

ENCUENTRO MENSUAL CON EMILIO CARRILLO
Septiembre 2023
Jueves 21

RESPUESTA A PREGUNTAS

**AMOR, SEXUALIDAD Y RELACIONES DE PAREJA: GUÍA
PRÁCTICA CONSCIENTE**

Preguntas diversas

1. En mi entorno de familiares y amigos observo que hay mucha obsesión por el sexo en los hombres, en conversaciones informales... ¡Encuentro este tipo de comentarios tan pesados y aburridos!! Es como si en sus vidas no hubiera nada más interesante que el sexo, lo cual me parece muy triste. ¿Cómo pueden cambiar estas personas que son así, cuando tienen estas mentes tan cerradas?
2. ¿El enfoque que una persona haga en la parte trascendental de la vida puede traer como consecuencia natural el ir perdiendo el deseo de incluir la práctica físico-sexual? Es decir, por decirlo de manera coloquial, ¿el prestar más atención a lo espiritual puede hacernos perder interés en ciertas cosas más "mundanas", entre ellas la práctica físico-sexual?
3. El celibato sacerdotal. Opino que un deseo de esta índole reprimido puede generar tensiones innecesarias ¿Cómo lo ves?
4. ¿Cómo valoras la descomunal criminalización que de las relaciones sexuales fuera del matrimonio hacen la mayoría de las religiones? ¿Crees que tiene una base profunda y misteriosa que desconocemos?
5. ¿Cómo puede una persona sola, sin pareja, utilizar la energía sexual para que le reporte un beneficio y le sea útil para su crecimiento y evolución?
6. ¿Es la masturbación una experiencia para aumentar/regular el prana, siendo otra vez el deseo el que nos movería hacia lo que necesitamos?
7. Una persona vacunada con la tercera dosis puede contagiar a una no vacunada a través de las relaciones sexuales?
8. ¿Qué opinas sobre el sadomasoquismo?

Homosexualidad

9. ¿Cuál es el punto de inflexión, si es que lo hay, por o para que se sientan atraídas personas del mismo sexo: se nace con esta cualidad, es un factor de experiencias vividas....?
10. En la (perspectiva de) oposición entre conducta homosexual y el modelo de conducta heterosexual que defienden las religiones tradicionales y sus textos sagrados escritos: ¿existe una razón más profunda que justifique esta directriz en la conducta sexual o se trata de interferencias propias de sociedades patriarcales?

Sexualidad y distopía

11. ¿Qué objetivos persigue la Ideología de Género en el plan global de la Elite?: ¿reducir el Principio de Género a la esfera mental (concreta) y cultural?

12. Varias preguntas más al respecto.

Ver:

ANEXO 1

SEXUALIDAD Y DISTOPÍA: CRISIS DE LAS RELACIONES SEXUALES INTERPERSONALES

Tantra

13. ¿Podrías recomendar algún libro o bibliografía seria sobre el tantra?

+ *El tantra: la tradición hindú*, de André Padoux

Es uno de los pocos libros en castellano sobre el tantra que tiene calidad, si bien es una introducción general, no demasiado detallada. El texto es especialmente útil para todo lector que no tenga mucho conocimiento de las tradiciones hindúes.

+ *Tantra de la fuente suprema*, de Chögyal Namkhai Norbu

+ *Tantra. Relato de la iniciación de un occidental al amor absoluto*, de Daniel Odier

+ Para los que tengáis conocimiento del idioma inglés:

+ *Tantra Illuminated: The Philosophy, History, and Practice of a Timeless Tradition*, de Christopher Wallis

14. Para usar la energía sexual para la creatividad con el Tantra, entiendo que se hace meditando, estando presente en el aquí y ahora, respiración, mantras, etcétera ¿Es así?

15. El Taoísmo habla de la pérdida de esencia en la eyaculación masculina. De ahí que el Tantra sirva para sublimar la esencia, no eyaculando. Incluso se puede tener orgasmo sin eyacular (experiencia propia vivida) ¿Es correcto?

Para empezar, hay que subrayar que una cosa es el control de la eyaculación y otra su contención:

+ El control consiste en que el hombre, en el transcurso del acto sexual, se mantenga sin eyacular el mayor tiempo posible.

+ La contención, en cambio, persigue que la eyaculación nunca llegue a producirse, bien porque se evita alcanzar el orgasmo o porque este se experimenta sin eyaculación asociada –por eso se le da el apelativo de orgasmo seco–.

Lo primero se aconseja hoy para alargar el acto sexual y hacerlo más intenso y placentero, así como técnica de prevención de la eyaculación precoz,

por lo que en el contexto de este Encuentro hay que insertarlo el marco de las relaciones de pareja.

En cuanto a la contención de la eyaculación, su práctica se aconseja actualmente tanto por escuelas que se autodenominan gnósticas como por diversas interpretaciones del tantrismo. Pero no hay nada que lo avale en la tradición y sabiduría gnóstica. Y aunque en el tantrismo ancestral y auténtico sí lo hay, su maestría y fundamentos han sido falseados y trastocados en por el neotantrismo, en el sentido compartido en la exposición.

Relaciones de pareja

16. ¿Podrías aclarar la diferencia entre decir que el amor complementa, pero a la vez no se trata de buscar la media naranja?

17. Para que se dé la relación de pareja debe haber esa conexión/atracción física. Pero, ¿qué pasa si esa atracción se apaga con los años? ¿o el cuerpo de uno de los dos (por múltiples factores) cambia? ¿Cómo saber si la relación de pareja debe sostenerse sin ese componente?...

18. El sexo es algo sagrado que no se debería practicar a la ligera con cualquiera. ¿Qué pasa con el deseo sexual cuando no se tiene pareja? ¿Pasa a ser reprimido?

19. Si bien mencionas que es natural tanto vivir en pareja como sin ella, ¿qué pasa cuando vives sin pareja, pero anhelas una? ¿Debes confiar en la vida que algún momento llegará o debes aceptar la situación que vives?

