de manera incondicional. En el aspecto sexual debía estar siempre disponible y dispuesta a satisfacer a su marido cuando él lo deseara. Era bien visto y aceptado socialmente que el hombre gozara en la relación sexual, pero no era igualmente bien visto y aceptado que gozara sexualmente una mujer. Si una mujer gozaba sexualmente se la consideraba una depravada y poco menos que una prostituta. Por lo tanto, en la cultura cristiana antigua la mujer debía satisfacer los deseos de su marido, pero el

marido no debía satisfacer los deseos de su esposa para que no fuera considerada una mujer de mala vida, o mejor dicho, la mujer no podía manifestar sentir deseo y placer erótico.

Afortunadamente este modo de ver y valorar el placer erótico en el hombre y en la mujer de manera tan dispar de la cultura cristiana antigua ha cambiado. Actualmente se atribuye a hombres y mujeres el mismo derecho a gozar del placer erótico inherente a la relación sexual.

Sin embargo no siempre se tiende a valorar por un igual la satisfacción del deseo del hombre y el de la mujer. Hay parejas que tienden a priorizar el deseo del uno sobre el del otro. Existen hombres pendientes casi obsesivamente de satisfacer los deseos de su pareja y viceversa.

Mi punto de vista sobre este mito consiste en valorar por un igual los deseos propios y los de la pareja. No es bueno centrarse completamente en la pareja y olvidarse de uno mismo, ya que en este caso la falta de consciencia de sí mismo hará que uno no sea consciente de su propio placer al estar pendiente del placer del otro, y el otro tampoco podrá fluir con su cuerpo y ser consciente de su propio placer al verse continuamente condicionado por la atención y cuidados exagerados de su pareja. La relación sexual es un arte y es recomendable intentar fluir entre los deseos propios y los de la pareja, tanto por parte del hombre como de la mujer.

Mito 7: El orgasmo femenino.

A partir de finales de la primera mitad del siglo xx, los estudios y publicaciones de William H. Masters, ginecólogo y Virginia E. Johnson, trabajadora social, ambos estadounidenses, y otros autores, contribuyeron muy favorablemente a despertar la consciencia de las mujeres en relación a su capacidad y derecho a disfrutar del placer erótico de su cuerpo. El orgasmo del hombre ya era un mito aceptado corrientemente como meta de la sexualidad masculina. Masters y Johnson promovieron el orgasmo de la mujer, convirtiéndolo también en un mito igual que el orgasmo masculino. A partir de entonces, con la mitificación del orgasmo femenino, muchas mujeres han sufrido frustraciones desmesuradas ante la imposibilidad de llegar al orgasmo. Existen también no pocas mujeres que, ante la influencia de la mitificación del orgasmo femenino, han aprendido técnicas de contracción muscular para favorecer la descarga orgásmica. Este es un ejemplo muy claro de cómo los mitos pueden llegar a alterar e incluso deformar el verdadero sentido de las cosas.

Es evidente que el placer erótico es una capacidad y un derecho tanto del hombre como de la mujer. El orgasmo es una forma de resolución de la carga energética que produce la excitación sexual pero no la única ni siquiera, probablemente, la más importante. En todo caso es importante diferenciar entre dos tipos de orgasmo muy diferentes:

- A) *El orgasmo-descarga.* Este tipo de orgasmo es un proceso de excitación, focalizado mayormente en la zona genital, que se va amplificando, tendiendo la energía a expandirse por el organismo. Al encontrarse con bloqueos corporales que frenan o impiden su expansión se produce una tensión o presión energética que, cuando llega a un

determinado punto llamado corrientemente “climax”, se produce la descarga orgásmica, coincidiendo, en el hombre, con la eyaculación. Este, según afirma Wilhelm Reich (1897-1957), no es un verdadero orgasmo. La razón de ello es que la expansión de la energía, movilizada en el proceso de excitación, no ha culminado todo el organismo, debido a que bloqueos musculares lo han impedido. Este es el orgasmo típico del hombre, el orgasmo que suele dejar una sensación de vacío, tristeza y somnolencia, el orgasmo que lleva al hombre a desentenderse de sí mismo y de su compañera, poniéndose a dormir o levantándose de la cama para ir a fumar un cigarrillo. Este tipo de orgasmo lo podemos comparar a un globo que se va hinchando hasta que explota y queda completamente vacío. Es evidente que este es un modelo de orgasmo poco atractivo para las mujeres, aunque muchas lo han imitado, considerando erróneamente que es mejor llegar al orgasmo, aunque sea a este tipo de orgasmo, que no llegar.

- B) *El orgasmo-regenerador.* Este tipo de orgasmo es el que propone, defiende y explica el sexólogo Wilhelm Reich. Requiere un entrenamiento adecuado, que es una de las prácticas del trabajo que he creado, juntamente con Marina T. Romero, denominado Sexualidad/Integración Holística, ya mencionado anteriormente.

Este orgasmo consiste en un proceso de excitación sexual que moviliza la energía de los centros y ésta se va expandiendo hacia la periferia corporal. Al no encontrar bloqueos que impidan su expansión por el organismo, el proceso de excitación culmina los límites de la piel del individuo, creando un campo energético más allá de los límites de la piel que vincula y conecta a la persona con la energía cósmica. Este es un orgasmo que regenera todo el organismo, de aquí el término orgasmo (organísmico, como dice Wilhelm Reich). En este caso la resolución del proceso de carga puede producirse con el orgasmo o simplemente con la misma expansión de la energía más allá de los límites de la piel. Este orgasmo deja el cuerpo muy sensibilizado y vinculado a las personas amadas y al universo entero. Proporciona una experiencia de plenitud de vida y de amor y nos hace sentir unidos a todo el cosmos. Este es el orgasmo que nos proporciona una experiencia de amor sin fronteras, de amor que siempre une y nunca excluye ni separa. Este orgasmo no nos deja vacíos sino relajados y llenos de vida y de amor. Este tipo de orgasmo lo podemos comparar a una bañera con aliviadero que vamos llenando de agua. La bañera se va llenando poco a poco hasta que llega un momento en que, si sigue entrando agua, sale por el aliviadero, lo que evita que se inunde el piso y al mismo tiempo la bañera queda llena de agua.

De todas maneras tampoco hay que mitificar este tipo de orgasmo, pues la manera de vivir la relación sexual es muy diversa y cada pareja ha de encontrar su propia forma, una forma que resulte placentera y satisfactoria para ambos, y que estimule el desarrollo integral de cada uno de los miembros de la pareja y también de la pareja como tal.

Mitos 8 y 9: Edad cronológica y sexualidad.

Podemos preguntarnos: A qué edad corresponde la fase de mayor deseo de actividad sexual en el hombre? Y en la mujer?

Este es otro mito que conviene desmitificar. Cualquier edad es adecuada para abrirnos a nuestra propia energía sexual, que es energía de vida y de amor.

En todo caso el error puede estar en querer vivir un estilo y unas formas de sexualidad desfasadas, que no corresponden a la edad o etapa de evolución en la que nos encontramos.

Por ejemplo, es evidente que a un niño no le corresponde un tipo de relación e intercambio sexual propio de las personas adultas, pero sí puede empezar a descubrir las sensaciones eróticas de su cuerpo y aprender a aceptarlas y a abrirse a ellas con naturalidad. Esto le allanará el camino para poder vivir, cuando sea adulto, una sexualidad plenamente regeneradora, como la que se ha descrito en el apartado B) del mito anterior.

De manera parecida una persona mayor puede vivir una vida sexual regeneradora y satisfactoria, si no cae en el error de sentir añoranza de etapas pasadas y pretende tener una vida sexual como cuando tenía 25 años.

Es importante pues que la vida sexual sea acorde con la etapa evolutiva en la que se encuentra cada persona.

De modo general podemos establecer una norma respecto a cómo sería una evolución adecuada y madura en el aspecto sexual.

En los años de la infancia y adolescencia una vida sexual saludable consiste en descubrir el propio cuerpo y el cuerpo de otras personas: sus sensaciones, su erotismo, los efectos del contacto; aprender a superar la vergüenza del cuerpo, descubrir y familiarizarse con el mundo de los impulsos vitales y con la emergencia de sensaciones corporales eróticas y de emociones coloreadas por la belleza del amor que se manifiesta tomando formas muy diversas y a menudo fugaces, pero no por ello menos dignas de ser tenidas en cuenta y gozadas como pequeñas manifestaciones del potencial de vida y amor que llevamos dentro, generalmente bastante escondido. Ver y tratar el cuerpo, propio y de otros, con naturalidad y respeto es algo a conseguir en esta etapa.

La juventud es una etapa para disfrutar de lleno la sexualidad, este potencial de vida que sentimos ubicado principalmente en nuestra zona genital y demás zonas eróticas. Es natural, en esta etapa, experimentar un tipo de sexualidad bastante centrada en la zona genital. Es el momento de despertar la energía vital, sexual, mediante formas de intercambio sexual. No se trata de dar rienda suelta a nuestros impulsos y deseos, sino de experimentar de una manera consciente y regulada con el objetivo de facilitar a la energía sexual su descentralización del área genital expandiéndose progresivamente por todo el cuerpo, vitalizándole y estimulando la emergencia de emociones como resultado de este proceso de expansión de la energía sexual ,vital.

Una sexualidad vivida así a lo largo de la juventud y edad adulta llevaría a otro tipo de experiencia, que debería ser la norma de la sexualidad de las personas mayores.

Las personas mayores, si han vivido la sexualidad de acuerdo con lo que es coherente en cada etapa de la vida, vivirían una sexualidad corporeizada, no centrada en la zona genital, es decir sentirían como su energía sexual fluye por todo el cuerpo y las expresiones naturales que usamos en la comunicación humana, como la mirada, la sonrisa, el abrazo, el beso, la palabra, etc., todo, absolutamente todo estaría preñado de vida y amor. Daría gusto acercarse a una persona mayor por la gran capacidad que tendría de irradiar, sin pretenderlo, serenidad, paz, acogida solidaria, alegría de vivir...

