

# ¿Por qué me siento culpable?

Quizás el cuerpo te pide un rollo de una noche, estás en pareja y fantaseas con otros hombres o te apetece hacer un trío.

**Pero... ¿el sentimiento de culpabilidad te bloquea?**

**C**ulpa y sexo. Malos compañeros de baile. La revolución sexual que se inició en la década de 1960 permitió que muchas mujeres se liberaran del férreo control social que existía sobre su cuerpo y su deseo. Pero, ¿realmente las mujeres han dejado la culpabilidad a los pies de la cama? Anne Campbell, psicóloga de la Universidad de Durham (Reino Unido), entrevistó a 1.743 hombres y mujeres después de que tuvieran una relación sexual ocasional. Reconocían haber disfrutado el 80% de los hombres y el 54%

de las mujeres. La mayoría de ellas esperaban “algo más”. La explicación de que hubieran disfrutado menos las mujeres es, según Anne Campbell, que a ellas les molesta sentirse como objetos.

“En general, las mujeres viven su sexualidad con más culpabilidad”, señala Helena Trujillo, psicoanalista de la Escuela de Psicoanálisis y Poesía Grupo Cero. “Históricamente, se ha educado a la mujer para que reprima su sexualidad. Aunque las más jóvenes la viven con menos culpa. Incluso muchas rompen con sus parejas si no se entienden en la cama.” Algo impensable hace apenas unas décadas. Esta represión sexual es una variante de un problema mayor. “Llevamos encima una tradición cultural que nos hace responsables de todo lo problemático que tiene que ver con el sexo. Por ejemplo, según el mito cristiano de Adán y Eva, la mujer es la que tiende la manzana. Pero esta manzana no representa el pecado, sino el conocimiento”, explica Valérie Tasso, antigua alta ejecutiva que decidió trabajar como

prostituta de lujo para explorar las fronteras de su sexualidad y autora de los libros *Diario de una mujer pública*, de reciente aparición, y *Diario de una ninfómana*.

