

Taller 2: Amores, sexualidades y autocuidado

Eva Bolaños Gallardo
Maribel Blázquez Rodríguez

En este taller, proponemos reflexionar sobre las conexiones y los vínculos entre estos conceptos. Debatiremos cómo las ideologías y las prácticas sobre el amor-amores- y la sexualidad-sexualidades-, repercuten en nuestro cuerpo, nuestra autoestima, nuestra salud y en nuestra capacidad para desplegar placeres, deseos y libertades.

No podemos hablar de amor y sexualidad sin tener en cuenta las relaciones de género. A través de los diferentes mecanismos de socialización, hombres y mujeres aprendemos formas de sentir y de relacionarnos impuestos por la tradición. Las experiencias amorosas y/o sexuales contienen un potencial de desarrollo, aprendizajes e intercambios gozosos entre las personas, pero también sabemos que algunas de las creencias, valores y prácticas más extendidas y aceptadas sobre el amor y la sexualidad encierran recovecos de dominio y subordinación que generan dependencias, privilegios y violencias, produciendo frustraciones, sufrimientos y daños.

Cuando hablamos del amor que puede hacer daño nos vamos a referir al amor romántico, al amor pasión, la forma más validada de experimentar el amor de pareja en nuestra tradición cultural. Esta forma de amor es vivida como natural e inevitable, y es socialmente valorada como la mejor de las posibles. Al ser entendida como natural, no aprendida, y formar parte del ámbito privado e íntimo, ha sido uno de los espacios en los que menos se ha reflexionado y analizado, lo cual ha sido un impedimento para visibilizar sus problemáticas y desarrollar otras propuestas y alternativas. Sin embargo, cada vez hay más estudios en esta línea que intentan sacar a la luz otras experiencias alejadas de la rigidez de los patrones y estándares sobre el amor. Comprender las ideologías y las prácticas amorosas desde una perspectiva de género, nos va a permitir entender cómo se tejen, cómo se bordan muchas de las relaciones de poder y las asimetrías que se dan en lo cotidiano entre hombres y mujeres. El amor romántico es uno de los alimentos con los que, en parte, se nutren diferentes problemáticas como la violencia machista, las depresiones, los abusos de sustancias psicoactivas, la transmisión de VIH/sida y otras ITS, los embarazos no deseados y otros malestares.

La socialización en el amor romántico ha sido, y es, uno de los mecanismos más eficaces para mantener las desigualdades entre hombres y mujeres. Las vindicaciones y acciones feministas han generado cambios políticos y sociales que han forjado mayores dosis de independencia y autonomía en diferentes dimensiones de la existencia, construyendo otras posibilidades de pensar y sentir la propia existencia. No obstante, es en la dinámica emocional de las relaciones amorosas y sexuales, y en las suposiciones psicológicas sobre éstas, donde los estereotipos sobre las mujeres permanecen más profundamente arraigados. Probablemente uno de los elementos

más significativos se refiere al lugar y la posición que ha ocupado tradicionalmente el amor en la construcción socio-emocional de las identidades generizadas de hombres y mujeres. Mientras que en la educación de los hombres el amor es una dimensión más de la existencia, para las mujeres ocupa un espacio nuclear y primordial en la conformación de su subjetividad. Se trata de *ese ser para los otros*, del que habla Marcela Lagarde, que se expresa en muchos de los vínculos afectivos de las mujeres, ya que su rol fundamental ha estado centrado en la provisión de cuidados y afectividad, pero que se manifiesta muy especialmente en el seno del amor romántico, dentro del marco de una relación de pareja real o fantaseada. Este punto de partida sitúa a muchas mujeres, por definición, en una posición de subordinación. No tenemos más que repensar y revisar los cuentos, las novelas, las películas, los cómics, las canciones con los que nos educamos..., para percibir estas desigualdades.