Una persona que haya vivido la sexualidad como corresponde a cada etapa de la vida se sentiría feliz de haber vivido, sentiría el gozo de vivir y justamente la experiencia de haber vivido plenamente la vida es lo que mejor le prepararía para el momento de la muerte, ya que según afirman los expertos en el tema, lo que más angustia en el momento de la muerte es el no haber vivido plenamente la vida.

Mito 10: Puede ser feliz una pareja sin tener relaciones sexuales?

Para aclarar la posible confusión que puede haber en relación a este mito es necesario diferenciar entre sexualidad y relaciones sexuales.

Las relaciones sexuales son una práctica o aplicación de la sexualidad. No cabe duda que la relación sexual es muy importante, especialmente en el marco de una pareja estable. La relación sexual, sin embargo, es una manera de vivir, experimentar y canalizar la energía sexual. La sexualidad, por lo tanto, es el potencial con el que contamos para desarrollarnos en la vida. Por consiguiente es un bien del que no podemos prescindir.

Si nos centramos en una pareja, aunque no sea lo más frecuente, pueden ser ambos muy felices sin tener relaciones sexuales, si cada uno se responsabiliza de su propia sexualidad o potencial de vida y trabaja para un desarrollo adecuado del mismo. Puede que no necesiten tener relaciones sexuales porque cada uno ya tiene despierta y disponible su energía vital y asume la tarea de transformarla, por sí mismo y contando también con la colaboración de su pareja. La sexualidad es energía creativa. Las relaciones sexuales son uno de los muchos medios existentes para despertarla y estimularla. Por lo tanto una persona puede despertar y estimular su energía sexual creativa utilizando otros medios que no sean las relaciones sexuales.

Es difícil que pueda existir una pareja verdaderamente feliz si, teniendo bloqueada o estancada su energía vital, no mantiene relaciones sexuales, ni utiliza ninguna otra práctica, ni recibe ayuda para desbloquear su energía sexual, despertarla y estimularla de modo que les resulte accesible a cada uno para poder transformarla y canalizarla de forma creativa y constructiva.

Mito 11. Monogamia? Poligamia? Poliamor? Matrimonio grupal? Relación dual abierta o triádica?

Este quizás sea uno de los mitos que evoca una mayor diversidad de opiniones.

De entrada quiero manifestar que me parece una bendición que los medios de comunicación actuales pongan a nuestro alcance de una manera tan asequible la gran diversidad de culturas y costumbres que existen en nuestro planeta. Diversidad, que si sabemos verla con una mirada limpia de prejuicios y con ánimo de aprender de ella, nos puede enriquecer extraordinariamente, sea la que sea nuestra propia cultura, experiencia y opinión. Así pues vamos a intentar mirar con respeto a estas distintas opciones, tratando de aprender lo positivo que nos puede aportar cada una de ellas.

Monogamia.

La **monogamia** prohíbe tener más de un cónyuge al mismo tiempo. La culturización que impuso la expansión europea propagó la monogamia a todas las colonias, y de ahí al mundo occidental hasta la actualidad. La tradición del matrimonio y la idea de relaciones monógamas están ampliamente enraizadas en la sociedad occidental, especialmente en las esferas de la tradición judeo-cristiana que lo considera la única manera natural y moral de sexualidad, pero también en la esfera política y social por sus leyes y normas. En las relaciones monógamas se considera engaño cualquier otra relación sexual o romántica fuera del vínculo de la pareja, aún cuando sea un mero coqueteo.

La sociedad occidental establece como forma aceptable y deseable de relación humana la monogamia, bajo un paradigma basado en el amor romántico, que en la actualidad domina el pensamiento planetario. De una forma inconsciente, las personas buscan afanosamente establecerse dentro de algún vínculo de pareja, pues admiten que la relación es factible sólo entre dos personas. Hoy en día se incluye en dichas personas, a todas las preferencias sexuales. Su alto sentido de posesión otorga seguridad pero también sometimiento, y encuentra su contrapartida en los celos.

Sin embargo, esta tendencia monógama parece alejada de la naturaleza biológica y de las manifestaciones antropológicas, estudiadas por diversos autores (Parash, P. 2001; Ford, C.S. y Beach, F. 1951; Murdoch, G.P. 1949, entre otros). Los estudios de todos estos autores muestran una tendencia bastante distinta a la monogamia.

Según diversas opiniones, la institución tradicional del matrimonio monógamo se enfrenta a un creciente deterioro. Varias encuestas muestran que el 75% de los casados según esta institución se hallan afectados por algún tipo de sufrimiento, lo cual puede relacionarse en parte con que más de la mitad de los matrimonios terminen en divorcio o separación y su lapso de duración promedio, a escala mundial, sea inferior a cuatro años. Por estas separaciones, las personas experimentan el continuo tránsito de una relación a otra (perfilando lo que se llama *monogamia seriada*). Los consecuentes divorcios o separaciones, van perfilando una sociedad que vive y busca relaciones monógamas pero, mientras llega la siguiente relación, o quizás la primera, las personas se enfrentan a vivir sin pareja.

Las dificultades prácticas con que se encuentran las parejas ante el divorcio o la separación han llevado a una menor voluntad de compromiso y a que

algunas personas tengan una franca postura de rechazo a cualquier unión legalizada, y prefieran la unión libre.

Otra dificultad que experimenta la monogamia es la infidelidad o el engaño, pues las relaciones sexuales y románticas fuera de la pareja estable superan en muchos estudios, a más del 50%, en una proporción ligeramente superior por parte de los hombres. En este sentido Freud afirmaba que “todos somos polígamos reprimidos”.

Quizás se pueda esgrimir como ventaja de las relaciones monógamas la estabilidad de la pareja y de la familia, pero las estadísticas nos demuestran que este modelo de relación de pareja se encuentra en una profunda crisis que parece irreversible.

Desde mi punto de vista, la monogamia es un modelo de familia que ha tenido una función en general muy importante en la educación de los hijos, por su estabilidad, y por el referente que pueden encontrar los hijos de polaridad femenina y masculina, al estar cada una de ellas representada por la madre y por el padre respectivamente. Es un modelo muy arraigado en la sociedad y todavía es válido –y probablemente seguirá siendo válido por mucho tiempo– para un gran número de personas, hombres y mujeres. Sin embargo no podemos cerrar los ojos ante la crisis actual de la pareja, que nos invita a buscar y experimentar otros modelos que puedan ser una alternativa para los hombres y las mujeres que sienten que la pareja tradicional ya no es un modelo de relación y de familia, acorde con sus necesidades e inquietudes de desarrollo integral.

Poligamia: poliginia y poliandria.

La **poligamia** es un tipo de matrimonio en que se permite a una persona estar casada con varios individuos al mismo tiempo. Comprende tanto la poliginia (un hombre casado con varias mujeres) como la poliandria (una mujer casada con varios hombres). A pesar de que el derecho occidental no reconoce la poligamia sino como un conjunto de matrimonios monógamos que poseen un cónyuge en común, la existencia de los matrimonios polígamos es aceptada de modo común en otras ciencias sociales, especialmente aquéllas que como la antropología del parentesco han documentado casos muy extremos de la práctica poligámica. Desde la mirada antropológica, no todas las familias poligámicas incorporan matrimonios polígamos, por lo que, en estricto sentido, el número de sociedades auténticamente poligámicas es bastante reducido. Entre algunos ejemplos de sociedades poligámicas se encuentran las naciones islámicas, donde el derecho establece que el matrimonio polígamo sólo puede existir a condición de la aceptación de las co-esposas de un varón.

No se considera poligamia, cuando en la relación no hay un vínculo establecido, sino relaciones sexuales casuales, orgías anónimas, pernoctas, amoríos, prostitución, intercambio de pareja, etc.

En cuanto a la **poliginia** y **poliandria**, históricamente se han encontrado ambas prácticas, pero la poliginia parece ser mucho más frecuente que la

poliandria. De las 1.170 sociedades humanas estudiadas por el escocés George Murdoch (1850-1910) en su *Atlas Etnográfico*, la poliginia aparece en 850 de ellas, 72%. Sin embargo, los términos poliginia y poliandria hoy parecen insuficientes para describir relaciones contemporáneas donde hay un número igual de varones y mujeres.

El más famoso ejemplo de poliandria ocurre en el texto épico hindú *Maha Bhárata*, donde los cinco hermanos *Pándava* se casan con una esposa común, *Draupadi*. Hoy esto se observa en la tribu *toda* de la India, donde algunas veces es acostumbre que varios hermanos tengan la misma esposa. En este contexto, la práctica intenta mantener la propiedad de la tierra dentro de la familia. También tribus como los *hunza* presentan una poliandria parecida...

Si bien la poligamia parece atender la tendencia natural del ser humano a sentir atracción, deseo sexual y amor carnal por varias personas al mismo tiempo, la forma de estructurarlo, tanto si se trata de la poliginia como de la poliandria, no respeta por un igual esta atracción, deseo y amor en los hombres y en las mujeres, ya que siempre es a una sola persona, hombre (poliginia) o mujer (poliandria) que se le atribuye el derecho a relacionarse con varias personas.

Poliamor.

El término **poliamor** significa tener más de una relación íntima, simultánea, amorosa, sexual (no necesariamente duraderas), con el pleno conocimiento y consentimiento de todos los amores involucrados. Mientras que cualquier relación polígama podría considerarse poliamorosa, no sucede al revés, pues podría existir una relación poliamorosa entre sólo dos personas. En otro sentido, el término poligamia es usado más a menudo para codificar formas de relaciones múltiples que tienen una base religiosa o tradicional y una normatividad preestablecida, mientras que en el poliamor, la relación es definida por sus miembros más que por normas culturales o sociales.

Matrimonio grupal.

El **matrimonio grupal** o círculo matrimonial es una forma de matrimonio o de relación en el cual más de un hombre y más de una mujer forman una unidad familiar, y todos los miembros del matrimonio comparten responsabilidad parental para cualquiera de los hijos que surjan del vínculo. El matrimonio grupal es algunas veces llamado “verdadera poligamia” o poligiandria (de la combinación de los términos poliginia y poliandria).

