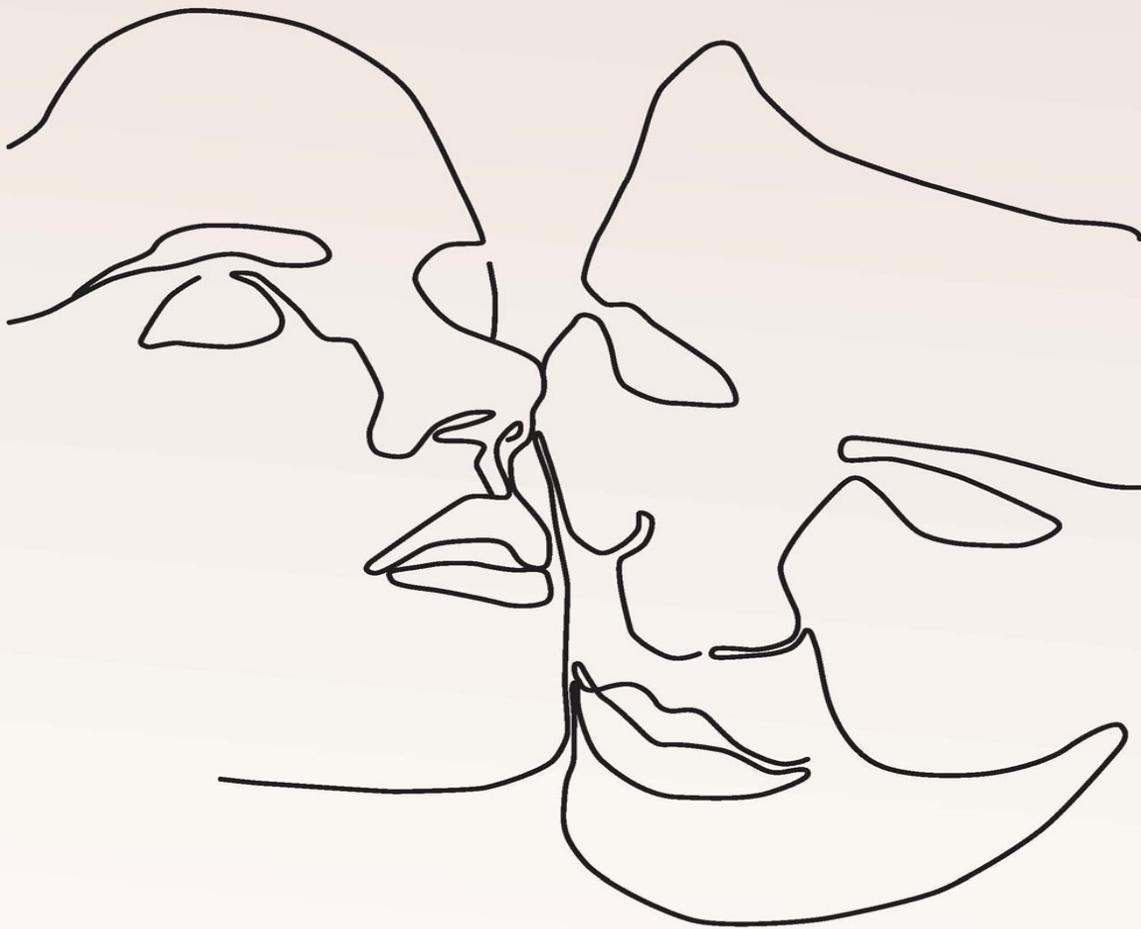


Fina Sanz

LA PAREJA,  
UN PROYECTO DE AMOR



Conflictos, educación para la salud y terapia

K<sub>airós</sub>

**Fina Sanz Ramón**

**LA PAREJA,  
un proyecto de amor**

Conflictos, Educación para la Salud  
y Terapia

Prólogo de Paloma Andrés Domingo

Prefacio de Selma González Serratos

editorial **K**airós

Esta obra ha recibido una ayuda a la edición del Ministerio de Cultura y Deporte



© 2020 by Fina Sanz Ramón

© 2020 by Editorial Kairós, S.A.  
Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España  
[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

Composición: Pablo Barrio  
Ilustraciones interiores: Joan Pejoan  
Diseño cubierta: Katrien Van Steen

**Primera edición en papel:** Septiembre 2020  
**Primera edición en digital:** Noviembre 2020

ISBN papel: 978-84-9988-782-1  
ISBN epub: 978-84-9988-861-3  
ISBN kindle: 978-84-9988-862-0

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita algún fragmento de esta obra.

