

EL LADO OSCURO DEL BDSM: Las Relaciones Destructivas



I Strange 2010
bex Photographer

By felina

Por Felina.

CUADERNOS DE BDSM ESPECIAL Nº 02

EL LADO OSCURO DEL BDSM: LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

Por Felina

FOTOGRAFIAS:

PORTADA:

**Fotógrafo: Ibex
Modelo: Felina**

INTERIOR:

Fotógrafo: Nomar_Tf

*Trabajo editado por Cuadernos de BDSM con permiso de la autora, en abril de 2011.
Está permitida su libre distribución y copia sin ánimo de lucro, siempre y cuando sean respetados los derechos de autor en lo que respecta al texto e imágenes.*

Para contacto:

cuadernosbds@gmail.com

El tema de los malos tratos es, todavía, la asignatura pendiente del colectivo BDSM. Cierto es que como colectivo estamos especialmente sensibilizados contra ellos. Tal vez por que nuestra particular forma de participar de cierta violencia consensuada y disfrutada (teatralizada) nos permite llegar al borde de ese abismo a echar un vistazo. O tal vez sea como una forma de intentar desmarcarnos de la visión que desde el mundo no-BDSM nos vincula con los malos tratos. Sin embargo, negar la existencia de malos tratos en el BDSM nos aleja de esa sensibilización, pues éstos son algo desgraciadamente unido a las relaciones humanas y por tanto, algo presente en la sociedad. Y el BDSM forma parte de esa sociedad que nos engloba a todos.

La fina línea que separa la mayoría de nuestras prácticas de los malos tratos no siempre es sencilla de marcar y definir, no sólo ante la mirada crítica de la sociedad, si no ante nosotros mismos.

El trabajo que publicamos en éste segundo especial, ha sido realizado por la Sra. Felina, profesional de la Psicología Clínica y con una experiencia profesional y personal sobradamente solvente como para afrontar un trabajo de la envergadura del mismo. A lo largo de sus páginas analiza las relaciones de maltrato, sus dinámicas y sus formas de manifestarse, tanto de un modo general como aplicado al campo de las relaciones BDSM “enfermas”. A través de él, conoceremos particularidades de las mismas, así como los síntomas y señales de alarma que debemos conocer para poder aprender a reconocernos y tener las herramientas para poder actuar.

Los malos tratos son un mal endémico de nuestros tiempos, de nuestra sociedad y de quienes la componemos. Debemos de aunar esfuerzos para erradicar éste cáncer social, tanto fuera como dentro del BDSM y el modo de hacerlo lo define muy bien la autora de éste trabajo, la Sra. Felina:

“De nada sirve decir que el problema no existe, esconder la cabeza e intentar barrer la miseria bajo la alfombra. Todos los que tenemos amigos y conocidos suficientes dentro del BDSM y la sensibilidad de querer escuchar, hemos conocido historias inquietantes de acoso y malos tratos, pero preferimos pensar que son excepciones, que el BDSM no es eso y que esta pareja tan glamurosa y bien vestida que va a las fiestas y es el centro de atención, no puede ocultar una historia tan turbia.(...)”

“Siento mucho decirlo, pero el BDSM presenta muchos recovecos oscuros y somos nosotros quienes tenemos que iluminarlos desde dentro, no para demostrar nada a nadie, sino para dar sentido a la sexualidad que hemos elegido.”



Si aún no te has convencido de que el BDSM es algo natural.....

es que nunca has tenido un gato.

*Dedicado a Shere Khan, mi amo,
porque cazar gacelas indefensas es fácil,
pero aún no sé cómo lo hizo para atraparme a mí.*

INDICE

1-Introducción.

- 1.1.Un tema polémico.
- 1.2.BDSM y sexismo.

2-Las relaciones de pareja.

- 2.1 La lucha por el poder.
- 2.2 Relaciones sanas versus relaciones destructivas.
- 2.3 La violencia en la pareja.
- 2.4 A que llamamos una “relación sana”.
- 2.5 Sesiones y agresiones, ¿dónde está el límite?
- 2.6 ¿Hasta donde entregarse?

3-La figura del acosador dentro del BDSM.

- 3.1 ¿Qué es un acosador?
- 3.2 El dominante acosador.
- 3.3 El acosador sumiso.
- 3.4 El ama acosadora.
- 3.5 La acosadora sumisa.

4-Comunicación e incomunicación.

- 4.1 La comunicación perversa.
- 4.2 La comunicación asertiva.

5-El círculo del maltrato.

- 5.1 La luna de miel.
- 5.2 Los estallidos de violencia.
- 5.3 El arrepentimiento y la reconciliación.
- 5.4 Salir del círculo.

6-Las secuelas del maltrato.

- 6.1 El perfil de la víctima.
- 6.2 Trastorno de estrés postraumático.

7-Otra tipología potencialmente peligrosa.

- 7.1 Celosos patológicos.
- 7.2 Adicto a sustancias o adicciones sociales.
- 7.3 Pasivo-agresivos.
- 7.4 Dependientes.
- 7.5 Trastornos mentales graves.

8 -Justificación de la violencia.

- 8.1 Agresores.
- 8.2 Víctimas.
- 8.3 Sociedad en general.
- 8.4 Justificaciones específicas del BDSM.
- 8.5 Cómo detectar un acosador.
- 8.6 Signos externos de una relación destructiva.

9- El BDSM terapéutico.

10 -Prácticas de riesgo psicológico en el BDSM.

- 10.1 Riesgos de las sesiones.
- 10.2 Riesgos de las relaciones BDSM.

11-Resumen.

12-Bibliográfica.

1. INTRODUCCIÓN.

1.1 Un tema polémico.

En las reuniones sociales informales, es decir, cuando estoy en una cena con conocidos o tomando una copa, nunca suelo mencionar cual es mi profesión, porque suele producirse alguna de estas dos reacciones: o bien mi interlocutor se echa un paso atrás con una medio sonrisa y dice aquello tan tópico de: “¿me estás psicoanalizando?” a lo que sigue un inevitable: “¿Y qué piensas de mi?”, para acabar con: “oye, que yo no necesito psicólogo, que no estoy loco”. La reacción opuesta se da entre aquellos que aprovechan la ocasión para largarme con desfachatez toda su larga y triste historia de amores, desamores y problemas diversos. Me pregunto si los arquitectos, cuando dicen que son arquitectos, encontrarán a su paso gente dispuesta a contarles con pelos y señales cómo es su casa, por dentro y por fuera, para que su interlocutor les acabe por decir: “eh, que yo no creo en la arquitectura”. Un psicólogo puede dedicarse perfectamente a elaborar informes sobre perfiles profesionales y no haber visto un paciente en su vida, y aquellos que nos dedicamos a la psicología clínica, somos profesionales de la medicina, personas con una preparación seria de muchos años y que ejercemos un oficio y de ninguna manera gurús a tiempo completo que montan el chiringuito en cualquier momento y lugar. La psicología no es una religión, ni una filosofía de vida, es una ciencia con unos supuestos lógicos sólidos, que elabora teorías y las demuestra o las refuta, con datos objetivos y experimentos concretos. No nos inventamos nuestros supuestos porque suenen bien, y por esta razón, aunque todo el mundo considera que tiene “mucho psicología”, no todo el mundo puede opinar con conocimiento de causa.

Cuando estamos en una reunión BDSM, las reacciones son aún más viscerales, me miran como un bicho raro, como si tuviera púas venenosas o algo así, lo cual es bastante enervante en un ambiente que presume de ser liberal y ecléctico. Tanto es así que he acabado por decir que soy esteticista, a menos que me tropiece con algún colega, que hay bastantes, no sé si por casualidad. ¿A qué viene tanto miedo porque nadie piense que estamos locos o enfermos? Es un desconocimiento profundo el que se tiene de lo que es la enfermedad mental, ya que ningún manual de psiquiatría menciona la D/S o el BDSM, entendido como un juego entre adultos, como una aberración. Todo lo contrario, somos los primeros en distinguir entre las parafilias (desviaciones sexuales graves) y los juegos eróticos o los estilos de vida alternativos, de la misma manera que distinguimos perfectamente entre creencias culturales (el más allá, los fantasmas, las supersticiones...) y los delirios psicóticos. Se supone que el BDSM tiene que ser sano, o sensato, ahora bien, ¿quién decide lo que es sano o insano, sensato o insensato dentro de la vida sexual? Quizá por eso cada vez que intento aportar mis conocimientos de terapia psicológica y de pareja al BDSM para el bien de la comunidad, hay alguien que se siente molesto.

Hago estas declaraciones tan reivindicativas por que voy a abordar un tema polémico y quiero que el lector tenga muy claros desde el principio dos supuestos fundamentales: que no hablo como particular con una opinión más o menos coherente, sino como profesional con años de experiencia y muchos casos a mis espaldas; y que soy miembro activo de la comunidad BDSM y por tanto sé de lo que hablo. Para ser más exactos y ante la curiosidad que pueda suscitar, soy switch. Naturalmente eso no quiere decir que no acepte críticas o que no esté abierta a nuevas aportaciones, todo lo contrario, son bienvenidas y enriquecen el debate, pero eso sí, por favor, sin pretender que el problema no existe y por tanto me lo invento por diversión.

Yo no voy a tratar aquí de la teórica del BDSM, que doctores tiene la iglesia. Existen personas mucho más cualificadas que yo para elaborar un decálogo de lo que es y lo que significa el BDSM. Ciertamente que el BDSM como planteamiento, nada tiene que ver ni con el machismo, ni con el feminismo, ni con los malos tratos. Hasta aquí estamos todos de acuerdo, pero me temo que en la práctica las cosas no son tan sencillas. Yo voy a hablar de las prácticas cotidianas, del día a día y de casos reales o como mínimo factibles, preservando siempre el anonimato, para que nadie sea reconocido. Por esta razón, hablaré sobre todo de las experiencias que yo haya podido vivir personalmente, no por vanidad, ni por falta de ejemplos, sino por dar prioridad a la discreción. No son leyendas urbanas, ni morbosidades escogidas para causar efecto, es la vida misma, a veces más perturbadora que los peores relatos de terror. Me centraré en las relaciones sentimentales con una duración continuada en el tiempo, por ser estas las más conflictivas, dentro y fuera del BDSM y en parejas heterosexuales, porque son estas las que mejor conozco. Cuando me refiera a practicantes del BDSM, estoy aludiendo a personas bien introducidas, no principiantes ni curiosos que puedan confundir los términos. Hablaré por tanto, de relaciones deterioradas y malsanas entre dos o más personas, que en lugar de resultar enriquecedoras y gratificantes para sus miembros, destruyen el bienestar y la autoestima de quienes las padecen. Para que no haya confusiones, diré “amo”, y “sumiso”, como términos genéricos, y salvo que se indique lo contrario, cuando digo “dominante” o “sumiso”, me refiero a hombres y mujeres por igual, por una simple razón de economía del lenguaje.

De nada sirve decir que el problema no existe, esconder la cabeza e intentar barrer la miseria bajo la alfombra. Todos los que tenemos amigos y conocidos suficientes dentro del BDSM y la sensibilidad de querer escuchar, hemos conocido historias inquietantes de acoso y malos tratos, pero preferimos pensar que son excepciones, que el BDSM no es eso y que esta pareja tan glamurosa y bien vestida que va a las fiestas y es el centro de atención, no puede ocultar una historia tan turbia. Los casos más graves, o al menos los que más se cuentan, es el de las sumisas anuladas, destruidas por un amo que no sabe serlo, sin embargo, no es el único paradigma posible. Los acosadores pueden ser sumisos, amas, e incluso, aunque es más difícil darse cuenta de ello, las sumisas. Incluso dos personas que separadas son perfectamente equilibradas y amables, cuando se juntan como pareja entran en una dinámica destructiva y son capaces de hacer cualquier cosa con tal de herir al otro.

Siempre me ha resultado muy curioso ver que existen grandes expertos en las técnicas del S/M, inmovilización, spanking... se hacen talleres, se dan charlas, se organizan cursos. Claro, una suspensión mal hecha puede tener consecuencias muy graves y sobre todo muy visibles. El daño físico se aprecia a simple vista, pero ¿y el daño psicológico, que puede ser mucho más grave? Con mucha alegría se administran castigos sin saber el daño moral que pueden ocasionar, y sin embargo, no conozco a nadie que no presuma de ser un experto en dominación psicológica.

¿Que es lo que define el BDSM? Sano-sensato (en nuestro caso tanto nos da), seguro y consensuado. Eso lo sabemos todos, pero ¿que significa? Imaginemos que estamos delante del juez (aprovecho para recomendar la estupenda película holandesa Juez S/M) la pareja ha sido pillada in fraganti aplicando spanking en plena calle por la policía. O la sumisa tiene marcas de quemaduras y en una visita rutinaria el médico las descubre y denuncia de oficio, como es su obligación. El delito es grave, los servicios sociales actúan de urgencia. Una asistente social o una psicóloga habla con la sumisa, la policía toma declaración al supuesto agresor. ¿Que les diría? Que ella estaba de acuerdo en el castigo, que fue voluntario, que sólo era un juego sexual en la pareja. La policía desde luego, no le cree, porque ya ha oído otras veces historias parecidas o aún más ridículas, el agresor siempre tiene una justificación a su violencia: *“ella me provoca continuamente”*, *“se lo está buscando”*, *“yo creía que a ella le gustaba”*. No me lo invento, compañeros míos que trabajan con agresores sexuales me lo confirman. ¿Que dirá la sumisa? Si supera la vergüenza que le da admitirlo, dirá que efectivamente era un juego, que ella quería, que no pasa nada, que no es para tanto. Exactamente lo mismo que dice cualquier mujer que haya vivido la violencia doméstica durante años, porque, aunque parezca increíble, la víctima justifica a su agresor, en la mayoría de los casos. Resumiendo, visto desde fuera, es muy difícil distinguir una agresión real de un juego.

Ahora, el lector pensará: *“eso no tiene nada que ver con el BDSM, puede que sea difícil de demostrarlo cara a la galería, pero hay un abismo entre una cosa y otra”*-. Desde luego que sí, en el planteamiento, pero me temo que en la práctica los límites se difuminan. ¿Que diremos de la sumisa que consiente “por entrega a su amo” en abortar? ¿Y de aquella otra que está tres días sin comer para estar delgada y guapa porque su amo le ha dicho que ha engordado? ¿Y el sumiso que por amor y entrega a su ama deja de ir al fútbol y de ver a sus amigos porque a ella no le gustan? ¿O el sumiso que se obsesiona con un ama profesional y la acosa y la persigue y se pone celoso de otros hombre y le falta el respeto y la insulta para ser luego castigado acorde a sus ansias masoquistas? ¿Y el amo que se ve agobiado por una sumisa que pide más y más dedicación con la amenaza explícita de un suicidio?. Son casos extremos, es verdad, pero en medio hay un abanico de prácticas que nada tienen de seguras, ni de sanas y menos aún de consensuadas, porque con la excusa de la entrega se comenten muchos atropellos a la dignidad de la otra persona. Siento mucho decirlo, pero el BDSM presenta muchos recovecos oscuros y somos nosotros quienes tenemos que iluminarlos desde dentro, no para demostrar nada a nadie, sino para dar sentido a la sexualidad que hemos elegido.

1.2 BDSM y sexismo.

Por sexismo, se suele entender la superioridad innata del hombre sobre la mujer y por tanto, su derecho a disponer de su vida en propiedad. Es la base de la violencia de género y su justificación.

Es bien cierto que como principio el BDSM no tiene nada que ver, ya que de ser así, no habría amas y sumisos. Además se sobreentiende que la mujer que se entrega al hombre, lo hace por su propio gusto y voluntad y no porque éste sea un derecho natural del hombre.

Pero no seamos ingenuos, no se pueden eliminar siglos y siglos de represión, machismo y mentalidad ultra religiosa de un plumazo. Si la sociedad en general, está aún inmersa en un sistema de creencias y actitudes, que en general, benefician al hombre sobre la mujer, sería muy ingenuo pensar que no afecta también a la comunidad BDSM.

Recuerdo una anécdota, de cuando yo era mucho más joven y mucho más imprudente. Un amo que era bastante guapo y con mucho carisma. Para decirlo claramente, a mí me gustaba mucho. Su estilo de dominación era muy grosero y muy brusco, pero a mí “me ponía”. Cuando estábamos juntos, yo estaba muy excitada sexualmente, pero cuando nos separábamos, me sentía muy incómoda y muy confusa, no estaba segura hasta qué punto las cosas que me decía, las decía en serio. No sabía si era un juego y se comportaba así para excitarme, sabiendo que me gustaba, o estaba ante un hombre muy machista y de ideas muy retrógradas. También me sentía muy avergonzada de mí misma, ¿cómo podía gustarme que me trataran así? Este hombre era además muy simpático y agradable, y sobretodo, se interesaba vivamente por mi vida, poniendo suma atención en escuchar cuanto yo decía, lo cual casa mal con la idea que tenía de un machista. Él era muy narcisista y llegó a decirme: *“tengo miedo de hacerte daño, porque las sumisas se suelen enamorar de mí”*. (Hago un inciso para especificar que el hecho de que a mí me pareciera guapo, estaba lejos de producirme un arrebatamiento amoroso incontrolable) Cuando nos conocimos, estaba muy temeroso de decirme su nombre, porque se dedicaba al mundo del deporte y temía ser reconocido. Yo entiendo un pimiento de deporte, y él no pasaba de ser un deportista de cuarta fila, pero realmente estaba convencido de su importancia. Cuando me dijo quién era, me quedé exactamente igual que si veo llover. Como yo siempre he sido demasiado lanzada, nos fuimos juntos de viaje y durante el camino, el interés que él ponía en mi vida llegó a serme muy molesto, porque realmente estaba forzando mi intimidad y me sentía violenta, y lo que tomaba por interés hacia mi persona resultó ser una forma de conocer mis puntos débiles para manipularme. En un momento dado del viaje, me dijo que estábamos en la ciudad donde vivía su tía, que le encantaría ir a visitarla, pero que no íbamos a ir porque si su tía me veía así vestida, iba a pensar, palabras textuales: *“de donde habrá sacado esta fulana”*. Hasta aquí llegó mi paciencia, le dije que yo ante todo soy una señora y sé comportarme, que una cosa es que me vista sexy para agradar a mi acompañante y otra que no tenga en mi maleta prendas de vestir para todo momento y ocasión. Resumiendo, no acepté sus disculpas, hice las maletas y le dejé plantado. Lo curioso del caso es que dos meses después me escribió a mi email, que no podía olvidarse de mí y que quería repetir la experiencia. He aquí un ejemplo de un

acosador con el cual, de haber seguido juntos, habría acabado mal. Lo pongo también de ejemplo de lo que es confundir el BDSM, con la dominación machista pura y dura, y por desgracia, no es un ejemplo aislado.