En la sociedad moderna es difícil estimar el número de personas que actualmente practican el matrimonio grupal, ya que esta forma de matrimonio no está oficialmente reconocida en ninguna jurisdicción, y es ilegal en otras; parece que su práctica está limitada a un número relativamente pequeño de personas.

No obstante, ante la legalización del matrimonio entre personas de un mismo sexo, en algunas partes de Canadá, Estados Unidos, y en otros países

Europeos, el movimiento del poliamor ha venido impulsando una reforma que pretende legalizar el matrimonio grupal.

Una variación del matrimonio grupal es la **línea matrimonial**. Se trata de una forma de matrimonio grupal en la cual la unidad familiar se continúa en el tiempo agregando nuevos esposos de ambos sexos para evitar que el grupo se acabe. Robert A. Heinlein describe la línea matrimonial con detalle en *La Luna es una amante cruel*, 1967. Puede observarse su formato en las últimas partes de *Forastero en tierra extraña* 1962, de Robert A. Heinlein, donde los personajes argumentan que la línea matrimonial crea continuidad económica y estabilidad parental cuando el medio ambiente es impredecible o peligroso. Se muestra a la familia como económicamente confortable ya que los mejoramientos e inversiones realizados por esposos previos no se pierden sino que se consolidan entre generaciones. Heinlein señala que este tipo de familia sería racialmente diverso.

Relación dual abierta o triádica.

La **relación dual abierta o triádica** es un modelo de relación que no hay que confundir con el amor libre o promiscuo. Tampoco tiene nada que ver con una experiencia de trío y menos aún con una orgía. A este modelo de relación, en el libro *Nacidos de la Tierra. Sexualidad, origen del ser humano*, de Ramon V. Albareda y Marina T. Romero, Barcelona 1991, lo llamamos **relación triádica**. La relación dual abierta o triádica consiste en una relación de dos personas, comprometidas y responsables, cada una de ellas, de su propio desarrollo individual integral. La relación dual la viven como una forma de apertura de cada uno como individuo y a su vez como una plataforma de apertura social. La apertura social puede ser muy diversa. Una de las múltiples posibilidades pueden ser los hijos, que son considerados como una oportunidad de abrir la relación dual a una tercera realidad, los hijos. Otra posibilidad de apertura podría ser el desarrollo creativo de un proyecto conjunto, por ejemplo una familia para acoger y educar a niños abandonados o a personas que necesitan un espacio de reposo y paz durante unos días, etc.

La apertura también incluye que alguno de los dos miembros de la pareja pueda vivir una relación puntual con una tercera persona con el ánimo de explorar algún aspecto del propio mundo interior que la tercera persona activa por resonancia. En este caso la apertura ha de tener unas condiciones que se detallan en el libro *Nacidos de la Tierra...*, más arriba citado. En este mismo libro observamos que *se trata de un referente de relación que si no se elabora en profundidad y con detalle, fácilmente podrá ser mal interpretado o deformado, perdiéndose la extraordinaria riqueza que encierra* (página 211 de la edición española).

Mito 12: La iniciativa del contacto sexual pertenece al hombre?

Nos encontramos ante un nuevo mito que conviene desmitificar. En el pasado esta ha sido la costumbre, el hombre siempre era quien llevaba la iniciativa en la relación con la mujer, no sólo en el contacto sexual sino también en el baile, a la hora de una declaración de amor, etc. Creo que esto, en el pasado, estuvo

bien por muchas y variadas razones. Una de ellas muy importante es que así quedaba claro que una de las características de la polaridad masculina, asociada al hemisferio cerebral izquierdo, que rige la parte derecha del cuerpo, es justamente esta, llevar la iniciativa, dar el primer paso, ir hacia, etc., mientras que una de las características de la polaridad femenina, asociada al hemisferio cerebral derecho, que rige la parte izquierda del cuerpo, es la receptividad, esperar la invitación de la polaridad masculina, aceptar la iniciativa, acogerla. Esta costumbre facilitaba que las características de una polaridad y de la otra se vieran con claridad porque se podría decir que entraban por los ojos.

Esto ha estado muy bien en el pasado, pero estamos viviendo una etapa en la evolución cultural de la humanidad que nos invita a revisar este mito. En el pasado la polaridad masculina, el llevar la iniciativa, se consideraba una cualidad característica y exclusiva del hombre, y la polaridad femenina, la receptividad, esperar la iniciativa de la polaridad masculina se consideraba una cualidad característica y exclusiva de la mujer. Dado que ambas polaridades son complementarias, este es el motivo por el que se consideraba que el hombre necesitaba a la mujer para ser completo como persona, igual que la mujer necesitaba al hombre para ser completa como persona. De ahí la expresión que considera a cada uno de los dos una media naranja que sólo se completa formando una naranja entera cuando ambos, hombre y mujer, se unen en matrimonio. Esto fue así en el pasado y estuvo bien, pero en la actualidad esta concepción ha cambiado, por lo menos en la cultura occidental. A la mujer ya no se la puede considerar inferior y sometida al hombre, pues ha demostrado ser tan capaz o más que muchos hombres en ámbitos donde se requiere mucha capacidad de iniciativa. Profesiones que antiguamente eran patrimonio de los hombres, en la actualidad la mujer demuestra tener la misma capacidad que el hombre para desempeñarlas, como por ejemplo en el ámbito de la judicatura, el derecho, la medicina, el ejército, la policía, la empresa etc.

Actualmente la ciencia nos enseña que tanto los hombres como las mujeres estamos dotados de ambas polaridades, la masculina y la femenina. Lo que ocurre es que en el caso del hombre es la polaridad masculina la que le da forma biológica, y en el caso de la mujer es la femenina la que determina su biología, pero esto no quiere decir que el hombre no esté dotado de la polaridad femenina y la mujer de la masculina, puesto que ambos están constituidos por dos hemisferios cerebrales, el izquierdo, que es el masculino, y el derecho, que es el femenino. Por lo tanto nos hallamos en una etapa histórica en la que los hombres hemos de desarrollar nuestro lado femenino y las mujeres su lado masculino. De esta forma, poco a poco, podremos llegar a ser, hombres y mujeres, personas más completas, más autónomas e independientes.

Esta nueva identidad de hombre y mujer nos llevará a una nueva forma de relación hombre-mujer. La relación del hombre y de la mujer ya no será una relación de media naranja con media naranja sino de dos naranjas enteras que en su encuentro, comunicación e intercambio se enriquecen y potencian mutuamente. En este caso ya no tiene sentido que sea el hombre quien lleve la iniciativa a la hora de relacionarse con la mujer sino que tanto la puede llevar él

como ella, tratando en todo momento de que la relación sea una danza en la que tanto el uno como el otro puedan fluir entre una gran diversidad de roles, sin que ninguno de los dos esté sujeto a un determinado rol. La capacidad de fluir y bailar entre una gran diversidad de roles es lo que determina, a mi entender, el grado de madurez de una persona.

13: Es importante la dimensión del pene o verga?

Podemos empezar preguntándonos: Cuales son las dimensiones normales del pene en reposo y en erección?

Primero hay que precisar que las medidas deben tomarse en la parte superior del pene, entre el hueso pubiano y la extremidad del glande. En reposo, la longitud estática está entre 9 y 10 centímetros y en erección entre 14 y 15 cm. Se puede hablar de micro penes cuando la verga no supera los 5cm en reposo.

El acto sexual puede ser perturbado por un pene en erección que mide menos de 8cm. Más allá de los 8cm una pareja masculina puede satisfacer sin problema a la mujer. Claro, hay que matizar esas cifras: Una mujer que nunca tuvo hijos y que tiene una vagina estrecha podrá quedarse satisfecha por una verga un poco inferior a los 8cm; ¡una mujer que ya tuvo hijos resultará satisfecha si el pene es un poco superior a los 8cm! La circunferencia de un pene en reposo es más o menos 10cm en su parte mediana.

Los datos anteriores sólo son orientativos. En la práctica lo importante es que en el coito tanto el hombre como la mujer consigan, después de un tiempo de aprendizaje, acompañado o no de pautas de un buen profesional, un nivel de compenetración que les permita fluir en armonía. Si hay una plena confianza entre los miembros de la pareja y ambos practican una relación sexual armoniosa, con un preludio o preparación adecuada, tal como explico en el mito 4, lo que ocurrirá, con el tiempo, es que habrá una perfecta adaptación física entre el pene y la vagina. La vagina está rodeada de una cadena de pequeños músculos que le permiten una gran variedad de formas y movimientos. Por consiguiente, si tanto el hombre como la mujer viven una sexualidad sana, libre de bloqueos, miedos y prejuicios, lo obvio es que el pene y la vagina se adapten mutuamente, tomando la vagina las dimensiones justas para acoger el pene y estrecharlo de manera similar a como dos amantes se abrazan. La mujer, debidamente entrenada, puede aprender incluso a practicar unos movimientos espasmódicos de absorción en los músculos que rodean el canal vaginal, de manera que cuando el pene entre en su vagina, el compañero experimentará una sensación física de ser invitado a entrar y de sentir su pene físicamente acogido y abrazado.

Por lo tanto tener un pene de mayor o menor tamaño, salvo en algún caso extremo muy poco frecuente, no influye para nada en el placer sexual ni del hombre ni de la mujer, ya que la vagina tiene una gran capacidad de adaptarse a cualquier tamaño.

Mito 14: La vergüenza o pudor exagerado del cuerpo.