*A las personas que he amado,  
a las que amo, a las que amaré*

## **Agradecimientos**

A las personas con las que he compartido experiencias y testimonios, tanto en la consulta, como en los másteres, formaciones y grupos de mujeres, hombres, monográficos, que imparto en el Instituto Terapia de Reencuentro.

Así como compañeras/os y amigas/os, en especial:

A dos grandes amigas y colaboradoras: Paloma Andrés y Selma González, por su Prólogo y Prefacio para este libro, por su afecto y estímulo cotidiano.

A Rosa Casado por todo su apoyo y sus comentarios; a Roxanna Pastor, Carmen Jiménez, Isabel Martínez, Antonieta García, Angelina Romero, Lluís Mayor, Ester Casanova, Charo Altable, Consue Ruiz-Jarabo, Alejandra Buggs, Concepción Núñez, Marta Romero, Jean Lescouflair, Sara Olstein, Tan Nguyen y Rosa Emilia Hernández, que han sido y son parte de mi familia afectiva y con quienes he compartido y comparto muchas reflexiones, cariño y acompañamiento.

A aquellas personas de mi familia biológica y espiritual de las que he aprendido tanto.

A quienes han colaborado en grupos y proyectos en la Fundación Terapia de Reencuentro.

A las educadoras de los Centros Infantiles Comunitarios de la Red Conecuítlaní de México, que nos contaron sus historias de vida, plasmadas en el libro *Palabras que alumbran*.

Y mi mayor agradecimiento y reconocimiento para Agustín Pániker, mi editor, por su cercanía, confianza y apoyo, y también para el equipo de la Editorial Kairós.

# Sumario

Prólogo de Paloma Andrés Domingo

Prefacio de Selma González Serratos

Introducción

## **PARTE I: LA PAREJA**

1. Aproximaciones a la pareja
2. El contrato de pareja o el acuerdo negociado
3. Pareja, familia, vínculo amoroso
4. Familia nuclear, familia extensa, familia afectiva

## **PARTE II: AMOR, SEXUALIDAD, CONVIVENCIA**

5. El amor
6. La sexualidad
7. La convivencia
8. Pareja espiritual, pareja de amantes y pareja afectivo-sexual

## **PARTE III: EDUCACIÓN PARA LA SALUD, PSICOTERAPIA Y TERAPIA SEXUAL**

9. El autoconocimiento psicosexual como Educación para la Salud, desarrollo afectivo, convivencia y buentrato

10. Educación para la Salud, psicoterapia y terapia sexual.  
Intervenciones terapéuticas
11. La entrevista y el abordaje terapéutico en la relación de pareja

#### **PARTE IV: ALGUNOS DE LOS PROBLEMAS Y CONFLICTOS DE PAREJA**

12. Dificultades que tenemos para amar, gozar y convivir
13. El género como transversal
14. El contrato de pareja
15. El Espacio Personal (EP) y las Relaciones de Pareja
16. ¿Tenemos espacio individual para luego poder compartir?
17. Las subpersonalidades: armonía o conflicto
18. El calendario
19. Guiones de vida y creencias
20. Fusión y Separación. Enamoramiento y amor
21. El dinero y la pareja
22. Situaciones laberínticas: el laberinto, camino de transformación
23. Crisis y duelos: cambios, cierres y aperturas
24. Maltrato y violencia en las relaciones de pareja
25. Solución no violenta de conflictos

#### **PARTE V: LA SEXUALIDAD EN LA PAREJA. EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y TERAPIA SEXUAL**

26. Algunas dificultades o problemáticas que afectan a la vida sexual
27. Problemas psicosexuales

28. Terapia sexual

**PARTE VI: LA RELACIÓN DE PAREJA AFECTIVO-SEXUAL:  
UN PROYECTO DE AMOR**

29. El arte de amar, gozar y convivir. El buentrato en la vida de pareja. Querernos bien

30. Amarme. Buentrato. Quererme bien

31. La relación de pareja como espacio sagrado

Bibliografía

## Prólogo

Cuando Fina Sanz, mi amiga, mi maestra, me propuso hacer el prólogo de este, su último libro, le agradecí la oportunidad que me daba de expresar públicamente mi admiración por su trayectoria personal y profesional.

