

# Apaga la luz, vida mía

Aquí se busca aclarar esos temores -reales o infundados- sobre la sexualidad que únicamente se disfruta en la oscuridad, los cuales generalmente provienen de antiguas represiones e inseguridad de mostrar el cuerpo.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya  
Foto: Archivo Siglo Nuevo

**C**uando un hombre se levanta todos los días y se acerca al baño para rasurarse, se ubica frente al espejo y ve a la única persona con la que va a compartir todos los días de su vida: él mismo. Acepta que quizá ya no luce juvenil y vigoroso como quisiera, sin embargo sabe que se tiene a sí mismo, que se quiere y que desea consentirse.

Bueno, pero ¿para qué tanta palabrería sobre este hombre? Viene al tema porque esta percepción que tiene cada uno de sí mismo, marca lo divertidas o serias que pueden ser las relaciones íntimas que cada persona sostiene con su pareja: si disfrutan tenerlas con pijama o desnudos, alegres o reservados, a plena luz del día o en la oscuridad de la noche... Y nos detenemos en este punto para hacer notar que, a pesar de estar viviendo el año 2007, todavía se da con frecuencia el temor a mostrarse desnudo o desnuda ante la persona que con la que se ha decidido compartir la vida, o bien, con la que ya se lleva años viviendo en un matrimonio.

### CÓMO EMPEZÓ TODO

Se dice que en la época victoriana, las mujeres oprimían sus pechos y cubrían con largas faldas sus piernas. Todo lo que hacían los hombres de ese tiempo era imaginar qué había detrás de esas larguísimas telas. A las jovencitas las educaban -y en algunas familias aún se hace de esta manera- con el temor a pecar si experimentaban algún tipo de curiosidad sexual; eso era inconcebible y cuando alguna jovencita osaba preguntar



algo sobre la sexualidad, era inmediatamente castigada.

Esas costumbres, y las que se han ido añadiendo en cada sociedad, en cada época, han dado pie al temor a mostrarnos libres, tal y como pasa en los pequeños que, desnudos -arrojando sus ropas al viento-, corren divertidos por la casa y salen así a la calle, sin ningún

temor o recato a mostrar su desnudez sin culpa. Es eso que los adultos llaman inocencia, lo que al perderse condiciona al adulto a avergonzarse de su desnudez.

Es preciso recordar que nacemos libres, inocentes y que mediante la recriminación o burla de otros -frecuentemente nuestros padres-, aprende-

mos a avergonzarnos de nosotros mismos, particularmente de nuestro cuerpo. De igual manera, es común en muchas familias el reírse de algún rasgo físico personal y poner apodosos que lastiman o disminuyen la autoestima del menor. Con todos estos elementos en contra, crecen los pequeños que en el futuro



serán los hombres y mujeres que tendrán la oportunidad de disfrutar o sufrir una vida sexual, según sea el caso.

Es en la infancia de los hijos, la época cuando los padres conforman la manera en que éstos ven el mundo, por lo que todo lo que ellos ven que sucede entre sus padres, les representará la forma en que aprenderán a vivir su sexualidad. Si entre los padres hay respeto y cariño, así como u-

na sana expresión del afecto, para ellos eso será la relación de pareja; si hay discriminación o agresión, también así lo será para ellos en el futuro.

#### TEMOR AL TIEMPO

De ninguna manera la sexualidad es vergonzosa; somos nosotros, con nuestros prejuicios infundados, quienes miramos con desagrado y hasta horror nuestros cuerpos des-

nudos. Y en mucho tienen que ver los famosos “cánones de belleza”, los cuales muchas veces están basados en reglas incomprensibles y hasta contrarias a la Naturaleza.

Quienes rechazan mostrarse desnudos frente a su pareja se pierden el enorme placer de ver cómo con el paso de los años el cuerpo va cambiando, y cómo el motivo y fuente de inspiración de nuestro amor –el propio con-

sorte- nos ofrece en su desnudez la primicia de la caricia lúbrica, del placer mutuamente compartido, del abrazo amoroso y que llena de éxtasis. La lozanía de la juventud da paso a la adultez madura y ésta a la plenitud y la vejez. Cada etapa de nuestra vida brinda una nueva oportunidad para gozarnos sexualmente.

Cuando hacerlo a oscuras es un acuerdo entre ambos, cuando es parte del juego sexual, cuando es una opción libre de prejuicios, la oscuridad se convierte en cómplice, y es válida. En ese mismo acuerdo se debe aclarar si serán las risas o las caras serias las que harán el ambiente amoroso entre la pareja.

Pero el auto engaño, es decir, mentirse a sí mismo afirmando que el placer está únicamente en hacerlo a oscuras sin importar lo que piense el otro, da pie a pensar que mientras no se observan desnudos mutuamente, se fantasea con otro u otra, evitando de esta manera gozar y ser gozados por la pareja.

Es indispensable ser sinceros y hablar honestamente de lo que se teme o se espera de cada uno. Poner sobre la mesa nuestras angustias ante la otra parte, da la oportunidad de resolverlas o atenderlas profesionalmente si es preciso. La vida es un instante fugaz, no podemos permitirnos perder ni un fragmento de ésta. Tomemos hoy la decisión de experimentar libremente nuestra sexualidad como lo que es: un maravilloso momento de placer que nos ayuda a sobrellevar la rutina de todos los días y las dificultades del vivir. §

**Correo-e: [sexologosilvestrefaya@hotmail.com](mailto:sexologosilvestrefaya@hotmail.com)**