

**ENCUENTRO MENSUAL CON EMILIO CARRILLO**

**Septiembre 2023**

**Jueves 14 y 21**

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

# 1. AMOR

## Las dimensiones físico-sexual, emocional y psicológica del amor

Con relación al término "amor", el *Diccionario de la Academia Española de la Lengua* ofrece cuatro acepciones principales:

1. Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.
2. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.
3. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.
4. Tendencia a la unión sexual."

Como puede observarse:

+Las tres primeras, aunque con notables diferencias entre ellas sobre las que se volverá después, describen el amor como un sentimiento, por lo que lo asocian al ámbito emocional del ser humano.

+La cuarta, en cambio, lo liga a la unión sexual y, por ende, al plano físico de las personas.

+Y es evidente que en ambas dimensiones del amor –la emocional y la física- se halla presente y subyacente una tercera no menos relevante: la psicológica. No en balde, esta explica en una parte significativa a las otras dos.

Así quedan definidas tres dimensiones del amor: físico-sexual, emocional y psicológica.

## Transcendencia y Amor

Hay que sumar a lo precedente que la experiencia humana muestra que existe un amor distinto del hasta aquí definido y que, en aras a diferenciarlo gráficamente, puede ser escrito como "Amor", con mayúscula en su primera letra.

Está en íntima comunión con la trascendencia, entendiéndolo por esta, en lo que aquí ocupa, aquello que está no en el plano material de la apariencia perecedera del ser humano –el pequeño yo físico, emocional y mental y la personalidad a él asociada-, sino en el plano inefable de la Esencia imperecedera que constituye, dada su naturaleza inmortal, nuestro genuino ser.

Lo que hace, a su vez, que el Amor ostente una dimensión álmica, que deriva, como se constatará en el tramo final de este texto, de la afinidad entre almas encarnadas en el escenario humano.

Y el Amor no es ajeno ni está desconectado, como pudiera pensarse a bote pronto, de la sexualidad y las relaciones de pareja. Todo lo contrario, pues, como también se verá posteriormente, el Amor ofrece una visión de la realidad e impulsa un modo de vida que coadyuvan enormemente a impregnar el amor, en

sus tres dimensiones (físico-sexual, emocional y psicológica-mental), de armonía, equilibrio y gozo.

## Lo que el amor es y lo que no es

¿Cuál las acepciones del *Diccionario* antes enunciadas puede entenderse más atinada en la conceptualización de amar?

Parece claro que la segunda, esto es, la que afirma que el amor es un "sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear".

Esta definición, como se irá viendo, ha de ser matizada y complementada. Pero de entrada y frente a las otras acepciones que aporta el *Diccionario*:

+Libera al amor del lastre de la carencia a la que lo somete la primera: la insuficiencia propia que nos impulsa a necesitar y buscar el encuentro con el otro.

+Y lo enriquece más allá de la unión sexual -que es abarcada por el amor, pero que no lo limita ni circunscribe- a la que se circunscribe la cuarta.

Pero, ¿es lo mismo amar que querer o enamorarse?

### a) Querer

Si continuamos acudiendo al *Diccionario* lo y leemos lo que nos indica en lo relativo a "querer", se deduce fácilmente que no es un sinónimo válido de amar, pues rebaja el amor a la categoría de deseo y apetencia y lo contamina con la inclinación hacia otra persona hasta el punto de llegar a conformarse o avenirse al intento o deseo de esta.

Por tanto, querer implica bien una cosificación de la persona querida –la deseamos, al igual que nos apetecen otras cosas- o una subordinación y supeditación hacia ella, sin descartar en absoluto ambas circunstancias al unísono.

Nada de esto –ni el deseo/cosificación ni la subordinación/supeditación- tiene que ver con el amor.

### b) Enamorarse

En cuanto a "enamorarse", el *Diccionario* muestra que resulta de la acción y el efecto del enamoramiento, que es "despertar en alguien un sentimiento amoroso". Siendo así, enamorarse podría entenderse como sinónimo de amar. Sin embargo, no son pocos los pensadores y las experiencias cotidianas que nos advierten de que la práctica del enamoramiento se ha escorado hacia lo romántico y se ha convertido en algo alejado del amor.

Así lo explica, por ejemplo, Pablo D'Ors en su obra *Biografía del silencio* distinguiendo entre el amor auténtico y el amor romántico, que asocia al enamoramiento: "El amor romántico, suele ser muy falso: nadie vive más engañado que un enamorado, y pocos sufren tanto como él. El amor auténtico tiene poco que ver con el enamoramiento, que hoy es el sueño por excelencia, el único mito que resta en Occidente. En el amor auténtico no se espera nada del otro; en el romántico, sí. Todavía más: el amor romántico es, esencialmente, la esperanza de que nuestra pareja nos dé la felicidad. Sobrecargamos al otro con nuestras expectativas cuando nos enamoramos. Y tales son las expectativas que cargamos sobre el ser amado que, al final, de él, o de ella, no queda ya prácticamente nada. El otro es entonces, simplemente, una excusa, una pantalla de nuestras expectativas".

Efectivamente, como compartí en el libro *Sin mente, sin lenguaje, sin tiempo*, esto es lo que ocurre con demasiada frecuencia en el llamado enamoramiento: se busca en el otro una pantalla en la que proyectar desde la mente los deseos y los temores, las metas y las trampas, las esperanzas y las frustraciones, las ilusiones y los miedos y las ideas preconcebidas y los formatos preestablecidos generados por esa misma mente. Y el proyectar en la otra persona las ensoñaciones de la mente impide ver la realidad de quien realmente es, superponiendo sobre ella un invento mental, un sueño, alguien que en verdad no existe.

Es por esto que en el enamoramiento no hay dos protagonistas enamorados, sino cuatro: el amante, el amado, el amado creado por la mente del amante y el amante generado por la mente del amado. Aplicado al modelo más convencional: el chico, la chica, la chica soñada por el chico y el chico soñado por la chica. Tarde o temprano, la realidad se impondrá y el sueño se romperá. Entonces quedarán dos. Y entre ellos, roto el sueño, surgirán inevitablemente dificultades que pueden convertir en pesadilla lo que fue un sueño.

### El verdadero significado del amor

Por tanto, ni "querer" ni "enamorarse" son sinónimos de "amar". Ni siquiera malos sucedáneos. Eso sí, ayudan a afianzar el verdadero significado del amor y, no menos importante, a darnos cuenta de lo que el amor no es.

Lo que el amor es	Lo que el amor no es
+Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear. (Esta definición, como se irá viendo a lo largo del texto, ha de ser matizada y complementada).	+Cosificar al otro, al que deseamos al igual que nos apetecen otras cosas.  +Subordinación/supeditación hacia el otro, conformándonos o aviniéndonos a sus deseos e intereses.  +Esperar contrapartidas del otro a modo de expectativas, incluso la

	<p>esperanza de que nos proporcione la felicidad.</p> <p>+Usar al otro cual pantalla en quién proyectar las ensoñaciones de la mente, mutándolo en un invento mental, en alguien que en verdad no existe, en un sueño que, antes o después, saltará por los aire, pues la realidad terminará imponiéndose.</p>
--	--

### Amor y odio: del uno al otro

¿Por qué el amor en no pocas ocasiones se transforma en odio? Pues porque, verdaderamente, no se trata de amor, sino de un querer y un enamoramiento que, tal como se ha compartido, devalúan el amor al nivel de mero deseo emocional/mental. Y degradado a esta condición, tal deseo tiene ineludiblemente su extremo polar: se trata del odio, que pertenece también al campo de lo emocional y lo mental. Conviene explicarlo, aunque sea con brevedad.

