

A VECES CUPIDO

Tiene mala puntería

Reflexiones sobre el amor,
el sexo y la infidelidad



Alberto Barradas
[@Psicovivir](#)



A VECES CUPIDO

Tiene mala puntería

Reflexiones sobre el amor,
el sexo y la infidelidad



Alberto Barradas
@Psicovivir

DIANA

A veces Cupido tiene mala puntería
Reflexiones sobre el amor, el sexo y la infidelidad

© Alberto Barradas, 2016

© Editorial Planeta Venezolana, 2014

Av. Libertador con calle Alameda
Torre Exa, piso 3, Ofic. 301
El Rosal - Caracas

Depósito legal: lf5222016800138

ISBN: 978-980-271-603-6

Primera edición: julio de 2016

Segunda edición: septiembre de 2016

Ilustración de portada: Richard Blanco

Corrección: Isbel Delgado

Impreso por: Editorial Arte, S.A.

Impreso en Venezuela - *Printed in Venezuela*

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el permiso escrito del editor.
Todos los derechos reservados.

*When I look into your eyes
I can see a love restrained
but darlin' when I hold you
don't you know I feel the same.*

(Cuando miro dentro de tus ojos
puedo ver amor contenido
pero querida, cuando te tengo,
no sabes que siento lo mismo.)

Guns N'Roses, *November Rain*

ÍNDICE

A modo de prefacio

Primera parte: Reflexiones sobre el amor

Las normas del amor

Los dramas del amor

Cuando el amor es enfermizo

Parejas dependientes

Amar es dar

Enamorado

Enamorarse solo

El amor se vive hoy

El amor no siempre es suficiente

Amar es un verbo libre

Amores en las malas

A veces Cupido tiene mala puntería

Sin ti, ni contigo

Cuando nos enamoramos de quien no debemos

Amarte a ti no implica obligatoriamente amar a los tuyos

¿Y con quién me quedo?

Amor y baja autoestima

Sobre la convivencia

¿Queremos amor?

La soledad y los solitarios

El sexo-amor, un camino de doble vía

Amores en crisis

No te amo

Amores, ideales y fanatismo

Relaciones conflictivas

Sobre amar y cambiar

Entre amores y mentiras

Amores peligrosos

¿Le abres la puerta al amor?

Amores del pasado

A veces no te dejas amar

Analizar el amor
Pensando sobre el amor
Amores que no se dieron, recuerdos que siempre quedan
Cuando tememos enamorarnos
Para quienes esperan el amor
Al final, terminamos

Segunda parte: Reflexiones sobre el sexo

Solo amigos sexuales
Fantasías sexuales
Sexo *online*
Sadomasoquismo
Deseo y sexo
Sobre el buen amante
BDSM
Deseo sexual y represión
Lesbianismo ficticio
Fantasía de uso
Impotencia sexual
Sexo y libertad
Adicción al sexo
La perversión de la virginidad
Mal sexo
Sexo una vez y adiós
Terapeutas sexuales
Homosexualidad
Sexo inmoral
El poder femenino
Masturbación femenina
De la mentira al sexo
Entregas femeninas y cobardías masculinas
Homofobia
¿Sexo libre o libre sexo?
La rutina
Transexualidad
Reflexiones sobre la moralidad y la sexualidad

Tercera parte: Reflexiones sobre la infidelidad

Tentaciones

Amantes

Cuando los amantes se enamoran

Reconociendo al infiel

¿Quejas de amantes? ¡Vergüenza debería dar!

Entre celos, pérdidas y pesimismo

Cortocircuito

Patrones femeninos

Mujeriegos

Así piensan muchos hombres buenos

Los celos

Sobre perdonar

Confiar o no confiar

En pocas palabras

Preguntas sobre el amor que todos deberíamos hacernos

Hay mujeres...

Hay hombres...

Entre risas y seriedad, un poco de sexo sin tapujos

A MODO DE PREFACIO

El amor es el sentimiento más universal y antiguo que existe. Pero a pesar de ello, todavía no hemos sido capaces de dominarlo. No sabemos del todo cómo funciona o cómo tenemos que comportarnos cuando lo tenemos enfrente. Leemos libros, vemos películas, estudiamos, practicamos, y nada, en muchos casos el problema no se resuelve. Así que en ocasiones decidimos que es mejor no saber nada de nada porque nos crea demasiados problemas y terminamos ahogándonos en un vaso de agua. ¿Y qué hacemos después? ¡Fácil! Le pasamos la moneda de la culpa a otro, a la vida, al destino —y los más creyentes— a Dios. «Porque él quiso que fuera así», decimos, y nos cobijamos en excusas para pasar la vida sufriendo crónicamente. Pero quiero decirles algo: no estamos hechos para sufrir ni para estar solos. No se puede vivir sin amor. Nada como vivir apasionadamente.

Amar y ser felices es nuestro objetivo en la vida, el de todos sin excepción. Mi intención al escribir este libro es que quienes quieran averiguarlo puedan distinguir si de verdad son felices o si están viviendo una ilusión. Ese es un trabajo que podemos hacer juntos a través de estas páginas. Se trata de un viaje a tu interior para que, con mirada honesta y sincera, redescubras tu realidad, ubiques tus sombras y logres dominarlas. De antemano les digo a los que se animen a hacerlo: no es un trabajo fácil. Todo lo contrario, es muy duro. Nadie ve lo que no quiere ver, y la mayoría hemos creado una zona de confort blindada casi siempre con excusas sólidas e impenetrables.

Con las reflexiones que hago a lo largo de *A veces Cupido tiene mala puntería* los invito a liberar sus mentes para poder amar libremente. Este libro no es un manual, porque ningún amor es igual a otro. Solo se parecen en que todo amor vive y crece en el marco de reglas y prejuicios que lo condicionan y le quitan aire al sentimiento.

La única fuerza más grande que el amor es el sexo, y es allí donde la represión ha creado su reino. Hay muchísimas formas de vivir y disfrutar el sexo, pero no nos tomamos la más mínima molestia de explorarlas. Las culturas y las religiones, con sus preceptos y tabúes, pretenden regular el placer más puro que la naturaleza nos concede. El sexo también es felicidad, y buscar la felicidad es un deber de todo ser humano, solo que a veces queremos alcanzarla a través del sexo de un modo un tanto disparatado, deshonesto e inmaduro, y pasamos a la infidelidad. Ser fiel es una decisión personal a la cual se llega con madurez; ser infiel, en cambio, es... complicado, entre tantas otras cosas. Sin duda tenemos muchísimo que hablar sobre el tema, y para eso escribí este libro. Pero quiero adelantar algo: amar vale la pena. Siempre valdrá la pena amar, y ahora más que tendrán una herramienta potente en sus manos para reflexionar sobre el amor, el sexo y la infidelidad.

PRIMERA PARTE

REFLEXIONES SOBRE EL AMOR

En los últimos años de mi consulta las terapias de pareja han crecido muchísimo, el conflicto sentimental es muy frecuente. Tengo mucho éxito con las parejas dado que mi tendencia es a unir las en vez de separarlas. Amar es siempre un acto hermoso. Cuando no lo es, no estamos hablando de amor.

El amor no es más que intentar estar completo. Amar es posible solo si se refuerza el sentimiento, pero no podemos bajar la guardia porque con «amar» también empieza la palabra «amargura». Yo no sabía nada del amor hasta que me enamoré y lo perdí. Ahora trato de evitar que ustedes también lo pierdan. Eso sí, no se confundan leyéndome. Yo no definiendo la infidelidad, la explico.

La invitación es sencilla: ¡vamos a enamorarnos! El amor siempre vale la pena.

Las normas del amor

El mayor problema del amor son las normas que la sociedad ha vivido imponiéndole. La sociedad, con su compulsión de reglamentar, también nos reglamentó el amor y pretende apartarnos si no seguimos sus patrones. Siguiendo esa línea, no podemos amar si no es a través de códigos sociales que imponen cómo deben ser las cosas. Nacer, crecer, casarte, ser fiel, separarte, amargarte, son pasos «civilizados» que da el amor y que le restan la naturalidad que le es propia para imponerle la cultura, algo que siempre termina matándolo. No podemos amar a dos, si nos divorciamos es malo a los ojos de Dios, el sexo solamente es legítimo si es con la finalidad de reproducirse. Son las «leyes sociales» del amor. ¿Saben cuál es la ironía de todo esto? Que los seres humanos durante toda nuestra existencia hemos violado las reglas del amor que paradójicamente nosotros mismos hemos creado. Cuando amamos lo hacemos espontáneamente, pero cuando ejercemos el amor automática e inconscientemente entramos en el carril del estereotipo. Un amor de pareja es natural, sin reglas y de mutuo acuerdo. Pero la sociedad siempre pugna y de una u otra forma impone su formato. Muchas veces decimos «yo quiero entregarme al amor», cuando en realidad eso significa «quiero amar según me dicen que se debe hacer».

Queremos sujetar el amor a cientos de reglas, y resulta que
el amor es solo eso: amor.
Sin normas, sin reglas, único, distinto en cada caso.
Ningún amor es igual a otro.

Las reglas sobre el amor funcionan del siguiente modo: los primeros que nos dicen cómo debemos amar son nuestros padres, luego el resto de la familia, la Iglesia, nuestra pareja y, al final, uno nunca puede saber cuál es nuestra manera de hacerlo. Simplemente terminamos adoptando un modo de amar que en la mayoría de los casos no nos pertenece. O en el caso contrario, hacemos de nuestra pareja un enemigo; entonces deja de ser amor y se convierte en una guerra solo por el hecho de que no nos amamos como nos lo enseñaron. Por lo tanto, el ser humano no sufre por amor, sufre porque no ha encontrado un amor que encaje en el modelo diseñado. Para salir de esta duda se puede hacer algo muy fácil: observa si quienes te enseñaron sobre el amor han sido felices en él. Pregúntate a ti mismo: ¿realmente necesito seguir las reglas del amor? ¿Voy a perderme o sucumbir si no lo hago? Muchas veces nos da miedo innovar en el amor pues todo el tiempo la sociedad nos dice: «eso es malo», y generalmente el que piensa en el amor es porque quiere ser «bueno», y lo digo refiriéndome a los mapas mentales de cada persona. Las normas del amor son siempre las mismas: todas conducen a reprimirlo y

canalizarlo según «lo correcto», pero «lo correcto» está pasando de moda, está en transición, está evolucionando tan rápido que no nos da tiempo de saber qué es «correcto» y qué no.

Para que lo sepan, la mayoría no es fiel porque lo desee, sino porque le enseñaron que eso es lo *correcto* y que así es el amor. La infidelidad siempre ha estado en las relaciones en la misma proporción del esfuerzo social por demonizarla. Todos quieren ser libres pero al mismo tiempo todos juzgan al libertino. Si supieras que no vas a ser descubierto, ¿serías infiel? Esta pregunta destapa la olla podrida de las reglas amorosas y de cómo estas matan lo espontáneo del amor. Las infidelidades no duelen, lo que duele es que eso no es lo que nos enseñaron que era el amor. Creamos la monogamia, nos hicimos infieles. Creamos el matrimonio, hicimos el divorcio. ¿Eso no les dice nada sobre el amor? Nos negamos a él por miedo a que nos duela, y no nos damos cuenta de que lo que duele son las reglas que nos imponemos en torno al tema del amor. Cuando hablo de las reglas del amor, hablo de aquellas que lo contravienen, lo anulan, lo dañan. Por ejemplo, la sociedad define que el amor homosexual es malo pero, ¿a quién dañan esos amores? Es una regla que anula el amor. La Iglesia católica reprueba el divorcio porque el amor *debe ser para siempre*. Es una regla insólita y absurda que anula la posibilidad de volver a amar. La sociedad dice que la infidelidad es mala, pero desde que el mundo es mundo siempre ha roto esa regla; más de dos mil años de historia y todavía no aprendemos esa lección; sin embargo, nos la siguen inculcando. No entiendo por qué. La sociedad dice que no se puede amar a dos a la vez, pero sí se pueden crear bombas que matan a miles. ¡Es un absurdo total! También dice que no seamos promiscuos, pero permite la prostitución y el porno. Puedo ver una guerra por CNN comiendo cotufas, pero me horrorizo viendo dos gays besándose. Reglamentamos el amor mientras nos matamos. La gente no se mata a besos, ¡la gente se mata a balazos! El control no debería ser sobre el amor sino sobre la guerra. Las reglas del amor, además, nos dejan siempre dolidos porque somos incapaces de cumplirlas. ¿Qué es la promiscuidad? Una calificación de una regla rota. La regla que impone ser monógamo. Si lo prohibido te tienta, ¿eso no te dice nada sobre ti mismo?

El amor se siente, es como el orgasmo: se siente o no se siente.

Lo demás son reglas y más reglas.

Y les digo más: cuando al amor se le inventaron las reglas, los celos aparecieron y empezaron a existir los crímenes pasionales. El violador, el agresor, el pedófilo, el acosador, son todos enfermos. Cuando se habla de amor, no hablamos de estas patologías. El acoso y la violencia son patologías del amor. Como todo lo humano, el amor también enferma. El amor natural, en cambio, es aquel que te transforma en mejor

persona, si no lo hace, no estamos hablando de amor, así que olvídale.

Si vas a seguir las normas del amor no las rompas, sería una traición. Si prometes fidelidad y no cumples, has creado una regla y la rompiste. Mereces castigo. ¿Quién te manda a prometer? Si prometiste no ser violento con tu pareja y lo fuiste, rompiste una regla que tú creaste. ¿Quieres pegar? ¡Practica sadomasoquismo! Si quieres vivir bajo tus propias reglas debes siempre decirle la verdad a tu pareja y saber si está de acuerdo o no. Tú decides si vas a vivir bajo las normas del amor, pero debes tener en cuenta que si prometes, debes cumplir. Lo natural en el amor debería ser amar de forma natural, y cuando eso sucede y es mutuo, la naturaleza siempre provee.

Los dramas del amor

*That's me in the corner
that's me in the spotlight
losing my religion
trying to keep up with you
and I don't know if I can do it.
Oh no I've said too much
I haven't said enough.*

(Ese soy yo en el rincón
ese soy yo en el centro de atención
perdiendo mi religión,
intentando mantener contacto contigo
y no sé si puedo lograrlo.
Oh, no, he dicho demasiado
no he dicho lo suficiente.)

R.E.M, *Losing My Religion*

No veo nada más sencillo y profundamente básico en que una persona me guste, luego me atraiga sexualmente, después la conozca (y vea que a pesar de que soy una persona plena la otra me complementa), luego me enamore (lo cual es la necesidad existencial de estar al lado de esa persona) y al final formemos una unión llena de alegría, comprensión, estímulo y placer. ¿Dónde está lo complicado de eso?

Los celos, la fidelidad (para mí es ese el problema, no la infidelidad), el matrimonio, los problemas de salud, económicos, sociales, el estrés, la familia del cónyuge, los paradigmas de cómo se deben llevar las relaciones, los conflictos psicológicos y todo un tsunami de excusas nos llevan al mismo sitio donde todos caemos: el drama. Sin duda alguna somos adictos a ciertas emociones, como si necesitáramos de ellas para lidiar con

nuestro ambiente y protegernos del riesgo que implican nuevas emociones y formas de relacionarnos.

A veces nos inventamos dramas amorosos únicamente para no sentirnos solos. Este tipo de conflictos siempre tiene como protagonistas gente que no sabe decir basta y que desea ser el centro de atención. Conectarse con el drama es el deporte favorito de muchos porque les proporciona audiencia. Si estás viviendo una tragedia amorosa, siempre hablarán de ti.

Sufrir en soledad no es una opción para quien vive de conflicto en conflicto, por eso este tipo de relaciones siempre tiene una trama: dependo de ti, no te vayas, no escojas a esa otra persona, me vengo de ti, te odio. Los personajes son un agresor y una víctima, quienes además terminan y vuelven constantemente. Tampoco puede faltar el personaje que apoya la separación y da consejos.

Muchas personas que viven en un solo drama hacen lo necesario para buscarse aliados que los apoyen y les den la razón. ¡Y a veces los consiguen! Quien vive dramas amorosos siempre se siente víctima. Jamás se asume como victimario.

Los adictos a este tipo de conflictos recrean un complejo de Edipo latente: amo a mi madre (pareja), detesto a mi padre (yo), me siento culpable (sufro). La mujer adicta al drama recrea la envidia del pene: yo no tengo (hombre-pene), quiero uno, me prestas el tuyo (no es mío), sufro (soy incompleta). Por su parte, muchos hombres adictos al drama amoroso en realidad sufren de complejos de inferioridad. Se sienten superiores si una mujer está sufriendo por ellos.

Para abandonar los dramas lo mejor es asumir que en el amor nunca hay garantías. Cuando sabes en qué tipo de relación te encuentras es bastante difícil que haya conflictos. Toma conciencia de qué historia estás repitiendo y así podrás darte cuenta de cuán lejos o cerca estás de vivir una pesadilla.

Vivir repetidamente dramas amorosos habla de tu propio autosaboteo en el amor.

Dentro del drama

- Me quiere.
- Me quiere demasiado.
- No me quiere.
- No está solo.
- Es casada.
- Hay que pensar en los hijos y en el daño que les podemos causar.
- A mi mamá no le gusta.

- Mi papá me bota de la casa.
- La virginidad.
- Es un limpio.
- Solo quiere sexo.
- Quiero ser libre.
- Lo quiero solo para mí.
- No le perdono la infidelidad.
- La relación es de dos.
- El intercambio de parejas es pecado.
- Tenemos que hacer el amor los sábados.
- No tenemos que hacerlo.

Fuera del drama

- La dulzura de un beso suave en los labios.
 - El entrelazado de piernas de dos amantes después de hacer el amor.
 - El abrazo de buenos días de dos personas que se aman.
 - El sexo entre dos personas que solo saben decir te amo.
 - No escatimar esfuerzos para decirle que es el hombre o la mujer más maravilloso o maravillosa de la tierra.
 - La palabra sincera de la persona que te cuida y te protege con amor.
 - Cerrar los ojos en la noche y darte cuenta de que la persona que amas dormirá plácidamente a tu lado.
-

Cuando el amor es enfermizo

Existen cuatro situaciones clave dentro del problema de la relación de pareja: la comunicación, la sexualidad, la dependencia y la infidelidad.

Comunicación. La pareja típica es un «sí, mi amor», sobre todo cuando comienzan la relación. Todo lo que dice el otro es inteligente, maravilloso, madurísimo, comprensivo y raya en lo genial. Con el transcurso del tiempo, esta comunicación es atacada por el flagelo de la represión, es decir, la pareja deja de decir lo que siente ya sea porque al otro «le va a doler» o «no creo que me comprenda». Este juego de silencios convierte la comunicación en un murmullo tácito que solo conduce a la incomprensión. Dejar de hablarnos es casi como dejar de amarnos. Al final el otro lo que quiere es «tener la razón», «no me comprende», «no se le puede hablar», y todo termina en la desesperanza.

Sexualidad. Cuando iniciamos una relación la fuente de placer es el placer del otro. En este sentido, los miembros de la pareja no se ocupan en recibir placer sino en darlo. El

orgasmo más placentero se logra junto con el orgasmo del otro. Esa pareciera ser la filosofía práctica de las primeras relaciones con el ser que uno ama. Con el tiempo, la rutina hace entrada en la relación y empiezan los problemas. Ya no es importante el placer del otro sino el mío. Los miembros de la pareja se preocupan más de no ser capaces de sentir y de echarle la culpa al otro de que eso sea así. Lo cierto es que al final del camino la sexualidad se convierte en una fuente de drama y no de entrega.

Dependencia. Flagelo espantoso de toda relación. «No puedo vivir sin ti», «sin ti no soy nada», «no me dejes porque me mato», «nadie te querrá como yo» son frases comunes en una relación dependiente. El problema reside en que eso no es amor, es el complejo interior basado en tus propios trastornos que no te permiten vivir en una soledad autootorgada. He visto muchas parejas que se hunden en relaciones para salir de otras anteriores únicamente porque no pueden estar solos. Les resulta imposible ser autónomos. He mirado con horror a personas sanas que se involucran con personas realmente enfermas de dependencia y terminan trastornándose en nombre del amor. La dependencia es enemiga del amor. No separarse de alguien únicamente para evitar estar solo es, desde mi punto de vista, un síntoma de peligro inminente. Debería haber una vacuna contra los dependientes, pero no existe.

Infidelidad. Es un tema recurrente. La infidelidad es un síntoma de problemas sociales. Existen consideraciones sociológicas y antropológicas que sostienen que los seres humanos no podemos ser fieles. De hecho, la teoría evolucionista sostiene que esto es improbable (la fidelidad) ya que la especie siempre busca el mejor individuo para reproducirse, pero de la misma forma existen teorías éticas, morales e incluso religiosas que tratan el asunto de la infidelidad como una lacra social. Mi consideración personal es que la infidelidad tiene múltiples causas: sexuales (en primer orden) y derivadas de complejos y carencia de amor. No necesariamente para ser infiel se necesitan las enumeradas anteriormente, con una de ellas es suficiente para considerar la infidelidad. Lo cierto es que la infidelidad causa graves perturbaciones dentro de la pareja y es una de las mayores causas de ruptura.

Parejas dependientes

De las diferencias más difíciles de establecer siempre estarán en los extremos el amor y la dependencia. El amor incluye importantes niveles de interdependencia y eso se confunde a veces con relaciones de dependencia nocivas. La diferencia entre la interdependencia y la dependencia es que en la primera ambos se llenan; en la segunda, uno de ellos es un barril sin fondo. En las relaciones dependientes uno es una especie de enfermo y el otro es siempre la ambulancia. Al final, esta dinámica degenera en patologías de la unión. Las relaciones dependientes generalmente nacen de la unión de «yo necesito» con un «yo tengo lo que necesitas»; la relación dependiente la genera un miembro inseguro desde un «necesito ayuda» y otro inseguro replicando «yo te salvo». Si el caso es de un hombre

inseguro buscará a una mujer que no represente peligro de abandonarlo, la llevará a que deje de trabajar, de tener amigos, etc. Si es la mujer la insegura, estará siempre comportándose en un nivel de indefensión donde el recibimiento de «ayuda» le generará seguridad. La pareja dependiente desarrolla una versión distorsionada de la dependencia del niño con respecto a sus padres. La inseguridad que la gobierna llevará a la pareja dependiente a convertir a uno en un anexo del otro y ninguno tendrá algún tipo de libertad individual. La relación dependiente siempre será una relación de miedo a perder.

No es el amor sino el miedo lo que unirá a este tipo de pareja. En el caso de la mujer dependiente es el temor a perder la economía, la estabilidad, perjudicar a los niños. El miedo del hombre dependiente es el de perder virilidad, que le sean infiel, que se burlen de él, que piensen que no sirve. En este tipo de relaciones el factor común es que ambos saben que la unión que tienen no funciona, pero temen profundamente separarse.

Un elemento que causa profunda dependencia es la relación materno/paterno filial a la que llegan algunas relaciones de pareja. El rol de la mujer que siempre le dice al marido que él no la complace y que este nunca le hace caso recrea una relación materno-filial. El rol del hombre que constantemente le dice a la mujer que ella tiene que «mejorar» recrea una relación pater-no-filial. En un principio el hombre hace dependiente a la mujer y luego le reclama que ella no es independiente. La mujer hace de todo para que el hombre se sienta seguro y luego le reclama que él es un tirano o un déspota. Así empieza y así termina. Las relaciones dependientes tienden a convertirse en vínculos agresivos, debido a que el rol controlador y dependiente termina agotando. La separación es la culminación inevitable, pero se convertirá en un martirio.

En la pareja dependiente el «amor» es visto como una fuerza imposible de disminuir, a pesar de que ese amor se viva entre gritos, golpes y humillaciones. Este «amor» es visto como una especie de droga en la pareja dependiente. Algo imposible, irracional, pero que los une. Una pareja dependiente puede estarse matando, pero si les dices que lo que ellos sienten no es amor, se «unirán» contra ti y te dirán que estás equivocado. Toda pareja en relación dependiente dirá que están mal pero que se aman, sin entender que ese «amor» más bien los hunde. La pareja dependiente se agredirá, insultará, hará de su vida un infierno, pero dirá: «es que nos amamos». Muchas parejas dependientes vivirán vidas insufribles solo por miedo. Lo que tenía que juntar el amor, terminó uniéndolo el miedo.

Para salir de una relación dependiente hay que hacer justo aquello que más teme un dependiente: rebelarse. Se empieza por entender que lo que no sirve se termina y que, aunque el dolor sobreviene, se supera siempre.

Se tienen que abandonar los sentimientos de culpa, el deseo y el miedo al castigo (soledad, pobreza, arrepentirse de la decisión) si se desea la independencia. Una relación

dependiente puede sanarse sin necesidad de separarse, pero para que eso ocurra, las inseguridades tienen que terminar.

Amar es dar

Dar es dar
y no explicarle a nadie
no hay nada que explicar.
Hoy los tiempos van a mil
y tu extraño corazón
ya no capta como antes
las pulsiones del amor.
Y yo te digo que dar es dar,
dar y amar.
Mira, nena, hacelo fácil:
dar es dar

Fito Páez, *Dar es dar*

Ya lo explicó el cantautor argentino Fito Páez, y lo dijo cantando. Amar nos devuelve a veces a la malcriadez infantil de quererlo todo y ya. El problema de actuar como niños es que las consecuencias son de adultos. Amar con actitudes infantiles es siempre amar con narcisismo y vorazmente, sin pensar en dar. Estar enamorado siempre es un acto donde se da, así que exigir generalmente es antagónico al amor.

No se puede amar pensando en querer tenerlo todo. Se debe amar asumiendo que sin el otro es muy difícil ser feliz. Amar y ser amado siempre será la meta. Si confundes amor con tenerlo todo, con que te den todo, no vas a llegar nunca.

Enamorado

Quien conoce el amor no vuelve a ser el mismo, es imposible. El amor nos hace vulnerables. Cuando uno se enamora se da cuenta de que los amores anteriores nunca fueron los verdaderos. A veces el amor parece una droga que nos hace adictos a estar con la persona amada. No estarlo es casi perecer.

Siempre he pensado que la palabra amor no define el universo de sentimientos que uno siente hacia la otra persona. El enamorado siente verdades así sean mentiras. Cuando uno se enamora, los «te amo» se vuelven millones. Hay amores que son una montaña rusa. Para qué negarlo, el amor también duele.

Hay amores que merecen ser tatuados en el cuerpo bajo un lema que siempre diga «esta persona dejó huella». Solo un muerto es inmune al amor e, incluso así, si existe otra vida, seguro de alguien se enamorará. Una sonrisa, una melodía, un silbido, un

gesto, una mirada, siempre algo te recuerda ese amor que entró en ti y nunca más salió.

Si crees estar enamorado y no eres *cursilindo* fastidioso, entonces no lo estás. Siendo radical, enamorado no es gente. Uno sabe que está enamorado cuando hace el ridículo mil veces y jura que se la está comiendo, y lo que es peor: el otro se lo celebra. El enamorado solo habla de amor. Nos enamoramos en tiempo presente, con deseo de futuro y negación de pasado. A veces maldecimos el amor pero seguimos amando.

Un verdadero amor no se acaba. Te acaba. Pereces en ese amor y mueres con una sonrisa en los labios.

Enamorarse solo

El amor no correspondido es siempre una apuesta a la baja autoestima. ¿Te has preguntado cuál es la necesidad de meterte en una relación en la que no serás amado como en realidad lo deseas?

Muchas veces iniciamos este tipo de relaciones para reafirmar que no somos dignos de un amor para nosotros. Enamorarse solo o sola es perpetuar el drama en tu vida. Si ese es tu caso, haz como Delia Fiallo y empieza a escribir novelas.

Si te dijeron «no te enamores de mí», ¿qué haces enamorándote? ¿Buscas sufrir con el único fin de sentirte víctima? Si las reglas están claras, ¿qué haces cambiándolas? Sexo, amistad, juego, lujuria. ¡Nadie habló de enamorarse! ¿Te das cuenta de la adicción al drama? Si te hablaron claro no enturbies el asunto. Enamorarse no es un negocio. El que tú te enamores no significa que el otro deba retribuirte.

¿Te metiste en una relación donde no te darán lo que en el fondo quieres? ¿Hasta qué punto entonces sabes lo que quieres? Meterse en una relación que debería ser de placer y en su lugar sufrir no es una opción, a menos que tu objetivo sea decirle al mundo que deben tenerte lástima.

La madurez se basa en entender los límites, establecer compromisos y respetar acuerdos. Enamorarse solo es un acto con visos de inmadurez, así que es válido dar un paso atrás en búsqueda de crecimiento personal y protección de tu autoestima.

El amor se vive hoy

Nada mata más el amor que vivir en el mañana y no en el hoy. Cuando de amor se trata, pensar en lo que falta y no en lo que tienes es sencillamente ir al rompimiento de la relación. Mientras más simple se mantenga una relación, más fácil es llevarla. Uno nunca es feliz mañana. Siempre se es feliz hoy.

Una relación siempre fracasará si la basas en expectativas más que en realidades. A mayor análisis, menos sentimiento. El amor se hace, no se analiza. No es posible tener éxito en una relación si constantemente estás pensando en terminarla. No tiene sentido una relación sufriente, ya el amor duele, así sin más, no tienes que hacer un esfuerzo para que eso ocurra. Tener una relación y pensar en que es para siempre es como jugar a la lotería y pensar en ganarla; quizás tus posibilidades aumenten, pero siempre es mejor

si trabajas.

Si tu pareja te ama, te hace feliz, te hace el amor divino, te quiere y cuida, ¿por qué quieres cambiar las cosas pensando en mañana? Mientras menos disfrutes los momentos de amor, más infeliz serás. Vive hoy, piensa menos, disfruta del amor.

¿Qué demonios haces que no estás amando en este momento? La vida no dura eternamente.

El amor no siempre es suficiente

El amor no lo puede todo. Eso es un mito inventado por los pocos a quienes no les han roto el corazón todavía. Si el amor fuese para siempre, sin duda alguna estarías unido a tu primer amor. Por más que se quiera pensar diferente, un amor sin compromiso ni madurez no puede perdurar. Amor y agresión no son compatibles. La agresión puede más que el amor, termina destruyéndolo. Y agresión, como ya sabemos, no es solamente un golpe o un grito. También pueden ser palabras, tonos, frases. Hay muchas formas de agredir.

Las promesas de amor duran hasta que se rompe la primera. Mientras más tiempo de vida transcurre, en menos promesas de amor uno termina creyendo. El amor es un sentimiento maravilloso que se convierte en horror cuando sentimos que quien amamos nos acaba o nos consume. El último amor es siempre el más grande amor, hasta que se convierte en penúltimo.