20. ¿Dormir en recámaras separadas afecta al matrimonio? Ha hecho mucho calor y, a veces prefiero, dormir en otra recámara para descansar bien. No sé si es un factor que reste unión al matrimonio.

21. Actualmente hay parejas que acuerdan tener sexo fuera de su relación de pareja o incluso tener varias relaciones de pareja o varias relaciones íntimas no jerárquicas. Hay algo referente a la calidad de la pareja que yo creo que no se puede producir en este contexto. ¿Qué opinas?

22. ¿Qué beneficios y conflictos pueden derivarse de las relaciones de pareja abiertas, donde existe un consenso para tener relaciones, bien afectivas y/o sexuales con personas fuera de la pareja? ¿Es este un modelo de pareja donde se pueda incluir la visión trascendente del amor?

23. Hace unos meses descubrí que mi compañero tenía un "lío" con una chica a través del móvil. Él se excusó diciendo que esa no era una relación "real", sólo palabras... A día de hoy el continua "enganchado" al teléfono a todas horas. Yo ya no quiero saber. Después de 30 años mi confianza ha mermado mucho, pero no quiero que mis hijas crezcan en un hogar "roto" (fui hija de divorciados y sufrí mucho). ¿Qué opinas?

24. ¿Cómo poder acordar la administración de los ingresos económicos? ¿Quién de los dos se recomienda administre los ingresos?

25. Mi esposo tiene un hijo de 33 años de su anterior matrimonio, y le deposita una pequeña cantidad mensual a su hijo, ya casi 11 años de estarle depositando mes a mes, van dos meses que por bajar los ingresos no le ha podido depositar a su hijo; y aunque ha sido un tema de discusión por estos casi 11 años, apenas reflexioné que si yo amo a mi marido y para él es importante cumplir ese compromiso con su hijo, debo respetar eso aunque yo no esté de acuerdo. ¿Qué opinas?

El momento de abrirse a una nueva relación

26. Varias preguntas al respecto.

Ver:

[ANEXO 2](#)

[EL MOMENTO DE ABRIRSE A UNA NUEVA RELACIÓN](#)

¿Por qué siempre caigo en el mismo patrón de relación?

27. Varias preguntas al respecto.

Ver

[ANEXO 3](#)

[¿POR QUÉ SIEMPRE CAIGO EN EL MISMO PATRÓN DE RELACIÓN?](#)

Sexualidad en la llamada tercera edad

28. Varias preguntas al respecto.

Ver:

[ANEXO 4](#)

[RELACIONES DE PAREJA Y SEXUALIDAD EN LA LLAMADA TERCERA EDAD](#)

Afinidad álmica y Pactos de Amor

29. Sobre la vocación de crear un proyecto de pareja. ¿Es ese deseo algo dirigido a unir unas almas que vibran en la misma sintonía?; y ¿es acaso el deseo de múltiples personas al mismo tiempo algo materialista?

30. ¿Cómo captar casi "a simple vista" a alguien con afinidad álmica? No he acertado ni en una con mis anteriores parejas y me gustaría conocer y disfrutar con ese Amor en esta vida a mis casi 60. Si no fuera posible, pues para la siguiente. Me siento muy feliz y satisfecha sin pareja y te agradezco lo hayas mencionado en tu exposición.

31. ¿Dos almas pueden pactar antes de nacer encontrarse en la tierra 24 años después de su nacimiento y formar una relación de pareja en la sentimos que estábamos destinados? (cada uno es de un país alejado, distinta cultura y formas de vivir)?

32. Cuando una persona está trabajando en llenar su lámpara de aceite y en elevar su vibración, ¿qué tanto afecta energéticamente estar con una pareja que no está trabajando en esto? Es decir, tener relaciones sexuales con alguien que no está trabajando en elevar su energía, afecta a la persona que si está trabajando en ello? Y si es así, ¿se puede hacer algo?

33. ¿Es posible que otra alma intervengan desde el cielo en la unión de dos almas en la tierra? Si es así, ¿por qué sucede esto?

34. Tenemos la corazonada de que la tía abuela de mi pareja (fallecida antes que nos conociéramos y cuando ambos éramos niños pequeños de 4/5 años) pudo tener algo que ver en esta unión desde el cielo. Estábamos muy lejos uno del otro y sin probabilidad de conocernos de niños. ¿Cómo es posible pensar esto, pues resulta que ella fue monja misionera en el país donde nací y su lugar de residencia (convento) estaba a escasas calles de dónde crecí de pequeña? Ambos nos sorprendimos cuando supimos de esta noticia.

35. Mi pregunta es sobre el encuentro álmico en las relaciones de pareja. He tenido varias hasta el momento y nunca he sentido algo así; yo no soy a mis 64 años una mujer convencional y estoy en total sintonía con la forma en que has descrito el amor y las relaciones de pareja, pero no tengo claro cómo atraer una experiencia así a mi vida. La mayor parte de los hombres que me encuentro no ponen en valor todas esas consideraciones a las que haces referencia. Hasta ahora me he conformado, pero ahora mi mantra es "no me conformo y quiero vivir una relación plena en pareja", aunque en los demás aspectos relacionales mi vida es altamente satisfactoria.

36. Cuando en la vida nos encontramos, nos cruzamos, con un alma afín para vivir una relación de Amor, ¿qué ocurre en nuestro interior, cómo reconocerla? Tal vez nos atrae su voz, sus ademanes o su ternura, pero esto puede ocurrir aunque no sea afín, pero en nuestro interior, al principio, quizás sólo hablamos una o dos veces o desayunábamos en la misma cafetería, se puede reconocer o es necesario estar cerca de esa persona un tiempo ¿Es posible que el encuentro con esta alma provoque una alegría, un removimiento en nosotros que nos centre, tranquilice, nos transforme poco a poco aunque nunca estemos juntos? O no es así.