Valga el símil de un bastón. Lo vemos en un escaparate, nos encanta su empuñadura y lo compramos. Ahora bien, al hacerlo, lo que nos llevamos con nosotros no es la empuñadura, sino el bastón entero, que en el otro extremo tiene una punta de acero. Y estamos entusiasmados contemplando la hermosa empuñadura. Pero, si por las circunstancias que sean, el bastón gira, lo que tendremos delante de los ojos, con riesgo de que se nos clave en uno, será la punta de acero.

De idéntica manera, cuando en el contexto del deseo-amor (la empuñadura que nos fascina) introducimos en nuestra vida una relación de pareja (el bastón), también traemos a ella el odio (la punta de acero), aunque no sea de forma patente, sino latente. Y si por las circunstancias de la vida hay un cambio en la relación (el giro del bastón), el odio (la punta de acero) se nos clavará en el "ojo" de nuestro mundo emocional/mental, provocando dolor.

Por esto hay tantas relaciones de pareja que transitan del deseo-amor al odio: personas que se han querido, pero que ahora no se pueden ver y hasta pretenden hacerse daño con saña.

Si la base de la relación fuese el amor, esto no sucedería. Sin embargo, al tratarse de un deseo emocional/mental –querer, enamoramiento- la transición de polo a polo es sencilla: tan solo se requiere que las circunstancias le den la vuelta al bastón.

Y estas circunstancias ocurren y concurren de diversas maneras: cuando el otro deja de sernos deseable o hay otro que nos apetece más; cuando no podemos continuar soportando la subordinación/supeditación a sus intereses;

cuando nos percatamos de que no puede colmar nuestras expectativas; o cuando, simplemente, la realidad se impone y el sueño, como ante se indicó, se rompe.

También suele pasar que, roto el sueño, se finge que se sigue "amando" al otro. El sueño se ha diluido, pero nos esforzamos en mantener de algún modo la ensoñación, que se convierte así en una pesada carga. Y en lugar de ver lo real, se echa la culpa al otro y se empieza a buscar otra pareja con la que repetir la misma historia, el mismo cuento.

## **2. SEXUALIDAD**

### **Conceptualización y plasmaciones**

La sexualidad ha sido objeto de multitud de investigaciones. Analizando las mismas, se observa que la inmensa mayoría se ocupan esencialmente de su conceptualización y de sus plasmaciones:

+Con referencia a lo primero, los estudios coinciden en considerar la sexualidad una faceta fundamental del ser humano que, con base en el sexo, el apetito sexual y la propensión al placer carnal, abarca un amplio "menú" de asuntos: el erotismo y la sensualidad, la vinculación afectiva y el amor, la reproducción, el género y las identidades de sexo y género, la orientación sexual, etcétera.

+En cuanto a las plasmaciones de la sexualidad, las investigaciones ponen el acento no solo en las prácticas, actividades y comportamientos que conlleva, sino igualmente en otras expresiones en forma de pensamientos y fantasías, deseos y creencias, actitudes y valores y roles y relaciones.

Todo lo cual es muy interesante, pero se enfoca preferentemente en el deseo sexual y la libido y deja fuera del campo principal de la indagación la razón de ser de la sexualidad: aquello que la causa y origina.

### **La vida misma como razón de ser de la sexualidad**

Todos y cada uno de los seres vivos, da igual su especie y condición, tienen en común el hermoso y poderoso don de la vida. Esta, la vida, es el patrimonio compartido por todos ellos. Y es la vida la que proporciona a todos los seres vivos la fuerza esencial de su existencia y les capacita tanto para realizar esta efectivamente como para efectuar transformaciones en sí mismos y en el entorno.

Como sobre lo anterior no caben dudas, la conclusión inmediata es que la vida puede ser definida como una energía, en el sentido que otorgan a este término la física y la termodinámica. Por tanto, en clave científica, cabe referirse a la energía de la vida o energía vital, siendo tres sus características más destacadas:

+Es tan real como potente.

+Vivifica íntimamente a todas las modalidades de existencia (también, por supuesto, la humana).

+Se manifiesta exteriormente por la interacción entre las mismas, de modo que la energía vital fluye entre todas las formas de vida y las pone en conexión (a este hecho se refiere el conocido concepto hinduista de "prana").

En este maravilloso escenario, la energía de la vida o energía vital se plasma en los seres vivos no solo en el hecho de serlo, de estar vivos, sino de otras maneras. Una de estas es precisamente la sexualidad, que, por ende, ha de ser considerada igualmente como energía: la sexualidad tiene su razón de ser en la energía que aporta la vida, que se recibe continuamente y, cuando se acumula, se plasma en energía sexual y es uno de los indicadores de la presencia de esa energía de la vida en todos los organismos vivos. Lo que implica que el género es un principio universal, que se expresa en cada forma de vida en consonancia con sus características intrínsecas.

Por tanto, el deseo sexual antes comentado no surge por casualidad ni como consecuencia de mecanismos o reacciones biológicas o fisiológicas, sino que es fruto directo de la energía sexual. Y esta tiene su causa en la energía de la vida presente en cada ser humano.

Energía vital (vida) > Energía sexual (sexualidad) > Deseo sexual (libido)
--

A partir de ahí, el deseo sexual se presenta de modo diferente en cada persona en función de los factores y condicionantes explicitados por las teorías biológica y sociocultural. Pero sus cimientos se encuentran en algo previo y principal: la energía sexual o sexualidad que proporciona la vida misma, la energía vital.

Y es crucial no confundir, como sucede con mucha frecuencia, la energía sexual con el deseo y la libido o con las relaciones sexuales de cualquier naturaleza y clase que satisfacen ese deseo. De hecho, la energía sexual es distinta al cuerpo y la genitalidad, aunque influya en ellos; y, como se constatará más adelante, puede ser reservada de forma consciente, en lugar de utilizarla en el marco de tales relaciones, para que nutra y enriquezca otras facetas y vertientes del ser humano.

### **Variaciones en la intensidad de la energía vital, de la energía sexual y del deseo sexual.**

Situado así el asunto, hay que añadir a lo expuesto tres consideraciones ligadas al carácter dinámico de la sexualidad:

1ª. La energía de la vida que disfruta cualquier ser humano debe tener siempre

el grado de intensidad mínimo pertinente para seguir vivo, siendo la llamada muerte el cese de tal flujo energético.

2ª. Pero, a partir de ahí, más allá de ese nivel mínimo imprescindible, la envergadura de la energía vital de cada persona varía hacia arriba o hacia abajo en función de diversos factores.

3ª. Dado lo anterior y al ser la energía de la vida la causa de la energía sexual, esta tampoco es estática, sino que aumenta o disminuye al hilo de los cambios en la magnitud de la energía vital: a mayor volumen de esta, más energía sexual; y a menor cantidad de energía vital, menos energía sexual.

4ª. Por lo mismo, el deseo sexual y la libido crecen o decrecen según lo haga la energía sexual, que depende a su vez, como se acaba de reseñar, de la intensidad de la energía vital. Por lo tanto, el deseo sexual también depende, en última instancia, del grado de energía vital que se goce.