No se dice en voz alta, porque no es políticamente correcto, pero no son pocas las personas de nuestro ambiente que sienten y opinan que la relación natural de dominación/sumisión es la que se produce entre una sumisa y su amo. Que las dóminas sólo son sumisas cabreadas y que la relación ama/sumiso es menos profunda y espiritual que la de amo/sumisa. Que los sumisos son poco viriles (por decirlo de una manera fina) y las dóminas poco más que feministas histéricas. En definitiva, muchos opinan que la máxima realización de la mujer es entregarse a un amo que sea merecedor de ello. De ahí se deduce, que la sumisión femenina, no es una opción, sino parte intrínseca de su naturaleza. Los hombres son dominantes y agresivos y las mujeres dulces y abnegadas. Sobra decir que estas premisas, expresadas en voz alta suenan absurdas, pero están en la mentalidad y en la forma de sentir el BDSM de muchísimos hombres y mujeres que practican BDSM y va implícita en muchas de las prácticas BDSM comunitarias. Por ejemplo, cuando se dan talleres de bondage ¿qué hombres veréis haciendo de modelo? Resulta más bello el cuerpo femenino atado o azotado, o al menos, esa es la opinión general.

No pensemos que los sumisos son menos machistas, muy al contrario, son quienes más cosifican a las mujeres al convertirlas poco menos que en un fetiche, un póster, donde importan más unas botas de tacón alto que los sentimientos y pensamientos de su portadora. Naturalmente, no es así como se comportan todos, pero muchos se refieren a las mujeres en general y las amas en particular como frívolas, inconstantes, irracionales y caprichosas, que son arquetipos misóginos que arrastran desde hace siglos las mujeres bellas. Es un modelo que toma a las mujeres como seres malévolos y volubles que no son capaces de hacer nada útil. Es más, el sueño erótico de muchos de ellos es la feminización, es decir, vestirse y ser tratados como mujeres “de mala vida” como forma de humillación y castigo. ¿No queda claro entonces que se entiende lo femenino como algo degradante?

Por contra, alguna de las teorías que circulan por ahí sobre el femdom, son igualmente estrambóticas, aunque se detectan mejor porque chocan con la norma general. Opinar que las mujeres son superiores a los hombres resulta poco menos que de mal gusto, ya que es una copia mala de todo aquello que reprobamos en el machismo. Ni somos más perceptivas, ni más intuitivas, ni más listas, ni menos agresivas, ninguna de estas afirmaciones soporta un estudio estadístico serio.

Para ser bien entendido, el BDSM tiene que partir de la igualdad de sus participantes, de otra manera no tiene sentido ya que si uno no es dueño de sí mismo y puede elegir libremente entre ser independiente o someterse a otra persona ¿qué valor tiene su entrega?

2. LAS RELACIONES DE PAREJA.

2.1 La lucha por el poder.

Las prácticas BDSM y de dominación/sumisión, implican una desigualdad en la relación de poder, que puede ser real o figurada. Los seres humanos, como animales sociales que somos, tenemos relaciones jerárquicas en todos los ámbitos de la vida cotidiana, incluso en aquellas llamadas “relaciones entre iguales” (grupos de amigos por ejemplo) se pueden ver claramente definidos los roles de líderes y seguidores, y allí donde no hay una jerarquía más o menos definida y aceptada por el grupo, habrá problemas. Obedecer al que consideramos por encima y dar órdenes al que consideramos por debajo, es la base de la estructura social que nos envuelve, de modo que las relaciones de dominación/sumisión, lejos de ser anómalas son la clave de nuestro éxito como especie, al igual que ocurre con todos los mamíferos que viven agrupados. Tan básica es esta tendencia natural, que ni siquiera se rompe en situaciones de extrema necesidad, de esta manera es posible que un general dé una orden y miles de soldados corran a morir contra el enemigo. No son realistas aquellas utopías que proponen vivir en completa fraternidad y pleno consenso, aunque el desarrollo de este planteamiento, nos aleja del tema central que nos hemos propuesto¹.

Así mismo, todas las relaciones de pareja deben resolver el problema básico de quién llevará el mando y cuándo, si quieren tener un funcionamiento correcto. No significa esto que uno de los dos miembros de la pareja deba someter, o anular al otro, ni mucho menos, pero sí debe haber un pacto no escrito sobre quién y cómo se toman las decisiones finales. El mando puede ser ejercido según el ámbito de actuación, según quién se considere más apto para solucionar un problema particular. Por ejemplo, es muy típico en relaciones más tradicionales, que sea la mujer quien lleve la economía familiar en el día a día, aunque sea el hombre quien sea el “cabeza de familia”. Aún en las relaciones sentimentales que presumen de igualitarias y todas las decisiones importantes se toman en común, uno de los dos miembros de la pareja lleva el timón habitualmente. Una de las causas más frecuentes de las peleas continuas dentro de una pareja, es la lucha por el poder, existen relaciones muy conflictivas que sufren rupturas más o menos frecuentes y uno de los temas que más conflictividad provoca es la competitividad entre sus miembros.

¹ Uno de los experimentos más conocidos y divulgados de la Psicología Social, es el experimento Milgran (Milgran 1969). Se tomaron al azar varios voluntarios y se les dijo que participaban en una prueba sobre memoria. De un lado, un alumno al que medir su memoria, del otro, el voluntario y el experimentador. El alumno estaba supuestamente conectado a unos electrodos y el papel del voluntario era suministrar descargas eléctricas por cada equivocación que cometiera el alumno. Pues bien, bajo las órdenes del experimentador, el 65% de los participantes llegó al extremo de asesinar al alumno sin cuestionar las órdenes recibidas. Por supuesto, el voluntario no sabía que las descargas eran falsas, y el alumno, un actor contratado para el experimento

En el BDSM, esta relación asimétrica en el poder es manifiesta y clara, ya que es la base que sustenta la relación. Ahora bien, este rol asumido, puede manifestarse únicamente en los juegos eróticos de la pareja o puede extenderse como toda una filosofía que impregna los actos cotidianos. Existen dos tendencias claras dentro de los practicantes del BDSM; aquellos que lo viven como un juego sexual, un juego de rol con un comienzo y una duración limitados en el tiempo, y aquellos otros que propugnan una filosofía de vida basada en la entrega del sumiso y la aceptación del dominante. Ambas son tendencias respetables y compatibles y de ninguna manera debemos hablar de un sentimiento más profundo o más superficial. Sin embargo, si queremos de verdad ser conscientes de lo que es una relación destructiva, hay que dejar de lado las apariencias y los juegos de rol y ser capaces de darnos cuenta de un hecho que no siempre es fácil de detectar y es que el dominante en realidad no siempre es quien tiene el poder dentro de la pareja y el sumiso no siempre es quien se deja llevar. Es decir, que los roles de dominación/sumisión son roles que no tienen que corresponder a la realidad. Esto es claro para las parejas que toman el BDSM como un juego lúdico, incluso uno de los miembros de la pareja, puede estar obligando al otro a jugar este papel bajo la coacción de un abandono, o una infidelidad, pero no es tan fácil percibirlo en aquellas otras que asumen la dominación/sumisión como una forma de vida. Así es posible que el sumiso sea el acosador, porque fuera de las apariencias y del papel que representa, tiene el control sobre su dominante, de manera más o menos sutil. En el caso de las profesionales, esta dualidad es clarísima por tanto y cuanto los sumisos son en realidad clientes que demandan un servicio, de modo que la relación de dominación no pasa de ser una fantasía. Conozco yo perfectas sumisas, que idolatran a su amo, y se entregan de manera auténtica y viven un 24/7, y sin embargo, si deciden que viene a comer su madre el domingo, podéis estar seguros de que vendrá y más le vale a su dueño haberse puesto corbata ese día. Esto no es malo necesariamente, siempre y cuando tengamos presente en todo momento que una cosa es el juego y otra el poder real, que a veces pueden ir unidos, pero en otras ocasiones no tanto. Desestimemos de una vez por todas el prejuicio erróneo de considerar que los dominantes tienen más carácter que los sumisos y son más fuertes y decididos, porque es un estereotipo completamente falso.

2.2 Relaciones sanas versus relaciones destructivas.

Los psicólogos tenemos una pequeña manía, como científicos sociales que somos, no nos vale hablar de “amor”, “odio”, “amistad”, sino que siempre tratamos de dotar a cada palabra de un contenido preciso, medible y libre de ambigüedades. A esto lo llamamos “operativizar”, y así podemos medir con números, rasgos tan sutiles, como la autoestima, la inteligencia o la felicidad. De modo que para ser coherentes y precisos, debo ahora dar una visión clara de lo que se considera una relación sana o malsana, tanto dentro como fuera del BDSM.

La primera vez que oyes decir a alguien de carne y hueso, que su pareja le cose los órganos genitales con aguja e hilo, lo primero que sientes es una profunda incomodidad, lo más probable es que pienses que estas personas están mal de la cabeza y lo que hacen es enfermizo. Pero lo cierto es que la sexualidad y la afectividad humanas son muy extensas y aunque nos cueste asimilarlo y entenderlo, una pareja BDSM en la cual las

sesiones sean a juicio de los observadores, extremas, no tiene porque ser problemática si saben gestionar sus emociones. Nos puede parecer chocante, aberrante o simplemente raro, pero hay personas muy felices y perfectamente cuerdas, haciendo cosas que para nosotros serían experiencias horribles. Muchísimas parejas de apariencia vainilla en la cual nunca se oye un grito ni una discusión en voz alta y jamás se faltan a los buenos modales, ocultan una agresión psicológica continuada y muy grave. No son por tanto los actos concretos los que nos pueden dar la pauta de qué entendemos por una relación malsana, sino los sentimientos y las intenciones que llevan aparejados.

Vamos a considerar una relación como destructiva cuando se cumplen dos o más de las siguientes premisas.

Uno de los dos miembros de la pareja o ambos:

- Se siente ninguneado y menospreciado por el otro.
- Alterna sentimientos de amor-odio hacia su pareja.
- Siente terror ante las reacciones del otro no atreviéndose a manifestar sentimientos, pensamientos o actos que discrepen del criterio de su pareja por miedo a las consecuencias negativas.
- Vive en un constante temor a ser abandonado, herido o criticado por su pareja.
- Siente celos constantes, que pueden ser justificados, o no.
- Es sistemáticamente infiel, con ocultación o no de las relaciones paralelas que no son toleradas de buen grado por la pareja.
- Queda aislado socialmente de su entorno, familia próxima, amigos cercanos...
- En el caso de convivir, trata de volver a casa lo más tarde posible, y no siente deseos de pasar tiempo con su pareja.
- Se siente espiado o invadido en su espacio personal.
- Sufre adicciones (alcohol, drogas, juego patológico...) a consecuencia del malestar que le genera la relación, o bien estas adicciones perjudican gravemente la convivencia común.
- Frecuentemente piensa sobre la relación y sus pensamientos son repetitivos, obsesivos, pesimistas y afectan significativamente al ámbito laboral o al desenvolvimiento social.

En la vida cotidiana las parejas manifiestan al menos dos de estos síntomas:

- Discute a menudo por motivos pequeños.
- No discute nunca, evitando cualquier conflicto.
- No existe una comunicación asertiva y fluida.
- Las relaciones sexuales no son consensuadas o satisfactorias para ambos integrantes.

- Se aísla socialmente.
- No son capaces de separar su vida de pareja de la intromisión de terceros (particularmente familiares cercanos)
- No son capaces de negociar acuerdos y pactar términos, de modo que o bien uno de los dos miembros cede siempre, o hay discusiones continuadas.
- Existen agresiones que pueden ser verbales, físicas, psicológicas o sexuales.

Resumiendo, si aparecen estos problemas, si la mayor parte del tiempo te sientes triste e infeliz, si no hay comunicación, alegría y cariño demostrados, no vale la pena engañarse pensando que *“es una racha”*, *“en el fondo nos queremos mucho”*, *“me quiere, solo que no lo sabe expresar”*, *“ya cambiará”*, *“son imaginaciones mías”* etc... Si no estás a gusto en la relación, es que la relación va mal, así de fácil y sencillo.

Como podemos observar, en esta definición pragmática, no existe la separación entre víctima/verdugo. Los psicólogos hace muchos años que ya no dividimos a las personas en “buenas” o “malas”, ya que para nosotros, la violencia es un proceso de interacción entre varios participantes y son las relaciones humanas las que se deterioran, sin que sea necesario que las personas estén perturbadas o sean anormales para que existan fenómenos de maltrato. Un celoso patológico, por ejemplo, sufre indeciblemente y a consecuencia de ello, hace sufrir a su pareja, ambos son víctimas. De esta manera, podemos observar cómo muchos de los crímenes de violencia de género, van seguidos de un suicidio o intento de suicidio del agresor, lo cual significa que su agresión no es fría y calculada, sino consecuencia de un proceso malsano que se ha prolongado durante años y que han sufrido ambos miembros de la pareja. Esto no quiere decir que no existan, por desgracia, acosadores y maltratadores que buscan sistemáticamente la destrucción de su pareja (o su entorno) de manera calculada y despiadada, por su propia satisfacción personal, pero no es el único caso posible. Es más, aunque parezca paradójico, podemos observar cómo la víctima puede ser a su vez verdugo. Una mujer puede ser golpeada por su marido y a su vez, ella estar maltratando a sus hijos. Un tirano en su casa, puede estar siendo ninguneado en el trabajo por su jefe, y así sucesivamente. El maltrato, no es unidireccional. Por desgracia, la violencia es como un virus: se contagia fácilmente y las personas asustadas, como los animales, son necesariamente agresivas.

2.3 La violencia en la pareja.

Generalmente, asociamos la violencia dentro de la pareja como la del hombre agresor y la mujer víctima. El hombre ejerce la violencia física, psicológica y sexual para someter a la mujer, dentro de una filosofía machista de superioridad masculina. Sin embargo, no es la única forma posible. Precisamente, uno de los fallos que yo le encuentro a la difusión que se hace en los medios de la violencia de género, es que olvidan que las mujeres también ejercen la violencia. Los psicólogos estamos haciendo un mal papel en este tema, porque contribuimos a dar la falsa idea de que las mujeres siempre son víctimas y los hombres agresores, hecho que es totalmente falso. Ciertamente que la violencia más extrema se ceba en las mujeres y son los casos más dramáticos y visibles y los más

numerosos, pero sabemos positivamente que existe un número indetectable de hombres maltratados psicológica y físicamente por sus parejas, que se mantienen en el más absoluto silencio y entre ellos, también un porcentaje desconocido muere a manos de su cónyuge, por envenenamiento. La violencia de género existe, por supuesto, y el machismo y el “*la pego porque la quiero*” y el “*la maté porque era mía*”, pero no es la única forma posible de violencia doméstica. Los hombres callan por que están aún más desprotegidos que ellas, porque un hombre maltratado por una mujer, suscita más sonrisas que empatía. Pero hay que recordar que la violencia se ejerce sobre todo por sometimiento psicológico, y mucho menos por la pura fuerza física ya que en muchas de las agresiones, la víctima pudo huir o defenderse y sin embargo no lo hizo. Este también es un problema de igualdad a resolver en el siglo XXI.

Recuerdo en una ocasión, un hombre que pidió cita en mi consulta para tratar el problema de su mujer, la cual no quería asistir. Por los datos referidos, ella tenía un problema obsesivo-compulsivo muy grave, que le había llevado a encerrarse en su casa. En un momento dado de la entrevista, pregunté:

-¿Ha llegado a pegarle ella alguna vez?

La respuesta del hombre fue contundente - *No por Dios, yo nunca haría tal cosa.*

-Disculpe, tal vez no me haya expresado con claridad, mi pregunta no es si usted le puso la mano encima, sino si ella le ha pegado a usted alguna vez.

-Hombre, como está enferma....si se altera mucho, se le puede ir la mano, pero no me hace daño.

Vemos claramente cómo el hombre ni siquiera se plantea que pueda ser víctima de la “violencia doméstica”, pero efectivamente, ella no sólo le pegaba con todas sus fuerzas, sino que sometía a toda la familia a un régimen de terror, pero ninguno de ellos quiso enfrentarse a la realidad y no quisieron volver a consulta.

Existen parejas, (curiosamente suelen ser aquellas que parecen más enamoradas) que utilizan la violencia como forma de resolver sus conflictos. Es decir, discuten continuamente, se pelean, rompen, se separan, son infieles, se reconcilian, se atacan mutuamente y se vuelven a juntar. Cuando discuten, se insultan y llegan a las manos o se arrojan objetos, luego quizá hagan el amor apasionadamente. No es violencia de género, no hay aquí agresor y víctima, son parejas violentas, ambos se quieren, pero no se aguantan. Ni contigo, ni sin ti. Son relaciones inmaduras, infantiles, donde los dos miembros de la pareja no son capaces de comunicarse y hablar. Luchan por el poder y por tener razón y decir la última palabra, no saben perdonar y no comprenden que las personas no pueden ser perfectas. Tienen idealizado el amor con mayúsculas, confundiendo el enamoramiento pasajero con el sentimiento genuino. Luego, cuando la relación no está a la altura de sus expectativas, se frustran y echan la culpa al otro por haberles fallado. Por separado, o con otras parejas, pueden ser individuos perfectamente educados y respetuosos, pero juntos son una bomba. Confunden pasión y excitación sexual con peleas y broncas. Ambos miembros utilizan la violencia psicológica o física por igual para atacar al contrario. Y no son capaces de parar una pelea y con tal de ganar la discusión, son capaces de llegar a extremos violentos. Acumulan el rencor y buscan

vengarse de las afrentas del otro, en una escalada cada vez más violenta. Es curioso, pero esas mismas parejas afirman quererse más que nadie y no pueden soportar la monotonía y el aburrimiento de la vida en común donde discuten continuamente y por cualquier cosa. Es típico de los divorcios conflictivos llegar a esos extremos y podemos encontrar un ejemplo muy ácido en la película “La Guerra de los Rose”.

