

SEXEANDO

Por Liena María Nieves Portal
Fotos: Tomadas de Internet

MUNDOSEX

De la «humilde opinión» y los «yo solo te lo digo porque te aprecio» del prójimo que «bien te quiere», libreme Dios. De los métodos «científicos» para criar hijos bien portados, heterosexuales e inteligentes, y sobrellevar con carácter la infidelidad de la pareja, la rutina conyugal y el otoño sexual, cualquiera de nosotros, incluso, los que muchas veces emitimos criterios sin intenciones ponzoñosas, podría escribir 30 tomos de obras completas. ¡Qué bien se nos da el remendar a terceros! La gotera de los problemas propios perforándoles la frente, pero el manual listo, en la punta de la lengua, para hacerle notar al otro que, si sufre, lo traicionan, no tiene dinero, vive agregado con los suegros, o hace ocho meses que no tiene sexo, es, simplemente, porque así lo quiso.

Cierto es que, muchas veces, las causas tras el infortunio no deben buscarse en patio ajeno: sexo consensuado sin protección que termina en un embarazo indeseado o en una infección de transmisión sexual; traer al mundo a un bebé, sin condiciones materiales y/o afectivas de ningún tipo, como método de «amarre» o desagravio; rigidez y ambigüedad a la hora de hablarles de sexualidad responsable a los hijos, constituyen situaciones clásicas que, durante esta etapa de desborde psicológico, hemos presenciado, cuestionado y sobredimensionado. ¿Lo peor?, se ha hecho de manera pública, sin que conmuevan los sentimientos de la persona destazada, buscando desesperadamente un consenso en el que se reúnen puros curiosos y aburridos, pero también viles y maledicentes.

¿Cuántos de ustedes han conocido de la maternidad de familiares o compañeros de trabajo y, antes de que aflore un mínimo destello de alegría, reducen el momento a: «tienen que estar locos»? ¿Acaso no les dieron deseos de apretarle el gaznate a la amiga soltera y empoderada que comenzó a salir con un hombre divorciado y padre de dos pequeños? Respóndame algo, bajito y en confianza: ¿no es cierto que, más de una vez, se sintieron moralmente intocables cuando miraron a su alrededor y vieron su micromundo en equilibrio, y bambolean el de los demás? Lo peor es que llegamos a creernos invulnerables, y esa sensación embriaga.

«Cuando nuestras bases se tambalean y nos sentimos inseguros, tenemos la tendencia a mirar atrás en la búsqueda de certezas, nos reclinamos en nuestros sentimientos y nos encerramos en nuestra perspectiva para

SEXO AL DERECHO

Veintidós versiones después, pero ya está aquí. Contra prejuicios enquistados y apreciaciones demasiado simplistas sobre el valor de los afectos, en nombre de la dignidad de todos, porque es justo e ineludible y reconoce la libertad de amar, fundar vida y educar bajo los mismos derechos y deberes de los núcleos heteroparentales. El anteproyecto del Código de las Familias acaba de salir del horno y, antes de llevarlo a referéndum popular, será sometido a una rigurosa consulta especializada con juristas y autoridades en materia de Derecho de Familia, de la práctica judicial en Cuba y de otros sectores como Salud y Educación.

«Es el Código de la inclusión, de la diversidad, de la no discriminación, de la igualdad. Es un Código moderno. Es decir, con vocación de presente y de futuro, y tiene un carácter educativo y pedagógico», explicó la Dra.C. Ana María Álvarez-Tabío Albo, profesora titular de la Universidad de La Habana. Tras el debate, modificación y aprobación de la nueva norma jurídica, el nuevo sustituirá al Código de la Familia de 1975, el cual convirtió a Cuba en el tercer país de Latinoamérica que contó con una legislación de esa naturaleza, catalogada, en su momento, como una de las más modernas del mundo.

Sin embargo, 46 años atrás el empoderamiento femenino se limitaba a salir de la casa para trabajar y estudiar, y la violencia de género, las demandas y necesidades de la comunidad LGBTIQ+, la paternidad comprometida con algo más que con la manutención de los hijos, y el

Empatía contra veneno, el olimpismo sexual y familias bajo un código de amor

Un mes más, ¡vaya hazaña! Hijo vacunado, familia y amigos en pie —ya decir perfectos sería ambición—, un vino tinto frío que ha «caminado» todos los pisos del refrigerador y que aguarda, expectante, a que se le saque el corcho para calentarle la sangre al grupito que anda loco por encontrarse; sin libras de más ¡aleluya! ni seres amados de menos.

¿Cómo andan esos corazones? ¡Que no se diga!, si algo se ha puesto a prueba durante los últimos 18 meses es lo que llevamos cabeza y pecho adentro, pues a pesar de los porrazos continuos y de las «penas sin nombres» que intentan colonizarnos el alma, continuamos deseando, creciendo, amando... No, queridos, no somos bestias diseñadas para comer y pagar cuentas, sino máquinas perfectas de sueños que, con más o menos recovecos en el camino, enfilamos la proa hacia un objetivo común: ser felices. De hecho, esta desgraciada pandemia ha sido una institutriz muy eficaz, al menos, cuando de priorizar personas y momentos se trata. ¿Egoísmo? No lo creo. Lo valioso nunca debería quedar en la retaguardia.