Todo lo cual desemboca en la gran importancia que ostentan esos factores que afectan a la energía vital de cada persona y, por tanto, a su energía sexual y a su deseo sexual. Se resumen en el siguiente cuadro.

Factores que potencian o merman la energía vital y sexual y la libido	
<i>Potenciación</i>	<i>Merma</i>
Estilo de vida en contacto con el sol y la naturaleza.	Estilo de vida alejado del sol y la naturaleza, inmerso entre el cemento y el asfalto.
Equilibrio y armonía emocional y mental.	Alteraciones y perturbaciones emocionales y mentales.
Práctica de vida saludable	Práctica de vida insana

Por tanto, es la vida la que va llenando de energía vital al ser humano y, al acumularse en tu interior, empieza a sentir la energía sexual. Constituye una poderosa fuerza que abarca el cuerpo entero, despierta y activa distintas facultades y tiene en el eje periné–coxis el “asiento” desde el que –a través de la columna vertebral, el bulbo raquídeo y el sistema de comunicación compuesto por el cerebro y la glándula pineal– se desparrama por todo el organismo.

### Las injerencias de la mente

En un marco tan completo como el hasta aquí descrito, la sexualidad se desarrolla y opera de manera natural. Y lo hace al margen de la mente, que si permitimos que aparezca en escena suele ser para complicarla, hasta el punto de reprimir la sexualidad o convertirla en obsesión.

#### a) Represión

La mente, dejada a sus fantasías, genera la absurda creencia de que la



sexualidad es algo "malo" o pecaminoso, un "estorbo" que debe ser frenado, lo que desemboca en la represión sexual. ¿Qué pasa entonces? Pues que la energía refrenada, expresado coloquialmente, se toma la revancha ¿Cómo? Surgiendo cuando menos se esperas.

Por ejemplo, duermes y, en el descanso, el sexo surge en toda su intensidad; o estás realizando la actividad laboral o cualquier otra tarea y, de pronto, aparece el sexo. No pinta nada en el escenario en el que te hallas, pero ahí está de improviso. Y tiene que ser así, porque desde la mente se ha sacado a la sexualidad de su sitio natural al reprimirla y esta, irremediabilmente, como un río desviado artificialmente de su cauce, reclama su lugar.

## b) Obsesión

Y, ciertamente, la represión sexual ha tenido un gran protagonismo histórico, instigada, además, por intereses de determinados sectores de poder que la han promovido desde dogmatismos religiosos y falaces esquemas políticos puritanos. Sin embargo, desde el tramo final del siglo XX, se está experimentado un movimiento pendular que provoca que la injerencia de la mente en la sexualidad oscile exactamente hacia el extremo contrario de la represión, convirtiendo la sexualidad en obsesión, algo en lo que igualmente influyen objetivos muy concretos de grupos de poder.

Más específicamente, la obsesión ocurre cuando se sublima la sexualidad: esta es importante en la vida, no hay dudas al respecto y se viene insistiendo en ello, pero no es el eje de la misma, ni su componente más notable. Verlo así es un creencia/creación mental, con lo que se saca a la sexualidad de su marco natural y la exalta hasta producir su derrapaje y transformarla en una idea y una práctica obsesivas.

## **Una flagrante contradicción a modo de paradoja: paradigmas pseudomascuinos y materialistas**

Por tanto, la sociedad actual ha ido metiendo a la sexualidad en una extraña paradoja:

+por un lado, se le carga con el peso de la culpabilidad y el sentido de lo pecaminoso o, incluso, "sucio"; y

+por otro, se anima de numerosos modos a que su práctica sea abusiva, promiscua, mecánica, limitante e inconsciente.

Es, evidentemente, una contradicción flagrante. Y si se escarba con cierto rigor en ella, no es difícil percatarse de que su razón de ser se encuentra en una visión y una realización de la sexualidad escorada hacia los paradigmas pseudomascuinos y materialistas.

## a) Machismo patriarcal

Se coloca el elemento compositivo "pseudo" antes de "masculino" para remarcar que a lo que se hace mención no es realmente a paradigmas masculinos, sino a una interpretación falsaria y una deriva degenerativa de lo que lo masculino es en verdad.

Porque la masculinidad es una potente fuerza y un amplio menú de cualidades que se inscriben en el concepto de género y que, para plasmarse con plenitud, requieren del equilibrio con lo femenino y de la armonía con lo que este representa, estando llamado lo masculino y lo femenino a nutrirse mutuamente y a crecer juntos para, así, fomentar el desarrollo y la expansión consciencial de las personas.

Sin embargo, a lo largo de la historia, lo masculino ha sido sistemáticamente pervertido hasta convertirlo en algo muy alejado de su esencia que podríamos denominar "machismo patriarcal":

+machismo, como actitud de prepotencia y prevalencia de los varones respecto de las mujeres, con la consiguiente discriminación sexista; y

+patriarcal, en el sentido de ejercicio autoritario de tal actitud y de las prácticas de vida cotidianas que de ella desgraciadamente dimanaban.

Las nocivas consecuencias de este machismo patriarcal han sido y son muy numerosas y variadas, destacando entre ellas:

+La manipulación de los paradigmas colectivos y los sistemas de creencias para promover la negación social de lo femenino –su contenido y sus valores- y la invisibilización de la mujer.

+La extensión de la idea de que la función de la mujer y lo femenino consiste en estar al servicio del varón, incentivando la presión psicológica y hasta la violencia física para lograr ese sometimiento.

+La degradación del papel de la mujer en las distintas esferas sociales, tanto a nivel micro –especialmente, dentro de la familia- como a escala macro –en la sociedad-.

+La tendencia a pintar con tintes de "suciedad" la íntima y natural aspiración femenina de vivir el deseo sexual.

+El rechazo a las maneras de hacer realidad tal vivencia que son propias de lo femenino, más afectiva y menos física, más selectiva y menos masiva, más "lenta" y menos imbuida del culto a la velocidad que contamina todas las expresiones de la sociedad "moderna".

En definitiva, los efectos del machismo patriarcal han sido demoledores para la sexualidad en su conjunto, no solo para la mujer, sino también para el

hombre, aunque, desde luego, mucho más dolorosos para ella que para él.

Y esta anómala situación no se soluciona por la vía de que la mujer haga suyo las pautas sexuales pseudomascullinas, que es lo que abunda en la actualidad, sino en la recuperación de que la auténtica esencia de la sexualidad es consciencia ligada al principio hermético de género, en el que se trascienden los teóricos opuestos, se halla el equilibrio entre lo que no son sino distintos ritmos –femenino y masculino– de una misma energía y se disfruta y comparte la interacción y la fusión de las energías que en la sexualidad fluyen y confluyen.

## **b) Materialismo**

En cuanto al materialismo, está asociado a la “muerte de Dios” y ha llevado a olvidar radicalmente la dimensión consciente en la que la sexualidad se enmarca –recuérdese: energía vital/energía sexual/líbido- y debería desplegarse de manera natural.

Lejos de esto, el materialismo multiplica las injerencias de la mente en la sexualidad, que no se limitan a los comportamientos extremos ya compartidos de la represión o la obsesión, sino que se manifiesta de múltiples modos en el amplio espacio que hay entre ellos.

Valgan dos botes de muestra al respecto:

+El empeño de encorsetar el amor entre los barrotes del hacer –“hacer el amor”, le llaman- en vez de ser y compartir en él y en el momento presente: creándolo, recreándolo y gozándolo. Se volverá sobre ello cuando se aborden las relaciones de pareja.