37. En este momento de mi vida, tengo la confianza, la tranquilidad y la certeza de que si he de conocer a alguien con quien tener ese encuentro álmico que se manifieste en una relación de pareja, sucederá; y si no ha de suceder, pues así será. Siento que conforme voy recorriendo más camino espiritual, hay menos personas a mi alrededor con las que pueda llegar a conectar, como también sucede en otros ámbitos de la vida. Aun estando en paz y siendo feliz sin pareja,

muy adentro y a veces de manera inconsciente, anhelo tener un compañero. Una persona con quien compartir, a quien dar y de quien recibir amor, con quien tener encuentros sexuales con significado, y crear juntos una vida común. Pienso que todavía tengo carencias que sanar en este sentido, y son estas carencias las que me hacen anhelar un compañero. Agradecería muchísimo cualquier consejo que me pudieras dar.

38. Creo que tengo afinidad álmica con mi pareja y no sé si ella la tiene conmigo ¿Cómo saberlo? Siempre me siento en deuda con ella ¿Cómo solucionarlo?

39. Si una de las dos personas de una relación sube sus vibraciones, ¿la separación es inevitable o puede hallar a la otra?

40. Aunque haya afinidad álmica, ¿se puede terminar la relación?.

41. ¿Existe la pareja por Karma?

Los hijos en las relaciones de pareja

42. Varias preguntas al respecto.

Ver:

ANEXO 5

HIJOS Y RELACIONES DE PAREJA

43. ¿Qué ayuda en la relación con los hijos cuando en una pareja uno de los dos no es la madre o el padre?

44. Así como hay un acuerdo entre almas para escoger padres, ¿también se hace un acuerdo de almas con el padre de los hijos?

45. ¿Y con los hijos, cómo saber si somos afines (álmicamente)?

Sexualidad y educación

46. ¿En qué medida los temas expuestos se pueden emplear para atender los principales problemas de la sexualidad en nuestra sociedad? A mi juicio, son los siguientes y, además, tienen cierta relación entre sí:

- el elevado y prematuro consumo de pornografía, sobre todo en varones.

- el elevado consumo de prostitución (España es el mayor consumidor en Europa, ver noticia).

- las agresiones sexuales, con número de casos creciente (según noticia de la semana pasada).

47. ¿Qué iniciativas cabe considerar a nivel educativo para prevenir / atender los problemas anteriores?

48. ¿Cabe realizar acciones específicas dirigidas exclusivamente a varones, por ser los principales consumidores de pornografía y prostitución, así como los autores de las agresiones sexuales?

49. ¿Qué educación sexual se puede dar a niños de educación primaria? ¿El modelo tradicional o los múltiples modelos que se ofertan de treinta y tantos géneros?

Jesús de Nazaret y sexualidad

50. ¿Hay alguna referencia acerca de lo que Jesús transmitió en cuanto a la sexualidad en pareja?

En Experiencias: Como dijo Cristo Jesús "Serán una sola carne y un solo Espíritu".

51. Cristo Jesús dijo: "No derramarás tu semilla en vano". ¿Se refiere a la eyaculación en la masturbación masculina?

EXPERIENCIAS Y REFLEXIONES COMPARTIDAS

+Agradecerte mi amado Emilio Carrillo por ser y estar. Tuve un sueño hace un tiempo, luego de recibir tus libros firmados que Kiko me ha enviado en donde mis hijos y yo te abrazamos y luego un niño a lo lejos se cayó y tú fuiste a socorrerlo. Parte de tu hermosa labor aquí en la tierra! Te quería regalar una canción que amo interpretada por una mujer extraordinaria de mi país: Se llama HONRAR LA VIDA:

<https://youtu.be/pQevw0492Z4?si=VnGApYbPUwqt1Chk>

+Tenía conocimiento de que cada día disponemos de un nivel de energía determinado para usar según nuestros deseos e intención; por ello, de alguna manera, intuía la valiosa información que nos haces cuando nos dices que la energía sexual se puede expresar también a través de la creatividad, la inspiración y la transcendencia. Me llena de regocijo ponerle nombre y normalizar algo que es inherente al ser humano.

+Considero que como se nos ha dado libre albedrío, el utilizar la genitalidad como parte y complemento de la sexualidad de una manera beneficiosa y armoniosa para uno y la pareja es parte de esa libertad que se nos ha concedido. Puedo lastimar o puedo sanar. Pero que la Iglesia católica ha hecho mucho daño en cuanto al verdadero significado de la sexualidad es un hecho, sobre todo para quienes fuimos educados en colegios religiosos...

+La energía vital y sexual, si son energías de vida, que también se nutren de las relaciones y pueden ser dirigidas más hacia lo sensible, lo trascendental, lo creativo, eso es algo que comparto con mi familia, amigos, colegas... Y entiendo que las relaciones sexuales físicas/genitales son las que se pueden producir si hay un deseo sexual mutuo.

+Mi experiencia me dice que, en una relación de pareja consciente fundamentada en el Amor, tratamos de sacar lo mejor de la otra persona, apuntando a sus dones y talentos para ponerlos al servicio de los demás: Proyecto Común. Aunque en un principio hay que observarse en el espejo que es la otra persona y diluir las sombras que proyectamos.

+Me parece, y hablo desde mi propia experiencia, que el Amor verdadero llega cuando tú lo has creado dentro de ti, cuando estas en contacto con tu verdadero yo y no con el yo físico emocional y mental y la personalidad a él asociada. Es en ese momento de tu proceso cuando aparece Ella en tu vida, posibilitando como aparece en el texto "elevarse a un plano de conexión con la pareja que abra las puertas a la Unicidad". Como dijo Cristo Jesús "Serán una sola carne y un solo Espíritu".