En los estudios de mi carrera profesional como ginecóloga no existían asignaturas ni cursos extracurriculares que nos hicieran pensar o indagar sobre sexualidad, ni tampoco sobre sintomatologías psicosomáticas en el área de la salud sexual y reproductiva. En la escuela, no habíamos aprendido nada sobre educación para la Salud, como mucho, hábitos higiénicos, y desde luego no habíamos aprendido absolutamente nada sobre las relaciones humanas saludables, ni sobre relaciones tóxicas y sus efectos en la salud. NADA.

Conocí la Terapia de Reencuentro en un momento de mi vida en el que sentía que me faltaban herramientas para abordar mi trabajo cotidiano: atender los malestares de las mujeres en el área de la salud sexual y reproductiva, y, al mismo tiempo, hacer educación para la salud sexual comunitaria de la población.

La Terapia de Reencuentro me dio claves para conocerme, para dirigir mi crecimiento personal, para validar mi expresión sexual y para vivir sin culpas y con placer mi sexualidad. Me proporcionó herramientas para acoger y escuchar en consulta los malestares, dolores y síntomas, así como las enfermedades, que muchas mujeres manifestaban suponiendo que eran una dificultad para vivir su sexualidad de forma placentera.

Me enseñó a transmitir el autoconocimiento como herramienta de empoderamiento para que esas mismas mujeres ganaran en autonomía y se apropiaran de su placer y del cuidado de su cuerpo, y no solo del cuidado del cuerpo de los demás. Es decir, para que desafiaran el destino de subordinación y dependencia al que socialmente habían sido condenadas a vivir, sin placer, sin autoestima, sin autonomía, y para que aprendieran a transformar su cuerpo, residencia del dolor, en un templo habitado, sentido, gozado y placentero.

La Terapia de Reencuentro me aportó elementos de comprensión de las dinámicas profundas, invisibles, que gestionan los aspectos fundamentales de nuestro bienestar y de nuestro estar en el mundo de forma saludable y gozosa, así como de relacionarnos con nosotras mismas desde el buentrato y entrar en relación con las otras y los otros conjugando el verbo bientratar.

Cuando leí el primer libro de Fina, *Psicoerotismo femenino y masculino*, se amplió mi concepto de salud, porque vincula la salud, entendida como estado de bienestar con uno mismo, con los demás y con el entorno, al desarrollo sexual de los seres humanos, a asumir nuestro ser sexuado integrando los conceptos de una identidad sentida y la vivencia del psicoerotismo y su expresión sexual, que de forma consciente o inconsciente modulan nuestra manera de vincularnos, de relacionarnos y de comportarnos.

En su nuevo libro comparte la importancia del goce sexual en la conformación y mantenimiento de la pareja, cuando se establece como un proyecto de amor. La sexualidad en la pareja ha de estar ritualizada, ha de ser algo más que una descarga urgente, y se debe vivir sintiendo el placer del diálogo y el goce de los cuerpos, lo que requiere deseo, tiempo, espacio, conciencia, confianza y seguridad, mucho más que conocimiento de técnicas sexuales placenteras despojadas de emoción.

Sin embargo, la sexualidad compartida, aunque sea gozosa, no es el único elemento que conforma una pareja, no estamos obligados/as a establecer una pareja con una persona porque disfrutemos sexualmente con ella, se necesita conjugar algún otro elemento. Por eso, en su segundo libro, *Los vínculos amorosos*, nos da claves para comprender cómo amamos los seres humanos, cómo nos comunicamos, cuáles son nuestras expectativas con

respecto a los otros y a nuestra vida, dónde situar nuestras frustraciones.

Escribe sobre el AMOR con mayúsculas, el amor universal que toda persona experimenta en todo su cuerpo como sentimiento de apertura, de expansión, de comunión con lo otro, que se vive con placer y alegría. Aquel que no está solo circunscrito a la pareja de amantes, porque es una vivencia espiritual que puedes sentir hacia las personas, los animales e incluso hacia las cosas. Nos desvela los mecanismos inconscientes de los vínculos, desmonta mitos en torno al amor romántico, valorando y nombrando los elementos del buentrato y proponiendo ponerlos en práctica.