+La desfiguración y complicación de algo tan natural y espontáneo como el orgasmo, que, por supuesto, tiene su sitio en las relaciones sexuales, pero de ninguna manera representa el culmen de las mismas, ni es condición “sine qua non” de la práctica sexual.

## **Llamada a la consciencia**

Una ignorancia que no es casual, sino efecto directo del machismo patriarcal, el materialismo y las consiguientes injerencias de la mente que se han venido comentando.

Para superarla, como se detallará ahora, hay que llenar la sexualidad, en su sentido amplio y en su plasmación concreta, de consciencia y de transcendencia:

+Escucha a tu cuerpo y goza en libertad y con consciencia de la sexualidad, que es mucho más que los órganos estrictamente sexuales y la práctica del coito.

+Esta comprensión profunda llevó hace milenios a hablar de la Sexualidad

Sagrada, que nada tiene que ver con la percepción de la sexualidad como seducción, posesión, complemento y contento del momento: ansia de dominio (celos), control (renuncia a espacios propios, apropiación), miedo (a la pérdida) y ámbito egóico del pequeño yo.

+En este marco tan potente como natural, vive la sexualidad con gozo interior y exterior: una sexualidad descargada de prisas y metas, liberada de la carga de ser el espacio donde se "ahogan las penas" de las frustraciones y sufrimientos cotidianos y ajena a la dinámica que pretenden suplir en ella, en el encuentro con el otro, las carencias de una vida incompleta y vacía.

<b>Injerencias de la mente en la sexualidad</b>	
<i>Quando se permiten</i>	<i>Quando no se permiten</i>
Ignorar la honda dimensión energética y vibracional de la sexualidad y dejar que la mente concreta invada su campo de acción hasta desvirtuarla y convertirla en seducción para lucimiento del ego; posesión y ansia de dominio (celos); control (renuncia a espacios propios, apropiación); miedo (a la pérdida); mecanismo con el que suplir, en el encuentro con el otro, las carencias de una vida incompleta; descarga de tu malestar y frustraciones cotidianas buscando un contento fugaz; obsesión por el orgasmo, sea para elevarlo a condición <i>sine qua non</i> de la práctica sexual o para rechazarlo y revestirlo mentalmente de supuestos impactos negativos en forma de pérdida de energía; etcétera.	Desde la escucha del cuerpo y el silencio de la mente, captar la auténtica naturaleza de la sexualidad cual energía que, abarcando el cuerpo entero, te revitaliza interiormente y te regenera constantemente, además de estar a tu disposición para que la compartas de manera consciente con los demás, el Cosmos y la Creación. Y, a partir de ahí, gozar la sexualidad en libertad y con consciencia; sin formatos ni esquemas mentales; sin prisas, sin tabúes, sin metas; y siendo consciente de que, teniendo una base física e individual, posibilita trascender de ella para elevarse a un plano de conexión con la pareja que abre las puertas a la Unicidad que en todo hay y todo es.

### **Otros usos posibles de la energía sexual**

En desarrollo y como complemento de los contenidos de los epígrafes precedentes, es obligado referirse a un importante asunto: la energía de la vida o vital y la consiguiente energía sexual no solo pueden ser encauzadas por el ser humano hacia el deseo y las relaciones sexuales, sino que es factible dirigir las hacia otros usos y finalidades que encuentran en ella una notable fuente de nutrición, estímulo y potenciación.

Se principalmente de los asociados a tres facetas tan fundamentales de la persona como son la creatividad, la sensibilidad y la transcendencia.

**+Creatividad:** El ser humano posee la facultad de crear y la capacidad de creación, que se manifiestan en dos planos básicos: el físico-material y el mental-

intelectual. Y los resultados adquieren una condición y hasta una dimensión superior cuando la labor creativa está impregnada de la energía vital y sexual puesta a su servicio, elevando la labor creativa a una dimensión superior: generar novedosos proyectos e iniciativas, producir nuevos eventos o cosas, modificar sustancialmente los ya pre-existentes y dar lugar a hechos, circunstancias y efectos como consecuencia de nuestras acciones y determinaciones.

**+Sensibilidad:** La orientación consciente hacia la sensibilidad de las energías vital y sexual promueve y amplifica en las personas la inspiración –muy ligada a la creatividad mediante el surgimiento en el ánimo o en la mente de afectos, idea o temas y la motivación del desarrollo de aquella-, la intuición -comprender las cosas instantáneamente, sin necesidad de razonamiento-, el presentimiento -tener la impresión de que algo va a suceder, preverlo antes de que ocurra- y la premonición -conocimiento de las cosas futuras por medio de señales que se han visto o de sensaciones-. Igualmente, estimula actitudes y experiencias de perfil transpersonal, en general, y la empatía, la compenetración, la compasión y la ternura, en particular, y facilitando prácticas de introspección, concentración y meditación.

**+Transcendencia:** Mediante la iluminación del entendimiento y la movilización de la voluntad.

## **Tantra**

Atendiendo a lo anterior, ¿existe alguna vía que priorice la utilización de las energías vital y sexual al servicio de la creatividad, la sensibilidad y la trascendencia, pero que contemple igualmente su puesta a disposición de las relaciones sexuales, haciendo esto último con el menor consumo posible de esas energías y proporcionando, además, a la pareja una experiencia amorosa más profunda y gratificante que las relaciones convencionales?

Y lo cierto es que sí, que existe; y desde hace milenios. Es el tantra, que se configura, por tanto, como una amplia serie de saberes dirigidos al uso equilibrado y pleno de la energía de la Vida y la energía sexual.

El tantra abarca una tradición esotérica –oculta o reservada, de difícil acceso para la mente, transmitida oralmente a los iniciados.- que forma parte de la espiritualidad oriental –hinduismo, budismo, taoísmo...-. Aunque su origen es con toda seguridad muy anterior –en el ámbito budista se remonta al propio Buda Gautama o a grandes maestros que le siguieron, hace casi 2.500 años-, la primera referencia escrita acerca del tantrismo la encontramos en el texto *Rudraya-mala-tantra* -una colección de enseñanzas sagradas de autoría anónima redactadas alrededor del IX- y, dentro de él, en el capítulo titulado *Vijnana Bhairava Tantra*.

Se presenta como un rico y hondo diálogo que se desarrolla entre el dios Shiva (simboliza la Consciencia Pura) y su esposa Devi (representación de Shakti, la fuerza que da lugar a la Materia, en sentido amplio del término, o Prakriti) cuando esta le pide a aquel que le revele el camino hacia la liberación espiritual

–moksha- por la que el alma deja de estar sujeta a las ataduras del karma y de la cadena de reencarnaciones.

En su respuesta, Shiva describe 112 modos teórico-prácticos, que cuentan con el telón de fondo de la meditación, entendida como Samyama, la etapa superior del Yoga, y sus tres fases: Dharana (concentración), Dhyana (contemplación) y Samadhi (éxtasis o fusión con la realidad, donde desaparece la auto-presencia de la mente). Marco en el que se describen métodos sobre centramiento en los distintos componentes del cuerpo, físicos y energéticos; respiración consciente (vipassana); recitación de mantras (yapa); contemplación a través de cada uno de los sentidos; y consciencia no dual (advaita). A partir de todo lo cual se desenvuelven dos tantras: el sendero “de la mano derecha” (dakshina marga) y el “de la mano izquierda” (vama marga).