+Tengo que ser sincera. Me ha removido muchísimo esta charla de Emilio. En primer lugar porque, si hubiera tenido este conocimiento cuando pase por mis experiencias, hubiera actuado distinto y más libre. Y, en segundo lugar, porque me doy cuenta cuanto afecta a las decisiones las limitaciones que te llegan del entorno donde también existían ignorancias basadas en obligaciones y no en el goce del amor verdadero. Soy de la época en que mis abuelos y padres se Casaban PARA SIEMPRE... Y esa era la enseñanza para las mujeres de la familia. Aun cuando no eran felices, no se hablaba de ningún tema sexual, no se contaba nada que fuera negativo de la relación entre mis padres o abuelos, aun cuando vivían separados y ausentes entre ellos salvo en lo que tenía que ver con nosotros o las rutinas de reuniones familiares o fiestas de tradición. Mi madre y mi padre se divorciaron por motivos muy tironeados por mí, ya que no soportaba verlos sufrir sin amarse. Cosa que luego no sé si estuvo bien. Pero, al menos, uno de ellos fue más libre e hizo de su vida algo más sano. Mi madre sufrió mucho por aguantar una relación que la cosifico, que la hizo perder embarazos repetidamente y que sostenía porque no sabía vivir sola, además de que su familia no veía bien la separación. Cosa que me transmitieron a mí. Que luego de 23 años de casada me divorcie. El enamoramiento, el amor cosas tan diferentes. El sexo, tema tabú, que nadie converso conmigo antes de casarme. En fin, yo era muy inmadura para eso. Yo fui una enamorada romántica típica. Este tema me ha enseñado muchísimo, de lo que paradójicamente yo ya sabía que era así. Fui acosada por un tío, sin consecuencias para él; y sin lograr su objetivo porque me defendí cuando por alguna razón mi intuición y razonamiento me indicaron que allí había cosas que no estaban bien. Sin embargo, mis padres no le dieron importancia, que eran fantasías mías, tan cruel era la forma como ellos entendían la vida. Aun cuando nos amaban y nos cuidaban, existían cosas que no aceptaban que podían pasar en una familia. En fin, cuento esto un poco como catalizador, como relato sobre el tema, muy profundo de esta charla.

+Desde que era bastante joven (ahora tengo 46 años) he tenido varias relaciones con diferentes chicos (cuando más jovencita) y hombres (ya de adulta), siendo la más duradera una que mantuvimos durante 12 años. Después de esta relación, las que le han seguido han sido cada vez más cortas y llevo varios años sin pareja, o tan solo conociendo a alguien y a los pocos meses se acaba. He de señalar que

paulatinamente fui buscando relaciones más conscientes, y en este momento llevo casi un año sin "emparejarme" o "tener relaciones" con nadie, y tampoco lo busco. En mi foro interno, sé que este tema es algo que ha sido importante en mi vida, un camino que tenía que recorrer con experiencias unas muy bonitas, otras duras, mezcla de ambas, y sobre todo, mucho aprendizaje sobre mí y las carencias que he tenido; y cómo las he proyectado en mi vida y en los demás. En este momento de mi vida, tengo la confianza, la tranquilidad y la certeza de que si he de conocer a alguien con quien tener ese encuentro álmico que se manifieste en una relación de pareja, sucederá; y si no ha de suceder, pues así será. No busco pareja de manera activa y de hecho, me sorprende a mí misma que rara vez me atraiga alguien, no como sucedía algunos años atrás. Siento que conforme voy recorriendo más camino espiritual, hay menos personas a mi alrededor con las que pueda llegar a conectar, como también sucede en otros ámbitos de la vida. Aun estando en paz y siendo feliz sin pareja, muy adentro y a veces de manera inconsciente, anhelo tener un compañero. Una persona con quien compartir, a quien dar y de quien recibir amor, con quien tener encuentros sexuales con significado, y crear juntos una vida común. Pienso que todavía tengo carencias que sanar en este sentido, y son estas carencias las que me hacen anhelar un compañero. Agradecería muchísimo cualquier consejo que me pudieras dar.

PRÓXIMO ENCUENTRO MENSUAL ONLINE

Octubre de 2023:

Jueves 5 (Exposición) y 19 (Respuesta a preguntas)

"EL TRANSHUMANISMO: ¿QUÉ ES?; ¿CÓMO NOS AFECTARÁ?; ¿QUÉ HACER PARA EVITARLO?"

Si así lo deseas, puedes recibir información periódica de las actividades presenciales y online de Emilio Carrillo:

+por medio de su **Canal de Telegram**: @emiliocarrillo

+a través de su **Grupo de Difusión de WhatsApp**: incluye este número de móvil en tu agenda de contacto 609 451 052 y envía un mensaje indicando tu nombre.

ANEXO 1

SEXUALIDAD Y DISTOPÍA: CRISIS DE LAS RELACIONES SEXUALES INTERPERSONALES

En caída libre

La humanidad está inmersa en una aguda distopía, que ya no es la representación ficticia de una sociedad futura de características negativas, sino una cruda realidad que causa sufrimiento y alienación de una punta a otra del planeta. Si alguien tuviera dudas al respecto, se aconseja cotejar la información recopilada y las conclusiones alcanzadas por el "Proyecto de investigación Consciencia y Sociedad Distópica" (www.sociedaddistopica.com).

De hecho, el calado de la distopía vigente es tal que afecta a todos y cada uno de los ámbitos de la vida humana, en lo personal y en lo social. También, por supuesto, al amor, la sexualidad y las relaciones de pareja que aquí ocupan. Campo este en el que sobresale una circunstancia cada vez más evidente: la notable reducción de las relaciones sexuales interpersonales. La minoración de las mismas a lo largo de los últimos lustros es de tal calibre que cabe afirmar que se hallan en caída libre.

Sirva de ejemplo lo que David Spiegelhalter, profesor de la Universidad de Cambridge, pone de manifiesto su libro *Sex by Numbers*: como media de la población mundial, la frecuencia del contacto sexual era de cinco veces al mes en el último decenio de la pasada centuria; bajó un 20 por 100, a cuatro veces al mes, en la primera década del siglo XXI; y descendió otro 25 por ciento, de cuatro a tres, entre 2010 y 2020. Por tanto, en tan solo 30 años, la frecuencia de las relaciones sexuales interpersonales se ha reducido, por término medio, de una vez cada 5 días a una vez cada 10.