Como he mencionado en la introducción, cuando me hacía cantidad de preguntas sobre el cuerpo, el sexo y el por qué la cultura nos ha inculcado tanta vergüenza en relación al cuerpo y más todavía a la zona genital, no podía encontrar ninguna respuesta lógica. Me decía a mi mismo: Llegamos a este planeta, a esta forma de vida, desnudos, cuando nacemos. El cuerpo es muy bello, es una máquina perfecta y además contiene impulsos de vida, sentimientos, pensamientos... El sexo es la parte más noble de nuestro cuerpo. Es en el sexo donde radica la capacidad que tenemos, tanto los animales irracionales como los seres humanos de transmitir la vida, de crear un nuevo ser con vida propia...! Cómo es posible que la cultura nos haya hecho ver de manera tan negativa este aspecto tan noble y valioso del ser humano? Cómo es posible que nos hayan infundido tantos miedos en relación al sexo y la sexualidad? Cómo es posible que tengamos tanta vergüenza de nuestro cuerpo y de nuestro sexo? Por qué escondemos nuestro cuerpo, incluso cuando nos encontramos rodeados de personas respetuosas que nos merecen plena confianza? Por qué, cuando vamos a dormir con nuestra pareja, no nos despojamos de toda la ropa y dormimos desnudos, facilitando que nuestro cuerpo y el de la pareja se encuentren sin barreras? Sí, eran muchas las preguntas que me hacía sin encontrar una respuesta coherente y convincente ante tanta incongruencia de los valores y costumbres culturales, relacionadas con el cuerpo y el sexo. Me decía a mi mismo: Si tenemos en cuenta la relación tan directa que tienen con la vida el cuerpo y la sexualidad, con los mensajes culturales y educativos que hemos recibido no es extraño que existan tantas personas deprimidas e incapaces de vibrar por el solo hecho de sentirse vivas.

No podemos imaginarnos las consecuencias negativa que tiene la vergüenza en relación al cuerpo y a la sexualidad. En la segunda parte hablaré un poco de este tema, dada la importancia extraordinaria que tiene para poder tener una vida saludable y gozosa.

Mito 15: En el matrimonio, el sexo es lo más importante?

En el mito 10 ya he comentado la diferencia que existe entre sexualidad y relación sexual. La sexualidad, entendida como energía de vida, es un aspecto básico de nuestra existencia. Si aplicamos el principio de la Física que dice *la energía no se crea ni se destruye, se transforma*, podemos entender la vida como una oportunidad de contribuir a la transformación de la energía, depositada en cada uno de nosotros por nuestros padres. De esto se desprende que lo que da sentido a nuestra vida es contribuir al desarrollo transformativo de la energía de que se nos ha hecho depositarios. Desarrollar y transformar nuestra energía vital es una tarea ineludible si queremos que nuestra vida tenga pleno sentido.

La relación sexual no es el único medio de transformar nuestra energía. Es más, según como se practique y se viva la relación sexual, en lugar de contribuir al desarrollo de la energía sexual puede dificultarlo o bloquearlo. Hay muchos hombres que utilizan el acto sexual para descargar su energía,

despreocupándose de ella. Algunas mujeres, imitando el modelo masculino, tienden a hacer lo mismo. Otras todavía tienden a someterse a las demandas o exigencias del hombre en el aspecto sexual, tolerando un acto que ellas no sólo no lo disfrutaban sino que en muchas ocasiones se comportan pasivamente o protegiéndose con una contracción muscular más o menos involuntaria. En estos casos, el acto sexual no sólo no sirve para el desarrollo necesario de la energía vital sino que lo dificulta, si no lo aborta.

Es evidente, pues, que el sexo, entendido como relación sexual, no es lo más importante en el matrimonio. Lo más importante son un conjunto de valores, compartidos por ambos miembros de la pareja, que les permitan fluir en su relación con facilidad y hacer de la vida una danza armoniosa y compartida. Algunos de los valores importantes en el matrimonio son: el amor, la confianza mutua, la sinceridad, el respeto, la comunicación cotidiana para ir evolucionando ambos en la misma dirección, la autoestima, el reconocimiento expresado de los valores positivos de la pareja, la gratitud, etc.

Segunda Parte

Mi visión de la sexualidad

1.- Qué es la sexualidad?

Es frecuente confundir la sexualidad con las relaciones sexuales. Esta confusión, además de favorecer una gran cantidad de mal entendidos, dificulta que podamos tener un concepto claro del verdadero significado de la sexualidad. Es como si confundiéramos la huerta regada por el agua con la fuente y el río del que proviene el agua. Es evidente que son cosas diferentes. El agua que emana de la fuente y transcurre por el cauce del río es un potencial que puede tener muchas y variadas aplicaciones. Regar la huerta es una de las muchas aplicaciones que podemos dar al agua del río, no la única. Además de utilizar el agua para regar la huerta podemos utilizarla para impulsar una turbina y producir energía eléctrica; también podemos destinar el agua del río, o parte de ella, al abastecimiento de agua para el consumo de un pueblo o de una ciudad; otra de las muchas utilidades del agua es zambullirnos en ella y disfrutar de su frescor en un día caluroso de verano, etc.

Así, pues, la sexualidad es la fuente y el río, y las relaciones sexuales son la huerta que regamos con el agua del río, procedente de la fuente donde nace.

En una ocasión, los miembros de una familia, con la que me une una amistad muy estrecha, estaban hablando sobre la sexualidad. Cada uno expresaba lo que consideraba que era para él o ella la sexualidad. De repente una niña de 9 años, miembro de la familia, dijo: "Para mi la sexualidad es vida". Increíble! La niña demostraba tener una visión más clara y real de lo que es la sexualidad

que la mayoría de las personas adultas. Su inocencia le inspiró esta percepción tan real y limpia de la sexualidad.

Efectivamente, la sexualidad es vida. Es un potencial que nos ha sido regalado a través de nuestros padres, en el momento en que fuimos engendrados. Es una energía que contiene en germen todo lo que podemos desarrollar a lo largo de la vida y mucho más. Es una fuente de creatividad. Es energía de vida y de amor que está siempre en movimiento y en proceso de transformación.

Como cualquier otro potencial, la energía sexual también puede ser destructiva, todo depende de la actitud que mantenemos ante ella y de cómo la utilizamos y aplicamos. La energía sexual tiene un comportamiento bastante parecido al de los animales irracionales, que se mueven y actúan guiados por su instinto. Si no atacamos a un león, por ejemplo, y el león no tiene hambre no nos atacará, pero si le agredimos o él percibe que tenemos miedo, el ataque es casi seguro. Es la insistente represión de la energía sexual lo que la vuelve agresiva y peligrosa, no es que su naturaleza sea agresiva. Este es el motivo por el que es tan importante conocer nuestra propia energía primaria, sexual, y hacernos amigos de ella. Por esto la cultura occidental nos ha hecho tanto daño inculcándonos el miedo, desconfianza y visión peyorativa de la sexualidad. Es normal, hasta cierto punto, que si nos han enseñado a ver el río y la fuente de donde emana como algo sucio no tengamos reparo en echarle nuestra basura, contaminando cada vez más el agua, pura y cristalina en su origen.

Considero muy urgente promover una correcta reeducación de las personas adultas y una buena educación de los niños que ayude a cambiar la visión peyorativa y vergonzosa que tenemos de la sexualidad por una visión positiva, aprendiendo a ver y a tratar el cuerpo y especialmente la zona genital, tanto de nosotros mismos como de los demás, con respeto y amor pero también con naturalidad y sin vestigios de vergüenza o falso pudor. Este es el primer paso que, poco a poco, nos llevará a hacernos amigos de nuestro cuerpo y de una de sus partes más nobles como es la zona genital.

2.- Cómo es una persona holísticamente saludable?

Las personas constituimos un sistema que consta de varios aspectos, diferentes y complementarios entre si. El término "holístico" hace referencia a la totalidad de los diferentes aspectos y a cada uno de ellos en particular.

Los seres humanos somos energía y estructuras. Nuestra misión o tarea aquí en la tierra, como explicaré en el punto 5, consiste en transformar la energía de la que se nos ha hecho depositarios en el momento de la concepción. Para transformar cualquier tipo de energía hacen falta estructuras adecuadas a la energía que queremos transformar. Así, por ejemplo, si queremos transformar en luz la energía eléctrica almacenada en los acumuladores de una central eléctrica, precisamos extender cables que la transporten desde la central hasta nuestra casa, y en la casa necesitamos preparar la instalación eléctrica pertinente para que aquella energía de la central llegue a la bombilla y se transforme en luz. Otra fuente de energía, como por ejemplo el gas, también se puede transformar en luz, pero con otro tipo de estructuras diferentes.

Para transformar la energía humana, disponemos de tres tipos de estructuras básicas: el cuerpo físico, las emociones y sentimientos, y la mente. Así, para que la energía de que se nos ha hecho depositarios en el momento de la concepción se pueda transformar convenientemente se requiere un cuerpo poroso, que acoja la energía, haga una primera depuración y la expanda; también se requiere la cooperación de las emociones y sentimientos, cuya misión consiste en diversificar el contenido de la energía primaria oscura, dándole formas progresivamente más definidas de manera que puedan ser identificadas por la mente, y como último paso se requiere que la mente mire y acoja, sin prejuicios, la información que le suministran, tanto el cuerpo como los sentimientos para poder realizar la función de analizarla hasta poder tomar decisiones coherentes, tanto en relación a su propio mundo individual como en relación al entorno.

Cuando una persona puede realizar este proceso de forma coherente y armoniosa gozará, en general, de un buen estado de salud, pues todos sus aspectos cumplirán la función que le corresponde a cada uno de ellos y, además, lo harán con un grado saludable de armonía entre sí.

3.- Cómo se puede alterar el estado de salud holística?

En mi larga trayectoria como terapeuta me he dado cuenta que la mayoría de patologías, conflictos, insatisfacciones, etc., que impulsan a una persona a pedir ayuda terapéutica presentan en su base alguna alteración del funcionamiento descrito en el punto anterior. A veces es la mente la que se resiste a aceptar el cuerpo o determinados sentimientos. Otras veces me he encontrado con personas que tienen un mundo vital (sexual) muy reprimido y bloqueado. Abundan bastante los problemas de autoestima, que consisten en una mente que no acepta ni valora el cuerpo o los sentimientos o el mismo funcionamiento de la mente, etc. Una realidad alterada muy extendida, que provoca gran cantidad de conflictos de consecuencias nefastas incalculables, es la disociación que ha fomentado nuestra cultura entre la mente y el instinto, viéndose el uno al otro con desconfianza y como enemigos más que como verdaderos amigos que se necesitan uno a otro. Es la interiorización en cada uno de nosotros de un problema social que nuestra civilización no ha conseguido erradicar, me refiero al endémico problema del racismo. En todos estos casos y en otros muchos suele tratarse de desacuerdos o luchas internas entre los diferentes aspectos que nos constituyen como seres humanos. Estos desacuerdos y luchas internas entre aspectos de nosotros mismos crean una guerra interior que genera tensión, que en determinados casos puede derivar en ansiedad y en estados de verdadera angustia.