Conjuntamente, configuran un amplio bagaje de saberes que, como Paramahansa Yogananda insistió para procurar diluir las malinterpretaciones que sobre el tantra se ha ido extendiendo en occidente, no tienen su razón de ser en el deseo y las relaciones sexuales, sino en las energías vital y sexual, que, como se ha compartido, son previas y prevalentes.

A partir de lo cual, el tantra coadyuva a encauzar la energía sexual hacia vertientes diferentes de la libido y el sexo, pero también hacia este, de lo que se ocupa en concreto una parte del antes aludido camino de la mano izquierda, que pone a disposición del ser humano una manera de experimentar las relaciones sexuales que, siendo gozosa para la interacción de la pareja, requiere de un uso mínimo de la energía sexual.

Con todo lo cual, el tantra contribuye a que las personas tomen consciencia sobre:

+su esencia trascendente e imperecedera;

+las energías sutiles existentes en su apariencia perecedera y el uso y movilización de las mismas en equilibrio y de modo fructífero;

+la conexión de esas energías con las fuerzas de la Vida, incentivando la Reverencia hacia esta;

+la significación del género y la importancia de la puesta en valor de lo masculino y de lo femenino dentro y fuera de nosotros.

+los contenidos del amor, más allá de meros quererres o enamoramientos emocionales, y la forma de plasmarlo en la relación de pareja lejos de las injerencias de la mente inferior o concreta y dando protagonismo al corazón – sensibilidad-, a la mente superior o abstracta –creatividad- y al alma – trascendencia- desde la presencia en el aquí-ahora y la ausencia de dependencias y expectativas (penetración y orgasmo incluidos); y

+la práctica de vida coherente con todo lo anterior, poniendo en valor de manera sinérgica lo individual, la experiencia en pareja, la interacción con los demás y la sociedad y la armonía con todas las modalidades de vida y los diferentes reinos de la naturaleza.

## **Neotrantrismo**

Sin embargo, todo lo anterior salta por los aires cuando la mente concreta se mete por medio, convirtiendo el tantrismo en neotrantrismo.

Se puede denominar así a la burda y sesgada interpretación del tantra que se ha extendido en occidente bajo el influjo de la New Age y el supermercado espiritual, desvirtuando sus fundamentos y contenidos verdaderos, ignorando la entidad de sus enseñanzas y reduciéndolas interesadamente al campo del "to feel good" ("sentirse bien") y la inhibición sexual, lo que a veces se reviste, para colmo, de búsqueda de presuntos estados alterados de conciencia y hasta "místicos". Con lo que se fomenta la obsesión y las injerencias de la mente analizadas en capítulos anteriores.

Un buen exponente de esto son los muchos que se acercan al neotrantrismo como distracción y entretenimiento o para "conocer" gente y "tener" sexo y la proliferación de teóricos guías y gurús que usan como herramienta de abuso sexual "consensuado". Lo que, en última instancia, se asemeja demasiado a lo que ocurre en el seno de no pocas sectas que justifican la promiscuidad con palabras huecas sobre el componente espiritual de las relaciones sexuales.

Nada en absoluto tiene el tantra que ver con esto. Por tanto, aunque el neotrantrismo suele orientar en sentido contrario, el tantra no es una compilación de técnicas sexuales, ni un manual erótico, ni un juego de seducción, ni un catálogo de prácticas y posturas sexuales, ni una variante del turismo sexual, ni una forma de encuentro para propiciar el "ligoteo" y entablar relaciones sexuales pasajeras.

## **3. RELACIONES DE PAREJA: FUNDAMENTOS Y CALIDAD**

### **Relaciones fundamentada en el amor**

Tras todo lo hasta aquí expuesto, llega el momento de hacerse una pregunta crucial: ¿es posible y factible una relación de pareja fundamentada en el amor?

Y la respuesta es contundente: por supuesto que sí. Es más, una relación de pareja así es lo natural. Cosa distinta es que, por distintas circunstancias, varias de las cuales ya se han venido apuntando en los capítulos previos, no sea usual. Pero es profundamente errónea la extendida tendencia de asimilar lo "frecuente" con lo "normal", cuando en realidad hay muchas cosas normales (por

ejemplo, las relaciones de pareja con fundamento en el amor) que la sociedad ha transformado en infrecuentes; y muchas frecuentes (verbigracia, las relaciones de pareja basadas en pasajeras emociones de querer y enamoramientos) que son "anormales".

Por tanto, claro que es posible el amor en la pareja, pero, eso sí, requiere de la madurez de los dos componentes y que ambos dejen atrás la absurda idea de que el otro le proporcione esa seguridad que tanta gente anhela y que, sin embargo, depende solo y radicalmente de cada cual y nadie puede ni debe darnos.

Una madurez que también incluye:

+El no temer mostrar la vulnerabilidad en la pareja, practicando la sinceridad y la honestidad en la relación.

+La cooperación desde la libertad y el empoderamiento personal (algunos lo llaman auto-dependencia), que es lo que empodera a la pareja.

El amor es mucho más que pasión. Es verdad que se tiende a considerar la pasión como una fuerza irracional, como el elemento que enciende y mantiene las relaciones de pareja. Evidencia la atracción física, la búsqueda de placer y el goce inmediato. Pero el amor no solo se construye con deseo. Al margen del ideal romántico, ese que lleva años engordando la industria de Hollywood y más recientemente, las exitosas telenovelas turcas, el amor necesita de un compromiso fuerte y compartido, de un alto nivel de comunicación y por supuesto, de confianza, respeto y honestidad. El esfuerzo para procurar estos elementos debe ser mutuo, equitativo y constante. Difícilmente una relación puede ser sana y satisfactoria cuando se prescinde de la reciprocidad, cuando solo una de las partes de la pareja mantiene el interés para cuidar el vínculo.

### **¿Por qué vivir en pareja?**

Para empezar hay que subrayar que la pareja es para el ser humano una vocación natural, por más que también lo sea, y no es contradictorio, vivir sin ella.

A partir de lo cual hay que resaltar que la concepción de la pareja ha cambiado. Ya no solo rige el modelo heterosexual tradicional, sino que socialmente se han sentado con fuerza el de contenido homosexual y otros tipos de relaciones que no se corresponden con los patrones convencionales.

Sin embargo, por llamativo que resulten estos cambios de perfiles, no afectan a lo sustancial a lo que aquí se viene desarrollando. No en balde, lo primordial es el amor, si existe o no, y, a partir de ahí, lo de menos es cómo se viva y el formato o modo específico de plasmarse.



Con este telón de fondo, tan importante como siempre, pero más que nunca, cada cual ha de decidir qué es lo que en verdad persigue al relacionarse con el/la otro/a en el amplio marco de la sexualidad.

+¿Se desea la célebre media naranja -alguien a quien completar y que, a su vez, nos complete- o una persona completa de por sí y con iniciativa y vida propias con la que compartir desde nuestra propia completud y construir conjuntamente un proyecto común en un marco en el que el crecimiento de cada uno apoya el enriquecimiento de los dos?

+¿Se ansía un salvavidas que nos ayude a sobrevivir o un trampolín que contribuya a vivir y que sirva, en este sentido, para ambos?

+¿Se pretende hallar a alguien que nos cubra o supla carencias (afectivas, materiales...) o con quien compartir desde la colaboración amorosa y el apoyo mutuo consciente y creativo?