Los principales mitos sobre los que se sustenta el amor romántico son:

- Idealización y centralización del amor en la vida de las personas: “La vida sin amor no merece la pena”.
- Implica complementariedad. Mito de la media naranja: “Dejar de ser dos para ser un solo ser”.
- Eterno, es imborrable: “Hasta que la muerte nos separe”.
- Fusión y entrega: “Amor sin límites”.
- Incontrolable y salvaje: “El amor es ciego e irracional”
- Omnipotencia: “El amor mueve montañas”.
- El amor supone confianza ciega: “Fiarse siempre de la persona amada, sin construir esa confianza”.
- Ha de llevar al matrimonio o la convivencia.
- Libre albedrío: “Cuando elijo a alguien lo hago libremente, sin condicionantes socio-culturales ni biográficos”.
- El sufrimiento y el sacrificio acentúan su valor: “Luchar por ese amor aunque me haga daño, aunque implique violencia”.
- Exclusividad: “Si tú estas a mi lado ya no necesito nada más”.

Dentro de este modelo amoroso, la sexualidad no sería tanto una expresión de libertad y una experiencia con el placer y el compartir, sino que muchas veces se convierte en una de las vías para demostrar y certificar ese amor pasión, con las características descritas anteriormente. De hecho, popularmente se habla de “hacer el amor”. Supone la internalización de un modelo de sexualidad externo, en el que el propio cuerpo no ha sido pensado ni escuchado, no ha habido lugar para la exploración y la expresión del propio deseo, ya que la principal premisa es complacer al otro, entregarse al otro. Supone un riesgo emocional y para la salud, ya que desde este lugar, por ejemplo, acepto no usar el preservativo para demostrarle a él que le quiero sin límites, o asumo que me debo sacrificar y realizar una práctica sexual no apetecida como prueba de la autenticidad de mi amor, o cedo a las coacciones, más o menos

sutiles, para tener un encuentro sexual, por temor a que el otro se enfade o me abandone; por miedo a perder el amor, ese amor.

En relación con la sexualidad, la capacidad de expresión de ésta se mantiene y cambia durante todo el proceso vital. A lo largo de la historia se han sucedido modelos y mandatos sobre la sexualidad. Con el devenir de los tiempos y las transformaciones socio-culturales unas normas son sustituidas por otras. Sin embargo, y a pesar de los cambios y de la conquista de libertades y aperturas, la representación más aceptada de la sexualidad continúa siendo la de un hombre y una mujer manteniendo un coito vaginal, como producto final de una serie de fases y secuencias que, casi necesariamente, hay que ir cubriendo para encajar dentro de una supuesta “normalidad” y “funcionalidad”.

La revolución sexual iniciada en los años 60 del s. XX supuso la oportunidad de romper con un paradigma represivo, moralista y oscurantista sobre el deseo y el placer. De hecho, actualmente, contamos con definiciones que han cuestionado la perspectiva esencialista, universal, androcéntrica y heterocentrada sobre la sexualidad predominante durante siglos, para construir una visión desnaturalizada. Sin embargo, también ha conllevado pasar de unas obligaciones a otras, del modelo “deber ser bueno o buena” al modelo “debo ser libre”. Se han producido cambios sin haber tenido en muchas ocasiones las condiciones para tomar decisiones sobre esa libertad y sus contenidos, sin haber desarrollado la autonomía suficiente para sentir y hablar de la sexualidad en primera persona: yo quiero, yo deseo, yo necesito.

Si bien es cierto que los estereotipos, normas y mandatos sobre sexualidad constriñen y moldean a hombres y mujeres, ha sido la sexualidad de las mujeres la que, como estrategia del poder, y para mantener la desigualdad, ha permanecido silenciada, oculta, tradicionalmente invisibilizada y ocupada por una concepción más propia de la sexualidad tradicional de los hombres o de lo que éstos deseaban para sí. Uno de los aspectos en los que mejor se puede apreciar la desigualdad entre hombres y mujeres es en la falta de corresponsabilidad que se da en el marco de las relaciones sexuales.

En 1994, hace apenas 17 años, por primera vez se definen los derechos sexuales y reproductivos, en la Conferencia Internacional de Naciones Unidas sobre la Población y el Desarrollo, en El Cairo (Egipto). Aunque no se reconocieron en el Programa de Acción resultante, estos se describen como “la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos”. Posteriormente, serán acuñados en la Plataforma de Acción de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing, 1995): “Los derechos humanos de la mujer incluyen su derecho a tener control sobre las cuestiones relativas a su sexualidad, incluida su salud sexual y reproductiva, y decidir libremente respecto de esas cuestiones, sin verse sujeta a la coerción, la discriminación y la violencia”.

