
Mi cuerpo, mi sexo. ¿Amigo o enemigo?

APLICACIONES PRÁCTICAS



BEATRIZ FERNÁNDEZ CORRES

Psicóloga, Psicomotricista, Sexóloga, Presidenta de Ediren cooperativa de salud-osasun kooperatiba (Vitoria-Gasteiz, País vasco) miembro del Instituto Español de Psicoterapia y Psicodrama Psicoanalítico (IEPPP).

b.fernandez@ediren.com



ENRIQUE SARACHO ROTAECHE

Psiquiatra, Psicodramatista, director técnico de Ediren cooperativa de salud-osasun kooperatiba (Vitoria-Gasteiz, País vasco) presidente del Instituto Español de Psicoterapia y Psicodrama Psicoanalítico (IEPPP).

e.saracho@ediren.com

RESUMEN

¿Existe una arquitectura corporal y sexual? En caso de ser así, ¿Quién la diseña y bajo qué parámetros? ¿Qué papel tienen las estructuras de poder en este proceso? ¿Qué aportan al cambio social el espacio grupal, la escena, el objeto transicional y la reflexión colectiva sobre cómo ha sido construido nuestro cuerpo y nuestro sexo? El psicodrama a través de la acción espontánea en el "aquí y ahora" del espacio grupal tiene la capacidad de ofrecer algunas respuestas a estas complejas preguntas que llevarían a discursos interminables, con frecuencia polémicos, utilizando únicamente el lenguaje verbal.

El taller pretende explorar la forma en que el sexo genital es identificado y el proceso de construcción de una relación personal e íntima con él. Éste es un vínculo trascendente para la salud que está atravesado por complejas cuestiones de poder que intentaremos investigar aprovechando las diferencias culturales que ofrece un congreso de alcance iberoamericano.

Palabras clave: Psicodrama, Identidad, cuerpo, genitalidad, poder.

INTRODUCCIÓN

La relación con el cuerpo, la construcción de la identidad de género, las relaciones afectivas y sexuales son hoy temas complejos y siempre conflictivos ya que están atravesados por muy diferentes variables sociales, políticas, psicológicas y biológicas. El cuerpo es la primera "casa" que se habita. La tarea de habitar esta casa y encontrar un sitio cómodo en ella requiere de un proceso largo y laborioso no exento de conflictos. La relación

con el cuerpo y el sexo propio nunca es fácil ya que no fueron elegidos. A veces hay pelea y otras veces encuentro.

Prestaremos especial atención al hecho biológico y genital, ¿escindido? ¿disociado? En todo caso, sometido a una fuerte presión, a una violencia simbólica que expropia, obtura el diálogo y genera desencuentro. Butler (2018) dice: "Aunque la categoría de sexo se reinscriba siempre como género, el sexo debe seguir siendo planteado como un punto de partida irreducible para las diversas construcciones culturales que ha llegado a albergar" (p. 49).

Siendo muy conscientes de la alta sensibilidad que genera el tema elegido utilizaremos una metodología respetuosa, basándonos en la escena y la interacción con el objeto transicional intentando restituir la palabra no dicha. Se trata de entablar un diálogo cuando miramos de frente a la representación del hecho genital. En el presente taller no habrá contacto corporal entre las personas participantes ni será necesario mostrar el cuerpo real.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Llamamos arquitectura corporal al esquema corporal, esto es, la representación del propio cuerpo que cada persona construye en su mente. La elaboración y el reconocimiento de esta imagen mental del cuerpo supone una tremenda conquista evolutiva que requiere no sólo de un buen nivel de maduración sensorio-perceptiva sino también de un vínculo cuidador. Es el deseo de un otro cuidador expresado a través de su mirada brillante, de su sonrisa complacida, de su tacto cuidadoso,

o de su balanceo lo que carga de significado el cuerpo infantil. Es este vínculo temprano el que proporciona los primeros elementos sobre los que se va a construir el esquema corporal que en un primer momento se percibe como una suma de partes inconexas para que, un tiempo después, pueda ser armado como un todo reconocible y valioso.