¿A qué se debe esta caída en picado de las relaciones sexuales interpersonales? Destacan cuatro grandes motivos: la mengua de la energía vital y sexual, el protagonismo de lo virtual y online, el enfriamiento existencial y la epidemia del narcisismo.

a) Mengua de la energía vital y sexual

Recordando lo ya expuesto páginas atrás, las causas profundas de tal merma se hallan en un estilo de vida alejado de la naturaleza y sometido a fuertes alteraciones y perturbaciones emocionales y mentales y a una práctica de vida muy insana en muchos aspectos.

Sobre estas causas influye un amplio menú de asuntos, entre los que hay que resaltar:

+En general, una dinámica de vida caracterizada por el estrés, la ansiedad y la proliferación de tensiones.

+El hábitat cotidiano en el que la inmensa mayoría de las personas pasan sus días, con exceso de cemento y asfalto y escaso contacto con la naturaleza.

+La falta de tiempo libre y la fatiga laboral causada por el ritmo de trabajo y la realización de tareas no motivantes.

+La sensación de mayor incertidumbre, inseguridad e inestabilidad, cuando no miedo, que provoca el entorno y la situación socioeconómica vigente.

+El sedentarismo y, en polo puesto, el ejercicio excesivo auspiciado por motivos competitivos, estéticos o de desahogo emocional y mental.

+La alimentación de escasa calidad nutritiva, con exceso de alimentos "muertos" -carne de animales, sobre todo si es carne de dolor al haber sido sometidos a condiciones vejatorias antes de su sacrificio- y de aditivos (conservantes, colorantes, edulcorantes...) de origen sintético.

+Adicciones diversas -alcohol, drogas, estupefacientes, estimulantes artificiales...-.

+La contaminación medioambiental y electromagnética.

b) El protagonismo de lo virtual y online

El uso de las tecnologías se ha disparado de manera espectacular y el balance de sus influencias es perjudicial para las relaciones sexuales interpersonales.

Es verdad que hay estudios que enfatizan que las redes sociales pueden incidir positivamente puesto que aumentan las posibilidades de mantener sexo, con aplicaciones que facilitan los contactos y la regularidad. Y otros que sostienen que la pornografía en Internet sirve de acicate de la vida sexual, estimulando la libido. No obstante, aunque cada persona es un mundo, las tendencias mayoritarias indican que las tecnologías –redes sociales y pornografía online- están perjudicando a escala global las relaciones sexuales interpersonales.

En el caso de las redes sociales, porque su uso masivo genera distracción, entretenimiento y hasta abducción por la pantalla, lo que juega en contra de la frecuencia de tales relaciones. Ya sucedió con la incorporación de la televisión a la vida doméstica, pero el impacto ahora es mucho más intenso.

En cuanto a la pornografía online, proliferan las investigaciones que constatan su incremento, así como su potencial adictivo, lo que ha llevado a calificar la "adicción al sexo en internet" como un desorden psiquiátrico o una enfermedad mental. Y numerosos especialistas en sexología reconocen que

muchas personas ven en el porno un reemplazo al sexo real, algo que limita el deseo sexual en las relaciones de pareja, reduciendo la frecuencia y el interés – "anorexia sexual"- o, simplemente, impidiendo mantener relaciones íntimas con normalidad -"disfunción sexual inducida"-. Esto último tiene que ver con la circunstancia de que la pornografía trasmite una imagen muy distorsionada del sexo, con situaciones, escenas y poses nada habituales en la realidad, lo que dificulta que muchas personas, especialmente hombres, se exciten cuando mantienen sexo con sus parejas.

c) Enfriamiento existencial

Los estudios que acreditan el declive del deseo sexual son tan abrumadores y marcan una tendencia tan extendida y acentuada que no sería correcto responsabilizar por completo de ello al auge de las redes sociales o del porno en Internet. Más bien todo apunta a causas más profundas que tienen que ver la creciente tendencia individual y colectiva hacia un "enfriamiento existencial" que está afectando al amor mismo.

De hecho, tal enfriamiento es una de las consecuencias más directas de la distopía antes comentada y trae consigo la disminución en número e intensidad de los afectos y sentimientos, con la empatía y la ternura a la cabeza; aumento de la indiferencia ante el sufrimiento ajeno; evasión de la realidad; etcétera.

Y el reiterado enfriamiento se extiende y afianza cada vez más en términos personales y sociales, provocando comportamientos como:

+Distanciamiento: alejamiento, asilamiento e, incluso, recelo entre las personas, elevando el nivel de desconfianza en el otro y percibiéndolo como una molestia y hasta una amenaza.

+Artificialidad: prevalencia de lo virtual sobre lo real y de lo artificial por encima de lo humano, lo que va unido a un alto grado de materialismo y al olvido de la dimensión trascendente de la vida y de los seres humanos.

+Tibieza: falta de valores e ideales; carencia de voluntad y de capacidad de compromiso; empobrecimiento de las aspiraciones vitales, reducidas a un triste hábitat de supervivencia tan mediocre como limitado; y devaluación de las emociones, intentando satisfacer lo que todavía quede de ellas con los sucedáneos que ofrece el referido mundo virtual.

+Depresión: un mal que se expande sin cesar y que tiene como efecto inmediato la minoración de la propensión al intercambio interpersonal, en general, y de la libido y las relaciones sexuales, en particular.

Todo lo cual es tremendamente dañino para el intercambio sexual interpersonal, máxime cuando se ve acompañado de la pérdida de habilidades comunicativas y relacionales; la escasez de autoestima; el temor a recibir una negativa por parte de la otra persona y al fallo y al abandono en la construcción

de una relación amorosa; la pereza hacia el contacto humano; y, en última instancia, al miedo ante los conflictos inherentes al mismo.

d) La epidemia del narcisismo

Conjunto de circunstancias que se hallan en íntima interacción con otro fenómeno que numerosos pensadores contemporáneos vinculan con la inapetencia hacia el contacto sexual. Se trata del narcisismo, que para muchos de ellos es ya una epidemia que afecta a las sociedades modernas, especialmente a las occidentales.