Estas parejas deberían abstenerse totalmente de practicar BDSM, ya que en sus manos, es un arma mortífera. En el caso de lograr ponerse de acuerdo en quien será dueño y quién sumiso, no sabrán mantener su rol y las sesiones pueden convertirse en peleas campales, porque no son capaces de pactar y ponerse de acuerdo en nada, de modo que dejar un látigo en sus manos es muy peligroso.

2.4 A que llamamos una “relación sana”.

Puesto que hemos intentado definir qué consideramos una relación de pareja perversa, vamos ahora a intentar ser más positivos y ver cómo debería ser una pareja idílica, donde todo fuera perfecto, siendo conscientes de que en la vida real, no se puede alcanzar este nivel de satisfacción nunca, pero hay que mantener la ilusión de poder lograrlo. No hay distinción entre BDSM y vainilla en este tema, estas premisas deberían cumplirse en todos los casos.

Una relación de pareja para ser sana debe mantener la mayoría de los siguientes puntos:

- Los miembros de la pareja se sienten mejor juntos que separados, aún cuando a veces prefieran tener actividades separadas, incluso vacaciones separadas, pero si éstas se prolongan más de unos días se echan de menos y desean volver.
- La pareja comparte actividades en común y tienen intereses que les unan.
- Debe haber un acuerdo básico sobre cómo debe ser la relación, han de llegar a una visión compartida del mundo. Las parejas que proceden de ambientes muy distintos y tienen puntos de vista muy dispares, pueden ser felices, pero no sin un gran esfuerzo de comprensión y tolerancia, reivindicando aquello que les une y no lo que les separa.
- Han de ser capaces ambos miembros de exponer sus quejas y hablar de sus sentimientos de manera asertiva, sin gritos ni discusiones. Tienen que ser capaces de comunicarse.
- Es necesario que sepan resolver sus problemas, ceder y llegar a acuerdos. Es imposible que no surjan desavenencias y discusiones pero estas han de ser resueltas y no arrastrar rencores mal encubiertos.
- Tienen que tener una convivencia pacífica, donde queden claros los horarios y las responsabilidades de cada cual y que estas sean equilibradas.
- No hay una intromisión importante de terceras personas, sean familiares, sean relaciones amorosas paralelas.
- Tienen que compartir tiempo en común en actividades agradables pero también tener un espacio y un tiempo privado.

- La satisfacción sexual de los dos miembros de la pareja ha de ser mutuo, sintiéndose ambos satisfechos de las relaciones.
- Tienen que estar de acuerdo en quién lleva el mando y en qué situaciones ejercerá ese poder.
- Ser capaces de entender que nadie es perfecto y poder tolerar y aceptar las pequeñas manías del otro y sus errores.

Hay que tener en cuenta que las temporadas malas, los momentos amargos y las discusiones no se pueden ni se deben evitar del todo, porque una relación que está viva, evoluciona y se mueve. Tener una buena relación de pareja exige tiempo, paciencia, esfuerzo y sobre todo mucha tolerancia y sentido del humor.

Dentro del BDSM, las premisas son básicamente las mismas, con algunas particularidades que son propias. Lo primero que hay que señalar, es que muchas parejas de D/S, no son pareja en la vida real, es decir, que al margen de su relación de dominación sumisión, mantienen otra vainilla con una pareja que habitualmente no sabe nada de la doble vida de su cónyuge. Esto es así por la dificultad que acarrea explicar las particularidades de nuestra idiosincrasia a quien no comparte nuestras fantasías. Evidentemente esta situación complica mucho las cosas, pero con respeto mutuo no tiene porque ser un obstáculo insalvable.

Si en todas las relaciones la comunicación es un punto esencial del bienestar de la pareja, en el BDSM es condición indispensable, por cuanto hay que saber claramente qué espera el otro de nosotros, y qué esperamos nosotros de él. En este sentido, tenemos una gran ventaja sobre las parejas vainilla, ya que el sexo no puede darse por sobreentendido, todo hay que hablarlo y pactarlo. Ambos miembros deben tener muy claro que una cosa es el papel, el rol que se asume en el juego y otra muy distinta la realidad del día a día. Hay que delimitar hasta dónde estamos dispuestos a llegar, en las sesiones y fuera de ellas, respetar la intimidad de la otra persona, su trabajo, su familia, su privacidad. Si el lema de la campaña contra los malos tratos en general es “*si te pega, no te quiere*”, podríamos parafrasearlo y decir “*si te hace daño, no es BDSM*”. El BDSM es para disfrutarlo, no para sufrirlo.

2.5 Sesiones y agresiones, ¿dónde está el límite?

En las relaciones “vainilla”, los insultos y los golpes, el forcejeo sexual, son claramente injustificables, pero en las relaciones BDSM, nos enfrentamos a un problema peliagudo: ¿cuál es la diferencia entre una agresión y una sesión?

Yo voy a definir una sesión BDSM, como una actuación libre entre varios participantes donde la violencia es ejercida por los dominantes hacia los sumisos, de manera limitada, tanto en la duración en el tiempo como en las prácticas, donde el daño a infligir es pactado y para el mutuo placer de los participantes. Es decir, lo que distingue una sesión BDSM es la voluntariedad de los participantes. Sin embargo, hemos visto cómo este ejercicio de la voluntad, puede verse mermado por múltiples factores, como pueden

ser; el deseo de agradar a la pareja, la falta de asertividad y la escasa autoestima de los participantes o el lavado de cerebro típico de una relación de maltrato. Un sumiso puede aguantar lo que no le agrada, por tener anulada su personalidad y un amo puede ir más allá de sus propios límites para agradar al sumiso. Recordemos, que los dominantes también tienen límites, más allá de los cuales, la violencia que ejercen, por muy pactada o consensuada que esté, les afecta en su equilibrio emocional. Nos ofrece un testimonio de primera mano Dómina Zara en su libro “Soy un Sueño”, pg 179:

“En el pasado había llegado a hacer muchas barbaridades que en el fondo me disgustaban profundamente, en las que no quería verme envuelta nunca más y que ahora no quiero ni recordar”.

Ciertamente, se refiere a que las circunstancias económicas le obligaron a llevar a cabo sesiones para las cuales no estaba preparada, pero no pensemos que esto ocurre sólo en el ámbito profesional, ni mucho menos, hay muchos motivos que pueden obligar a un amo o ama a ir donde no quiere.

Por contra, una agresión, sería imprevisible para el sometido, que no puede controlar ni la duración, ni el momento, ni la intensidad, bien porque físicamente está incapacitado, bien porque emocionalmente ha sido mermada su capacidad de decisión. Es en este punto, donde resulta muy difícil distinguir una violencia pactada libremente, de otra llevada a cabo por coacción más o menos sutil. Hay que hilar muy fino, a veces es fácil darse cuenta de que estamos haciendo algo que nos hiere porque no somos capaces de negarnos, pero cuando una persona lleva meses o años sometida a otra, su voluntad queda tan anulada, que llega a tomar como propios los argumentos del agresor y estos argumentos, se camuflan fácilmente en la filosofía BDSM.

Para que se entiendan mejor, voy a dar un ejemplo concreto y real de lo que quiero decir para que veamos lo ambiguas y difíciles que son a veces las relaciones humanas.

Una pareja de amo y sumisa puede decidir dar un paso más allá e irse a vivir juntos y experimentar una relación completa de entrega 24/7. Uno de los términos pactados en su contrato puede ser que el dominante, no tiene por qué avisar del comienzo de una sesión, que puede ser imprevista y espontánea en cualquier momento. Esto al principio, es muy estimulante, puesto que hace que la sumisa viva pendiente de la próxima sesión, y la espera con impaciencia. Sin embargo, esta misma incontabilidad, produce un fenómeno psicológico llamado “indefensión aprendida”² (Seligman 1967) poco a poco, la sumisa cae en un estado de apatía y desilusión al no ser capaz de soportar el estrés que le ocasiona la falta de control de su entorno. En este momento, si la pareja es sana, si su relación es buena y la comunicación aún funciona, amo y sumisa hablarán y

² Seligman diseñó una serie de experimentos en los cuales un perro era sometido a descargas eléctricas dentro de la jaula. En algunos casos, podía parar las descargas saltando al otro lado de la jaula, en otros casos, las descargas eran inevitables y no se podían controlar. En el primer caso, los perros se mantenían alerta y pronto aprendían a evitar las descargas. En el segundo caso, los perros caían en un estado similar a la depresión humana, se volvían apáticos y estaban permanentemente asustados. Cuando estos perros, eran enviados a otra jaula donde sí era posible evitar las descargas, ya no eran capaces de moverse e impedirlo y ni siquiera lo intentaban.

detendrán el juego, encauzándolo hacia otras direcciones. Sin embargo, la sumisa puede carecer ya de la voluntad suficiente como para exponer su queja, por miedo a ver cuestionada su entrega, o el dominante puede escudarse en el pacto que hicieron para no ver la realidad. Entonces las sesiones ya no son tales y podemos hablar propiamente de una agresión.

Recuerdo perfectamente, hace ya unos años, en un debate en el club Rosas, una pareja que defendía a ultranza una relación 24/7. El dominante se jactaba de que de ninguna manera tenía la obligación de avisar a su sumisa que empezaba una sesión, que podía perfectamente ella llegar del trabajo y él estar esperándola con el látigo preparado. A mí esta pareja me dio muy mala espina, y pregunté a amo “¿y si ella ha tenido un mal día y está cansada y no le apetece?” a lo cual él respondió que “*esa era la verdadera entrega*” y muchos estuvieron de acuerdo. Como yo entonces era novata en el ambiente, callé mis dudas. Pocos meses más tarde, se desató un escándalo mayúsculo cuando se tuvo constancia cierta e incontrovertible de que era una relación de maltrato, con unos niveles de abuso muy graves. Debo decir con satisfacción, que la comunidad BDSM reaccionó en bloque, con rechazo total al dominante, que fue expulsado de todos los círculos BDSM de España. Muchos recordarán este caso, pero me temo que no tengo permiso de nadie para ser más concreta.

Veamos ahora el caso contrario, amo y sumisa, la sumisa está casada pero la relación con su pareja no es satisfactoria por cuanto no ha sido capaz de exponer su necesidad de vivir una sexualidad distinta. El amo, tiene unos límites que son los habituales, no scat, nada de sangre ni agujas y le repugna pongamos por caso, el sexo anal. Ella, puede empujarle hacia prácticas que no son del agrado del dominante, con el argumento claro de que para relaciones vainilla, ya tiene su marido. Puede cuestionar la hombría de su dominante, haciéndole creer que no vale para amo porque no está rompiendo las barreras que se ha autoimpuesto. En este caso, vemos cómo la sumisa, somete a su dominante usando la violencia psicológica de manera perversa, como un chantaje. Ella nunca levanta la voz, nunca hace reproches explícitos, pero con suspiros, llantos y un uso diabólico del silencio, consigue de su amo todo cuanto necesita para sentirse sexualmente satisfecha, sin respetar los gustos y prioridades de la otra persona. Esto también puede considerarse una agresión.

2.6 ¿Hasta donde entregarse?

Existe un concepto en el BDSM, que resulta problemático desde el punto de vista de la Psicología, y es el de la entrega. Si definimos el BDSM como un juego sexual con espacio y duración concretos y unas reglas pactadas, entonces no tenemos ningún problema teórico, porque la distinción entre juego y realidad sería suficiente para mantener una higiene mental mínima. Sin embargo, si entendemos la dominación sumisión, como una forma de vida, entonces tropezamos con un término que desde el punto de vista de un psicólogo militante, resulta problemático y es el de la entrega. La terapia psicológica, sea cual sea su vertiente, insiste en la individualidad, en la necesidad de ser autónomo e independiente para mantener la salud psicológica y desde esta perspectiva entregarse a otra persona, sería una regresión a un estado infantil.

Oímos frecuentemente frases como “*me siento totalmente entregada a mi amo*”, “*cómo adiestrar al sumiso en la entrega*” y otras parecidas. Se entiende entonces, que progresar como pareja, significa progresar el sumiso en la entrega a su dueño y el dueño en la aceptación del sumiso. Es un concepto vago y problemático, del que todo el mundo habla, pero nadie concreta. El problema, es que cada cual entiende el concepto de “entregarse” de una manera distinta. Hay quien entiende la entrega como un enamoramiento tumultuoso de sentimientos arrebatados de amor hacia el dominante. Hay quien lo vive como un sometimiento profundo de la voluntad del sumiso al dominante. Hay quien lo encamina como dar el paso de romper una relación vainilla y tener una vida en común dentro de un marco BDSM.

Ya hemos visto como en mi profesión huimos como la peste de los términos ambiguos, de modo que serían actos de entrega:

- Pensar en el bienestar del dominante y procurar su comodidad.
- Ceder a los deseos sexuales del dominante.
- Tener sesiones intensas bajo la guía del dominante.
- Llevar una marca permanente en el cuerpo.
- Poner los bienes de uno mismo a nombre del dominante.
- Sentir una intensa y profunda sensación de placidez y bienestar al considerarse una posesión de la otra persona.
- Y otros similares que impliquen pensar en los deseos y necesidades del dominante, antes que en las propias del sumiso.

Sea como sea, hay que entender la entrega/aceptación como un proceso dinámico de interacción entre dos personas, que sólo puede ser positivo y enriquecedor si cumple los siguientes requisitos:

- Es asertiva, los miembros hablan explícitamente de sus necesidades y deseos.
- Es recíproca, el esfuerzo, el tiempo y la dedicación empleados en la relación son más o menos equivalentes, uno de los dos miembros no puede dar mucho de sí mismo sin recibir nada a cambio, la entrega y la aceptación son procesos activos que requieren un esfuerzo consciente. No puede limitarse a que uno da y el otro recibe de manera egoísta.
- Es satisfactoria, los dos miembros de la pareja, amo y sumiso deben estar igualmente a gusto por la relación.

Nuevamente creo que se entenderá mejor lo que quiero decir con algún ejemplo concreto.

Un sumiso puede llevar tatuado el nombre de su ama, puede sentirse entregado a ella y dedicarse a “hacerle la vida más fácil” (fregando los platos, y otras actividades cotidianas) comprarle ropa, zapatos, abrirle la puerta del coche, y esos pequeños detalles que componen el placer de la sumisión. Pero la aceptación del ama de todas estas atenciones no puede ser pasiva, porque entonces el sumiso se sentirá frustrado y poco reconocido. Si él le regala zapatos, ella haría bien en lucirlos. Poner mala cara y decir que no le gustan, puede hacerle sentir reafirmada como dueña, pero no es una interacción positiva y a la larga destruye la relación. Desde su posición de ama, ella también debe tener detalles con su sumiso y “currárselo”, demostrando con acciones y palabras que valora esta entrega.

Entregarse a la otra persona, no es estar a su servicio, ni a su disposición, entender la entrega como “*yo hago lo que me da la gana y tu harás lo que te diga*”, es absurdo y quien tenga ese concepto del BDSM, no debería ser reconocido como integrante de nuestra comunidad.

Por muy satisfactoria que sea la entrega, nunca podrá ser total, porque el individuo debe conservar intactas su autoestima y su privacidad, y todo aquello que le hace persona. No es posible vivir permanentemente hacia el otro y conservar un equilibrio emocional óptimo, el sumiso tendrá siempre derecho de veto. Uno de los grandes riesgos del BDSM, es el de esperar que la otra persona te haga sentir realizado, satisfecho y en definitiva, feliz, con su aceptación o con su entrega.

El sumiso no puede esperar vivir su vida a través del dominante, la frase típica y tópica de “*soy feliz si él es feliz*” es una falacia, porque no funciona así el psiquismo humano. Otra cosa es que por empatía, por reconocimiento social, nos guste ver que las personas que amamos reconocen y valoran nuestros esfuerzos por verlas contentas ¿qué sentido sino tienen los regalos de Navidad?. Entregarse, no es una forma de huir de las responsabilidades y de volver a la infancia dejando que otra persona asuma todo el control, pero también todo el riesgo y la incertidumbre de las decisiones. El sumiso se sentirá decepcionado cuando descubra que su amo no puede llenar un vacío que lleve dentro de sí mismo. Igualmente, es absurdo culpar al sumiso de las frustraciones y de los malos momentos echándole en cara el no haberse esforzado lo suficiente en complacer nuestros caprichos. Lo que no tengas dentro de ti mismo, nadie te lo puede dar. La autoestima personal, el reconocimiento de nosotros mismos como personas únicas y valiosas, con nuestros defectos y nuestras virtudes, es algo que debemos trabajar desde dentro, no puede depender de las acciones de los demás. Lo contrario, en cambio, hacer infeliz a otra persona, es mucho más sencillo, no está en tu mano hacer que otra persona sea feliz, pero sí puedes hacerle desgraciado con bastante facilidad.

3- LA FIGURA DEL ACOSADOR DENTRO DEL BDSM.

3.1 ¿Qué es un acosador?

Antes de entrar en este apartado, debemos dejar claro que cualquiera puede ser maltratado o maltratador, si se dan las circunstancias adecuadas. No son las personas perturbadas las que ejercen mayoritariamente la violencia, sino gente bien normal. Sin embargo, existe una figura que por sus características de personalidad es particularmente dañina y destructiva en cualquiera de los entornos sociales que frecuenta, ya sea en el círculo de amigos, en el trabajo o en la pareja. Todos en algún momento de nuestra vida, hemos conocido alguien así, es ese matón de instituto que pide el dinero del bocadillo, es el jefe que ejerce demandas imposibles a sus empleados, es el amigo que entiende la amistad como una forma de servidumbre. Son particularmente atraídos hacia ciertas profesiones donde se ejerce la autoridad: policía, abogado, médico, o simplemente encargado de alguna empresa, y siento decirlo ven en el BDSM un paraíso personal, ya que confunden la dominación con el despotismo. Son individuos particularmente peligrosos y por ello les dedicamos un apartado completo. No tienen un género definido, son hombres y mujeres por igual, aunque sí hay diferencias en cuanto sexos en la forma de comportarse. Son acosadores, o para usar un término más técnico: “psicópatas socialmente integrados”. Quizá nunca cometan un crimen legalmente punible, pero rozan los límites de las normas sociales no escritas. Yo les llamo “encantadores de serpientes”, porque son hábiles en atraer hacia ellos todas miradas, pero llevan dentro un veneno letal.

