



El pudor en la pareja

Confianza no es igual a pérdida del pudor. Toda pareja que desee permanecer unida necesita respetar los respectivos espacios individuales, dejando al otro la libertad de acceder o no a la intimidad que cada uno guarda en sí mismo.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya

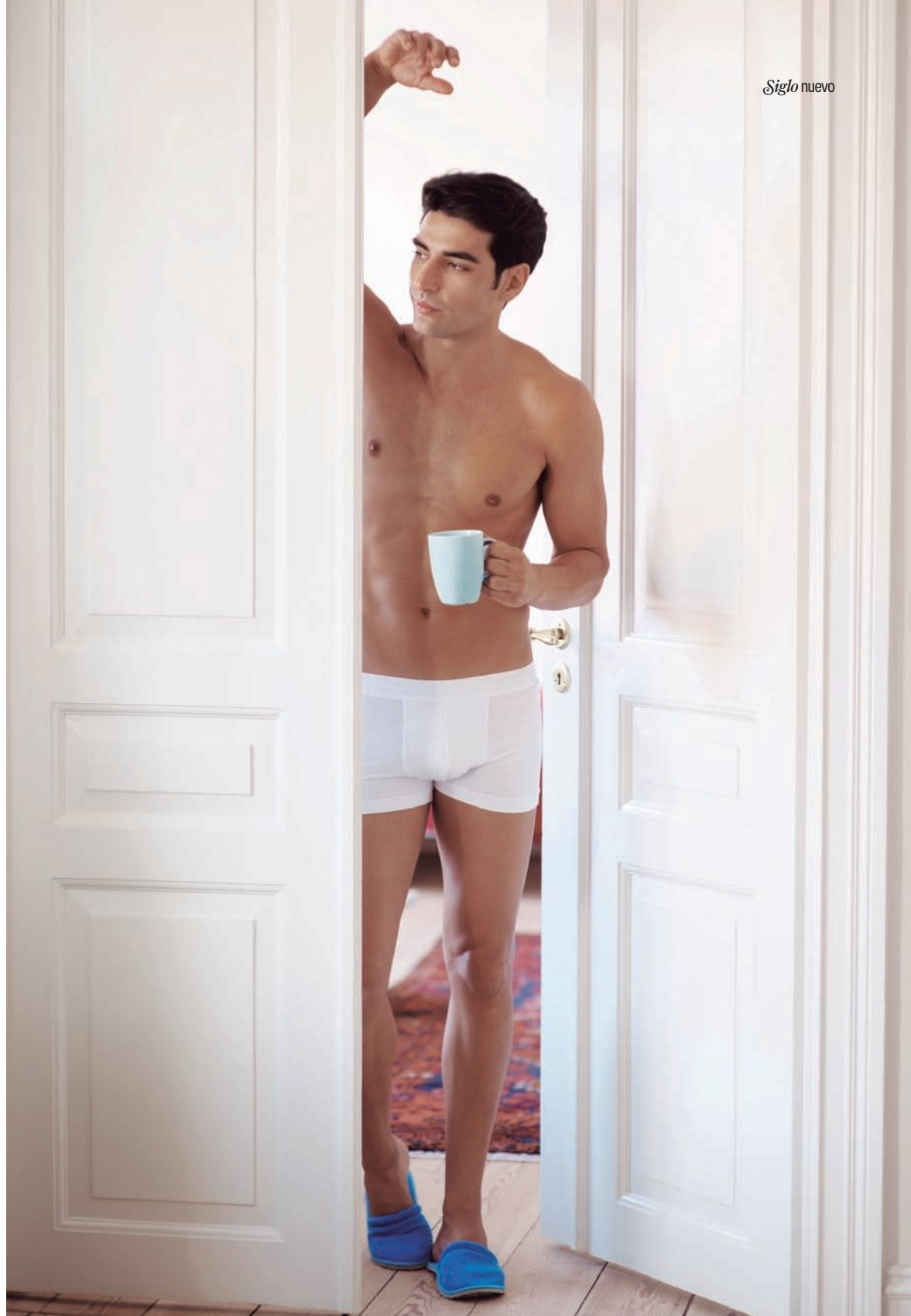
Foto: Archivo Siglo Nuevo

Las parejas pueden vivir una relación espléndida y considerarse un apoyo incondicional entre sí, tener una fluida comunicación donde no se guarden secretos ni se oculten hechos, y llevando una vida sexual magnífica y ejemplar. Un vínculo amoroso que muestre rasgos profundos de solidez. E incluso así, tener una hendidura en el manejo del pudor, apenándose entre sí.

De acuerdo al diccionario, existen varias definiciones de pudor: 1. *Es el sentimiento que impide mostrar el propio cuerpo o tratar temas relacionados con el sexo.* 2. *Es el sentimiento que mueve a ocultar los sentimientos, pensamientos o acciones que se consideran íntimos, o evitar hablar de ellos.* 3. *Es el sentimiento de la persona que teme perder su dignidad.* 4. *Experimentar vergüenza.* 5. *Respeto a las reglas sociales de la moral y la decencia.*

Aunque dos individuos tengan años compartiendo la cama y una convivencia estrecha, la intimidad es definida por cada uno, y lo que es válido para uno no necesariamente lo es para el otro.