+¿Se trata de satisfacer la atracción sexual, sublimándola para colmo en clave pasional, o de inscribirla en un marco más cabal donde se la da, sin sobrevaloraciones, el sitio que le corresponde y se le enriquece con interacciones y conexiones interpersonales que van más allá de lo estrictamente físico?

### **Cimientos, intereses y proyecto en común**

Las respuestas que demos a las preguntas anteriores definen la mayor o menor calidad de la relación de pareja. Una calidad que, además, tiene que ver con tres aspectos de la relación:

Calidad de la relación de pareja		
	BAJA	ALTA
LOS CIMIENTOS EN LOS QUE SE AFIANZA	De tipo emocional y en torno al amor emocional y a los componentes perecederos del ser humano.	De naturaleza espiritual, en el sentido no religioso del término, con el protagonismo de la afinidad álmica (se examinará más adelante).
LOS INTERESES QUE LA NUTREN	De entretenimiento y distracción; económicos o de conveniencia; o de cumplimiento de expectativas de los sistemas de creencias imperantes.	Transcendentes, que le aportan un valor añadido consciencial.
EL PROYECTO EN COMÚN	De tipo convencional, lo que suele estar asociada a los parámetros que son señas de identidad de los "ganadores" ("winners").	Cuando es de naturaleza álmica.

## **Compartir valores, practicar la democracia emocional, superar las influencias del inconsciente colectivo y fortalecer los lazos mediante la convivencia**

Al hilo de estas consideraciones sobre la significación y las consecuencias de la calidad en la relación de pareja y también como plasmación práctica de las mismas, en la pareja se precisa compartir los mismos valores, practicar la democracia emocional –que incluye necesariamente el quererse (bien) a uno mismo- y superar las influencias derivadas del inconsciente colectivo.

Para comprenderlo mejor, se puede acudir a lo compartido por Walter Riso -psicólogo clínico, profesor universitario y autor del libro *De tanto amarte, me olvidé de mí. Cómo saber si tu pareja es la adecuada-* en una entrevista concedida a Cristina Galafate y publicada por el diario *El Mundo* con fecha 18 de marzo de 2023.

### *a) Compartir los mismos valores*

Su experiencia como psicólogo le lleva a afirmar que "una pareja que no comparta los mismos valores está condenada al fracaso. Amar es compartir una visión del mundo y de la realidad, así como percepciones, experiencias e iniciativas en ámbitos trascendentes como la consciencia y la espiritualidad, la sensibilidad y los valores. Spinoza lo define de una forma preciosa, como la alegría de que el otro exista. Y Unamuno decía eso de que tu dolor me duela y tu alegría me alegre".

Y sigue diciendo: "Esto no significa que en la pareja no surjan desacuerdos, pero al tener el telón de fondo de lo mucho que se comparte, serán enriquecedores para ambos y tendrán una connotación amistosa, no perezosa para que el otro no se enfade. Tú me tienes que generar asombro y sorpresa para que yo te admire por aquello que eres y haces".

### *b) Democracia emocional y quererse (bien) a uno mismo*

En pareja no debe haber nadie más que nadie y los derechos son equivalentes. Ha de ser un amor con autonomía y defensa de los derechos. Porque si no hay reciprocidad, tampoco habrá equilibrio en la pareja: "Se vuelve una pendiente resbaladiza: todo a favor del otro. Y termina siendo una relación vertical de dominancia-sumisión, donde hay un rey y una persona sacrificada en nombre del amor". Si te supeditaste al otro por amor, te faltó respetarte a ti mismo".

Esto último se halla en estrecha conexión con la ya referida completud de los dos integrantes de la pareja, en lo que Riso incide remarcando la necesidad de que para amar de forma sana hay que quererse (bien) a uno mismo. Porque, ¿qué pasa si hay falta de autoestima? Que no sabremos elegir bien y nos conformaremos.

Si estás con una pareja que te limita, te ignora o es posesiva, en definitiva, que no te hace sentir bien, pero no tienes buena autoestima, creerás que mereces esa relación. Pensarás: Qué suerte que me ame. Y darás mucho, olvidándote de recibir. Hasta que te pierdas y no te reconozcas. Quererte es saber que mereces un amor que te respete y no viole tus derechos".

Al hilo de lo cual Riso indica que hay otra causa por la que estamos con la pareja inadecuada y seguimos adelante: se trata de ese perfil de personas que encadena relaciones por miedo a estar solo: "La soledad elegida es buena, nos permite conocernos, pero obligada se convierte en desolación. La respuesta habitual es el apego: la adicción al otro. Uno por miedo hace cualquier cosa y prefiere la subyugación o la anulación con tal de estar con alguien, aunque sepa que no le hace bien".

### *c) Superar las influencias derivadas del inconsciente colectivo*

Riso nos recuerda igualmente el papel que en las relaciones de pareja ostenta el inconsciente colectivo, que induce a numerosas creencias erróneas.

Así, indica: "Hay valores más importantes. Por ejemplo, la justicia, la libertad, la generosidad o la valentía. Sin embargo, a la mujer se le considera virtuosa si logra un buen matrimonio con hijos. Eso no es que tú te realices, es que se realice el otro. La maternidad no es una obligación por que se te pase el arroz ni el matrimonio para toda la vida. Son sistemas de creencias, como el de que la mujer sea fácil por divorciarse".

Y la masculinidad nueva tiene que integrar su femenino interior, implicando el cuidado por el otro. El "sin ti me muero" de las canciones y las películas se debe revertir. "Una pareja puede ser la mejor, pero no lo único. Si piensas que tu compañero da sentido a tu vida, en vez de tener tu sentido en la valía personal, las creencias y la espiritualidad, será una veneración".

### *d) Fortalecer lazos mediante la convivencia*

A estos consejos resumidos por Walter Riso hay que sumarle el uso de la convivencia cotidiana para fortalecer lazos en el seno de la pareja.

La convivencia conlleva el peligro de la rutina y en ello se ahondará a continuación. Sin embargo, la convivencia puede ser el marco propicio para intensificar los vínculos y la complicidad entre los miembros de la pareja. Eso sí, para lograrlo hay que estar atentos a una serie de cuestiones que, siendo sencillas, son claves.

Así, la convivencia implica la gestión de un espacio común –el hogar-, lo que conlleva, a su vez, la realización de una serie de tareas domésticas y estratégicas, que no siempre son agradables o nos motivan.

Ante esto, la pareja ha de procurar una adecuada organización –entre otras cosas, sabiendo diferenciar lo urgente de lo importante-, plantear y plasmar un reparto justo de funciones y tareas, identificar asuntos que cada uno puede afrontar mejor con base en sus respectivos talentos y preferencias y coordinarse para que este tipo de quehaceres, a los que hay que darle la significación que merecen, no vayan en contra del necesario tiempo que el seno de toda pareja se necesita tanto para los dos en común como para cada cual en particular.

## **4. RELACIONES DE PAREJA, RUTINA Y RUPTURAS**

### **¿Cómo vencer el paso del tiempo y la rutina?**

La respuesta a esta cuestión está muy condicionada por la calidad de la relación, en la forma ya desarrollada. No obstante, sin menoscabo de ello, influyen enormemente tres factores: la confianza, la comunicación y el acompañamiento.