En el correo de siempre, lienamaria@vanguardia.cu, o en los comentarios del sitio digital del periódico, espero por ustedes para armar esos careo-debates deliciosos y que tan buenas energías generan. Se me cuidan mucho, por favor, y disfruten/aprendan con cada letra de esta edición. ¡Hasta octubre! Me despido deseándoles, una vez más, salud, suerte y mucho amor.



buscar algo a lo cual aferrarnos. Por eso, no es extraño que en momentos de crisis, cuando hay una incertidumbre extrema, las posiciones de las personas se radicalizan, a despecho de la empatía. Sin duda, se trata de un fenómeno muy interesante, sobre todo porque vivimos en una sociedad que añade continuamente una gran cantidad de estrés a nuestras vidas, un estrés que se puede convertir en ansiedad, haciendo que perdamos la capacidad para conectar con los demás y nos reclusamos en nuestra visión egocéntrica del mundo», refiere la psicóloga cubana Jennifer Delgado Suárez, a lo que añade: «Podemos intentar ponernos en la piel de los demás, en vez de pasar directamente a una actitud crítica. Cuando nos encontremos con la diferencia, en vez de darle la espalda y fingir que no existe, debemos intentar comprenderla, aunque no la compartamos».

Sucede que demasiados cubanos traemos incorporado el chip del entremetimiento folclórico y asumimos que, en temas de

sexo y sentimientos, estamos en condiciones de sentar cátedra porque le sabemos al asunto todas las mañas y cosquillas. Sucede, además, que solemos airear las cuestiones íntimas en terreno público y, sin proponérselo siquiera, abrimos una puerta en la que extraños y cercanos asoman la nariz para dejar caer su sentencia. ¿Por qué esa auto-flagelación? ¿Qué lo justifica? Miren a su alrededor: la tristeza es pan de cada día, y la necesidad de socializar y entrar en contacto con los demás, así sea para hacer catarsis, no debería contemplarse como un consentimiento explícito para destrozar o soportar ataques ácidos.

La gente oculta sus grandes proyectos profesionales y económicos «para alejar los malos ojos», pero en un estado en WhatsApp vomitan desde las miserias y alegrías, hasta el número del carné de identidad del que le puso los cuernos/padre ausente/tacaño/mala cama; de paso, tendrán que recibir el aluvión de opiniones que, más que edificar, demuestran en demasiadas ocasiones una carencia total de empatía y sensibilidad.

Vivan, queridos, solo eso. De la felicidad o las tristezas deben formar parte los genuinos que ustedes mismos elijan, y si su rol es el de opinante, pues calibre bien el impacto de sus palabras. Yo, al menos, no conozco al primer dueño de la razón impoluta. La extroversión desmesurada dice mucho de la calidad humana de unos y otros.



¡NO ME LO VAS A CREER!

En sus años dorados sobre el ring, Muhammad Ali afirmaba que no tenía sexo durante los dos meses previos a peleas importantes, mientras que la estelar luchadora profesional Ronda Rousey, asegura que antes de subirse a la lona intenta mantener relaciones íntimas con más frecuencia e intensidad que lo habitual. Para ambos súper atletas, controlar o canalizar sus deseos sexuales constituye una estrategia interconectada con la resistencia, la concentración y la energía física.

Por su parte, Ronaldo Nazario, uno de los «9» legendarios del balompié mundial —conocido, además, por sus récords de novias y amantes—, se realizó la vasectomía después de que naciera su cuarto hijo, aunque aseguró que había congelado en una clínica suficiente esperma para engendrar un equipo completo de fútbol. Sobre el sexo antes de los partidos VS el rendimiento en el terreno, «El fenómeno» confesó en varias entrevistas que ello no mejora ni empeora el desempeño, afirmación validada por Héctor Galván Flórez, director del Instituto Madrid de Psicología y Sexología: «En el caso de personas con un estado fisiológico normal, que no tienen ninguna patología vascular, el tener relaciones sexuales es de hecho muy beneficioso para la salud. [...] Lo que es cierto es que un mayor bienestar emocional facilita un rendimiento más positivo. No se puede establecer que un factor aislado sea determinante en un rendimiento deportivo. Hay cierta tendencia al reduccionismo. Siempre que no interfiera con la calidad del sueño, con los hábitos alimenticios o de entrenamiento, no tiene ninguna influencia, de hecho, en principio sería beneficioso».

En 2016, la revista especializada *Frontiers in Physiology* publicó bajo el título «Sexual Activity before Sports Competition: A Systematic Review», un artículo que compendia los resultados de más de 500 estudios que abordaron esta temática, los cuales arribaron a una contundente conclusión: la ciencia descarta la incidencia negativa de mantener relaciones sexuales antes de una competencia sobre el rendimiento de atletas femeninas y masculinos, incluso, aunque hayan ocurrido en las 10 horas previas al evento. De hecho, con apenas dos horas de antelación, solo incrementan discretamente el ritmo cardíaco y reducen un tanto la testosterona en los hombres, un fenómeno reversible en poco tiempo. Sin embargo, las llamadas descargas de placer aumentan la liberación de endorfinas y oxitocina, hormonas que no solo disparan la sensación de euforia y bienestar, sino que actúan como analgésicos naturales que alivian los frecuentes dolores musculares de los deportistas de élite.

¿Moraleja?: habrá que manejar argumentos más pesados que un madrugón para ir a una cola, migraña imaginaria o estrés por un consejo de dirección a primera hora para esquivar las insinuaciones «sexosas» de nuestra pareja, pues las evidencias científicas solo apuntan a que, sexualmente satisfechos, ni una aglomeración de extraños ni las temidas medidas anunciadas por el jefe nos podrán borrar la sonrisa de la cara.