El acosador prototípico es egoísta y egocéntrico, tiene graves problemas para sentir empatía.³ Su autoestima es narcisista, tienen una falsa imagen de sí mismos como personas superiores a los demás, pero detrás de esa fachada, se ocultan graves carencias emocionales. Para mantener su ego inflado, necesitan la admiración de los otros y la consiguen gracias a que son socialmente muy hábiles y brillantes, apareciendo como personas encantadoras, simpáticas y divertidas. Estas personas necesitan sentirse poderosos para mantener la fachada de superioridad y para conseguirlo destruyen a los que caen bajo su encanto. Son incapaces de establecer una relación de pareja sana y madura y son personas muy inseguras y dependientes. Alternan periodos de gran actividad y dinamismo eufórico con otros de depresión y autocompasión sin límites y son propensos al abuso del alcohol y otras sustancias.

El acosador, es más habitualmente atraído por un rol dominante, que le otorga ese áurea de poder que necesita, pero también puede ejercer de sumiso sin que cambien en lo esencial las tácticas que utiliza.

³ He mencionado anteriormente la palabra empatía, pero no he explicado su significado. Sería la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de sentir las emociones que otras personas experimentan en un determinado momento

Es muy difícil descubrir a un acosador sin conocerle bien, porque su pose bien estudiada y su habilidad para ganarse la simpatía de los demás, les hace aparecer como la pareja perfecta. Es precisamente ese juego de parecer maravillosos cara a la galería, el que deja a la víctima (en este caso sí hablaremos de víctima) más indefensa.

3.2 El dominante acosador.

A muchas sumisas les atrae ese aire de “chulería”, que irradian los dominantes, es parte de la parafernalia del BDSM jugar a ser un hombre duro y tierno a la vez, sentirse dominada, pero a la vez protegida. Las sumisas buscan seguridad y fuerza, pero también comprensión y cariño. El acosador dominante, parece tenerlo todo. Se muestra siempre muy pagado de sí mismo, puede aparentar una gran cultura o una gran sabiduría, presumirá de dominar todas las técnicas y de tener mucha experiencia en el BDSM. Se mostrará educado y muy atento a los deseos de la sumisa, que creará vivir en una nube. Poco a poco, va mostrando su verdadera naturaleza, es incapaz de tener en cuenta los sentimientos de los demás, porque no los comprende y necesita destruir a la otra persona para sentirse importante. Empezarán las vejaciones, primero solapadas: *“no me has abierto la puerta, no estás atenta”*, *“quiero educarte como sumisa, pero no te dejas”*, etc. Poco a poco, la moral de la víctima se va derritiendo y cuando se derrumba del todo, él finge entenderla y consolarla. Ella realmente piensa que el fallo es suyo, todo el mundo le dice lo perfecto que es su amo. Ella (o él, si la relación es homosexual) intentará ser mejor sumisa y complacerle en todo, pero él nunca está contento. Le pedirá cada vez mayor tiempo y dedicación, la apartará de sus amigos y familiares, de todos aquellos que puedan representar un peligro para su dominio y aparecerán los celos, no solo sexuales, sino afectivos. Al estar cada vez más aislada y carecer de un vínculo emocional sano que le abra los ojos, la víctima cada vez se hace más dependiente de su agresor. Las agresiones van a más y las explosiones de ira son incontrolables, las sesiones se vuelven desagradables, saltándose todos los límites, ya no se respeta la integridad del sometido y desde el punto de vista físico, que duda cabe que es el acosador más peligroso porque no dudará en utilizar las palizas y la violencia sexual. Si ella intenta alejarse, él se torna de nuevo encantador para retenerla y así comienza de nuevo el ciclo. Cuando la víctima ya está del todo destruida, y se convierte en una carga, o si se torna demasiado reivindicativa y ya no se deja engañar, se transforma en un objeto de odio, el acosador envenena el ambiente contra ella e intentará hacer creer a todas las personas cercanas que ella está loca o es una manipuladora perversa, y lo peor es que muchos, le creerán. Veamos un ejemplo:

Conozco una pareja, (ambos viven en el extranjero, bastante lejos), vamos a llamarles Rubio y cenicienta, para poder contar su historia.

Rubio es extranjero, casado y con hijos, pero su matrimonio va mal y a su mujer apenas la ve y no tiene relaciones con ella, no le entiende....., la eterna historia. Cenicienta es soltera y totalmente entregada a su amo. Cuando están juntos, hacen una cosa muy curiosa que yo nunca he vuelto a observar en ninguna otra pareja en público: cenicienta paga descaradamente todos los gastos. Desde el hotel en el que se alojan, hasta los helados que se toman. A cenicienta le gusta lo que ella llama “sexo duro” (penetración

extrema, relaciones con varios hombres a la vez... etc) y tiene una tolerancia al dolor prodigiosa. Hasta aquí perfecto, si a ellos les va bien así, los demás no tenemos porqué meternos. El problema es que a él le gusta hacerla sufrir de verdad, provocar su llanto, mortificarla y luego consolarla o no según su capricho. Ahora te hablo, ahora no te hablo, quiero ir al cine, ahora no quiero ir, ahora te quiero y voy a dejar a mi mujer por ti, ahora no te quiero y me voy a buscar a otra sumisa porque no estás a mi altura. Te digo que estás gorda y te ordeno estar tres días sin comer y luego delante de tus narices me ligo otra que está mucho más rellenita que tú porque no tienes curvas. Ella vive en un sin vivir, nunca sabe a qué atenerse, le odia y le ama, le deja y vuelve a buscarle y mientras su personalidad se desintegra, pero se siente incapaz de alejarse de él, porque ha vampirizado su energía y su voluntad. Ella sabe que tiene necesidades especiales que no puede satisfacer cualquiera y cree que si pierde a este amo, no encontrará otro que le pueda dar tanto placer. Naturalmente, esto es completamente falso, por supuesto, puede encontrar un amo con un nivel alto de BDSM y que le dé la satisfacción sexual que necesita pero que además sepa respetarla como persona, pero no hay forma de hacérselo entender. Obviamente, su amo controla con quien puede hablar y relacionarse y en cuanto fuimos un peligro para su ego, la alejó de mi amo y de mí. Estamos hablando de una mujer joven, guapa inteligente y con estudios superiores, pero atrapada en las redes de un acosador psicopático.

3.3 El acosador sumiso.

El acosador que elige el rol sumiso, puede optar por dos opciones, en la primera aparentará una devoción sin límites hacia su ama, demostrará ser el más sumiso de los sumisos, intentando ser reconocido como el más humilde servidor. Intentará adelantarse a los deseos de su ama, y creará saber lo que ella necesita mejor que ella misma, hasta que ella se agobie e intente alejarse un poco, en ese momento puede mostrarse violento y arrepentirse después. Poco a poco, aparecerán los celos y el deseo de pasar con ella todas las horas. Será muy obsesivo en sus preferencias y no aceptará una negativa por respuesta, intentando arrastrar a su dueña en prácticas que ella no quiere hacer. A partir de aquí, el discurso es prácticamente el mismo que en el caso anterior, pero con la salvedad de que el curso es más insidioso y el acoso menos evidente, pero mucho cuidado porque puede ser igual de violento y peligroso.

En la segunda de las opciones, será un “falso sumiso”, que dominará del todo las sesiones, exigiendo exactamente lo que quiere, cuándo lo quiere y comportándose como dominante el resto del tiempo. Esto puede confundir mucho a su víctima, que cae en la trampa de una falsa sumisión “¿cómo puedes decir eso, no ves que soy yo quien está en tus manos en las sesiones?”. Siempre cuestionará las aptitudes de ella como ama, haciéndole responsable de su falta de obediencia y comparándola con otras amas más competentes.

Una vez conocí un sumiso, por Internet, (como suelen hacerse estas cosas) y me dio su móvil. Fuimos avanzando en la relación y decidí llamarle. Yo le llamé con número oculto y no le localicé, pero me pareció descortés colgar sin más y cometí el error de darle mi número de teléfono. Dejé el móvil desconectado para ir al cine y cuando volví a encenderlo al fin de la película, tenía unas quince llamadas perdidas. Me dí cuenta de

que había caído con un acosador obsesivo y resolví no responder en absoluto a sus llamadas, simplemente escribí por email para decirle que había sido un error y que me dejara en paz. Su respuesta fue que no se había dado cuenta de que había llamado tantas veces, que era de pura alegría e impaciencia de recibir mi llamada. A partir de aquí y durante la siguiente semana, recibí 78 llamadas con el número visible y durante meses con número oculto, hasta que se aburrí, pero pudiera ser que en cualquier momento volviera a la carga.

Un ejemplo mucho más directo, nos lo proporciona nuevamente Dómina Zara en su libro “Soy un Sueño”, página 69, cuando afirma de un sumiso con el cual mantuvo una relación 24/7:

“El que supuestamente era mi esclavo, que decía estar totalmente entregado a mi servicio, únicamente pendiente de mi felicidad, desvivido por satisfacer cualquier capricho que se me pudiera ocurrir, en realidad no paraba de presionarme, manipularme y acosarme, y a punto estuvo de someter mi voluntad a exigencias cada vez más disparatadas y absurdas, envolviéndome en una espiral obsesiva de la que me costó mucho salir”.

3.4 El ama acosadora.

Las mujeres, cuando son ellas las acosadoras, suelen ejercer la violencia física mucho menos, pero aumentan la presión psicológica hasta un punto insoportable, hasta que la víctima estalla y entonces la acusarán de violencia de género. Una acosadora minará la autoestima de su pareja haciéndole sentir que no vale como hombre, e intentará atraer a su lado a la familia de él, predisponiéndola en contra de su pareja.

La acosadora dominante suele apoyarse en su aspecto físico, muy cuidado y en la certeza de que puede tener a sus pies cuantos sumisos quiera, de modo que recurrirá continuamente al chantaje emocional y a la coacción. Utilizará el coqueteo, cuando no la infidelidad abierta y descarada para hacer sentir a su sumiso su desdén, despreciarán sus regalos y se mostrarán caprichosas y autoritarias. Lo malo, es que esta actitud es parte del papel de toda ama y los sumisos adoran que las amas se comporten de manera altiva y algo desdenosa, de modo que el argumento de la acosadora es obvio “¿no tienes lo que querías?, ¿pues de qué te quejas?”. Ante el cual, el sumiso está indefenso. El problema, es que ella abusa de su posición, explotando a su víctima en todos los aspectos, incluido el económico.

Recuerdo una vez un sumiso, que me llamó desesperado porque necesitaba hablar con alguien. Su hijo, también sumiso, había caído con una de estas, que amenazaba con hacerle chantaje contándole a su mujer si no le daba cierta cantidad de dinero y sin embargo, él no era capaz de alejarse de esa relación, cuando pasaban más de tres días sin tener noticias suyas, iba a buscarla a su casa y justificaba el chantaje como el tributo debido a un ama. Su padre había intentado hablar con él, y recuerdo muy bien que le había dicho: “hijo, tú no es que seas sumiso, es que eres gilipollas”. Como en semejantes circunstancias, no se puede razonar con nadie, tuve que aconsejar al padre que tuviera paciencia y salvara cuanto pudiera de las propiedades familiares.

3.5 La acosadora sumisa.

Mujer y sumisa, a primera vista podría parecer imposible que en esta categoría se dé el acoso, ya que en principio, son el punto más débil de cualquier relación. Pero no nos dejemos engañar por las apariencias, hay acosadoras que desde su rol de víctimas son tan destructivas como cualquier dominante.

La mayoría de los seres humanos, somos sensibles a la compasión y esta sensibilidad puede ser explotada consciente o inconscientemente por todas aquellas personas que son propensas a “hacerse las víctimas”. Es cierto que las personas que han sufrido mucho, son vulnerables y algunas de ellas, se han vuelto muy egoístas y han aprendido a explotar sus desgracias ante los demás como estrategia para sobrevivir, pero ahora no nos referimos a ellas, porque estamos hablando de alguien que actúa calculada y deliberadamente. La sumisa acosadora, utiliza un planteamiento contrario al acosador dominante, voluntariamente, aparece como alguien débil, indefenso para provocar la ternura y el proteccionismo de su amo, pero esta debilidad es completamente falsa y no pasa de ser un teatro bien estudiado, por mucho que ellas mismas se autocompadezcan. Ellas no utilizan la violencia, ni la fuerza bruta, pero igualmente irán succionando las energías de los que las rodean y caen en su encanto. Aparentemente, adoran a su amo, le idolatran y continuamente le recuerdan lo mucho que ellas se han sacrificado por él. Si el arma de los hombres acosadores, suele ser la palabra hiriente, la ironía y el sarcasmo, el método de destrucción de estas mujeres son el silencio y las lágrimas, hasta hacer creer sinceramente a su dominante, que su perpetua infelicidad es responsabilidad suya. De esta manera, obtienen de sus amos todo cuanto quieren, dinero, tiempo, dedicación exclusiva y manipulación extrema. Es típico de estas sumisas fingir enfermedades que no tienen o exacerbar los síntomas de las que sí tienen, y uno de los argumentos que utilizan es la amenaza con acciones extremas en caso de no seguir sus caprichos, pudiendo llegar a ser violentas si se las contradice.

Vamos a contar el caso de ángel y Sir. No es una pareja real, pero sí recoge retazos de otras historias que yo he conocido, y de algunas experiencias referidas en consulta por parejas vainilla.

Sir mantiene una relación vainilla con su esposa en la que no se siente realizado. Varias veces se han planteado ya la separación, pero no terminan de decidirse. No tienen hijos. Ángel por su parte, también está casada y no se había planteado nunca buscar nada más hasta que conoció a su amo en una reunión de trabajo. Ella se presentó como una mujer “que ha sufrido mucho” y sigue sufriendo un marido despótico que no la valora como persona, tal y como cuenta frecuentemente entre lágrimas, además sufre de terribles jaquecas. Al principio, Sir ve en ella el potencial para ser la sumisa perfecta y asume el reto de introducirla en el BDSM, a lo que ella responde con entusiasmo creciente. Sir se promete a sí mismo protegerla y velar por su bienestar. En un punto dado, ángel, empieza a hacer veladas comparaciones entre su amo y su marido vainilla y coge rabieta y crisis de llanto que acaban en urgencias cada vez que su amo le niega algo. Su amo se siente culpable, él la introdujo en el BDSM y ahora no se siente a la altura. Poco a poco, las exigencias de ella crecen, solapadas, sibilinas, pero envolviéndole como en una maraña. Ella acaba por amenazar con suicidarse si él no se divorcia. Sir se siente

atrapado, coaccionado y asfixiado, pero no se atreve a dejarla por miedo a que ella “cometa una locura” y también por pena, por creer que podrá ayudarla a madurar, premisa que es falsa, por supuesto, ya que cuanto más pone él de su parte, más le exige ella.

He podido observar a lo largo de los años un fenómeno curioso que yo llamo del de “la sumisa consentida”, muchos años, en especial si la relación está aún en fase de cortejo, que toleran a su sumisa comportamientos infantiles que yo jamás consentiría en un hombre. Creo que se debe a que consideran a la sumisa poco más que una niña y en el fondo opinan que sus caprichos son inevitables. No se plantean en ningún momento que están siendo manipulados. Por ejemplo, las sumisas dan plantones con mucha frecuencia, y sin mediar explicación ninguna, en la plena conciencia de tener derecho a ello. Especialmente las jóvenes, crean expectativas sexuales que luego no se cumplen, y muchas se ofenden por los motivos más prosaicos: *“hoy no me ha escrito usted, si tuviera un verdadero interés en mi, lo habría hecho, me siento muy dolida y por ese motivo, no quiero continuar la relación”* y argumentos de ese tipo que carecen de lógica ya que son puramente emocionales.



4. COMUNICACIÓN E INCOMUNICACIÓN.

4.1 La comunicación perversa.

Existe todo un estilo muy elaborado en la manera de hablar y de comunicarse con los demás por parte de los acosadores llamada “comunicación perversa”, ya que su objetivo básico es justo el contrario, es decir, incomunicar. Exige mucha entereza y sangre fría, no caer en la trampa de la comunicación perversa y ser capaz de resistir su discurso manipulador. Las características básicas de esta manera de hablar o de escribir son las siguientes:

- No comunica, no transmite información, no expresa deseos, ni sentimientos.
- Es difusa, el mensaje es ambiguo de forma que pueden desdejarse en cualquier momento.
- Se basa en el doble sentido, la distorsión y las alusiones indirectas.
- Huyen de las conversaciones sinceras.
- Dan la vuelta a los argumentos a su favor.
- Se apoyan en mensajes no verbales que aportan un sentido hiriente a lo que estén diciendo.
- Usan la ironía, el sarcasmo, la humillación, el chantaje emocional y el silencio como forma de niguneo.
- Jamás se justifican.
- Culpan a la otra persona, sea cual sea la situación le dan la vuelta de forma que si el interlocutor les hace acusaciones directas, acaba por dar todo tipo de explicaciones.
- Usan abusivamente el teléfono móvil, sms, email, chat.
- No escuchan nada de lo que se les dice, no contra argumentan, se limitan a repetir sus premisas.
- No es posible razonar con ellos, ya que no siguen un discurso lógico, ni atienden a ningún argumento.

Por principio, el acosador, nunca se expresa sinceramente, no revela auténticos sentimientos, no reconoce faltas y no se atribuye defectos, que son todos de la víctima. Lo que más teme el acosador, es precisamente una conversación sincera donde enfrentarse a los hechos, buscan siempre confundir, desinformar y tergiversar a su favor cualquier demanda que se les haga. Hablar con ellos es predicar en el desierto, lanzan acusaciones terribles e infundamentadas que son imposibles de rebatir, y la víctima se desgasta en vano intentando autojustificarse. Son maestros en el uso del lenguaje no verbal y son capaces de hacer mucho daño con solo una mirada. No se puede razonar

con un acosador, ni mucho menos intentar justificarse, la única estrategia posible es no contestar o ser lo más lacónico, directo y cortante posible, sin perder los nervios.

Para un acosador, el móvil es un regalo del cielo, la forma perfecta de tirar la piedra y esconder la mano. El teléfono puede convertirse en una tortura, no sólo por las llamadas, sino también en el uso de los sms, lapidarios y alarmantes, en los cuales amenaza, pide perdón, insulta y se humilla alternativamente. Los sms son perfectos para sus fines, porque pueden dar a entender muchas cosas sin decir nada. El teléfono móvil, con su facilidad para llamar con número oculto, es un arma terrible ante la cual la víctima está indefensa y es una forma de prolongar la relación a voluntad, ya que un acosador no acepta nunca que la otra persona tome la iniciativa para abandonarlo. No basta con no coger el teléfono, no todo el mundo puede permitirse cambiar de número y las denuncias a la policía son inútiles.