Y los tres tienen algo muy especial en común: el paso del tiempo favorece su siembra y crecimiento, a diferencia de otras vivencias y compartires de la pareja en la que juega en principio en contra (es el caso, como se examinara de inmediato, de la frecuencia de las relaciones sexuales).

Por eso, conviene empezar aquí por ellos y dejar para después las relaciones sexuales:

#### *a) Confianza*

Cuando se trae a colación la confianza no se hace en su versión débil y desvirtuada que la convierte en acomodamiento o en una familiaridad que conduce a la pasividad y desgana, sino en su comprensión fuerte y activa.

Es esta la confianza que en la pareja debe asentarse y es crucial que lo haga. Y el tiempo no juega en contra de ello, sino que lo favorece, siempre, lógicamente, que en el transcurso del mismo la confianza se haya cultivado en el seno de la relación. La práctica de la veracidad y la fidelidad coadyuvan enormemente a ello.

No en balde, uno de los efectos más devastadores de la infidelidad y el engaño dentro en la pareja es que la confianza salta por los aires; y una vez rota, su restablecimiento se hace muy difícil, pues se siembran dudas acerca del comportamiento del otro/a que tardan mucho en disiparse.

En cambio, cuando en la pareja se cultiva tanto la fidelidad –“observancia de la fe que alguien debe a otra persona”, como enseña el *Diccionario*- como el ser veraz –“decir, usar o profesar siempre la verdad”, como también indica el *Diccionario*-, se construyen entre sus componentes el gran pilar de la confianza: la lealtad, que no es un concepto teórico ni retórico, sino manifestación de la

fidelidad que se guarda entre ambos, de la práctica continua de la veracidad entre ellos y de la existencia de una íntima complicidad –solidaridad, camaradería...- y de una conexión fidedigna.

### *b) Comunicación*

Con esa conexión fidedigna tiene que ver la comunicación entre los integrantes de la pareja, que igualmente hay que labrar con constancia en la cotidianeidad y no como algo que se ejercita de vez en cuando.

Una comunicación que no tiene que abarcar todo lo que a cada uno le interesa ni a todo lo que se hace, pero sí, desde luego, a tres ámbitos:

+A lo que es importante para cada cual: si es lo es para ti debe serlo igualmente para tu compañero/a- y, por supuesto, a

+A aquello que afectando a uno repercute en los dos.

+Y, en conexión con esto último, a la identificación de fuentes de conflictos potenciales o reales para anticiparse a ellos o darles solución mediante la atención a esta, la solución, y no al conflicto, y el situarse en el lugar del otro ejercitando la comprensión y la empatía

En este escenario, la comunicación ha de caracterizarse por ser sincera, fluida, correspondida e incluir la escucha activa ante lo que el otro comparte. Una comunicación así potencia la compenetración, que no es sumisión ni identificación con el otro/a en clave de uniformismo, sino capacidad para ponerse en el lugar de tu pareja, entender sus experiencias y compartir ideas y sentimientos.

Será así como la comunicación reafirme los lazos de unión, colaboración y apoyo mutuo en lo que ostenta significación para cada uno y, desde luego, en lo relativo a proyectos e iniciativas comunes.

### *c) Acompañamiento*

Y la confianza y la comunicación, en los términos expuestos, nutre en la pareja la vivencia del acompañamiento.

No se trata de mera convivencia ni, claro está, de monotonía. Tampoco de hacer dejación de la propia responsabilidad, actividad y espacio, con el peligro que ello implica de diluirse en el otro.

El acompañamiento nada tiene que ver con lo anterior, sino que representa la percepción y la seguridad de que tu pareja es un pilar firme para tu vida, aun teniendo la suya. Una persona con la que has creado y con la que existe un vínculo difícil de describir con palabras, pero contundente y presente, que te permite saber con certeza absoluta que es alguien con quien siempre puedes y

podrás contar, sea lo que sea. Y no de un manera vaga, sino efectiva, cercana, solícita y amorosa.

Y en la plasmación de este acompañamiento juegan su papel cosas menores, pero con el transcurso del tiempo pueden convertirse en hábitos favorables para el asentamiento y el funcionamiento de la pareja. Por ejemplo, no salir de casa o irse a dormir sin despedirse con un beso, al igual que al despertar por la mañana o al regresar al hogar.

## **Relaciones de pareja y relaciones sexuales**

Como antes se reseñó, el paso del tiempo y la rutina suele provocar la disminución de las relaciones sexuales en el seno de la pareja: por lo general, la frecuencia de los encuentros sexuales es mucho más elevada en los inicios de la relación, donde la intensidad y la idealización marcan el ritmo, tendiendo a tener menos sexo con el paso del tiempo.

Tal como señaló Loola Pérez en un artículo publicado en *El Mundo – Lifestyle* el 3 de marzo de 2023, cuando la fase del enamoramiento termina, las parejas pueden advertir distintas experiencias:

1ª. Pérdida de la fascinación por el otro, pero mantenimiento de la atracción física y el deseo.

2ª. Pérdida de la atracción física hacia la pareja, aunque persiste el deseo sexual como una necesidad o una motivación que puede ser colmada por la pareja, ya sea de forma parcial o total.

3ª. Pérdida de deseo sexual por situaciones asociadas al estrés, la monotonía, la edad, la llegada de los hijos, los cambios biológicos o el debut de una enfermedad, pero continúa la atracción física hacia la pareja.

4ª. La atracción y el deseo sexual desaparecen porque la pareja, por diferentes razones, ya no resulta deseable (por ejemplo, mala comunicación, infidelidades, dejadez o abandono en la seducción, intereses diferentes, pérdida del proyecto de vida común, valores contrarios o ausencia de confianza).

Y hay parejas que deciden mantenerse unidas cuando ya no comparten ni pasión ni sexo, pasando a ser parejas sin sexo: se entiende por tal aquella que, en términos absolutos, no tiene sexo o mantiene encuentros eróticos con una frecuencia inferior a uno en un mes, excluyendo de esta definición a aquellas personas que, por distintas situaciones o limitaciones (enfermedades, accidentes...), se encuentran impedidas para tener sexo.

Lo cierto es que las parejas sin sexo, por más que no sea lo mayoritario, tienen una presencia creciente en la sociedad. No es, por tanto, tan infrecuente como pudiera pensarse, aunque, como subraya Loola Pérez, se percibe como una realidad incómoda y a menudo, silenciada, sobre todo por el valor que nuestra

cultura otorga a la erótica. Paradójicamente, en una sociedad donde prolifera una gran diversidad de discursos amorosos y de formas de vinculación, parece que todavía nos cuesta aceptar que las parejas sin sexo pueden estar satisfechas e incluso, ser plenamente felices. Y la no práctica del sexo no significa que esas personas sean asexuales: aunque la asexualidad pueda explicar por qué algunas parejas no están interesadas en la actividad erótica, eso no quiere decir que todas las parejas que prescinden del sexo lo hagan porque no están interesadas en ese contacto o porque les genera aversión.

### **Ante la ruptura de la pareja**

Sean cuales sean los cimientos e intereses de la pareja y con más probabilidad y premura cuando la calidad de los mismos es baja, las relaciones de pareja pueden llegar a su fin. Y por más que pueda causar dolor, que lo suele provocar y a menudo bastante intenso, la ruptura ha de ser vivida desde tres perspectivas interrelacionadas:

+Como algo natural, no como trauma: La ruptura de la pareja, no siendo ineludible, pues hay parejas que duran toda la vida, sí es absolutamente natural. La impermanencia es una de las señas de identidad de la realidad que nos rodea y en la que nos integramos. Y las relaciones personales, en general, y las de pareja, en particular, no son ajenas a ello. Este hecho debe servir para evitar contemplar la ruptura como trauma y vivirla con aceptación.