Pero no todas las partes del cuerpo se cargan por igual ya que no tienen el mismo significado para la persona cuidadora. Vemos como los criterios que determinan lo que la persona cuidadora considera bonito o feo, agradable o desagradable, van a tener un alto valor estructurante de la adquisición de la futura imagen de la criatura. Cada parte del cuerpo infantil va a ser considerada como un atributo de valor o, por el contrario, como algo rechazable o vergonzante en función de variables personales, familiares y sobre todo socioculturales que atraviesan a la persona cuidadora.

Los genitales cobran una relevancia mayor que otras partes del cuerpo ya que determinan en gran medida la asignación por parte del entorno cuidador de un rol de género con una fuerte carga de significados contruidos socialmente por las estructuras de poder dominantes. Es aquí donde el cuerpo y el sexo en particular aparecen como un espacio de inscripción del poder con especial virulencia. Tal como afirma el eslogan de la segunda ola del feminismo: lo personal es político.

Mucho se ha escrito sobre la relación entre la sexualidad y el poder. Wilhelm Reich ya en el año 1933 presenta a la sexualidad no como algo puramente biológico o privado sino como

una construcción atravesada por normas, discursos y estructuras de poder que necesitan la obediencia (Reich, 1980). Foucault (1977) cuando hace un minucioso recorrido histórico sobre la sexualidad en diferentes épocas y civilizaciones describe una constante relación entre la sexualidad y el control social a través de instituciones como la familia, la escuela, la religión, la psiquiatría y el estado. Judith Butler (2018) concibe la sexualidad como un espacio de resistencia.

Este análisis puede resultar desalentador al situarnos ante un poder ajeno y monolítico de difícil abordaje, sin embargo, el psicodrama ofrece alternativas.

Si hemos podido establecer la forma en que las estructuras de poder construyen los roles de género en base a su sostenimiento. Si establecemos al mismo tiempo la forma en que los roles de género condicionan la adquisición de la identidad sexual y el establecimiento de una relación con el propio cuerpo y con el sexo genital en la primera infancia, podremos entonces revertir esta secuencia de relaciones. Si lo político queda inscrito en lo personal, el trabajo de deconstrucción de lo personal podrá poner en marcha un cambio político, aunque sea inicialmente de pequeño alcance. Foucault (1979) dice "El poder se ha introducido en el cuerpo, se encuentra expuesto en el cuerpo mismo..." (p. 104).

Cuando en la escena psicodramática afloran contradicciones en la relación personal con los genitales propios y se constatan importantes desigualdades se visibiliza la violencia simbólica ejercida sobre el cuerpo dando la oportunidad de desarticular el poder

"Si hemos podido establecer la forma en que las estructuras de poder construyen los roles de género en base a su sostenimiento".

que oprime. Si este trabajo se hace en grupo tendrá un efecto multiplicador que trasciende lo personal.

Objetivos:

- Valorar la relevancia del cuerpo genital en la construcción de la identidad de género en las diferentes edades y culturas.
- Visibilizar la violencia simbólica ejercida sobre la sexualidad y restituir el diálogo con el propio cuerpo.
- Habilitar un espacio para el encuentro entre los diferentes géneros.

Metodología:

Preparación: Construimos con materiales utilizados en psicomotricidad, como son bloques y rulos de espuma forrados, un objeto transicional que representa a los genitales femenino y masculino y los situamos en el centro de la sala. Se cubren con telas para que el grupo no lo pueda ver al comienzo del taller. Colocamos las sillas de las personas participantes en círculo.

Caldeamiento: Se realiza un caldeamiento inespecífico con movimiento y sin palabras. Se pueden introducir juegos de mímica que introduzcan la temática del género.

Escena: Tras destapar los objetos se invita a las personas participantes a que ocupen el espacio escénico. De una en una, las personas protagonistas se sientan frente al

objeto que representa a sus genitales, le saludan y le hablan. Empiezan por recordar la forma en que se conocieron por primera vez para después entablar un diálogo espontáneo acerca de cómo ha sido su relación a lo largo del tiempo. El resto de participantes escuchan en silencio. En un segundo momento la persona protagonista se sitúa detrás del objeto y le hace un doblaje poniendo voz a lo que imagina que le respondería si pudiera hablarle. En este caso y siempre después de la intervención de la persona protagonista, el resto de participantes pueden hacer doblajes al objeto imaginando otras respuestas que serían posibles. La operación se repite con los otros genitales. La técnica es simple, pero de alta potencia.