En nuestra cultura occidental también son muy frecuentes los problemas que se derivan de una mente orgullosa que confunde sus funciones o se extralimita en ellas, abandonando su verdadero rol, como parte del conjunto de los aspectos constitutivos ya mencionados. La mente orgullosa se cree el jefe y quiere controlarlo todo, prescindiendo y a veces despreciando la información de lo que podríamos denominar "sus socios colaboradores", como son el cuerpo,

el instinto y los sentimientos. La mente orgullosa tampoco suele ser respetuosa con el entorno. Más que escuchar la información que le aporta el entorno lo que trata es de imponer sus criterios para dominar también el entorno. Una mente orgullosa contribuye en alto grado al deterioro de la salud, tanto del propio individuo como del grupo familiar en el que convive la persona de mente orgullosa, y también de la colectividad en la que se mueve esta persona. Esta alteración de la salud holística de las personas se halla muy extendida en nuestra sociedad occidental, debido a que nuestra cultura ha sobredimensionado la mente, en detrimento de otros aspectos como el cuerpo, y muy especialmente los sentimientos.

Se pueden dar muchos otros desajustes en el funcionamiento de la persona desde este enfoque holístico. Cualquiera que sea el desajuste siempre generará problemas de salud, problemas que pueden manifestarse con una gran diversidad de síntomas, o bien mantenerse la alteración en estado de latencia, sin dar señales sintomáticas, y aparecer de repente una enfermedad fulminante que puede ser irreversible.

Los desajustes que alteran el normal funcionamiento energético del organismo pueden manifestarse fácilmente en las llamadas enfermedades degenerativas progresivas, sobre las que la medicina oficial, que no ha estudiado el funcionamiento energético del ser humano, se encuentra desprovista de conocimientos para diagnosticarlas con precisión y profundidad, y también carece de remedios eficaces para combatirlas.

4.- Importancia de la sexualidad para un buen estado de salud holística.

Tener una vida sexual sana, es importante para un buen estado de salud? Por supuesto que lo es. Si tenemos en cuenta que la sexualidad es como la fuente que alimenta un río que fluye por su cauce, es obvio que cuidar de la fuente y del río, evitando la contaminación y construyendo canales idóneos que permitan aprovechar bien el agua para cubrir las diferentes necesidades que tenemos, dependientes del agua, contribuirá muy favorablemente a nuestro bienestar. Si por el contrario no respetamos el río ni la fuente y cada vez contaminamos más el agua, es evidente que la contaminación del agua contaminará las hortalizas, y tanto las hortalizas que comamos como el agua que bebamos estarán contaminadas y perjudicarán seriamente nuestra salud. Esto mismo ocurre con la energía sexual.

Una forma de contaminar nuestra energía vital, sexual, es el bloqueo o estancamiento de la misma. La represión, los miedos y la vergüenza contribuyen en alto grado a bloquear y estancar nuestra energía y así, estancada, se contamina, igual que se contamina un charco, donde no entra ni sale el agua.

Una vida sexual sana es, por lo tanto, algo básico para la salud holística, global de cualquier individuo. Es evidente que no me estoy refiriendo a las relaciones sexuales sino a un estado psicofísico de la persona que permite que la energía vital fluya libremente, sin obstáculos, por todo el organismo.

Debido a los innumerables obstáculos, que son el resultado de una cultura y educación muy inadecuadas, pocas son las personas que gozan de un estado de salud, entendida en sentido global. De ahí la necesidad que tienen muchas personas de seguir un proceso terapéutico y de transformación integral en un marco que les ayude a remover los diferentes obstáculos que impiden que la energía vital fluya libremente, sin barreras, por todo el organismo. El trabajo práctico que he creado juntamente con Marina T. Romero, denominado Sexualidad/Integración Holística, cumple esta función, ya que fue creado específicamente para este fin. Son un conjunto de prácticas, sencillas pero muy poderosas y realizadas en un marco profesional muy cuidado, que ayudan a las personas a deshacerse de los obstáculos ya mencionados, es decir los bloqueos corporales y emocionales, los miedos y la vergüenza del cuerpo. La mente también es reeducada en base a la propia experiencia personal de cada individuo en los ejercicios prácticos.

Este trabajo puede realizarse como un proceso de terapia, orientado a remover los obstáculos que impiden un estado satisfactorio de salud holística (global), o bien como un proceso de transformación, orientado a potenciar el desarrollo pleno e integral de cada persona. Podríamos denominarlo también una Escuela de vida, donde uno/a aprende la asignatura pendiente, una asignatura que nadie jamás se ha ocupado de enseñarnos, la asignatura que nos entrena de una manera práctica a cómo dejar que la vida y el amor, que emanan de la energía vital primaria, fluyan y se manifiesten a través de nosotros.

Una vida sexual sana o el libre fluir de la energía vital por todo nuestro organismo alimenta energéticamente nuestro cuerpo, de modo similar a como el agua riega la tierra y la fertiliza. El cuerpo se vuelve más sensible y perceptivo, aumentando la sensación de presencia de nuestro cuerpo, lo que refuerza la seguridad en nosotros mismos y nos vincula más firmemente con el aquí y ahora. Nuestras emociones y sentimientos, al recibir la energía vital sin barreras, ganan en sensibilidad, contraste, belleza y fortaleza, de modo similar al efecto que produce el agua no contaminada en las plantas, flores y hortalizas que riega. Cuando los sentimientos están perfectamente vinculados a la energía vital, reciben de ella vivacidad, soporte y fortaleza y adquieren una mayor capacidad de evitar establecer relaciones patológicas de dependencia en la relación con otras personas. De modo similar, la mente se ve enriquecida cuando le llega el flujo de la energía vital, ganando en nitidez perceptiva, transformando su capacidad intelectual en un tipo de conocimiento que podríamos llamar más propiamente sabiduría o conocimiento sutil, mágico.

El libre fluir de la energía vital por todo el organismo favorece la íntima conexión y cooperación armoniosa de los diferentes niveles o aspectos que nos constituyen como seres humanos: cuerpo, instinto, corazón y mente. Cada uno de estos niveles o aspectos adquiere su verdadera naturaleza y ejerce la función que le es propia dentro del conjunto. La mente, de un modo especial, deja de sentirse superior y de pretender adueñarse de todo el conjunto. Aprende a ser humilde, reconociéndose a sí misma parte del conjunto con el que coopera sin extralimitarse en sus funciones. Así mismo, reconociendo su propia limitación y pequeñez ante el gran misterio de la vida, tiende a abrirse

con humildad receptiva al misterio de la Energía Universal que la trasciende, tanto en el aspecto de la energía vital primaria, densa, como en el de la energía espiritual, sutil.

El libre fluir de la energía vital por todo el organismo constituye un terreno muy propicio para poder experimentar unas relaciones sexuales placenteras y regeneradoras, tal como he descrito en el apartado B del mito 7, de la primera parte.

5.- Sexualidad y sentido de la vida.

Cuál es el sentido de la vida?

Esta es una pregunta que todas las personas del planeta nos hacemos en un momento u otro de la vida. Considero que encontrar una respuesta congruente y satisfactoria a esta pregunta es de capital importancia para establecer una escala de valores que oriente toda nuestra existencia aquí en la tierra.

Desde mi punto de vista lo que da sentido a la vida no puede ser algo caduco, algo temporal y perecedero, Si el sentido de la vida es, por ejemplo, el dinero y bienes materiales de consumo, lo podemos perder en cualquier momento o por lo menos lo tendremos que abandonar con toda seguridad en el momento de nuestra muerte.

Si lo que da sentido a nuestra vida es el poder, el prestigio o la fama también podemos perderlo y en cualquier caso tampoco persiste más allá de la muerte. Hay algo que persista más allá de la muerte? Sí, una sola cosa; la **energía**. Sabemos por la Física que *la energía no se crea ni se destruye sino que se transforma*. Por lo tanto la energía es lo único que perdura más allá de la muerte. Si partimos de este principio, podemos afirmar que sólo la cooperación libre y voluntaria en la transformación de la energía que hemos recibido a través de nuestros padres en el momento de la concepción es lo que da verdadero sentido a nuestra vida. Sólo una cooperación libre y responsable en la transformación de la energía de que se nos ha hecho depositarios es lo que nos puede dar la satisfacción de haber vivido de verdad la vida y haberla aprovechado para aportar nuestra contribución personal a la transformación de la Energía Universal, dejando el mundo de la Energía Universal un poco mejor de cómo lo hemos encontrado. En el libro *Nacidos de la Tierra. Sexualidad, origen del ser humano*, mencionado anteriormente, comparamos la Energía Universal a un Gran Río y la energía de cada persona la vemos como pequeñas derivaciones del Gran Río que, después de correr el agua por el pequeño cauce de cada derivación, vuelve al Gran Río, enriqueciéndolo o contaminándolo, según haya sido el recorrido por el pequeño cauce durante el lapso de tiempo de la derivación.

6.- Qué significa transformar la energía?

La concepción de una nueva vida denominada ser humano es la fusión de un óvulo y de un espermatozoide. Una vez se ha dado la fusión, en este preciso instante se inicia la historia del individuo que se desarrollará de tal fusión. En

este punto cero de la historia del individuo, la vida de aquel nuevo ser es pura energía, una energía tan densa que en aquel puntito microscópico se hallan, en germen, todas las potencialidades de lo que aquel individuo podrá desarrollar a lo largo de su existencia terrenal y mucho más. Quiero decir que por años que aquel individuo viva, nunca llegará a desarrollar todas las potencialidades contenidas en aquel puntito de energía. Un ejemplo claro de esto lo constituye la misma capacidad de engendrar un nuevo ser humano: Una mujer, a lo largo de su vida fértil, madura muchos más óvulos, igual que un hombre produce muchos más espermatozoides que hijos podrían concebir, criar y educar. Esto nos puede dar una idea de la enorme densidad de aquel puntito de energía.