Amor rima con temor. «Amor», «dolor» y «terminar» son términos que cuando van juntos forman otra palabra: «lágrima». Si se quiere conservar el amor es menester entender que compromiso y madurez son ingredientes necesarios.

Si quieres amar y ser amado, la agresión tiene que ser descartada. No lo olvides, el amor crece a besos y se destruye a golpes.

Amar es un verbo libre

Hay personas que se pasan la vida pidiendo y cuando les toca dar se ponen exclusivos. La voracidad también es emocional, no solo alimenticia. En las relaciones siempre hay alguien que da más de lo que recibe; uno hace de enfermo y el otro de ambulancia. Amar es dar, pero hay personas que llevan el recibir al extremo.

La ambivalencia emocional es una forma inequívoca de siempre ser el centro de atención.

El amor es incondicional siempre y cuando no perturbes la condicionalidad del otro. No se puede ser feliz sin el concurso del otro. No se puede amar si no se está dispuesto a recibir el amor del otro. Si no eres capaz de soportar los sufrimientos de tu pareja, lo más seguro es que tu pareja no sea capaz de soportar los tuyos. Una relación debe tener códigos propios. Si se rigen siempre por reglas externas, la ruptura es segura. Cuando el amor se va de una relación, si la pareja se mantiene junta es por miedo.

Cuando alguien te pide más de lo que da, definitivamente es momento de buscar a

otra persona.

Amar es impulsivo; decidir pasar con esa persona el resto de tu vida es una elección. Yo amo, tú amas, nosotros amamos. ¡Amar es un verbo libre!

No, no es amor

- Si no te hace crecer.
 - Si toma lo mejor de ti y te convierte en la peor versión de ti mismo.
 - Si succiona tu alma y deja solo la coraza.
 - Si te obliga a mentir para salvarte.
 - Si te acusa.
 - Si no es capaz de hacerte decir una poesía.
 - Si no inspira cariño ni suavidad.
 - Si es una pareja violenta, maltratadora e irrespetuosa.
 - Si critica, juzga y descalifica.
-

Es imposible que sea amor si tu pareja no aporta nada a tu vida. No vale, ya te dije que no, sexo no es igual a amor.

¿Por qué piensas que es amor cuando tu pareja solo vive para consumirte? ¿Cómo dices que es amor cuando viven peleando y reclamándose? Control y dominación no es protección ni seguridad, no insistas, eso no es amor. ¡Reacciona! Si el amor no te hace cantar, lamento decirte que eso no es amor. El amor no rima con violencia y malos tratos. Que después de tremenda pelea vejatoria y ofensiva terminen haciendo el amor, no significa que se amen. Quizás nunca entiendas que ese amor que solo te disminuye en la vida es un amor que tu baja autoestima te proporcionó.

No hay caso en que insistas, amor no es dependencia sumisa, es interdependencia. ¡Aprende! ¿Quieres que te crean que él te miente, te pega, te humilla, pero es un buen hombre? ¡Ja!

Sé que es una mala noticia para ti, pero no te ama si cuando besas a tu pareja mira su teléfono. Le revisas el teléfono, le espías el correo, le hueles la ropa pero dices que amas y confías. No. Debo advertirte: si prefiere a los amigos antes que a ti, no te ama, lo siento. Sé que quieres ser popular, pero si tu pareja habla con sus amigos sobre cómo te hace el amor, no le digas a nadie, pero no te ama.

Si después de todo aún te quedan dudas, vamos a hacer este ejercicio juntos:

Celas todo el tiempo y asumes que celar es amar.

REPITE CONMIGO: «Sufro de ansiedad».

Piensas que si celas, persigues y no dejas que tu pareja haga nada es porque amas.

REPITE CONMIGO: «Estoy obsesionado».

Dices que has sido violento con tu pareja pero es que te saca de tus casillas.

REPITE CONMIGO: «Soy un cobarde».

Nunca le das paz pues siempre piensas que no te ama.

REPITE CONMIGO: «Obligo a mi pareja a ser infiel».

No dejas a tu pareja por miedo a la soledad.

REPITE CONMIGO: «Uso a mi pareja porque tengo complejo de inferioridad».

Crees que el problema es que no conseguirás a alguien así pero ya no amas a esa persona.

REPITE CONMIGO: «Soy un perdedor ».

Tu pareja quiere sexo y tú dices que vives cansado.

Crees que lo más probable es que él o ella sea adicto al sexo.

REPITE CONMIGO: «Me van a montar cachos».

Querido lector, nuestra sesión terminó. Tu caso solo se cura si entiendes claramente que en caso de presentar uno de los cuadros anteriores no es amor lo que estás viviendo.

Amores en las malas

Podemos medir el amor por cómo se afrontan los momentos difíciles estando juntos. Los amores en bonanza nunca son puestos a prueba. Frente a las crisis, los amores descubren su temple. En las crisis, otro gallo canta. Hay momentos que definen claramente cuándo algo se debe dejar atrás y seguir adelante. A veces no se necesita que pase nada grave para terminar una relación, en ocasiones solo una desilusión basta.

Cuando ves a tu pareja en un gran problema y decides preocuparte solo por ti, ya no eres su pareja. Uno sabe que alguien te ama verdaderamente cuando está contigo en las malas sin ningún tipo de temor. Si vives una relación en la que únicamente piensas en ti, sin duda alguna muy pronto te quedarás solo. Un amor basado en el esfuerzo de una de las partes para mantener la relación nunca es una relación de amor. Si hicieras un balance de tu calidad de amor, ¿qué es lo que exactamente estas dándole al otro? Dependiendo de cómo te comportas ante una crisis del amor de tu vida, será o no realmente el amor de tu vida.

Creo que mientras más joven se es, más *ego-ísta* es el amor. Mientras más viejo,

sabes que puedes perder al amor de tu vida y dejas de ser egoísta. Es que sencillamente te das cuenta de que el amor no es solo pasión y placer. Cuando piensas en lo que tú necesitas y no piensas en el otro, el amor desaparece. Hay amores que lo aguantan todo, hasta las cosas más terribles, pero no aguantan el egoísmo, por más pequeño que sea. El amor es débil, no soporta desilusiones. La desilusión es la madre de las rupturas amorosas.

Los amores, amigos míos, se miden en las malas y se disfrutan en las buenas.

A veces Cupido tiene mala puntería

Son insospechadas las formas en las que el amor nos invade y cómo nos destierra cuando se acaba. A veces, cuando nos prometen «amor eterno» o un «juntos para siempre», nos sentimos estafados. Una historia de amor no siempre sobrevive ni a la historia ni al amor. Entre besos el amor siempre sabe a eternidad, el problema es que los besos no duran para siempre.

El amor tiene la apocalíptica propiedad de hacerte grande cuando llega y devastarte al irse. Qué agobiante necesidad tenemos los seres humanos de amar y ser amados. ¡Qué manía esa del amor de querer tener siempre cerca a quien amas! Cuando estás enamorado las canciones de amor siempre te van a recordar un momento especial. Luego, en la soledad, esas mismas canciones te harán doler el alma. El amor te hace pensar que eres rico y poderoso, pero cuando se va, te das cuenta de que no tuviste nunca nada y te quedas en ruinas. El amor es eso que quieres tener y que luego quieres dejar de sentir cuando ya no es correspondido.

Basta que llegue el amor para que más atrás llegue el miedo a perderlo. El «no me dejes» de un enamorado, más que una petición, es una declaración terrorífica de un futuro que él sabe que puede venir. ¡Qué fracaso de la naturaleza habernos dado la capacidad de elegir! Así todo depende de nosotros. Errar cuando se escoge a quién amar es doloroso. Amar correctamente es un acto de profundos errores.

Qué maravilloso sería si el amor pudiera ser vendido en una tienda. Escogerías siempre el que sabes de antemano que te sirve. Pero no funciona así. El amor no debería ser una elección sino una obligación, así todos nos amaríamos y nunca nos romperíamos el corazón.

Por más que intentemos no hacerlo, al final terminamos enamorándonos, siempre. Casi todo ser humano pasa por la situación de enamorarse de alguien que le rompa el corazón, por lo menos una vez. Lo lamento. Por eso, el peor castigo de quien rompe corazones es enamorarse.

El fracaso es siempre el símbolo de que te enamoraste de quien no era. El problema es que siempre te das cuenta una vez que has fracasado (bueno, a veces antes, pero uno se hace el loco). Ensayo y error pareciera ser el método del amor. Aunque no te provoque enamorarte nunca más, olvídale, siempre terminarás enamorándote. Si te has enamorado y no te ha dolido, no te has enamorado. La vida transcurre entre estar sin amor, enamorarte, perderlo, sufrir descabelladamente, volver a amar y confiar en tu

suerte.

Cupido es un niño mala conducta con déficit de atención. ¡Y a veces tiene mala puntería!

Sin ti, ni contigo

Quiero ser el gladiador que en la historia
un amor lo batalló hasta la muerte
Pelearé con mi sangre, no voy a dejarte,
no pienso perderte.
Nunca podría perdonarme que al no
luchar me consuma tu olvido.

Peter Manjarres y
Sergio Luis Rodríguez, El Gladiador

Hay relaciones en las que los integrantes de la pareja no pueden estar juntos pero tampoco separados. A algunas parejas los une el amor y los separa la sexualidad, o viceversa. Parejas que se seducen constantemente pero cuando intentan comprometerse son separados por mil compromisos previos. Relaciones de amantes que se aman pero están casados con otros. A mayor enamoramiento, mayor sufrimiento.

Mientras estamos en relaciones así lo único constante es la relación con la ausencia. Manejarla es adquirir el desapego.

- Estar «sin ti, ni contigo» implica esa sensación infernal de besarte y saber que igual no dormiremos juntos.
- Es amarse y saber que no pueden estar juntos, no porque no puedan, sino porque decidieron no poder.
- Contigo vivo lo que no quiero vivir con otra persona y sin ti me condeno a vivir lo que escogí para mí.
- Contigo me doy cuenta de que llegué tarde y sin ti me percaté de que adonde llegué no me gustó.
- De esas relaciones donde nada impide estar juntos pero uno o ambos deciden no estarlo: sin ti, ni contigo.
- Estando contigo engañamos a la realidad y sin ti los engañados somos nosotros.
- Contigo me enfrento a mis malas decisiones anteriores, sin ti me enfrento a mis malas decisiones actuales.
- No sirve estar contigo ya que me debo a otro lado y no puedo estar sin ti ya que mi lado eres tú.
- Mientras estamos juntos, otros sufren; sin ti, sufro yo. Contigo, horas solamente; sin

ti, eternidad.

- Contigo me siento valiente aunque no lo sea, sin ti me doy cuenta de que no lo soy.
- Contigo olvido lo peor de mí a ratos; sin ti, lo recuerdo.
- El dilema de estar contigo es que puedo perder lo que tengo, y al estar sin ti lo perdí.
- Es fácil estar contigo sobre todo cuando me olvido de lo que puedo perder.
- Mientras vivo contigo, sin ti, vivo conmigo.
- No sé cómo resolver el dilema, mientras tanto estaré contigo hasta que puedas vivir sin mí.

Cuando nos enamoramos de quien no debemos

De los errores humanos, enamorarnos de quien no debemos es de los dolores más intensos. Cuando esto sucede, lo que demostramos es que el amor de inteligente no tiene nada. El amor no se razona, por eso nos equivocamos tanto. El amor nunca fue a la escuela de la moral, por ello a veces nos enamoramos de la persona equivocada. Nos enamoramos con base en la lujuria y los apegos, y esos dos elementos nos llevan muchas veces a errar en quien será el objeto de nuestro amor.

De las cosas absurdas del amor la primera es que no importa si nos enamoramos de quien debíamos hacerlo. El amor no respeta estado civil. Enamorarse de alguien casado es perder, no lo dudes. Si lo haces acostúmbrate al sexo rico, pero también a la soledad. Quien se involucra con alguien casado sufre tarde o temprano, a menos que únicamente lo disfrute mientras dure y nada más.

Si buscas pasiones desbordadas, lo que encontrarás serán siempre cumbres borrascosas. En el caso de las relaciones violentas, enamorarse de alguien agresivo es apostar a ser el objeto de su agresión en algún momento. Cuando te enamoras de alguien con baja autoestima estarás condenado a intentar llenar un barril sin fondo. El amor no cambia a nadie, si insistes en eso vas a saber claramente cómo es el dolor de una frustración.

Equivocarnos en el amor dice más de nosotros que de la persona de quien nos enamoramos. Si bien no escogemos a quien amar, sí elegimos quedarnos con él. Uno nunca sabe de quién enamorarse pero siempre sabemos de quién separarnos, que lo hagamos o no es otra cosa.

No existe el masoquismo en el amor, existe la estupidez. ¿La mejor forma de salir de un amor con el que no deberías estar? ¡Amándote como debe ser!

Amarte a ti no implica obligatoriamente amar a los tuyos

Uno se une a alguien y también a su familia. A veces esa es la peor cosa que puede suceder. Ese asunto de que si uno ama a alguien debe amar a la familia es sencillamente un deseo, una fantasía que no siempre se convierte en realidad. A veces la familia de quien amamos es el peor escollo en la relación sentimental.

Ese asunto de que tenemos que amar a los hijos de nuestra pareja de relaciones

anteriores no es asunto ni fácil ni automático. A veces son ellos los máximos saboteadores de tu relación y encima se te exige que los ames. Hay familias que aunque parezca mentira no desean en lo absoluto la felicidad de sus integrantes, les sabotean el amor. A veces la familia de nuestra pareja nos detesta y no les importa que hagas feliz a su familiar. El egoísmo en su máxima expresión.

El amor no es obligado. Muchos familiares de nuestras parejas deberían entender eso. «Si me amas tienes que amar a mis hijos» es un mandato que viola la libertad del amor y el proceso espontáneo con el que nace. ¿Por qué yo debería amar a tus hijos de entrada? ¿Únicamente porque te ame a ti? Contigo tengo sexo, me gustas. El amor es carnal en principio. «Si no amas a mis hijos, no me amas a mí». ¿Me chantajeas e incluso así quieres que los ame? Cuando me dices que tengo que amar a tus hijos si te amo a ti, lo que entiendo es que buscas un sustituto de padre y no un marido. En todo caso, lo que yo tengo que hacer es ser bueno con ellos y esperar a que el amor aparezca.

La cosa se pone fea cuando el padre o la madre de los hijos de tu pareja los usa como una forma de manipulación para destruir la vida de sus exparejas y él o ella se dejan. Peor es el asunto cuando tu pareja está más apegada a su familia que a ti: están contigo pero siguen viviendo como si nunca hubiesen salido de su casa, lo cual es fatal para la relación. Allí se pone más difícil el asunto de amar a la familia.

En ocasiones se nos hace difícil que una pareja nos ame, imagínense que tengamos que hacer que sus familiares nos amen. Yo no tengo que amar a tu familia porque te ame a ti. Lo que me corresponde es ser una buena persona, una mejor pareja y tener la esperanza de que el amor fluya.

El proceso de amor a la familia de tu pareja o a sus hijos es largo y tiene que ser bidireccional, estimulado por todos. El que yo te ame a ti no implica que ame a tu familia ni que ella me ame a mí. Es un proceso gradual, no un deber ni una obligación.

¿Y con quién me quedo?

¡Hay amores inevitables!

A veces el amor llega y no nos damos cuenta; de hecho, nos negamos a que nos está sucediendo. El problema es que a veces el amor viene cuando no estamos solos y allí se complica todo el asunto. A muchos de nosotros nos llega el amor cuando ya no podemos amar, pero hay amores que hay que vivir aunque sean ilícitos. Los amantes saben de eso.

El dilema del amor que llegó cuando ya era tarde es que siempre le va a doler a alguien. Los amantes viven furtivos sus cotidianos últimos momentos. La fuerza del amor no sabe de moral ni de estados civiles. Solo quiere unir a quienes lo sienten. Por eso, cuando el amor nos obliga a decidir con quién quedarnos, alguien va a llorar, sin duda. Cuando no sabemos con quién quedarnos lo único que estamos diciendo es que somos sujetos de nuestros impulsos. El no saber elegir habla de lo complicado que es amar con culpa. Enamorarnos es más un problema de impulsos que de decisión. Quedarse con esa persona es otra cosa.

El amor como fuerza nos arrastra, la razón intenta salvarnos pero generalmente nunca es tan fuerte. Entre amantes la culpa siempre está presente, de una u otra manera. El amor es tan intemporal que muchas veces no llega a tiempo.

El asunto es cuando avanzamos y los amores del pasado nos persiguen. Son amarras que se niegan a soltarse. ¿No te ha sucedido que cuando recuperas tu vida y empiezas otra historia el amor del pasado te recuerda que tu presente debería ser con él?

¿Con quién me quedo? ¡Qué dilema! Con quien te quedes se sentirá culpable y a quien dejaste estará devastado y tú te sentirás responsable. Mientras no sabes con quién quedarte lo único que puedes tener claro es que no diriges tu vida, te dominan los impulsos. ¿Sabes algo en lo que quizás puedas no estar de acuerdo conmigo? El amor no es suficiente. Cuando no sabes con quién quedarte, ¿qué te dirige, corazón, cabeza o genitales? ¿Quién te domina? ¿Quién es tu amo?

¿Con quién te quedas? ¿Qué te parece si te quedas contigo? ¡No le temas la soledad!

No hay nada más falso que una promesa de amor para siempre entre amantes. El amor ilícito es siempre momentáneo, así dure para toda la vida. Mientras vives amores prestados siempre tendrás que regresarlos.

La lealtad a veces es más importante que el amor.

Amor y baja autoestima

A veces uno se mete en amores que terminan siendo un círculo vicioso para la autoestima. Al no apreciarnos nos metemos en relaciones que nos dañan y ratificamos nuestra creencia de que no servimos para ser amados, reforzando la falta de aprecio propio. En ciertas circunstancias podemos dudar de nuestra valía y nos metemos en relaciones en las que nos pisotean la personalidad, solo porque no somos buenos para cuidarnos a nosotros mismos.

El ciclo es así: sientes que no vales lo suficiente para ser amado, consigues a alguien que juegue contigo, lo odias, te odias, sientes que no vales lo suficiente para ser amado. Dame una persona que piensa que no merece ser amada y te daré alguien que se humille por amor.

Mientras pienses que no encontrarás a nadie mejor que esa persona, llegarás a la indignidad para no perderlo.

Tu autoestima determina con quién te unes. Por eso, dependiendo de tus complejos no trabajados, es posible que atraigas a quien los aumente. Una persona que no se aprecia inexorablemente va a unirse a alguien que no le conviene. Si consideras que este es tu «último autobús», así no sirva y sea un cacharro tú te vas a montar en él. La verdad es que mientras no te unes a alguien que realmente sea para ti en su totalidad, corres el riesgo de destruir tu autoestima.

El valor propio determina si cuando te dejan ejerces el odio o la indiferencia. El odio implica baja autoestima. ¿Por qué? Porque si odias el otro te tiene dominado. En cambio, si eres indiferente nunca va dominarte. Cuando nos rompen el corazón o nos engañan

nuestra autoestima decae. Si ya veníamos mal, no se va a recuperar sin ayuda; si veníamos bien, sobrevive.

Uno puede relacionarse con el otro bajo cualquier modalidad. Lo que va a determinar tu autoestima es lo que estás dispuesto a aguantar de esa relación. Hay relaciones que solo se basan en sexo y amistad y eso no implica baja autoestima, pero si te enamoras y el otro no, corres peligro. Si no aceptas que te dejen, tu autoestima es una poceta. No permitir que el otro se aleje es mantenerlo obligado. ¿Existe algo más humillante? El amor nunca es forzado. Eso es algo que una persona con baja autoestima nunca entiende. Siempre se humilla para que no la dejen.

¿Cuándo sabes que alguien es para ti? Cuando el otro decida serlo, mientras no lo decida, por más que quieras nunca será tuyo. Dime cuánto te valoras y te diré lo que no eres capaz de aguantar en una relación. Enamorarse de quien no debes es un síntoma para revisar tu autoestima y darte cuenta que se está yendo por el barranco.

Sobre la convivencia

No siempre nos quedamos con quien consideramos es el amor de nuestras vidas. A veces por miedo decidimos no continuar con quien decimos que amaremos para siempre. Mientras más lo pensamos, más nos quedamos con quien nos provee lealtad y entrega, incluso a expensas del amor. No me cabe duda de que en muchísimas ocasiones el miedo es mucho más fuerte.

El amor joven es volátil, apasionado, sexual. El amor maduro es comprensivo, tranquilo, estable y comprometido. No soporta ambivalencias emocionales. Después de los 40 años uno entiende claramente que el amor duele, así que se tiene mucho cuidado de unirse a alguien leal y estable. A mayor edad uno piensa más con quién pasará el final de su vida, así que para muchos es un enorme riesgo unirse a alguien que no se comprometa lealmente. Mientras no has vivido con una pareja, no puedes saber si será el amor de tu vida. El joven no sabe eso y por eso sueña con vivir con alguien. En la juventud poco importa perder amores, pero si ocurre en la madurez es en extremo doloroso. El joven se arriesga, mientras que el maduro apuesta a ganador.

Quien no sabe de convivencias no sabe de compromisos, solo de promesas. Grandes y apasionados amores se pierden en el mismo momento en que empiezan a vivir juntos, porque para convivir con alguien se necesita más que amor.

¿Quieres experimentar la convivencia? Se estable y comprometido. Aprende a entregarte y a no huir ante cada error del otro. Mientras somos amantes de alguien siempre se vive lo mejor del amor; piensa en lo que recuerdas de tu amante clandestino: los momentos de sexo, pasión y promesas. ¿Es eso el amor? Olvídalo, no es. Si crees que sí, sé amante de alguien y nunca te cases. ¿Esa persona te limpiará el trasero en la vejez? ¿Recogerá tus vómitos? ¿Soportará tu mal humor? Esas cosas se piensan para escoger a alguien. ¿Creíste que sin vivir juntos, enfermarse, pasar trabajo, cuidarse, soportarse y demás, iban a estar juntos para siempre? ¡Je!

La unión comprometida más que momentos son estados. Ningún amor

comprometido y estable nace rápidamente. El sexo se acaba, las pasiones se extinguen, la intensidad se apaga. Si a pesar de todo eso te quieres quedar al lado de esa persona, la amas. Vivir junto a alguien es rutinario, no creas en boberías, pero si hay amor, no se siente. Cuando convives con alguien el amor es importante pero también la lealtad, el compromiso y la entrega.

Para unirse a alguien únicamente se requiere un poco de sexo, pasión y apego, mientras que para convivir necesitas respeto, comprensión y lealtad. El amor está lleno de promesas hasta que dejan de cumplirse. Cuando eso ocurre empieza la verdadera convivencia. Hay cosas que no se aguantan en una relación y por ende debe terminarse, pero mientras más pasan los años más flexible te vuelves.

¿Queremos amor?

Cuesta conseguir el amor para toda la vida, amores plenos y satisfactorios, los que la mayoría necesitamos y los que no tantos logran. Pareciera que el amor verdadero es de mentira. Triste. El amor también está escaso. Andamos como muertos vivientes tratando de arrancar nuestra porción de amor y solo conseguimos pedazos de sexo.

Mujeres siendo independientes, con una maravillosa personalidad y sin hombres que le lleguen a los talones. Desperdicio total. Hombres saltando entre piernas y orgasmos sin conseguir un corazón que realmente los ame. Mujeres desde el sexo implorando amor, poniendo cara y actitud de dignas. Hombres con miedo al compromiso que ofrecen amor eterno a todas. Sociedad de solitarios engañados en las redes sociales. Buscamos el amor sin querer encontrarlo, siempre deambulando y entre encuentros furtivos nos hacemos la idea de que el amor ya va a llegar. Y cuando por fin el amor nos toca la puerta, corremos despavoridos como si hubiésemos visto un espanto. Da demasiado miedo el dolor, en cambio la soledad nunca nos traiciona.

Mientras vemos parejas felices hablamos de quienes viven separándose. Así no nos sentimos tan mal en nuestra soledad. Hombres solos, mujeres solas, nunca encontrándose. Hombres que envían fotos de su pene ya que no pueden mostrar su corazón. Mujeres enseñando tetas, por la misma razón. Sociedades virtuales de personas que desde el rencor o la amargura buscan aprobación de otros igual que ellos. No perseguimos al amor, solo decimos que lo perseguimos.

Si realmente queremos amar y ser amados entonces se nos obliga a una cosa: ser sensibles. No seamos ilusiones del amor, seamos realidades.

La soledad y los solitarios

Que las noches no tienen final,
que la vida sin ti no me vale de na'.
Otro golpe para el corazón,
que dejaste tirado aquí en este rincón

«Vamos a darnos un tiempo»... y nació la soledad. Así empezó todo.

Nosotros glorificamos nuestra soledad para no compadecernos de nuestra profunda falta de amor. La soledad es una paradoja interpuesta entre el deseo y el rechazo: el deseo de amar y ser amado versus el miedo a enamorarse y ser rechazado. Buscamos amores llenos de esperanza cuidándonos de tragedias del pasado. Preferimos elegir la soledad a que nos la impongan a fuerza de desamores. No envidiamos el amor en el otro, lo anhelamos, que no es lo mismo, pero la soledad nunca nos traiciona ni nos rompe el corazón. La soledad no es miedo al amor, es miedo a quedarnos sin amor.

No es que la soledad sea mala, lo malo somos nosotros sintiéndonos solos. A veces buscamos amor para terminar amando la soledad, nos comportamos como derrochadores de amores terminando en mezquinos de soledades. Soledades que se encuentran para decir que están juntas. Soledades acompañadas, parejas que se dicen felices o al contrario: soledades que se acompañan, a veces se enamoran, pero no se dan cuenta.

Dejar la soledad es un acto de fe y, como sabemos, tenemos poca. Para que la soledad nos abandone es imperativo confiar en el amor. Cosa difícil esa. Salir de la soledad implica dejar de estar en ese sitio cómodo que se llama «el amor no me va a doler». Mientras la soledad nos cobije, el amor no nos dará su calor. Pero cuando decidas salir de la soledad, tendrás que sacrificarla, renunciar a la comodidad, evaluar si somos capaces de recibir amor. No podemos vivir eternamente escondidos del mundo, siempre invisibles al amor, ni tampoco hacernos expertos en soledades, indiferentes a conocer el amor. Eso es invertir demasiado tiempo en sanar nuestros corazones heridos.

¿La fórmula para conseguir el amor perfecto? Dejar de creer en él. El amor existe, sobre todo si te enamoras. Y es que la soledad no existe, existimos los solitarios. ¡Sorprende a la soledad enamorándote!

El sexo-amor, un camino de doble vía

Mientras unos se enamoran para tener sexo, otros tienen sexo para enamorarse. El primer acto sexual es el beso. Pasamos de amigos a amantes en el mismo momento en que cambiamos la forma de besarnos. El acto sexual puede convertirse en el acto amoroso en cuestión de un orgasmo. Mientras tenemos sexo, el amor puede abrirse camino. Y a veces pasa que una vez que nos enamoramos, el sexo nos desenamora.

¿Es más importante el sexo que el amor? Depende de los orgasmos. Las relaciones fracasan más por mal sexo que por falta de amor. Mientras nos enamoramos sin tener sexo, la posibilidad de que una mala relación sexual mate el amor estará al acecho. Por otro lado, quien intenta lograr amor a través del sexo corre el riesgo de solo ser un objeto de uso y nada más. No cabe duda de que muchos hombres llegan al sexo con una mujer a través de mentirle y decirle que la ama. A veces la persona sabe que no la aman pero se cree el «te amo» para no quedarse sin el buen sexo. Se fingen amores, pero también se

fingen orgasmos.

Amores en crisis

Cuando nos casamos prometemos estar en las buenas y en las malas. El amor no siempre entiende eso y a veces en las malas se derrumba. Por eso, en la unidad de la pareja está la fuerza para sobrevivir a cualquier crisis. Sin esa unidad, por muy pequeño que sea el problema, no hay posibilidad de superarlo.

Cada crisis tiene sus características, y dependiendo de las fortalezas de cada pareja, se podrá afrontar el trance o no. El amor puede sobrevivir al caos siempre que los integrantes de la relación estén unidos en objetivos comunes, si no, perece. En este sentido, la forma de enfrentar la crisis dentro y fuera de la pareja va a estar determinada por su interdependencia afectiva.

Existen diferentes tipos de crisis en una pareja, quizás la más importante tiene que ver con la traición de la confianza. Es más fácil sortear crisis económicas, ambientales o sociales que una infidelidad, porque aunque el amor no tiene garantías, en el fondo aspiramos a unirnos para siempre.

Sea cual sea el caso, ninguna dificultad en la relación se resuelve con promesas, sino con acciones concretas, diálogo y amor. Sin eso, olvídale. Una pareja jamás será objetiva en la resolución de una crisis, pero eso no es relevante. Lo importante es que sus subjetividades se entiendan.

Sobrevivir a una crisis amorosa a veces solo es posible si buscas un tercero que te ayude. Eso sí, que sea un profesional, no un interesado.

No te amo

Es inmensa la cantidad de gente que no entiende un «¡NO TE AMO!». Mucha gente es sorda y ciega a todas las muestras de desamor que le hacen. Son adictos a negar la realidad, no entienden que el amor no se obliga y entonces insisten en que hay que amarlos a juro. Son personas que han sido usadas, humilladas, pisoteadas e incluso así dicen «es que yo lo quiero». No tienen ni remota idea de lo que es querer.

Si alguien no te ama, ¿para qué demonios lo quieres retener? ¡Que se vaya! Él le es infiel y ella dice que no le quiere dejar el camino libre a la otra. Amiga, ¿no entiendes que sin ti o contigo te montaron cacho? «¡No quiero que se vaya con esa zorra!». Yo pregunto: ¿no te das cuenta que es el tipo de hombre que se va con zorras? ¿Lo eres? ¿No? ¡Déjalo ir!

Es lo mejor que podría pasarte. ¿No lo entiendes? Si el tipo se va con otra, ¡mejor así! Que ella se lleve a ese tipo traicionero y mentiroso. ¿Para qué quieres retener a quien no te ama? «Él se fue con mi mejor amiga. Ella es una perra». Personas así no entenderán nunca que la infidelidad es automotivada, no obligada.

Hay gente que es capaz de intentar torcer la realidad para encajar al patán en su vida y tratar de mirarlo como un dulce peluche. ¡Entienda cuando no lo aman! Aprender

rápido sobre eso le evitará dolores insoportables y duraderos.