Eco grupal y puesta en común: En la medida de que se van sucediendo las conversaciones de las personas participantes emergen gran cantidad de asociaciones entre el público que posteriormente van a dar lugar a un rico eco grupal. Cuando el grupo comparte sus impresiones se señalan en los discursos muchas semejanzas, pero también importantes diferencias en las formas de relacionarse con la genitalidad. En no pocas ocasiones aparece un diálogo inédito, largamente aplazado que sorprende y resulta reparador.

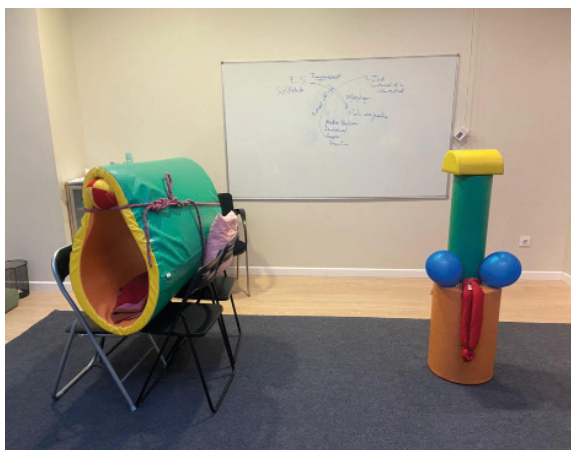
Procesamiento técnico de la experiencia: Se reservará un tiempo final para aclarar

dudas sobre la técnica empleada y la forma de reproducir el taller en diferentes poblaciones.

Resultados del taller realizado el 16 de octubre de 2025 en el XV Congreso Iberoamericano de Psicodrama en Tarragona.

Acudieron 20 personas al taller, 5 hombres y 15 mujeres. El tema generó interés ya que la mayor parte de las personas eran profesionales relacionados con la temática de la sexualidad desde enfoques diversos.

Tras la presentación y el encuadre del taller se realizaron varios caldeamientos con movimiento y trabajo corporal. El grupo se activó con rapidez. En el momento en que destapamos los objetos transicionales, colocamos dos sillas enfrente de los objetos e invitamos al público a sentarse en las sillas y entablar un diálogo verbal con los objetos. Se produjo un silencio tenso. Se percibía desconcierto ya que la expectativa del grupo era de continuar con un trabajo de tipo corporal. La propuesta impacta y cuesta cierto tiempo que alguien salga. Confrontarse con el hecho genital resulta duro. Dialogar con el sexo propio descoloca.



Emergentes principales:

De la relación de las mujeres con la vulva y la vagina:

- Las mujeres habían conocido a su vulva mucho más tarde que los hombres su pene. Algunas mostraron como tras un primer contacto lúdico en la primera infancia, en la latencia se olvidaron, se ignoraron durante años para reencontrarse en la adolescencia.
- No es una relación fácil ya que parte de una situación de ignorancia o incluso rechazo.
- En la juventud aparece cierta presión. En el diálogo se explicita una disculpa por exigirle más de lo que puede dar. Hay dificultad para entender y respetar sus ritmos de actividad cambiantes.
- En la madurez aparece necesidad de más tranquilidad, de una relación más sosegada sin presiones. Aparece una toma de conciencia de la necesidad de reconciliación, reparación y cuidado.
- Llama la atención la realización de un recorrido muy largo para conocerse, entenderse y respetarse no exento de presiones y dificultades.
- Las diferencias mayores aparecen más por cuestiones de edad que por los diferentes orígenes culturales.

La relación de las mujeres con el pene

- Aparece una relación no muy buena, más bien de rechazo.
- Le reprochaban ser egoísta, que sólo piensa en sí mismo y su placer.
- Llamó la atención que en un caso se reconoció que en una época se le había exigido más violencia en la relación sexual.

- El mensaje predominante fue: Estás sobrevalorado.

La relación de los hombres con el pene:

- Aparece una relación más fácil, con un tono de más conocimiento, de camaradería mucho más amigable.
- La relación es más precoz, larga e ininterrumpida.
- Se sentían a veces exigidos, tiranizados por él.
- También aparecía el mensaje: No te creas tan importante

La relación de los hombres con la vulva

- Reconocían tener una imagen de la vulva mediatizada por la pornografía.
- En el discurso apareció un tono de culpa por falta de reconocimiento.
- Alguien se sintió intimidado.
- Aparecía como misteriosa.
- También apareció un sentimiento de gratitud.