+Como experiencia, no como fracaso: La ruptura de la pareja no es un fracaso. Puede darse o no, pero, si sucede, hay que afrontarla como parte de las experiencias vitales y su desenvolvimiento. El fracaso consistiría precisamente en olvidar este último.

+Sin miedo y como oportunidad de crecimiento, no como estancamiento o retroceso: En la vida, toda puerta que se cierra es una oportunidad para que se abra otra. Quizás no de manera inmediata, pero sí cuando corresponda. Como ahora se detallará, tras una ruptura no conviene tener prisas en establecer una nueva relación. Pero si hay que interiorizar desde el mismo momento que se produce que llega a nuestra vida con un sentido profundo, con un porque y un para que, lo que se fraguará en la apertura de nuevas puertas, que, por cierto, no siempre tienen porque ser amorosas, sino que pueden tener otro perfil, aunque siempre contribuyendo a nuestro crecimiento personal –promoviendo el mejor conocimiento de uno mismo y actuando cual espoleta para hacer cambios- y desarrollo en consciencia –impulsando nuestra auto-transformación-.

+Por fin, al hilo de todo lo precedente, la ruptura sin resentimiento hacia el otro/a: al contrario, con agradecimiento por lo compartido y poniendo en valor lo vivido y creado conjuntamente, que representa un patrimonio común que la ruptura no debe dilapidar. El ego y el dolor dificultan estas actitudes y hacen que primen otras llenas de rencor y hasta de odio. De dejarse llevar por esto, nosotros mismos, mucho más que el otro/a, seremos los principales perjudicados.

## **5. AMOR, CON MAYÚSCULA EN SU PRIMERA LETRA**

### **Estando más allá del plano material, puede transformar la sexualidad y las relaciones de pareja**

Para concluir el presente texto hay que entrar en detalles acerca de ese amor, también presente en la experiencia humana, al que se hizo mención en el primer apartado de este texto y que es distinto al que ha ocupado fundamentalmente los capítulos precedentes. Esto es, el que, para identificarlo adecuadamente, señalamos que puede ser escrito como "Amor", con mayúscula en su primera letra.

Un Amor que, como se apuntó al comienzo de estas páginas:

+Se sitúa no en el plano material del ser humano –en su apariencia perecedera: el pequeño yo físico, emocional y mental y la personalidad a él asociada-, sino en el plano inefable de la Esencia imperecedera que constituye nuestro genuino ser.

+Sin menoscabo de lo anterior, el Amor, lejos de estar desconectado de la sexualidad y las relaciones de pareja, puede incidir muy positivamente en las mismas hasta llegar a transformarlas, coadyuvando enormemente a impregnar de armonía, equilibrio y gozo el amor en sus tres dimensiones ya examinadas (físico-sexual, emocional y psicológica-mental).

Y el Amor ostenta dos potentes manifestaciones estrechamente relacionadas entre sí:

+La mística, que dimana de la experiencia de Dios.

+La álmica, que deriva de la afinidad entre almas encarnadas en el escenario humano.

En lo que aquí ocupa, se examinará seguidamente esta segunda manifestación.

### **Afinidad Álmica y Amistad**

Pero, ¿qué es la Afinidad Álmica?

La sabiduría antigua la define como Amistad. Ahora bien, no en el sentido que a esta se le da hoy día, sino desde la significación que a la misma se le otorgó históricamente en distintas escuelas espirituales y filosóficas –verbigracia, la Academia Pitagórica-.

Porque, efectivamente, la forma en la que la amistad es contemplada en la actualidad se corresponde con la primera acepción del vocablo según el



*Diccionario de la lengua española*: "Afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato". A lo que a menudo se añaden unas aficiones y unos gustos comunes y la inclinación a compartir parte del tiempo libre y actividades de ocio.

Sin embargo, para las escuelas mencionadas, la amistad tiene que ver con la cuarta de las acepciones que el *Diccionario* recoge: "Afinidad, conexión entre cosas", aunque es necesario efectuar una pequeña modificación para subrayar el papel del alma al respecto: "Afinidad y conexión entre almas", siendo el alma el "vehículo" que usa el Espíritu o Esencia divina para proyectarse y encarnan en cada uno de nosotros.

### **Características principales de la Afinidad Álmica entre personas**

1ª. Existencia entre ellas de similitud o semejanza en el estado de consciencia, esto es, en la visión y la comprensión de la realidad y de la vida y la manera de vivirla-.

2ª. Dado que el estado de consciencia, cada uno el suyo, va ligado a una determinada frecuencia vibracional, cada uno la suya, la Afinidad Álmica se expresa igualmente entre las personas que la experimentan en una sintonía y resonancia vibratoria.

3ª. Predisposición espontánea entre quienes la tienen a apoyarse, acompañarse y enriquecerse mutuamente en las vivencias -procesos conscienciales- que impulsan la evolución en el estado de consciencia; y la propensión a colaborar y cooperar en creaciones, iniciativas y proyectos que coadyuvan a plasmar sus aspiraciones álmicas y a sacar lo mejor de cada uno y ponerlo al servicio de los demás.

4ª. La posible llegada a la vida de cada cual de personas con las que se tiene Afinidad Álmica se produce de manera natural, por lo que esta no hay que buscarla ni ansiarla. Puede acontecer una o varias veces y con personas distintas a lo largo de la vida física, pero siempre cuando corresponde exactamente y en el momento preciso desde la perspectiva álmica.

5ª. La Afinidad Álmica, de por sí, no conlleva que entre las personas que la disfrutan surja la atracción sexual y el establecimiento de relaciones de pareja, aunque a veces si ocurre, lo que provoca que entre ellas nazca una conexión de Amor que permite vivir la relación desde la transformación antes señalada y, por tanto, mucho más allá del simple querer o enamoramiento y del mero deseo erótico.

### **La prioridad de la Afinidad Álmica en nuestras vidas**

Conjunto de consideraciones que llevan a la conclusión de que la Afinidad Álmica, con todo lo que implica, ocupa un lugar central en nuestra vida, debiendo estar atentos a cuando aparece y en la forma exacta. De hecho, al encontrar su

fundamento en la interacción álmica entre las personas, ha de ser la prioridad en nuestras vidas, en lugar de las relaciones de tipo familiar a las que la gente suele dar tanto protagonismo.

Con esta reflexión no se pretende cuestionar la significación que en la vida de las personas tienen la familia y las relaciones familiares, muy importantes sin duda. Ahora bien, en las relaciones familiares lo que priman son los lazos generados desde la apariencia del ser humano, esto es, desde el componente físico del pequeño yo: lo genético, lo sanguíneo, el parentesco... Y ojo con esto, porque muy a menudo, casi sin darnos cuenta, tales lazos nos enredan en vínculos estrictamente tribales, aunque se subliman emocionalmente para reinterpretarlos de otra manera.

Y la pareja debe tener esto muy en cuenta en la práctica de vida cotidiana, tanto de por sí –para cada uno ellos y en las interacciones entre ambos- como en el modelo familiar que vayan conformando y, dentro de él, en el tipo de educación que a los hijos se les vaya proporcionando.

---

**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.

---