



# Erotismo Amor y Sexualidad

Por Aloyma Ravelo

**Cuerpo, emoción y conciencia son componentes claves del erotismo**

**D**espués de haber pasado por el siglo XIX donde el puritanismo, los prejuicios y las enormes diferencias de género anulaban el erotismo de las mujeres, el XX aportó los más importantes descubrimientos sobre la sexualidad femenina.

Actualmente se reivindica el placer sexual de las mujeres como parte de los derechos sexuales, al considerarlos una importante fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.

Tiempo infinito duró la creencia entre hombres y mujeres de que nuestro género solo estaba dotado para la procreación. A mediados del siglo pasado, al fin se hizo la luz para nuestro sexo. Los avances en el campo de la sexología, demostraron que la anatomía de las mujeres era mucho más compleja de lo que se pensaba, y precisaron las zonas de mayor estimulación en el cuerpo femenino. En los años 50, el ginecólogo Ernest Gräfenberg revelaba la existencia del famoso y aún controvertido "punto G"; sin embargo, el mayor aporte vino con el resultado

de una serie de investigaciones que concluyeron reconociendo que el clítoris es el órgano sexual con mayor capacidad de excitación para las mujeres. Y que era, precisamente, su única función en nuestra anatomía.

En los 60, la creación de los anticonceptivos artificiales -mucho más seguros que los naturales que se usaban hasta entonces- permitieron deslindar el placer sexual de la reproducción. De manera cada vez más masiva, las mujeres, al estar a salvo de embarazos no deseados, pudieron acercarse más al disfrute que significaba una sexualidad sin riesgos de embarazo.

Casi, como aquel que dice el otro día, se conoció también la capacidad multiorgásmica de las mujeres y sus posibilidades de vida sexual y goce hasta muy avanzada edad, siempre que no hayan recesos prolongados.

Si bien es importante conocer cómo funcionamos nosotras las mujeres, la clave de nuestra riqueza erótica y sexual se imbrica esencialmente con el amor. Una fuerte atracción sexual -la famosa química- puede ser el preludio

de una relación que inevitablemente decaerá si no se enriquece en el vivir cotidiano con ingredientes afectivos y humanos que es hablar de esa cercanía que solo se logra ante el respeto, el halago, el orgullo de vivir con alguien especial a nuestros ojos.

**El principal órgano del placer sexual es el cerebro.**

**Se encarga de procesar los estímulos que provienen tanto del cuerpo como de la mente**

**ENTENDIENDO EL PLACER**

La web *BBC Mundo.com*, inserta un artículo sobre el placer sexual donde puntualiza la singularidad del erotismo femenino, al ser diferente en cada una de nosotras. Señala el texto que el autoerotismo, se ha convertido en la recomendación fundamental de los sexólogos para entender el goce propio, junto a la imaginación y las fantasías.

Muchas de las tendencias en la respuesta sexual femenina se conocieron gracias a los trabajos de William Masters y Virginia Johnson, quienes revolucionaron el campo de la sexología en los años 70. Se pudieron establecer algunas tendencias generales en la respuesta sexual femenina, aunque no son necesariamente universales. Entre estas:

La respuesta sexual en las mujeres está particularmente asociada a recuerdos, fantasías y sensaciones ligadas a su parte emocional y táctil, mientras que en el sexo masculino está más vinculada a imágenes visuales.

En relación a las zonas erógenas, sobresalen el clítoris, los senos, los labios, la parte interior de los muslos y los costados del cuerpo, aunque varían de mujer a mujer.

Las mujeres tienden a responder positivamente a una estimulación sexual continua; es decir, sin interrupciones.



El tiempo de excitación de las mujeres es más largo que el de los hombres, y necesita de una fase de deseo inicial, sustentada en fantasías y la corporalidad del otro.

**MÁS ALLÁ DEL EROTISMO**

La calidez del enamoramiento imprime a la vida un sello especial. Solo quienes se aman llegan a tocarse en todo el sentido de la palabra, con la piel, el tacto, el alma, la mirada...

No son pocos los adolescentes y jóvenes de uno y otro sexos, que asumen en su vida sexual el cambio frecuente de pareja o la variante de dos o tres relaciones paralelas, creyendo que mientras más parejas, más supremos son los goces. En esas andadas, no solo se ponen en riesgo de adquirir una infección de transmisión sexual, incluido el VIH, sino que también se ponen en riesgo emocional al percibir que no logran sentir un profundo sentimiento, algo realmente exclusivo. Las aventuras son como el sol de invierno: no traspasan la epidermis.