Uno de los caminos que se han trazado para trabajar por estos derechos ha sido promover la salud sexual y reproductiva, mediante programas y acciones dirigidos a la prevención de riesgos. Sin embargo, éstos han quedado casi exclusivamente remitidos a las Infecciones de Transmisión Sexual o embarazos no deseados. Además, uno de los problemas más inquietantes es que haga desde un óptica sanitarista, con los

correspondientes peligros de control biomédico y medicalización de la salud y la sexualidad de las personas, especialmente de las mujeres.

Por tanto, los derechos sexuales deberían incluir también riesgos de origen cultural y socio-emocional: la medicalización, la patologización de nuestros cuerpos, la violencia, la desigualdad, los miedos, las heridas invisibles, las tensiones acumuladas por seguir prescripciones y normas externas impuestas, por no poder expresar nuestras preferencias y deseos...Estas vivencias se inscriben en los cuerpos y en las biografías bloqueando el desarrollo del erotismo, la confianza y la autoestima.

Otra de las complicaciones es que al hablar exclusivamente de riesgos se ofrezca una visión negativa en la que se establezca una ecuación de igualdad entre sexualidad y peligro, que devenga en temores, inseguridades e inhibiciones para pensar, experimentar y decidir libremente cómo vivir la propia sexualidad.

Para afrontar estas problemáticas y aprender formas de autocuidado es necesario desarrollar procesos de empoderamiento mediante la creación de condiciones y espacios que faciliten la toma de decisiones sobre el propio cuerpo, que interpelen al propio deseo, que alumbren fortalezas y fragilidades, que pongan palabras a nuestras experiencias, que aumenten el potencial de autoestima colectiva e individual. Uno de los ejes vertebrales es tomar conciencia de los muchos imperativos y prescripciones que, como mujeres y hombres, hemos heredado sobre el amor y la sexualidad, sin tener apenas oportunidades para pensarlos, cuestionarlos y reinventarlos. Desde esta perspectiva podremos hablar en plural de amores y sexualidades.

Una de las claves para el autocuidado implica transformar la relación con nuestro cuerpo, desplegar una mayor escucha corporal que nos aleje de las tiranías y los controles externos, lo cual supone aprender a vivir en conexión con el propio cuerpo, no dejarlo en manos de nadie, no vivirlo a través de la imagen exterior sino de lo que sentimos, de lo que percibimos, de lo que se empeña en señalar. Cómo plantearía la pensadora Delfina Lusiardi: *¿Qué sabe mi cuerpo que yo no sé?*

BIBLIOGRAFÍA

- Altable Vicario, Charo. *Penélope o las trampas del amor*. Valencia, Nau Llibres, 1998.
- Benjamín, Jessica. *Los lazos de amor: psicoanálisis, feminismo y el problema de la dominación*. Buenos Aires, Paidós, 1996.
- Colectivo Ma Còlere. *Mi cuerpo es un campo de batalla*. Valencia. La burbuja, 2006.
- Coria Clara. *El amor no es como nos contaron... Ni como lo inventamos*. Paidós, Buenos Aires, 2001.
- Dio Bleichmar, Emilce. *La sexualidad femenina. De la niña a la mujer*. Barcelona: Paidós, 1997
- Enslar, Eve. *Los monólogos de la Vagina*. Emece, 2004.
- Esteban Galarza, Mari Luz. Medina Doménech, Rosa María. Távora Rivero, Ana. *Amor, salud y desigualdad: Identidades de género y prácticas de mujeres. Investigación 2004-2007 financiada por el Instituto de la Mujer*.
- Esteban Galarza, Mari Luz. "El amor romántico dentro y fuera de Occidente: determinismos, paradojas y visiones alternativas". En: Suárez, L.; Martín, E.; Hernández, R.A. (coords.) *Feminismos en la antropología: nuevas propuestas críticas*. XI Congreso de Antropología (Nº 6). Donostia/San Sebastián: Ankulegi Elkarte, pp. 157-172.
- Greer Germaine. *La mujer completa*. Barcelona, Kairos, 2000.
- Hite Shere. *Las mujeres como agentes revolucionarias del cambio*. Madrid, Vindicación feminista publicaciones y Kira Edit, 2000.
- Jónasdóttir Anna G. *El poder del amor. Le importa el sexo a la democracia*. Madrid, Cátedra, 1993.
- Lagarde Marcela. *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Madrid: Horas y Horas, 2000.
- Lagarde Marcela. *Para mis socias de la vida: claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres, los liderazgos entrañables y las negociaciones en el amor*. Madrid, Horas y horas, 2005.
- Oliveira Mercedes. *La educación sentimental*. Barcelona, Icaria, 1998.
- Pichardo José Ignacio. Toledo, Ana. Galofré, Guillen (2007). "Unas sexualidades otras". En: Gimeno, Juan Carlos; Mancha, Olga y Toledo, Ana (Eds.) *Conocimiento, desarrollo y transformaciones sociales*, Madrid, Editorial Sepha, pp. 631-660.
- Rivera Garretas, M^a Milagros. *El cuerpo indispensable. Cuadernos inacabados*. Madrid, Horas y horas, 1996.
- Rubin Gayle "Reflexionando sobre el sexo: notas para una teoría radical de la sexualidad". En Vance, Carol, *Placer y peligro*. Madrid, Editorial Talasa, 1986.
- The Boston Women's Health Book Collective. *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*. Barcelona, Plaza & Janés, 2006.
- Consultar ponencias sobre el amor en el curso: "sexualidades, edades, discursos y vivencias". Universidad Menéndez Pelayo, septiembre 2008. <http://sexualidad.uimp20.es/>
- Revista Mujeres y Salud. Especialmente el número 19, dedicado a sexualidad, y el número 29, dedicado a la subjetividad de las mujeres. Se pueden consultar en: www.mys.matriz.net/