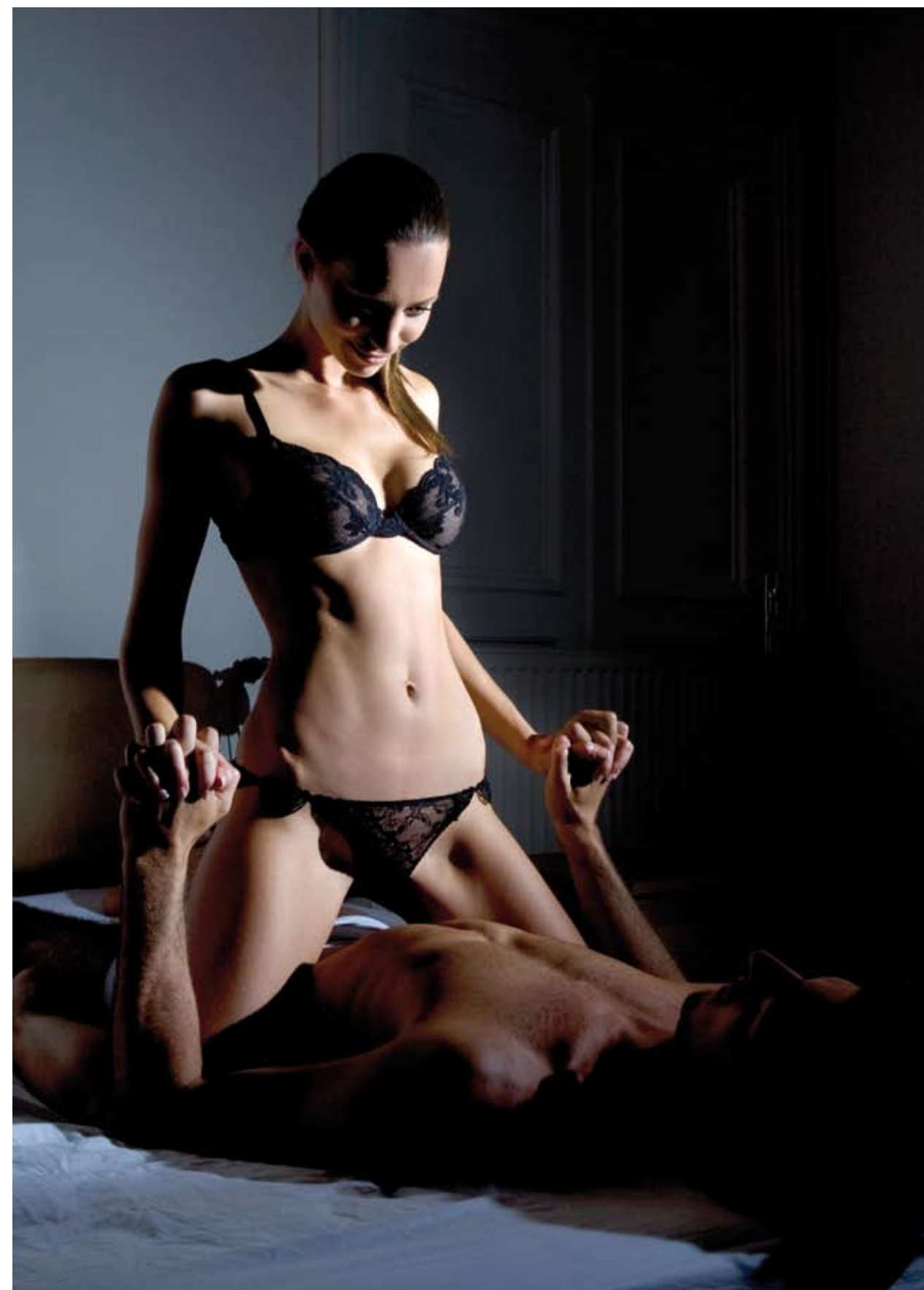
## O con amor o nada

Son las dos de la madrugada. Un hombre y una mujer se conocen en una discoteca. Se gustan. Se desean. Están solteros. Desean mante- ■■■

### Ideas clave

Durante muchos años, las mujeres se han visto obligadas a vivir su sexualidad como un medio para la reproducción o, como mucho, como un placer exclusivo del matrimonio o la pareja. La culpabilidad puede llevar a la represión sexual. Y esta represión no sale gratis. Vivir la sexualidad sin culpabilidad no implica únicamente hacer lo que uno desea. También es necesario poder hablar de lo que uno desea.

GETTY IMAGES



■ ■ ■ ner una relación sexual, aunque no quieren iniciar una relación de pareja. Seguramente, para él no supondrá ningún problema. ¿Y para ella? “Muchas mujeres creen que para permitirse disfrutar del sexo deben pensar en su compañero sexual como una futura pareja. Creen que tienen que sentir algo”, considera Eva Font, psicoanalista del Espacio Psicoanalítico de Barcelona. Durante muchos años, las mujeres se han visto obligadas a vivir su sexualidad como un medio para la reproducción o, como mucho, como un placer exclusivo del matrimonio o la pareja. “Pero hay que mostrar que la sexualidad es mucho más que la pareja, la reproducción o el amor.”

### La represión sexual

La culpabilidad puede llevar a la represión sexual. Y esta represión no sale gratis. Parte de la energía sexual que no se canaliza puede sublimarse. Es decir, puede emplearse para otros fines, como el arte, cuidar a



La culpabilidad puede llevar a la represión.

GETTY IMAGES

### Fantasías que pasan **por la censura**

La represión sexual que se deriva de la culpabilidad no afecta sólo a las conductas. Las fantasías, el territorio de la imaginación en el que deberíamos ser libres, también pueden sufrir la censura. “Algunas mujeres, cuando se convierten en madres, reprimen sus fantasías”, explica Eva Font. Como si la sexualidad, en sus formas menos convencionales, pudiera manchar el expediente de la madre. Y, para otras, la maternidad es el elemento que les permite tener vía libre en sus fantasías. “Una paciente

estaba en crisis con su marido porque éste tenía problemas para mantener relaciones sexuales. En una boda, conoció a un hombre que le pareció atractivo y estuvo hablando con él. Por la noche, soñó que mantenía relaciones sexuales con él. Pero en el sueño se quedaba embarazada. Es decir, para permitirse tener una fantasía sexual sin culpabilidad le añadía el elemento del embarazo. De este modo, ya no se acostaba con él sólo por placer, sino que tenía un hijo, con lo que el acto era más puro.”