Al iniciarse el proceso de transformación de aquel puntito de energía en un ser humano, lo primero que se forma es el corazón, que es lo que nos encarna en esta realidad terrenal en la que existimos los seres humanos. Así, cuando observamos el embrión en una ecografía lo único que podemos apreciar es el latido del corazón. Aquella energía, inicialmente encarnada, corporeizada en el corazón, se polariza en dos polos: el uno se desplaza hacia el centro vital, llamado también "hara", y el otro se desplaza hacia la cabeza, Y así aquella energía encarnada en el corazón se polariza en *energía vital*, densa, caótica, oscura en el sentido de más alejada de la consciencia, y en *energía de la consciencia*, que es una energía más sutil, ordenada y luminosa. No se trata de dos energías diferentes sino de dos estados de la misma energía.

Para entender bien qué significa transformar la energía hemos de aclarar cómo es la energía en su punto de partida y cómo es en su punto de llegada. Partimos de una unidad energética que se caracteriza por el caos, la densidad, la oscuridad, la confusión... y nos dirigimos a un estado de unidad energética dinámico, caracterizado por el orden, la sutilidad, la luminosidad, la claridad. Por lo tanto, transformar la energía significa cooperar en un proceso que conlleva dos tareas importantes: a) la primera trata de identificar la gran diversidad de contenidos de la energía gracias a la polarización, que permite que los diversos elementos contenidos en la energía originaria tomen formas diferentes, pudiendo así ser más fácilmente identificados, y b) la segunda consiste en cooperar para su progresiva alineación e integración, lo que quiere decir que la energía vital primaria evoluciona hacia la luz de la consciencia, adquiriendo las características de esta polaridad, y a su vez la energía de la consciencia se vincula a la primaria, aportándole ésta enraizamiento, y ambas cooperan en la transformación de la realidad material en la que existimos. Quizás un ejemplo, aunque no es equivalente, nos pueda ayudar a comprender mejor lo que acabo de explicar de una manera un poco densa y compleja. Imaginemos que tenemos agua, que queremos depurar, para hacerla potable y poder con ella satisfacer nuestra sed. Para depurarla utilizamos un sistema de estos antiguos que consistía en una pila de piedra con una porosidad adecuada que permite dejar pasar el agua limpia reteniendo las impurezas. Debajo de la pila colocamos un jarro para recoger el agua depurada. En el proceso de depuración del agua todos estos elementos que acabo de mencionar son necesarios: la pila de piedra porosa, el agua con que llenamos la pila y el jarro con el que recogemos el agua filtrada. Fijémonos que en este proceso de filtraje del agua hay tres elementos, todos ellos importantes; el agua sin filtrar, el agua filtrada del jarro y la piedra porosa. El agua es la energía, tanto la vital-

primaria como la de la consciencia ya que, como he dicho, ambas son la misma energía y ambas necesitan ser depuradas. El cuerpo es la materia que, si se halla en un estado adecuado de relajación, que es lo que le hace poroso, contribuye a la depuración de la energía. Ahora podemos imaginar un cuerpo impermeable. Qué pasaría con la energía? Lo mismo que pasaría con el agua de la pila si la pila fuera impermeable: simplemente no dejaría pasar el agua, el agua se iría evaporando y nos quedaríamos sin agua potable para satisfacer nuestra sed.

Para completar este apartado sólo me falta aclarar que transformar la energía es cooperar en un proceso en el que la energía de la unidad original, caracterizada, como he dicho, por la densidad, el caos, la oscuridad, etc., se transforma en una unidad energética integrada, donde cada uno de los múltiples elementos que conforman la unidad mantiene su propia identidad perfectamente diferenciada dentro de la unidad, conformando un holograma en el que el todo se halla en la unidad de los diferentes elementos así como en cada uno de ellos, diferenciado del conjunto.

Quizás lo que acabo de explicar en los últimos apartados sea algo complicado de entender. Te invito, amable lector/a, a dejar estos apartados y a seguir adelante en tu lectura o bien leerlos despacio varias veces, si es que su contenido despierta tu interés.

7.- Cómo serían unas relaciones sexuales saludables?

He hecho mucho hincapié en diferenciar la sexualidad de las relaciones sexuales. Ciertamente esto es muy importante, ya que, como he dicho anteriormente, puede darse el caso que una pareja sea muy feliz y se realice como tal sin tener relaciones sexuales. Es cierto que este no es un caso frecuente pero seguro que existen parejas que viven así.

Sin embargo, también conviene preguntarnos: Cómo vivir unas relaciones sexuales saludables? La respuesta la podría encontrar cada lector/a, aplicando simplemente cosas que he ido diciendo en los apartados anteriores, De todas formas vamos a dedicar este punto a hablar específicamente de este tema.

En primer lugar conviene recordar que las relaciones sexuales no son lo más importante en una relación de pareja. Es más, desde mi punto de vista, las relaciones sexuales no justifican un proyecto de pareja, pues pueden tenerse sin un compromiso de pareja. De hecho no pocas personas, hombres y mujeres, las viven así.

De todas maneras podemos afirmar que las relaciones sexuales vividas en el marco de una relación de pareja estable, o bien vividas en el marco de una relación de pareja no estable pueden variar bastante en calidad y, especialmente, en su verdadera función de contribuir al desarrollo integral de cada uno de los amantes.

En unas relaciones sexuales satisfactorias y saludables deben verse implicados todos los aspectos o niveles que nos constituyen como personas. Debe verse implicado el instinto, es decir han de ser unas relaciones apasionadas, lo que no quiere decir que sean unas relaciones salvajes y aceleradas, ya que la pasión también tiene su aspecto sensible y tierno. También ha de estar implicado el cuerpo, obviamente, pero todo el cuerpo y no sólo las zonas típicamente eróticas. La relación sexual requiere de un preludio o fase preparatoria que ayude al cuerpo a relajarse y hacerse poroso a la energía sexual. Cuando el cuerpo se hace poroso a la energía sexual se produce un sin fin de sensaciones eróticas, placenteras, que podemos ver como el regalo que la energía ofrece al cuerpo al sentirse aceptada y acogida por él. Es importante llevar un ritmo lento que permita percibir, respirar y disfrutar conscientemente cada sensación, cada caricia, cada mirada. Son importantes las pausas para dar tiempo a que la energía que se moviliza se asiente bien en el cuerpo, y poco a poco vaya manifestándose a nivel emocional con emociones de gozo y amor. Es evidente que las emociones y sentimientos juegan también un papel importante en la relación sexual. No debemos olvidar que los sentimientos pueden ser prefabricados, guardados en los archivos de la mente, o pueden emerger de la energía vital mediante un proceso de transformación que evoluciona desde un estado más caótico y confuso a un estado más definido y concreto. Cuando los sentimientos emergen del nivel vital a través de este proceso de transformación lo que emerge lleva siempre el sello de la autenticidad y, si no existe contaminación que requiera ser depurada, emergerá inevitablemente el amor. La mente ha de acompañar todo el juego, estando presente como un observador solidario de lo que va viendo, sin juzgar, sin condenar, admirando la belleza placentera de la experiencia. Es recomendable que la mente ponga voz a lo que va viendo, sin alargarse en descripciones estériles sino poniendo voz a las sensaciones y sentimientos. La expresión verbal juega una triple función: a) ayuda a la mente a mantenerse presente en el cuerpo y a permanecer relajadamente atenta a los sentimientos, b) significa el reconocimiento por parte de la mente de las manifestaciones de la energía sexual, en el cuerpo mediante las sensaciones, y en el mundo emocional mediante formas más concretas y definidas, y c) es una forma que permite que el compañero o compañera esté informado/a de lo que cada uno está experimentando, reforzando así la compenetración física con la compenetración psíquica. En este contexto el coito puede jugar un papel importante como una forma de enraizar más plenamente en el cuerpo la experiencia de cada uno de los amantes. Ya dije en mis comentarios sobre el mito 7, apartado B, que puede darse orgasmo o no, sin que ello influya de forma determinante en la satisfacción de los amantes, ya que puede darse una perfecta resolución del proceso de excitación sin que se de necesariamente el orgasmo.

Quiero hacer una sugerencia e invito a que algunas parejas lo experimenten: Una práctica muy sugerente y rica para algunas parejas, en alguna ocasión determinada, puede ser lo que llamo "hacer el amor por fascículos". Consiste en lo siguiente: Una vez realizado el preludio o preparación, la pareja se funde en el coito y después de un breve tiempo de movimiento, se para el movimiento, permanecen ambos fusionados en la penetración física y luego se separan y permanecen un tiempo tumbados en ligero contacto lateral o

dándose la mano, viviendo cada uno, en silencio, su propia experiencia, respirándola y dando tiempo al cuerpo, al corazón y a la mente para que la puedan disfrutar e integrar. Pasados unos minutos, si alguno de los miembros de la pareja o ambos quieren, pueden verbalizar algo de lo que sienten, sin derivar en explicaciones que puedan dar a la mente un protagonismo excesivo. Luego, tanto si han verbalizado como si no, pueden continuar el juego erótico y, si los cuerpos están preparados y dispuestos, pueden vivir otro tiempo de penetración, procediendo de manera similar. Así varias veces, según el tiempo de que dispongan, la permanencia del deseo y la intensidad de la vivencia. La energía, en complicidad con el cuerpo, es muy sabia y si la intensidad ya es suficiente es probable que se manifieste en un pene relajado o en una vagina que se recoge, quiero decir que se muestra un poco cerrada y menos lubricada, lo que puede interpretarse como que “ya es suficiente”. Para esta experiencia es básico que los dos amantes vivan la relación sin el objetivo de llegar a la “meta”, es decir al orgasmo, manteniéndose totalmente abiertos a la posibilidad de una resolución de la excitación sin necesidad del orgasmo.