Botón de muestra de ello son las reflexiones de Byung-Chul Han, que en su ensayo *La agonía de Eros* asegura que el amor hoy se ha "atrofiado" convertido en "un objeto de consumo y de cálculo hedonista". De este modo, sostiene lo siguiente: "Vivimos en una sociedad que se hace cada vez más narcisista. La libido se invierte sobre todo en la propia subjetividad. El narcisismo no es ningún amor propio. El sujeto del amor propio emprende una delimitación negativa frente al otro, a favor de sí mismo. En cambio, el sujeto narcisista no puede fijar claramente sus límites. De esta forma, se diluye el límite entre él y el otro. El mundo se le presenta solo como proyecciones de sí mismo. No es capaz de conocer al otro en su alteridad y de reconocerlo en esta alteridad. Solo hay significaciones allí donde él se reconoce a sí mismo de algún modo. Deambula por todas partes como una sombra de sí mismo, hasta que se ahoga en sí mismo".

Y este excesivo narcisismo de la propia mismidad fomenta una clara tendencia a la eliminación de la alteridad y, por ende, del propio erotismo, pues para este la alteridad es requisito indispensable. Retomando a Byung-Chul Han: "La crisis actual del arte, y también de la literatura, puede atribuirse a esta desaparición del otro, a la agonía del Eros", que es, igualmente, la del amor, pues este "interrumpe la perspectiva del uno y hace surgir el mundo desde el punto de vista del otro, de la diferencia".

¿El final del amor?

Estos cuatro grandes motivos de la caída en picado de las relaciones sexuales interpersonales provocan conjuntamente una curiosa paradoja en el marco de una sociedad cada vez más tecnologizada:

+por un lado, hace a las personas cada vez más artificiales y artificiosas y más similares (uniformadas, formateadas...) entre sí; y,

+de otro, refuerza la idea de "yo" bajo el influjo del egocentrismo en auge y también como reacción a la incomunicación, el aislamiento, la soledad y los celos mutuos que se extienden sin cesar por el tejido social.

El resultado es que el "yo" se sitúa como centro de una realidad virtual que a los ojos de la inconsciencia se configura subliminalmente cual única vía de

escape de la distopía que conforma la verdadera realidad. Una evasión que es también aislamiento.

En realidad, el hecho de que el otro desaparezca es un proceso dramático, pero es una dinámica que progresa de modo alarmante y sin que casi nadie lo advierta. Y dado que el amor se dirige al otro en sentido enfático, su quiebra está garantizada bajo el régimen del yo.

ANEXO 2

EL MOMENTO DE ABRIRSE A UNA NUEVA RELACIÓN

Sobre estos pilares, solo quien vive la ruptura puede discernir cuando es el momento de abrirse a una nueva relación. Y tal discernimiento ha de moverse entre dos extremos en los que no conviene caer: lanzarse a una nueva relación de modo precipitado desde la emergencia emocional y replegarse sobre uno mismo desde la ofuscación sentimental.

Como señala Claire de Saint Lager en su obra *Comme des colonnes sculptées: Le célibat, un chemin d'espérance* (*Como columnas esculpidas: la soltería, un camino de esperanza*): "El tiempo necesario para sanar, levantarse, dejar que nuestro corazón se configure para asumir una forma nueva con sus fragmentos y su madurez, **es algo muy personal**", dependiendo "de la forma en que hayamos entrado en la relación, cómo la hayamos vivido, las esperanzas que se hayan cultivado, las heridas que hayan sido reactivadas".

Eso sí, con carácter general, resulta conveniente:

+Concedernos el tiempo que, por sentido común, requiere la gestión del duelo por la ruptura. Una gestión que pasa por experimentar las conocidas fases que la travesía del duelo conlleva, desde el dolor y la negación inicial a la aceptación final, pasando por la culpabilidad y la tristeza.

+Evitar los apresuramientos en la búsqueda de una relación –o de varias- que reemplace a la anterior, pues, como afirma Claire de Saint Lager, "un acto reflejo después de una decepción amorosa puede ser el de volver al ruedo y precipitarse a buscar otros encuentros" cuando aún "no estamos disponibles interiormente".

+Confiar en que tal disponibilidad interior llegará, que será exactamente cuando corresponda desde la óptica de vivir la ruptura, como antes se apuntó, como experiencia, no como fracaso, y como oportunidad de crecimiento; y que quizás la propia vida se encargue de darnos lo que Claire de Saint Lager describe como "el empujoncito de un encuentro providencial", por más que esto no sea un alegato en favor de actitud pasiva. Todo lo contrario: lograda la reiterada disponibilidad interior y si hemos sacado jugo a la experiencia, habremos comprendido la importancia de ser sujetos activos en nuestras relaciones, en lugar de personas pasivas, y estaremos en condiciones de usar nuestra voluntad y plasmar la indicada actitud activa en nuestras relaciones.

ANEXO 3

¿POR QUÉ SIEMPRE CAIGO EN EL MISMO PATRÓN DE RELACIÓN?

Este es el título de un artículo de Alejandra de Pedro –psicóloga general sanitaria especializada en parejas, ansiedad y gestión emocional y autora del libro *Por qué me cuesta tanto olvidarte*, publicado en *El Mundo* el 4 de abril de 2023, que comienza recordando que repetir patrones forma parte de nuestra naturaleza y que tendemos a ir hacia aquellas cosas que nos resultan familiares, aunque lo familiar, a veces, nos haga daño.