El email también es peligroso, por cuanto no conviene abrir mensajes que son potencialmente destructivos en el contenido de las palabras, pero es más fácil controlarlo si tenemos la fuerza de voluntad suficiente para no abrir el correo y mandarlo directamente a la bandeja de spam, no hay que caer en la tentación de leerlo, por cuanto el contenido suele ser muy hiriente.

Así explicado, podría parecer fácil sustraerse al discurso de un manipulador, basta con no escuchar, pero según sea la habilidad e inteligencia de quien acosa, esto puede ser muy difícil.

Veamos algunos ejemplos absolutamente reales de lo que quiero decir:

En el ejemplo siguiente, no ha habido agresión física, pero sí, infidelidades constantes y una manipulación egoísta de otra persona, acercándose cuando ella decide romper y alejándose, cuando ella busca un compromiso. Es decir, intenta mantener a la otra persona a su disposición, estando disponible únicamente cuando no tiene otro plan más sugerente.

(...) La conclusión que quiero que saques de mi correo es que aunque te parezcan egoístas mis decisiones, muchas veces, no las tomo por mi, sino por nosotros, por que yo "toy" sin fuerzas de cambio, sin fuerzas de nada para poder estar con alguien. Pero no "quiera" dejarlo contigo porque sé que eres la personas a la que mas he querido y seguramente "al a" que mas querré, pero por ese motivo no puedo dejarte pero tampoco puedo estar contigo. No puedo pedirte que vengas a vivir conmigo porque se que te puedo hacer mucho daño, pero claro, si te vas "es" se que es casi imposible que volvamos a estar juntos. es todo muy complicado y te pido algo paciencia.(...)

Vemos claramente como el acosador se exculpa, echando mano del chantaje emocional. El párrafo sobre todo es ambiguo, ya que dice a la vez que sí y que no y ese es el tono general de la toda la carta, que no reproduzco en su totalidad por discreción.

Personalmente, puedo documentar un caso muy curioso, que resulta un ejemplo muy claro de la habilidad para buscar argumentos a favor de sus intereses, de la que suelen hacer gala estas personas. Soy un animal de costumbres nocturnas, si puedo, prefiero trabajar de noche, leer, escribir, preparar casos, documentarme, etc. Por esta misma razón, - cuando puedo- prefiero levantarme tarde por la mañana. Recuerdo un amo, que empezó a tontear conmigo por Internet. En esa temporada estaba bastante aburrida y cometí de nuevo el error de darle mi teléfono. Lamentablemente, empezó a llamarme a las nueve de la mañana, en la pausa que hacía en el trabajo. Como puede suponerse, yo a esas hora no estoy para muchas bromas. La primera vez, le dije muy cortésmente que no volviera a llamarme tan temprano. Se disculpó y dejó pasar unos días antes de volver a telefonarme a la misma fatídica hora. La segunda vez, no le cogí el teléfono, pero volvió a intentarlo al día siguiente y entonces mi respuesta, ya no fue tan cortés. Atención al email de “disculpa” que recibí después:

(...)Buenas tardes y disculpa este nuevo mensaje, pero después de mi deporte, realmente es donde pienso, tengo una perspectiva diferente de las cosas.

De verdad que no quiero, ni pretendo ni nada, ser arrollador; bueno, sí lo soy un poco es que es mi forma de ser, pero en ningún caso quiero con esto presionarte o algo parecido, tampoco para mi es fácil, al fin y al cabo el medio por el que nos estamos conociendo para mi es absolutamente nuevo..., puede que por eso no sepa calibrar mis pasos, tampoco quiero dar otra imagen, soy impulsivo, divertido, espontáneo, no sé, no me sale medir los movimientos, ¡¡¡Menudo coñazo!!!!

De todas maneras, y aunque no te conozco mucho, ya me preocupo por ti, soy así, la gente que me cae bien, me intereso por su vida y creo que deberías pensar que no puedes continuar así, no es bueno levantarse tan tarde. ¡Con el día tan bonito que hacía ayer!. Si te llamo es para ayudarte un poco en la distancia, cuidarte y animarte a salir (...)

Si yo fuera más joven e inexperta, tal vez habría colado aquello de que “no voy bien en mi vida y él se preocupa por mí”, pero a estas alturas, simplemente lo veo como lo que es: una total falta de respeto a mi forma de vivir y de pensar. Evidentemente, la relación se cortó en este mismo momento, como en el caso del deportista, intentó volver a quedar conmigo en repetidas ocasiones, a pesar de mis negativas cada vez menos educadas.

4.2 La comunicación asertiva.

Por asertividad, entendemos los psicólogos la capacidad de expresar sentimientos, deseos y necesidades de una manera educada, pero firme, sin agresividad, pero sin dejarse avasallar. Una persona asertiva debería ser capaz, en la mayoría de situaciones de pedir perdón, demandar peticiones, aceptar cumplidos y sobre todo, de decir que no a lo que no le interesa, sin perder los nervios, y sin dejarse convencer. Esta es una habilidad que como todas las que se refieren a las relaciones sociales, puede aprenderse y se mejora con la práctica.

En el BDSM, la comunicación, que es importante en todas las relaciones humanas, resulta esencial para que la relación funcione. Para ello, los integrantes de la pareja deben ser asertivos, y estar abiertos a la comunicación, la cual debe cumplir estas características:

- ➔ Ser clara, concreta y precisa.
- ➔ Hablar de acciones, pero también sentimientos. No callar información importante por timidez o por interés.
- ➔ Sin presuponer emociones ni sentimientos que no sean expresados. Uno de los mayores errores cognitivos que se comenten en las relaciones sociales es lo que llamamos “lectura de mente”, es decir, presuponer a los demás emociones, pensamientos e intenciones que no tienen indicios reales, y por tanto, nos lo estamos inventando.
- ➔ Intercambiando puntos de vista y siendo capaces de ceder en favor del otro, pero sólo hasta el punto en que no nos perjudica seriamente esta concesión.

Por ejemplo, imaginemos un amo y una sumisa, han tenido una sesión particularmente intensa y el amo por primera vez ha usado un látigo. Lo ha hecho con mucho cuidado y de manera muy leve, pero aún así, a la sumisa no le ha gustado nada la experiencia, que le ha parecido demasiado dolorosa. Pues bien, acabada la sesión, y cuando se disponga de un rato tranquilo, hay que pararse a comentar lo ocurrido, sin dejarse nada. No es conveniente hacerlo nada más acabada la sesión, pues las emociones son aún demasiado intensas. Es obligación del amo preguntar a su sumisa si le gustó, cómo, cuándo y cuánto, pero es obligación de la sumisa contestar con sinceridad y la mayor precisión posible. Lo que no se puede hacer es:

- 1) Presuponer lo que el otro quiere o siente. El amo puede haberse percatado de que a la sumisa no le gusta el látigo y por tanto pensar *“bueno, me pasé, mejor no lo vuelvo a intentar nunca, no vaya a ser que piense que no soy de fiar”*. Puede ser que a la sumisa no le haya gustado la manera exacta de dar el golpe, pero sí quiera intentarlo de nuevo.
- 2) Callar lo que uno quiere. La sumisa puede callar por no llevar la contraria a su amo, y en el fondo de su mente estar pensando: *“debería darse cuenta de lo mucho que me duele y si no se da cuenta es porque es un egoísta y un mal amo”*.
- 3) Enfadarse y responder con agresividad. Si la sumisa, en cuanto el amo da el primer golpe con el látigo, se revuelve y le dice al amo *“¿¿¿pero que haces???”* no es correcto, pero puede ser comprensible y a veces sucede porque es muy difícil dominar las emociones en medio de una sesión. Es preferible esta reacción a que acabe la sesión y la sumisa rompa a llorar desconsolada y no se deje tocar. Así mismo, el amo puede perder la paciencia y argumentar que no es para tanto, comenzando una pelea bastante seria.

- 4) Dar a entender lo que a uno no le gusta indirectamente. La sumisa, ante las preguntas de su amo, puede contestar vagamente, sin enfrentarse a la cuestión principal, pero luego comenzar una red de suspiros, lamentos y llanto por las esquinas que su amo no sabe interpretar.

En fin, las situaciones posibles son muchas, y los errores de comunicación muy diversos, espero que al menos se haya entendido la idea. También es cierto, que uno no puede en todo momento ser objetivo, racional y asertivo y no pelearse en voz en grito. Al contrario, perder la paciencia y los estribos de vez en cuando es normal y no supone que la relación sea mala, pero no debe ser la norma general, sino la excepción.



5- EL CÍRCULO DEL MALTRATO.

Los acosadores y maltratadores, no solo maltratan a su víctima, si así fuera, sería muy fácil alejarse de ellos. Recordemos que también pueden ser encantadores. Por lo general, se repite una misma secuencia: hay un periodo llamado de “luna de miel”, un primer estallido de violencia, arrepentimiento, nuevo periodo de “luna de miel” y después más violencia. El círculo va girando cada vez más deprisa, mientras los periodos de arrepentimiento son más cortos y la violencia física o verbal se torna más impredecible y más extrema.

5.1 La luna de miel.

Al principio de la relación, es cuando el encantador o encantadora de serpientes se muestra irresistible. Recordemos que es un experto en aparentar virtudes que no tiene. Será muy atento con su pareja, cariñoso e intentará pasar cada vez más tiempo juntos, intentado que su compañía le sea imprescindible al otro. Simula ser comprensivo y saber escuchar, estará atento a las necesidades y problemas de la otra persona e intenta ayudarla en todo lo que pueda. Si es un dominante, se situará en una posición tal que trate a su sumiso o sumisa como un niño que no sabe tomar sus propias decisiones, que él siempre encontrará equivocadas. Si es sumiso, fingirá seguir en todo el consejo de su amo o ama. Es muy difícil darse cuenta de que esta postura es falsa y no resiste un análisis objetivo de los hechos. Nublan con palabras y atenciones el entendimiento de la persona que ha caído en sus redes. Al final de este periodo, se produce el aislamiento de la víctima. El acosador no puede soportar que la otra persona tenga relaciones sociales al margen de su vida en común, que puedan constituir un peligro para su encantamiento. No pueden tolerar que la otra persona tenga un apoyo psicológico en el que sustentarse en caso de un abandono al que temen más que a nada. Esto no quiere decir que no establezcan relaciones con otras personas, incluso intercambio sexual, pero en todo momento dirigidas por el acosador. Poco a poco se ven también afectadas las relaciones familiares, que se tornan tensas a causa de la intromisión de la pareja. El encantador tratará a toda costa de parecer también maravilloso en todos los círculos que frecuente su pareja y procurará por todos los medios que la otra persona quede mal delante de amigos y familiares, minando así su autoconfianza.

5.2 Los estallidos de violencia.

Al cabo de algunos meses, el acosador se muestra como lo que es: un egoísta al que no le importan nada los sentimientos de los demás. Si la pareja se queja y le reprocha su mal comportamiento, se escudará en todo tipo de argumentos para dar la vuelta a la situación, utilizando para ello la comunicación perversa y tornándose violento cuando se le contradice y se queda sin argumentos. Los estallidos de ira, son absolutamente imprevisibles, pero el acosador los justifica como culpa directa de la otra persona, que

le provoca. La incontrolabilidad de la agresión, mantiene a la víctima en un continuo estado de alarma y estrés, y procurará no provocar a su agresor, buscando las pautas que desencadenan la violencia. El agresor, en cuando percibe esta actitud de sumisión, se muestra más y más despótico, seguro de su poder y amenazará con abandonar a su pareja, en la actitud de que ella no tiene valor y sin él está perdida.

Las agresiones pueden camuflarse en forma de sesiones BDSM, con bastante facilidad, y éste es el peligro real que representa nuestro estilo de vida, el de dar cobertura y argumentos en un maltrato real. Por ejemplo, imaginemos que una pareja de ama y sumiso están juntos viendo plácidamente la tv. En un momento dado, el sumiso cambia de canal sin pedir permiso a su ama y ésta se enfada y le escupe y le ordena ponerse de rodillas. El hombre vivencia el insulto como lo que es: una humillación que no tiene nada de erótica. Si el ama es una acosadora y la relación ha llegado a un punto de desarrollo suficiente, fácilmente argumentará que el sumiso ha cometido una infracción grave, que el insulto no es tal, puesto que se encuadra en lo que tiene derecho a hacer un ama y que ella creía que él estaba más avanzado en su papel de sumiso, que se siente defraudada por su falta de sensibilidad y compromiso y hasta es posible que ella se eche a llorar y el sumiso se disculpe, se arrepienta y prometa mejorar su educación en el futuro. Si el sumiso comenta con otros sumisos lo ocurrido, es muy posible que le recriminen su mal comportamiento y le detallen la suerte que tiene por tener el ama que tiene.

5.3 El arrepentimiento y la reconciliación.

Detrás de un episodio especialmente grave, quizá la víctima se rebele y responda a su vez con una agresión, o con la amenaza de irse o toque fondo de alguna otra manera. Entonces el agresor intenta minimizar el impacto de la agresión y cuando no pueda, echar balones fuera, escudándose en el alcohol, en el estrés del trabajo o cualquier otro condicionante, intentará jugar a dar pena, instando a la compasión. Prometerá enmendarse y recompensar a la otra persona por lo sufrido. Todo es falso, ni se arrepiente con sinceridad, ni piensa recapacitar y mejorar su comportamiento, lo único que busca es retener de nuevo a la víctima para que no se vaya. Paradójicamente, la víctima se sentirá culpable y caerá en la trampa de compadecerse del otro y si el agresor es lo bastante hábil, acabará por echarse la culpa de lo sucedido y pidiendo perdón. Se abre un nuevo periodo de luna de miel en el cual la víctima cree que todo fue un mal sueño, que es posible recuperar la relación y que el otro está realmente haciendo un esfuerzo por cambiar.

5.4 Salir del círculo.

Poco a poco, el círculo gira más rápido, y los periodos se alternan con mayor rapidez. La víctima no sabe nunca a qué atenerse, ya que el agresor alterna la violencia y la ternura sin previo aviso. La condición para obtener de él algo de amor es someterse a sus deseos, estallando en rabietas en cuanto se le contradice, por lo cual la víctima se va plegando más y más a los mandados de la otra persona y aunque parezca paradójico

justifica la violencia que se ejerce sobre ella por sus propias faltas, es lo que popularmente se conoce como “síndrome de Estocolmo”.

Volviendo al caso que nos ocupa, la víctima de una agresión trata sobre todo de encontrar una justificación a lo que le está ocurriendo, es mucho más difícil asumir que la violencia que se ejerce sobre ella es gratuita que buscar las causas dentro de uno mismo, porque la imprevisibilidad vuelve el acontecimiento traumático mucho más angustiante. Si vamos por la calle y nos roban la cartera, rápidamente pensaremos que teníamos que haber tenido más cuidado y guardarla mejor y esto mismo nos dirá todo el mundo, empezando por la policía. Ahora bien, una vez que el agredido consigue zafarse del sentimiento de tener la culpa de lo que ocurrió, es libre de verdad y entonces buscará salidas a la situación que está viviendo.

Hace un tiempo, salió publicado en el foro de Clubsumisión -uno de los más activos de la red- el caso de una sumisa que contaba como sufrió una agresión brutal por parte de su amo y otros tres amigos suyos. Me permito referirlo, porque entiendo que si alguien relata su historia en un foro público de Internet, es porque no le importa que su caso se comente. Yo no puedo certificar cien por cien que la historia sea cierta, pero por la manera de contarlo y los detalles que se describen, es bastante probable que sea auténtica. Esta sumisa, tenía marido vainilla y quedó embarazada de su marido. A su vez, mantenía una relación paralela y secreta con un amo que le exigió abortar. Ella se negó y él, en venganza, preparó una “sesión”, en la que participaron tres personas más, en la cual ella, embarazada ya de siete meses, casi llegó a perder el bebé. Los detalles son espeluznantes y no voy a reproducirlos aquí, el caso es que aún después de aquella sesión ella aún no había sido capaz de cortar por completo la relación con su amo y aún buscaba la aprobación de aquel.

Llega un momento en que la otra persona tiene la moral por los suelos, su autoestima se ve seriamente afectada y su capacidad de tomar decisiones racionales sobre la relación es nula. Se ha acostumbrado a vivir buscando siempre la aprobación del otro y ya no es capaz de pensar por sí misma. Su trabajo y sus relaciones familiares también se ven afectadas. A partir de aquí, o bien aguanta la situación cada vez en peores condiciones hasta que la otra persona se aburre de ella (lo cual puede suceder o no) o toca fondo en algún momento, y decide romper por fin el vínculo. Puede ser una tercera persona quien le abra los ojos o incluso leer casos parecidos en un foro de Internet, pero casi siempre esta reflexión es repentina, en algún momento la víctima vive una situación concreta tan extrema que no puede asimilarla y entonces tiene un momento de lucidez y cambia su percepción sobre su agresor. Sin embargo la ruptura no es fácil por dos razones: la primera, la víctima a estas alturas ya es dependiente emocionalmente del agresor, se ha vuelto “adicta”. Le tiene miedo pero a la vez siente que le ama y le necesita. No es un amor y una necesidad reales, pero la víctima no lo percibe así. A pesar de lo mal que se siente con él, necesita un esfuerzo muy grande de voluntad para alejarse. Se cruzan en su cabeza sentimientos de culpa y vergüenza, ya que ella consintió la relación y ahora encuentra muy difícil reconocer ante los demás y ante sí misma su equivocación. Se siente humillada ante los demás y por eso esconde los signos de que la relación va mal. Este sentimiento de confusión y humillación es aún más intenso en las relaciones BDSM, ya no se es capaz de separar los límites de las sesiones voluntarias y pactadas

con las agresiones. Romper con todo ello y reconstruir una vida rota, requiere dosis de valor muy grandes. Es muy posible que todo su entorno haya sido mediatizado por el agresor y lo tenga en su contra. A su vez, el agresor no permite que la víctima se aleje y el acoso se vuelve constante, por móvil, por email, le va a buscar al trabajo, habla con sus parientes más cercanos y la trata de loca, es en este momento cuando el agresor es más peligroso y cuando se producen los homicidios por violencia de género. Y por esta razón, no siempre es lo mejor para la mujer denunciar su situación, muchas mujeres no denuncian su situación a las autoridades, y en el caso de que el maltratado sea el hombre, es muy probable que se encuentre con que ha sido falsamente denunciado por su pareja con anterioridad en una situación irónica, pero sin ninguna gracia. En el caso de las relaciones BDSM, la amenaza por parte de la sumisa de malos tratos ante las autoridades, es muy real, y puede volverse una forma de chantaje. En cambio, si es el sumiso o sumisa la que sufre la situación de maltrato, una denuncia se hace casi impensable, puesto que a la vergüenza que de por sí suscita la situación, se une el miedo a reconocer una sexualidad distinta que probablemente se mantiene oculta ante el entorno más cercano.