alguien, el deporte... Pero no toda la energía sexual se puede sublimar. Si la tensión sexual no se libera con el sexo que una persona necesita, “esta represión puede causar problemas sexuales, insomnio, conductas histéricas... Aunque esa culpabilidad no sea consciente –señala Helena Trujillo–. Algunas de mis pacientes no vienen a la consulta por un pro-

### HISTÓRICAMENTE, SE HA EDUCADO A LA MUJER PARA QUE REPRIMA SU SEXUALIDAD

blema de culpabilidad relacionada con el sexo, pero, en el curso de la terapia, se dan cuenta de que ésta existe”. Las consecuencias de la represión sexual se dan incluso a edades avanzadas. Para Eva Font: “El deseo sexual nunca se agota. Conocí a una mujer de 85 años que decía que tenía muchas ganas de sexo. Todavía se sentía reprimida y frustrada sexualmente”.

### La importancia de hablar

Hay quien dice que una buena sesión de sexo empieza con una buena conversación. Las palabras predisponen a nuestros cuerpos. “Pero a una mujer se la penaliza socialmente si se atreve a hablar explícitamente de su sexualidad”, opina Ana Fernández, sexóloga y directora del Centro Sexológico Astursex. Vivir la sexualidad sin culpabilidad no implica

únicamente hacer lo que uno desea. También es necesario poder hablar de lo que uno desea. “Hay mujeres que eligen a sus compañeros sexuales y tienen sexo con las personas que quieren, pero no se permiten hablar de sus fantasías sexuales. Son mujeres aparentemente liberadas–explica Helena Trujillo–. Pero no es lo mismo decir que hacer. Y es muy saludable decir lo que uno desea, fantasea o teme. En caso contrario, cuando no se puede hablar, no hay verdadera salud sexual.”

### Liberarse de la culpabilidad

No es fácil liberarse de los prejuicios que forman parte de nuestra forma de ser. Pero es posible. Valérie Tasso cuenta que su camino para liberarse de la culpabilidad sexual “ha sido progresivo. Y el remedio es sencillo: basta con localizar los elementos culpabilizadores y analizar sus motivos y sus objetivos. En su inmensa mayoría se deshacen como un azucarillo en el café cuando los sometes al juicio crítico”. En casos en los que uno mismo no consigue deshacer esa culpabilidad, es recomendable iniciar una terapia. “Una terapia sexológica no suele durar muchas sesiones y acostumbra a tener buen pronóstico –señala Ana Fernández–. Investigaríamos qué es lo que ha llevado a la persona a vivir su sexualidad de una manera negativa y plantearíamos otra forma de entenderla.” También es importante distinguir qué es el deseo y qué es la fantasía. El deseo responde a la pregunta ¿qué me apetece hacer? Mientras que la fantasía responde a la pregunta ¿qué soy

### Hoy me siento **“sex”**

¿No sabes muy bien por qué pero hoy tienes muchas ganas de sexo? Comprueba en qué día de la ovulación te encuentras. Entre los días 10 y 18 del ciclo menstrual, el apetito sexual de las mujeres aumenta. Según algunos estudios, este factor explica que, durante esos días, las mujeres tengan más relaciones sexuales ocasionales. Por tanto, no parece que tenga mucho sentido sentirse culpable por querer disfrutar del sexo ocasional, ya que se trata de una cuestión biológica, y no de un problema de promiscuidad.

capaz de imaginarme? Como explica Tasso: “El deseo se va a poner en práctica si las circunstancias lo permiten. La fantasía nunca saldrá de nuestro imaginario erótico. La trampa consiste en hacernos creer que somos lo que fantaseamos. Así nos culpabilizan”.

JOSÉ ANDRÉS RODRÍGUEZ

### PARA LEER

*Diario de una mujer pública*, de Valérie Tasso. Plaza & Janés Editores.

*El rompecabezas de la sexualidad*, de José Antonio Marina. Anagrama.

*Mujer deseada, mujer deseante: las mujeres constituyen su sexualidad*, de Daniele Flaumenbaum. Gedisa.