

# Diálogo físico, las caricias

## Las Caricias: Su sentido y valor

**E**l pololeo es una instancia privilegiada para aprender a amar; aprender a dar y recibir cariño. No se trata de una simple amistad entre un hombre y una mujer. Dentro de esta relación, parte fundamental es el diálogo afectivo: el mundo de la ternura y de las caricias. ¿De qué manera te expreso mi amor?

La caricia pertenece a la expresión sensible del amor. Sin las caricias de los padres, por ejemplo, el niño no crecería psicológica o anímicamente sano. Todo amor humano tiende a expresarse en la caricia y en la ternura. Sin embargo, existe un tipo de caricia que tiene una connotación sexual. Es la que se da en la línea de un amor esponsal. La caricia adquiere entonces un



sentido que, en último término, culmina en la entrega mutua, con cuerpo y alma, de quienes se aman.

Si bien no toda caricia tiene una connotación directamente sexual, ni fuera ni dentro del matrimonio, muchas sí la tienen. Estas pertenecen a los preámbulos y consumación del acto sexual. Sabemos que existen zonas erógenas del cuerpo y que estas se pueden excitar fácilmente. Por eso, si una pareja quiere guardar para el matrimonio la expresión sexual del amor, no debe ya gustar aquello que aún no les es dado poseer.

El modo de pololear que hoy se practica de hecho incluye las caricias de tipo sexual y, muchas veces con ello, las relaciones sexuales. El vínculo afectivo carece a menudo de horizontes y tiende a agotarse en la sensualidad erótica: el modo de besarse, las salidas de fin de semana, las vacaciones, el ambiente de las discotecas, las películas que se ven, etc., poco a poco van encerrando a los adolescentes y a los jóvenes en un tipo de amor superficial, sin profundidad ni enriquecimiento mutuo.

Es difícil ser distintos, nadar contra la corriente, pero se trata más bien de entusiasrnarnos con un nuevo estilo de vida y de pololeo, de un nuevo tipo de matrimonio y familia, en definitiva, de una nueva cultura. Se trata de construir sobre roca nuestra vida afectiva. Hay que

Es fundamental que la caricia mantenga su sentido más profundo: la ternura y su autenticidad, que exprese algo verdadero, y no sea un acto egoísta de búsqueda de placer a costa del otro.

encenderse por ideales y motivaciones positivas para crear ese nuevo estilo, opciones concretas para desarrollarse y divertirse sanamente, fomentando inquietudes y generando actividades, creando espacios de sana alegría y convivencia, de sana distracción, de sana creatividad, de actividades sociales y apostólicas que nos enaltezcan.

Lo fundamental es mantener el **sentido profundo** de la caricia: **la ternura y el expresar auténticamente algo**. Yo te quiero a ti, quiero hacerte feliz, quiero enriquecerte. Distinto a decir: "yo te quiero para mí". Se trata de una ternura benevolente. La

caricia manifiesta un amor gratuito centrado en el tú. Es la forma como te puedo expresar que me gustas tal como eres, que estoy feliz de que existas, que te admiro. Por otro lado, los "gestos hablan", dicen algo, y es importante ser auténtico y no mentir a través de la caricia.

No se puede pensar que toda caricia tiene una connotación sexual, sino que es una expresión sensible de nuestro amor. En cada caricia se pueden expresar muchas cosas: te amo, deseo estar cerca de ti, yo te sostengo, te recibo espiritualmente, cuentas conmigo...

Para quien recibe esta manifestación de ternura, la caricia implica una confirmación de su ser. Produce tranquilidad y sensación de amparo.

Otro sentido muy esencial de la ternura es mantener viva y acrecentar la intensidad del amor mutuo. Porque cuando falta la experiencia sensible del amor, este se va empobreciendo.



# Autenticidad del lenguaje del cuerpo

**E**l cuerpo tiene también su lenguaje. Muchas veces con un gesto expresamos más que con una palabra. Por eso podemos hablar de un diálogo físico. Lo importante es que lo espiritual y lo físico guarden una relación y una coherencia. Todo gesto corporal -tiene un sentido simbólico- expresa algo, en este caso amor, donación mutua. Por eso es importante que la intensidad de estas expresiones, guarden relación con la etapa del pololeo y con la profundidad del amor que estamos viviendo.