Maribel Blázquez Rodríguez,

Profesora de antropología social en la Universidad Complutense de Madrid. Ha trabajado en diferentes investigaciones sobre derechos sexuales, salud de las mujeres, de la población inmigrante, prevención de infecciones de transmisión sexual como el VIH/SIDA o salud sexual y reproductiva de la población adolescente, entre otras. En estas áreas ha impartido diferentes cursos y talleres tanto para profesionales, asociaciones y población general. Para contactar con ella en: miblazquez@cps.ucm.es;

Maribel no bordaría en cualquier tejido, sobre cualquier retal.

Maribel ahora quiere bordar sobre el paño de su vida, para remendar sus huecos, para perfilar y delimitar sus tropiezos, y no olvidarlos, para adornar, engalanar y ensalzarse en sus logros, en sus solideces.

Los hilos de este bordado no son propios, son de diversos colores, texturas y orígenes: primero, de muchas mujeres que me los han prestado, de otras que me los han regalado y me siguen dando hilo, otros, de algunos hombres, también mujeres, que los abandonaron en mi vida y, con los que tuve y he tenido que hacer carrete, y otros de algunos pocos hombres que sí quisieron pararse a bordar... Todos estos hilos, grandiosos y finos, endebles y deslucidos, configuran el bordado de mi vida, desde donde intento seguir tejiendo mis derechos, sus derechos y los de todas y todos.

Eva Bolaños Gallardo

Psicóloga, especialista en Promoción y Educación para la Salud y en Intervención Social con mujeres. Ha realizando numerosa investigación y formación en salud, género y violencia contra las mujeres y Psicoterapia feminista especializada en mujeres. Ha colaborado con el Observatorio de Salud de la Mujer (MSPSI).

Eva se vio con un tejido entre las manos, un lienzo antiguo, suave, profusamente bordado. Lo acarició e indisciplinadamente su mente juega con la idea de desbordar, en el doble sentido de la palabra. Quitar los hilos ya desgastados que no permiten ver el tejido, aligerar y liberar la tela del peso de los dibujos y ornamentos, de las sedas y algodones que la constriñen, soltar el caos apresado entre el petit point y el punto de cruz. Con delicadeza y unas pequeñas tijeras fue soltando cada hilo del bordado, los echó al viento. Cuando el tejido estuvo desnudo, cogió un cuentahilos, esa pequeña lupa que acercándola a la tela te permite observar los detalles invisibles, lo desapercibido de la trama. Vio los hilos agigantados que forman la urdimbre, pero sobre todo vio los huecos entre cada hebra, espacios a través de los cuales la tela respira, lugares vacíos donde todo está por hacer, ranuras por donde perderse.

Desbordar: atravesar límites, salirse del cauce, sobrepasar lo establecido