6- LAS SECUELAS DEL MALTRATO.

6.1 El perfil de la víctima.

Hay de descartar el mito de que existe un perfil específico de las víctimas: mujeres que han sufrido maltrato en la infancia, con poca autoestima y bajo nivel cultural, muchas de ellas extranjeras de países donde aún son muy machistas. Este es el perfil de las mujeres que aparecen muertas en tv, es lo que vende. Nos encantaría a todos que este perfil fuera cierto, ya que entonces la mayoría estaríamos a salvo de los acosos. Por desgracia, no es verdad. Cualquiera puede tropezar con un acosador en algún momento de su vida, en el trabajo, en la familia o en la vida sentimental, y no se corresponde en absoluto con el nivel cultural, ni económico, ni con la ciudadanía. Es más, sabemos que a mayor nivel económico, mayor desprotección de la víctima, que de ninguna manera se atreve a recurrir a los servicios sociales y aún menos a poner una denuncia. Es más, ya hemos comentado anteriormente que no existen malos y buenos en psicología, una persona maltratada, puede ser a su vez maltratadora.

Lo que sí habría que descartar de plano es el mito de que las víctimas son más débiles que el agresor, personas sin voluntad, fáciles de manipular, sin agallas para enfrentarse a una situación injusta. Esta fotografía de la víctima como una persona de baja autoestima, anulada, es el resultado del proceso intrínseco del maltrato, que no eran así antes de conocer a su agresor. Por el contrario, Hirigoyen (2000) establece en sus estudios que las víctimas (mujeres, por supuesto) son personas altamente competentes en lo social y lo laboral, razón por la cual son envidiadas por los acosadores. Ellas son personas con un alto sentido de la responsabilidad y con tendencia a autoculparse. Ellos explotan esa tendencia al máximo y les dan una razón para sentirse culpables. Víctima y agresor se buscan, se necesitan y se atraen como el imán al hierro. Un acosador narcisista evita a toda costa relacionarse con los que son como él y se siente atraído por aquellas personas a las que puede deslumbrar. A su vez, las víctimas necesitan alguien a quien admirar y se dejan seducir fácilmente. Esto quiere decir, que rota una relación de acoso, los agresores buscarán otra víctima y los agredidos otra agresión, pues han aprendido a asociar cariño y violencia y ya no pueden racionalizar este vínculo.

Personalmente no estoy del todo de acuerdo con esta teoría que plantea una segunda victimización por parte de los propios profesionales, estableciendo una categoría específica de personas que van buscando por ahí ser vapuleadas. También significa que ni la víctima, ni el agresor tienen remedio, ya que está en su naturaleza comportarse como lo hacen. Sinceramente pienso que cualquiera puede caer en manos de un acosador y no ser consciente de estar siendo manipulado, en especial, si se ha enamorado de él. Sí que parece que haya personas que buscan las relaciones destructivas, ya que caen una y otra vez en los mismos errores, pero hay que entender que una persona que ha pasado por ese proceso queda vulnerable a volverlo a sufrir, no porque en principio sea más débil que las demás, ni porque en el fondo "le guste" o lo

necesite, sino por ser alguien que ha visto minadas su voluntad y su autoconcepto, quedando fácilmente a merced de desaprensivos que se aprovechan de ella. Y por muy fuerte y muy “bien amueblada” que tenga la cabeza una persona, si el acoso es lo suficientemente profundo y prolongado se acaba por quebrar su voluntad. Sin embargo, ya dice el refrán español que *“lo que no te mata, te hace más fuerte”* y también es posible salir de una relación destructiva con más conocimiento de uno mismo y más seguridad en lo que uno cree y piensa. Las personas tienen capacidad de aprender, evolucionan, no tienen por qué repetir siempre los mismos errores. En cuanto al agresor, también puede entrar en tratamiento, seguir una terapia, mejorar y aprender a valorar a los demás, sobre todo si la base de su agresividad es a su vez una situación de violencia vivida en el pasado que no ha podido ser procesada ni a nivel emocional, ni a nivel cognitivo. Aunque hay que decir, que la empatía, si no se ha desarrollado en la infancia, es muy difícil que se llegue a sentir después y que las personalidades psicopáticas, hoy por hoy, no tienen tratamiento.

6.2 Trastorno de estrés postraumático

El Trastorno de estrés postraumático es un problema psicológico ocasionado por la experiencia de violencia vivida. Una sesión demasiado violenta, donde se han roto los límites de la persona, ya sea del dominante o del sumiso, puede producir estos síntomas:

- Flashbacks, o repetición de la escena de manera intrusiva. De repente pueden aparecer sin previo aviso un pánico incontrolable, un sentimiento de peligro y de angustia que puede venir o no junto con imágenes y recuerdos de la escena vivida. Estas intromisiones pueden ocurrir en la vida cotidiana y/o en sueños.
- La hipervigilancia. La persona está permanentemente tensa, aterrorizada, ansiosa, sin que pueda explicarse muy bien porqué. El corazón le palpita, le sudan las manos, se muestra agresiva e irritable y no duerme, ni come bien.
- Evitación de situaciones que le recuerden la experiencia vivida, por ejemplo, puede dar largos rodeos para evitar un lugar temido, pero además puede ser que evite el color de la prenda que llevaba la persona que causó el daño o cualquier otro estímulo.

Si el trauma es lo suficientemente violento, es posible que ocurra un fenómeno llamado “disociación”, en el cual la persona experimenta la aterradora sensación de que ella no es ella. Es muy complicado explicar esta sensación para el que no la haya vivido y puedo asegurar que es aterradora. Es muy probable que la persona olvide detalles importantes del trauma, o se borre por completo el recuerdo consciente de lo que ocurrió, sin embargo, el trauma se re-experimenta en forma de pesadillas, miedo intenso y dolencias físicas, (dolor de cabeza, úlcera de estómago, etc)

Estas sensaciones, suelen desaparecer al cabo de un mes, en el cual la persona ha absorbido la experiencia y la ha procesado a nivel neurológico. Sin embargo, si el trauma es profundo y la experiencia traumática se prolonga en el tiempo, por ejemplo en

la forma de un maltrato repetido, se puede presentar un trastorno crónico en el cual se ve afectada la personalidad de la siguiente manera:

- Desesperanza, absoluta desilusión por el futuro que ven como algo terrible y negro.
- Pensamientos catastróficos sobre su propia vida y la de los demás.
- Distimia, estado de ánimo depresivo, con pocas ganas de iniciar retos nuevos.
- Agresividad injustificada, se sienten atacadas sin base real.
- Temor constante y no siempre bien definido, es una sensación de opresión continua.
- Baja autoestima.
- Rasgos paranoicos, ya que siempre esperan lo peor de todo el mundo.
- Egoísmo. Puesto que su percepción de los demás y del mundo, es tan negativa, no confían en los demás, les cuesta empatizar y se muestran egocéntricos y reconcentrados en sí mismos.

Sin embargo, la gravedad de de estos síntomas es muy variable. Existen algunas personas que llamamos “resilientes”, gente que ha vivido situaciones terribles, potencialmente muy traumáticas y sin embargo, no manifiestan ninguno de estos síntomas o incluso salen fortalecidos en su psique. Son factores de protección:

- Buenas relaciones sociales y familiares.
- Apoyo del entorno.
- Buena autoestima antes del evento traumático.
- Creencias religiosas.
- Una infancia feliz.
- Ser capaces de meditar sobre el trauma e integrarlo en su experiencia personal.

Hay que aclarar, que si bien no existe un perfil definido para la víctima, sí es cierto que las personas que sufren este trastorno, son más vulnerables a padecerlo de nuevo y si la experiencia traumática tuvo lugar en la infancia y, sobre todo, las agresiones se dieron lugar por parte de familiares cercanos, el vínculo entre amor y violencia se mantendrá en la vida adulta. Así mismo, puesto que la elección de la pareja que hacemos de adultos, depende directamente de los patrones aprendidos en la niñez, una niña maltratada por su padre, que no haya asimilado el trauma y recapacitado sobre él, tiene muchas posibilidades de elegir en el futuro un acosador como pareja, ya que este es el modelo de hombre que aprendió a querer en la infancia. En los hogares donde el padre era maltratador, las niñas son, con mucha probabilidad, futuras víctimas y los niños, futuros agresores, sin embargo, no hay estudios suficientes que avalen si ocurre lo contrario cuando el maltrato se produjo por parte de la madre, siendo este un punto aún por estudiar, ya que estos casos, son menos frecuentes y más difíciles de detectar.

7- OTRA TIPOLOGÍA POTENCIALMENTE PELIGROSA.

7.1 Celosos patológicos.

La celopatía, es la obsesión por los celos, la persona vive con la duda constante de la fidelidad de su pareja, trata por todos los medios de disipar esa duda, intentando pillar in fraganti al otro. Cuando descubre que sus celos son infundados, se tranquiliza, hasta que la duda vuelve a crecer en él y comienza de nuevo sus pesquisas. Lo curioso del caso, es que en cada ocasión, los ataques de celos son más y más fuertes. Sus celos son paranoicos, infundados, y vive un auténtico infierno, sufre y hace sufrir a su pareja. Es un problema que padecen por igual hombres y mujeres. Son personas dependientes emocionalmente, inseguras y que tratan a sus parejas como objetos de su propiedad. Existe una variante llamada “celopatía alcohólica”, causada por el delirio del alcohol.

Muchas personas gustan de que sus parejas sean algo celosas porque así demuestran que les quieren. Esta idea es falsa y muy peligrosa ya que confunde amor y dependencia.

Los celos dentro del BDSM son doblemente peligrosos, porque rompen la confianza necesaria para que las sesiones discurran con tranquilidad. Es muy peligroso dejarse caer en manos de un celoso, porque no es capaz de controlar sus emociones, y pueden convertir una sesión en una forma de descargar sus celos. Pero es igualmente angustiante caer con un sumiso o sumisa celoso y posesivo.

7.2 Adicto a sustancias o adicciones sociales.

Alcohol, drogas, juego patológico, etc... las adicciones no son buenas compañeras de cama, sea cual sea el tipo de relación con esas personas, será problemática. Si es un amo o ama, puede resultar nefasto por su falta de autocontrol, pero en el caso de ser sumiso o sumisa, su amo o ama, puede caer en la tentación de querer guiar a esta persona, arrastrando problemas que no son suyos. No es posible ayudar a quien no quiere ayudarse.

Por cierto, existe una adicción social que se ve potenciada por el BDSM: la adicción a la pornografía y la adicción a Internet. En el primer caso, la falta de una pareja con quien realizar las propias fantasías sexuales, puede avocar a un consumo compulsivo de pornografía del que ya no se pueda prescindir. Como bien sabemos todos, la vida social de los practicantes de BDSM se articula alrededor de Internet, de esta manera quedamos, nos conocemos, se forman clubes y se plantean fiestas. Muchos de nosotros nos conocemos por chat antes de vernos, por lo que no es de extrañar que esto pueda avocar a una adicción a la red.

7.3 Pasivo-agresivos.

Una persona pasivo agresiva, es aquella incapaz de expresar asertivamente sus sentimientos y opiniones, no defiende su espacio y sus ideas, se deja pisar con facilidad, pero ojo, devuelve cada golpe recibido por duplicado. Son retorcidos, rencorosos y crueles, acumulan las faltas cometidas por los demás y las devuelven a traición. En el BDSM, serán probablemente sumisos, capaces de decir que sí a cualquier cosa, pero dispuestos a devolver cualquier afrenta por la espalda.

7.4 Dependientes.

La dependencia es un rasgo de muchas personalidades patológicas, pero cuando éste es el rasgo principal de una persona, se convierte en alguien temeroso de enfrentarse a los retos de la vida diaria, incapaz de tomar decisiones y de asumir responsabilidades. Se comportan como niños pequeños y por tanto, cuando tienen pareja se “cuelgan” de ella, aterrorizados por la idea de un abandono. Se cuelgan de los dominantes, como excusa para no enfrentarse a sus propios problemas y resolver sus conflictos internos. Podría pensarse entonces que sólo serán sumisos y sumisas, pero en absoluto esto es así, pueden tener el papel de amos y llevar (o no) el control de las sesiones, pero ser dependientes para todo lo demás. Es más, muchos tratarán de ocultar su dependencia en forma de nepotencia.

7.5 Trastornos mentales graves.

Por último, y a mi juicio, deberían abstenerse de participar en las actividades de BDSM, aquellas personas con trastornos mentales graves, aunque la enfermedad esté en una fase inactiva, sobre todo en el caso de:

- Depresiones profundas.
- Bipolares.
- Esquizofrenias.
- Cuadros graves de ansiedad.
- Personalidad antisocial, límite o narcisista.

Ocurre el caso, de que muchas de estas personas, sobre todo aquellas con trastornos de la personalidad, son atraídas por el BDSM como práctica de riesgo, de modo que si sabes que tu compañero de juegos padece alguna de estas alteraciones, es mejor que no sigas por este camino, por mucho que éste te asegure que se encuentra bien.

La razón de que deban abstenerse, no es por supuesto que no sepan controlarse o que la enfermedad les impida llevar una vida normal, es una simple medida de precaución, ya que las emociones fuertes pueden funcionar como disparador o detonante de un cuadro florido, es decir, de una crisis psicótica o a una desorientación espacio-temporal de efectos persistentes. Son especialmente peligrosas en estos casos, las inmovilizaciones, la deprivación sensorial y el dolor intenso. Por la misma razón, deberían abstenerse de prácticas extremas, personas con epilepsia y otros trastornos físicos en los que no voy a entrar, porque no es mi campo de conocimiento.

8. JUSTIFICACIÓN DE LA VIOLENCIA DENTRO Y FUERA DEL BDSM.

8.1 Justificaciones del agresor.

Cuando la violencia dentro de la pareja se ejerce del hombre hacia la mujer, casi seguro tendrá una base machista. Hoy en día ya no se acepta en voz alta la agresión como algo necesario para el sometimiento femenino como esposa y madre, pero persiste esta idea expresada en formas más sutiles. Dificilmente un hombre acepta con naturalidad que su mujer gane más dinero o sea más inteligente y lo demuestre. Sin embargo, hay que entender que la violencia no es ni causa, ni consecuencia de otros factores, no está causada por el alcohol, la penuria económica, los celos o la envidia, sino que es un fin en sí misma y se utiliza para controlar y dominar a la otra persona, otra cosa son las justificaciones que luego se le pretendan buscar. Existen muchos prejuicios en torno al maltrato, como ya hemos visto y muchas creencias erróneas.

El agresor se justifica sobre todo con los siguientes argumentos:

- El/ella me provoca.
- Se lo tiene merecido.
- Me engaña con otros.
- No es para tanto, es una exagerada/do.
- No puedo controlarme, no tengo paciencia.
- Tengo muchos problemas en el trabajo, en casa, tengo que desahogarme.
- Estoy intentando cambiar, pero no es fácil.

Muy rara vez el agresor se reconoce como tal, son pocos los agresores que atacan deliberadamente con la intención fría y manifiesta de hacer daño (aunque los hay, vaya que sí). Por principio, todo el mundo se considera buena persona. Existe en psicología un principio llamado “disonancia cognitiva” (Festinger 1957) que dice que las creencias, los actos y los sentimientos de una persona, deben estar siempre en armonía para mantener el equilibrio emocional y no perder el autoconcepto. Es decir, si yo soy buena persona pero hago actos dañinos, (disonancia) tengo que darle una justificación para no sentirme culpable, y lo más sencillo es “*se lo merece*”. Así se explica que personas buenas, puedan hacer cosas horribles sin perder la cordura, ni la propia autoestima. Pensemos en un general que cree sinceramente en el honor y la defensa de los débiles y de la patria y sin embargo, en un momento dado se ve impulsado por la situación política a ordenar una matanza entre sus propios compatriotas. La solución más sencilla a este dilema, para seguir manteniendo la autoestima intacta y seguir considerándose un hombre de honor, es despersonificar a las personas que ha ordenado matar, y considerarlos poco menos que demonios sobre los que es válida cualquier violencia.

8.2. Justificaciones de la víctima.

La víctima justifica la agresión así:

- Me lo he merecido, yo le provoqué, si tengo cuidado y hago las cosas como el quiere no pasará nada.
- No puede evitarlo, no sabe controlarse.
- Si me sacrifico al final tendré mi recompensa, al final se dará cuenta y cambiará.
- Es muy bueno conmigo y muy buena persona, sólo son momentos puntuales.
- Es el trabajo, el alcohol, la influencia de terceros...
- Es como un niño, con paciencia y dedicación cambiará.
- Es culpa mía por permitirlo, no quiero que nadie lo sepa, los trapos sucios se lavan en casa.

Volvemos al principio de disonancia cognitiva, si su comportamiento conmigo es malo, pero sigo con él, (disonancia) o bien tengo que aceptar que estoy siendo bastante idiota (y a nadie le gusta considerarse idiota), o bien busco una justificación a sus actos. Para una persona, es mucho menos dañino encontrar una explicación de la agresión del otro, por muy rocambolesca que sea la causa, que no encontrar ninguna razón, ya que esto último es mucho más perturbador, porque desencaja completamente los esquemas aprendidos de cómo es el mundo y cómo debemos relacionarnos con los demás. Siempre buscamos justificaciones a nuestros actos y a los actos de los demás, porque de esta manera, resulta menos aterradora la experiencia y podemos llegar a encajarla en nuestra experiencia vital.

8.3 Justificaciones de la sociedad.

La sociedad justifica la agresión de la siguiente manera:

- Si ella no le deja, será que le gusta o no es para tanto.
- Ella se lo merece por tonta, por provocarlo, por ser débil...
- Son personas sin cultura, sin recursos, extranjeros.
- Él está loco, es un enfermo.
- Esto sólo sucede en sitios deprimidos, atrasados, no es algo que tenga cerca.
- Son cosas de pareja, nadie debe meterse.