¿Se debe perdonar una infidelidad? ¡NO! Lo que se puede hacer es darle la oportunidad al infiel de que repare todo el daño, amándote como nunca. Si no te ama, olvídale, no hay nada que hacer.

Amores, ideales y fanatismo

Aunque no siempre ganemos las batallas, en el amor y en los ideales siempre se debe dar la pelea. Luchar por amor es válido siempre que no te humilles. Luchar por un ideal es legítimo siempre que no te traicionen.

Quien lucha por un amor debe esforzarse en darlo. Quien lucha por un ideal debe esforzarse en convencer sin imponer, los ideales no se imponen. Si por algo vale la pena luchar es por ser una persona digna de amar y ser amada. De igual manera, una vida sin ideales ni gestas que librar es una existencia sin pasiones que estimulen a vivirla.

El problema con la defensa de los ideales es que no todos somos razonables, así que del ideal a la obsesión, el fanatismo es el camino. Pero no solo hay fanáticos de ideas, también hay gente fanática del amor. Son peligrosos sobre todo si creen que a juro hay que amarlos. Un fanático puede creerse ungido por Dios y, de paso, tener gente que le tenga fe.

No tiene mucho sentido tratar de convencer al fanático. Un ser incapaz de razonar solo puede tener obsesiones. Entre el idealista, el enamorado y el fanático hay algo en común: persiguen aquello que consideran necesario para vivir.

Relaciones conflictivas

Por alguna malsana jugada del destino, parece que el amor y el dolor, aparte de rimar, se acompañan. Cuando prometemos amor, también asumimos que estaremos en las buenas y en las malas. El asunto es que el amor y la conflictividad no perduran en el tiempo, aunque existen parejas que se juran amor después de golpes e insultos. Un error importante en las relaciones es asumir que el amor lo resiste todo.

No, el amor no lo puede ni lo resiste todo.

Mientras creemos que quien nos ama va a soportar nuestra conflictividad, viviremos viendo cómo nuestras esperanzas se esfuman. Hay personas que asumen que si las amas tienes que soportarlas, y es cuando las dejan que se dan cuenta de lo erradas que estaban. En la medida en que confundes amor con ausencia de límites, en esa medida la puerta de salida se llama soledad. No puedes pretender estar todo el día formando rollo y luego esperar que te amen con devoción. La mayoría deseamos un amor comprometido con nosotros, pero a su vez lo celamos por todo y vivimos en conflicto, solo para probar que quien nos ama no se irá de nosotros. ¡Gran error!

Si amas a alguien para llenar tus vacíos emocionales, pronto te darás cuenta de que esos vacíos no se llenan desde fuera. Del odio al amor no hay un paso, hay neurosis (deficiencias emocionales repetitivas). Si quien te dice amar también te teme, es buena

idea empezar a reflexionar sobre la posibilidad de que algún día deje de temerte y se vaya. No se puede pretender que si le pegas a tu pareja o la insultas, esta te va a amar. Algún día abrirá los ojos y seguramente te va a odiar. Cuando eres tú quien recibe maltrato de tu pareja lo primero que debes admitir, en caso de que continúes allí, es que quien se maltrata eres tú, quedándote. Una relación llena de conflictividad no está unida por amor, de hecho está unida por el conflicto. No puedes tener una relación sin conflictos cuando en el fondo el conflicto lo llevas dentro de ti.

El maltrato y el amor no riman. Si estás al lado de quien te maltrata no cabe duda que no te estás cuidando, no te proteges. ¿Por qué quedarse al lado de quien te maltrata cuando hay cualquier cantidad de gente que podría amarte de buena manera? Amar a quien te maltrata indica una sola cosa: todo tu amor propio se lo entregaste a otro. Tu autoestima depende de esa persona. ¡Fatal!

Maltrato no es amor, olvídalos.

Quienes asumen que el amor tiene que resistirlo todo no han vivido su primer divorcio o un hijo no se les ha ido de la casa producto del hartazgo. La conflictividad siempre termina en soledad, sobre todo para la persona conflictiva. ¿Te escogerías a ti como pareja? Esa será siempre la pregunta universal para resolver tus dudas. Si tu respuesta es no, ¿por qué otra persona tiene que escogerte si ni tú mismo lo harías? Si generas mucha conflictividad en tu relación de pareja, quizás debas entender que llegó el momento de aceptar que no la quieres.

Cuando nos asumimos conflictivos, debemos también admitir que a veces no sabemos cómo dejar de serlo. Esa toma de conciencia es importante. A veces la conflictividad que generamos en nuestras relaciones nace de patrones aprendidos y otras por simple y peligrosa malcriadez. Aunque en términos inconscientes la conflictividad puede ser una petición de amor, no justifica su existencia. Uno debe revisar sus conductas. ¿Amor y dolor? No caigas en eso. El amor debe convivir con felicidad, no con conflicto.

¿Cómo dejar de ser conflictivo? Respeta la relación, acoge el amor como un premio y entiende que no se ama a quien te causa dolor y miedo. Si estás en una relación es para ser feliz, pleno, eso no implica ausencia de problemas pero no ampara la conflictividad. Celos, maltratos, uso, mala comunicación, todos ingredientes de una relación en proceso de conflictividad. Ninguna relación está exenta de problemas, pero de allí a que sea conflictiva es un trecho largo. Lo crónico en este sentido siempre es enfermizo.

Amar a alguien te hace mejor persona. En caso de que no sea así, mejor revisa tu concepto de amor.

Sobre amar y cambiar

Pasamos demasiado tiempo intentando cambiar a quien decimos amar tal como es. Muchas personas se enamoran de alguien por atributos que luego de un tiempo se convierten en defectos. Demasiadas personas se la pasan buscando amores como ropa en tienda por departamentos. «Esto me conviene, entonces de esto me enamoro». Decimos que amamos a alguien pero constantemente le estamos pidiendo que cambie su forma de ser.

Nos pasamos demasiado tiempo sufriendo para que alguien que nos hacía feliz con solo existir ahora nos haga feliz cambiando su esencia. Anhelamos el cambio de conducta en la persona que decimos amar sin saber si, al cambiarla, seguiremos amándola. Nos decimos enamorados cuando en realidad solamente estamos acostumbrados. Nos enamoramos haciendo feliz a otro y terminamos frustrados porque no nos hicieron felices a nosotros.

Si amas por conveniencia probablemente te dejarán por amor a otro. El desespero de estar solo lleva a buscar lo que sea como pareja y te dejará siendo lo que sea como pareja. Ese asunto de intentar cambiar las conductas de la persona que decimos amar parece a veces la negación a darnos cuenta de que no lo amamos como es. Si no amas a la persona, ¿cómo es que amas entonces?

No podemos cambiar a nadie. Solo cambia quien desea hacerlo por sí mismo.

Entre amores y mentiras

Nos enamoramos y empezamos a negar la realidad para así no dejar de vivir la fantasía. Perdemos todo contacto con lo real una vez que intentamos desde la excusa del amor, justificar la falta de amor hacia nosotros. Nos mienten, traicionan, estafan y como estamos «enamorados» negamos todo suceso dándole explicaciones inverosímiles. Desde la baja autoestima, para no perder a la persona de la que estamos enamorados, somos capaces de justificar sus actos más traicioneros. Algunos aceptan la traición para no vivir la soledad, pero cuando empiezas a justificar la perfidia, ya no puedes decirte enamorado, solo cabe entender que pasas a ser humillado.

Cuando te engañan una vez nunca fue tu culpa, cuando lo hacen varias veces, sin duda la responsabilidad de la credulidad es tuya. Quizás no sientas que tienes baja autoestima, pero cuando te traicionan y lo justificas o aceptas es porque definitivamente te falta amor propio.

Si tienes que hacer malabares o inventarte mil cosas para descubrir si tu pareja te engaña, ¿piensas qué tan bajo puedes caer? Quizás sí lo has pensado y no te importa. Grave. ¿Hasta qué punto es suficiente para darte cuenta de que ese amor ya no te sirve? ¿Si sabes que te han engañado para qué sigues buscando más pruebas? Si no las encuentras, ¿piensas que ahora sí te dicen verdad?

¿Qué sentido tiene que busques más mentiras de quien ya te ha dicho varias? Debes entender que si después de mentiras y traiciones no te has separado, estás dando pauta para que lo sigan haciendo. Tú eres la medida de lo que en el amor te sucede.

Si eres capaz de negar la realidad y humillarte, no culpes al amor, eres tú y tu baja autoestima. ¿Qué te hace seguir al lado de quien te miente? ¿El miedo a la soledad? ¿Cómo crees que quedarás al final, no lo has pensado? Si no te cumplen las promesas y vives en la eterna espera, ¿qué te hace pensar que sí cumplirá?

Puedes engañarte y pensar que quien te miente te ama pero, ahora bien, ¿quieres seguir mintiéndote?

Amores peligrosos

Hay obsesiones que se confunden con amor. Nos enseñaron a cuidarnos menos de los amores obsesivos. De hecho, sin darnos cuenta nos enseñaron que esos amores eran buenos. De amores obsesivos están llenas las páginas rojas que refieren asesinatos pasionales. Glorificamos estos «amores» asumiendo que son los esperados, sin darnos cuenta de que son la puerta al infierno emocional. Es sumamente importante reconocer un amor obsesivo ya que dentro de la cultura, sus síntomas en realidad son las acciones que las fantasías amorosas esperan. Los amores obsesivos inician dentro de un marco de dependencia que luego va degenerando en la destrucción de la personalidad de la víctima.

El asunto obsesivo nace con un «sin ti no puedo vivir» y termina en «te mato si no eres mía». La dependencia amorosa del «te amo al nivel de necesitarte a diario», degenera en obsesiones fatales como «dónde andabas, con quién, dime todo». El proceso obsesivo generalmente inicia en un acto lleno de «devoción amorosa» que hace que la víctima se sienta «amada». «Necesito verte a diario», «estás en todos mis pensamientos», «necesito amarte a cada instante» son frases obsesivas entendidas mal y vistas como frases buenas, de amor, de deseo.

Los amores obsesivos tienen etapas que inician en el enamoramiento y pueden terminar en asesinatos. Paso a describirlas:

Enamoramiento. El perfil obsesivo se desvive por el otro. Cambia sus rutinas y afecta sus áreas de seguridad para «enamorar» al otro. En esta primera etapa el obsesivo complace todos los gustos del otro e intenta llenar sus espacios. Su víctima se siente «protegida y amada». Durante esta primera etapa, el obsesivo intenta darle todo a su víctima y cambia todos sus patrones para estar todo el tiempo juntos. Frases típicas de esta primera etapa: «Me estoy enamorando de ti» (y no ha pasado un mes desde que salen juntos), «me afecta no estar a tu lado», «contigo me siento mejor», «no sé cómo vivía sin ti», «conocer te ha cambiado mi vida para siempre».

En términos de conductas, esta primera etapa está caracterizada por un profundo galanteo y un total cubrimiento de espacios vitales. Igualmente en conductas esta primera etapa está enmarcada en una especie de «llegaste a mi vida y te convertiste en lo más importante de ella». La víctima se siente «amada»: «Quiere estar siempre conmigo», «imagínate, hasta ha dejado de trabajar para estar conmigo».

Dependencia amorosa. Aquí la víctima empieza a anular su personalidad sin darse

cuenta. En la segunda etapa el obsesivo inicia una cruzada para generar dependencia. Paga cuentas de la víctima, no deja que maneje, le hace transporte. Esta segunda etapa viene enmarcada en el inicio de los celos y el chantaje: «Yo que he dejado de hacer todo por ti», «ese amigo no me gusta». En la segunda etapa empieza la obsesión por el cambio: «debes cambiar tal cosa», «por tu bien deberías hacer tal cosa que te digo». Esta etapa del «cambio» es donde la víctima inicia un proceso de despersonalización. Empieza a sentirse culpable por ser como es.

En esta etapa el obsesivo produce un constante estado de dependencia en su víctima y esta tiende a sentirse «atendida y llena de seguridad». El obsesivo en esta etapa generalmente invita a que la víctima deje el trabajo con un «yo cubro todo». Genera dependencia económica y emocional. Ya en esta segunda etapa el obsesivo muestra niveles de agresividad y la víctima, ya anulada, empieza a justificar las acciones del obsesivo: «Es que él tiene su carácter».

Hasta este nivel la víctima se siente amada pero también un poco agobiada. El obsesivo «no la deja ser» y quiere arropar todos los espacios. Los celos y el «debes cambiar porque yo sé qué es lo mejor para ti» son los elementos básicos en la relación. Frases típicas de la segunda etapa: «Yo te doy todo, no tienes que trabajar», «te necesito más que a nadie», «nadie te amará como yo», «¿tu vida sería igual sin mí?».

Etapa «dantesca». Todo se convierte en un caos y la víctima ya atrapada y sin personalidad, no sabe salir. En la tercera etapa del amor obsesivo los celos ya son cotidianos y los accesos de irritabilidad y arrepentimiento son constantes. Esta etapa está enmarcada en un nivel altísimo de inseguridad y las demandas para que la víctima cambie hasta su manera de respirar son constantes. El nivel de chantaje es alto: «Yo te di todo y tienes que hacer lo que te digo» o «si me dejas, me mato». En este contexto la víctima ya anulada recibe la presión social y familiar de que debe salir de allí, pero ya no tiene fuerzas, no tiene voluntad. El obsesivo en esta etapa no le permite a la víctima ninguna autonomía, un día le grita y otro día le lleva flores. Hoy te amo, mañana eres una puta. La víctima siente que ella es la culpable de todo, que si él se pone bravo es por culpa de ella. Vive confundida y peor aún: cree que lo ama. La víctima intenta cambiar todo de su personalidad para complacer al otro y este un día la felicita y otro le pega. Luego muere de culpa y produce lástima.

Las frases típicas de esta tercera etapa son: «Yo te di todo y mira cómo me pagas», «no hiciste lo que te dije y te fue mal», «ya no eres la misma», «te vieron con ese amigo y parecías una puta», «no te vistas así», «no hables así», «no quiero que hables con ese o esa». El comportamiento típico de esta etapa es el proceso pasivo agresivo: «Si tú quieres salir, hazlo, pero te advierto que si regresas y no estoy, me fui para siempre». Al final, muchos casos de amores obsesivos terminan en asesinatos o profundas agresiones de las que la víctima no puede escapar fácilmente. En estos amores peligrosos todo nace en un proceso de «este tipo me ama como nadie» y termina con «este tipo casi me mató».

¿Cómo salir de esos amores obsesivos o peligrosos? Busca ayuda. ¡Ya! Tú solo(a) no podrás hacerlo.

¿Le abres la puerta al amor?

Es tan fácil volverse loco de amor, llenarse de pasión e intensidad y dar un beso lleno de ternura que sepa al resto de la vida. La felicidad está a la vuelta de la esquina, el asunto es que parece que a la gente se le complica encontrar la esquina. Se aferran a sufrimientos y se vuelven adictos a las emociones descalificadoras que les permiten decir «sufro por amor». No es que no entienda del sufrimiento, es que no comprendo que no se den cuenta de que amor sin risa ni alegría no es amor. Sufrir crónicamente es patológico pero parece que son palabras vacías que no se entienden a la hora del dolor. Sin duda alguna, como decía Erich Fromm, no sabemos amar, solo sabemos depender.

Pareciera que no le abrimos la puerta al amor, es como si el cartero llamara pero no nos interesara la carta. Llenamos de razonamientos intelectuales el acto íntimo de cruzar las piernas, besarse en la mejilla mientras susurras un te amo a cada beso. No nos atrevemos a inmiscuirnos en la piel del otro y regalar un aliento que proponga deseo y determine un llamado diciendo «quíereme». Confundimos amor con sexo y sexo con miedo, al final amar nos da miedo.

Rompemos relaciones con el único fin de que no rompan con nosotros, como si el amor fuera una competencia de egolatrías que no sabe de humildad y disculpas. Nos da pavor que nos dejen solos pero no admitimos nuestra dependencia a la libertad de sabernos autosuficientes. Varias veces pareciera que la mejor pareja de uno es uno mismo.

Pero existe otra cara de la moneda. Si nos atrevemos a abrir las puertas al amor entonces el dolor también se inmiscuye, si lo aceptamos como parte del proceso entonces hemos superado nuestros miedos y lo acogemos como se acoge en la familia a la oveja negra. Nos prometemos no pelear más y besarnos mucho. Decidimos hacer más el amor y menos la guerra, dejamos los reclamos y nos entregamos a aprendernos la piel del otro. Claro que duele, siempre duele pero «París bien vale una misa». Someter el ego y decir te amo no son actos de humillación, son más bien la muestra inequívoca de que nos atrevemos a confiar en el otro así la confianza nos sea esquiva. Cuando abrimos la puerta al amor nos deslastramos de nuestras seguridades y acogemos la incertidumbre de sabernos vulnerables. Enamorarse es algo parecido a entregarse sin ninguna garantía: peligroso, arrojado y aventurero, pero para mí solo hay un amor peligroso y es el que no se tiene.

Cuando nos convertimos en la primera pareja de nuestro amor, la cual ha tenido decenas de relaciones anteriores, entonces hemos entendido que nuestro amor siempre es una primera experiencia. Si besamos unos labios mil veces besados como si fuera la primera vez entonces hemos aprendido que el amor siempre es nuevo, que es una oportunidad y que si abrimos la puerta quizás lo que sobrevengan sean buenas noticias, aunque vengan adornadas con una rosa llena de espinas.

Amores del pasado

A veces el amor merece una segunda oportunidad, a veces. A veces volvemos con amores del pasado solo para darnos cuenta de que nunca fuimos más felices sino con esa persona. Existen amores inolvidables y cuando regresan parece que el tiempo se hubiese detenido. Son los amores que, cuando terminan, buscas ese mismo amor en otras personas para darte cuenta que no lo hallarás nunca más.

En cambio, hay amores del pasado que se vuelven presente, pero si no se aprendió la lección, tenderán a terminar de nuevo. Cuando consideras solo el rencor con base en tus relaciones del pasado, nada has aprendido sobre el amor, pero sí sobre el rencor. Sabes que no has superado un amor del pasado cuando todo te recuerda a esa persona. Si odias con toda tu alma a la persona que alguna vez fue tu amor, deja de mentirte, aún la amas. Es una fatalidad no aprender sobre los errores del pasado. El amor que regresa debe hacerlo bajo la base de lo aprendido.

El refrán que dice «chivo que se devuelve, se desnucan» no aplica a los humanos, solo a los chivos. El amor, si es verdadero, merece todas las oportunidades del mundo. A veces uno escucha a personas hablar de lo decididos que serían al terminar una relación. Quien lo ha hecho en verdad, sabe lo difícil que es hacerlo.

A veces volver con el amor del pasado es darse cuenta que el presente nunca fue mejor que el ayer. La dignidad, el orgullo y la autoestima son la medida para saber si debes volver con un viejo amor o no. El perdón y el olvido también son ingredientes necesarios para tomar una decisión. Si eres de los que crees que lo que no funcionó no funcionará jamás es que no tienes hijos. Cuando los tienes, nunca pierdes las esperanzas. A nadie le tiene que importar lo que crean los demás sobre las segundas partes, lo importante es lo que crea cada quien porque el amor es así, es personal, ninguno es igual a otro. Cada persona debe vivir sus experiencias. Evitarlas es evitar la vida. El amor, como todo lo humano, no está exento del dolor. Desconfío plenamente de quien me aconseja separarme de mi pareja, solo uno sabe lo que vive. Todos los profesionales de la salud mental coincidimos en algo: la rigidez es ingrediente de toda enfermedad mental.

El amor es una lotería donde pueden perder la ruleta, la bolita, el *crupier* y tú, pero cuando ganas, lo hacen hasta tus vecinos. Muchas veces al volver con un amor del pasado aplica el «tanto nadar para morir en la orilla». Todos aquellos que hemos sufrido por el amor tendemos a no creer en él, pero después nos enamoramos de nuevo. He visto personas jurándose amor para luego divorciarse. ¡Quien sepa sobre el amor que levante la mano! Yo seguiré aprendiendo.

A veces no te dejas amar

Existen personas que desean ser amadas pero no tienen la más mínima intención de amar. Personas que no están dispuestas a entregarse en una relación, esas que también son un barril sin fondo y esta vez no por dependientes, sino por egoístas, porque no son capaces o no quieren asumir que amar implica dar y recibir. Hablo de quien quizás ha sufrido en una relación en la que lo dio todo y salió con las tablas en la cabeza, pero no

se puede culpar al que llegó por los errores del que se fue.

El problema aquí es que no se puede pretender ser tomado en serio en una relación si uno mismo no lo está haciendo en serio. Quieres un amor pleno pero no te has preguntado si tú eres capaz de dar a plenitud. Es como el que empieza una relación con una persona casada y luego exige fidelidad. Insólito, pero sucede. Si no estamos dispuestos a tener una relación de entrega compartida, no podemos exigir que el otro sea generoso. Si tú no te consideras una buena pareja, entonces cómo aspiras a merecer a alguien que lo sea. Pregúntate: si conocieras a una persona igual que tú, ¿te gustaría esa persona? ¿Pensarías que es la pareja para ti? El amor no se merece, el amor se otorga.

Aunque parezca una afirmación temeraria, hay personas condenadas a la soledad. No sirven para ser pareja de nadie. A veces las relaciones fracasan por ti, porque el amor nunca sobrevive a los malos tratos. Otras veces creemos que lo hacemos bien y no es así, eso ocurre porque quizás solo hablamos con nosotros mismos.

En mi experiencia el amor es un perezoso, si tú te escapabas de él, no hará nada para perseguirte.

Analizar el amor

El amor es un invitado siempre inesperado. Nace de la nada y muere en lo ideal: cuando acaba la vida. No concibo el amor sin poesía, ni poesía sin un corazón roto, ni un corazón roto sin haber sido feliz alguna vez. El amor es un intruso conocido, cuando nos damos cuenta de su presencia es porque ya está instalado muy adentro; solo el amor puede derrotar los límites de la sexualidad. Es un sentimiento tan intenso que no le importa si el otro es de tu sexo o no.

Cada día estoy más convencido de que el amor es una locura que nos hace normales. En mi experiencia el amor no te hace libre. Te hace prisionero de ser la persona más feliz del mundo. Quien no ha estado enamorado se burla del amor. Quien ha sido herido por el amor, se burla del enamorado. Si hablas mucho del amor es porque no estás besando a quien amas. Cuando alguien me pide explicaciones sobre el amor, entiendo en ese preciso momento que no ha estado enamorado. Yo tengo totalmente claro que tú no tienes ni puta idea de lo que es el amor cuando razones y analizas sobre él.

Pensando sobre el amor

Existen amores felices, pero sin duda que a algunos les cuesta muchísimo encontrarlo. Es difícil estar abierto al amor si has sido demasiado herido por ese sentimiento. Nada más complicado que confiar después de haber sido muchas veces engañado. El amor es maravilloso siempre que lo encuentres, mientras tanto es solo un deseo incumplido.

Se convierten en demonios aquellos besos del amor que ahora ya no tienes. Las cartas de amor se vuelven un chillido del infierno cuando quien te ama te traiciona. Muéstrame un amor traicionado y te mostraré un ser que no confía. A quien le han roto el corazón, sabe bien que no existen parches que lo curen. La vida siempre nos da

golpes, pero es imposible darle golpes a la vida. Somos víctimas de nuestras decisiones.

Cuando uno está enamorado, siempre se es un loco, un músico y un poeta. Ningún enamorado sabe que hace el ridículo, solo nos damos cuenta cuando ese amor se nos va y pensamos en todo lo que hicimos por amor. Si estás enamorado no eres infiel. Ser infiel es una confesión que no todas las parejas entienden. No es un asunto de si se puede ser fiel o no. El asunto es que prometes serlo y después no lo cumples.

La muerte no acaba el amor, es la traición y la rutina las que lo devastan y lo anulan sin piedad. No sirve ser un experto en comenzar amores, lo que vale la pena es mantenerlo y, en eso, muchos son inefficientes. El amor es siempre una promesa que implica un siempre y un nunca. Siempre te amaré y nunca te dejaré.

Amores que no se dieron, recuerdos que siempre quedan

Hay personas que pasan por la vida de uno y dejan una huella imborrable. La relación no cuaja, pero el recuerdo queda. A veces una relación no funciona pero esa persona te deja marcado buena o malamente para siempre. Esos son amores que se transforman, se vuelven algo etéreo que no puedes palpar pero sabes que están allí. Personas que una vez amaste y después ya no lo hiciste en forma de relación, pero quedó la sensación de nunca separarse.

Hay gente que pasó por la vida de uno y que siempre se recuerda, siempre forma parte de esa vivencia que añoras y no volverá, o relaciones que dejan de serlo para convertirse en otra cosa. Amigos, compadres, lo que sea, pero nunca se acaba el nexo. Así como queda la imagen de un paisaje, el olor de la abuela, queda la sensación del beso que diste y nunca más lo repetiste. La novia de la escuela que besaste debajo del samán, la primera bofetada, el primer amor, recuerdos que nos hacen suspirar. Aquella canción que recuerdas con su imagen, aquel amigo que era mutuo, aquella película agarrados de la mano.

Definitivamente esas personas no eran para ti, pero sin duda nunca más te serán indiferentes. No los olvidas así no estés enamorado de ellos. El recuerdo de la palma sudorosa al agarrar la mano esquiva de la chica en el cine. Ese beso atolondrado, con torpeza de lenguas y sonidos estridentes. Siempre recordado como el primero y el más ingenuo. Hay personas que viste y sentiste, las dejaste de ver y las sigues sintiendo. Cuando no las sientes, es que quizás te moriste y no lo sabes. Hay palabras que quedan, sonrisas que nutren, caricias que queman. Son recuerdos, son amores, es la vida, tu vida. Hay amores adultos que son ingenuos y amores jóvenes que son experimentados.

Uno puede amar a otra persona y no a aquella, pero ese recuerdo que no se borra no es amor, es remembranza, es poesía en tinta invisible. Hay besos que pasan y no los recuerdas, en cambio hay labios que nunca te besaron y están en tu recuerdo hasta el fin del pensamiento. Es esa melodía que tarareas, es el baile que se compartió, es cuando rozaste su mejilla y dijiste, caramba, existe Dios. Hay personas que se llaman recuerdos, pensamientos que se apellidan nostalgia, hay futuros con sobrenombre de hoy. Hoy amas a una persona y no a la otra, pero en tu corazón sabes que aquella siempre acompañará

tus suspiros recordados.

Hay personas que son recuerdos, hay imágenes que son historias y hay besos que son el hoy. No hay presente que te borre un recuerdo de aquel beso que por absurdo fue una ópera prima. No es posible olvidar a quien siempre recuerdas. No hay forma de pensar en pasado aquello que es futuro. Lo mágico de esos recuerdos es que inevitablemente los recuerdas siempre hoy. Hay amores que no sirven para estar unidos, pero al recordarlos siempre se tienen cerca de uno. Ningún amor presente puede borrar el amor pasado. El recuerdo sirve de referencia, ya sea poesía o un mal verso. Al principio el amor es siempre una tormenta indomable, al final, terminas amando a quien te produce paz.

Cuando tememos enamorarnos

Muchas personas se meten en relaciones con tendencia al fracaso solo para reafirmar su prejuicio de que el amor apesta. El miedo al amor nace de desconocerlo. El amor lleva implícito felicidad y dolor, y cuando el amor nos duele, solemos salir despavoridos. Aprender a amar es disminuir la posibilidad de dolor.

El miedo a enamorarnos nace inexorablemente de un corazón roto previamente y hace que nos convirtamos en adoradores de la soledad acompañada, es decir, del sexo casual. Cuando evitamos el amor gritamos al mundo cuánto nos ha dolido habernos enamorado, condenamos nuestras relaciones al fracaso, vemos cualquier detalle negativo de la pareja de turno como un tumor cancerígeno de la relación, hacemos que el sexo se convierta en un sitio más seguro para nuestro corazón. Temer al amor es siempre una apuesta a la soledad con esperanzas de estar acompañado pero sin nunca salir de casa, es confesar que una vez odiamos a quien nos rompió el corazón, es haber comprendido el dolor de terminar.

El amor no siempre duele, pero cuando duele es tan intenso que la perspectiva de volver a enamorarnos nos aterra. Cada relación nueva se convierte en una apuesta a que nos romperán el corazón de nuevo. Lo curioso es que generalmente aprendemos más del amor cuando nos rompen el corazón que en otra situación. En realidad, el amor es siempre una apuesta a que todo va a salir bien cuando en realidad todo parece en contra.

A mayor pragmatismo sobre el amor, más confesión de parte de quien ha sido herido profundamente. Aspiramos al amor «para siempre» hasta que nos damos cuenta de que lo único seguro es la posibilidad de que nos partan el corazón.

En mi experiencia, solo se puede amar verdaderamente después de que hemos sido heridos en el amor.

Para quienes esperan el amor

El primer amor debería ser siempre hacia uno mismo. Eso no tiene discusión. Es por allí por donde se tiene que empezar. En mi visión de las cosas, el amor siempre es irracional porque si lo piensas no te enamoras. No pienses en un amor para siempre, piensa un

amor que te toque a ti. Y si fuese el caso, recuerda que al amor le importa un comino tu preferencia sexual. No te crees problemas por eso. Amar siempre valdrá la pena.

Vivir es mejor si se vive con un amor. Amar y ser amado le da sentido a la vida. Merecemos el amor pero a veces no nos damos cuenta de eso. Nuestros mejores momentos generalmente son al lado de alguien a quien amamos. El amor siempre es opción, así duela.

Al final, terminamos

Ese duro momento en que te das cuenta que todo cambió para siempre. Es liberador ese momento donde te retiras del amor que oprime, pero también es doloroso darte cuenta de que ya terminó. Clamamos porque nada cambie en un mundo donde nada permanece igual. En ese sentido, la estabilidad no es posible. Ese momento donde te das cuenta de que el adiós le da la bienvenida a la soledad.

Es inútil postergarlo, tarde o temprano no importa, duele igual. Ese momento donde nos damos cuenta de que nos hemos equivocado tanto que el amor no resistió tantas fallas. Nos molestamos con nosotros mismos solo para percatarnos de que no sabemos amar, pero tampoco intentamos hacerlo bien y es entonces que reflexionamos que nos quedamos solos por nuestros propios errores. Ese pensamiento no alivia, sino que empeora.

Y nos preguntamos «¿para qué seguir buscando amor cuando los pierdo todos?». La respuesta no importa. Igual seguimos buscando. Peor aún, terminamos relaciones aspirando a que el amor no nos duela tanto y terminamos entendiendo que sigue doliendo igual.