Pongamos un ejemplo: a Rubén de 41 años de edad, casado hace 10 años con Sandra de 32, le parece lo más normal dormir desnudo y deambular por la habitación sin mayor recato. Argumenta que como son pareja y a él le gusta actuar así, entonces “que ella se aguante y no haga escándalo”. Si tiene ganas de soltar un gas, pues simplemente lo hace, así como eructar sonoramente el último alimento que consumió. A Sandra esta conducta le parece intolerable. Su rostro enrojece cada vez que Rubén con actitud cínica repite



esas acciones. Esta forma de desenvolverse invade el espacio de Sandra, pues él se impone y no respeta la manera de sentir y pensar de ella, así que su reacción natural es resentirse, provocando con ello

un resquemor en la convivencia mutua.

El pudor que cada uno posee es aprendido desde la infancia. Los niños a quienes se les marcaron claramente las reglas sociales de la moral y la

decencia no admiten de manera fácil cambios en su estructura de pensamiento. Por ello es hasta después de que pasan varios años de convivencia que muchos consortes se dan cuenta de lo difícil que puede



resultar asumir las normas sociales de su compañero.

No debe confundirse pudor con timidez. Alguien pudoroso es aquel que toma como propios los preceptos con que fue educado; el tímido experimenta falta de seguridad o sensación de vergüenza en sí mismo. El pudor lo construyen los convencionalismos sociales y la timidez es la limitación que se autoimpone una persona.

El respeto al espacio interior, a la educación moral, social y sexual de cada miembro de la pareja, es vital para la supervivencia y el crecimiento de la relación. Mientras a unos les resulta insignificante dejar salir un eructo frente a su novio (a) o esposo (a), otros lo encuentran desagradable y hasta ofensivo. No hay que confundir confianza con falta de consideración, que es en lo que

se incurre al hacer algo que molesta al otro.

La falta de pudor de uno de los integrantes de la pareja puede llevar al otro a encontrar insoportable el sentimiento de invasión de su espacio, al grado de exigir la separación.

“ES QUE YA NOS CONOCEMOS TODO”

Algunos amantes comenten el error de considerarse autorizados, por el sólo hecho de llevar años juntos, a no escuchar las quejas de su contraparte. Comúnmente quien se siente invadido externa su malestar de manera directa o sugerida

Si ya sabe qué molesta o desagrada a su compañero, ¿por qué seguir incomodándolo? Es importante conocer a fondo y aceptar las diferencias en la manera de ver y sentir sobre algo

al otro: “Por favor, cuando vayas al baño cierra la puerta”, “no dejes tus toallas sanitarias tiradas en cualquier parte”, “recoge los pelos que dejas en la regadera”, “no eructes cuando estamos en la mesa o en la cama”. Existen tantos posibles reclamos como parejas habitan en el mundo. Poner oídos sordos a estas voces sólo lleva a quebrantar la relación.

Por regla general las personas buscan imponer límites a los demás. La verdad es que esa conducta comúnmente fracasa, pues quien percibe que le imponen restricciones tiende de manera tenaz a romperlos, llevando con e-

llo a conflictos graves en la convivencia.

Los lineamientos de lo que se acepta o rechaza provienen del interior de cada uno. Es preciso hablar con el compañero de manera respetuosa para aclarar cuál es la forma en que se desea convivir y cuál no.

Nos movemos en tres escenarios: el público, el privado y el íntimo. En la pareja también es válida esa división. La vida pública les permite mostrar su cariño con actos como tomarse de la mano; algunos gustan de abrazarse ante los ojos de los demás. El territorio privado corresponde a los encuentros de besos, abrazos, caricias

que los amantes se prodigan como una muestra de su afecto; al espacio íntimo se reserva permitirse entre sí tocar, mirar, sentir, gozar áreas físicas y espirituales. Cada ámbito tiene sus normas y como parte del desarrollo de una relación requieren conocerlas y respetarlas. El proceso de conocerse mutuamente es interminable. La sana comunicación de lo que se está dispuesto a aceptar o no hará la diferencia entre un matrimonio complementado y feliz, y uno resentido, desdichado.

Quienes deseen mantener su relación viva, excitante, divertida, precisan especificar las conductas que les causen agravio o malestar. Hablar claro no para ofender, sino para ampliar el conocimiento de lo que facilita la vida en común.

RESPETANDO EL PUDOR DEL OTRO

Si ya sabe qué molesta o desagrada a su compañero, ¿por qué seguir incomodándolo? Es importante conocer a fondo y aceptar las diferencias en la manera de ver y sentir sobre algo. Respetar el pudor es buscar la comodidad de la pareja. Tener cuidado en los acercamientos, no invadir las áreas íntimas que tenga cada uno. Esta cortesía redundará en un vínculo sano, complementario y en la constante búsqueda de placeres. La persona que se siente amada y comprendida en su código moral tiende a experimentar con mayor facilidad nuevas experiencias sexuales porque sabe que no implican sentirse atropellado por el consorte, al contrario, sentir que cada acción del otro busca agradar propiciará la unión y facilitará el disfrute de

caricias y vivencias diferentes.

Quienes mantienen el respeto a las reglas internas de su 'media naranja' tienden a con-

solidar la unión y a enfrentar los obstáculos que la vida les presente con mayor cohesión.

Valide el pudor de su pare-

ja. A cambio, su intimidad personal, amorosa y sexual se verá beneficiada. \$

www.sexologosilvestrefaya.com