Como veíamos en el punto anterior, resulta más tranquilizador buscar las causas a las acciones de los demás. Existe un concepto llamado “creencia en un mundo justo”, por la cual, tenemos tendencia a creer que las cosas malas solo les ocurren a aquellas personas que las merecen, como si la vida la escribiera un guionista de televisión. Los indigentes, son borrachos y drogadictos, los emigrantes, son vagos y maleantes, las víctimas de un

atraco, fueron imprudentes, etc. De esta manera, por muy cercana que haya sido la experiencia a nosotros, podemos auto convencernos de que a nosotros no nos puede pasar. Se crea así un fenómeno llamado “victimización secundaria”, por la cual, se echa la culpa al agredido de su propia agresión. Es muy típico de las violaciones, pensar que *“ella se lo buscó”*, pero ocurre en otros muchos ámbitos de la vida cotidiana. Si despiden a un compañero nuestro de forma repentina, en seguida pensaremos que el otro no trabajaba bien, y por tanto, él mismo provocó su desgracia. También por esta razón, las personas que sufren un terremoto, aún cuando las consecuencias sean físicamente más graves, tienden a experimentar un trauma psicológico menos severo que si sufren un atentado terrorista, por cuanto el segundo ataca las creencias más íntimas de la persona en relación a los demás.

8.4 Justificaciones específicas del BDSM.

Entre los practicantes del BDSM, existe un sentimiento generalizado de considerarnos por encima de los “vainilla”. (No es exclusivo, el sentimiento de superioridad se produce en todos los grupos humanos sea cual sea su afiliación, esto produce la llamada “cohesión grupal”). No es un pensamiento consciente, ni mucho menos racional, pero es evidente que consideramos nuestra vivencia sexual más profunda, más enriquecedora que las prácticas habituales. Así pues, nos consideramos inmunes a los problemas de violencia en la dominación/sumisión. Puesto que las sesiones son pactadas y los límites respetados, y esto requiere grandes dosis de autoconocimiento y mucha responsabilidad, no es posible que se produzcan situaciones de agresión real y en el caso de que surjan, siempre serán minoritarias por parte de gente que no entiende el BDSM. Nada más falso, por desgracia. El BDSM proporciona un marco perfecto de ocultación de la violencia, tal y como una selva sería el lugar perfecto para ocultar una planta de plástico.

El agresor/-a dominante se justifica así:

- Estoy educándote, llevándote más allá de ti mismo para que experimentes una sensación única y aprendas a conocerte.
- Tienes que mejorar tu entrega. Sufrir por tu amo es lo más hermoso que puedes darle.
- Si me dices lo que te gusta y lo que estás dispuesta a hacer, entonces eres un “falso sumiso”.
- Debes aprender a complacerme en todo, debes aprender a ser feliz a través de tu amo.
- Quiero que todos puedan admirar lo buen sumiso que eres.
- No mereces el tiempo y la atención que te dedico.
- Tengo muchísimos haciendo cola por mí, en cualquier momento te dejo.

El agresor/-a que es sumiso/a, dirá que:

- Mi entrega es verdadera y completa, pero tú no la aprecias.
- No te implicas en la relación tanto como yo.
- No eres capaz de darme lo que necesito.
- Si te persigo y te agobio es porque te idolatro.
- Lo hice para provocarte y que me castigues.
- Sin ti me moriré, si no me das lo que necesito haré una locura.
- No eres lo bastante hombre/mujer para mí.
- No pude contenerme, enséñame a cambiar.

El agredido que es amo pensará que:

- Soy demasiado blando, no valgo como amo, por tanto siento vergüenza y lo escondo.
- Soy yo quien debe ser superior y mejorar su educación, si se comporta mal conmigo es fallo mío, por tanto lo merezco.
- Depende de mí, no puedo dejarle o se destruirá el mismo.
- Puedo ayudarle a ser de verdad sumiso.
- En realidad está confuso en su papel, el BDSM requiere tiempo.
- Tengo que tener más paciencia, con cariño y firmeza lo conseguiré.

La víctima sumisa se justificará más o menos, con estos argumentos:

- Me siento orgullosa de mi sufrimiento, soy buen sumiso y todo el mundo lo verá así y él al final lo reconocerá.
- No me estoy entregando lo suficiente, debo esforzarme más en ser buen sumiso, hay docenas que podrían ocupar mi lugar.
- Lo hace por mi bien, por mi educación.
- Él sabe que yo le doy todo, no lo dice porque es su papel de amo.
- Me gusta que sea así de duro, yo lo he querido.

La comunidad BDSM, generalmente no lo verá ya que la privacidad dentro de la pareja es sagrada para los practicantes de la D/S. En el caso de detectar “algo raro”, pensarán que:

- Si están juntos, será que les gusta así.
- Tienen un nivel muy alto de BDSM, o practican el 24/7.
- Es admirable la entrega del sumiso.
- Es admirable el grado de dominación del amo sobre su sumisa.

Si lo comparamos, veremos que las justificaciones de la población general y de los integrantes del BDSM, son prácticamente las mismas, con un barniz de filosofía D/S. Opino que es mucho más difícil detectar la violencia dentro del BDSM, porque no puede medirse por las prácticas de las sesiones, que pueden llegar a ser extremas, sin que puedan considerarse una agresión propiamente dicha. Pero como ya dije en otro artículo, en los pocos casos que yo he visto que hayan salido a la luz, el rechazo hacia los agresores, ha sido unánime, contundente y absoluto, lo cual demuestra que sí existe una sensibilidad especial hacia estos temas.

8.5 Cómo detectar a un acosador..

Insisto en que yo no escribo este artículo para asustar a nadie, ni quiero dar por sentado que el BDSM es una práctica de riesgo. Tiene sus riesgos, esto es claro y evidente y por ello conviene alertar sobre los mismos para que no nos pillen por sorpresa, pero no más que una relación de pareja convencional. Vivir es peligroso en sí mismo. Practicar BDSM es menos peligroso que conducir todos los días al trabajo.

En las primeras fases de la relación desconfía sí:

- La otra persona insiste en tomar tus datos personales, números de teléfono, direcciones, fotografías con cara. No des estos datos nunca por Internet y si eres mujer, jamás des tu número de teléfono por mucho que insista, te lo digo por experiencia.
- Te piden regalos o te hacen regalos costosos.
- Te envía demasiados emails, llamadas perdidas, sms diciendo lo maravilloso que eres y lo mucho que te necesita.
- No respetan tus gustos y preferencias, (ojo con aquello de “te voy a dar una sorpresa”).
- Queda siempre en algún lugar público y no quedes para una primera sesión si antes no lo has conocido en persona y habéis hablado lo suficiente.
- Se mete en tu vida, te da consejos de cómo vivirla sin conocerte apenas de nada.
- Sólo habla de él y sobre él, no escucha.
- Está muy pagado de sí mismo y se considera un experto en todo.
- Te trata con superioridad, como si fueras ignorante.
- Te habla de relaciones anteriores sin respetar la intimidad de terceras personas, pues hará lo mismo contigo.
- Pregunta demasiado y de manera muy insistente sobre aspectos íntimos de tu vida.
- No permitas que te toque si no lo has autorizado expresamente, huye de todos los que intentan “meterte mano” o te agarran con excesiva brusquedad a la primera ocasión, si no respeta tu espacio físico, no respetará tu intimidad psicológica.

- Desconfía de todos aquellos amos que defienden la autoridad del amo y la entrega de la sumisa como algo superior, detrás se oculta un machismo muy mal disimulado.
- No sigas adelante si la otra persona utiliza el silencio para darte a entender su superioridad o al contrario, su vulnerabilidad, o sólo quiere hablar de las sesiones. Si no hay una conversación fluida fuera del tema BDSM, no hay base suficiente para ir más allá.

Existen dos claves que te van a dar la pauta de cuándo puedes avanzar un paso más con una persona. La primera es que la conversación sea amena, sin temas forzados, sin silencios incómodos y sin monólogos insistentes. La segunda y más importante, es el lenguaje no verbal, que respete tu espacio personal, que sus gestos coincidan con el tono de voz, que no sea rígido e inexpresivo y que no dé muestras de incongruencia entre lo que dice y lo que piensa. En fin, ese sería tema para otro artículo, pero aunque desde luego no es infalible, el estudio de los gestos, el tono e inflexiones de la voz, nos da muchas pistas para saber cuales son las intenciones de la otra persona. Generalmente, tomando algunas precauciones muy básicas, (que mucha gente se salta) no hay ningún problema, yo he tenido docenas de citas y no he tenido que enfrentarme nunca a una situación que no pudiera manejar, pero me consta que hay sumisas que sí han tenido experiencias muy desagradables al quedar con alguien que conocieron en la red, por no tener el sentido común de no dejarse encerrar, ni atar, por un desconocido.

Una vez avanza la relación, hay que tener claras, muy claras estas premisas muy importantes:

- Si te hace daño, no es BDSM. Ya lo he dicho con anterioridad, pero es tan básico y tan elemental que necesitaba repetirlo.
- Si no eres feliz, si los momentos malos superan a los buenos, si te sientes inútil, desgraciado, ninguneado, la relación no va bien. Sufrir para que otro pueda ser feliz es una solemne memez y acaba mal siempre.
- No puedes ayudar a quien no quiere ayudarse, si el otro tiene problemas graves, y no quiere poner de su parte, tú no lograrás mejorar su situación por mucho que le quieras.
- Si te trata mal, no te está educando, ni está progresando en su educación, te está maltratando. Huye de quien te trata mal, acercate a quien te trata bien. Es una máxima muy sencilla, pero ¡qué difícil es cumplirlo!
- Entregarse no es estar a disposición de la otra persona, "*yo hago lo que quiero y tú lo que yo diga*", no es BDSM.
- Quien más te amenaza con irse y abandonarte, más miedo tiene a que te vayas y le abandones, y en todo caso, si es para pasarlo mal, no vale la pena.
- No dejes de quedar con la gente que te gusta y te quiere lo diga quien lo diga, apoyate en los que te aprecian.

No puedo darte consejos más prácticos y ya sé que es muy fácil decirlo y muy difícil hacerlo, pero todo depende de la persona y las situaciones, cada caso es particular. Si

conoces otras personas que viven el BDSM, no dudes en confiar en ellas, si tú no hablas, todo el mundo respeta tu intimidad y no se meten, pero si lo cuentas, verás como se implican y te apoyan. Olvida ya la idea de que estas así por culpa tuya y te lo mereces, convéncete de que te han engañado y pudo pasarle a cualquiera. Si a pesar de todo te sientes atrapado y perdido, debo decirte que los profesionales de la psicología podemos ayudarte, olvida esa idea de que te dirán que estás loco o eres un perverso por practicar BDSM, muy al contrario, probablemente somos quienes mejor entendemos la diversidad de la sexualidad humana y estamos aquí para eso.

8.6 Signos externos de la relación destructiva.

Tenemos la sana costumbre de mirar hacia otro lado respetando a rajatabla la privacidad de los demás y aceptando las diferencias en la sexualidad como algo natural y esto está bien, siempre que no se convierta en ceguera ante lo que no debe tolerarse. Reconozco que es muy difícil reconocer una relación destructiva sólo con verla, aunque hay algunas señales si se conoce un poco a la pareja y la degradación está muy avanzada. Es más fácil detectar la relación de maltrato amo-sumisa, otras formas de agresión son más difícilmente perceptibles. Estas son algunas de las pautas a tener en cuenta:

- Los sumisos y sumisas satisfechos de sí mismos están contentos, ríen y hablan y se les ve sonriendo. Por muy metido que esté en su papel, si se le ve siempre serio y triste, no habla con nadie y se mantiene cabizbajo siempre, algo va mal.
- El amo denigra a su sumiso en público. Es decir, una cosa es la humillación verbal con intención erótica y otra el desprecio. Para un amo, su sumiso será siempre el mejor y viceversa.
- El grado de las sesiones es alto, practican a menudo el aftercare y otros estados alterados de conciencia.
- Presumen de que su sumisa aguanta mucho.
- Ella se muestra temerosa, se aparta al ser tocada, se estremece asustada en las sesiones.
- No hay interacción entre ellos en forma de ternura, o humor.
- El sumiso no tiene otro tema de conversación que no sea su amo, el amo sólo habla de sí mismo.

Pero lo mejor es estar abierto a las confesiones de las otras personas y apoyar siempre a los perjudicados sin minimizar su problema ni echarles la culpa de estar en esta situación, ayudando a la víctima a aclarar sus ideas y rompiendo falsos mitos sobre el BDSM. En caso de que la agresión sea grave, hay que aconsejar el hacer la denuncia correspondiente, sin pararnos a pensar la polémica que podemos crear, ni la publicidad negativa para el BDSM, lo primero es la seguridad de la víctima y es muy importante acompañar a la persona a hacer el parte de lesiones y la denuncia, ya que sola, es un trago muy duro de superar. A pesar de todo debemos ser conscientes de que a veces, no podremos hacer nada, la víctima no quiere ser ayudada ni abrir los ojos, es lamentable, pero es así y no sentirnos culpables de no poder intervenir.

9. EL BDSM TERAPÉUTICO.

Las personas que han sufrido un maltrato, particularmente si éste ha sucedido en la infancia, han aprendido a asociar el cariño con la violencia, aprenden que para ser queridos, deben someterse a la otra persona y que las personas a las que aman, les harán sufrir. Para ellos, los malos tratos son cotidianos y no los toman como tales, sino que les parecen la norma natural. Por esta razón, son propensos a caer de adultos en relaciones destructivas, buscan la asociación entre amor y violencia que han vivido. Para estas personas, entrar en el BDSM puede ser una liberación, una forma de encauzar una pulsión violenta y autodestructiva de una manera lúdica y constructiva.

En los trastornos de estrés postraumático, la terapia a seguir se llama “inoculación de estrés”. El trauma se recuerda y se revive de manera controlada y la persona se expone de manera lenta y progresiva a los estímulos que le dan miedo. En este sentido, el BDSM controlado y progresivo también puede ayudar a superar traumas.

Recuerdo el caso (expuesto públicamente en mi foro de psicología) de una chica que había sido violada, y aquella experiencia, afectaba a su personalidad y le impedía tener relaciones sexuales satisfactorias. Pues bien, muy avergonzada, contaba que su actual novio, (que no sabía nada) le había propuesto atarla a la cama y ella, por no quedar como una “estrecha”, había accedido. Para su total sorpresa y bochorno, al ser atada, al principio, se sintió muy mal, pues le recordaba la experiencia sufrida, pero poco a poco, se sintió mucho mejor y al rato, realmente empezó a disfrutarlo. Sin saberlo, había comenzado de manera intuitiva una terapia de exposición, enfrentándose a sus recuerdos y superándolos. Ni que decir tiene que una práctica así, ni es aconsejable en todos los casos, ni debe llevarse a cabo por iniciativa propia sin la supervisión de un especialista.

Puesto que el BDSM requiere introspección y hace que la persona reflexione sobre sí misma y se plantee cuales son sus límites, puede ayudar a enfrentarse y superar traumas que de otra forma, permanecían ocultos.

Las personalidades masoquistas, (que nada tienen que ver con el masoquismo entendido como sado-maso) aquellas que sistemáticamente buscan su perdición, también pueden ayudarse con BDSM al canalizar este impulso hacia una vía muerta que no les hace daño. Véase la excelente película “La Secretaria”, donde la protagonista canaliza su deseo de hacerse daño hacia una relación BDSM satisfactoria

Aquellas personas que tienen dificultades para cuidar de sí mismas o para enfrentarse a los retos de la vida cotidiana, pueden encontrar en el BDSM una vía de escape que les ayude a madurar. Un ejemplo muy bello sobre lo que quiero decir, lo pude ver con una pareja de amo y sumisa, en la cual ella era diabética. Por sí misma, se veía incapaz de resistir la tentación de tomar dulces, pero le era mucho más fácil soportar la dieta si ésta

era un mandato directo de su amo, el cual la vigilaba estrechamente. Conozco otros ejemplos de amo y sumisa, (evidentemente, también deben darse entre ama y sumiso, pero no tengo experiencia directa) en las cuales bajo la dirección de su dueño, ellas han sido capaces de aprender a quererse, mejorar su formación y encontrar trabajo. Vuelvo a insistir en la idea de que nadie puede ayudar al que no se deja ayudar, pero otras personas necesitan ese pequeño empujón para encarrilar su vida. Igualmente es posible, que alguien que aparentemente es irresponsable con su propia vida, decida mejorar y tomar las riendas precisamente para ser capaz de dar ejemplo y ser mejor amo o ama.



10. PRACTICAS DE RIESGO PSICOLÓGICO EN EL BDSM.

Por último y para finalizar este artículo, me gustaría llamar la atención sobre los peligros psicológicos que pueden acarrear las prácticas imprudentes, sobre los cuales, no se habla nunca.

10.1 Riesgos de las sesiones.

Las sesiones deben tener un comienzo y un final determinados, es importante pactar las señales de inicio, y de final, además de las palabras de seguridad. Es muy importante que el sumiso pueda anticipar en algún grado lo que puede ocurrirle durante la sesión, para no caer en el estado que señalábamos antes de indefensión aprendida. Las sesiones deben estar netamente separadas de la vida cotidiana por estas señales de comienzo y fin, aunque sea de forma sutil, porque si no, el juego deja de serlo invadiendo el espacio privado de la persona y distorsionando su percepción de la realidad. Cuando una persona experimenta un trauma violento, por ejemplo un asalto a su domicilio, esta sensación de vivir en un mundo seguro se desvanece y la persona entra en un estado de hipervigilancia (estar pendiente de los estímulos externos) que lleva a un estrés más allá del cual queda el agotamiento y la depresión.