Glorificamos la soledad para mantenernos dignos ante la pérdida del amor o la incompetencia en hacer que se mantenga junto a nosotros. Duele entender que el amor se escapa de nosotros, como si huyera, alejándose del maltrato que le damos. Nos mentimos a nosotros mismos, peor aún, no sabemos que nos mentimos a nosotros mismos. Nos equivocamos no en la forma de amar, erramos en creer que deben amarnos de la forma como nosotros amamos al otro.

Nos gusta que el amor nos mienta y nos diga que somos maravillosos y, si algo malo pasa, no soy yo, eres tú. Porque quien tiene miedo a perder en realidad tiene miedo a ganar. Si gana puede llegar a perder. Ese es el terror, entonces es mejor no tener nada y no temer nada.

Miramos en nuestra historia buscando dónde nos equivocamos, todo para construir un futuro sin equivocaciones. ¡Qué locos estamos! No queremos terminar la relación, queremos terminar el dolor que nos produce.

Insatisfechos permanentes del amor, barriles sin fondo que buscamos que nos llenen de amor, sin darnos cuenta de que lo derramamos. Nos preguntamos qué hicimos mal. «Amar a quien no debía», decimos. La realidad es que quizás a quien no debieron amar fue a nosotros.

Al final terminamos para volver a empezar. ¡Qué fastidio!

SEGUNDA PARTE

REFLEXIONES SOBRE EL SEXO

Somos hijos del placer, todo ser humano nace de un orgasmo. Cuando niegas tu deseo sexual niegas tu propia fuente de placer porque la sexualidad es la base de casi todos los comportamientos humanos. Hay personas que emiten una energía sexual tan fuerte que todo en ellos se ve sexual. A veces es una maravilla, otras, una maldición.

Ningún placer es por sí solo un mal, pero
los medios para procurarse ciertos placeres
traen muchos más problemas que placeres.

Epicuro

Mami, ¿qué será lo que quiere el negro?

Wilfrido Vargas, *El Africano*

Ahora se los cuento yo...

Solo amigos sexuales

Todo tiene su historia. En la revolución sexual de los años sesenta la libre relación, el «hacer el amor y no la guerra», eran los motivos fundamentales de una sociedad reprimida bajo los cánones estrictos de la mujer a la cocina y el hombre que trae el pan. El norteamericano común era casto y puro en la calle, pero en la cama la vestal virginal se convertía en dama de la noche. Bajo este contexto sobrevino la generación de los años ochenta, que fue el capítulo negro de la revolución sexual: el amor sobre flores dio paso a la música disco, la cocaína y el Sida. La revolución se convirtió en libertinaje.

En la época de los noventa la cosa siguió su ritmo y la mujer empezó a asumir un papel más proactivo y profesional. La revolución sexual de antaño se convirtió en la tecnocracia femenina. Las mujeres al poder y los hombres a la metrosexualidad. Se cambiaron los papeles. Hoy en día estamos viviendo las consecuencias de la amalgama de sucesos que marcaron esta historia.

Algunos códigos civiles de países latinoamericanos realizan divorcios *express*; vivir juntos sin casarse es prácticamente un prerrequisito para valorar el compromiso entre parejas; la virginidad se convierte en enfermedad y la infidelidad hace entrada pública y deja de ser exclusiva de los hombres.

En esta generación, el amor y la sexualidad se compran en almacenes de *sex shops*. No lo critico, pero pienso que sin duda relegan la sexualidad a la superficialidad que la define. Unirse y separarse es cosa simple en una sociedad donde la vida se mide a través de memoria RAM. Los cánones con los que se juzgaba la moral ya son obsoletos. Ser soltera y sin hijos a los treinta es motivo de admiración, y ser divorciado a los cuarenta y tener una relación con una chica de veinte es realmente un motivo de brindis y felicitaciones en reuniones entre amigos. ¿La moral? Allí esta, cambiante a través de los tiempos, como siempre ha sido.

Así que entonces ser un amigo sexual es una condición social, un símbolo de estatus; es una consecuencia de cambios sociales que todavía no han terminado de calar, que siguen en proceso de formación. Lo que sí es cierto es que cuentos como los del sapo que a través de besos se convierte en príncipe, la historia de que vivieron juntos para siempre, el mito de la pareja feliz con sus tres hijitos, la fantasía de te amaré para toda la vida, solo podrán convertirse en realidad cuando los miembros de la pareja estén de acuerdo en seguir el camino elegido, pero sí hay que tener claro que la sociedad no va ayudar. Esta vez la revolución no será social, tendrá necesariamente que ser personal, íntima, profunda y, sin duda alguna, plagada de desconcierto. Tan inseguro como el amor. Tan insegura como la vida. Tan placentero como el sexo.

Fantasías sexuales

Con base en estudios científicos, las más populares son:

- Un hombre y dos mujeres.
 - Una mujer y dos hombres.
 - Una pareja y un desconocido.
 - Una orgía.
 - Tener relaciones sexuales con un extraño o un amante.
 - Ser forzado a tener sexo o ser dominado durante las prácticas sexuales, o al contrario, forzar o dominar a alguien.
 - El sexo en grupo.
 - Rememorar experiencias sexuales mantenidas en el pasado.
 - Hacer el amor en diferentes posiciones sexuales o en diversos lugares.
 - Realizar prácticas sexuales que nunca serían capaces de llevar a la realidad.
 - Mirar cómo otros hacen el amor (voyeurismo).
 - Practicar sexo en público (exhibicionismo), mirar cómo la pareja hace el amor con una tercera persona o cómo esta se masturba en solitario.
 - Ser grabado durante el acto.
 - Tener relaciones sexuales con personas del mismo sexo.
 - Sexo anal.
-

Sexo *online*

Mientras los hombres que ven porno son los mismos de siempre, el verdadero target que la industria del sexo *online* está atacando son las mujeres. Para ellas la red puede ser fuente de experiencias que jamás habrían imaginado y además es considerada menos arriesgado que ir a buscar lo que no se les ha perdido.

Internet y sexo son conceptos siameses. No estamos hablando únicamente de lugares de encuentros virtuales, chats eróticos y *webcams*, prácticas que pronto empezarán a sonar anacrónicas, a pesar de ser adictivas para millones de usuarios en todo el mundo. Ahora hemos dado un paso más: está ayudando a enfrentarse a ciertos temores y disfunciones.

La industria tiene la pasión de los primeros tiempos: vibradores que transmiten señales *wireless* para satisfacer las peticiones de la pareja, programas informáticos que reproducen el acto sexual y máquinas diseñadas para el placer de todos los públicos.

Abundan los juegos virtuales en los que sus personajes disponen de sensores en sus zonas erógenas para que el usuario aprenda a darles placer, respetando sus exigencias, caprichos y manías. Un claro ejemplo es *Virtually Jenna*, un juego cuyo objetivo es llevar a Jenna James, estrella del porno, al orgasmo.

Sadomasoquismo

Yo quiero ser una chica Almodóvar
que a su chico le suplique ¡átame!
No dar el alma sino a quien me la roba.

Joaquín Sabina, *Yo quiero ser una chica Almodóvar*

No hay nada de malo en el sadomasoquismo siempre y cuando sea consensual y no sea el único tipo de sexo practicado. A la mayoría nos gusta cierta dosis de violencia en el acto sexual, pero de ahí a reconocer los placeres particulares del sadomasoquismo hay un camino espinoso y delicado.

El sexo es un acto amoroso pero agresivo, sobre todo en el clímax. El sadomasoquismo potencia esa agresividad hasta niveles exagerados. La industria pornográfica es generada por tendencias de sus usuarios, se produce más de lo que más se vende, y el sado vende en grandes cantidades. El sadomasoquismo está oculto en la vida real pero es muy popular en el porno *online*. No es considerado una enfermedad, a menos que sea el único recurso para lograr placer sexual.

Existen niveles de sadomasoquismo, desde las nalgadas leves hasta que te quemen con cigarro. El fondo es el mismo, cambia la forma. ¿Cómo saber si te gusta el sado? Si te gusta que te peguen con correas, si te gustan el *spank* o nalgadas fuertes o con objetos, si te gusta que te orinen encima o te quemen con cera; si te gusta que te aprieten los pezones «duramente» al punto del dolor, si te gusta el *fisting* (introducción total o parcial de la mano en la vagina o el ano), si te gusta atar a tu pareja y tener sexo como si la estuvieras violando (solo si es consensuado); si te da placer el dolor y la sumisión durante el sexo, si te gusta que te jalen el pelo, te hablen sucio y te humillen durante el acto sexual o si te gusta que te asfixien durante el orgasmo. Esta última, junto el *bondage* (inmovilización corporal mediante el uso de ataduras) son dos prácticas sado muy peligrosas. Hay personas expertas que han muerto ejecutándolas.

El sadomasoquismo es una parafilia. Se podría decir entonces que es diagnosticada como enfermedad, más no «peligrosa». El DSMIV (manual diagnóstico de trastornos mentales de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría) incluye al sadomasoquismo como parafilia, pero la excluye de la psicopatía y de las enfermedades peligrosas.

Deseo y sexo

Desear es un acto imposible de negar, se ve a distancia, se siente y se percibe perfectamente sea por el deseado o por quienes están alrededor. No se puede ocultar. Desear y ser deseado es la sensación mas divina que puede existir, casi comparable con el orgasmo. La adrenalina sube y los nervios se ponen a millón. La expectativa de los amantes por encontrarse y por rozarse es siempre superior al tiempo que pasan juntos. No me cabe duda, nada como esperar al amante que está por llegar. Pensar en hacerle el amor es casi como hacerle el amor mismo. A veces la piel de tu amante se convierte en una necesidad inapelable para poder seguir viviendo.

El deseo es parte del enamoramiento, es adrenalina, son mariposas en el estómago, es una sonrisa en automático. Es excitación. El deseo es estar vivo y vivir a plenitud. Si no hay deseo dentro de la pareja, al menos uno de los dos irá a buscarla en otro lado, porque el ser humano necesita sentirse vivo. Si permites que tu pareja deje de ser tu amante, que no te quepa duda, pronto dejará de ser tu pareja. En este mundo de hoy la fidelidad se está dirigiendo al mismo sitio a donde se fue el concepto de la virginidad: al desuso.

El acto sexual será mejor o peor dependiendo del grado de deseo que exista entre la pareja. Cuando una mujer se deja hacer el amor es un privilegio. Ella te está dando la posibilidad de ver el cielo en cada orgasmo. No importa si una mujer te hace el amor la primera vez que la ves o después de un año de conocerla, eso no tiene nada que ver con su decencia, tiene que ver con el deseo.

La primera vez de un acto sexual casi nunca es buena. Cada vez que estrenas pareja sexual, el primer sexo es dificultoso. En el sexo no existe fealdad o belleza; en un orgasmo, generalmente cierras los ojos, solo sientes. Si dejas al sexo en último lugar en tu vida, lo más seguro es que el sexo te deje a ti en último lugar.

Si quieres seducir no muestres tu desnudez, esta se muestra solo cuando ya has seducido. Con la desnudez logras solo excitación y eliminas el factor sorpresa.

Sobre el buen amante

El sexo es una fuerza poderosa, yo diría que hasta más fuerte que el amor. Muchas parejas pierden el amor más no el sexo entre ellas, no pueden evitarlo. Es un hecho ineludible que una mujer sin orgasmos generalmente está unida a un hombre mal amante. El buen sexo se define por la calidad y cantidad de placer que puedes generar en el otro. Mientras más libre, inmoral, sucio y apasionado sea, definitivamente es más sabroso. Las mujeres siempre dirán que el tamaño no importa hasta que alguien con un pene respetable les proporcione placer. Generalmente las mujeres necesitan más sexo que el hombre, solo que la cultura las ha reprimido de tal forma que parece distinto.

Quien no es capaz de expresar lo que quiere de una relación sexual, siempre recibirá lo que el otro considere conveniente. No se puede ser un buen amante si no persigues proporcionar placer, pero tampoco hay forma de tener una buena sesión de sexo si no eres capaz de liberarte de todas tus represiones. A veces la combinación amistad y sexo sin rollos emocionales es mejor y más duradera que una pareja consolidada.

En el sexo a veces no importa mucho si eres gorda, fea, alta o bajita. Lo que importa es que goces como si fuese la última vez. Intercambiar sexo por amor es una mala inversión. Sexo es sexo y mientras lo mantengas así solo eso será. Hay momentos en que conoces a alguien y sientes un deseo incontrolable, es en ese momento en que todas las historias de sexo empiezan. Cuando dos personas no esperan nada el uno del otro pero en cambio en el sexo se dan como si no hubiese mañana, hay éxito. Generalmente uno termina involucrado emocionalmente con quien ha tenido un sexo celestial, pero ese no puede ser el objetivo, solo una consecuencia. El físico solo importa si lo que persigues es

meter tu pene en una vagina. Tabú no rima con sexo, por si acaso.

Todo el juego erótico de llamadas, fotos, masturbación, voyerismo, etc., son elementos que prenden la fogata e incendian la casa. Si acaricias la vagina de una mujer sin entrar en su cerebro no le estás haciendo el amor. Si quieres sexo del bueno, concéntrate en la persona, comprender que la vagina es un poder hace de la mujer un arma letal.

La supremacía femenina se demuestra en que ella es multiorgásmica y el hombre no. Si una mujer entiende el poder del sexo, inicia la conquista de su mundo interior y más. Toda mujer que entiende que su sexualidad siempre detenta el poder de escoger deja de elegir imbéciles en su vida. La sexualidad de una mujer reside en su imaginación, el hombre que se acompleja ante una mujer sexual no la merece. En cambio, el mayor drama femenino es que nos enseñaron que la vagina es menos que el pene.

Un hombre que domina el arte de pensar y sentir como mujer, logra conquistar y seducir más fácilmente. No se puede tener un buen sexo si no te consideras un buen amante. Todo hombre que se respete tiene el deber inapelable de producir placer en su pareja. Mujer que se respete exige placer si no se lo dan.

Toda práctica sexual por más tierna y suave que sea implica un acto violento de penetración y de recibimiento. El mejor amante es aquel que se toma el tiempo de dar placer al otro. Por más que nos esforcemos, el orgasmo de la mujer siempre es un acto que ella produce a través de ti, no algo que tú logras. Las mujeres quieren sexo tanto como los hombres, solo que ellas piensan que se les llega desde el amor.

Hay personas que entran a tu vida y se convierten en inevitables. Es como si la vida fuese imposible vivirla si no la posees, es deseo. Hacer el amor y tener sexo fisiológicamente es lo mismo, la diferencia radica en el nivel de entrega. A mayor experiencia lo que más valoras es la libertad de la entrega. La transparencia es la virtud necesaria para que una relación no termine con corazones rotos. El sexo sin amor también puede ser muy placentero; es más, aunque nadie lo admita, a veces es hasta mucho más placentero. Hay personas que empiezan siendo amigas, luego terminan en amantes y sus historias tienden a llamarlas «tú y yo». Cuando solo puedes hacer el amor con una persona que amas, aún no conoces el lado perverso del sexo, ¡que de paso es buenísimo! Si no eres capaz de ir siempre más allá, no conocerás las bondades del sexo.

Mientras más cosas puedas concebir en el sexo, mas allá llevarás los límites de tu placer. La fantasía sexual es una fantasía, si lo llevas a la realidad nunca será igual. En el sexo, generalmente lo sucio es lo más sabroso, el éxito está en tener sexo haciendo el amor. Ningún moralista ha tenido sexo salvaje, ¿qué triste no? Para algunos ser perverso en el sexo es un acto de divinidad.

Toda sexualidad entre adultos, si es consensuada, es normal.

BDSM

*Put your hands all over my body
I don't think you know what pain is
I don't think you've gone that way
I could bring you so much pleasure
I'll come to you when you say
I know you want me
I'm not gonna hurt you
I'm not gonna hurt you, just close your eyes.*

(Pon tus manos sobre mi cuerpo
No creo que sepas lo que es el dolor
No creo que te vayas a ir así
Puedo darte tanto placer
Vendré a ti cuando tú digas
Sé que me deseas
No voy a herirte
No voy a herirte, solo cierra los ojos.)

Madonna, *Erótica*

Existe una práctica sexual llamada BDSM, son las iniciales de las palabras *bondage* (disciplina) y sadomasoquismo (sumisión). El BDSM es una filosofía de vida, una fantasía sexual y una subcultura. Es un acto tabú pero que muchas personas practican. Implica el acto de dominar a la pareja, someterlo y vivir roles sexuales de esclavo y amo.

Esta práctica no es considerada una enfermedad mental pero es socialmente rechazada. Se lleva a cabo en la intimidad y de forma subrepticia porque implica actos considerados agresivos y violentos, aunque dentro de su filosofía, el BDSM no lo considera una agresión sino un placer porque el consenso es el requisito primordial en esta práctica.

Existen tres reglas básicas dentro del BDSM: que sea seguro, que no implique riesgo de vida y que sea consensual. Se usan los amarres, las nalgadas, el látigo e instrumentos que impliquen dolor a petición de quien quiera sentirlo. Aquí la regla de oro es el uso de la palabra clave. Es la que se utiliza para detener cualquier acto que no se desee, apenas se menciona esa palabra clave la pareja deja de hacer lo que estaba haciendo. A la luz de quienes no la conocen puede verse como una práctica denigrante y humillante. No es así. Son roles que se escogen, es una forma de vivir. El amo protege y cuida a su esclavo(a) y este(a) solo sirve para dar y recibir placer.

La filosofía del BDSM tiene una vestimenta definida y reglas que todos pueden buscar por internet, pero en la realidad, los integrantes hacen sus propias reglas. En el rol del amo se pueden encontrar características claras de humillación, control, dominación y severidad. Mientras que el rol del esclavo se caracteriza por la sumisión, entrega,

masoquismo y dependencia. Se trata de una filosofía de vida que rompe todas las reglas de amor, cariño y ternura, pero aun así, quienes lo practican lo ven como un ejercicio amoroso y erótico. Dentro de esta práctica el esclavo se debe a su amo y el amo debe darle la mejor calidad de vida a su esclavo. Cuando se practica se nota que la violencia y el control implican muchísimo erotismo, además, el acto es controversial y tabú.

El BDSM se basa en entregarse totalmente al otro, y la felicidad y el placer derivan de esa entrega total. Para sus practicantes es un acto de profundo amor. La entrega del esclavo simboliza el amor total aunque no deja de ser violento así sea consensuado, pero ambas partes hablan claramente hasta dónde llegar. En el BDSM están los puristas, quienes realmente son violentos, y los *light* que, definen reglas y son flexibles. En esta vertiente entra el hablar sucio, halar pelo, morder, tener sexo agresivo leve o moderado.

En la historia de la película *Cincuenta sombras de Grey*, la sumisa, con su actitud, controla al amo. Ella pone los límites del dolor y establece el acto de irse; la sumisa se convierte en dominante y es realmente la sumisa quien controla al amo. En la vida real es igual. Elige el nivel de dolor, elige cuándo firmar, elige cuándo irse. La sumisa desea ser controlada y esto lo hace para a su vez generar control. Ella se somete, él la cuida, protege y mantiene. ¿Una sumisa se degrada como mujer? En términos que dicta la cultura, sí. En términos psicológicos, el degradado es el amo. Ella lo «usa». La sumisa desea ser acosada, esa es su forma de controlar al amo. El problema es que desde lo psicológico esa línea se pervierte y daña. El uso del contrato entre sadomasoquistas es fundamental. Es casi como una especie de protección.

El acto del «castigo», en cambio, no está bien manejado en la película. El masoquista no goza el dolor, pero sí el acto de ser castigado. El *bondage* tiene una connotación diferente a «no me toques». Allí también hay una falla en su paralelo con la realidad. La película muestra más bien una relación pasivo-agresiva que una relación sadomasoquista. Los prototipos usados son las fantasías generalizadas en la cultura occidental. Se muestra el sadomasoquismo en sus dificultades iniciales. La lucha del amo y las dudas de la sumisa. El acto sadomasoquista no es un acto en el que los cánones de violencia de género apliquen pero, paradójicamente, hay violencia de género. Dar el control, abandonarse al cuidado del «amo», son usufructos de ser masoquistas. Es un proceso atávico en sociedades machistas.

Cincuenta sombras de Grey hace algo importante: pone la sexualidad como tema de conversación y reúne diferentes criterios sobre este tema. ¿Es el sadomasoquismo un antivalor? No lo considero así, pero no se puede negar que la línea es delgada y puede pervertirse rápidamente.

El BDSM ha estado en la práctica sexual casi desde que el hombre es hombre, solo que en la actualidad está muy diversificado y, aunque hay sumisión, no tiene nada que ver con la autoestima. Quien lo practica escoge el rol y asume su papel teniendo bien claros los límites y los motivos por los cuales lo practica. Tampoco tiene que ver con rabia, es placer. Si se sobrepasan los límites, entonces sí es violencia, ya no es BDSM.

Muchas personas no lo admitirán nunca, pero en su intimidad sexual les gusta vivir

esos roles caracterizados en el BDSM. Dentro del área de la sexualidad, opino que siempre que sea consensuado y entre adultos maduros y sanos mentalmente, todo vale. Un par de nalgadas, lenguaje algo sucio y que te amarren con una media no aplica como sadomasoquismo.

Deseo sexual y represión

Nunca habrá mayor motivación que aquella que tiene el ser humano por satisfacer sus necesidades básicas, y según la teoría propuesta por Abraham Maslow en 1943, son cinco: necesidades fisiológicas, de seguridad, sociales, de pertenencia y de autorrealización. En la base de estas necesidades se ubican aquellas que son vitales para la sobrevivencia: respiración, alimentación, descanso y sexo. Son las necesidades primordiales del ser humano, sin ellas no puede vivir. El sexo no es fisiológico (se puede vivir sin sexo) pero no practicarlo afecta negativamente la calidad de vida. Es imposible luchar contra el impulso sexual, de hecho, cuando lo reprimes se convierte en enfermedad.

Las perversiones sexuales catalogadas en los manuales de diagnóstico son generalmente derivadas de trastornos de personalidad. De acuerdo con nuestra biología somos bisexuales, más no desde nuestra anatomía. Esa diferencia es un estadio evolutivo todavía no definido. El placer sexual es indiferente del género que lo provea, pero la escogencia tiene raíces culturales, anatómicas y evolutivas. La formación sexual de un individuo va definida por su cultura y sociedad, pero si esta contraviene sus impulsos, tenderá a pervertirse. Son trastornos sexuales todos aquellos en los que el individuo sufre, los que provienen de una base fisiológica, o cuando la persona atenta contra los demás o contra sí mismo. Al deseo sexual le interesan poco las reglas sociales. De allí que haya perversiones tales como la pedofilia y la necrofilia, entre otras, por eso es fundamental fomentar el rechazo a las prácticas sexuales que atenten contra la vida, los niños y los animales.

La necesidad sexual está llena de reglas, principios y normas que cada cultura le imprime, pero al final nunca han podido frenarla, peor aún, las reglas culturales han desarrollado muchas perversiones sexuales. El sexo, mientras más libre, menos complicado es. La necesidad sexual es indiferente a la cultura, y aunque esta intente regularla, al final todos desean tener sexo; es algo inevitable. El deseo sexual es inherente a todas las especies que habitamos este planeta. Reprimirlo es negar su naturaleza.

Lesbianismo ficticio

Se está poniendo de moda una nueva forma de relacionarse sexualmente, yo la llamo «lesbianismo ficticio». Este nace de una relación de amistad muy íntima entre dos amigas que luego pasa la frontera y llega al sexo. Una vez allí inician una relación lésbica pero en el fondo no lo son, solo experimentan el contacto. De hecho, a estas «amigas» les siguen gustando los hombres pero el contacto sexual entre ellas les da seguridad e intimidad. Este lesbianismo ficticio se diferencia del real ya que el contacto sexual no implica en

realidad una escogencia definida, solo experimentar.

El lesbianismo ficticio puede llegar a confundir seriamente a las partes. Confunden amistad con sexo e intimidad con amor. Muchas de estas «amigas» sienten que están enamoradas y por sugestión llegan a considerar seriamente que son lesbianas, pero la verdad es que el hecho que dos mujeres tengan sexo no las hace lesbianas. El lesbianismo verdadero es un compendio de entrega sexual, amatoria, de intimidad y compenetración empática entre mujeres. El lesbianismo ficticio, en cambio, nace de la amistad que llega a la sexualidad y luego puede crear la sugestión de amor.

Tanto el lesbianismo como la homosexualidad van más allá de la relación sexual. Un acto sexual con alguien del mismo sexo no define la preferencia sexual, definirse va mucho más allá de eso.

El lesbianismo ficticio se da más frecuentemente en adolescentes confundidas, con tendencia a familias disfuncionales. La soledad, la baja autoestima, un padre agresivo y una madre ausente pueden sin duda alguna llevar al lesbianismo ficticio. Muchos casos de lesbianismo ficticio traen como consecuencia grandes confusiones: «me gusta el sexo contigo pero me gustan los hombres». Esta situación encaja en la definición de bisexualidad pero en realidad tampoco es cierto, no son bisexuales. La bisexualidad es una definición clara. Una lesbiana real no rechaza a los hombres pero sí el sexo con ellos. Una lesbiana ficticia hasta tiene fantasías sexuales con hombres. El lesbianismo ficticio nace de la intimidad amistosa que llega a lo sexual, es más bien una curiosidad sexual. La verdad es que este asunto del lesbianismo ficticio trae serios problemas en diagnósticos clínicos, no se sabe si es moda, imitación o parafilia.

Una lesbiana ficticia tiende a rechazar los ambientes lésbicos, sin embargo, debido a la autosugestión, los acepta. Es difícil que una lesbiana real se vuelva heterosexual, en cambio una lesbiana ficticia sin duda alguna en cualquier momento lo hace.

Por conformación cultural las manifestaciones de cariño y amor en mujeres tienen más connotaciones físicas que en hombres. El lesbianismo ficticio en términos sentimentales es muy intenso: dos amigas que se «aman» llegan al sexo «sin querer queriendo». Este contacto físico íntimo lleva al placer sensual, luego al sexo y, cuando hay placer, es difícil detenerlo. En hombres es más difícil ya que las muestras de cariño no son tan físicas. Es difícil llegar al placer sexual en un apretón de manos.

El lesbianismo ficticio desde mi punto de vista es una moda derivada de la inmensa futilidad que se le da a la sexualidad hoy día. ¿Se puede llegar al lesbianismo real desde el lesbianismo ficticio? Sí, por sugestión la persona adopta el rol y se queda allí.

En fin, el lesbianismo ficticio no tiene nosología clínica conocida, es un fenómeno moderno y poco estudiado. Hay mucha tela que cortar.

Fantasía de uso

Uno de los aspectos más característicos de las personas conflictivas es la fantasía de uso: la sensación que se tiene de ser usado, a pesar de que eso en realidad no sea verdad.

Muchas personas se sienten usadas sexualmente sin aceptar que también gozan del mismo y hasta lo buscan. De esto se trata esta fantasía.

A veces hay personas que se sienten usadas a pesar de que se les habla claro y se ponen las cartas sobre la mesa, la persona se siente usada si el enamoramiento no se da. La fantasía de uso es propia de personas que no asumen su responsabilidad en la formación de la relación establecida, también viene derivada de la sensación de ser engañado. No importa si se dice la verdad y a veces la persona que sufre de fantasía de uso busca evidencias que lo demuestren.

Si te dicen: «serás mi amante, solo tendremos sexo» y lo aceptas, no tiene sentido tener fantasía de uso, pero aun así muchos la tienen, es una característica patógena de la histeria. En este trastorno la persona busca inconscientemente ser la víctima usada.

La fantasía de uso es un pensamientoseudodelirante. La persona se convence de que eso es así y poco se puede hacer para rebatirle porque a ese punto ya se siente engañada, ultrajada y humillada a pesar de que nunca lo haya sido.

—Quiero ser tu amante.

—Ok.

—¿Pero me amas?

—No, solo sexo.

—¿Entonces me quieres usar, no? ¡Perro!

Esto es fantasía de uso. Generalmente se da en contextos muy conflictivos en personas que han sufrido traumas emocionales importantes y puede ocurrir en hombres y mujeres indistintamente. Muchas veces son representación de conflictos paterno-filiales que se repiten en la vida adulta y se pueden presentar en un contexto muy agresivo para ambas partes, sea para el supuesto «usador» o para el «usado».

El «usado» siente que la mayoría de los comportamientos del otro están destinados a utilizarlo para sus fines, así que la mejor forma de enfrentar a las personas con esta creencia es demostrarle lo descabellado de sus ideas. Cuando la persona con fantasía de uso se enfrenta a la realidad de sus propios actos, generalmente la fantasía se va.

Una persona con fantasía de uso es alguien traumatizado, una vez tratado el trauma, la fantasía se erradica. Esta característica tiene un componente obsesivo importante y solo puede ser tratada con psicoterapia, no existen pastillas para eso.

Cuando dos personas están de acuerdo en cómo llevar una relación, no existe en lo absoluto un uso o aprovechamiento, la fantasía de uso se da en contextos improvisados, generalmente de amantes, relaciones libres o los llamados «amigos con derecho». Aunque de la fantasía de uso se puede salir relativamente rápido, sin tratamiento puede ser devastador y crónico.

Impotencia sexual

La impotencia sexual es un mal que ataca a muchos hombres y muy pocos tienen el valor de buscar ayuda. Yo estoy convencido de que sufrir de impotencia sexual y no buscar ayuda profesional es también un caso de impotencia «mental». Es un egoísmo extremo con tu pareja el sufrir mucho tiempo de impotencia sexual y no buscar ayuda, sobre todo porque a pesar de que existen muchas causas, en su mayoría son psicológicas y en consecuencia, curables.

Cuando se es impotente sexual los complejos se hacen muy potentes. Una de las mayores irresponsabilidades viene cuando eres impotente sexual debido a alguna adicción: al ser impotente sexualmente debido al consumo de alcohol o drogas haces de tu trastorno el mejor de tus problemas. Si eres un hombre sano y consumes pastillas para la impotencia sexual eso solo habla de tu negación a aceptar tu problema psicológico. No lo resolverás así. Todo hombre en algún momento tiene accesos de impotencia, eso no es un problema, el problema es cuando es crónico y no intentas solucionarlo.

Cuando no te ocupas del placer de tu pareja, sin duda estás enviando un mensaje claro que dice «no me importas». Piensas más en ti que en tu pareja porque si un hombre no se ocupa de su impotencia sexual y no le importa la necesidad sexual de su mujer, pues la relación solo habla de crisis.

Una cosa es que una mujer no produzca ansiedad ante la impotencia de su marido y otra que no le exija que busque ayuda. Una mujer que es indolente ante la impotencia sexual de su marido, habla también de su poco deseo hacia él. Una pareja normal, que realmente se desea, busca la forma de atacar rápidamente un problema de este tipo.