Aplicando esto a las relaciones de pareja y cuando, tras una nueva ruptura, nos percatamos de que una y otra vez tropezamos con la misma piedra, puede llegarse a la conclusión de que hay algo que está mal en nosotros. Ahora bien, como recalca Alejandra de Pedro, que tú tengas un problema no quiere decir que tú seas el problema: “De hecho, pensar que el problema eres tú es justamente el tipo de lógica que no conviene aplicar porque se trata de una explicación circular. Pero las explicaciones circulares son afirmaciones que no nos llevan a ninguna parte (...) Para responsabilizarnos de nuestros problemas, debemos ser realmente honestos con nosotros mismos y preguntarnos qué está fallando en nuestras relaciones”. Lo que no significa que haya en nosotros algo “malo”, sino “una serie de factores del entorno y de tu personalidad, que, en combinación con tus patrones de conducta, te llevan a tener dificultades en tus relaciones”.

ANEXO 4

RELACIONES DE PAREJA Y SEXUALIDAD EN LA LLAMADA TERCERA EDAD

La importancia del factor psicológico, la mentalidad y la autopercepción

José Adrián Fernandes Pires, investigador español especializado en la conducta sexual a edades avanzadas y profesor de psicología en la Universidad Rey Juan Carlos, compartió una serie de consideraciones de interés acerca de las relaciones de pareja y la sexualidad en la llamada tercera edad en una entrevista que Enrique Zamorano le hizo para el diario *El Confidencial*, publicada con fecha 19 de julio de 2023.

Ciertamente, como Fernandes subraya, "se producen unos cambios hormonales como fruto de la menopausia, y en los hombres la andropausia", lo que "sí que puede tener unos efectos sobre la libido, pero al final no cuenta tanto el cambio hormonal o el físico, sino que la libido tiene un componente más social o psicológico, al igual que sucede con las personas jóvenes".

Y es aquí donde radica la clave: no dar verosimilitud a los sistemas de creencias de una sociedad que ensalza la juventud y denigra la ancianidad, a cuyos integrantes califica, para colmo, de "viejos", con la carga subliminal que ello conlleva de algo deslucido o estropeado por el uso. Frente a esto, las personas mayores no deben autolimitarse y, como se señala en la entrevista citada, "tienen que intentar combatir ese prejuicio de que no pueden mantener relaciones sexuales".

De hecho, "los problemas sexuales a los que se enfrentan (desde la dificultad para alcanzar el orgasmo a lubricar, en ellas; desde la disfunción eréctil a la eyaculación precoz, en ellos) son similares a los que puede tener una persona joven, lo único que cambia es que, con la edad, se recrudecen". Sin embargo, el factor psicológico, la mentalidad y la autopercepción es lo que juega, tanto en jóvenes y en mayores, un papel crucial.

Valgo como botón de muestra el sentirse poco atractivos por los efectos del paso del tiempo en el cuerpo físico, un motivo, resalta Fernandes, "por el cual rechazan cualquier pretensión de disfrutar con otra persona o vincularse a un nivel más profundo y emocional". Pero esta perspectiva puede cambiarse con comportamientos y decisiones que haga que la persona se autoperciba más atrayente y sugestiva. Lo que puede ser algo estrictamente estético (por ejemplo, el peinado) o de mayor calado (verbigracia, introducir en la cotidianeidad alguna práctica de vida saludable).

La edad como oportunidad

Además, lejos de ser una amenaza, la edad es una oportunidad:

+Para vivir las relaciones otorgando a la sexualidad su auténtica dimensión, que no se circunscribe a la penetración, sino que abarca el rico mundo configurado por las caricias y miradas, las palabras de afecto, las muestras de cariño, etcétera.

+Y, como también comparte Fernandes, al ser mayor ya no existe la presión de tener que echar raíces al lado de otra persona, lo que deja una vía más libre,

La realidad es que, desde el sentido común, no hay que dejar de hacer cosas porque, bajo el influjo social, alguien se considere mayor: "Tienes que pensar en salir y acabar con los estereotipos. Tienes más tiempo libre, te sientes más seguro de ti mismo, sabes lo que quieres más que una persona joven. Y, sobre todo, que las familias no quieran pararlo".

ANEXO 5

HIJOS Y RELACIONES DE PAREJA

Puede parecer una contradicción, pero no lo es: los hijos constituyen para la pareja tanto un vínculo de unión como un riesgo de conflicto.

Son lo primero por todo lo que los hijos suponen de potenciación de los aspectos compartidos en cuanto a la calidad de la relación de pareja –en especial en lo relativo a los intereses y proyecto en común- y otras cuestiones que inciden directamente en el buen cultivo de la relación.

Además, los hijos suman a todo esto algo tan sobresaliente como la función educadora que como padres y madres corresponde. Lo que abre para la pareja que, desde el amor y la atención a la educación como la colaboración con el niño o la niña para se saquen lo mejor de sí mismo –sus capacidades y cualidades innatas, sus dones y talentos...-, nuevos campos no solo motivantes, sino válidos igualmente para crecer tanto conjuntamente como para miembro de la pareja de por sí.

Ahora bien, los hijos pueden ser también un riesgo de conflicto por tres grandes causas: porque no llegan, porque llegan y porque, al alcanzar una determinada edad, se van del hogar:

Con referencia a lo primero, no es infrecuente que la pareja desee tener hijos, pero estos, por las razones que sean, no llegan. Una situación que suele suponer una dura prueba que índice en la mayor o menor calidad de la relación de pareja en los términos que se viene insistiendo. Y como prueba, los resultados de la misma dependerán de nosotros mismos, pues generando tensiones y decepciones, no deja de ser una oportunidad para que, desde la confianza en la vida y la consiguiente aceptación, la pareja dirija sus intereses y proyectos conjuntos hacia otras esferas que pueden ser también muy ricas e ilusionantes, aunque no casen tanto con los convencionalismos sociales.