Supongo que nadie va a tomar la descripción que acabo de hacer como el único modelo de relaciones sexuales. No cabe duda que esta es una forma saludable y satisfactoria de tener una relación sexual, pero cuando una persona ha conseguido remover los obstáculos que impiden que la energía fluya libremente por todo el organismo, cualquier forma de relación sexual puede ser satisfactoria y saludable, incluso una de cinco minutos, aplicando aquello que en el idioma español decimos “aquí te pillo, aquí te mato”. En cambio, cuando hay obstáculos que interfieren el fluir libremente de la energía vital por todo el organismo, incluso la forma que he descrito puede resultar menos satisfactoria, debido a que el cuerpo o los sentimientos o la mente o todos ellos no pueden participar armoniosamente en la experiencia amorosa.

Como conclusión de esta segunda parte se puede afirmar que muchos problemas sexuales difícilmente se pueden resolver si se enfoca la solución estrictamente desde el aspecto sexual. Me siento muy agradecido al hecho de haber recibido una formación en el ámbito de la psicología y de la sexología. Efectivamente, mis conocimientos y experiencia en el ámbito de la psicología han enriquecido extraordinariamente mis conocimientos y experiencia en el ámbito de la sexología, y mis conocimientos y experiencia en el ámbito de la sexología han enriquecido en alto grado mis conocimientos y experiencia en el ámbito de la psicología.

Tercera Parte

Relaciones AMI

Las relaciones de pareja tradicionales siguen siendo en la actualidad, y es seguro que seguirán siendo por mucho tiempo y para muchas personas, una forma satisfactoria y adecuada de vida. Sin embargo no podemos cerrar los ojos ante la realidad que cada vez son más las parejas en crisis. Unas se separan o divorcian, -las estadísticas dicen que sobrepasan el 50%-, y otras no se separan ni se divorcian pero a menudo viven en el conflicto y el desamor.

Las Relaciones AMI, nacidas como fruto de un largo proceso personal y profesional, quieren ser una aportación y referente de relaciones humanas para las personas que, por motivos de inquietud personal o de salud holística, necesitan encontrar una dinámica de referencia, diferente a la estructura tradicional de la pareja, que les permita atender y canalizar por un camino constructivo sus inquietudes o necesidades de evolución integral.

1.- Qué son las Relaciones AMI?

Las Relaciones AMI son un proceso en el que las personas que lo viven se proponen evolucionar por el camino constructivo de la vida y avanzar hacia unas relaciones personales impulsadas y vividas desde el AMOR infinito, incondicional, inclusivo e indestructible. A esta experiencia de amor la llamamos AMI por dos razones: en primer lugar quiero destacar que AMI, en castellano, es una abreviación de AMOR I (AM-I), es decir de amor infinito, incondicional, inclusivo e indestructible. Es curioso que en el idioma español –y en otros idiomas de raíz latina- todos estos adjetivos, y muchos otros que se pueden aplicar a este tipo de amor, la vocal del inicio es una *i*; y en segundo lugar porque AMI es el título, en español, de un libro, de Enrique Barrios, titulado *Ami, el niño de las estrellas*. El libro refiere la aventura de un niño, *Ami*, muy curioso, que es llevado por un extraterrestre a descubrir otro mundo, donde existen unos valores y un estilo de vida muy diferentes a los de nuestro planeta.

Por camino constructivo entendemos un proceso que contribuye progresivamente a hacer del mundo entero una “casa común”, según expresión de Mijail Gorbachov, considerando que todos los seres humanos somos hermanos y las relaciones personales están inspiradas en y por el amor. Entendemos que la vida es un camino en dirección a la unidad integrada y un entrenamiento y aprendizaje a vivir el amor incondicional, que es la característica principal del estado final de la Energía Universal.

Por amor incondicional entendemos la aceptación y estima de nosotros mismos y del entorno, personas y cosas, como realidades con las que nos relacionamos y contribuimos a la evolución constructiva, tanto individual como comunitaria. El amor incondicional no exime de la responsabilidad que todos

tenemos en la gestión de la propia vida ni de tomar posturas firmes en relación al entorno -personas y cosas- que a veces pueden resultar desagradables o incluso hirientes para los sentimientos y desconcertantes para la mente racional.

Las Relaciones AMI no son una forma de vida sino una dinámica, una actitud ante la vida que la valora en su esencia, es decir en lo que existía antes de nacer a esta realidad terrenal y seguirá vivo más allá de la muerte. La esencia de la vida es la energía, el alma de nuestra existencia. A medida que se aprende a identificar la vida con la energía y no con las formas que ésta puede tomar, poco a poco se experimenta la libertad en relación a las formas, es decir, uno no se hace dependiente de las formas sino que puede vivir plenamente encarnado en cualquiera de la gran diversidad de formas que puede tomar la energía, igual que también puede desprenderse de ellas con bastante facilidad. Hablar de energía y formas es como hablar de agua y recipientes. Si echamos el agua en un vaso circular, o en otro cuadrado, o en uno hexagonal, o en otro ovalado, etc., aunque la forma sea diferente, el agua siempre será la misma y conservará el mismo sabor.

2.- Características de las Relaciones AMI.

En las Relaciones AMI se trabaja para aprender a liberarse del amor que excluye, para acoger y desarrollar el amor que incluye, que es uno de los muchos aspectos del amor AMI.

En las Relaciones AMI se trata de encontrar la manera de compaginar la responsabilidad de uno mismo con la atención al otro y a los otros, pues la experiencia que se vive en el marco del 2 (relación de dos personas) no excluye el 1 (la individualidad), así como la que se vive en el marco del 3 (apertura a lo social) no excluye ni el 1 ni el 2 sino que los enriquece con nuevas experiencias que amplían el campo de la consciencia.

En las Relaciones AMI se fomenta la comunicación, basada en la confianza y el respeto, sin ánimo de control. Hay una expresión mutua de amor, pero nadie reclama amor.

Quién vive una Relación AMI se siente libre, valora y respeta tanto la libertad propia como la de los demás. Por ello, en la comunicación se tiende a una expresión que se vive con libertad, claridad y confianza, aceptando que el otro, como persona libre, puede decir "sí" o puede decir "no" a cualquier propuesta o demanda que se le haga. Quien formula, por tanto, una propuesta o pide algo, siempre procura hacerlo abierto/a a la posibilidad de recibir un "sí" y a la posibilidad de recibir un "no".

A medida que las personas AMI van avanzando en su proceso de maduración o desarrollo integral, cada una alcanza una mayor capacidad de vivir y sentirse libre, y aprenden a hacer siempre un buen uso de la libertad. Esto quiere decir que el ejercicio de la propia libertad no sólo debe evitar interferir la de los demás sino que ha de potenciarla.

En las Relaciones AMI se cultiva la humildad mental. La mente acepta humildemente que *“lo que sabemos es una gota de agua; lo que ignoramos es un océano”*, según expresión del británico Isaac Newton (1642-1727). La mente humilde trata de evitar los prejuicios; escucha y guarda la información que le aportan el cuerpo, las emociones y sentimientos, la intuición, el entorno, los acontecimientos sincrónicos o "casualidades", etc., etc. Mira con respeto, procesa la información y no se precipita en sacar conclusiones. La mente humilde, convencida de que es mucho lo que ignora, acepta que le pueden llegar informaciones sorprendentes o desconcertantes debido a que no tiene ninguna referencia de ellas en su memoria. Por este motivo acoge y mira con respeto todas las informaciones que le llegan, tanto del mundo interior como del exterior, sin rechazar ninguna, de entrada, y se pregunta cuál puede ser su sentido o mensaje a aprender y así ampliar su campo de conocimiento. La mente humilde reconoce sus limitaciones y está dispuesta a pedir ayuda si la necesita, abierta a aceptar un “sí” o un “no”. La mente humilde también acepta que en la vida, tanto del mundo interno como del entorno, siempre permanece un misterio que nunca podrá llegar a conocer plenamente.

En las Relaciones AMI también se trabaja para superar la vergüenza del cuerpo, aprendiendo a verlo con naturalidad, con confianza y respeto, de una manera especial los genitales del hombre y de la mujer, y también los pechos de la mujer. Paradójicamente, estas partes, corrientemente asociadas a la vergüenza, en las Relaciones AMI se ven como las más dignas y nobles por la estrecha relación que tienen con el origen de la vida de cada persona.

Las polaridades como sexualidad-espiritualidad, masculinidad-feminidad, fortaleza-fragilidad, introversión-extraversión etc., al igual que los sentimientos polares como alegría-tristeza, deseo-repulsión, firmeza-ternura etc., que en la cultura occidental a menudo se ven y se viven como realidades opuestas, en las Relaciones AMI se consideran complementarias, y se trabaja para llegar a vivirlas de una manera armoniosa e integrada.

Así pues, en las Relaciones AMI se intenta neutralizar la influencia de los tres obstáculos básicos, tan antiguos como la Humanidad, que son los que más dificultan la experiencia del amor AMI: El **orgullo de la mente**, la **vergüenza del cuerpo** y la **lucha del corazón** (sentimientos).

3.- Quién vive una Relación AMI?

Viven una Relación AMI las personas que aspiran a ser y a comportarse como seres humanos libres, independientes y autónomos en las necesidades humanas básicas. Las personas que aspiran a ser plenamente 1, permaneciendo abiertas al mismo tiempo a la interrelación con el 2 como un medio de salir del propio estancamiento en uno mismo, de sanar las heridas causadas por la relación conflictiva con los padres o por relaciones de pareja frustradas, y evolucionar hacia la apertura a nuevas experiencias que amplíen el campo de nuestra consciencia.

En las Relaciones AMI, por *persona* entendemos el individuo con sus disfraces y patrones que a menudo interfieren su evolución constructiva y por *ser humano* entendemos al individuo libre de disfraces y patrones no armoniosos, desarrollado a partir de su esencia (inocencia primordial) y en el que se da una coherencia progresiva entre el *ser* y el *actuar*. En las Relaciones AMI, el ser humano trata de mantener alineados sus diferentes niveles y, a pesar de que su esencia no pertenece a esta realidad, está plenamente arraigado en ella, dispuesto y comprometido a cooperar en su transformación.