Aquí retoma todos estos conceptos sobre los que ha trabajado durante años y los circunscribe a la pareja, incidiendo en las dificultades que desde los ámbitos individual, relacional y social obstaculizan la vivencia de ese espacio compartido.

Cuando habla de pareja, no se refiere a la pareja heterosexual, sino a todas las parejas que deciden vincularse desde el amor y compartir placeres sexuales. Porque, como ella asegura, «la pareja no es un destino, es una posibilidad de experiencia de amor, de sexualidad compartida y de convivencia». He aquí los tres elementos sobre los que basa este proyecto de amor: sentir, expresar

y recibir amor, compartir la sexualidad y establecer normas de convivencia desde el buentrato.

Toda pareja construye un espacio compartido donde ambas personas interaccionan, dando lugar a situaciones placenteras o conflictivas en las que la sexualidad y la convivencia son aspectos de suma importancia, que no se dan en otro tipo de relaciones.

Finalmente, esta premisa, y desde ella nos introduce en los conflictos reales y habituales que conllevan las diversas relaciones de pareja. Conflictos que es imprescindible conocer y reconocer para atravesarlos sin sufrimiento, sabiendo qué cambios son necesarios, no para que la relación perdure en el tiempo, a cualquier precio, sino para que ambas personas se sientan bien mientras decidan estar juntas.

Este libro está escrito en un lenguaje sencillo que llega al corazón de cualquier persona que lo lea con la intención de saber más sobre sí misma y sobre cómo se coloca en sus relaciones de pareja. Tiene un potencial educativo que sigue las líneas de la Terapia de Reencuentro, afirmando que si tuviéramos una mejor Educación en Salud Sexual tendríamos menos conflictos en nuestras relaciones, en la vivencia de nuestra sexualidad y en la convivencia, y más herramientas para resolverlos con facilidad.

Cuando los conflictos suponen un sufrimiento, surge la necesidad de buscar una ayuda que acompañe en la

comprensión de los procesos y facilite herramientas que permitan realizar los cambios que los resuelvan y eliminen el dolor. Entonces se hace útil la terapia, y Fina regala en este libro a todos los/las terapeutas el abordaje de los problemas y conflictos de pareja que ha ido elaborando a lo largo de estos años desde la creación de la Terapia de Reencuentro.

Los y las terapeutas tienen aquí una herramienta útil para su consulta, porque en este libro Fina desgrana lo que tiene de particular la Terapia de Reencuentro. Siempre trabaja en tres espacios: el Personal, el Relacional y el Social, planteando ante cualquier conflicto de pareja el abordaje en sesiones individuales, sesiones en pareja y, cuando existe disponibilidad, talleres de trabajo grupal. Para la Terapia de Reencuentro, los problemas psicosexuales no son solo las disfunciones sexuales, que son síntomas asociados con la concepción de una sexualidad productivista, centrada en la genitalidad y en prácticas eyaculatorias y coitales, ya que la sexualidad es mucho más amplia, tiene que ver con el conocimiento y la escucha del cuerpo, con la respiración y la relajación, con el manejo de la energía sexual y emocional, con el acercamiento, con el encuentro, con las fantasías.

Por eso, en la terapia se trabajan todos estos aspectos y muchos más, en forma individual, porque la recuperación del deseo y del placer corporal ha de ser para una misma o para uno mismo, y no para el goce exclusivo de la otra

persona. Con el objetivo de, tras un proceso de autoconocimiento para reconocer y recuperar el cuerpo sensible, discernir lo que me disgusta y saber lo que me gusta, lo que me da placer, dónde, cómo y con qué intensidad, para poder empezar a compartirlo en pareja, atravesando miedos, complejos y duelos.

Fina propone y trabaja el aprendizaje y el desarrollo de la sensibilidad corporal, ya que esto no se enseña, y también nos habla de cómo aprender la aproximación erótica, el lenguaje del cuerpo y de las emociones. Tenemos que aprender lo que no se nos enseña, aprender a escuchar y a escucharnos, para poder gozar cuando se da un encuentro sexual.