El hombre tiene dos poderes básicos: la potencia sexual y la capacidad de reproducirse. Fallar en una de esas áreas es motivo de sufrimiento. Generalmente un hombre adicto e impotente tiene detrás de sí a una mujer acomplexada que tiene miedo al rechazo y así se perpetúa el problema. Un hombre impotente sexualmente con una mujer que lo ame pero que tenga claro sus derechos buscará ayuda expedita para curarse. Una mujer que dice amar a su esposo pero que no insiste en solucionar el problema, realmente se ama poco a sí misma.

Sexo y libertad

Hoy en día no cumplir las fantasías sexuales es un acto de vil represión porque ya todas las condiciones están dadas en la sociedad para llevarlas a cabo. El sexo entre dos está pasando de moda, ahora muchos experimentan sexo entre tres y cualquier otro tipo de intercambio. La orgía y los bacanales de la Roma imperial se llaman ahora *swinger* y sexo libre.

Todos tenemos nuestras fantasías ocultas, incluso hasta nos dan miedo y muchas veces nos negamos una sexualidad satisfactoria por considerarla perversa cuando no lo es. Con el advenimiento del porno libre gracias a internet, el sexo bizarro ahora es algo más bien esperado y normal; el único problema con él es que de tanta libertad puedes hacerte prisionero.

Represión y sexualidad son siempre enemigos que conviven juntos. Hay que ser muy

cuidadosos al evaluar cuándo se evita una y cuándo se disfruta la otra. En un mundo en el que los homosexuales pueden contraer matrimonio, ¿qué importa ya cómo practicas tu sexualidad? La represión ya no está de moda. Es poco probable que el mundo actual vuelva a los tiempos en que se consideraba que ser virgen era bueno. Es casi imposible que los valores sexuales vuelvan a los tiempos donde lo reprimido es lo decoroso.

Siempre se consideró que los tiempos pasados eran más decentes, pero eso no es verdad. El sexo, como manifestación humana, siempre irá más cargado de placer que de procreación. Si no fuera porque la sexualidad tiene «reglas», todos seríamos bisexuales. Las perversiones sexuales son solo perversiones si se hace daño a otro. En una cama, si ambos están de acuerdo y nadie hace daño a nadie, ¡todo vale! El asunto no es hacer un trío, el asunto es lo que haces con la territorialidad del amor.

No importa cómo lleves tu sexualidad, lo que importa es si eres feliz con la sexualidad que llevas. La libertad sexual implica libertinaje, caernos a mentiras es una tontería. Lo que hay es que asumirlo, gozarlo y cuidarnos. Cuando hay amor es difícil dejar atrás la territorialidad. Ser libres sexualmente estando enamorados implica que ambos se parezcan. En una pareja siempre existirán reglas de convivencia, no importa qué clase de reglas sean, incluso puede existir la regla de que no haya reglas, pero es una regla. Si en una pareja deciden ser reprimidos sexualmente están ejerciendo su libertad sexual pero hay que estar muy claros porque casi todo reprimido tiene su propia perversión.

La tendencia sexual de cada quien debe ser respetada. Al final del camino, todos hacemos el amor lo mejor que podemos con quien acepte hacerlo y lo sexual siempre será un tema tabú, si no lo fuera, todos haríamos el amor en el parque o el centro comercial. No importa qué tendencia sexual tengas, lo que importa es que no hagas daño a nadie con tu tendencia sexual. Y ante el argumento de las enfermedades debido a la promiscuidad, el condón cercena cualquier razonamiento al respecto, o lo que es lo mismo, usa el condón y no sucederá nada.

¿Cómo saber si eres reprimido? Imagínate a tus padres haciendo el amor así como lo haces tú. Si te da asco: ¡bingo, lo eres!

Yo no abogo por nada en lo sexual, yo abogo por la felicidad sin hacer daño a nadie y respetando el criterio de cada quien.

Adicción al sexo

Uno de los problemas adictivos más comunes y a su vez menos estudiados es el de la adicción al sexo, que no significa hacerlo todo el tiempo, sino buscar sexo obsesivamente y nunca sentirse satisfecho. Los síntomas más evidentes de esta adicción son: masturbación compulsiva, insatisfacción frecuente, promiscuidad, consumo obsesivo de pornografía, sensación de vacío, compulsión sexual, culpa sexual, infidelidad frecuente, mitomanía, prácticas sexuales obsesivas, compulsión en la variabilidad sexual, prácticas sexuales sin distingo de género.

En la adicción sexual el individuo nunca se siente complacido y está en una búsqueda de sexo de forma irracional y permanente sin lograr encontrarlo. El adicto al sexo no es

adicto al amor ni a la pasión, puede amar profundamente a su pareja y aun así serle infiel infinidad de veces y de forma compulsiva. El adicto al sexo ve, en su objeto de deseo, comportamientos que él asegura que indican que lo desean sexualmente, sean reales o no porque interpreta los actos del otro como actos sexuales aunque estos estén muy alejados de serlo. Para el adicto al sexo todo es *sexualizable*.

La búsqueda incesante de satisfacción puede estimular prácticas absolutamente peligrosas como el sexo casual y, en consecuencia, improvisado. El adicto sexual necesita muchas parejas. La frecuencia de un adicto sexual se resume a dos cifras: 24/7

La adicción sexual es lo opuesto al placer, su satisfacción es efímera. Para estas personas el sexo es lo de menos, su objetivo es tener poder y la sensación de obtener lo que desea; son capaces de negar que son infieles así los descubran en el acto sexual. Para ellos la sexualidad cubre todos sus aspectos. En todas partes ve y siente sexo.

En este caso, así como en todas las adicciones, quien la sufre no lo reconocerá nunca, él o ella solo se consideran altamente activos y sexuales. El componente obsesivo en el adicto al sexo es fundamental.

Día tipo de un adicto sexual

- Despertar.
- Masturbación.
- Sexo con 3 o 4 personas en el transcurso del día.
- Masturbación.
- Dormir.

Si no tiene parejas a disposición

- Despertar.
 - Porno.
 - Masturbación.
 - Porno en la oficina.
 - Masturbación en el baño.
 - Sexo.
 - Masturbación.
 - Dormir.
-

A un adicto sexual le da igual si tiene sexo con una prostituta o una pareja casual. Para él no hay diferencia. He tratado adictos sexuales que han tenido hasta 6 parejas diferentes en un día porque ellos pasan la vida construyendo su harén. Si su cuerpo no da más y no produce una erección, el adicto sexual buscará cualquier producto que lo

ayude a producirla. He conocido adictos sexuales que se han roto el pene de tanto masturbarse, incluso se producen edemas importantes. Puede pervertirse de tal forma hasta llegar a límites de la zoofilia.

Pero el adicto sexual también desarrolla otras características particulares: generalmente es una persona atractiva y con gran poder de persuasión. Su peor castigo en la vida: cuando solo tiene una pareja sexual.

Tu pareja te hace el amor, te despiertas en la madrugada y está viendo porno, en la mañana te hace el amor y al bañarse se masturba: es adicto al sexo. La pareja del adicto sexual puede amar a su pareja, pero sufre de exigencia sexual y de las infidelidades a granel. Cuando un adicto decide renunciar a su adicción, el paso más duro es abandonar a sus parejas sexuales. La adicción al sexo se cura pero a través de un proceso sostenido, duro, muy doloroso para el paciente y sujeto a múltiples recaídas. Toda adicción al sexo es una necesidad incontrolable de reafirmación, ese es el punto de inicio.

La perversión de la virginidad

En mi visión de las cosas, la virginidad debería ser abolida como precepto moral. Es aberrante medir la moral a través del himen. El mantenimiento de la virginidad después de la adultez es sinónimo de represión cultural, complejos sexuales y baja autoestima. La virginidad no significa nada. Alguien puede ser muy perverso sexualmente y aun así ser virgen.

Mantenerse virgen hasta el matrimonio es el ingrediente perfecto para jugar a la lotería sexual, nunca sabrás qué te encontrarás hasta que estés montado en el barco con pocas posibilidades de volver atrás. Antes del matrimonio se debería haber tenido un mínimo tres o cuatro parejas sexuales, así se adquiere experiencia para escoger un mejor amante y se evita un largo período de terapia con el psicólogo.

La virginidad es un invento machista, denigrante y sin duda alguna humillante para la mujer que no puede ser juzgada por su vagina. Además, la virginidad no habla de moral, habla de poca o mínima experiencia. La imposición de la virginidad conlleva a la represión sexual, que es la más fatal de las represiones. Muchas mujeres que llegan vírgenes al matrimonio se encuentran en su mayoría a impotentes y eyaculadores precoces.

Nadie debería llegar virgen al matrimonio; de hecho creo que debería prohibirse por ser peligroso para la salud matrimonial. Existen estudios muy claros que relacionan la virginidad femenina con sufrimiento de vaginismo después del matrimonio. Una vida virgen no te hace de la noche a la mañana un ser sexual. La primera noche te darás cuenta.

La virginidad no demuestra pureza. Muchas vírgenes vaginales llevan años haciéndolo analmente. Una madre que enseña virginidad a su hija como precepto moral reduce la moral a un himen. Eso es perverso. La imposición de la virginidad a una hija es el disfraz moral de un padre y/o una madre que no son capaces de proporcionarle a su propia hija la educación sexual adecuada. Muchos hombres desean una virgen porque se

saben terribles amantes y así podrán engañarla a través de su ignorancia sexual, así que padres, vean a quién le están dejando a sus hijas vírgenes. La virginidad es un concepto biológico que nada tiene que ver con la moral, de hecho moral sería enseñar una sexualidad sana, no reprimirla.

Nadie en su sano juicio debería mantenerse virgen hasta el matrimonio, visto que es para toda la vida, se debería escoger muy bien la afinidad sexual con la pareja. Todo aquel que está casado sabe claramente que el amor no lo es todo. El sexo juega papel fundamental en la relación. Las mujeres que mantienen la virginidad hasta el matrimonio y tienen la desdicha de no ser afines en el sexo con su pareja se buscarán un amante y menospreciarán al marido.

La represión sexual implica generalmente falta de orgasmo. Un reprimido goza solo una cuarta parte del sexo y la virginidad implica siempre represión. Uno debe enseñar a sus hijos a ser libres sexualmente y a su vez responsables de esa libertad.

Yo no veneraría a una virgen nunca en la vida, yo veneraría a una mujer sexual que disfruta su sexualidad a plenitud. La diferencia entre una reprimida sexual y alguien que disfruta el sexo a plenitud es la cantidad de cosas del sexo que le gustan. A mayor nivel de represión sexual menor goce en el sexo.

Mal sexo

Muchos hombres mala cama son producto de mujeres con baja autoestima que no son capaces de decírselo de frente para que mejore; son muchísimos los hombres que juran que son buenos amantes cuando en realidad lo que tienen es una mujer miedosa de decirles que no lo son, mujeres que fingen el orgasmo solo para no hacer sentir mal a su pareja. Síntoma inequívoco de muy baja autoestima o son mujeres que han tenido una sola pareja en su vida y desconocen lo que es la eyaculación precoz y viven un infierno sin saberlo.

Cuando una mujer teme decirle a su pareja que está insatisfecha sexualmente, cuidando que él no se sienta mal, lo trata como niño y no como hombre, si teme decirle a su pareja que no fue capaz de producirle un orgasmo está condenada a la frustración. Una mujer que es víctima de un hombre mal amante es una mujer que no es capaz de hablar y poner las cosas en su sitio. Mientras se vive un mal sexo, literalmente se vive una mala vida. No es que el sexo lo sea todo, pero si es malo deteriora otros aspectos de la vida. La cruda realidad es que aunque exista muchísimo amor, si no hay satisfacción sexual, a la larga, el amor muere (menos en la vejez). Los caminos del amor están llenos de sexualidad.

A veces el orgullo de los hombres es más grande y potente que su erección, por lo tanto, tienden a ser humillados en una infidelidad: hombre orgulloso y machista, erección blanda e insatisfactoria. Cuando un hombre genera en una mujer el miedo a que esta le hable claramente sobre sexualidad, se condena a un mal sexo. Mientras un hombre más desee más una mujer recatada y «decente» en el sexo, más se somete él mismo a un sexo rudimentario y fatal.

Termina sucediendo que algunas mujeres quieren tener sexo pero no se sienten «decentes» si lo hacen solo por una noche con un amante itinerante o con un amigo sexual, entonces se «enamoran». ¡Qué enredo! Tan fácil que es la cosa. La decencia en el acto sexual es siempre aburrida, ¿se imaginan?: «Por favor, ¿podrías abrir las piernas? Gracias, ahora con tu permiso voy a introducirlo». ¡Qué tristeza!

Por último: no necesariamente se tiene que tener amor para tener un buen sexo. Suena bonito e ideal, pero no es verdad.

Sexo una vez y adiós

Entre las peores cosas que se le puede hacer a un ser humano está dejarlo sin decirle el por qué se le está dejando, no dar explicaciones es romperle la autoestima. Muchos hombres dejan devastadas a mujeres con quien tuvieron sexo una vez y luego nunca más.

Si algo hace sufrir a alguien es que tengas sexo con él y luego no lo tengas más y nunca le expliques la razón. No temo decir que somos los hombres, muchos por cobardes, quienes tendemos a tener sexo con alguien y nunca decirle porque dejamos de tenerlo. Es cierto que muchas mujeres van al sexo con la esperanza de encontrar amor, pero hay hombres que van al sexo a encontrar virilidad, solo eso.

Los mujeres por ser más sensibles tienden a explicar, muchas veces con excusas, el por qué no harán más el amor con ese hombre; cuando un hombre hace el amor con una mujer y luego nunca más, teme decirle la razón para no hacerle daño, sin saber que ya lo está haciendo. Si le dices que el sexo estuvo rico pero no lo vuelves a repetir con esa pareja, le estás diciendo una mentira apocalíptica, porque en cierta forma le estás matando una parte de su autoestima.

Por más que inventes formas o excusas, si tienes sexo con alguien una sola vez y ya, tu mensaje es: «eres mal amante», aunque sí puede suceder que quien se va y no vuelve es porque piensa que fuiste demasiado y no se consideraba a la altura. Pero mientras la cosa no se aclare, al «dejado» le quedará para siempre la duda con todas sus consecuencias.

Una cosa que espanta a muchos hombres es que denotes desespero por un compromiso y algo que espanta a muchas mujeres es solo sexo y ya. El sexo como canje de amor es un mal negocio. Te deja sin sexo y sin amor.

Al final, en el fondo, uno sospecha por qué lo dejaron pero negarlo es un mecanismo muy usado para no enfrentarse al golpe de la autoestima. Todos tenemos una autoestima sexual que a veces es el soporte de la autoestima en general, por eso somos temerosos de rompérsela a otro.

Si tu pareja sexual no es un buen amante, enséñalo, plantea formas distintas, recuerda que nadie nació aprendido. En caso de que una persona a quien consideras mal amante le enseñes y no desea aprender, pues tendrás que tomar decisiones.

Terapeutas sexuales

Un asistente sexual es alguien que, a través de tener sexo con su cliente, lo ayuda a superar sus problemas sexuales. No es un acto de venta del sexo, es un acto de terapia sexual, con base científica y psicológica. Esta figura, aunque controversial, es profundamente necesaria para el tratamiento de muchos problemas sexuales, sobre todo en personas discapacitadas. Lamentablemente, en muchos países de Latinoamérica la labor del asistente sexual es tomada como un acto de prostitución. Eso habla de nuestros prejuicios e ignorancia.

La gran diferencia entre asistente sexual y prostitución es la finalidad. La prostituta desea dinero, el o la asistente sexual busca sanar a su paciente. Hay que aclarar que los psicólogos no podemos ser asistentes sexuales, el código de ética prohíbe la relación sentimental o sexual con nuestros pacientes. Por otra parte, un buen amante no necesariamente es un buen terapeuta sexual. Necesita conocimientos en psicología y anatomía muy profundos.

Un asistente sexual ayuda a personas con problemas sexuales, pueden ser problemas de frigidez, impotencia u otros más serios como personas con paraplejas; ayuda a muchos discapacitados a encontrar placer, aun cuando sufran de cuadriplejia o parálisis cerebral. Este profesional es una gran alternativa para aliviar situaciones sexuales en este tipo de pacientes, porque para ellos la sexualidad también es una parte de su vida, no se procura placer en el trabajo con sus pacientes, su objetivo es la sanación de la conflictividad sexual. Para ello debe tener muy claro su rol: pocas sesiones, ningún contacto afectivo, no se relaciona con su paciente, tiene sexo con él, le enseña y, una vez sanado, lo deja. Se presta un servicio y punto.

El terapeuta sexual no es la alternativa sexual del discapacitado. Le enseña cómo disfrutar de su sexualidad a través de técnicas, posiciones, procesos sexuales, puntos erógenos. No hace terapia a las emociones y una vez que el paciente ha aprendido, cesa su servicio. Tengamos en cuenta que a veces un roce en la nariz o tocar la oreja son los actos más sexuales que un discapacitado puede llegar a tener.

En varios países de Latinoamérica existen terapeutas sexuales pero están en la clandestinidad y su trabajo es pobremente valorado mientras millones de discapacitados sufren con su sexualidad debido a los prejuicios morales en contra de esta labor. Muchos psicólogos tienen trabajando consigo terapeutas sexuales pero ocultan esta práctica y nunca la promocionan.

El terapeuta sexual no es un sexólogo, es alguien que usa su cuerpo como herramienta para sanar los aspectos sexuales de un paciente. Se sirve también de técnicas aprendidas de la psicología: *setting*, alianza terapéutica, contrato, definición contextual y cierre.

La persona con una problemática sexual no anda buscando enamorarse, anda buscando una solución a su problema. Sin embargo, es muy frecuente que el paciente se enamore de su terapeuta sexual, este con mucho profesionalismo evadirá este aspecto. Un terapeuta sexual (los que conozco) son personas profesionales, poco afectivos, muy

técnicos y a mi juicio un poco robot. Hay que saber reconocer bien un buen terapeuta, ellos hacen un estudio muy serio antes de tratar a un paciente. Hay mucho pillo por ahí que solo desea sexo y ya.

Una prostituta nunca será una terapeuta sexual. Esta vende su sexo por dinero. Su finalidad no es el cliente, es su dinero. Muchas madres buscan asistentes sexuales para sus hijos discapacitados. Es un tema tabú y es lamentable que lo sea.

Quien hace el trabajo de asistente sexual no le es infiel a su pareja. Solo usa su cuerpo como herramienta para prestar un servicio terapéutico, se centra en el aspecto de la discapacidad sexual, no entra en el campo psicológico aunque sí lo conoce. Es un concepto que no es fácil de entender.

Quien critica o juzga mal el uso de los terapeutas sexuales desconoce lo que es tener una paraplejia, no sentir nada y desear todo. Muchas discapacidades implican no controlar esfínteres, no tener erección, deformidades, etc. El terapeuta sexual se enfrenta a eso, tiene que lidiar con aspectos grotescos de muchas deformidades. Su trabajo es que su paciente obvие eso de sí. Las condiciones de trabajo de un terapeuta sexual son bastante inhóspitas, por eso es un servicio profesional y no erótico.

En nuestro trabajo como psicólogos, el uso del terapeuta sexual es muy controversial, aun así, existimos quienes los usamos por el bien del paciente. Psicopatologías como trastorno de conversión, disfunción eréctil, frigidez, vaginismo pueden ser tratados por terapeutas sexuales. Fritz Perls, el padre de la terapia Gestalt, decía que muchas enfermedades mentales se sanaban a veces con solo una dosis de buen sexo. Alfred Kinsey, pionero en la investigación científica sobre la sexualidad humana, usaba terapeutas sexuales para sus estudios. Y Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, refería que en la histeria, la problemática relacionada a la represión sexual, era su causa. Con estos ejemplos quiero reflejar que los grandes sabios de la psicología han sabido que lo sexual es fundamental en la sanación psicológica.

Yo en lo profesional apoyo el uso de terapeutas sexuales. Considero que su labor es fundamental y altamente útil.

Homosexualidad

Todo parece falso, se vuelve complicado
Fácil, amargo y agri dulce como el pasado
Todo esto me ha cambiado
Mientras mis años mejores, les he dejado
robarlos
Paranoia constante, diez millones de errores
Raro soy y lo acepto, y tengo más de un
defecto.

La homosexualidad, así como todas las formas de unión imaginables, ha existido desde que el hombre apareció en la Tierra. En los manuales de diagnóstico de enfermedad mental no aparece la homosexualidad ni la bisexualidad, por lo tanto son consideradas normales. Los valores familiares no influyen en que alguien sea o no homosexual, esto viene dado por el propio individuo y sus impulsos. El placer sexual no distingue si proviene de un género u otro, la estimulación y la excitación pueden venir por cualquier vía.

La sexualidad es una cosa muy sencilla: nos acostamos, nos damos placer y listo, pero la humanidad desvió el camino cuando empezó a complicar todo lo relacionado con algo tan básico como el sexo. El problema empieza porque el centro de mayor placer del hombre está cerca del ano, en la próstata. El otro rollo se basa en que el órgano de placer más grande en la mujer es en el clítoris, es decir, fuera de la vagina. Entonces tenemos dos problemas: la fuente del placer masculino no es su pene sino su próstata y el de la mujer no es la vagina sino el clítoris.

Teniendo en cuenta lo anterior, entonces se arma el *parampampán* ya que las dos fuentes de placer nada tienen que ver con procreación y el placer hay que ir a buscarlo de cualquier modo, y una vez conseguido buscaremos repetirlo.

Resulta que aunque se diga que la homosexualidad es antinatura, la verdad es que existe desde el principio de la historia humana y eso es un hecho histórico irrefutable. Cuando entró en juego el factor cultural, con su marco de reglas que regulaban el amor y la sexualidad, la homosexualidad se reprimió y comenzó todo este capítulo en la historia que ha traído dolor y sufrimiento, sea para los directos interesados o para quienes los rodean.

«A mí me gusta un tipo». Esa declaración sería sencilla si no fuese por la carga cultural negativa que contiene. Algo tan natural como «me gusta un tipo» (siendo hombre) se convierte en un infierno en un mundo que no entiende lo simple del sexo. No está mal hacerle sexo anal a una mujer pero si está mal hacérselo a un hombre. Es tan raro ese criterio que hasta parece irracional.

Miles de argumentos religiosos y culturales en contra de la homosexualidad y lo único que ella significa es: me gusta alguien de mi mismo sexo. Declaración universal, sencilla, honesta y que en nada cambia quién eres como persona.

Dicen que el matrimonio gay es una perversión, como si el matrimonio heterosexual fuese un antídoto contra lo inmoral y perverso. Este risible, por lo absurdo, que se diga que el matrimonio gay fomenta la homosexualidad, cuando todos los gays son hijos de relaciones heterosexuales, porque hasta que un tipo no salga embarazado por el ano, todos los gays y lesbianas nacieron de uniones heterosexuales. A quien no tolera que los homosexuales adopten niños, yo les pregunto: ¿prohibimos a los heterosexuales tener niños para que no nazcan gay? Si un gay adopta un niño, ¿qué le puede pasar?, ¿que sea gay? Matrimonios heterosexuales tienen hijos gay. ¿Y cuál es el problema?

—¿Cómo le explicas a un niño que tiene dos papás o dos mamás?

—Simple: de la misma manera en que tendrías que explicar que es hijo de una madre soltera.

Si bajo un ambiente heterosexual un niño llega a ser homosexual. ¿Qué te dice eso? Que ser hetero no es garantía de nada. La sexualidad no se hereda. A veces el mismo homosexual tiene prejuicio contra la homosexualidad y eso es triste. Todo prejuicio ante la homosexualidad es cultural o religioso, porque racionalmente no hay argumento válido para discriminar al gay. Ni la familia, ni la escuela, ni la religión determinan la escogencia sexual. Si a mí me gusta un hombre, o si me enamoro de él, no hay nada que se pueda hacer.

Cuando se habla de violadores, ¿has escuchado frecuentemente de homosexuales violadores? Cuando se habla de perversiones, ¿has escuchado frecuentemente de asesinos en serie homosexuales? Cuando se habla de psicosis, ¿has escuchado que los psiquiátricos estén llenos de homosexuales? Entonces si no has escuchado frecuentemente de psicóticos, violadores y asesinos homosexuales, ¿quienes sí lo son? La homosexualidad y la heterosexualidad no determinan en lo absoluto tu calidad humana. Si uno ve a las estadísticas, hay mas pedófilos heterosexuales que homosexuales, así que ese argumento tampoco es válido. El único argumento válido que reconozco para atacar la homosexualidad es que se viva clandestinamente. La diversidad sexual debe ser aceptada, apoyada y valientemente defendida de los perversos moralistas que envidian la felicidad.

Nadie debería tener que salir del clóset, pero porque nadie debería sentirse encerrado en un clóset. Hay que dejar de tener miedo y para dejar de tenerlo tienes que construir argumentos claros. La homosexualidad es tan normal como la heterosexualidad, perversión es otra cosa bien distinta. Salir del clóset implica luchar contra el rechazo. ¿Qué importa? Alguien te amará como eres y eso vale más que esconderse por temor. Si tus padres te rechazan por tu sexualidad, no merecen tenerte como hijo, el amor de padre debería ir más allá de con quién te acuestas.

La sexualidad es un asunto privado, así como nadie opina cuando a un hombre le gusta una mujer, nadie tiene que opinar cuando a un hombre le gusta otro hombre. Si me gusta un tipo eso es asunto mío y de más nadie.

Nunca entres al clóset para que no tengas que salir de él. ¡Tu sexualidad es tuya! Mientras heterosexuales abandonan hijos por todos lados, homosexuales luchan por adoptar. ¿Quién es el perverso? ¿Cuántos de nosotros no fuimos abandonados por padres heterosexuales? Esta es una sociedad de madres solteras.

Yo no pretendo justificar la homosexualidad. Justificarla es discriminarla. Yo sencillamente no le paro a con quien tú te acuestas. Punto.

Sexo inmoral

La forma cómo nos relacionamos en pareja ha venido cambiando, desde la prohibición

del divorcio hasta el matrimonio gay. Hoy son comunes las relaciones de intercambio de pareja (*swingers*), las relaciones sadomasoquistas y demás formas de vivir la sexualidad y el amor. La cultura, sobre todo la occidental, ha venido abriendo sus puertas a una sexualidad más libre, a veces incluso más promiscua.

El *swinger* como expresión de pansexualidad se ha tornado en una práctica muy concurrida y cada vez más general; el intercambio de parejas, incluso las orgías, lejos de la moralidad ortodoxa, se ha convertido hoy en día en realidades más que en fantasías. ¿Es inmoral un intercambio de pareja, una relación BDSM o una orgía? Depende de a quien afecte o le haga daño.

¿Qué lleva a una pareja a vivir experiencias como *swingers* o tríos? La fantasía y la ejecución a ultranza de su libertad personal. Otra cara de la moneda, y no precisamente la más bonita, es cuando estas prácticas sexuales se hacen solo para retener a alguno de la pareja. La sexualidad que involucra a varios es siempre mucho más intensa, pero eso no significa que sea más sana en lo emocional.

Es un acto enfermizo en algunos países árabes que un hombre solo tenga una mujer, así como en los países occidentales es enfermizo e ilegal casarse con más de una. En algunos pueblos de China es natural que una mujer tenga varios hombres, incluso, entre todos crían sus hijos y en las tribus de esquimales se intercambian los esposos, con todo su rol de jefe de familia, para reforzar los lazos de la comunidad y tener más cohesión en caso de necesidad. Las tribus irlandesas antes de ir a batalla hacían orgías y sexo comunal. Decían que eso les daba fuerza en la batalla.

El sadomasoquismo (BDSM) no está de moda debido a *Cincuenta sombras de Grey*, eso ya era práctica usual en tiempos del Marqués de Sade. Con esto quiero decir que el relativismo moral es la excusa y a la vez la base para no juzgar las nuevas formas de relacionarse desde el sexo. La forma como nos relacionamos en lo sexual no viene de la naturaleza, viene desde la cultura, lo natural sería la infidelidad, si a eso vamos.

Los japoneses tienen el grado más alto de prácticas nuevas en lo sexual y se han hecho famosos en el mundo por sus ideas sobre la sexualidad comunal. El *swinger* o intercambio de pareja es una práctica romana imperial que en la actualidad es común en Estados Unidos y en Europa. Los códigos y reglas en estas nuevas modalidades sexuales solo evitan superficialmente la connotación inmoral que la sociedad les da. El amor territorial es cultural, de hecho, en Europa, Asia y Estados Unidos las relaciones son cada vez más abiertas, menos comprometidas y más sexuales. Nuestro problema es que somos inseguros y eso nos da menos probabilidad de experimentar alternativas sexuales más allá de las «permitidas». Toda práctica sexual fuera de los estándares ortodoxos de cada cultura será considerada inmoral.

El asunto de la moral sexual es siempre un asunto público. Mientras todo sea en privado siempre se puede fingir moralidad. El sexo anal es considerado una perversión por algunas religiones, sin embargo es una práctica común, incluso en quienes profesan esas religiones. Incluso hay religiones muy populares que solo permiten la posición del misionero como sexo «no inmoral».

Las mismas personas que dicen que el BDSM es inmoral son capaces de vivir al lado de un tipo que las maltrata. Una relación *swinger*, BDSM o de cualquier orden siempre será criticada más por gente que lo desea tener y no puede, que por moralistas de verdad.

¿Dónde hay más amor? ¿En un *swinger* en el que a pesar de estar con otros la pareja sigue unida, o en el celoso que no permite un desliz? Al final es un asunto de placer y no de moral. Yo te amo, tú me amas, eres mía, eres mío. Toda práctica sexual comunal rompe este principio mas no necesariamente rompe la relación. Es el miedo a perder al ser amado lo que impide muchas veces las prácticas sexuales alternativas, no la moral.

Hoy se casan homosexuales. ¿Por qué no permitimos los matrimonios en trío o las prácticas *swinger*? ¡Todas son expresiones de sexualidad!

Si mi sexualidad no me daña a mí ni a otros, ¿por qué no puede ser permitida?

El poder femenino

Si existe algún problema femenino muy frecuente desde el punto de vista psicológico es el desconocimiento de su propio poder. Muchas mujeres viven en relaciones vejatorias por la creencia de que ellas no pueden dominar la potencia del varón. Lamentablemente para las mujeres, muchas de sus madres las enseñan a someterse al hombre: primero al padre, luego a los hermanos y finalmente al esposo. «Si tienes a muchos hombres eres una puta». Así fue como la madre castró a la hija y la sometió al hombre.