En cuanto los riesgos de conflicto cuando los hijos sí llegan, hay que partir del hecho evidente de que este hecho aporta a la pareja otra dimensión no solo cuantitativa, sino cualitativa. Y afecta a asuntos claves en el marco de la relación de pareja y que pueden repercutir negativamente en la misma. Es el caso, por ejemplo, de la gestión de un espacio común –el hogar- del que, en el marco de la convivencia, nos ocupamos páginas atrás: surge tensiones por la distribución de responsabilidades y el reparto de tareas en la atención a los hijos, especialmente en los primeros meses y años de vida, pero también después; frecuentemente, es la mujer la que asume la mayor parte de los quehaceres y labores, bien porque el hombre procura escaquearse en la medida de lo posible, porque tiene una manera diferente de acometerlos o, simplemente, le cuesta más trabajo identificar las necesidades y demandas del niño o la niña.

Igualmente, pueden verse resentidos la comunicación y el diálogo en el seno de la pareja, con todo lo que conlleva y con los contenidos que también ya se han tratado. Y a ello se suman cuestiones como la dificultad para encontrar momentos para la intimidad, el aumento de responsabilidades y preocupaciones, la falta de sueño y hasta las posibles diferencias de criterio en cuanto a la educación de los hijos.

Ante todo lo cual, podemos acudir a consejos como lo que Helena Calvo, psicóloga y experta en el tratamiento de conflictos de pareja, resumía para el diario *El Mundo* al objeto de que la llegada de los nuestros no afecte a "la convivencia, a la comunicación, que se hace imposible, y a la disminución, o rebaja en la calidad, de las relaciones sexuales":

+Interés y esfuerzo por parte de la pareja: Es fundamental "que ambos pongan intención, esfuerzo y disposición de ánimo, ya que sin ellos siempre encontraremos excusas y no motivos". Además, recalca la necesidad de pararse a reflexionar: "A veces el día a día y la rutina nos aplastan y no nos paramos a tratar de organizarnos mejor, nos dedicamos a lo urgente, no a lo realmente importante. Puede que pasemos etapas en las que sea más complicado dedicarnos tiempo pero, si estamos coordinados y tenemos interés en encontrar tiempo para la pareja, se hará posible".

+Reparto de responsabilidades equitativo: Llevarles a la escuela infantil, al pediatra, al colegio, a las extraescolares, a los cumpleaños o estar junto a ellos mientras hacen los deberes son quehaceres que ocupan gran parte del día de un padre o una madre y pueden llegar a ser muy estresantes, sobre todo si es solo uno de los dos quien se ocupa de todo o de casi todo. "El reparto de tareas es necesario para que se sienta una cierta equidad, para que nuestra mente ponga atención en los aspectos positivos —y por tanto en el deseo— de nuestra pareja en lugar de ponerlo en los reproches".

+Comenzar a cuidarse de nuevo: Otro aspecto básico es "dejar de ser padres y volverse a dar importancia a uno mismo. ¡No te descuides!". A veces nos olvidamos tanto que nos anulamos. Eres madre o padre, pero también persona. No dejes por el camino tus amistades de toda la vida o tus metas personales o profesionales. Es cierto que ya no dispones de tanto tiempo como antes, pero con esfuerzo y paciencia podemos seguir nuestro propio camino.

+Buscar mínimo tres horas a la semana de intimidad: Porque además de ser padres, también somos pareja. No debemos olvidar esto si queremos seguir manteniendo una buena relación, tanto a en el plano emocional como sexual. Porque tener una vida sexual activa genera múltiples beneficios. Uno de ellos, y quizá de los más importantes, es que nos ayuda a romper barreras y a generar intimidad y complicidad con la otra persona, algo indispensable para que la convivencia funcione.

+Reinventarse cada día: Ser padre o madre es un trabajo a tiempo completo que ocupa todas las horas de nuestro día y el no tener una parcela reservada para

los dos puede ser muy perjudicial para la intimidad de ambos. Una buena manera de reforzar lazos y vínculos es hacer viajes o escapadas los dos solos, sin los niños, para desconectar en la medida de lo posible de todos los problemas de casa y revivir vuestros años como pareja sin hijos, compañeros y amantes, en los que aún había espacio para las sorpresas. "Rutina y aventura son difíciles de unir, pero es necesario hacerlo para devolver la pasión".

+Atender al deseo y procurar que tu mente vuelva a erotizarse: "Es una cuestión de focalizar la atención en el deseo, con la ayuda de la otra persona. Hacer que nuestra mente no sólo esté en las obligaciones". Este trabajo de centrarnos no solo nos beneficiará a nosotros mismos, que también, por supuesto, sino que repercutirá en los niños: "Debemos tener claro que somos modelos para nuestros hijos y para la forma en la que se relacionarán en el futuro. Por tanto, cuanto mejor sea el vínculo que tengamos con nuestra pareja, mejor serán los que establezcan nuestros hijos y más habilidades adquirirán".

Por fin, en lo relativo al momento que los hijos –por estudios, por trabajo, etcétera- dejan el hogar, la pareja corre el riesgo que se ha dado en denominar el "síndrome del nido vacío": los padres experimentan una sensación llena de contrastes agri dulces y contradicciones y se vivencia un vacío que no es solo físico, sino también emocional y mental y que puede ir asociado a la sensación de con ellos se marchan buena parte de nuestras ilusiones y proyectos, entre ellos los que han servido para alimentar la relación de pareja durante muchos años.

PRÓXIMO ENCUENTRO MENSUAL ONLINE

Octubre de 2023:

Jueves 5 (Exposición) y 19 (Respuesta a preguntas)

"LA MARCA DE LA BESTIA: ¿QUÉ ES Y QUÉ IMPLICACIONES TENDRÁ EN NUESTRAS VIDAS?"

Si así lo deseas, puedes recibir información periódica de las actividades presenciales y online de Emilio Carrillo:

+por medio de su Canal de Telegram: @emiliocarrillo

+a través de su Grupo de Difusión de WhatsApp: incluye este número de móvil en tu agenda de contacto 609 451 052 y envía un mensaje indicando tu nombre.