Una vez desterrado el mandato patriarcal de construir parejas heterosexuales como único espacio para experimentar el amor, Fina nos da claves para que, si elegimos construir una pareja, hagamos un proyecto de amor, en el que ambas personas crezcan y se desarrollen, estableciendo entre ellas vínculos basados en el respeto y la equidad.

La lectura de este y de todos los libros de Fina se hace necesaria, porque con sus propuestas toca el corazón de las personas que viven o desean vivir en pareja. Fina transforma la pareja en un proyecto de amor, donde se experimente el placer de cuidar y dejarse cuidar, el placer

de escucharse y de hablar, donde poder disfrutar también del silencio y de la contemplación del otro/a.

Esta obra se convierte en una herramienta valiosa para aquellos y aquellas terapeutas que trabajan con parejas por su potencial educativo en cuanto al abordaje no solo de problemáticas sexuales, sino también de conflictos de convivencia, que producen intenso dolor emocional y se expresan en los cuerpos con diferentes sintomatologías.

Como mujer feminista, ginecóloga y sexóloga, os invito a leer esta guía que nos impulsa a construir relaciones de buentrato, desgranando paso a paso cada uno de los aspectos que permiten conjugarlo y aterrizarlo en los cuerpos y vidas de quienes conformamos el mundo.

PALOMA ANDRÉS DOMINGO  
Ginecóloga y sexóloga  
del Ayuntamiento de Madrid

## **Prefacio**

Buenos Aires, 1989, Congreso Latinoamericano de Sexología, no recuerdo ahora el número. Me asignaron la tarea de apoyar un taller sobre un tema que parecía muy interesante: Autoconocimiento y Erotismo. Llegué al salón y me encontré con una mujer delgada, de mediana estatura, con cabellos alborotados y una sonrisa muy cálida. Una mujer muy mediterránea, es decir, suave y profunda, con una mirada, fuerte, franca e inteligente. Esa era entonces y es ahora Fina Sanz.

Inicia su taller de Autoconocimiento y me producen fascinación su método, sus técnicas, los procedimientos, los ejercicios de sensibilización, la Autosensibilización o AUT. De manera muy breve, nos explica lo que ella llama los tres espacios: el Personal, el Relacional y el Social. Y yo me quedo atrapada en estos ejercicios, en sus conceptos y en la ideología de una mirada feminista del respeto al cuerpo como lo único que nos pertenece y que tiene memorias. Me quedo gratamente sorprendida en un encuentro conmigo misma, que me hace eco y me resuena, intuyendo que en esos conocimientos hay sabidurías de un poderoso impacto para el desarrollo emocional de hombres y mujeres.

Regreso a México con el entusiasmo de un gran descubrimiento y con ganas de que mis compañeras y amigas del PROSEXHUM, Programa de Sexualidad Humana de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), también conozcan estas perspectivas del trabajo con el cuerpo.

Teníamos en el PROSEXHUM un poco de dinero que se nos había asignado por algunos cursos que habíamos impartido, como en aquellos momentos también nos entusiasmaba una autora argentina a la que queríamos invitar, tuvimos que echar una moneda para que el azar decidiera a quién invitaríamos, y ganó Mabel Burin. Algunas sentimos mucho no tener suficientes recursos para invitarlas a las dos, a Mabel y a Fina.

En 1991, en una feria de libros, encuentro en una pequeña librería el libro de Fina *Psicoerotismo femenino y masculino*, que leí con muchísimo interés, y entonces entendí mejor lo que había vivido en su taller en Buenos Aires.

Cuando me invitan al Congreso Mundial de Sexología en Valencia, por fin me reencuentro con Fina y me quedo con el deseo de conocer más sobre su trabajo y de formarme en lo que proponía, aunque era imposible irme a vivir a Valencia por uno o dos años.

A finales del siglo xx y principios del XXI, nos informan de que alguna asociación civil ha invitado a Fina y que está en

México impartiendo sus talleres de Psicoerotismo.

En esta ocasión, logro incorporarme al taller que estaba iniciando y se forma poco a poco lo que llamamos la primera generación en Terapia de Reencuentro.