El rol sumiso de mujer dependiente, atenta, madre y amante dispuesta ha mermado el reconocimiento femenino de su inmenso poder, de hecho muchas veces se cercena el poder femenino bajo la amenaza de que eso indica ausencia de decencia. La mujer es objeto de deseo, por lo tanto su poder proviene desde lo más básico a lo más sublime. Muchas desconocen eso. Cuando se tiene el deseo de los demás te conviertes en poderoso ya que tienes la fuente de la satisfacción del necesitado.

La sexualidad femenina y su poder fecundo son un principio básico y primitivo, por eso se castró a la mujer llamándola puta y mala madre, con eso le somete. La mejor forma en que un hombre vil rompe toda posibilidad de poder femenino es llamándola puta y mala madre. La hace dependiente y sumisa.

Un vaso de agua tiene poder sobre el sediento. Así es el poder de la mujer sobre el hombre. Pero muchas desconocen tal principio. Un hombre tiene que pedir sexo (o pagarlo), de allí su sumisión al poder de decisión de la mujer. Cuando la mujer no entiende eso, se somete. Yo con mi pene solo puedo pedir. Tú con tu vagina decides si das o no. Allí radica un poder femenino atávico, ancestral y básico.

La mujer independiente recibe el castigo del macho que ha perdido poder, dejándola sola. No le perdona su renovado poder fálico. Cuando una mujer se somete al hombre, lo

único que ha hecho en realidad es cederle todo el poder a él, sin entender que él sin ella no tiene ninguno. La mujer en la historia cayó en la trampa del hombre al creer que este con su pene mandaba, cuando es ella con su vagina la que decide, pero ella nunca dijo nada, nunca se pronunció y todo quedó así.

Una mujer que ha perdido la noción de su poder natural de escogencia del macho pierde, en términos primitivos, su capacidad de decisión. El hombre le arrebató el poder a la mujer cuando la llamo puta y ella se lo creyó y, peor aún, cuando asumió que eso era malo.

El hombre pudo arrebatarle el poder a la mujer en el justo momento en que le hizo creer que el objeto de deseo era él y no ella. El silencio de la mujer ante su pérdida de poder hizo que el hombre creyera que tenía razón. Mujer sumisa, mujer virtuosa, qué gran error.

Yo digo «te quiero hacer el amor» y ella dice no. Ella me dice «quiero hacerte el amor» y yo digo ok. ¿Quién tiene el poder? ¿Por qué hay más prostitutas que gigolós? Porque la prostituta conoce el poder del deseo. La forma en que un hombre destruye a una mujer es diciéndole puta, mala madre y fea, si ella se lo cree, perdió todo su poder. Cuando una mujer pierde su poder (la conciencia de ser objeto de deseo) el hombre inicia su supremacía (yo te hago el favor de desearte). El hombre domina a la mujer así: le quita independencia (la mantiene), le quita poder (le dice mala madre), la somete (le dice puta). Con eso el hombre relegó a la mujer a que él determinaba su decencia. La base del discurso dominante masculino implica que él es quien manda, cuando en realidad su debilidad radica en que él es quien necesita.

¿Cuándo la prostitución dejó de ser algo elitesco? Cuando el hombre dejó de pagar, la violó y ella creyó que se lo merecía. Cuando una mujer se entera que su vagina es el vórtice del deseo masculino, empieza a dominarlo. Yo con mi pene no puedo tener todas las vaginas como la tuya, pero tú con tu vagina puedes tener todos los penes como el mío. ¡El poder es tuyo, mujer!

A Freud lo criticaron de machista al decir que la mujer tenía envidia del pene. ¿Quiénes lo criticaron? Los hombres, porque tuvieron miedo a la verdad. Entonces sugestionaron a la mujer al decir que el sexo decente era por amor y no por dinero y con eso lo consiguieron gratis.

Un hombre tiene un solo orgasmo, no pare hijos, no amamanta. La naturaleza sabía que la mujer era la poderosa y ella lo olvidó. Mientras la mujer tenga miedo de estar sin él, este la dominará como a él le dé la gana. No se trata de feminismo, que es una declaratoria sesgada y discriminatoria, se trata de poder femenino, el que nunca debió dejarse quitar.

Debe haber roles, como en la naturaleza, los nuestros serían que el hombre defiende y sirve para crear y la mujer domina y produce. En la naturaleza la hembra tiene que ser seducida. Ella escoge. Tiene el poder. La cultura violó ese orden y la mujer terminó sometida.

Dios no pudo crear un hijo de la nada, necesitó a una mujer. ¡Ni Dios es tan

poderoso!

Yo con mi pene solo puedo penetrarte. Tú con tu vagina, escoges el hombre que te penetre, tienes multiorgasmos y pares hijos. Eres un ser único y poderoso.

Masturbación femenina

Entre los temas en los cuales generalmente los hombres no nos destacamos está el asunto de la masturbación femenina. No temo decir que pocos hombres sabemos realmente cómo masturbar a una mujer, la concepción del hombre en su mayoría es que la masturbación femenina se reduce a darle al clítoris como si fuera un pene: friccionar duro y rápido el clítoris y meter los dedos como si fueran al estómago. La velocidad con que un hombre se masturba es totalmente diferente al de una mujer, y muy pocos hombres comprenden esto.

Muchas mujeres ven la masturbación como un tabú y no la practican, después viene un hombre que las trata sin pericia y entonces es lógico que la rechacen aún más. A una mujer que no se masturba le cuesta más conocer su cuerpo. Es difícil que un hombre llegue a conocerla más que ella a sí misma. Para muchas mujeres la masturbación implica soledad y cuando se piensa así, lo que implica es ignorancia y represión.

Aunque parezca algo trivial, las uñas mal cortadas de un hombre pueden ser una catástrofe masturbando a una mujer. Uñas sucias masculinas y masturbación femenina son enemigos. Otros problemas comunes de un hombre masturbando a una mujer tienen que ver con no entender que tiene que haber lubricación y que después del orgasmo femenino no se puede seguir dando frote al clítoris ya que está muy sensible. Amigos míos, los tipos de las películas pornos no masturban a las mujeres, más bien las maltratan; por más que intentes que tus dedos lleguen al estómago de ella, no pasaran del útero y, de paso, les duele. Por más dedos que metas no hay más placer en la mujer, no es cantidad, es roce y pericia. Cuando metes el dedo en la vagina y empujas fuerte y rudo el punto G, ¡lo que empujas es la G de gafo! ¡Así no es!

Amigo, la masturbación no necesariamente incluye ano, no creas que todo orificio debe llenarse. Antes de continuar, una pregunta: ¿metes el dedo en la vagina y luego otro en el ano y luego haces como una tijera? Bien amigo, ¡a usted hay que dejarlo en el acto! La masturbación anal en una mujer es cosa delicada, ya la vaginal es tabú para muchas, imaginemos la anal.

Si masturbas a una mujer y ella lubrica, no necesariamente es signo de «¡ok!, vamos a penetrarte», no seas ansioso. La masturbación femenina debe ir de forma gradual de suave a más intensa. Masturbar solamente el clítoris es un error. Imagina que te masturbas solo tocándote el glande. ¿Ahora lo entiendes?

Amigo mío te diré un secreto: cuando empujas los dedos muy duro ella grita, pero no es de placer, puedes estar seguro. Amiga mía, si no quieres pasar trabajo con un hombre que te masturbe de forma horrible, mastúrbate y conócete.

Existen dos problemas: el hombre que masturba mal a una mujer y la mujer que finge

placer. Cuando se combinan, es el infierno. Y esto sucede o porque lo han visto así en un porno o porque ninguno de los dos sabe de masturbación.

¿Qué significa masturbar mal a una mujer? Masturbarla como si su clítoris fuese un pene y su vagina un conducto al estómago. Muchas mujeres temen masturbarse porque lo consideran indecente. Sin embargo, para mí lo indecente es no disfrutar del sexo en todas sus formas, todo proceso masturbatorio es placentero y lleno de autoconocimiento. Muchos hombres creen que el clítoris es una tecla al orgasmo cuando en realidad no es un timbre. Por más que lo empujes no suena. Las mujeres entenderán claramente esto que digo.

La parte corrugada en la pared superior en la vagina no hay que alisarla con los dedos, amigo mío. No insistas en darle duro. Si te comes las uñas, te salen «cachitos» en los dedos, ¡así no puedes masturbar a una mujer! Masturbar a una mujer es un acto arriesgado. Si ella se masturba sabe exactamente cómo es que le gusta. Te aconsejo preguntar sutilmente, no seas acomplejado y pregúntale a tu pareja cómo quieres que la masturbes.

¿Quieres complacer a una mujer a través de la masturbación? Habla con ella, aprende de ella. Masturbarse ambos al mismo tiempo no es sinónimo de mal sexo, es un juego sexual. Las vírgenes también se masturban, en mi opinión toda mujer debería masturbarse. Algunas religiones dicen que masturbarse es un pecado. Cuando es así creo que hay que cambiar de religión, pero bueno, es asunto de cada quien.

Opino que todo hombre tiene el deber ineludible de aprender a masturbar bien a su pareja.

¿Cuántas veces es bueno masturbarse? Todas las que quieras. ¿A qué edad ese debe hacer? En mi opinión, cuando estás madura psicológica y sexualmente.

De la mentira al sexo

Ya no hay de qué enrojecer
es cotidiano, ya lo ves.
Ahora la virginidad
es una cosa medieval.
Es tu carnet de madurez,
tu pasaporte a la adultez.
Ella no es una mujer para amar
sino un enemigo al cual doblegar

Los Prisioneros, *Sexo*

A muchos hombres nos enseñaron a mentir para poder tener sexo con una mujer porque a las mujeres les enseñaron que los hombres las van a usar sexualmente. Esto acarrió

que los hombres les mintieran por los siglos de los siglos y les dijeran que las amaban. Mientras se considere que el sexo con amor es más decente, los hombres mentirán sobre el amor y las mujeres fingirán enamorarse.

Si un hombre le pide sexo a una mujer y no le profiere amor, las posibilidades de que esta se acueste con él son escasas. Aunque no se diga, una mujer que se acuesta con un tipo solo por sexo socialmente es vista como una indecente; en cambio, a un hombre que se acuesta con una mujer solo por sexo se le dice perro, pero socialmente se le acepta y se le celebra.

Hay mujeres a las que no les importa que uno se acueste con ellas solo por sexo, pero cuando el hombre le es infiel o les miente, se atacan. Ninguna mujer quiere ser engañada pero muchas se colocan en posición de creer casi todo lo que el hombre les dice. Sonará durísimo pero muchas mujeres necesitan que les mientan sobre el amor para tener sexo con ellas, algunas se lo creen, otras solo quieren oírlo para sentirse halagadas y cortejadas. Si una mujer quiere ser feliz con un hombre debe entender la naturaleza sexual de este. Una vez le dije a una mujer que solo deseaba sexo con ella. Ella me dijo que le mintiera, le mentí y tuvimos sexo.

El amor es una cosa y el sexo es otra. Los hombres entendemos muy bien eso mientras que las mujeres sufren por no entenderlo. A la mayoría de las mujeres les gusta primero sentir palabras de amor y luego de sexo, cuando en realidad primero es el sexo y luego el amor. La mayoría de los hombres hablará sobre lo enamorados que han estado y muchas mujeres sobre quienes les rompieron el corazón. Un hombre generalmente dirá que es mejor amante de lo que realmente es y una mujer dirá que tiene más orgasmos de los que en realidad tiene. Muchas mujeres se van a enamorar de su amante solo para continuar la norma moral de que con amor se es más decente. Muchos hombres tendemos a enamorarnos es del sexo con ellas.

Eres malo en el amor pero bueno en el sexo, tienes opciones. Eres malo en el sexo pero bueno en el amor, no tienes ninguna. Los hombres sabemos muy bien cómo engañar a una mujer para tener sexo, le decimos lo que quieren escuchar: te amo. Si yo fuera mujer confiaría mil veces en el hombre que se atreviera a decirme «solo sexo y amistad». Las mujeres saben cuando los hombres son unos perros, pero prefieren no decirlo para no quedarse solas. ¿Hombre confiable? Aquel que te dice primero sexo y luego te amo, pero bastante luego.

La real víctima de un hombre es aquella que no lo goza. Una mujer inteligente no creará ningún «te amo» masculino hasta tanto no lleven tiempo teniendo sexo. Mujer que se acuesta en la primera salida con un hombre entiende claramente la intención masculina. ¿El sexo a la primera cita define cómo será la relación? Depende de qué tan bueno sea el sexo. El amor de amantes es sexual.

Si un tipo no es buen amante es culpa de él, si el segundo igual, revísate, si el tercero igual, la fe en Dios es alternativa para ti. Lo interesante de todo esto es que la infidelidad femenina no es por amor, es por sexo. Ella es casada, desea a otro tipo, él le pide una foto erótica, ella dice que no hace eso, que le da vergüenza. ¿Es posible más hipocresía?

El amor es bello y complicado, el sexo es sucio pero divino.
Me prefiero sexualmente acompañado que amorosamente solo.

Entregas femeninas y cobardías masculinas

Para una mujer no es fácil entregarse. Confiar es un trabajo arduo lleno de contradicciones e incertidumbre. Cuando una mujer se entrega ya sea sexual, amorosamente o ambas, es en realidad una decisión llena de temores inconscientes. La confianza de una mujer se sustenta en centurias generacionales que le dicen que ningún hombre es confiable.

Por otro lado la confianza de una mujer se ve dinamitada por las veces que le han roto el corazón. Sucede que hombres buenos pagan los platos rotos de enseñanzas maternas que inducen a creer que todo hombre es malo.

La entrega sexual de una mujer siempre es una apuesta. Cuando la entrega es amorosa es un profundo riesgo, el problema es que uno tiende a atraer aquello que teme y, en consecuencia, muchas atraen hombres malos. La amenaza de que un hombre pueda romperle el corazón a una mujer implica que esta permanezca a la defensiva. ¿Por qué atraes hombres «malos» a tu vida? Porque es justamente lo que estás esperando que llegue. No es la debilidad lo que lleva a una mujer a ser engañada, es su creencia de que realmente lo será. En la medida en que una mujer considere que los hombres son malos, difícilmente podrá amar a uno.

La confianza en la mujer siempre se verá vulnerada en la medida en que la educan como alguien fácil de engañar. Dime con cuánto miedo te educaron y te diré cuántas cosas malas atraes a tu vida. ¿Atraes tipos infieles a tu vida? Debes ver con qué frecuencia consideras de entrada que cualquier hombre te será infiel. ¿Piensas que los hombres son malos? Los atraes. ¿Que son infieles? Los atraes. ¿Te crees víctima? Los atraes. Todo aquello que pienses, lo atraes. Un secreto: un hombre sentirá mucho más remordimiento de traicionar a alguien que confía en él que a una cuaima psicópata. No se trata de que seas ingenua, se trata de que estés segura de ti. Otro secreto: es más fácil serle infiel a una celosa que a una segura. ¿Por qué? Con la celosa siempre estás pilas, preparado, alerta.

En cambio, mientras una mujer es más segura de sí, los hombres acomplejados más rápido se alejarán de ella. Siempre que como mujer seas acomplejada, insegura, lo único que conseguirás son tipos que te usen para sentirse grandes. Toda entrega femenina es una decisión, mientras que toda petición masculina es un deseo. ¿Quién manda? La mujer. El hombre se somete.

¿Otro secreto? A una mujer celosa siempre le montan cacho. Hombre que valora la entrega de una mujer, se queda con ella y hombre acomplejado no aguanta mujer

autosuficiente. ¿Quieres ver la real y verdadera entrega de una mujer en toda su vulnerabilidad? Ve sus ojos directamente en su orgasmo.

Si me preguntan a mí, mentirle a una mujer enamorada es una crueldad, por lo tanto mejor es decirle claramente quién es uno. Un hombre siempre puede montar cacho, seas o no celosa, entonces ¿para qué darte mala vida siéndolo? He conocido infinidad de mujeres a las que si tú les dices que eres un bicho logran amarte infinitamente solo por decirles la verdad. No temo decir que a la mayoría no les importa si un hombre es «malo», lo que les revienta es que digan que son buenos y mientan.

Una vez dije que yo era irremediablemente infiel, ella me dejó porque fui infiel. ¿Qué fue lo que paso ahí? Que nunca me creyó. Por último: la confianza de una mujer nunca debería ser traicionada, quienes lo hemos hecho ha sido por cobardes, por no ser nosotros mismos.

Homofobia

La homofobia es un síntoma, no un estado. Toda persona homofóbica esconde un desprecio a cualquier libertad individual. No existe homofóbico que no le tenga miedo a la homosexualidad y todo homofóbico en su interior esconde un cobarde. La homofobia tiene claros inicios en la homosexualidad reprimida: a mayor rechazo, mayor muestra de temor interno.

El homofóbico proyecta homosexualidad. Toda fobia esconde un deseo rechazado condensado (según la teoría psicoanalítica). La homofobia no escapa de este análisis. La base de toda fobia (según Freud) nace de la represión de un deseo que se considera insano. La formación reactiva nace de ocultarlo. Todo aquello a lo que se le tiene miedo se le huye. Un homofóbico huye despavoridamente de la homosexualidad. No existe homofóbico que no le tenga terror a la posibilidad de ser un homosexual y no hay homofóbico viril. El terror a algo te quita toda posibilidad de lo que culturalmente se considera como hombría. El homofóbico también es un castrador (desprecia el uso del pene por placer). El psicoanalista austríaco Otto Fenichel decía en su tratado sobre neurosis que el homofóbico en realidad era un niño al que le castraron su deseo de jugar con muñecas.

Establecer que la homosexualidad es una enfermedad es declararse abiertamente intolerante, ignorante y obviamente imbécil. No todo homofóbico es un homosexual oculto, pero todo homosexual que desprecia su condición, es homofóbico. Melanie Klein, psicoanalista pionera en el análisis infantil, decía que la homofobia se construía en la infancia y que generalmente venía del miedo materno a que el hijo varón fuera «mujercita». Según Freud la homofobia la enseña la madre por terror a que su hijo sea como ella.

La homofobia tiene su base sustentable en principios religiosos, y como todos sabemos, la mayoría de ellos son excluyentes. La mayoría de los libros sagrados rechazan la homosexualidad, pero como todos sabemos, muchas abominaciones se ampararon en esos libros.

El homofóbico teme a la homosexualidad, es un miedoso. Dentro de un análisis de tipo psicoanalítico, la homofobia o rechazo a la homosexualidad puede nacer del miedo a no ser procreado. El homofóbico en realidad tiene terror a no ser fecundado, confunde muerte con no nacido.

Si eres homofóbico mejor revísate, porque todos los grandes de la psicología hablan mal de ti.

¿Sexo libre o libre sexo?

Entendemos sexo libre como el acto de tener relaciones sexuales sin necesidad de la territorialidad que impone una relación. Ni tú eres mía ni yo soy tuyo. Pero el sexo libre no es tan libre como se cree. Muchas veces queremos sexo libre, lo que no es más que tener sexo sin compromiso y al final terminamos enamorados. El sexo libre es un recurso del amor cuando toma prisioneros. A veces la proposición de tener sexo y nada más es un recurso de la baja autoestima que dice que nadie se fijará en ti para amarte. Cuando alguien te propone sexo libre lo que en realidad está diciendo es «yo te veo para tirar y nada más, pero yo hago el amor con quien quiero y tú también». A eso llamamos sexo libre sin darnos cuenta de que ya eso es una regla.

Podemos tener sexo libre, pero luego ¿cómo nos liberamos de él? Para tener sexo con alguien lo mínimo es tener cierta atracción. No cabe duda de que el sexo libre es muy atractivo y satisfactorio, pero también es verdad que mantenerlo de forma prolongada aburre porque es una condición plana que no evoluciona.

El sexo libre a veces nos hace esclavos. No podemos dejarlo y nos imposibilita el compromiso, aunque para algunos eso tampoco es de gran importancia. El asunto del sexo libre tiene que ver con el nivel de represión que tengas. A menos represión más gozo.

De los principios del sexo libre, el primordial es no enamorarse. Se dice fácil pero no lo es. Conducta que se refuerza, se repite, por eso es tan fácil enamorarse de quien te produce buen sexo de forma frecuente. El concepto del sexo libre anima a quienes tienen miedo al compromiso o a aquellos voraces del placer. A veces enmascaramos el asunto del sexo libre con una fachada de rebeldía y al final estamos necesitados de amor o de sexo, pero necesitados al fin.

No siempre el sexo libre es placentero, pero el concepto atrae a muchos. ¿El hecho de que te guste el sexo libre te hace promiscuo? Sí, puede ser ¿y qué? Es asunto de cada quien lo que desee hacer con su sexualidad. El sexo libre no es hacerlo libremente con alguien, es hacerlo libremente con quien te plazca y sin compromiso emocional. Mientras asumamos que el sexo libre nos hará sentir satisfechos pero vacíos, todo va bien. Si queremos algo más, estaremos en problemas. El hecho de que tengas varias parejas implica que tienes sexo libre. Pero a su vez toda relación que se establezca bajo esta modalidad implica un grado de acuerdos y reglas. O sea, que tan libre no es. Y si para tener sexo libre tienes que mentir, entonces tú no eres libre.

El problema del sexo libre es que muchos hombres consideran a la mujer que lo

práctica una puta, sin percatarse de que son ellos los tomados por objetos. Además, a veces el sexo sin compromiso es una excusa para tapar problemas sexuales importantes, como por ejemplo la disfunción eréctil o la frigidez. El sexo libre es lujuria sin apego, si quieres practicarlo empieza por liberarte de represiones.

Cuando se tiene sexo bajo esta modalidad no hablamos de infidelidad. De hecho es un convenio donde se establece que cada quien hace el amor con quien quiera. Dentro de una relación de sexo libre la comunicación es primordial, y a veces el ocultamiento también. No todo se dice, aunque sea libre.

Sexo libre, sexo con quien se desee. ¿Es una opción para ti? ¿Aceptas los riesgos emocionales y físicos?

La rutina

Cuando se habla de sexo, a veces poco se siente y mucho se imagina. Pienso que si vas a hablar de sexo debes sentir lo que estás diciendo. En esas cuatro paredes, en la cama, luz apagada, a veces las pasiones que imaginamos son en realidad, encuentros bastante normales.

Inicia la relación y todo es jadeo, gemidos y orgasmos. Pasa el tiempo y los «me duele la cabeza» o «estoy con estrés» comienzan a vivir debajo de las sabanas. Entonces uno se pregunta: ¿y esto era todo el sexo maravilloso? ¿Adónde se nos fueron los días que lo hacíamos hasta que no podíamos más? Y la rutina aparece menguando las horas de placer que si antes eran divertidas, hoy son solo un trámite. Pasamos del «vamos a hacer el amor hasta que nos duela» a «me duele el vientre, mejor mañana».

Nos convertimos en fenómenos para seducir y hacer del sexo con nosotros la séptima maravilla del mundo y con el tiempo nos convertimos en un tedioso comercial. Antes guerreros del sexo, hoy prisioneros de la flojera, la vejez quejándose de nuestros intentos juveniles de repetir las posturas sexuales que antaño hacíamos sin siquiera sudar. Nos decimos un te amo, nos acariciamos, nos hacemos el amor en la postura más cómoda y a dormir. ¡La rutina ganó espacio en la cama! Atrás quedaron nuestras proezas sexuales, esa erección poderosa que aparecía con el pensamiento. Ahora guardamos la pastilla en la cartera, por si acaso. Y es que entre la rutina, la edad y la vida, el sexo se nos pone tedioso en la realidad y maravilloso en la fantasía.

Antes alardeábamos de que podíamos muchas veces, hoy en el atardecer rutinario defendemos la calidad y la cantidad es un tema tabú. Y en ese mar letárgico de noches apuradas en el sexo para dormir, aparece el amante. El que indispone al amor y nos coloca en esa incómoda posición de tener que pensar si realmente podemos amar a dos. Ese amante también es la página pornográfica, la tipa desnuda en Twitter escribiendo fantasías, el futbolista hermoso de tus suspiros. Otro, ajeno. Escondemos nuestra rutina y nos metemos en la cama de la fantasía para vivir lo que una vez fue pero ya no conseguimos. Y vamos al psicólogo buscando ayuda y dejamos de ir ya que empezamos a enamorarnos de él. Se nos complica la soledad y no sirve la compañía. Se nos olvida la vida y soñamos una que no es nuestra. En la rutina sexual se nos acaba el amor.

Antes teníamos medalla de oro en ser sexuales y con el advenimiento de la rutina ahora tenemos orgasmos en último lugar y el sexo va quedándose en la salida. Abrimos un perfil falso en redes, nos tomamos fotos desnudos y creamos fantasías en los demás para ver si la vida vuelve a nosotros. Al final de todo el camino de la rutina, el sexo se nos pone lejano, el amor se nos pone fraterno y la vida es un suceso que termina con la muerte.

¿Qué hacer? ¿Cómo revivimos lo que posiblemente ha muerto? Podemos salir de la rutina que, como lápida, entierra nuestras fantasías.

Transexualidad

Hay varias formas de descubrir la ignorancia de alguien, una de esas formas es ver cómo reacciona ante la transexualidad. La transexualidad es un trastorno de la identidad sexual, pero el ignorante no entiende eso, claro, tiene un trastorno llamado prejuicio. Quien la rechaza es un transfóbico. Yo lo llamo ignorante. No tengo reparo en rechazar toda forma de discriminación sexual, más cuando eso viene con ínfulas de moral. La transexualidad no es una enfermedad, el individuo nace en lo que él siente «un cuerpo que no es suyo» y tiene origen genético.

Todos ignoramos muchas cosas pero cuando ese desconocimiento viene dado con un dejo de rechazo, es prejuicio, la peor de las ignorancias. El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, en su cuarta edición (DSM-IV), la Clasificación Internacional de Enfermedades en su décima versión (CIE-10) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) califican la transexualidad como trastorno (el individuo sufre por tal condición), pero no como enfermedad.

El transexual vive etapas de mucho sufrimiento, y esto no es debido a su transexualidad, sino por una sociedad prejuiciosa y primitiva. El transexual no acepta su cuerpo, de hecho lo rechaza, por eso se considera trastorno (que no es lo mismo que enfermedad). Imagínate nacer en un cuerpo que no consideras tuyo, con una manera de ver y sentir totalmente diferente. Así vive el transexual.

El transexual quiere elegir pero su cuerpo no lo deja. Es estar encerrado en un cuerpo que no expresa quién eres en realidad. El transfóbico no entiende que su prejuicio va en contra de un individuo que no eligió nacer así. El transexual no es homosexual, es alguien que siente que es hombre o mujer en un cuerpo que siente que no le pertenece.

El cambio de sexo es la recomposición artificial de identidad sexual acorde a lo que siente el transexual. Por esta razón ellos no sienten que les van a «cambiar de sexo» cuando los operan; sienten que por fin serán quienes realmente son.

Existen teorías que establecen que la transexualidad es un desorden neurológico, pero las pruebas no son concluyentes. Decir que la transexualidad es un asunto de escogencia es como decir que Cristóbal Colón descubrió Marte. No se puede ser más ignorante.

Un transexual, así como un heterosexual, puede ser homosexual, pero eso no es

inherente a su identidad sexual. El transexual sufre por no estar en un cuerpo que sienta suyo y sufre por la cuerda de prejuiciosos que le hacen la vida imposible, sufre porque adopta el aspecto de un sexo y en la cédula tiene un nombre de otro sexo. La transexualidad no es algo que se pega, se enseña o se imita. Es una disforia sexual. Así como un homosexual reprimido puede estar muchos años así, un transexual puede vivir media vida ocultándose incluso de sí mismo.

La transexualidad es un trastorno de identidad de género, la homosexualidad es un asunto de orientación sexual. El género es hombre o mujer, la orientación sexual es si me gusta hombre, mujer, ambos, ninguno. Transexualidad es un problema de género.

La transexualidad en términos de manuales diagnósticos carece de delirio y de trastorno de personalidad, por eso no se diagnostica como enfermedad. Las etapas por la que vive un transexual antes de darse cuenta de que lo es son generalmente muy dolorosas en términos emocionales.

La primera etapa por la que pasa un transexual (hombre) es una profunda confusión. Él se siente mujer en un cuerpo de hombre y lucha por encajar. La segunda etapa es la represión. El transexual busca reprimir lo que siente y actúa como la sociedad le dice que debe actuar. Luego pasa por una etapa de travestismo, donde se viste de mujer para dejar salir tanta represión. Esto es solo una etapa, no se queda allí. Luego el transexual no logra reprimirse más y empieza la búsqueda de que su cuerpo se parezca a la noción que tiene de sí mismo. Esta etapa de modificación corporal no necesariamente incluye cambio de sexo. Para llegar allí el transexual quema muchas etapas previas. Por último viene el cambio de sexo. En muchos países incluso es un asunto de salud pública. Con la intervención quirúrgica el transexual deja de sufrir la disforia de género. Entre la etapa de confusión y represión, el transexual puede pasar su vida adulta. En todo este panorama complicado para el transexual, entonces viene la sociedad y lo humilla, juzga, dice que es un enfermo, etc.

Peor aún, en muchas religiones se considera la transexualidad como un pecado, como si la persona hubiera escogido ser así. Pero la realidad es que la transexualidad no se escoge.

Reflexiones sobre la moralidad y la sexualidad

A la libertad sexual se le tiene miedo, sobre todo porque se teme que, al ejercerla, se desborde. Este es el principal temor de la mayoría de las instituciones morales humanas que han intentado reprimir la libertad sexual. ¿Por qué? Porque saben que desaparecerían todas una detrás de la otra.

La civilización ha fracasado una y otra vez en intentar a través de libros sagrados reprimir la tendencia a la libertad sexual del individuo. La libertad sexual no se trata de ser inmoral, se trata de tener una moral sexual que inicie en el consenso y termine en el placer. El sexo puede vivir sin amor pero amor sin sexo no siempre puede vivir. En consecuencia, ¿quién es más poderoso?

Se le teme a la libertad sexual ya que se teme a la propia perversión. En realidad nos

atterra el liberarnos. Cuando muchos piensan en libertinaje les causa estupor, pero a veces, muy en el fondo, también es un poco de envidia. Ser decente significa para muchas personas no ejercer la libertad sexual, cuando esa justamente es la represión más indecente que hay.

Pareciera que la única regla válida en la sexualidad se llama consenso. Del resto, en la intimidad puede pasar de todo, ¡y pasa! Yo prefiero dos homosexuales casándose que dos heterosexuales iniciando una guerra. La libertad sexual no es «correcta» según muchos, lo que desde mi visión de las cosas hace incorrectos a esos muchos.