Coincido con el sexólogo colombiano Leonardo Romero quien reconoce que, lamentablemente, una buena parte de las parejas no saben construir amor. Y que como seres humanos tal vez podamos sobrevivir sin amor, ternura, erotismo; pero vivir a plenitud sin estas dimensiones muy difícilmente será posible. El enamoramiento, la formación de relaciones amorosas y eróticas desempeñan un papel importante en la vida de las personas.

Son variados los sentidos y órganos sensoriales que tenemos; sin embargo usamos unos pocos en el ejercicio del erotismo. Hemos aprendido a vivir la sexualidad de una forma exclusivamente centrada en los órganos genitales, en el orgasmo inmediato y fugaz, como si los genitales fuesen la única parte de nuestro cuerpo y los únicos órganos sensitivos que tuviésemos para disfrutar la relación de pareja, - manifiesta Romero y agrega que sin temor a errar podríamos afirmar que no pocos somos analfabetos en el arte de amar, de sentir. Desconocemos lo que somos como cuerpo, tenemos poca comprensión de lo que somos como órgano sensorial. Estamos perdiendo la oportunidad de descubrir las inmensas posibilidades sensoriales que tenemos para vivir y disfrutar de nuestra sexualidad.

**Hoy, nadie debía dudar que el goce sexual influye de manera trascendente en nuestra salud mental, tanto que muchas depresiones, frustraciones y baja autoestima están íntimamente vinculadas a problemas sexuales o a una erótica insatisfecha**

La piel que recubre nuestro cuerpo es de aproximadamente dos metros cuadrados y está construida por millones de células sensoriales y terminaciones nerviosas que nos permiten percibir, sentir y erotizar...

Añade el sexólogo colombiano que intimar implica erotizar el encuentro, teniendo sexo con sentido; viviendo el amor sexual, y una genuina intimidad requiere de una vinculación afectiva profunda, cercanía existencial y mutuo conocimiento.

Podemos sentir y vivenciar la ternura y el amor, pero las actitudes, temores, creencias y estereotipos aprendidos en

la sociedad occidental respecto al amor y el erotismo dañan y perturban el natural fluir de nuestra capacidad para ello.

Una buena parte de las parejas, a pesar de llevar muchos años teniendo sexo y conviviendo juntos, no logran construir intimidad, que va más allá de la compenetración física, -confiesa el sexólogo consultado. Algunas ni siquiera pueden hacer del encuentro físico una magia, lo cual les impide construir una genuina intimidad amorosa. No saben *hacer el amor*, pero no en sentido sexual, no saben ser constructores del amor, de un amor que sea único y exclusivo, que viva y cambie, crezca y no se anquilese, brille, libere y no consuma, que dé vida y no muerte, que produzca placer y no dolor.

Cuerpo, emoción y conciencia son componentes claves del erotismo -dice- y no se consigue aprendiendo posiciones gimnásticas, ingiriendo sustancias extrañas o usando prendas circenses, sino con una clara conciencia de la libertad para el goce íntimo.

El amor es una construcción nunca acabada, que evolu-

**Un amor que sea único y exclusivo, que viva y cambie, crezca y no se anquilese, brille, libere y no consuma, que dé vida y no muerte, que produzca placer y no dolor**

ciona y cambia, que vitaliza y activa la creatividad emocional y que transforma a los seres que lo experimentan. Advierte el psicólogo Leonardo Romero que nacemos con una inmensa capacidad para amar, dar y recibir ternura, pero estas potencialidades son sensibles al aprendizaje y a la educación. Necesitamos una educación sexual intencionada y sistemática, que forme seres humanos con capacidad de reconocer su cuerpo como fuente de placer, que aprendan a sentir y expresar con el cuerpo qué son, que desarrollen inteligencia para amar, y sean capaces de intimar y construir vínculos sanos.

Romero es enfático al decir que no será posible una sociedad sexualmente saludable si no se sabe amar plenamente, y si la misma sociedad no institucionaliza una educación sexual que desarrolle estas potencialidades.

Hará falta apostar a la formación de seres humanos que aprendan a amar con inteligencia emocional y responsabilidad.

#### MÁXIMA ALERTA

El placer tiene un profundo sentido emocional si hay amor. Lo que hace sublime el sexo es su presencia. Sin embargo, esta ecuación, no suele funcionar al revés, es decir, no se concibe que el sexo haga bello el amor.

Tal como lo describe la experta Helen Fischer, algunos hombres creen que el sexo se limita a tener un orgasmo. En cambio, por lo común, las mujeres sitúan el coito dentro de un contexto físico más amplio e insertan el sexo en un tejido emocional más completo.

Numerosas investigaciones sobre el asunto, así lo testifican.