A partir de entonces, enero de 2000, nos fuimos encontrando con Fina dos y a veces tres veces al año, para formarnos en lo que ella ha llamado Crecimiento Erótico y Desarrollo Personal. Posteriormente, algunas personas pudimos llegar a los Másteres de Autoconocimiento, Sexualidad y Relaciones Humanas en Terapia de Reencuentro y al Máster de Educación Sexual para la Salud Comunitaria y Terapia Sexual desde la Terapia de Reencuentro. Ya han pasado veinte años, y Fina ha seguido escribiendo y publicando con esa sencillez y claridad que la caracterizan. Ahora ya hay siete libros suyos en las librerías.

Cuando miro toda la obra de Fina, su trayectoria, su generosidad y los saberes y sabidurías transformadoras que nos ha enseñado, recuerdo al cubano José Martí, que en una parte de uno de sus poemas, dice:

*Yo he visto en la noche oscura  
llover sobre mi cabeza  
los rayos de lumbre pura  
de la divina belleza.  
Alas nacer vi en los hombros  
de las mujeres hermosas:  
y salir de los escombros  
volando las mariposas.*

En este, su nuevo libro, Fina nos va conduciendo, mediante preguntas, desde los conceptos del marco teórico propio, que ella ha creado, implementado y aplicado en su quehacer profesional de más de cincuenta años, por su práctica clínica, educativa y de trabajo comunitario.

Es una recapitulación muy amplia y completa de todo el trabajo que ha ido elaborando desde la Terapia de Reencuentro para lograr llegar al buentrato, como práctica transformadora, desde los espacios Personal, Relacional y Social.

En la Parte I plantea la pregunta de lo que entendemos por una pareja, iniciando todo lo referente a las formas y tipos de relaciones, cómo acuerdan y negocian, cómo se colocan frente al mundo desde sus creencias y valores. Un aspecto muy clarificador es la conceptualización que Fina hace de la pareja y la familia dentro de los vínculos amorosos, dentro de una amplia diversidad de modelos para establecer esos vínculos afectivo-amorosos.

Los temas sobre el amor, la sexualidad y la convivencia, Fina los presenta en la Parte II, ubicándolos como experiencias vitales del ser humano. Utiliza sus conceptualizaciones para mostrar al amor como una experiencia universal que se desarrolla en las interacciones dentro de lo que llama la dimensión o el espacio sociocultural, personal y relacional. Estos conceptos irán apareciendo en todo el libro para ubicar lo que sucede en

la persona y sus relaciones humanas. Algo que me pareció muy importante es que señala que el amor, como experiencia universal, debe tener una mirada compasiva y sensible, desde el corazón y de manera no condicionada, para saber estar de una forma sensible, receptiva y espiritual.

Una vez y otra, gracias a las preguntas, Fina nos lleva a reflexionar sobre si amamos desde la libertad o desde la necesidad. Hacerlo desde la libertad implica un saber estar y crecer como personas, amándonos en sintonía con la otredad, con relaciones de igualdad, no posesivas, desde el bienestar propio y el placer de compartir y ser responsables con la propia vida. Si amamos desde la necesidad, será desde los condicionantes sociales, y el vínculo se establecerá desde la carencia, en espera de que la otra persona resuelva esas carencias y dificultades, lo que dará como resultado una relación basada en el poder, la inequidad, la desigualdad, la dependencia afectiva, la posesividad y el dominio. Se decide y se actúa desde el miedo y la soledad.

Fina plantea dos conceptos interesantes, referentes al amor, que denomina «amor propio» y «amor compartido». El primero se refiere a querernos bien, y se inicia con esa actitud, al tener proyectos de vida que me permitan transformarla y cambiar aquello que no me gusta o no me va bien y que depende de mí. Con ello, puedo amar negociando lo que no me gusta en el vínculo, y lo que no

sea negociable para ninguna de las dos personas de la pareja, pone el camino para decidir la separación.

En el amor compartido se construye la relación, amando a la otra persona y desarrollándose con ella, lo que permite crear proyectos de amor como pareja. Aquí se propone el concepto del buentrato, para empezar por tratarme bien y así poder amar y tratar bien a los demás, favoreciendo el buentrato personal y relacional. En este apartado, Fina se refiere a la sexualidad como una energía de gran potencia en sí misma, que se va a presentar en los espacios personal y relacional. Hace una mención especial a que el grado de placer se vincula con la disposición para el goce sexual y el conocimiento de nuestro cuerpo como un elemento necesario para disfrutarlo.