Cuando hablamos de libertad sexual no hablamos de hacer lo que te da la gana, hablamos de que seas responsable de todo lo que te da la gana. No puedes decir que apoyas la libertad sexual y criticar a quien no la apoye. No apoyar es también un acto de libre ejercicio. Cuando denigras a quien ejerce su libertad sexual, en el fondo lo único que estás diciendo es que le temes que se convierta en tendencia.

Piénsalo bien: ¿qué te importa a ti lo que la gente hace en su cuarto, en su cama, en su intimidad? Si alguien decide hacer un trío o hacer un intercambio de pareja, ¿quién soy yo para decir que eso es malo? ¿Quién me da la autoridad moral?

Si dos homosexuales van a darle amor a un niño, ¿quién soy yo para decir que ese amor es malo? ¿La heterosexualidad es garantía de un niño sano? A muchos se les olvida que a menos que sea probeta, todos los homosexuales nacen producto de un acto heterosexual. Si tú tienes derecho a ser moralista yo tengo derecho a ser libertino. Es inmoral que yo ame a dos mujeres pero es correcto que yo, siendo general, mande a millones a matarse en una guerra. ¡Locura! La moralidad siempre tiene las de perder con el libertinaje. Este último siempre será más placentero. Yo no defiendo el libertinaje, lo comprendo. Puedes estar leyéndome y escandalizarte pero te aseguro que cuando ISIS decapita a alguien, vas y buscas el video para verlo.

Si intentas regular el comportamiento sexual de un adulto sano en su intimidad, pierdes el tiempo. No hay nada de malo en casarse, ser fiel y todo el asunto, pero no intentes imponer esa norma a quienes no desean eso.

El mundo es diversidad, no unilateralidad. La libertad sexual forma parte de esa diversidad. ¡Vive y deja vivir!

TERCERA PARTE

REFLEXIONES SOBRE LA INFIDELIDAD

La relación de amantes existe desde que se inventó que se tenía que ser fiel. Hoy en día, en esta modernidad, la fidelidad no es norma para negarse a una relación paralela. Los estándares han cambiado, el amante es considerado un oasis, pero lo es si todo el mundo está claro en lo que significa ser amantes.

La fidelidad es un invento. La única realidad es que amamos, dejamos de amar, volvemos a amar y así continuamente. Yo no defiendo la fidelidad ni la infidelidad, solo observo cómo se vive hoy en día y cómo el mundo se ajusta a eso. Ser amantes implica una mentira. La verdad sería que todos los integrantes supieran y, cuando eso ocurre, ya son trío, no amantes.

Lucero de la mañana,
préstame tu claridad
para alumbrarle los pasos
a mi amante que se va.
Si pasas algún trabajo
lejos de mi soledad,
dile al lucero del alba
que te vuelva a regresar.

Simón Díaz, *Mi querencia*

Tentaciones

El problema son siempre las tentaciones, uno puede hacer todo el esfuerzo posible pero, ¡caramba!, invariablemente están presentes. Hoy en día, tentar es casi como respirar. El cortejo ya no existe. El problema con las tentaciones es que siempre están esperando a que caigas. La tentación puede incluso no existir, pero quien desea algo lo ve en todas partes. La tentación es siempre un reto para quien no desea caer en ella siempre cuando esté dispuesto a caer en ella.

Ahora bien, no toda tentación es mala, de hecho, muchas son buenas, el asunto es que, si te hacen daño, lo correcto es rechazarlas. Todo hombre siempre ha sido tentado por el sexo, el asunto es que hoy en día son las mujeres quienes llevan la batuta.

La tentación siempre implica la posibilidad de que sea la mejor oportunidad de tu vida o el peor fracaso. Aquello que implique libertad o ausencia de represión siempre es seductor. Toda instigación para que sea efectiva tiene que llevar una carga inherente de placer y nada seduce más que lo prohibido. Si deseas tentar a alguien, asegúrate de que esté en disposición de ser tentado. La tentación no es mala, malo es caer en ella si sabes que te hará daño.

Tentar y ser tentado son la base de toda seducción. Mientras más sediciosa sea la tentación más atractiva es. Quien provoca, apuesta; quien es provocado compra. Cualquier tentación caerá en el vacío cuando la persona incitada no quiere serlo. Toda tentación tiene su antídoto: un no o un sí rotundos. En mi experiencia, solo se puede rechazar la tentación cuando tu motivación para rechazarla te genera más placer que sucumbir a ella.

Amantes

Hay amores que comienzan con mentiras que se van convirtiendo en verdades. Esto ocurre porque al corazón de una mujer se llega más rápidamente con mentiras, y esas mentiras a la postre se vuelven en contra de uno mismo. No importa cuáles sean tus condiciones de vida al iniciar un amor, lo importante es que digas la verdad porque una relación inicia con buen pie solo si la verdad es parte de ese inicio.

No se puede sostener una relación sentimental en la que el amor es una mentira para conseguir sexo. Las relaciones basadas en verdades generalmente colocan el sexo primero y el amor después. Total, el amor empieza por el sexo. Nada más honesto que decir «mira, soy casado, tú me gustas y quiero estar contigo», así te quitas el estrés de estar tapando todo y puedes vivir tu relación en tranquilidad. Ahora bien, ¿es moral? Eso no lo decido yo, solo sé que la pasión es la madre de todos los besos. Cuando uno se besa con su amante, la moral desaparece, la culpa se evita y el deseo emerge.

La mayoría de las mujeres asume que los hombres son infieles. Entonces, ¿por qué se sienten traicionadas cuando ellos lo hacen? Siempre podemos elegir no relacionarnos

con alguien, pero cuando lo hacemos, es mejor estar claros sobre qué esperar. Todas las relaciones de amantes implican el deseo inconsciente de que el otro deje a su pareja y el amante se convierta en el único. Ser amante de alguien, sabiéndolo, es la aceptación clara de que tu necesidad de amor es mayor que tu moral. Sinceramente, en mi opinión, creo que el amor no sabe de moral.

El amor es egoísta. Eso es un hecho. Cuando dos amantes se unen, importa poco lo que puedan sentir las respectivas parejas. Entre amantes, la figura del esposo o la esposa son solo fantasmas que enturbian el placer de la cama. En mi opinión, el ser humano no debe prometer fidelidad, debe prometer amar mientras le sea posible. Cuando decimos una mentira al iniciar una relación, estamos convirtiendo esa relación en una farsa, y es que la verdad no siempre es amiga de amores apasionados. A veces para retener a alguien se dicen mentiras, porque ser amantes, ser *el otro* o *la otra*, implica siempre un deseo, un miedo y una esperanza. En mi experiencia, cuando los amores terminan con un engaño, una de las partes dice «¿y por qué no le fui infiel yo?». La única forma en que uno le rompa el corazón a un amante es que este no sepa que es amante.

La fidelidad es siempre preferible, pero en mi opinión ser fiel implica un esfuerzo, es una decisión que se toma y se mantiene. Ser infiel implica dejar de esforzarse, es un dilema moral y sentimental. La fidelidad no es un asunto sexual, si así fuera ni existiera la palabra. Es un asunto moral.

Es un muy mal invento que la palabra *amante* se relacione con traición. La palabra en sí misma es bellísima.

Cuando los amantes se enamoran

Vida hay una sola y yo
yo quiero perderla
en la insostenible brevedad de su mirada.
El lugar común que hay en las historias de
amantes, yo lo vi
en la inaguantable calidad de su mirada.
Cuando ella va por ahí, robando azules de
corazones
destrozados, maltratados, abandonados,
embruados...

Yordano, *Robando azules*

El papel del amante es siempre un rol fijado en la infancia. El amante lo quiere todo, tal como un niño. El amante vive siempre mundos paralelos. No se siente completo en ninguna instancia, pero sí en ambas.

En la medida que los amantes transgreden reglas morales, también pierden un poco de sus estructuras individuales. El amante, como un niño, es egoísta. Lo quiere todo para sí y los límites son un estorbo. Por eso no sabe de reglas y siempre asume que quiere a los dos integrantes de su triángulo, pero niega este asunto para seguir viviéndolo. Cuando un amante no se separa de su pareja principal es porque está siendo complementado por dos, o por lo menos eso cree.

Quien se mete en una relación como amante asume, en consecuencia, un rol de tiempos medidos y placeres infinitos. Ser amante de alguien es no ser de alguien, eso debe asumirse con seriedad, de lo contrario el dolor va a venir, y sin anestesia. Las relaciones de amantes se dan mejor entre personas con corazones rotos que buscan el placer del amor sin la tiranía del compromiso. El sexo es siempre una cadena fuerte en las relaciones de amantes, a veces es la única, en realidad. El miedo a la pérdida es el motor de la creación de amantes y luego, paradójicamente, ellos empiezan a temer perderse.

Las relaciones de amantes son ilícitas pero profundamente pasionales. En este caso, la pasión va muy lejos de la razón. Las relaciones de amantes son mayoritariamente sexuales pero ellos necesitan darle un marco decente y terminan enamorándose, o al menos diciéndose que se quieren.

Al amante que no deja a su pareja principal le será muy difícil dejar a su amante porque no sabe dejar, le da miedo perder. Por eso los amantes ideales son aquellos que entienden que entre ellos no hay esperanza. Se vive el placer mientras dure y esa es la esperanza. El enamoramiento entre amantes nace de la ausencia de compromiso, es decir, ese amor no sabe de cotidianidad ni de rutina. Perdura por eso.

En lo personal, considero inevitable enamorarse si la relación entre amantes es intensa. La combinación placer-refuerzo es fuerte. Al niño se le enseña que el sexo es sabroso pero debe reprimirlo. Los amantes reviven eso. Tienen sexo pero se ocultan. Ser amante implica traicionar a alguien, ¿puedes con eso?

¡Qué desgracia cuando los amantes se enamoran! Es un pésimo negocio emocional. Los amantes, por ocultos, escondidos, solo tienen un destino: terminar cuando todo se descubre. Los amantes son al mismo tiempo traidores de su pareja y comprometidos con el amante. Qué ironía tan dolorosa esta. Los amantes enamorados están destinados a sufrir por amor y a la eterna oscuridad bajo un sombrío ocultamiento. Si te uniste a alguien que tiene pareja, la única realidad que conocerás es siempre estar oculto como un ladrón. Enamorarse del amante es perder, siempre perder.

A veces pienso que entre sociopáticos ser amantes es más fácil. Ellos no sienten amor ni culpa. Los amantes son fundamentalmente unos fantasiosos que imaginan cielos estando en un infierno. Cuando uno de los amantes quiere dejar de ser el otro, lo que ha iniciado es su camino directo al sufrimiento. Los acuerdos previos de no enamorarse entre los amantes son acuerdos en arenas del mar porque entre amantes no existe fidelidad de ningún tipo, uno o ambos viven con otro. El problema fundamental entre los amantes es indudablemente cuando uno de sus protagonistas viola la relación y ahora

desea ser el único.

Ser amantes enamorados es una fuerza de la naturaleza, pero no tan fuerte como para dejar a la pareja principal. Ahora bien, cuando los amantes se convierten en pareja principal, inician la paranoia de si el otro tendrá una relación de amantes. Pocas veces piensan que, al intentar ser la única pareja, las posibilidades de ser ahora el engañado aumentan considerablemente. Es irracional pensar que tu amante te será fiel algún día. Él o ella le han sido infieles a su pareja original. Pretender que un amante dejará de serlo para convertirse en pareja es producir las condiciones para que sea amante de otra persona.

Los amores entre amantes son profundamente intensos, como intensos son sus finales. Mientras entre ellos solo exista el sexo, la cosa es llevadera, pero si aparece el amor, las lágrimas serán tan o más abundantes que los orgasmos.

No importa si hablas claro y dejas las cartas sobre la mesa. Si como amantes sobreviene el amor, el dolor ganará la partida.

Reconociendo al infiel

Empecemos con una afirmación crucial: todos somos infieles, solo que algunos desean serlo y otros van y lo hacen. La fidelidad es una decisión; el infiel sencillamente decidió no serlo. La infidelidad es autogestionada, no provocada, y toda persona infiel miente, la sinceridad en el infiel es una utopía. El infiel está atento a que no lo descubran, mientras más lo vigiles menos probabilidad tienes de descubrirlo. Para descubrir a un infiel el truco principal es lograr que él o ella se confíe, que no se sienta vigilado. Los celos son la peor herramienta para descubrir al infiel. A mayor celo, mayor estrategia del infiel para escaparse.

Infiel que se respete no usa su teléfono para comunicarse con su amante, todos saben que el teléfono puede ser revisado; un infiel inteligente y sagaz usa cuentas de correo alternas, teléfonos que no llevan a casa y siempre va al hotel en taxi. Si el infiel es sagaz siempre le dirá la verdad a su amante, nunca a su pareja. Una persona infiel generalmente llama del mismo modo a su pareja y a su amante: mi cielo, mi nena, mami, todo para no confundirse. Si ya tiene experiencia sabe que las mentiras siempre se descubren, así que habla poco y no cuenta nada, sobre todo, un infiel que se respete no le cuenta a NADIE lo que está haciendo: menos información, menos probabilidad de que lo descubran. Un infiel con experiencia siempre va a unirse con alguien que tenga cosas que perder, así se asegura que no le traicionen.

A pesar de los mitos que señalan lo contrario, el infiel aumenta la actividad sexual con su pareja para que esta no sospeche. Teléfonos bloqueados, llamadas escondidas, reuniones hasta tarde, son métodos bobos de infieles sin experiencia. Generalmente «la perra esa» que tú crees que está con tu pareja, no es la amante. Un infiel sagaz se une a quien menos piensas. Si quieres tener un relativo mayor éxito en saber con quién te es infiel tu pareja, busca entre «tus amigas y conocidas». ¿Enfermedad de transmisión sexual? ¡Te fueron infiel! No creas en cuento de baños de carretera o mal lavado.

A las mujeres se les descubre fácil la infidelidad. Ellas se conectan emocionalmente con el amante, eso las hace vulnerables a ser descubiertas. La infidelidad femenina es pocas veces sexual, por lo tanto se descubre porque cambian emocionalmente con la pareja. Aunque algunas no, muchas mujeres sienten culpa por ser infieles, eso hace que cometan muchos errores y se descubran. Muchas amantes procuran que se descubra el adulterio para lograr separarse de su pareja. Los incautos desconocen esto. La infidelidad masculina se descubre porque el hombre generalmente inconscientemente desea ser descubierto. ¿Errores comunes del infiel que desea ser descubierto? Clave telefónica, manchas, facturas, abuso de las citas, cambios emocionales.

Si un infiel le miente a su amante, hará que esta le odie. Al amante no se le miente. Todo amante sabe y acepta su rol. Cuando tu pareja se reúne con muchas amigas que hablan de lo pilas que son como infieles, ¡mosca! Hay sus excepciones, sin duda alguna, pero el infiel siempre es infiel. Si un infiel no se arrepiente de corazón y no produce acciones propias de alguien arrepentido, sin duda volverá a serlo. Muchos infieles creen que no son descubiertos y en realidad no se dan cuenta de que sus parejas solo se hacen los locos. A mí, en lo personal y en lo profesional, no me cabe duda: a casi todos los machistas sus mujeres les son infieles.

Toda infidelidad es una traición. La infidelidad es un síntoma de una pareja en crisis, ya sea por la pareja en sí o por el individuo que la comete. La causa del adulterio es siempre la misma: el miedo. La mayoría de las parejas sobrevive a la traición pero la cicatriz de la desconfianza siempre queda visible. Una persona dejará de ser infiel solo en la medida en que las consecuencias de sus actos le ocasione grandes pérdidas. La infidelidad no se puede evitar; quien quiere ser desleal, lo será. No hay causas que lo justifiquen, quien va a ser infiel lo hace porque sencillamente le da la gana serlo.

Casi todas las mujeres perdonan una infidelidad, incluso dos, pero nunca lo dirán en público; dirán todo lo contrario. Es más difícil que el hombre perdone la infidelidad, pero según las últimas estadísticas (busquen en Google) eso está cambiando.

En términos sentimentales la infidelidad no es el problema, el problema es qué hacer cuando muere la confianza.

¿Quejas de amantes? ¿Vergüenza debería dar!

A veces nos pasamos la vida quejándonos de cosas que nosotros mismos nos hemos buscado y que en el fondo no queremos dejar. Miles de veces nos lamentamos de nuestra situación y resulta que si nos dicen que la dejemos, nos negamos fuertemente. Pareciera que nos faltara valor de decir claramente «esto es lo que quiero para mí y, aunque no es lo ideal, pues me quedo aquí». Quejarnos a veces solo recrea el niño en nosotros que se niega a asumir la responsabilidad de sus actos. Sufrir por vivir una situación en la cual nadie te obligó a estar es un acto irresponsable. Cada quien es libre de escoger las cadenas que lo atan. Quejarse luego de esa cadena es un acto que implica búsqueda de lástima y los amantes son expertos en esto. Se quejan de que no pueden estar juntos pero son incapaces de separarse de sus parejas legales.

En el fondo, vivir quejándote de situaciones que escogiste y lamentarte porque no puedes cambiarlas es un acto lastimoso. Si escogiste algo y no te gusta, cámbialo. ¿No lo quieres cambiar? Asúmelo y no sufras. Compórtate como un adulto. Mil veces decidimos por alguien y luego nos quejamos de ese alguien. ¿Sabes qué dice eso de ti? Que no sabes lo que quieres, y querer todo es un acto derivado de la infancia. Toda elección implica la renuncia a aquello que no elegiste, porque cuando eliges sin que nada te obligue no tienes ningún derecho a quejarte luego.

Uno escoge con quién se junta y las condiciones de la relación que establece. Yo he entendido en mi madurez (por fin) que si te lamentas de lo que elegiste emites un doble mensaje y eso confunde al otro. Tiene razón el o la amante de sentirse engañado cuando eliges no separarte y a su vez quejarte de tu pareja. El problema de la infantilidad en la relación de adultos deriva de la queja por decisiones que tomas sin coacción. Si te metes en una relación clandestina no puedes luego quejarte de que no tienes una relación completa. Asúmelo o vete.

Si uno se quiere separar, se separa. Si se quiere unir, se une. Si no se hace es porque no se quiere. Lo demás son excusas.

Tiene toda la razón el/la amante de ser inestable emocionalmente cuando el otro le dice que la ama pero que no dejará a su pareja. Cuando un amante se une a alguien con pareja de entrada asume la falta que eso le acarreará. ¿Qué pretendes al decirle que estás mal? ¿Sanar tu culpa? Imagina la cabeza de tu amante: te amo, no me separo de mi pareja, vivo muy mal, te amo, no me separo de mi pareja ¡Así cualquiera se vuelve loco!

¿Te metiste en una relación de amantes? Dale pues, asume la falta y no te quejes. Disfruta lo que dure y ya. Si él/ella no deja a su esposa o esposo significa que así lo decidió. Si dice que te ama, más bien lo que vive es lujuria y apego, que no es malo, pero no es amor real.

Aspiro no haber entendido tarde en mi vida que la claridad nace de asumir que el otro toma decisiones y es protagonista de su propia historia. Si asumes una relación de amantes, asumes la liviandad del mismo y la posibilidad clarísima de que la parte soltera se vaya cuando le dé la gana.

Los amantes viven fantasías, la mayoría sexuales. El amor puede fluir pero incompleto. Se asume, se vive y disfruta. Punto. Los amantes viven doble vida, incluso la parte soltera. Culparse por lo que siente el otro es no entender que el otro es responsable de sí mismo. Si alguien soltero se metió con alguien casado debe asumir su parte. El rollo es si la parte casada emite mensajes disonantes. Si tienes pareja te comprometiste a ser fiel. ¿No lo hiciste? Eres traidor. Sabiéndolo, ¿vas a tener reparos en decir la verdad a tu amante? Todo aquel que no es capaz de asumir el barranco por el que se lanzó es un incongruente que volverá loco a quien se relacione con él o ella.

¿Se puede amar a varias personas? ¡Qué importa la respuesta! Lo que importa es lo que haces con los amores que dices vivir. Tu amante es más fuerte que tú. Ella(él) sabe que eres casado(a), venir y quejarte como un bebé de tu pareja, los denigra.

El amante vive una vida clandestina. ¿Para qué asumir que uno de los dos es

responsable del otro? Vayan, hagan el amor y asuman su barranco. Quejarte de que te ahogas con la misma agua con la que has decidido calmar tu sed debería darte vergüenza. Cállate y no le digas a nadie lo bolsa que eres.

Entre celos, pérdidas y pesimismo

A veces somos expertos en ver solo lo malo de las circunstancias. A muchos les cuesta ver las cosas de manera amplia, más bien se restringen en sus prejuicios y de allí creen saberlo todo sobre todos. No me parece confiable quien generalmente ve el lado negativo de las cosas. Muchos vivimos esperando todo el tiempo lo malo, y cuando viene hasta nos alegramos porque acertamos. ¿Qué locura, no? Todos entendemos lo que es la relatividad, el problema es que decimos que esa es una verdad absoluta. Perdemos tanto intentando no perder, que se nos pasa el tiempo y al final terminamos perdiendo y perdidos.

«Piensa mal y acertarás». Creo que es de una profunda estupidez el decir eso. Se nos olvida muchas veces que cuando vemos que los demás pueden hacer cosas horribles, esas cosas horribles se te están ocurriendo a ti. En los celos, cuando piensas las mil maneras en que te pueden estar engañando, se te olvida que esos pensamientos son creación tuya. Un prejuicio es siempre una idea sobre algo de lo que generalmente no tienes ni la más mínima idea. El pesimismo es un prejuicio, el optimismo es una esperanza. A veces pienso que hay demasiada gente pensando en que todo irá mal sin hacer nada para cambiar esa predicción. Si uno escuchara con atención las tragedias que viven otros, otorgarías más consuelo y pensarías menos en que tus penas son insoportables. El pesimista siempre es egocéntrico. Jura que sabe lo que viene y se afana cuando sucede. Cada vez que piensas que algo malo va a suceder puedes pasar por alto que quizás eso malo eres tú mismo sucediéndole a los demás.

Pasamos demasiado tiempo intentando conservar cosas que al final vamos a perder ya sea por uso, tiempo o muerte, y en la medida en que nos pasamos la vida intentando no perder, se nos pierde la vida. Para mí los celos son la perversión más grande del amor. Pasar la vida cuidando que no te engañen y encima amando al posible mentiroso. Estamos tan inmersos en nuestra ansiedad de pérdida que cuando algo bueno nos pasa pensamos que es una posible estafa.

El que cela ama al posible mentiroso. No veo algo más autodestructivo que eso. Celos, ansiedad y pesimismo. ¿Cómo se vive así? ¡Tanta gente perdiendo la vida inmersa en esas tres emociones tan destructivas!

Cortocircuito

Algunas veces nos enseñan cosas que se contradicen entre sí y que al final provocan una especie de «cortocircuito» en nuestra personalidad. Debido a que nuestra educación tiene un corte generacional, siempre hay una distorsión entre lo que nos enseñan y lo que realmente sucede en la vida. La educación de nuestros abuelos pasó a nuestros padres y

de ellos a nosotros, así que venimos recibiendo la misma educación de hace cien años más o menos.

Ese proceso generacional en la educación produce conflictos importantes entre lo que nos dicen «que es» y lo que nosotros intuimos que «realmente es». Tomemos como ejemplo el concepto de «virginidad»: hace cien años era sinónimo de pureza, hace cuarenta años de decencia y desde hace diez años es un «problema a resolver». El problema no es que tengamos varias generaciones educativas, el problema es que esas generaciones se solapan entre sí en nosotros, porque si yo le creo a mi abuela que ser virgen me hace pura, pero mi mamá me dice que eso es ser decente y mi amiga me dice que eso es un problema, tendré un «cortocircuito».

Las diferentes creencias que nos fueron inculcadas y que tienen generaciones, nos confunden y producen distorsiones importantes. Aquí podemos observar multitud de esos cortos circuitos mentales a los que vengo haciendo referencia:

- Me dicen que amor con hambre no dura (amor sin dinero no prospera) pero prostituirse está mal.
- Me dicen que los hombres solo quieren sexo y que tenga cuidado pero luego me preguntan por qué no me he casado.
- Me dicen que tenga cuidado con salir embarazada porque eso me truncará la vida, y luego preguntan cuándo será el día en que les dé un nieto.
- Me dicen que no juegue con muñecas porque eso es de mujeres, pero me exigen que sea más comunicativo y vulnerable.
- Me dicen que si no estudio no seré alguien en la vida, y luego me dicen que la profesión no hace a la persona.
- Me dicen que no tenga sexo (anule mis deseos) hasta el matrimonio y luego me reclaman que no tengo orgasmos.
- Me dicen que un hombre tiene que saber resolver siempre, pero después me reclaman que no tengo erección debido a la ansiedad.
- Me dicen que el cuerpo no lo es todo y que hay que cultivar la personalidad. Luego me dicen lo fea que me he puesto por estar gorda.
- Me dicen que uno no debe fijarse en el físico, pero también que sin buena presencia uno no logra nada en la vida.
- Me dicen que masturbarse es malo o es síntoma de soledad. Después quieren saber por qué soy tan reprimido.
- Me dicen que el matrimonio es para toda la vida y al mismo tiempo me advierten que no debo andar aguantándole nada a nadie.
- Me dicen que un hombre tiene que representar a una mujer y luego se quejan de que soy machista.
- Me dicen que los hombres son infieles por naturaleza y después me reclaman porque soy celópata.
- Me dicen que las oportunidades no se repiten y al mismo tiempo que soy demasiado

ansioso.

- Me dicen que si hago el bien me irá bien, pero les molesta mi ingenuidad.
- Me dicen que se están perdiendo los valores y luego me dicen que soy chapado a la antigua, que son otros tiempos.
- Me dicen que «ni tan calvo ni con dos pelucas», pero después se quejan porque yo todo lo veo relativo y no mantengo una posición definida.
- Me dicen que ser gay es malo pero también que uno no debe discriminar a nadie.
- Me dicen que es malo hacer *bullying* (acoso), pero que no me deje joder por nadie, que quien pega primero, pega dos veces.
- Me dicen que debo ser fiel a mi pareja, y en cuanto me ven amargado me dicen que me busque una amante.

Patrones femeninos

A las mujeres siempre quieren aprisionarlas en paradigmas que al final las encierran en el modelo Hija, Mujer-Madre o Hembra. En el modelo Hija a muchas mujeres generalmente las enseñan a ser dependientes emocionales de su núcleo familiar, que tienen que obedecer a la madre y temer al padre así sean adultas; la mujer siempre debe ser dependiente, sumisa y el hombre debe ser una figura parental siempre. La mujer que se comporta de forma dependiente emocional y económicamente, generalmente vive un modelo Hija. Frases como «no sé qué hice mal para que él me hiciera esto» refleja un patrón de dicho modelo: «Yo hago algo malo, mi padre me castiga». Este modelo se instaura como método de control: pórtate bien (sé decente y buena) y yo te premio con mi amor y aprobación.

El modelo Hija produce en la mujer una suerte de ambivalencia emocional que colinda en los polos de la depresión hasta la malcriadez. Otra frase típica de este modelo es: «en mi casa me enseñaron...» o «no fui educada para esto». Implica un patrón total de contratos familiares y lealtades automáticas. No abandona el nido así forme otro. En el modelo Hija la mujer es generalmente víctima de maltrato. Al formar una estructura dependiente, muchos se creen con derecho sobre ella.

Otro modelo donde considero que encierran a las mujeres en su educación es en el modelo Mujer-Madre, donde el paradigma a seguir es generalmente el de la Virgen María: santa, comprensiva, amorosa y sacrificada. La mujer vive bajo el esquema social del «no error» y del qué dirán. Se rige por un patrón inflexible de comportamiento social, se reprime de todo aquello que implique un comportamiento que se aleje de la casa y de los hijos, es su «deber». De hecho, la vida sexual de las mujeres se altera negativamente al convertirse en madres justo por el modelo Mujer-Madre (no hembra) que encierra un modelo de comportamiento «ejemplar» no siempre feliz; de hecho, casi nunca feliz; ella trata al hombre como su figura materna y lo cuida al punto de a veces anularlo. En este patrón la mujer anula la sexualidad al punto que ya no es un producto de la seducción sino de hacer su labor como pareja. Esta pauta es inculcada por una madre abnegada, sacrificada, generalmente divorciada y sin nueva pareja.

Por último, está el patrón femenino de la Hembra. Es un modelo muy cuestionado por la familia y la mujer tiende a aprenderlo por experiencia. Es un paradigma representado por la «puta». Es cuestionado y sin embargo también se enseña en casa sin saberlo. Es un patrón sexual independiente y rebelde. Se educa a veces bajo la consigna «para que el hombre no se vaya con otra». El patrón nace de frases como «amor con hambre no dura». Una especie de invitación a la transacción amor-sexo por dinero. En este caso la mujer puede llegar al extremo de la independencia que, sin darse cuenta, le da más prioridad al sexo que al amor.

El patrón Hembra es posiblemente el modelo más adulto, aunque al ser un patrón cuestionado pelea con los patrones Hija y Mujer-Madre. La mujer sufre el riesgo de ser tomada a la ligera por los hombres, pero no es su culpa, es responsabilidad del machismo. En este modelo la mujer desarrolla su sexualidad y sus derechos sobre el amor, lo que a veces les da miedo a algunos hombres, pero en este caso puede también convertir a la mujer en egoísta y solitaria.

Mujeriegos

Por tu mal comportamiento
te vas a arrepentir.
Bien caro tendrás que pagar
todo mi sufrimiento.
Llorarás y llorarás
sin alguien que te consuele.
Así te darás de cuenta
que si te engañan duele.

Oscar D'León, *Llorarás*

Qué difícil se hace a veces para una mujer confiar en un hombre. Pareciera que a muchos nos diseñaron para romper corazones. Existen hombres cuyo único fin es acumular mujeres, menospreciando el hecho de si estas se enamoran. En mi opinión, hay un rasgo psicopático en el hombre que no repara en tener muchas mujeres juntas en relaciones paralelas. Es característico del hombre mujeriego todo rechazo a la sentimentalidad o a la emocionalidad femenina.

Muchos hombres sencillamente buscan sexo y para lograrlo hacen lo mejor que saben hacer: decir te amo sin sentirlo. El complejo de inferioridad es una característica fundamental en el hombre mujeriego. ¿Otro dato? En el mujeriego las palabras abundan, te dice cosas que no te crees y que aunque suenan maravillosas sabes que no eres nada de lo que te está diciendo. Recurre a lugares comunes o frases cliché.