Así como podemos mentir con las palabras también podemos hacerlo con el cuerpo. Esto sucede cuando el gesto físico no está en relación al contenido espiritual que representa. Por ejemplo: cuando dos pololos se anticipan al momento del matrimonio teniendo relaciones sexuales, de alguna manera esta expresión física de su amor no es verdadera, ya que físicamente están expresando una entrega total que no es equivalente a lo que se vive en los otros ámbitos de la relación.

## *Veamos qué simbolizan algunos gestos físicos*

### **Darse la mano:**

Expresaba antiguamente que la persona no tenía un puñal en la mano y por eso era un signo de paz. Hoy día expresa encuentro, acercamiento, saludo.

Caminar de la mano, expresa un anhelo de “ir juntos”, de acompañarse, de cuidarse.



### **Abrazarse:**

Es acercar los corazones, expresar un cariño, un amor por el otro.



### **Besarse en la boca:**

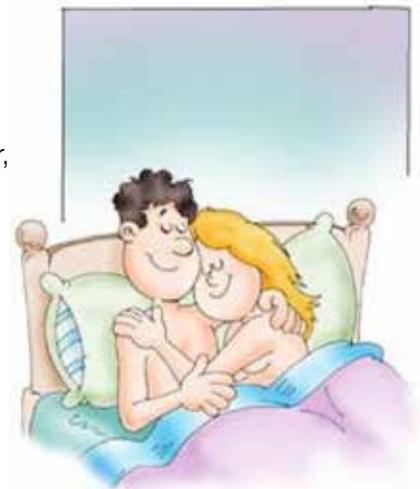
En el sentido profundo es intercambio de aliento, signo de vida (el que muere no tiene aliento). Quiero compartir mi vida contigo, tengo en anhelo de construir algo exclusivo contigo. Por eso entre hermanos y primos no hay besos en la boca.



### **Unión Sexual:**

Quiero ser uno contigo, te entrego plenamente mi cuerpo a ti. Con el cuerpo se dice: somos un solo ser, decimos con nuestro cuerpo que nadie nos podrá separar, y que incluso estamos abiertos a que de este amor salga un fruto: un hijo.

Pero si no es así (si son pololos, desconocidos, o hay adulterio) hay falta de autenticidad, es como darle la paz a alguien con quien no me reconciliado de corazón. Lo físico no es auténtico. No hay coherencia entre lo que expresa el cuerpo y la realidad de esa relación.



## Exceso en las caricias

Cuando usamos la caricia para obtener una satisfacción sexual placentera, “utilizando” al otro, entonces esta pierde su nobleza. Y cuando la caricia se excede en relación a la etapa en que está la pareja de pololos, aunque haya amor, es inadecuada, ya que no hay coherencia entre lo que el cuerpo dice y lo que realmente somos en este momento: pololos.

Si acaricio las zonas erógenas de mi polola/o estoy despertando sensaciones que naturalmente conducen a la unión íntima. La Iglesia nos dice al respecto en el Nuevo Catecismo:

**Los novios: “...reservarán para el tiempo del matrimonio las manifestaciones de ternura específicas del amor conyugal. Deben ayudarse mutuamente a crecer en la castidad. En esta prueba han de ver un descubrimiento del mutuo respeto, un aprendizaje de la fidelidad y de la esperanza de recibirse el uno y el otro de Dios. N. Catecismo Ig. Católica N.º 2350**

## El cultivo de la delicadeza

El diálogo afectivo irá despertando toda la finura, la riqueza interior, la capacidad de captar lo profundo. Se irá madurando en el amor para llegar a un amor adulto, capaz de sacrificarse; un amor al servicio del otro, un amor respetuoso que valora al tú.

Los gestos de ternura, las caricias son actos por los cuales dos personas van manifestando sus sentimientos y hablando en el silencio de sus sensaciones. No se reducen a métodos de excitación mutua para provocar el placer personal. Es más bien aprender a llenar el alma. Están comandados y encendidos no por la pasión descontrolada, sino por el respeto del que entra en un recinto sagrado y como tal, los gestos y caricias expresen un amor respetuoso y delicado. **Siempre que se toca el cuerpo, de alguna manera se toca el alma.** Y es precisamente esta finura de alma la que se debe ir buscando en la relación. El respeto surge entonces como



algo fundamental de la relación: esa capacidad de ver a la otra persona tal cual es, de preocuparme porque él (ella) pueda crecer en nuestra relación. Yo estoy para ti, para enriquecerte, para que tú seas. Lleva a admirar al otro, a reconocer y gozar con sus valores, a no herir y a adecuarse al tú, dejándole el espacio vital para que pueda ser él mismo. El respeto es el alma del verdadero amor, el pilar básico de un amor hermoso.