Por otro lado, analiza si, debido a aspectos que se presentan en los espacios sociocultural y relacional, como experiencias negativas, teñidas por la culpa, la vergüenza, la violencia y el desconocimiento de nuestro cuerpo y sus sensaciones, el placer puede reducirse, rechazarse o anularse. Cuando se ubica en los espacios personal y relacional, el placer se puede conectar con el amor, la atracción, la disponibilidad erótico-afectiva, el deseo compartido, pudiendo desarrollarse una mutua energía creativa. De lo contrario, se vive como algo destructivo, violento y de maltrato.

El deseo erótico, la sensualidad, las fantasías conectan, según Fina, profunda y poderosamente y son un componente que le da fundamento a la relación de pareja, pero también los vínculos afectivos requieren de aspectos emocionales, así como de un espíritu y un compañerismo establecidos desde el buentrato. Aquí propone que la vida y la relación en pareja tiene varios componentes muy importantes como la atracción sexual, el placer, el compartir la vida, el cuerpo y el placer sensual y erótico, y, por supuesto, los vínculos afectivos y emocionales.

En resumen, en esta parte se plantea que la práctica de la sexualidad como experiencia humana se da a partir de la autoexploración y posteriormente con el placer compartido, intensificado con el componente emocional y el erótico-afectivo. Todo esto creará un espacio de buentrato y bienestar en la convivencia con la otra persona, en el estar y el hacer, en el compartir o no, desde el amor en libertad, desde el relacionarse, aunque no exclusiva y necesariamente con una pareja. En ese tipo de relación deben establecerse unas bases muy claras para la vida en común, como son las negociaciones y los contratos de convivencia, ya sea que vivan o no juntos. Asimismo, cuando surgen situaciones problemáticas o puntos de vista discrepantes habrá que estar en la posición de negociar. Si es necesario, llegar a la ruptura, habrá que aprender a hacer los duelos, la despedida de una etapa, de un vínculo, de las expectativas, para hacerlo con el menor daño posible.

En la Parte III, Fina hace un recuento de cómo fue creando sus conceptualizaciones a partir de sus experiencias personales desde muy joven, en una sociedad española conservadora y represiva durante el franquismo. En la situación social que se vivió entre la década de los 1970 y la de los 1990, donde surgieron movimientos y aperturas, tanto en España como en el mundo en general, se fueron abriendo caminos y espacios que ella, con la curiosidad, inquietud y creatividad que la caracterizan, aprovechó para ir formulando y desarrollando en talleres, cursos y conferencias, encontrando respuestas y soluciones a problemáticas muy específicas que, tanto mujeres como hombres, le planteaban en la consulta sobre la salud y la educación sexual. Con estas inquietudes fue elaborando conceptos innovadores sobre la sexualidad y sus aspectos gozosos, lo que la llevó a buscar en los espacios comunitarios un planteamiento diferente de lo que ella entendía por sexualidad. Así, planteó el erotismo global y el genital, trabajando desde el cuerpo como una totalidad integrada, multidimensional y *biopsicosociosexual*, ya que en él se marca la socialización de género y se establecen las polarizaciones dicotómicas y escindidas, desde la perspectiva patriarcal en una tradición judeocristiana, que no es igualitaria y que fija una relación de hombre dominante y mujer sumisa.

Para consolidar estos análisis, Fina se plantea entonces la necesidad de la prevención mediante lo que llama educación para la salud o educación afectivo-sexual, ya

que, cuando fracasa la educación sexual, surgen los problemas, tanto en lo individual como en la pareja. Comienza a trabajar, dentro de la terapia clínica, en el reconocimiento del propio cuerpo, sus sensaciones, emociones, tensiones, la respiración y la capacidad de transformar las circunstancias que suscitaron los conflictos, para que la persona no se haga daño a sí misma, ni dañe a otras personas. Al reconocer al propio cuerpo como herido y dañado con culpas y vergüenzas, este se puede sanar, se pueden curar las heridas y hacer el duelo para recuperarlo y tener un desarrollo afectivo-sexual, y un vínculo con la pareja. Dice Fina que nuestro cuerpo es lo único que tenemos y que con él vivimos y nos relacionamos desde nuestra sensualidad, la mirada, el contacto de la piel, la escucha, lo que decimos, lo que olfateamos; son las formas que tenemos de contactar y conocer el mundo y a las personas con quienes convivimos. Como terapeuta, hace que las personas consultantes trabajen y reencuentren su cuerpo, enseñándoles cómo funcionan los vínculos, cómo se relacionan y cómo se pueden transformar para desarrollar la perspectiva del buentrato.