Este tipo de hombre tiene una relación disfuncional con la figura materna. La venera

o la rechaza pero nunca es normal. La mayoría de las veces nace de una madre dominante y castradora y muchas veces histérica. El patrón infantil del hombre mujeriego es la recreación del deseo de tener todo lo que pide. En realidad es un mito que el hombre mujeriego tiene un ego grande. La realidad es todo lo contrario. La prepotencia esconde lo inferior que se siente. Difícilmente un hombre mujeriego reconoce que es víctima de algo (padres, traumas, sexualidad) más bien se siente poderoso.

El rasgo psicopático en el mujeriego se puede descubrir en su total ausencia de culpa. Lo que siente es miedo a que lo descubran, no culpa. Dentro de la psicología del mujeriego, la pieza fundamental de su falta de compromiso es la duda sobre su sexualidad. Pocas veces verás un mujeriego sensible a una poesía, una canción o un autor. Lo más que puede hacer es usarlos para seducir. Para el hombre mujeriego la mujer es igual a un trofeo. Debe exhibirla a sus amigos para que estos le admiren. De hecho, existe un tipo de hombre mujeriego que llega al extremo de dejar que sus amigos cortejen a su pareja con el único fin de sentirse grande y admirado.

Está estadísticamente probado que el hombre mujeriego generalmente es eyaculador precoz. Las razones van desde la ansiedad hasta la depresión. El mujeriego difícilmente hace feliz a una mujer y a la postre él tampoco llega a serlo. Muchas veces el mujeriego es víctima de una mujer que jugó con su corazón.

La tendencia del hombre mujeriego a mentir a veces esconde trastornos psicológicos muy importantes. No es inusual que el mujeriego tenga una relación de dependencia emocional con su madre. La figura paterna es determinante en sus aspectos emocionales, a veces por asociación y otras por rechazo.

Un mujeriego también se reconoce por la velocidad con la que pide tener sexo. No es determinante pero se presume patrón. No siempre es adicto a tener muchas mujeres, a veces es adicto a mentir, a la adrenalina de jugar con fuego. Se dice que el hombre mujeriego nace de la cultura machista. Muchísimas veces la madre para evitar que su hijo sea gay, inculca el patrón. Se conoce que un número importante de hijos maltratados por la madre desarrollan un patrón de hombre mujeriego. Las experiencias tempranas en la sexualidad y el trauma que puede conllevar también pueden ser detonantes de este patrón. Otra forma de reconocer al hombre mujeriego son sus generalizaciones en el uso de frases como «mi amor», «mi vida», etc. Las usa para no confundir nombres.

Tarde o temprano el mujeriego termina sufriendo. ¿Qué hacer ante un hombre mujeriego? Dejarlo o aceptarlo. El cambio es bastante difícil (mas no imposible). Si tú eres este tipo de hombre mi recomendación es buscar ayuda, a fin de tratar tu enorme complejo de inferioridad. Generalmente el hombre mujeriego tiene esperanza de cambiar al ser dejado por el amor de su vida o envuelto en soledad perenne.

Ahora, ¿puedes tú cambiar al hombre mujeriego? A menos que sea bruja, psicóloga, maga o afines. ¿Tu amor puede cambiar al hombre mujeriego? No. ¿Celarlo, perseguirlo o manipularlo puede cambiar a un hombre mujeriego? No, esas prácticas mayormente lo activan más. ¿Quieres cambiar a un hombre mujeriego? ¡Déjalo! No es garantía, pero si está enamorado de ti, las estadísticas están a tu favor.

Así piensan muchos hombres buenos

Si algo teme profundamente una mujer es que le rompas el corazón, pero sobre todo el modo en que lo hagas. Aunque el rechazo duele, es mejor decirle a una mujer que no la quieres más a seguirla engañando para que no le duela. Pero si con su sinceridad un hombre denigra a una mujer, podrá ser sincero, pero también desalmado. No sirve de nada ser sincero si siéndolo se ofende. Decir la verdad no es igual a insultar con la verdad; quien así lo hace, deja al descubierto su naturaleza acomplejada. Ser sincero también implica ser cuidadoso al decir la verdad.

Mentirle a una mujer para que se enamore de ti es una declaración de cuán verdadera es tu baja autoestima. De nada vale enamorar a una mujer con mentiras; si haces eso, ella se enamorará de algo que tú no eres. Al corazón de una mujer no se le llega ni con mentiras ni con verdades, se le llega con amor.

No se puede negar que hay mujeres muy malas, pero en mi criterio sostengo que alguien debió romperles el corazón en principio. Un hombre que juega con el sentimiento de una mujer al final juega con su propia naturaleza humana. Esto no significa que un hombre debe quedarse con una mujer por miedo al dolor que le causaría dejarla, esto la denigra. Un hombre de verdad, al dejar de querer a una mujer ya no está más con ella, no se mantiene con ella jugando a quererla.

Ver a una mujer sufriendo debido a que un hombre le rompió el corazón debería ser suficiente para nunca dañar a una mujer. No es verdad que todos los hombres son unas ratas por naturaleza. Hay hombres buenos, y muchos; sé tú también uno de ellos.

Los celos

Las personas no entienden el mensaje implícito en los celos, no saben lo humillante que es. Cada vez que celas a alguien lo único que estás diciendo es que tú eres una persona que escoge tan mal que eligió a quien lo puede traicionar. Si tienes que vigilar a alguien para que no te traicione, cuéntame ¿qué demonios haces al lado de alguien así? ¿No te has dado cuenta de que si andas pendiente de que no te monten cacho el papelón que haces es bastante humillante? ¿Nunca has pensado que mientras más vigilas para que no te monten cacho, si te los están montando, más pilas estarán? ¿En qué cabeza cabe que celos es muestra de amor?

Si yo te celo a ti el mensaje que doy es que tú posiblemente seas traidora, y si pienso que otros te pueden conquistar, entonces también creo que eres estúpida. ¿Nunca te ha pasado por la mente que los celos no solo demuestran inseguridad sino que además insultan a quien celas? Si te van a montar cacho lo harán frente a ti y tú ni te vas a enterar. ¿Realmente sientes que vales tan poquita cosa que tienes que andar celando a tu pareja para que no se vaya con otra persona? Una cosa es que cuides a tu pareja y otra que andes vigilándola para que no se vaya con otra. Eso da pena.

Vamos entendiendo algo: si tu pareja te da motivos para celar, ¿qué sigues haciendo allí? ¿Crees que los celos no son malos? ¿Qué haces al lado de un tipo al que constantemente tienes que cuidar para que no se vaya con otra? ¿Qué haces al lado de

una mujer que piensas que es tan fácil que cualquiera te la levanta?

Celos es igual a: es posible que andes con otro (puta). Es posible que otros te conquisten (bruta). Es posible que me dejes (no valgo nada). ¿Te gusta que tu marido te cele? Bueno, si no tienes rollo en que piense que eres una regalada, eso es rollo tuyo, ¡disfrútalo! ¿Tú crees que tu pareja te quiere porque te cela? ¡Ah, buenísimo! Si crees que querer rima con que piensen que eres capaz de traicionar, es tu asunto.

Tu pareja te montó cacho, lo perdonaste y ¿ahora lo celas? ¡Oh por Dios! Si tu pareja es un mujeriego, ¿para qué lo celas? Ya sabes que te será infiel. Si no lo es, entonces, ¿para qué lo celas?

Después de leer todo esto, ¿sigues creyendo que es bueno celar, que está bien hacerlo? Ok, entonces tú necesitas ayuda.

Sobre perdonar

El perdón es el rey de los actos humanos más bondadosos. Cuando perdonamos no olvidamos, pero escogemos que no nos duela más y, sobre todo, dejamos de gastar energías culpando. Cuando uno perdona se convierte en un mejor ser humano; el perdón libera del odio y del dolor. Perdonar no es un acto superficial, de hecho, cuando se hace viene de la más profunda bondad humana; a mayor dolor es más difícil perdonar. No se trata de pasar la página, es tenerla allí, haberla leído y entender que el libro continúa. La manera en que perdonamos demuestra cuál es nuestra naturaleza. Perdonarnos a nosotros mismos implica claramente un acto de profundo arrepentimiento y redención y, este, como todo acto, genera resultados.

El que yo perdone a alguien no significa que lo exima de su responsabilidad, no es un permiso para que el otro vuelva a cometer la afrenta. Implica no continuar en el rencor y alejarse del dolor causado, que no se quita solo porque hayamos perdonado. Una cosa es perdonar y otra muy distinta seguir con quien te causó dolor. Sí, hay actos que son casi imposibles de perdonar; a veces es comprensible que nunca se perdonen. Pero también es cierto que cuando perdonamos a otro también nos perdonamos a nosotros, y ese es el inicio para conseguir la paz.

No creo en un perdón dado de forma rápida y cercana al momento en que se causó el dolor. El perdón es siempre un proceso. El olvido, en cambio, no implica perdón. Uno puede olvidar debido a la represión o a la negación, no porque implícitamente haya perdonado.

El perdón sana, implica dejar ir. Una renuncia también puede significar un acto de perdón. Mientras haya culpa el perdón siempre será necesario. No se necesita amor para perdonar a alguien, se necesita autoestima. Pedir perdón es un acto de profunda humildad pero no necesariamente se debe perdonar cuando el otro pide perdón. Se debe perdonar cuando uno es el que quiere realmente hacerlo. El perdón no es un permiso.

Uno no perdona a quien ama, uno perdona a quien uno decide dejar de culpar. Si lo ama o no, es otra cosa. A veces uno perdona sin darse cuenta y eso es bueno, porque

vivir con rencor no es opción para alguien que se considera buena persona. Por su parte, una persona acomplexada nunca perdona, y eso es debido a que culpando se siente un poco superior. Eso sí, mientras te están causando dolor no hay posibilidades de perdón.

Perdonar es siempre entender al ser humano, sus errores, sus imperfecciones, en fin, su humanidad. En el perdón no hay dependes, se da o no. Si te culpas es imposible perdonarte; con rabia es imposible perdonar. A veces lo que hay que perdonar son los recuerdos.

Perdona, perdónate, libera, libérate. Conviértete en un ser humano libre de las ataduras del odio.

Confiar o no confiar

¡Qué difícil es confiar! Cuando la confianza es traicionada, se vuelve en extremo difícil porque es entregarse a la posibilidad de que te traicionen; si esto sucede, el que vendrá pagará la desconfianza generada en el pasado. Confiar en alguien es recelar de nuestra sensatez, no es sencillo mantener el criterio y mientras más confiamos más vulnerables somos. Si decidimos confiar en alguien el deber de esa persona es ser bondadosa y buena.

Sin embargo, es común ser traicionados por una persona en la que depositamos nuestra confianza porque seguramente ya habíamos descartado fiarnos de quien nos generaba sospechas. Para poder confiar en alguien lo mejor que puedes hacer es entender que todos fallan, incluso tú. La confianza es necesaria si deseas amar a alguien, y la desconfianza es el inicio para dejar de amarlo.

No podemos entregarnos a alguien inestable emocionalmente porque en un episodio de rabia traicionará. Quien es víctima de sus pasiones momentáneas no es un ser confiable. La inestabilidad será su marca registrada. Tampoco se puede confiar en la persona agresiva porque la conducta pasada tiende a reproducirse en el futuro. La mejor confianza es aquella que surge entre individuos que tienen mucho que perder si se traicionan entre sí.

En las relaciones es más fácil confiar en quien solo desea sexo y te lo dice, que en quien engañándote con amor solo desea sexo contigo. En las emociones básicas (yo quiero sexo, yo quiero dinero) siempre se puede confiar si te lo piden de frente y sin manipulación.

Mientras más complicada sea una explicación, más tiende a ser mentira. Desconfiar de lo complicado siempre es buena idea. No confíes en nadie que parezca perfecto. Está actuando. Desconfía plenamente de quien lo sabe todo. ¿Piensa mal y acertarás? No. Piensa bien y sorpréndete. No confíes en nadie que no tenga un pasado del cual arrepentirse. Desconfía de quien siempre pone la moral por delante, es un reprimido y

esos son siempre peligrosos. No confíes en sus palabras de amor, confía en sus acciones amorosas. No confíes en nadie que siempre parezca bueno. No confíes en nadie que en poco tiempo te ame, ni eres tan bueno ni el otro es tan dado.

Desconfío absolutamente de todo aquello que implique todo o nada, siempre y nunca. Ya yo no confío en el amor, por eso lo hago a diario con mis propias manos y no se lo dejo al carajito con mala puntería ese que llaman Cupido. Confiar en todos es tan irracional como no confiar en nadie.

Empecemos con sexo y terminemos en amor. Así es más confiable, más humano, más natural. ¿Confiar en la gente? No hay mayor ingenuidad. Confía en ti y asume riesgos. Eso es todo.

EN POCAS PALABRAS

Las preguntas que nadie quiere hacer y las verdades que nadie quiere escuchar. No apto para moralistas.

Preguntas sobre el amor que todos deberíamos hacernos

- Cada día que veo conflictos relacionados con el amor, me pregunto: ¿por qué la gente piensa que el amor tiene que ser pedido?
- ¿De dónde saca la gente que si su pareja no le da amor tienen que hacer mil malabares para lograr que se lo de?
- ¿En qué momento se deja de entender que si alguien no te ama debes dejarlo y ya?
- ¿En qué momento dejaste de entender que no puedes usar a tus hijos como excusa para no abandonar a quien te da mala vida?
- ¿Qué tan difícil es entender que el amor tiene que ser recíproco y si no lo es no estamos hablando de amor sino de dependencia?
- ¿En qué momento dejaste de entender que el amor no es para siempre sino que tiene construirse y de paso sin garantías?
- ¿Es tan complicado entender que tus hijos van a emular tu forma de amar pero también tu forma de vivir infeliz en una relación que no sirve?
- ¿Es profundamente complicado entender que si no tienes autoestima lograrás que cualquiera te pise como una alfombra?
- ¿Resulta para ti un problema sin solución entender que el amor pasa primero por la atracción sexual?
- ¿Ciertamente nunca has podido comprender que si alguien te engaña las posibilidades de que eso ocurra de nuevo son altas?
- ¿Realmente es imposible comprender que cuando eres tú quien sostiene la relación no hay tal relación?
- ¿Qué te hace pensar que tu amante, que engaña a su pareja, no te va a engañar a ti?

- ¿Te has preguntado qué es el amor?
- ¿En qué momento aprendiste que tienes que celar, es decir, destruir tu autoestima cuidando que no se vayan con otra persona?
- ¿Qué te hizo creer que tienes que andar detrás de tu pareja para que no te deje?
- ¿Cuándo entenderás que si constantemente vives dramas amorosos debes buscar ayuda profesional?
- ¿Es muy complicado entender que si tu pareja te dice «el problema eres tú, así que ve al psicólogo» en realidad debes ir con un abogado?
- ¿No te parece que ya es momento de tomar la decisión y asumir el reto de buscar una mejor vida?

Hay mujeres...

- Hay mujeres desesperadas por un hombre, aun sin estar enamoradas de él. Hay mujeres que solo se sienten realizadas si están casadas y con hijos.
- Hay hijas adultas, incluso maduras, que siguen temiendo a que la madre las rechace.
- Hay novias que duran años con su novio y al casarse se divorcian. Siempre infantiles, nunca maduras.
- Hay mujeres aguantando hombres agresivos, malos amantes, dominantes y celosos solo por ser dependientes económicamente.
- Hay mujeres trabajando de sol a sol para llegar a su casa y encima tener que atender a su marido porque así le enseñó su mamá.
- Hay mujeres que se meten a fanáticas religiosas solo para lavar sus culpas de una vida metida en cama por dinero.
- Hay mujeres que desesperadas se entregan al primero que las engañe diciéndole que las ama.
- Hay mujeres detrás de un hombre que las desprecia.
- Hay mujeres que temen a sus hijos porque no han superado los efectos de un padre agresivo.
- Hay mujeres que venden su cuerpo sin ser prostitutas solo para sentirse seguras y estables. Hay mujeres que viven divirtiéndose solo para tapar lo infelices que se sienten.

- Hay mujeres que se acuestan con quien sea solo para ver si logran amarla.
- Hay mujeres que se operan de todo solo para no mirarse lo feo dentro de sí mismas.
Hay mujeres adictas a los libros de autoayuda solo para vivir de esperanzas.
- Hay mujeres que son incapaces de dejar al inservible del hombre con el que viven solo para enfrentarse a que sin él se sienten nada.
- Hay mujeres que viven llamando la atención desde el drama, negadas a ser felices ya que eso implica independencia.
- Hay mujeres maltratando a sus hijos solo para vengarse del padre que la abandonó.
- Hay madres que enseñan a sus hijas a ser decentes mientras no abandonan al padre que las maltrata, vive borracho y se va con prostitutas.
- Hay mujeres que perdonan maltratos ya que se sienten tan miserables que juran que se lo merecerlos.
- Hay mujeres que odian a su madre y entonces tienen una hija y se comportan como la madre que odian.
- Hay mujeres que adoran que se hable mal de los hombres para sentir apoyo en su negación a que no consiguen ninguno bueno para ellas.
- Hay mujeres que viven racionalizando el amor para no admitir que no lo sienten.
- Hay mujeres publicando sus fotos desnudas en las redes sociales para sentir que las desean ya que en la vida real nadie voltea a verlas.
- Hay mujeres anhelando un amor pero encerradas en su casa por temor a conseguirlo.
- Hay mujeres que para conseguir amor usan su vagina.
- Hay mujeres siempre acompañadas de cualquier patán solo para aparentar ante sus amigas solteras.
- Hay mujeres incompletas que buscan un hombre que las complete, cualquier hombre, el que sea, como venga.
- Hay mujeres que viven vidas miserables solo porque no entienden que pueden escoger otra vida.

Hay hombres...

- Hay hombres acomplexados. ¡Muchos!

- Hay hombres centrados en su pene solo para no mirar su impotencia general como personas.
- Hay hombres machistas que esconden un homosexual pugnando por salir.
- Hay hombres que prefieren la mamá a su esposa solo por miedo a que la madre los regañe.
- Hay hombres que le pegan a las mujeres solo para encubrir el terror que tienen de su feminidad oculta.
- Hay hombres trabajando en exceso para ocultar sus complejos sexuales. Hay hombres con carros muy grandes y penes muy pequeños.
- Hay hombres tan agresivos como cobardes.
- Hay hombres infieles solo para esconder su eyaculación precoz.
- Hay hombres que abandonan a sus hijos por el terror que les causa ser hombres de verdad.
- Hay hombres centrados en el sexo rápido ya que eso es a lo único que llegan.
- Hay hombres que entran al urinario y echan una ojeada al pene del otro solo para comparar tamaños.
- Hay hombres que no cuidan a la mujer que aman debido a que no se sienten merecedores de amor.
- Hay hombres con erecciones pero sin sentimientos.
- Hay hombres con tanto miedo que lo único que hacen es ser valientes en las redes sociales.
- Hay hombres con tanta inseguridad en su sexualidad que prohíben a sus mujeres salir sexys.
- Hay hombres que solo tienen dinero para tapar lo mal amantes que son.
- Hay hombres mala cama diciéndoles putas a las mujeres.
- Hay hombres que intentan ser buenos pero nunca lo logran.
- Hay hombres que envían fotos de su pene ya que no tienen nada más interesante que mostrar de ellos.
- Hay hombres que viven hablando de Dios y mientras tanto le pegan a las mujeres.
- Hay hombres que viven borrachos para olvidarse de su problema intenso de eyaculación precoz.

- Hay hombres que mienten para llevar a una mujer a la cama solo por su inoperancia e incapacidad para enamorarlas.
- Hay hombres maduros que andan con muchachas ya que las mujeres maduras nunca se fijarían en un inmaduro como él.
- Hay hombres que se esconden en la falda de una mujer porque se les perdieron sus propios pantalones.
- Hay hombres que buscan prostitutas solo para que ninguna mujer les diga lo pésimos amantes que en realidad son.
- Hay hombres que solo prosperan ante mujeres inseguras y con baja autoestima debido a que ninguna otra se fijaría en ellos.
- Hay hombres que para que otros hombres los admiren hablan del sexo que tuvieron con una mujer. Les interesa mucho la admiración masculina.
- Hay hombres que se creen Christian Grey y no llegan a niños mocosos.
- Hay hombres tan mala cama que lo único que hacen es inventar cuentos de sexo placentero.
- Hay hombres conquistando mujeres por redes sociales ya que en la vida real nadie les presta atención.
- Hay hombres que solo saben de sexo ya que del amor lo desconocen todo.
- Hay hombres muy buenos, amorosos, responsables y decentes pero esos son tema de otro libro.

Entre risas y seriedad, un poco de sexo sin tapujos

Para ellas

- Muchas mujeres dicen que cuando ellas son infieles no se nota, incluso se vanaglorian de decirlo. ¡Bájense de la nube: se nota!
- De los errores más comunes que las mujeres cometen en el sexo está el miedo a decirle mal amante al hombre. Es el peor.
- Cada vez que una mujer finge un orgasmo su autoestima muere un poco.
- A mayor nivel de moralidad en la cama en una mujer, más escasos serán sus orgasmos.

- Muchas mujeres creen que morder el pene nos gusta a los hombres. La ignorancia duele.
- Muchas mujeres no saben si han tenido un orgasmo. Si eso te ocurre, olvídalo, no lo has tenido.
- Una forma de rechazar el acto sexual de forma inconsciente es masturbarse como único medio para alcanzar el orgasmo.
- El dolor en la penetración es un problema mental, no vaginal.
- Aunque no lo digan, muchas mujeres desean estar con dos hombres a la vez. La rutina sexual afecta más a las mujeres que a los hombres.
- ¿Un error enorme? Creer que porque gimes y gritas muy fuerte el hombre se va a excitar más.
- Un problema importante en el sexo anal, en la mayoría de las mujeres, es que por miedo aprietan el esfínter. Duele más.
- Mujer que considera que la masturbación implica soledad, lo más probable es que sea muy mala amante.
- Una mujer que se pone ansiosa ante la falta de erección de su amante y empieza a buscar desesperadamente la forma de ayudarlo, nunca lo conseguirá.
- El mal olor vaginal no es erótico. Sépanlo.
- Aunque pocas lo admitan, para muchas mujeres es más fácil abrirse a tener un acto sexual lésbico sin ser lesbiana.
- El mal aliento no es erótico, ¡sépanlo todos!
- ¡Qué soberano fastidio es una mujer que no se amarra el cabello cuando hace sexo oral! Esa comedera de pelo desconcentra.
- Error nivel medalla de oro: hablar de deudas, niños y suegra antes de hacer el amor.
- Error nivel cinta negra: en la mitad del acto decir que tienes que ir a orinar. Orínate y dile que tienes eyaculación femenina. De nada.
- Chicas con pies feos, erección chao pescao.
- Amiga mía, hablar sucio excita; hablar muy sucio asusta. Pilas.
- Error nivel medalla de oro y récord Guinness: que detengas el sexo oral a tu amante y empieces a escupir los pelitos.
- Si haces sexo oral con bráquets o eres experta o eres malvada.

- Amiga, nunca pongas cara de pena si se te sale un gas vaginal. Tú continúa normal y sigue en lo tuyo.
- Querida amiga, hay ciertas cosas que no debes comer si vas a hacer sexo anal. No diré más.
- ¿La verdad verdadera? La vagina es un poder.

Para ellos

- Si niegas tu eyaculación precoz o disfunción eréctil niegas también el placer a tu pareja. El final de tu relación será irremediable.
- Un hombre sin sensibilidad emocional no puede de ninguna manera ser un buen amante. La frigidez o falta de orgasmo en una mujer casi nunca es biológica, generalmente es psicológica o tiene un mal amante.
- Mientras que el hombre base su sexualidad en su erección, se pierde de toda la aventura que es descubrir la sexualidad femenina.
- De los mayores problemas masculinos en el sexo, para mí el primordial es la incapacidad de algunos en no pensar como mujer.
- Fingir orgasmos es equivalente en el hombre a conseguir sexo fingiendo amor. Al descubrir la verdad, el otro se siente estafado.
- La erección es el acto más rebelde del cuerpo: si la exiges desaparece.
- Hay demasiados hombres tragando moscas mientras piensan que a sus parejas no les gusta cierta rudeza en el sexo.
- Al hombre que pide no siempre le dan.
- Sí, a veces ellas solo quieren sexo rápido, que te vistas y te vayas.
- Dime cuán machista eres y te diré con qué frecuencia tu mujer vive montándote los cuernos. Si eres machista, ¡mereces el cacho!
- ¿De verdad crees que si maltratas a una mujer ella va a seguir amándote?

Para los dos

- En el dormitorio las reglas las establecen los amantes.
- Mientras más represiones sexuales tengas, más infeliz eres y harás a tu pareja.
- A veces el amor es un estorbo para un sexo a todo trapo.

- El sexo romántico después de un rato es muy aburrido.
- Quien disfruta el sexo en su total expresión de placer no le parece que haya nada de asqueroso en él.
- Mientras unos gozan en la cama hasta el cansancio otros solo practican un sexo simplón y rutinario.
- No todo es sexo pero mientras nos convencemos de eso mejor es tenerlo hasta el cansancio.
- Aunque socialmente inmoral, los tríos son siempre un acto social.
- Algunos hombres mienten sobre el amor para conseguir sexo. Algunas mujeres mienten sobre el sexo para conseguir amor.
- Ninguna persona con prejuicios sobre el sexo entre adultos lo goza verdaderamente.
- Todo acto sexual que no es consensuado no es sexual, es delictivo.
- Si deseas disfrutar del sexo, entra en la habitación, desvístete y apágale la luz a la moral.
- ¿Qué importa tu preferencia sexual? Goza del sexo así sea con alguien de tu mismo género y deja a los moralistas ser infelices mientras te envidian.
- Todos queremos sexo, si es con amor mejor, pero sexo.

¡Deja de leerme y ve a hacer el amor!



Este libro se terminó de imprimir
en el mes de mayo de 2016
en los talleres gráficos de
Editorial Arte, S.A.
Caracas, Venezuela.



Psicólogo con mención en Clínica que un día decidió montarse en su moto — varios tatuajes mediante—, vendió el diván y empezó a difundir reflexiones muy personales sobre la vida, llevando un mensaje donde la mayoría se pudiera identificar y verse reflejado en las distintas facetas de la existencia. Hoy, convertido en conferencista, lleva sus recomendaciones por todo el país y fuera de él, con un lenguaje cotidiano, lleno de humor y a veces irreverente.



Fotografía: Pablo Castillo

Otros títulos publicados

Primeros auxilios para el alma.

El libro de los #Bascotips

Daniela Bascopé

¿Optimista, yo?

Álvaro Pérez-Kattar

Si los pupitres hablaran...

Óscar Misle y Fernando Pereira

www.planetadelibros.com.ve

A VECES CUPIDO

Tiene mala puntería

Reflexiones sobre el amor,
el sexo y la infidelidad



¿Vale la pena enamorarse? ¿Qué pasa cuando nos enamoramos de quien no debemos? ¿Cómo salir de una relación conflictiva? ¿De verdad podemos ser fieles o se trata de una convención social que infringimos cuando el deseo es más poderoso que nuestras reglas autoimpuestas? El psicólogo Alberto Barradas –@Psicovivir– desentraña, desde su visión y con un lenguaje cercano y realista, algunas de las interrogantes más comunes sobre el amor, el sexo y la infidelidad.

En *A veces Cupido tiene mala puntería* el estilo desenfadado del autor hará que el lector cuestione sus ideas preconcebidas sobre las relaciones de pareja y sobre sí mismo en materia de autoestima, su capacidad para dar o recibir placer y la visión sobre temas considerados tabú como la homosexualidad y las relaciones no convencionales.

**«Empecemos en sexo y terminemos en amor.
Así es más confiable, más humano, más natural.»**

Alberto Barradas
@Psicovivir

DIANA



Índice

Página del título	2
Copyright	4
Índice	6
A modo de prefacio	9
Primera parte: Reflexiones sobre el amor	11
Las normas del amor	12
Los dramas del amor	14
Cuando el amor es enfermizo	16
Parejas dependientes	17
Amar es dar	19
Enamorado	19
Enamorarse solo	20
El amor se vive hoy	20
El amor no siempre es suficiente	21
Amar es un verbo libre	21
Amores en las malas	23
A veces Cupido tiene mala puntería	24
Sin ti, ni contigo	25
Cuando nos enamoramos de quien no debemos	26
Amarte a ti no implica obligatoriamente amar a los tuyos	26
¿Y con quién me quedo?	27
Amor y baja autoestima	28
Sobre la convivencia	29
¿Queremos amor?	30
La soledad y los solitarios	30
El sexo-amor, un camino de doble vía	31
Amores en crisis	32
No te amo	32
Amores, ideales y fanatismo	33
Relaciones conflictivas	33
Sobre amar y cambiar	34
Entre amores y mentiras	35

Amores peligrosos	36
¿Le abres la puerta al amor?	38
Amores del pasado	39
A veces no te dejas amar	39
Analizar el amor	40
Pensando sobre el amor	40
Amores que no se dieron, recuerdos que siempre quedan	41
Cuando tememos enamorarnos	42
Para quienes esperan el amor	42
Al final, terminamos	43
Segunda parte: Reflexiones sobre el sexo	45
Solo amigos sexuales	47
Fantasías sexuales	47
Sexo online	48
Sadomasoquismo	48
Deseo y sexo	49
Sobre el buen amante	50
BDSM	51
Deseo sexual y represión	54
Lesbianismo ficticio	54
Fantasía de uso	55
Impotencia sexual	56
Sexo y libertad	57
Adicción al sexo	58
La perversión de la virginidad	60
Mal sexo	61
Sexo una vez y adiós	62
Terapeutas sexuales	63
Homosexualidad	64
Sexo inmoral	66
El poder femenino	68
Masturbación femenina	70
De la mentira al sexo	71
Entregas femeninas y cobardías masculinas	73
Homofobia	74

¿Sexo libre o libre sexo?	75
La rutina	76
Transexualidad	77
Reflexiones sobre la moralidad y la sexualidad	78
Tercera parte: Reflexiones sobre la infidelidad	80
Tentaciones	82
Amantes	82
Cuando los amantes se enamoran	83
Reconociendo al infiel	85
¿Quejas de amantes? ¡Vergüenza debería dar!	86
Entre celos, pérdidas y pesimismo	88
Cortocircuito	88
Patrones femeninos	90
Mujeriegos	91
Así piensan muchos hombres buenos	93
Los celos	93
Sobre perdonar	94
Confiar o no confiar	95
En pocas palabras	97
Preguntas sobre el amor que todos deberíamos hacernos	97
Hay mujeres...	98
Hay hombres...	99
Entre risas y seriedad, un poco de sexo sin tapujos	101
Contraportada	108