La articulista de la web *En buenas manos. com*, Ana Elena Costa, se hace una pregunta que bien cabe en este contexto: ¿Dónde dejamos el instinto? ¿Qué papel juega lo biológico? Se dice que el impulso sexual junto con el de conservación, son los que rigen la vida. El primero ayuda a conservar la especie, mientras que el segundo perpetúa al individuo. La naturaleza ha provisto, tanto a hombres como a mujeres, de un determinado tipo de hormonas, cuya función consiste en que el hombre y la mujer se atraigan mutuamente, asegurando de una manera instintiva, la continuación de la especie.

La autora cita las palabras del Dr.



Otto Schwartz, quien reconoce que el instinto sexual es una *necesidad* que los seres humanos buscamos satisfacer. Sin embargo, deja bien claro la articulista que como en esa *necesidad* están inmiscuidas dos personas, necesariamente surge una correspondencia, una reciprocidad, una relación de dar y recibir. Por lo tanto, la necesidad deja de ser primaria y es mucho más.

**Cuerpo, emoción y conciencia son componentes claves del erotismo, y no se consigue aprendiendo posiciones gimnásticas, ingiriendo sustancias extrañas o usando prendas circenses, sino con una clara conciencia de la libertad para el goce íntimo**

La propia Ana Elena Costa también se pregunta: ¿Qué sucede con la prostitución? En ese caso no existe reciprocidad, no se cubre una relación sexual recíproca. Con la prostitución, las relaciones entre dos están condicionadas a la búsqueda del placer sexual para el que paga. El interés comercial en esta relación sexual coloca a las personas que se prostituyen en una condición de subordinación que no permite que se comparta el placer. La tendencia común de hombres y mujeres es buscar relaciones sexuales en donde el placer sea mutuo; de esta forma el goce es mayor. Cuando se hace el amor con alguien, la pretensión individual es obtener placer, a no

ser que medien otros intereses.

¿Esto quiere decir que el placer es lo fundamental en las relaciones sexuales? Es la tercera pregunta que se hace la experta Ana Elena Costa. Se viven tiempos en donde se da mucha importancia al hedonismo, personas que viven su vida, en busca de satisfacer todos los placeres y entre los principales, está el sexual. Hablar del placer es ubicarnos en el momento justo, situado entre el deseo y la satisfacción del deseo; por lo tanto, encontrarlo es la meta final de muchas relaciones. Entonces, cuando en la sexualidad se brinda y recibe placer, se cumple lo que mencionamos anteriormente: la reciprocidad.

La articulista hace una observación: Muchas relaciones sexuales de parejas ocasionales realizan el acto sexual y cada miembro de la pareja consigue placer, llegando a una sensación de satisfacción. Pero la mayoría de las personas, se sienten inconformes con este tipo de relaciones casuales. Buscan algo más que placer efímero en las relaciones íntimas y no necesariamente por una cuestión moral, sino que desean encontrar un sentido diferente al acto sexual ¿Qué cosa es ese sentido diferente? Ese “algo más” que se busca y que no está alejado del placer, se llama amor. Es así que cuando una pareja realiza el acto sexual y a la vez siente amor, hace que el placer se extienda a otro nivel. En este caso, el placer no sería un fin en sí mismo, sino la culminación, el premio de una relación en donde interviene algo mucho más profundo que una necesidad biológica, algo más humano que la búsqueda del placer por el placer; algo tan hondo, como solo puede ser el sentir amor y sentirse amado. ☞

# AMOR Y EROTISMO

La mayoría de los autores coinciden en que el amor es una emoción, un sentimiento o un afecto, que se manifiesta en la conducta y también se acompaña de reflexiones o un componente intelectual. Que este sentimiento compromete la autoestima, que implica un nivel de interacción o comunicación entre las personas, para poder llegar al conocimiento de la otra, que incluye aspectos de la sexualidad como son el deseo, la atracción, es decir una determinada respuesta sexual y que de

algún modo interviene en el crecimiento personal, Otra arista importante del sentimiento amoroso es que esta contextualizado en un marco social concreto, es decir el amor está atravesado por lo social y según el momento social en que nos encontremos así se manifestará.

Y si de amor sexual hablamos no podemos dejar fuera el valor de lo erótico, de lo sensual, del cuerpo donde el amor se deposita. El erotismo se sirve del cuerpo para expresar su lenguaje, a través de lo gestual,

comunica al otro el deseo y la necesidad de goce sexual. Por tanto en esta variable que también converge con el amor, se expresan otras, como la necesidad de comunicación, la intimidad, la capacidad de dar ternura, la estima personal y otras. José Martí refiriéndose al amor dijo: “Perpetua obra, obra de todo instante es la ternura, si no, el pensamiento no satisfecho busca empleo. Hay una palabra que da idea de toda táctica de amor: Rocío, goteo”. (Élcida Álvarez, *Revista sexología y Sociedad*).