En cuanto al conocimiento de la sexualidad, si bien se ha normalizado, ahora se está presentando un retroceso, pues dentro de la convivencia se vuelven a reproducir las relaciones de poder, con una violencia sexual exagerada, muy presente en la vida de la gente joven por el acceso indiscriminado y fácil a un internet lleno de violencia y mensajes de pornografía.

Fina señala que en la educación afectivo-sexual no se trata solo de aprender técnicas amorosas, sino que ante todo es un espacio para aprender el arte de vivir, convivir desde el género, relacionarnos, compartir los deseos y las responsabilidades sobre la propia vida. Y, también, para alcanzar la autonomía para saber decidir sobre el propio crecimiento y entender el mundo desde nuestros valores y creencias dentro de un sistema social, para distinguir con pensamiento crítico lo que nos va bien y lo que no, y tomar decisiones de buen trato, para no normalizar comportamientos violentos, como si fueran únicamente biológicos, sin reconocer la parte sociocultural que los matiza.

Su propuesta es educar de manera afectivo-sexual para la convivencia, las relaciones de desarrollo mutuo y de buen trato en una sociedad respetuosa con las diferencias y por la paz. Este es el trabajo que Fina ha desarrollado todos estos años, con los cursos y talleres dirigidos a muy diversos grupos y espacios sociales, dentro de las tres dimensiones de su conceptualización teórica, que son el Social, el Relacional y el Personal, en función del aprendizaje del maltrato hacia el buen trato y los proyectos de amor, que facilitan el camino para transformar dentro de otra manera de ser y estar en el mundo, entendiendo bien los procesos humanos.

Además, de la terapia individual y de pareja, su trabajo se ha multiplicado con los grupos, desde los monográficos, de

Crecimiento Erótico y Desarrollo Personal, hasta los formativos en los Másteres de Autoconocimiento, Sexualidad y Relaciones Humanas en Terapia de Reencuentro y en el Máster de Educación Sexual para la Salud Comunitaria y Terapia Sexual desde la Terapia de Reencuentro.

También nos presenta el marco conceptual que ha creado para dar apoyo al trabajo terapéutico aplicando la Terapia de Reencuentro, y nos explica cómo ubica el concepto de género como elemento transversal en su trabajo con las relaciones de pareja, lo que hace que se conviertan en relaciones muy complejas desde lo que ella describe como subculturas masculina y femenina que dicotomizan nuestra persona. En este apartado, va describiendo detalladamente todos los métodos, técnicas y modelos con los ejercicios que utiliza en los procesos de las parejas en la Terapia de Reencuentro.

La última parte del libro, Fina la dedica al desarrollo afectivo, erótico y sexual, así como al buentrato en las relaciones de pareja, dando espacio a la responsabilidad que cada quien tiene sobre su propia vida, compartiendo proyectos de amor y buentrato. Asimismo, insiste en la importancia de saber escucharse y hablar, teniendo también los espacios personales de silencio para saber estar con uno mismo y con la otra persona. Aprender a bientratarse individualmente para poder dar y recibir, cuidar y cuidarme, reconocermé y reconocer, ser

responsable con mis límites, mi bienestar y el de la otra persona, reencontrando mi propia vida y mis proyectos, identificando mis frustraciones y lo que tengo que soltar, dando espacio a nuevos deseos y al buentrato.

Finalmente, quiero agradecer desde aquí a Fina todo lo que hemos compartido y todo lo que he aprendido gracias a su generosidad y a la solidaridad de todas las personas que nos hemos convertido en sus discípulos/discipulas y sus amigos/amigas durante todos estos años.

**Maestra SELMA GONZÁLEZ SERRATOS**

Académica y Psicoterapeuta del Programa de Sexualidad Humana,  
PROSEXHUM Facultad de Psicología, UNAM