Jamás se deben emplear drogas o alcohol en las sesiones. Hay quien busca intensificar la sensación de placer o de peligro, a través de drogas, se pierde así el miedo al dolor, y se pueden soportar prácticas más extremas. Yo no lo aconsejo en absoluto, por cuanto considero que el BDSM ya lleva de por sí una carga emocional muy fuerte, que altera la percepción de la realidad, no hace falta introducir sustancias químicas, que pueden interferir con aquellas que el cerebro produce de forma natural, formando un cóctel explosivo. Por ejemplo, el alcohol provoca desinhibición que puede llevar a perder el control sobre los actos, con todo lo que esto representa, pero además, al ser un depresor del sistema nervioso central, puede intensificar la sensación de desamparo y abandono que producen algunas sesiones y hacer caer al que lo sufre en un estado de depresión. La cocaína, que es un estimulante, multiplica los efectos naturales de la adrenalina natural, lo que puede conducir a un infarto. En cuanto a las drogas alucinógenas, “pastillas”, “polvo de ángel”, etc, si de por sí pueden provocar malos viajes, si le añadimos una privación sensorial⁴ por ejemplo, el viaje puede ser al psiquiátrico. Además, las drogas y el alcohol, hacen que nos perdamos muchos matices de la sesión, y por tanto, no la disfrutemos con plenitud.

Mucho cuidado con los estados alterados de conciencia que se producen durante las sesiones. Me refiero al subespace y otros. En principio, el subespace es inocuo y parte

⁴ “Deprivación sensorial” es un término técnico que significa “carencia o falta de estimulación”

de la propia experiencia del BDSM, pero siempre habría que evitar romper los límites psicológicos de la persona. Una sesión que conduce al llanto de quien la experimenta es peligrosa porque ha roto una barrera dentro de la psique de la persona y si este estado se produce a menudo, los participantes se verán seriamente afectados, digan lo que digan. No es bueno que la sumisa o sumiso acaben la sesión sintiéndose indefensos y vulnerables. En ese momento, si el amo acude a reconfortar al sumiso, (aftercare), el sumiso se sentirá agradecido y muy vinculado a su amo, pero ese vínculo, aunque emocionalmente muy gratificante, es perverso y adictivo, ya que conduce a la dependencia emocional. Llevar al sumiso al límite, y romper sus defensas psicológicas, para luego consolarle, es una práctica de alto riesgo y muy perjudicial para los participantes, no deja de ser el viejo juego de “poli bueno-poli malo” tan eficaz en los interrogatorios.

Entre los estados alterados de conciencia, podríamos incluir la deprivación sensorial, es decir, tapan los sentidos del sumiso, en especial la vista. Cuando un sentido queda privado de entradas sensoriales, (tapado), los otros se agudizan y es un juego placentero cerrar los ojos y abandonarse a la voz que te habla en la oscuridad o estimular el tacto a través de unas manos que te acarician. Pero no se debe abusar, en especial si la deprivación se hace con máscaras y se acompaña de inmovilización, bien en un lugar estrecho y cerrado, bien con la momificación. Todos los animales superiores, necesitamos estimulación constante en el cerebro, incluso dormidos ya que durante el sueño el cerebro no cesa su actividad, sino todo lo contrario. Necesitamos procesar información porque estamos programados genéticamente para ello y cuando ésta nos falta, nos la inventamos, de ahí que las cámaras de meditación facilitan la concentración interior, al explotar la necesidad del cerebro de tener actividad y produce con ello una sensación de quietud y placer. Esto tiene una consecuencia muy peligrosa, si el estado de deprivación se prolonga más de cierto límite, la persona empieza a sufrir inevitablemente alucinaciones, primero auditivas y luego visuales. Este fenómeno es bien conocido para personas que quedan atrapadas en espacios muy pequeños, como montañeros o víctimas de un derrumbe. Más aún, al volver los sentidos, se produce un choque con la realidad, un aluvión de sensaciones, semejantes a lo que el deslumbramiento es para los ojos. La repetición continuada de este choque, conduce a la ideación paranoide, que se expresa en teorías rarísimas más o menos estructuradas que no tienen una base real. Este límite es imposible determinarlo con exactitud, porque depende de las personas y situaciones y desde luego, es posible entrenarlo. Para alguien sin experiencia, no recomiendo una deprivación sensorial que implique pérdida de visión y reducción de sonido y tacto junto con la inmovilización total, vaya más allá de 10 minutos dos veces al mes. A partir de ahí, con entrenamiento y un estrecha vigilancia se puede prolongar, pero nunca más de una hora una vez por semana. Ciertamente que algunas personas pueden aguantar mucho más sin problemas, pero los riesgos son muy altos, recordemos que el deterioro neuronal es acumulativo.

El control de la respiración, aunque puede ser muy placentero, además de tener riesgos físicos evidentes, produce otros psicológicos no menos importantes, la falta de oxígeno en el cerebro también produce alucinaciones y la entrada masiva de oxígeno de repente en sangre por hiperventilación, al cesar la asfixia, produce mareo, y ataques de ansiedad. Absolutamente prohibida esta práctica para personas ansiosas, que sufran ataques de pánico o estén muy estresadas.

La humillación verbal ha de ser muy cuidadosa. Los insultos explícitos son muy eróticos, y a mucha gente le excita que le digan palabras groseras, pero cuidado, un insulto que tiene una intención erótica, en realidad no es un insulto. Por mucho que a la otra persona le guste ser humillado verbalmente, hay cosas que jamás se deben decir, porque son lesivas y porque su uso continuado, hace que la otra persona se las crea. Por ejemplo una sumisa, puede ser una “puta”, “perra”, “sucias” etc, pero jamás de los jamases “gorda”, “fea” o “desgraciada”, ni aún cuando ella misma lo pida. Así mismo, un sumiso puede ser “degenerado”, “calzonazos”, “pichafloja”, pero no “vago”, “inútil” o “impotente”. Cuidado con el uso que se hace de las palabras, son más hirientes que el látigo y las heridas no se ven.

10.2 Riesgos de las relaciones BDSM.

Por principio, yo no recomiendo a nadie una relación 24/7 continuada en el tiempo, pues es casi imposible que la desigualdad en el rol no afecte a la autoestima y el equilibrio emocional de los participantes.

No lo digo solo yo, la propia Dómina Zara en su libro “Soy un sueño”, capítulo 4 “El mito de la entrega total”, página 69, dice textualmente:

“Llegar a este estado sería, tanto para unos como para otros, cumplir cien por cien, sus sueños más íntimos, sus fantasías más profundas, y si la relación que se plantea es consentida y pactada no veo en ella nada reprochable. El problema que veo es que resulta imposible llevarla a cabo, al menos durante largos periodos de tiempo continuado y que de ella puedan derivarse secuelas de obsesión, dependencia y anulación de la personalidad, según he tenido ocasión de observar en alguna ocasión”.

De querer vivir una relación de este tipo, se hace indispensable pactar momentos de “descanso” y áreas de intimidad privada que el otro miembro no puede acceder. La entrega total hacia el otro, es una utopía que en la vida real no es deseable puesto que una persona sin voluntad propia y un criterio particular, pierde la esencia misma de lo que le convierte en persona. De ninguna manera pueden verse afectados ni el desenvolvimiento laboral ni el entorno social o familiar de los participantes. Absolutamente prohibidas en el caso de que en el domicilio habiten terceras personas, en particular si son niños pequeños. Es cierto que algunas parejas muy concretas viven un aparente 24/7 idílico, estas parejas (cuando no son una farsa o un acto de teatro cara a la galería) lo consiguen convirtiendo el BDSM en una serie de actos íntimos de complicidad mutua, tales como servir el vino al comer y cosas parecidas, pero nunca con la anulación de los participantes. Insisto en que el BDSM está muy lejos de ser un “yo mando, tu obedeces”.

Es peligroso para una pareja BDSM aislarse socialmente, y no comunicarse con otras personas que comparten sus gustos y su filosofía. No todos tenemos porque ir a locales y fiestas si estos no nos agradan, y jugar con otras personas no es del agrado de todos

los practicantes del BDSM, pero sí es bueno y deseable hablar, o chatear o escribirse con otras personas, leer artículos o blogs, participar en foros o quedar en persona con otras parejas para tomar un café. Es peligroso porque pierden la noción de pertenecer a una comunidad y les lleva a creerse únicos o “raros”, perdiendo la noción de lo que son prácticas habituales y de lo que no, sin ser capaces de identificar los factores de riesgo en sus prácticas.

Hace unos meses, en el programa radiofónico, “Hablar por Hablar”, se escuchaba la angustiada llamada de un oyente que practicaba el sado con su pareja, alternando en los roles de dominación-sumisión. En esta pareja, la mujer quería experiencias más fuertes, y presionaba a su marido, el cual estaba muy asustado. Mi amo (Shere Khan) llamó al programa y entre las bromas y risas maliciosas de la presentadora, aconsejó a la pareja no permanecer más tiempo aislada, porque el absoluto secretismo les impedía aceptar el BDSM con naturalidad y por tanto ser capaces de negociar, hablar las cosas y llegar a un acuerdo.

Dentro de la pareja, que uno de los miembros quiera ir más lejos que el otro, es sin duda, una fuente de conflicto. El que quiere más se sentirá frustrado si no lo consigue y el que está satisfecho se sentirá forzado a ir donde no quiere. Con paciencia, con respeto y persuasión, puede ser muy bonito convencer a tu pareja de ir más allá. Ir más allá de lo que uno creía posible y obtener placer de lo desconocido, es uno de los retos personales que plantea el BDSM, es un descubrimiento interior que puede ser muy satisfactorio, pero tiene grandes riesgos. Los límites deben romperse poco a poco, con paciencia y en pequeñas dosis, cuando uno se sienta preparado para ello, sin hacer actos que nos violentan o nos repugnan sólo para complacer a otro. Las personas tienen una barrera psicológica de lo que pueden soportar sin sufrir traumas psicológicos importantes, esta barrera es bastante flexible, pero tiene límites definidos que no conviene romper y que son individuales para cada uno. Nunca se debe forzar a nadie a hacer lo que no quiera, ni por la fuerza, ni por la coacción. Nosotros más que nadie debemos tener claro que no, es no.

No es prudente comenzar prácticas BDSM en la adolescencia. Ciertamente que algunos adolescentes tienen la madurez suficiente como para adentrarse en el BDSM con seguridad, pero esa no es la norma. Los adolescentes carecen de una percepción realista del riesgo y experimentan una ansia por descubrir y por encontrar sensaciones nuevas que les hagan probarse a sí mismos, pero precisamente esta ansia les convierte en perfectos candidatos a prácticas de riesgo, no siendo capaces de establecer límites y barreras, confundiendo las fantasías sexuales con la vida real. Para ser exactos, la primera experiencia sentimental nunca debería ser BDSM, porque entonces el individuo establece una conexión muy peligrosa entre amor y violencia que le llevará a buscar compulsivamente relaciones de este tipo cada vez más extremas, eso sin contar que son un buen cebo para desaprensivos que abusen de ellos. Ya sé que muchos de nosotros tenemos fantasías BDSM desde la infancia, y desde luego, ¿quién no ha soñado con pervertir una jovencita? Pero insisto que desde el punto de vista del desarrollo psicológico de la personalidad, no son positivas las experiencias tempranas, que crean una impronta imposible de borrar y condicionan las experiencias posteriores.

Los practicantes del BDSM, en especial los muy fetichistas, tendemos a ser obsesivos en nuestros gustos, queremos las sesiones de tal y tal manera y nos gustan tales y tales prendas. No es bueno centrarse siempre en prácticas ritualizadas que ordenan los estímulos sexuales siempre de la misma manera. Esto, además de empobrecer las prácticas posibles y limitar el descubrimiento personal, produce neurosis obsesivas, en las cuales si los estímulos no están ordenados adecuadamente, la persona no se excita. Dicho de otra manera, si las sesiones son siempre iguales y siempre buscamos la misma ropa, acabaremos por no encontrar placer en nada más, y crear conflictos de pareja si la otra persona se aburre.

El BDSM puede crear adicción. No es una frase publicitaria, todos los estímulos placenteros son potencialmente adictivos y cuando se juega fuerte con las emociones, se engancha. No confundamos la exploración en busca de nuevas sensaciones, con la necesidad compulsiva de ir más allá en las sesiones, porque no sabemos dónde vamos a llegar. He oído muchas veces comentarios de personas asustadas de lo que eran capaces de llegar a hacer por la consecución de esa necesidad de ir más lejos. En el BDSM, el placer sexual se desvía del coito hacia objetos o prácticas concretas, en las cuales, muchas veces, ni siquiera se produce un acercamiento sexual explícito. Para ser más concreta, diré que existen dos riesgos muy claros: uno engancharse psicológicamente siendo incapaces de pensar en otra cosa que no sea en las sesiones y en su ejecución y el otro riesgo claro y manifiesto, que muchos no reconocen, es el deseo sexual inhibido o directamente la impotencia. No quiero decir que practicar BDSM crea impotencia, porque no sería verdad, sólo aviso de que centrarse obsesivamente en los mismos estímulos una y otra vez tiene ese riesgo. Esto es así, porque el individuo, más frecuentemente en hombres, se acostumbra a estímulos sensoriales y fantasías cada vez más fuertes y ya no se excita con facilidad. Me temo que esa es la razón por la cual algunos hombres no consideran el coito como parte del BDSM (la otra razón es porque de esa manera no se consideran infieles a sus parejas vainilla). Las mujeres, al no tener tan focalizada la excitación sexual, somos más impermeables a este problema, aunque también puede darse, evidentemente. Por esta razón, es bueno alternar de vez en cuando prácticas más convencionales en nuestra vida sexual y tener periodos de descanso.

Con todo, el mayor riesgo que corren los practicantes del BDSM, es el de confundir la realidad con la ficción, llegar a creerse más allá de lo razonable sus respectivos roles y tomar las reglas del juego, por axiomas incuestionables. Es muy difícil someter a una persona a sesiones de BDSM periódicas sin creerse de verdad ser superior psicológica e intelectualmente hablado y para el sometido creerse realmente inferior al dominante. Es muy difícil separar las sesiones de la realidad y hay que tener siempre claro, que el BDSM es ante todo y sobre todo, un juego de rol con una finalidad erótica. Hacemos esto porque sexualmente nos excita, lo demás es filosofía barata, así pues, tengamos los pies en el suelo, para poder poner la cabeza en las nubes.

No quisiera terminar este epígrafe dando una visión innecesariamente alarmista del BDSM, no es mi intención asustar a nadie, solo dejar constancia que no es un juego inocuo, que se habla muy poco de los riesgos psicológicos que comporta y alguien tenía que avisar. Sin embargo, la mayoría de estos peligros se pueden sortear sólo con un poco de sentido común y siendo moderado en las prácticas, que al fin y al cabo, es lo que hacemos la mayoría.

11. RESUMEN.

El BDSM, en su concepción, nada tiene que ver con el sexismo y los malos tratos, sin embargo, no está libre de caer en los tópicos machistas que imperan en nuestra sociedad. Pensar que la sumisión es el estado natural de las mujeres, es intrínseco a muchas prácticas y teorías en nuestra comunidad. Así mismo, vestir de mujer a un hombre, para humillarlo, no deja de ser una forma de desprecio hacia la condición femenina.

Al margen de estos planteamientos, una pareja BDSM, debe plantearse los mismos retos que una pareja vainilla: aceptarse, respetarse y aprender a convivir. Las bases de la relación, son exactamente las mismas y por tanto, todas las parejas, deben aprender a resolver sus conflictos, a gestionar las dificultades de la vida cotidiana y a tolerar los defectos y manías del otro, sean o no relaciones de D/S.

Dentro de las relaciones humanas, es particularmente dañino un personaje que todos hemos conocido alguna vez, esto es, el acosador. Puede ser hombre o mujer, dominante o sumiso, pero siempre manipulador, egocéntrico, egoísta y capaz de destruir a aquellos que tiene alrededor. Dentro del BDSM, estas personas encuentran la justificación perfecta a sus actos, ya que les proporciona el marco ideal para su despotismo. Las agresiones, físicas, sexuales o psicológicas, son totalmente ajenas a la filosofía del BDSM, pero no así a su realidad cotidiana ya que los límites entre una entrega voluntaria y la anulación de la pareja, así como la línea que separa una sesión de una agresión, es muy fina y llena de recovecos oscuros.

Se habla muy poco de los peligros psicológicos de algunas de las prácticas comunes del BDSM, que pueden tener consecuencias mucho más graves que el riesgo de lesiones físicas y por ello hay que conocerlos y tenerlos en cuenta.

El BDSM, no es en sí mismo peligroso, el riesgo está en no tener los conceptos claros, en tropezar con desaprensivos, en no tener en cuenta cierto mínimo sentido común en las sesiones y en dejarnos arrastrar sin pensar en las consecuencias, exactamente igual que ocurre en todos los ámbitos de la realidad, o al menos en aquellos que hacen la vida interesante.

12. BIBLIOGRÁFICA.

No hay ningún artículo o libro que trate específicamente este tema, al menos que yo conozca. Sin embargo, puedo recomendar las siguientes lecturas:

Sobre BDSM.

“Soy un sueño”. Dómina Zara. Plaza Janés. 2005

Excelente biografía de un de los iconos del BDSM en España. Un libro desmitificador y muy ameno, pleno de sentido común, que es el menos común de los sentidos, y donde se comentan algunos puntos oscuros del BDSM. Aprovecho para señalar que todos los párrafos del libro citados en el texto han tenido permiso de la autora.

“El masoquismo como práctica Sexual consensuada. La experiencia de las lesbianas”. Liliana Gómez Villa. Cuadernos BDSM Especial nº1. Estupendo trabajo de investigación, en parte autobiográfico por parte de esta psicóloga colombiana.

Sobre maltrato.

Existen en el mercado muchísima bibliográfica sobre este tema, pero me atrevo a recomendar en concreto estos libros, que son amenos, claros y van directos a la problemática en cuestión.

“El Acoso moral”. Mari-France Hirigoyen. Paidós 1998.

“La trampa de los manipuladores”. Graciela Chiale y Gloria Husmann. RBA 2009

“Amores que matan”. Vicente Garrido. Algar 2001.

“Difíciles de amar”. Javier de las Heras. Espasa Calpe 2001

Por último, me gustaría añadir mi email donde recibiré, gustosa, comentarios, dudas, críticas (espero que pocas), felicitaciones (mejor si son muchas) y por supuesto, vivencias personales.

felinamiamor2@yahoo.es

OTROS ESPECIALES ANTERIORES:

*EL SADOMASOQUISMO COMO
PRÁCTICA SEXUAL CONSENSUADA:
LA EXPERIENCIA DE LAS LESBIANAS.*



Por Liliana Gómez Villa.

CUADERNOS DE BDSM ESPECIAL Nº 01

CBDSMEspecial01

<http://cuadernosbdsm.sadomania.net/cuadernos/CBDSMESPECIAL-01.pdf>