No se trata de diplomacia o mero comportamiento exterior. Es una actitud que encauza, que modera interiormente y hace fecunda la entrega y donación al tú.

En el pololeo, el respeto debería ser entonces, la atmósfera natural en la cual se desenvuelve la relación. Tengo ante mí una persona que es obra original de Dios, huella y reflejo del creador; alguien por la que Cristo ha ofrecido su sangre para hacerlo hijo de Dios y templo del Espíritu Santo. El respeto se debe manifestar en todo momento: respeto a tu originalidad, a tu manera de ser, a tu historia, a tus opiniones, a tus sentimientos, a tu cuerpo y al mundo que te rodea.

## Manifestaciones de delicadeza serán, por ejemplo:

- Sugerir, en lugar de mandar
- Invitar, en lugar de obligar
- Saber escuchar con atención e interés
- Respetar las opiniones
- Evitar las indirectas e ironías
- No elevar la voz destempladamente
- No omitir pequeñas atenciones que agradan
- Prodigar la caricia oportuna
- Saber cuándo se debe callar, o cuando el silencio puede resultar antipático

# Cómo revertir un exceso en las caricias

Sin duda que cuando se ha traspasado un límite, cuesta echar pie atrás, pero no es imposible, siempre podemos crecer animados por un auténtico amor y por cultivar un pololeo lleno de delicadeza y respeto, y no centrado en el placer sexual.

## Consejos:

- 1 Renovarse en los ideales:** es importante conversarlo, y buscar siempre un sentido, una motivación que nos lleve a ser cuidadosos en las caricias inadecuadas para lo que estamos viviendo. ¿Cuáles son las posibles motivaciones? Autenticidad y coherencia entre el cuerpo y mi corazón, guardarse para entregarse completamente cuando la relación sea tan sólida como para construir una familia, no centrarse ni afirmarse en lo sensual, aprender a expresar cariño con detalles y de otras formas.
- 2 Expresar mucho cariño y afecto por medio de otras formas que no sean caricias profundas:** si no expreso cariño a través de regalos, de palabras, sorpresas, renunciadas, mensajes...el camino es muy cuesta arriba. Sin creatividad en este punto, es muy difícil revertir un exceso en las caricias.
- 3 Ser honestos en cuanto al lugar donde pololeamos:** muchas veces hay lugares que propician el exceso: en la habitación, en la cama, en una casa o departamento a solas...todo ello sabemos que no ayudan a cuidarnos en este aspecto. Hay que ser honesto, y saber que hay que evitar lugares que favorezcan un exceso en las caricias.
- 4 Cultivo de una relación cercana con Dios:** a través de la oración, de los sacramentos, sin duda que Dios nos ayudará a “empezar de nuevo”, a descubrir el sentido de guardarse para algo grande y maravilloso.
- 5 Cultivo consciente de la alegría:** un pololeo en el que reina la alegría, el sano humor, las sanas entretenciones, el disfrutar de los detalles y de las cosas de la vida, tiene más fuerza para vivir armónicamente su sexualidad.



# Dinámica



1 ¿Cómo estamos viviendo nuestra sexualidad?

.....

2 ¿Está al servicio de nuestro amor?

.....

3 ¿Cómo estamos expresándonos nuestro amor?

.....

4 ¿Conozco los efectos que tienen mis caricias en ti?

.....

5 ¿Hemos fijado límites a las caricias en nuestro pololeo?

.....

6 ¿Buscamos el bien del otro? ¿Por qué?

.....

7 ¿Qué problemas estamos enfrentando en relación a la sexualidad?

.....

8 ¿Qué necesito de ti, para vivir mejor la sexualidad hacia el encuentro personal?

.....

9 ¿Estamos educando nuestra castidad? ¿Cómo lo estamos haciendo?

.....

10 ¿Cómo estamos cultivando la delicadeza y ternura en nuestra relación?

.....

Propósito personal y como pareja:

.....

.....

.....