

**“Este cuerpo mío”.**  
**Por Ada C. Alfonso**

En el pasado mes de Junio se celebró en la sede de nuestra Red, G y 25, el taller “Este cuerpo mío”, la concurrencia al encuentro fue escasa si se compara con el número de miembros e instituciones que integran este esfuerzo por visualizar el género en los productos de salud que se denomina Red de Género y Salud Colectiva, Capítulo cubano.

El grupo estuvo integrado por 6 mujeres, de ellas sólo una era joven, el resto de la edad mediana. Aunque la idea era construir un poema colectivo a partir de una pancarta donde aparecían un conjunto de frases, todas sugerentes para una reflexión, se decidió comenzar la actividad con la propuesta de que cada una visualizara su cuerpo y a partir de ahí propusiera con qué relacionaba su experiencia corporal.

Fue muy interesante porque todas relacionaron su cuerpo con movimiento y vida. Algunas de las frases fueron “es como un árbol frondoso y verde que crece en una tierra húmeda”, “es como un pájaro que aletea y vuela”, les decía que era interesante sobre todo si se toma en cuenta estas dos posiciones: la primera que se encuentra enraizada fija en su situación, en su espacio aunque viva – una mujer de edad mediana- , y la segunda que puede moverse, abandonar el sitio y vivir nuevas experiencias –mujer joven-.

Pasado este momento de toma conciencia y de caldeamiento, se orientó que pensarán el cuerpo desde el placer y el displacer. El placer se relacionó con el descanso, el baño y el ocio, sólo cuando seguimos avanzando en el tiempo fue que se mencionó tímidamente la sexualidad. Se compartió por parte de las participantes las diferencias existentes en el disfrute sexual con relación a otros momentos de la vida. Todas coincidieron en apuntar que la maduración experiencial y de pareja había contribuido a que el disfrute sexual fuera percibido con mayor intensidad en el momento actual. La mujer joven se mostró muy interesada en las reflexiones de las otras mujeres pues estaba segura que esta etapa de su vida era la que más placer sexual le podía dispensar. La discusión se animó cuando comenzó a hablarse del envejecimiento, existiendo consenso en cuanto a que el envejecimiento corporal generaba cierto malestar centrado en la observación del cuerpo sexuado, pero también una entrega más desinhibida a la experiencia placer.

Sin lugar a dudas, uno de los duelos que han de superar las mujeres de edad mediana está precisamente en la percepción de un cuerpo que envejece y de una sexualidad genital sujeta a los cambios hormonales –léase cambios en la mucosa vaginal, en la humedad por tumescencia vaginal, en la percepción orgásmica por cambios en el tono de la musculatura perineal-

El taller concluyó con un acercamiento a la pancarta “Este cuerpo mío” y la elección y completamiento de algunas de las frases que aparecían en la misma. Algunas se motivaron por más de una y apostaron a que experiencias como la vivida se repitieran como una necesidad de espacios para la discusión y reflexión sobre el “sí misma”.

**El producto grupal de este taller es el poema que se muestra a continuación:**

Una mujer está sola. Sujetando con sueños sus sueños, sabiendo que hay mucha vida por delante aunque a veces se nubla la mirada... pero ella siente que es, que tiene, que da, que espera, que llegara.

Amo este cuerpo hecho con el lodo más puro, porque me siento dueña absoluta de él.  
Esta esquina donde un sol intimidado por la profunda desnudez vacila, mi cuerpo vibra como un árbol viviente.

Las mil y una cosas que me hacen mujer todos los días tienen que ver contigo por siempre  
Placer de amarte, desnuda y temblorosa, que me hace sentir más plena conmigo misma.

Burlando las cenizas para alcanzar el beso y encuentro en las nuevas experiencias más satisfacción y complacencia.

Éramos entonces dos sombras inútiles dando de comer al deseo, ahora somos más plenos porque sentimos una vibración tierna, uniforme, llena de calor que nos hace más plenos.