Un/a aspirante a una Relación AMI puede ser necesario que, en una primera etapa, siga un proceso de terapia que le ayude a curarse de heridas profundas del pasado y a liberarse de los principales obstáculos que le dificultan entrar en la dinámica de las Relaciones AMI. Las personas que viven una Relación AMI conviene que sigan cuidando de su proceso de desarrollo integral, dado que uno de los aspectos importantes y que da sentido a las Relaciones AMI es precisamente encontrar estructuras que faciliten el desarrollo integral de todas y cada una de las partes implicadas: cuerpo, instinto, corazón, mente, apertura a la espiritualidad.

Quién se propone vivir una Relación AMI, en alguna etapa del proceso es muy probable que se le despierten los celos. La actitud que hay que fomentar ante este y otros sentimientos, tanto si son agradables como desagradables, es de reconocimiento y aceptación. La aceptación, acogida y pacificación en relación a los sentimientos es lo que ayuda a liberarse de depender y ser esclavo de ellos. Como etapa del proceso, en la fase dual de una Relación AMI, puede ser útil, o incluso totalmente necesario, protegerla, centrándose uno y otro en la relación dual para facilitar la curación de heridas anteriores que provocaron mucho sufrimiento emocional y el sufrimiento aún perdura en el presente. Una vez curadas las heridas de uno y/u otro, los dos miembros implicados podrán continuar el camino de evolución abriéndose a nuevas experiencias.

4.- Posibles formas de convivencia en las Relaciones AMI.

La forma de vida de las personas que viven una Relación AMI puede ser muy diversa. En las Relaciones AMI una persona puede vivir sola y encontrarse con más o menos frecuencia con otros AMIS. También pueden convivir dos personas, del mismo o de diferente sexo, según convenga y sea coherente para el desarrollo integral de cada una. Así mismo pueden convivir tres personas o más, si eso es lo que conviene y es coherente para cada una de ellas. Si conviven varias personas en la misma casa cada una dispone de un espacio individual privado donde poder retirarse siempre que lo necesite para cuidar de la propia individualidad. Cualquiera de estas formas puede ser alternada o compaginada con otras, según convenga al proceso individual de cada uno.

Las personas AMI que viven en grupos de dos, de tres o más de tres, en las cuestiones prácticas (tareas de la casa, economía, etc.) experimentan diferentes formas de organizarse teniendo en cuenta la coherencia, la co-

responsabilidad y la cooperación, pero también el respeto y atención a las necesidades de cada uno como individuo.

5.- Relaciones AMI, sexualidad y sensualidad.

En las Relaciones AMI la sexualidad es entendida y valorada como energía vital creativa, misteriosa y sagrada. La energía sexual es considerada como la fuente de la vida encarnada en esta realidad y es la energía que no sólo nos permite concebir un nuevo ser humano, con capacidad de autonomía, sino también reconcebirnos a nosotros mismos y renovarnos para convertirnos en seres humanos regenerados y liberados de influencias de la energía contaminada heredada. Por lo tanto en la Relación AMI se "hace el amor", es decir se "construye el amor", lo cual no implica tener relación sexual tal como se entiende corrientemente aunque tampoco se excluye, siempre que la relación sexual sea inclusiva y constructiva del amor en las personas implicadas, o sea utilizada como un medio para movilizar y depurar la energía primaria, para explorar y liberar la inocencia primordial y para impulsar la transformación de la energía vital.

Las sensaciones eróticas, en las Relaciones AMI, se valoran como un regalo que la energía vital ofrece al cuerpo, al corazón y a la consciencia por el hecho de sentirse aceptada y acogida, y ofrecerle canales que le permitan la posibilidad de transformarse y evolucionar hacia la plena integración. El erotismo, entendido en este sentido, en las Relaciones AMI se fomenta y se cultiva de una manera consciente y regulada.

6.- Relaciones AMI: espiritualidad y ternura.

En las Relaciones AMI, la espiritualidad se vive como apertura a la trascendencia, al misterio, a lo que la mente racional no puede abarcar, y es igual de valorada que la sexualidad, ya que las dos -sexualidad y espiritualidad- son consideradas aspectos polares complementarios de la misma energía. La energía sexual se caracteriza por la densidad, la oscuridad y el caos, mientras que la espiritual se caracteriza por la sutileza, la luminosidad y el orden de la consciencia. La energía primaria facilita el arraigo de la espiritual y ésta es luz y orientación para la evolución constructiva de la energía primaria.

La ternura del instinto, del corazón y de la mente, en las Relaciones AMI, es valorada de una manera muy especial, pues es la que facilita la alineación y conexión de todos los niveles y la apertura al misterio, tanto de la energía primaria como de la espiritual. La ternura es el lenguaje común de todos los niveles.

7.- Relaciones AMI: estabilidad-experimentación, movilización-elaboración.

La predisposición y apertura a experimentar es una de las características de quienes viven una Relación AMI, sin perder de vista la importancia que también tienen los elementos estabilizadores, ya que estos constituyen el punto de referencia y eje integrador de los nuevos conocimientos destilados (aprehendidos) a partir de la experimentación.

En las Relaciones AMI, la experimentación es regulada por los límites que pone cada una de las personas implicadas, se intenta armonizar la movilización y la elaboración, tratando de no movilizar más energía de la que cada uno puede asimilar, pues lo que contribuye de manera efectiva al proceso madurativo de cada uno/a no es lo que se mueve sino lo que se asimila, al igual que ocurre con la comida.

Así pues se puede afirmar de las Relaciones AMI lo que el biógrafo Ignacio Larrañaga afirma de Francisco de Asís: *Se trata de vivir como un explorador. Al escalar la primera montaña, el explorador descubre desde allí una elevación prominente alejada. Una vez asciende, observa crestas más altas que no había visto hasta ahora. Otro explorador -o el mismo- explora galerías subterráneas: avanza unos metros por las entrañas de la tierra y de repente se encuentra con una veta de calidad y color desconocidos. Sigue avanzando y a los pocos metros, a la derecha, encuentra un filón nuevo, y a pocos metros, a la izquierda, encuentra el yacimiento de un metal nuevo y puro.* Vivir como un explorador es tener coraje y estar abierto a lo imprevisto.

Las Relaciones AMI, como he dicho al principio, no pretenden ser un modelo a seguir sino un posible camino o dirección para las personas que buscan un referente alternativo a la relación de pareja tradicional. Si este referente te inspira o te ayuda a ver alguna pequeña luz en tu búsqueda de nuevas formas de convivencia familiar, aprovéchalo, Si no es así, déjalo ir. Trata de permanecer abierto/a a la Vida y a las circunstancias de cada momento, pues no tengo ninguna duda de que irán apareciendo otros referentes. La crisis del modelo tradicional de pareja y familia pide a gritos nuevas formas de convivencia familiar que nos ayuden de verdad a materializar la gran riqueza de vida y amor que todos llevamos dentro.

Barcelona, España, 15 – 08 – 2011

Para contactar con:

- Ramon V. Albareda: Ramon@estel.es
- Glòria B. Playà Gloriabas@gmail.com
- Jorge N. Ferrer: Jferrer@ciis.edu

www.estel.es

Bibliografía más directamente relacionada con la Transformación Holística y la Sexualidad/Integración Holística.

- *Nacidos de la Tierra*. Sexualidad, origen del ser humano. Autores del libro de 326 páginas : Ramon V. Albareda y Marina T. Romero. Hogar del Libro, Barcelona 1991.
- *Teoría transpersonal y filosofía perenne*. Autor: Jorge N. Ferrer. *Sexualidad transpersonal y trascendente*. Autores: Ramon V. Albareda y Marina T. Romero. Los dos artículos son colaboraciones publicadas en el libro "La consciencia transpersonal", edición de 526 páginas a cargo de Manuel Almendro. Editorial Kairós, Barcelona 1999. En el libro colaboran un total de 24 autores.
- *Espiritualidad creativa*. Autor del libro, de 324 páginas: Jorge N. Ferrer. Editorial Kairós, Barcelona 2003. También existe en inglés.
- *Integral Transformative Practice: A participatory perspective*. Autor: Jorge N. Ferrer. Artículo publicado en la revista "The Journal of Transpersonal Psychology". Palo Alto, California 2003.
- *Embodied Participation in the Mystery: Implications for the Individual, Interpersonal Relationships, and Society*. Autores: Jorge N. Ferrer, Ramon V. Albareda, and Marina T. Romero. Artículo publicado en la revista "ReVision", editada por Heldref Publications, Washington, DC. Summer 2004, Volume 27, Number 1. Este artículo también fue publicado en el libro "Ways through the Wall. Approaches to Citizenship in an Interconnected World", edición de 304 páginas a cargo de John Drew and David Lorimer, que recoge 29 artículos de autores de diferentes nacionalidades. Ed. per First Stone Publishing, Glasgow, U.K. 2005.
- *A New Look at Integral Growth*. Autor: Jorge N. Ferrer. Artículo publicado en el mismo libro "Ways through the Wall. Approaches to Citizenship in an Interconnected World", citado en el párrafo anterior.
- *Integral Transformative Education: A participatory proposal*. Autores: Jorge N. Ferrer, Marina T. Romero, and Ramon V. Albareda. Artículo publicado en la revista "Journal of Transformative Education". SAGE Publications, Thousand Oaks, California, October 2005, Volume 3, Number 4.
- *The Four Seasons of Integral Education: A participatory Proposal*. Autores: Jorge N. Ferrer, Marina T. Romero, and Ramon V. Albareda. Artículo publicado en la revista "ReVision", editada por Heldref Publications, Washington, DC. Fall 2006, Volume 29, Number 2.
- *Integral Education: The Integral Creative Cycle*. Autor: Jorge N. Ferrer. Artículo publicado en la revista "Kosmos". An Integral Approach to Global Awakening, Canadá, Fall/Winter 2007.
- *Integral Education. New Directions for Higher Learning*. Published by State University of New York Press, Albany, 2010. Edited by Sean Esbjörn-Hargens, Jonathan Reams, and Olen Gunnlaugson. Libro que reúne aportes de 26 profesores de distintas Universidades de EEUU sobre el tema, y en el que también colaboran Jorge N. Ferrer, Marina T. Romero y Ramon V. Albareda.