El tiempo se quedó corto y dio pena cerrar el taller ya que el grupo fue entrando cada vez mejor en la consigna y quedó muy interesado, quizás identificado, en los diferentes discursos.

DISCUSIÓN

Lo primero que llama la atención es una generalizada e importante diferencia en la forma en que las mujeres y los hombres se relacionan con los genitales propios. Ellas han de recorrer un largo camino para integrar sus genitales como una parte de su cuerpo amable. Podemos interpretar este hecho debido a la fuerte violencia simbólica ejercida sobre el cuerpo de la mujer y en especial sobre sus genitales. Rita Segato (2023) nos

hace pensar cuando dice: "A pesar de todas las victorias en el campo del Estado y de la multiplicación de leyes y políticas públicas de protección para las mujeres, su vulnerabilidad frente a la violencia ha aumentado..." (p. 17). En general se observó una evolución en los discursos desde el descoloque a la curiosidad y la necesidad de explorar algo desconocido.

Hubo una sensación de sorpresa al descubrir un diálogo muy accesible, útil y reparador. En alguna ocasión se deslizaron hacia una racionalidad con palabras que parecían más aprendidas que integradas.

Quedó en evidencia un fuerte desconocimiento y distancia de lo más íntimo y personal fruto de una genitalidad disociada. Hubo una oportunidad, todavía tímida, para el reencuentro, el reconocimiento y la reconciliación. Se pudieron aliviar exigencias y se tomó conciencia de la necesidad de respetar a los ritmos dejando a un lado la presión social y cuestionando estereotipos.

"Lo primero que llama la atención es una generalizada e importante diferencia en la forma en que las mujeres y los hombres se relacionan con los genitales propios".

APLICABILIDAD

Hemos de tener en cuenta que el perfil del grupo realizado en el congreso fue de personas profesionales de cierto nivel sociocultural. Una posible secuela de la agresión sexual es un rechazo hacia el propio cuerpo, hacia la sexualidad en general y hacia los genitales en particular. Habrá que ser muy prudentes al realizar este taller con personas con un alto grado de exposición a la violencia sexual ya que pudiera resultar en una retraumatización si no se cuenta con una fuerte cohesión grupal e importantes recursos para la contención emocional.

CONCLUSIONES

El taller no pretendió adentrarse en las vicisitudes personales del proceso de adquisición de la identidad sexual o de las relaciones sexuales de las personas participantes, sino que se centró en la explicitación de emergentes comunes que trascienden los procesos individuales. El constatar lo común en lo más privado e íntimo permite identificar la vigencia actual de la perpetuación de la violencia simbólica ejercida sobre la subjetividad sexual por las estructuras del poder en la sociedad globalizada actual muchas veces enmascarada por un discurso de una engañosa libertad sexual.

El psicodrama nos permite revertir esta cadena de violencias al permitirnos tomar conciencia de la forma en que está mediatizada nuestra relación con el cuerpo y el sexo propio y ajeno. La escena permite establecer un puente entre lo social y lo personal, entre lo público y lo privado y así poder restituir el diálogo íntimo que repara el daño, reconcilia y sin duda

contribuye al cambio social.

REFERENCIAS

- **Butler, J** (2018). Cuerpos que importan. Paidós.
- **Foucault, M** (1977). Historia de la sexualidad. Siglo XXI.
- **Foucault, M** (1979). La microfísica del poder. Las ediciones de la Piqueta, Madrid.
- **Reich, W.** (1980). La psicología de masas del fascismo. Bruguera.
- **Segato, R.L.** (2023). Las nuevas formas de la guerra y el cuerpo de las mujeres. Ediciones comunes.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- **Leonelli, E. L.** (1985) Más allá de los labios: Guía al misterio femenino. Noguer.
- **Leonelli, E. L.** (1990) Las raíces de la virilidad: Guía al misterio masculino. Noguer.

Ambos son libros divulgativos muy asequibles escritos por una periodista. Lástima que ya estén descatalogados, pero podrán encontrarse de segunda mano.

